

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

***Escuela para padres: educación en la familia desde un
enfoque de la psicología humanista***

Autor: Manuel Sepúlveda Morales

**Tesis presentada para obtener el título de:
Maestro en psicoterapia humanista [sic]**

**Nombre del asesor:
Ma. Inés Gómez Del Campo Del paso**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





**ESCUELA PARA PADRES: EDUCACION EN LA
FAMILIA DESDE UN ENFOQUE DE LA PSICOLOGIA
HUMANISTA**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRO EN PSICOTERAPIA HUMANISTA**

PRESENTA

MANUEL SEPULVEDA MORALES

ASESORA:

MTRA. MA. INES GOMEZ DEL CAMPO DEL PASO

RVOE MAES-9407001

CLAVE 16PSU0017N

MORELIA, MICHOACAN. AGOSTO DEL 2008.

DEDICO ESTA TESIS:

A mis hijos, que son el motivo principal de mi aprendizaje y crecimiento como papá.

A mi mamá: modelo eficaz de laboriosidad, respeto, y generosidad.

A mi papá: que gracias a sus luces y oscuridades he crecido.

A todas las mamás y a todos los papás comprometidos en la educación de sus hijos y con su propio desarrollo humano.

AGRADECIMIENTOS:

A Inés Gómez del Campo: mi maestra y asesora de tesis, quien me brindó su apoyo y orientaciones en el trabajo de esta investigación.

A mi amada esposa quien me brindó incondicionalmente su comprensión cuando me vivía en estado de trance mientras escribía mi tesis y por su valioso apoyo en el desarrollo del taller.

A todas mis maestras y maestros de la maestría quienes me compartieron sus conocimientos y experiencias con la intención de llegar a ser maestro.

A CEDEHFAC y al IDEPH quienes confiaron en mis recursos en el campo profesional.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
1.1 Problema de investigación	7
1.2 Objetivos de la Investigación	8
1.3 Antecedentes	9
1.4 Justificación	12
1.5 Estructura del trabajo	16
2. MARCO TEORICO	17
2.1 Psicología humanista	17
2.2 Enfoque centrado en la persona	21
2.3 Logoterapia.	27
2.3.1 La familia, ¿un campo de concentración o una oportunidad para identificar el sentido de vida?	28
2.3.2 Actitudes limitantes	31
2.3.3 El amor y la felicidad	33
2.3.4 La esperanza	36
2.3.5 La fe	37
2.3.6 El sentido del humor	39
2.4 Psicoterapia Gestalt	43
2.5 Educación en la familia	47
2.5.1 Educación	47
2.5.2 La pareja: pilar de la familia	50
2.5.3 La familia: sistema formativo	53
2.5.4 Padres ineficaces	56

2.5.5 Padres eficaces	57
2.5.6 La comunicación en la familia	59
2.6 Adolescencia	63
2.6.1 La adolescencia en la familia	63
2.6.2 La socialización entre adolescentes	63
2.6.3 La autoestima en los adolescentes	64
2.6.4 Algunos problemas que se presentan en la adolescencia	65
3. METODOLOGIA	67
3.1 Tipo de estudio	67
3.2 Método	67
3.3 Participantes	68
3.4 Estrategias y procedimientos	70
4. TRABAJO DE CAMPO	72
4.1 Categorías de análisis	72
5. HALLAZGOS	138
6. CONCLUSIONES	147
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	151
ANEXOS	156

1. INTRODUCCIÓN

Educar a los hijos va más allá de facilitar el desarrollo de habilidades cognoscitivas, la educación pretende llegar al desarrollo de las potencialidades del ser humano concebido como un ser social, biológico, psicológico y espiritual.

En mi labor psicopedagógica he encontrado que las mamás y los papás quieren ofrecer a sus hijos una orientación y educación adecuada, desean comprender comportamientos diversos de sus hijos, establecer una buena comunicación. Las mamás y los papás quieren para sus hijos que en un futuro sean seres humanos responsables, exitosos y felices.

Los padres de familia se enfrentan constantemente con retos en el proceso de la educación con sus hijos, sean estos niños o adolescente; en los infantes, los padres requieren de algunas habilidades, principalmente comunicativas y de relación. Aun cuando el mundo de los adolescentes es distinto a la etapa anterior, debido a que experimentan situaciones nuevas, entre ellas, crisis de identidad, noviazgo, cambios físicos y emocionales; los padres necesitan fortalecer las habilidades antes mencionadas.

La labor educativa es algo muy serio y en ocasiones difícil, por lo que en este trabajo pretendo diseñar e implementar un taller para mamás y papás sobre educación en la familia, desde el enfoque de la psicología humanista, con el objetivo de rescatar experiencias concernientes a la educación,

resignificarlas para crear nuevas posibilidades en nuevos contextos y en nuevas situaciones: ser padres eficaces.

Por supuesto que como seres humanos tenemos errores en el ejercicio de la educación hacia los hijos, sin embargo, necesitamos descubrir otras actitudes y opciones de educar, para evitar en lo posible, lo que hace daño y lo que causa dolor.

1.1 Problema de investigación.

De lo abordado en la introducción planteo la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera un taller de crecimiento personal con enfoque en la psicología humanista puede promover en los padres de familia con hijos adolescentes la superación de sus limitaciones y potencializar sus recursos, de tal modo que ejerzan su paternidad y maternidad con eficacia?

Al reflexionar acerca del problema en esta investigación, he encontrado las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las dificultades, necesidades y preocupaciones de los padres de familia con hijos adolescentes?

¿Cuáles son las actitudes que favorecen a los padres de familia con hijos adolescentes un ejercicio de la paternidad eficaz con base en la psicología humanista?

¿Cuáles son los aportes teóricos de la psicología humanista para que los padres eduquen a sus hijos eficazmente?

¿Cómo se vivencian los padres de familia con respecto a la educación de sus hijos adolescentes?

1.2 Objetivos de la investigación.

Objetivo General

Rescatar experiencias concernientes a la educación de los hijos adolescentes, resignificarlas para crear nuevas posibilidades en diferentes contextos y situaciones, así como facilitar en los padres de familia actitudes y desarrollar recursos diferentes que les ayuden a ser padres eficaces a través de un taller de crecimiento personal con el enfoque de la psicología humanista.

Objetivos particulares

1. Diseñar e implementar un taller de crecimiento personal sobre “escuela para padres: educación en la familia desde el enfoque de la psicología humanista.”
2. Recopilar y describir las experiencias vividas de los padres de familia durante el taller de “escuela para padres: educación en la familia desde el enfoque de la psicología humanista.”
3. Identificar cuales son las limitaciones y recursos que tienen los padres de familia en relación a la educación de sus hijos adolescentes.

4. Facilitar en los padres de familia con hijos adolescentes formas diferentes en el ejercicio de la paternidad a través del taller “escuela para padres: educación en la familia desde el enfoque de la psicología humanista.”

1.3 Antecedentes

Diversas instituciones educativas y organizaciones no gubernamentales han trabajado con éxito en el campo de la educación de adultos con padres de familia, sin embargo, muy pocas han sistematizado y publicado sus experiencias. A continuación, revisaré algunas investigaciones en el campo del trabajo con padres de familia con la intención de apreciar estas experiencias.

Ruiz y Muñoz (2002) presentan una investigación documental que recopila experiencias de escuela para padres realizadas durante el período de 1992-2002, en ella se detectan 105 trabajos clasificados en los temas de familia y escuela, familia y prácticas de crianza, familia y salud, familia y espacios alternativos de formación de padres y otros. La fuente de datos para la investigación fue obtenida de UPN (Universidad Pedagógica Nacional), CREFAL (Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe), CEAAL (Consejo de Educación de Adultos de América Latina), UDLA (Universidad de las Américas) campus Puebla, la Facultad de Psicología de la UNAM y Universidad de Xalapa, entre otros.

Del directorio del Primer Foro de Educación y familia, localizaron instituciones que contaban con material sobre educación a la familia, sin embargo, no se localizaron trabajos de investigación, sólo relatos de experiencias y manuales para trabajar con padres de familia. También se hizo una revisión de las memorias de los Congresos Nacionales de Investigación Educativa realizados de 1993 a 2001.

A continuación presento una tabla que da cuenta de los tipos y ejes temáticos de experiencias de escuela para padres realizadas en el periodo 1992-2002.

Tabla N° 1. Número de trabajos por tipo y eje temático

	Familia y escuela	Familia y prácticas de crianza	Familia y salud	Familia y espacios alternativos de formación	Otros	Total
Investigación	9	20	21	2	3	55
Tesis de doctorado				1		1
Tesis de maestría	2			1		3
Tesis de licenciatura	1					1
Sistematización	1		5	2		8
Artículo	10		4		1	15
Ponencia	11	5		1		17
Encuesta	3		1			4
Análisis teórico			1			1
	37	25	32	7	4	105

(Muñoz, 2002)

A continuación presentaré dos investigaciones en el campo del trabajo con padres de familia con la intención de apreciar y recuperar estas experiencias.

La primera es de García (1996), quien realizó una investigación con un grupo de padres de familia con hijos jóvenes estudiantes de distintas escuelas secundarias de la ciudad de Morelia, Michoacán. El grupo estuvo constituido por 12 padres de familia. El trabajo se efectuó durante un año tres meses aproximadamente, sesionando una vez a la semana durante 2 horas. La metodología que orientó al autor en su trabajo de campo fue el paradigma de la acción metódica autodirigida.

Respecto a los resultados, de acuerdo a los cortes evaluativos que el autor presenta en su tesis son: cambios en los padres de familia en las categorías de confianza, participación y comunicación. Con respecto a la confianza, al término de la investigación expresan los padres de familia que el ambiente familiar es más tranquilo en virtud de que se expresan pensamientos y problemas personales y se perciben con capacidad de aprender y resolver sus propios problemas. En relación a la participación, los acuerdos los toma la familia y sobretodo hay más integración en la misma. Y por última en cuanto a la comunicación, refieren que tienen más capacidad para escuchar y hablar.

La segunda investigación interesante y digna de plasmar es de Martínez, (2006) quien observa las formas en cómo las mamás y los papás expresan los sentimientos hacia sus hijos de una manera insana, inoportuna y difusa; de manera concreta observa que tienen inhabilidad para el manejo del enojo,

impericia en la solución positiva de los conflictos y dificultad para escuchar con empatía. En virtud a lo anterior y otras necesidades e intereses la autora realiza una investigación titulada “Influencia de un grupo de sensibilización en la expresión de los sentimientos de los padres entre si y hacia sus hijos”. La cual se efectuó con 5 parejas con edades que oscilan entre 21 y 36 años y con hijos menores de cuatro años; originarios de la comunidad de Caracha, Municipio de Ziracuaretiro, Michoacán.

La investigación fue abordada cualitativamente con el método fenomenológico a través de un grupo de sensibilización. Respecto a los resultados, en términos generales, da cuenta de cómo las mamás y los papás con el grupo de sensibilización lograron el reconocimiento y la expresión de los sentimientos, en particular la alegría, la tristeza y el enojo.

Estas investigaciones dan un panorama de lo que se ha realizado en el trabajo con mamás y papás, las cuales sirven de guía, comparación y sustento teórico metodológico para el trabajo que realizaré en esta investigación.

1.4 Justificación.

Desde mi práctica psicopedagógica realizada en el Centro de Desarrollo Infantil (CENDI) No.1 durante el periodo de 1989-2006, he tenido contacto con algunos padres de familia que ejercen su paternidad ineficazmente. Y paradójicamente aún cuando la intención es ofrecer a sus hijos una orientación y educación adecuada, sana o eficaz no lo logran, pero aún así ellos aspiran a comprender comportamientos diversos de sus hijos, expresarles el amor que

sienten hacia ellos a través de la convivencia cotidiana y establecer una comunicación eficaz.

Las mamás y los papás quieren para sus hijos que en un futuro sean capaces de tener una estabilidad emocional y económica, sean hombres de bien e independientes, seres humanos responsables, con confianza y seguridad en sí mismos, que tengan éxito en su vida y, sobre todo que sean seres felices.

Lo anterior queda como intenciones educativas concientes, pero muchos de ellos ejercen su paternidad de manera ineficaz porque generalmente educan a sus hijos e hijas de acuerdo a cómo ellos fueron educados, no siendo en varios casos los más adecuados. Por otra parte, los padres de familia desean resolver los problemas educativos de sus hijos, de una manera “común”; anhelan recibir la receta educativa y con ciertos deslindes de acciones o responsabilidades, por ejemplo, la señora X llega con la educadora de su hija y le dice: “¡ya no aguanto a Juanita!, es muy berrinchuda, no me obedece, ¿qué hago maestra?...ya le pegué, la castigué, ya no sé qué hacer. Ahí se la encargo, y si no le obedece, apriétele.”

Ningún padre de familia se propone castigar, criticar, regañar, amenazar o golpear a sus hijos, sin embargo, lo hacen; son actitudes que usan para “educar” o corregir sus conductas, aun sabiendo que son prácticas inadecuadas, insanas y además no funcionales, porque se dan cuenta que la conducta que desean modificar sigue ahí y a veces con más intensidad.

Tal es el caso de los regaños que usualmente van acompañados de gritos, amenazas, golpes, miradas fulminantes, apretones de manos, nalgadas y expresiones verbales como la siguientes: “tomate la leche porque te voy a pegar”, “cuándo vas a entender te lo he dicho miles de veces”, “eres un bueno para nada”, “tienes un cochinerito mira nada más, en lugar de hijos parece que tengo cochinitos”, “carajo ni ver el fut-bol puedo, dejen de molestar”, “eres un necio ¿Qué no escuchaste lo que dije?”, “¿tienes cada idea?!” , “Me pones de malas”, _ “¿Mamá ya no vas a estar enojada? _ eso depende de ti”, “Defiéndete, defiéndete, cuántas veces te he dicho que no te dejes”. Son frases que contienen implícita y explícitamente insultos, humillaciones, menosprecio, y desvalorizaciones hacia los seres humanos en formación.

Las frases antes mencionadas son algunas de las que he escuchado en el trabajo con padres de familia. Expresiones que son empleadas generalmente cuando el estado emocional esta alterado, cuando tienen prisa por llegar al trabajo, por el exceso de actividades o cuando hay problemas en la relación de pareja. Desde esta perspectiva podría considerar al ejercicio de la paternidad y maternidad como ineficaz.

De acuerdo a lo anterior, según Faber (1989) “una mirada de disgusto del padre o un tono de desprecio puede herir profundamente, pero si además de eso un niño se ve sujeto a ciertas palabras como estúpido..., descuidado... irresponsable... jamás aprenderás, se sentirá doblemente herido” (p.90)

Me he dado cuenta que ser papá y ser mamá es sumamente difícil, por lo que, los padres y madres como educadores de sus hijos e hijas, sean estos niños o jóvenes, requieren de elementos teóricos y prácticos para desempeñar su labor de una manera eficaz, sana y entusiasta; labor que resulta difícil debido, en parte, a que se pueden presentar algunos aspectos que dificulten aún más esta labor educativa; entre ellas encuentro las siguientes: 1) mantener una relación de pareja insana o insatisfactoria, 2) manejar inadecuadamente sus emociones, 3) establecer una comunicación poco asertiva y 4) disminuir su autoestima.

En esta investigación pretendo hacer aportes teóricos y prácticos desde el enfoque de la psicología humanista para que esta labor educativa en ocasiones difícil, también sea placentera, que haga sentir a los padres orgullosos y sea una oportunidad de desarrollo humano tanto para ellos como para sus hijos.

La familia tiende a ser un sistema y contexto ideal para el desarrollo integral del ser humano y para la vivencia de los principios básicos humanos, como la aceptación, comprensión, responsabilidad y el respeto, entre otros. En la familia se aprende la importancia de las tradiciones, los valores, la convivencia, el amor y el respeto.

También, desafortunadamente en algunas familias, las mamás y los papás viven vacíos existenciales, que les impiden su crecimiento personal y promover el desarrollo de sus hijos. En el seno familiar se encuentran personas que se enriquecen recíprocamente y también existen las que se destruyen

mutuamente; ya que cuando las personas crecen juntas, hay dolor, tensión y conflictos; es normal, pero se necesita concentrarse más en lo que podemos hacer para establecer una relación cálida y cercana.

Por lo anterior, considero que un taller de crecimiento personal desde el enfoque de la psicología humanista para mamás y papás es una oportunidad para reeducarse, explorar y darse cuenta de los recursos y limitaciones que como seres humanos los padres tienen en el ejercicio de su maternidad y paternidad.

1.5 Estructura del trabajo

La presente investigación es de tipo cualitativa basada en el método de la fenomenología y estructurada con los siguientes apartados:

Primero, el marco teórico que contempla la psicoterapia humanista, el enfoque centrado en la persona, la logoterapia, la psicoterapia gestalt, educación en la familia y la adolescencia.

El segundo, la metodología que contempla el tipo de estudio de esta investigación, el método utilizado, las características de los participantes con los cuales trabajé, así como también las estrategias y procedimientos.

Y finalmente el trabajo de campo, que incluye el análisis de categorías y los hallazgos que arrojó la investigación. Y las conclusiones de esta investigación

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Psicología humanista

Debido a que esta investigación la sustento en la psicología humanista considero trascendental dar a conocer algunos postulados y principios básicos del enfoque centrado en la persona, la psicoterapia gestalt y la logoterapia, las cuales forman parte de la ,misma y que sirven al trabajo con mamás y papás como educadores de sus hijos.

La psicología humanista tiene sus fundamentos en la filosofía existencialista y la fenomenología. De acuerdo a Garza (1991) tiene relación y enlace con el existencialismo básicamente en sus declaraciones filosóficas, antropológicas y en su visión del ser humano. También tiene por meta la promoción del bienestar y el crecimiento del ser humano; es decir, que el ser humano se viva con mayor plenitud, menos conflictos internos, con mayor energía para una vida sana y efectiva. (Lafarga y Gómez del Campo, 1988).

Entre los miembros fundadores se encuentran J. Bugental, Carl Rogers, Kurt Goldstein, Fritz Perls, Erich Fromm, Abraham y Maslow. También fueron bastantes los psiquiatras y psicólogos que influyeron para el desarrollo de la psicología humanista, entre ellos Rollo May, Gordon Allport, y Viktor Frankl.

La Asociación Americana de Psicología Humanista define su filosofía básica de la siguiente manera: “La psicología humanista es fundamentalmente una orientación hacia la totalidad de la psicología más que hacia una rama o

escuela específica. Se fundamenta en el respeto por la valoración de las personas, respeto por los distintos enfoques, apertura hacia nuevos métodos aceptables e interés en la exploración de nuevos aspectos de la conducta humana...” (Freidberg, 1985, 102).

La psicología humanista se interesa por el ser humano: sus potencialidades, sentimientos, pensamientos, comportamientos; su crecimiento y declive; por los aspectos significativos que tienen importancia en la vida diaria; por el estudio sobre temas como el amor, el dolor, la voluntad, el temor, la esperanza, entre otros. Para Lafarga (1989)...”La psicología humanista está involucrada en la tarea de ayudar a que las personas crezcan y evolucionen más plenamente en la realización de su potencial” (p. 17).

Pone énfasis en la salud, en lo que está bien en el ser humano; toma en cuenta las capacidades, potencialidades y recursos de la persona, no sólo sus defectos y limitaciones.

Quitman (1989) la define como la tercera fuerza fundamental del campo general de la psicología, que trata en primer término sobre las capacidades y potencialidades humanas...por ejemplo, la creatividad, el amor, el crecimiento personal, autorrealización, espontaneidad, juego, humor, afecto, responsabilidad y salud psicológica, entre otros.

De acuerdo a Quitman (1989), Golstein, Heidegger, Keirkegaard, Bugental y Sartre coinciden en que la elección y decisión es una característica

existencial del ser humano. Para Jaspers una decisión tiene el carácter de acción, toda decisión activa se refleja en la acción, la cual denomina elección existencial o elección de sí mismo. De acuerdo a lo anterior puedo decir que los padres de familia tienen la posibilidad de elegir y decidir el tipo de persona que desean ser, cómo quieren ser con sus hijos y pareja, y qué estilo de vida deciden tener.

Para Golstein (Quitman 1989) el motivo principal de la vida humana es la “autorrealización”; el ser humano está permanente y constantemente orientado al desarrollo de las posibilidades que residen en su interior; mediante este motivo principal se determina la dirección del desarrollo. Abraham Maslow, uno de los exponentes más reconocidos de la corriente humanista, dedica su trabajo al estudio de las personas autorrealizantes. Maslow (1972) Define a la autorrealización como realización creciente de potencialidades, capacidades y talentos, por lo que describe a las personas autorrealizadas como personas saludables y fuertes, creativas, virtuosas y sagaces...

La psicología humanista o tercera fuerza en psicología, contempla al ser humano como una unidad indivisible, insustituible y única; como unidad integral, capaz de ser consciente y responsable de sí mismo, libre para tomar decisiones en relación a su propio ser, quehacer y convivencia; es un ser humano que requiere de un medio propicio para crecer; un ser humano con una necesidad intrínseca de relación y afecto.

Al igual que Sartre, Bugental plantea que el comportamiento presente del ser humano está determinado por un propósito, una meta, una intención situados en el futuro. El ser humano vive orientado hacia una meta, es decir, la persona vive orientada hacia un objetivo o unos valores que forman la base de su identidad (Quitman 1989).

Lafarga (1988) dice que Rogers sostiene que el hombre tiene una naturaleza básica, la cual tiende al desarrollo, las relaciones cooperativas, se mueve hacia delante, tiene atributos tales como ser positivo, constructivo, realista, es digno de confiar, tiende naturalmente a armonizarse y a mejorarse, es sensible y creativo. Sin embargo observamos seres incongruentes, violentos, con conflictos internos, con limitaciones o dificultades para desarrollarse en las áreas de Interacción social, conciencia y maestría; papás y mamás irresponsables, esposos infieles, con lo que podríamos preguntarnos ¿dónde está el ser humano con atributos positivos? Tal vez se encuentra con ansiedad de ser él mismo, de ser escuchado, atendido y comprendido.

La psicología humanista tiene una concepción específica y clara del ser humano, congruente con su filosofía, metodología, teoría y técnica. Cada persona, conciente o no, tiene un tipo de concepto del ser humano y de sí mismo; cada padre de familia tiene y/o va construyendo un concepto de su hijo. Por lo tanto, se entiende que dependiendo del concepto que se tenga del ser humano es la relación que se establece con él; si no se tiene un concepto "positivo" del ser humano, difícilmente se podrá tener una actitud o una relación "positiva" con él.

De acuerdo a los principios y postulados de la psicología humanista sustentados en esta investigación pretendo ofrecer un espacio a mamás y papás para que expresen sus dificultades y atributos positivos respecto a la educación de sus hijos adolescentes.

2.2 Enfoque centrado en la persona.

En el Enfoque centrado en la persona, Rogers (1989) propone tres condiciones actitudinales necesarias para promover el cambio, estas son, la congruencia, la aceptación positiva y la comprensión empática. En el trabajo con padres de familia efectuaré un taller de crecimiento personal, en el que realizaré algunos ejercicios vivenciales, los cuales serán procesados considerando estas tres condiciones actitudinales, es decir, las características de las relaciones que efectivamente ayudan y facilitan el desarrollo. Esta características o actitudes se aplican de igual modo en una relación yo-tu, en un grupo de encuentro o bien, en este caso en un taller de crecimiento personal para papás y mamás con hijos adolescentes. Mismas que desarrollaré a continuación:

1. Congruencia.

La congruencia es una actitud indispensable para facilitar el desarrollo humano; es ser genuino en la relación con la persona o grupo; es ser lo que se es. Es ser honesto y sin mascarar. Es darse cuenta de los sentimientos que se están experimentando, vivir esos sentimientos en la relación y ser capaz de comunicarlos si resulta apropiado.

Congruencia es ser auténtico, sincero; es tener correspondencia entre los pensamientos, sentimientos y comportamientos. Es ser espontáneo, no adoptar ninguna actitud defensiva que ponga distancia con el grupo o persona. Por lo tanto, de acuerdo a González (1998) ser congruente implica tener una actitud de apertura que permita presentarse de manera natural y genuina en la relación con el otro.

Rogers (1992) explica que cuando una persona vive escondida tras un disfraz, es decir, incongruente o ingenuino, sus sentimientos reprimidos se acumulan hasta un grado en el que cualquier incidente los hace estallar. Cuando esto sucede las actitudes no concuerdan con la situación dada específica, lo que hace muy difícil comprender y aceptar tales actitudes, de tal modo que las relaciones interpersonales se vuelven más destructivas. Por lo que es ineludible vivir y expresar los sentimientos sin darles tiempo a que se fermenten y afecte la relación.

2. Aceptación positiva.

La aceptación es otra característica o actitud que promueve el proceso de desarrollo del potencial humano. El terapeuta o facilitador que acepta tanto los sentimientos defensivos o que obstaculizan el desarrollo como la tristeza, el enojo, el odio o los celos, al igual que los sentimientos que facilitan el crecimiento como la alegría, la felicidad, el amor, entre otros.

Aceptación significa acoger a la persona como se siente realmente en ese preciso momento. Aceptar a la persona con sus recursos y limitaciones,

debilidades y fortalezas, problemas y éxitos, sin emitir juicios, hace posible que la persona se sienta libre de tener sus propios sentimientos y experiencias; de ser él mismo. De acuerdo con González (1998) aceptar es apreciar, valorar, y recibir a la persona con todas sus características sin condiciones y sin juicios. Por lo que es necesario aceptar el silencio, las afirmaciones y en lo general, el estilo de ser de cada individuo o grupo como tal, sea este sensible, intelectual, fructífero, temeroso o como sea ya que de acuerdo a Rogers (1990) hay que vivir el grupo exactamente en el estado en que se encuentra.

Refiere Lafarga que, (1989) cuando el terapeuta experimenta una actitud cálida positiva y aceptante, así como un interés positivo incondicional y amor no posesivo hacia la realidad del paciente se da un cambio gradual en la vida y personalidad del mismo.

3. Comprensión empática.

Empatía, de acuerdo a Egan (1981) es discriminar, ver el mundo del otro, es decir, los sentimientos, experiencias y conductas, desde el marco de referencia de la otra persona, es ser capaz de estar con él en su mundo y comunicarle su entendimiento. Establecer empatía implica, atender a la persona integralmente (González 1998), es decir, escuchar con atención, mantener contacto ocular, tener una postura física abierta que indique “estoy aquí, contigo”, percibir los sentimientos, aceptarlos y reflejarlos, y en ocasiones compartir nuestra experiencia con la otra persona.

Esta actitud clarifica el mensaje de la persona que expresa su mundo interno y facilita la comprensión de la misma.

Empatía es “percibir el mundo interno de significados privados y personales del paciente como si fueran los propios, pero sin nunca perder la cualidad del ‘como si’...” (Lafarga y Gómez del Campo, 1989, 125). González (1991) afirma que la palabra alemán *einführung*, traducido al español por Tichener como empatía, significa sentir dentro, sentir como si estuviéramos dentro del otro.

Existe un patrón cultural, aprendizaje o tendencia por parte de los padres de familia de querer que sus hijos experimenten los sentimientos, conductas y percepciones como las que ellos sienten. Al respecto Rogers (1992) afirma, es como si los padres dijeran “si quieres que te ame debes sentir igual que yo. Si yo siento que tu conducta es mala debes sentir lo mismo; si opino que cierta meta es deseable, debes sentir lo mismo” (p. 284).

Egan (1981) expone que si los padres carecen significativamente de la destreza de expresar el respeto, el cuidado, ser genuinos y la comprensión, no solamente fallará el niño o el joven en desarrollar estas destrezas, sino que también llegará a pensar de sí mismo como inmerecedor de cuidado, respeto y compasión.

Sin embargo el Enfoque Centrado en la Persona promueve que cada persona tenga sus propios sentimientos, valores, percepciones, objetivos;

facilita que cada ser humano sea un individuo diferente, digno de ser escuchado y comprendido.

Indudablemente una de las experiencias más gratificantes de los padres podría ser la de comprender los pensamientos y sentimientos de sus hijos y a la vez ser comprendidos por estos. El sentirse escuchado y comprendido de los pensamientos, sentimientos, sueños y esperanzas, así sean estos espantosos, extraños o ridículos es una experiencia que puede brindar alivio, una sensación de sentirse digno de ser escuchado y sin necesidad de vivirse tras un disfraz; sin necesidad de adoptar una actitud defensiva.

Law Dorothy y Harris Rachel (2005) nos dicen que los padres cuando se comportan de forma cariñosa y comprensiva sin pretender dirigir al detalle la vida de sus hijos adolescentes están apoyándolos en su educación y desarrollo.

El psicoterapeuta o facilitador de un grupo de encuentro o bien de un taller con enfoque centrado en la persona tiene capacidad para comunicar estas tres actitudes o condiciones necesarias para facilitar el cambio, además, de desarrollar las habilidades de reflejo de contenido y de sentimiento, concretizar y confrontar.

Rogers en su libro grupos de encuentro (1990) refiere una serie de funciones o actitudes del coordinador de un grupo, entre ellas: Crear un clima

que dé al individuo seguridad psicológica, de tal modo que pueda expresar lo que él desee, así parezca superficial o profunda.

Confiar en el grupo: en la sabiduría organísmica de cada sujeto para reconocer los elementos malsanos y transformarlos en más sanos; en que el grupo desarrollará su propio potencial; en el proceso grupal, ya que en sus fases hay momentos que pueden ser desagradables y dolorosos.

Ser un integrante más en el grupo, en el que puede participar expresando sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, siempre y cuando éstos no interfieran en el crecimiento del grupo. Es decir, expresa algo de su vida privada siempre y cuando no le impida escuchar a los demás en forma adecuada y no sean problemas fuertes que le impida cumplir su misión de facilitador.

Acompañar a cada persona y al grupo en su proceso psicológico; en su dolor y alegría; en todo lo que le pase.

Respetar el silencio si alguien no desea participar, sólo si está seguro de que no encierra dolor, de lo contrario, invitar a la persona a compartir su vivencia.

Por otra parte el facilitador necesita evitar ciertas actitudes que pueden impedir el crecimiento personal de los sujetos. Entre ellas encuentro las siguientes: Imponer metas; hacer interpretaciones o comentarios acerca del

proceso grupal, por que puede ser molesto, crear una actitud defensiva, no ser acertadas o impedir el flujo natural del grupo; juzgar el éxito o fracaso de un grupo por sus aspectos dramáticos; compartir problemas grandes y apremiantes personales que le impida como facilitador ponerse a disposición del grupo.

2.3 Logoterapia

La logoterapia es la tercera escuela vienesa de psicoterapia creada por Víctor Emil Frankl; es una filosofía de vida; es una disciplina orientativa que nos permite vivir centrados en el sentido de las cosas, manteniendo y restableciendo la salud mental e integral de las personas. Visualiza a la conciencia como algo especialmente personal que ayuda a encontrar un sentido específico para cada situación en particular.

La experiencia que Víctor Frankl vivió en el campo de concentración y que a continuación describiré, lo llevó a crear la logoterapia, de ésta experiencia que él tuvo, yo rescato algunos elementos teórico-prácticos que le ayudaron a sobrevivir tal experiencia, los cuales son: el amor y la felicidad, la esperanza, la fe y el sentido del humor; elementos que considero pueden optimizar la labor educativa de los padres de familia con hijos adolescentes.

2.3.1 La Familia, ¿un campo de concentración o una oportunidad para identificar el sentido de vida?

La intención de discurrir en la logoterapia y en particular en el tema el hombre en busca de sentido es responder a las siguientes preguntas de investigación ¿Cuáles son las actitudes que favorecen a los padres de familia con hijos adolescentes un ejercicio de la paternidad eficaz con base en la psicología humanista? y ¿Cuáles son los aportes teóricos de la psicología humanista para que los padres eduquen a sus hijos eficazmente? Para lo cual, en un primer momento se abordarán las actitudes limitantes es decir, las que no favorecen a los padres de familia un ejercicio de su paternidad eficaz para posteriormente, contemplar algunas actitudes que pueden ayudar a los progenitores a efectuar su labor educativa eficazmente,

Viktor E. Frankl (1989) en su libro el hombre en busca de sentido nos narra la experiencia que tuvo en los campos de concentración: vivió hambre, tanto, que las últimas capas de grasa subcutánea desaparecieron, su cuerpo parecía esqueleto disfrazado con piel y harapos, comía mínimas raciones de pan, pasó frío que penetraba hasta los huesos, lo sometieron a trabajos arduos e inhumanos, afortunadamente lograba conciliar el sueño que traía olvido y alivio al dolor, sus piernas se hinchaban demasiado, lo anterior y muchas injusticias más vivió V. F. en el campo de concentración. Estas experiencias lo llevaron al descubrimiento de la logoterapia.

Al leer el libro, recordé algunas experiencias en el trabajo educativo con mamás y con papás; recordé un evento en el cual les había solicitado que escribieran una lista de las cosas que pedían que hicieran sus hijos en un día ordinario y una lista más, en la que estipulaban lo que les pedían que no hicieran, al termino de las mismas, las reflexiones fueron sorprendentes: “me doy cuenta de que parezco gendarme”, “me veo como policía”, “estoy muy pendiente de que este bien lo que haga o deje de hacer, pero, no veo cómo esta él”. También tuve presente que muchos niños y jóvenes e incluso las mamás y los papás, han vivido humillaciones, violencia física, irritabilidad y apatía, en el núcleo de sus familias, al igual que Viktor Frankl (1989) vivió en el campo de concentración –claro esta, en un contexto y en una intensidad diferente-.

Con una actitud esmerada, sin pretender ser cruel o negativo, visualizo veladamente una analogía entre lo que vivió V. Frankl (1989), sus compañeros y capataces en cuanto a las reacciones psicológicas en el campo de concentración y las actitudes que varias familias vivencian en sus hogares.

La analogía estará sólo en las actitudes no en las experiencias, ya que no se puede comparar la experiencia de Viktor F. (Frankl, 1989), porque “ningún sueño, por horrible que fuera podía ser tan malo como la realidad del campo de concentración” (p. 38). Pretendo hacer una analogía de las reacciones psicológicas -actitudes- que tuvo en ese lugar, haciendo alusión a algunas actitudes de los capataces y de los prisioneros. También quiero ilustrar las vivencias de algunas familias de las cuales podrían definirse como conflictiva,

insanas, disfuncional o ineficaces y, lo que es más importante saber cómo pueden las familias salir adelante ante algunas vicisitudes, cómo vivir en la familia de una manera más sana y eficaz, y finalmente cómo identificar el sentido de vida en la familia. Tal analogía tiene la finalidad de comprender las dinámicas inerciales de las familias; facilitar a través de la logoterapia que las mamás y los papás identifiquen su sentido de vida en la familia y finalmente, forjar estrategias que puedan lograr un mayor bienestar.

Es importante mencionar que el problema del sentido de la vida no debe interpretarse nunca, como síntoma o expresión de algo enfermizo, patológico o anormal (Frankl, 2005). También es imprescindible resaltar que son los papás y las mamás le pueden dar sentido a su vida, solo ellos lo pueden hacer, el terapeuta no puede asignar a las personas el sentido de vida, pero si puede describir lo que pasa en el interior de la persona para facilitar que ella identifique su sentido de vida.

El sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado, de cada situación que se le presente a la persona. Por lo tanto, el sentido de la vida puede hallarse en cualquier situación, incluso en las más sorprendentes.

Existen algunas actitudes limitantes que impiden de alguna manera identificar el sentido de vida, así como también desempeñar la función educativa eficazmente. Las cuales abordaré a continuación.

2.3.2 Actitudes limitantes.

Viktor Frankl (1989) y sus compañeros vivieron en el campo de concentración insultos a cada instante, fueron bombardeados por órdenes acompañadas de amenazas y golpes. Los padres tal vez con la intención de que el hijo obedezca, sea ordenado y disciplinado o sea un “hombre de bien”, utilizan estrategias o tácticas educativas, entre ellas, precisamente los insultos, las órdenes, amenazas y en ocasiones los golpes.

Respecto a esto recuerdo dos frases dignas de mencionar, una corresponde a Adele Faber (Faber,1989): “una mirada de disgusto del padre o un tono de desprecio puede herir profundamente, pero si además de eso un niño se ve sujeto a ciertas palabras como “estúpido..., descuidado... irresponsable... jamás aprenderás” se sentirá doblemente herido”. (p. 90) La otra frase es de Viktor Frankl (1989): “el aspecto más doloroso de los golpes es el insulto que incluyen... por extraño que parezca, un golpe que incluso no acierte a dar, puede, bajo circunstancias, herirnos más que uno que atine en el blanco...en tales momentos no es ya el dolor físico lo que más nos hiera; es la agonía mental causada por la injusticia irracional de todo aquello” (p. 34).

Ante las actitudes de insultos, amenazas, órdenes y golpes muchos niños y jóvenes responden con apatía e irritabilidad. Considero que estas actitudes

limitan el potencial humano, por tanto impiden educar eficazmente, sin embargo, son algunas de las prácticas educativas que emplean algunos padres de familia con sus hijos, pero, ¿Por qué los padres utilizan estas actitudes para educar a sus hijos? ¿Para qué utilizar estas actitudes si incluso se dan cuenta que no son funcionales? ¿Cuáles son los aportes teóricos de la logoterapia para que los padres eduquen a sus hijos eficazmente?

Desde mis conocimientos de la logoterapia, y desde mi esperanza de facilitar en las mamás y en los papás su labor educativa encuentro en ésta elementos teóricos y prácticos eficaces y sencillos para optimizar su labor educativa.

Para Frankl (1999) ser hombre significa confrontarse continuamente a diversas situaciones, algunas de ellas adversas, las cuales constituyen una nueva oportunidad y un nuevo desafío, oportunidad y desafío de hallar el significado de cada situación. Cada situación es una llamada, una llamada primero a escuchar y luego a responder. En la logoterapia hay un principio que afirma que la humanidad del hombre se basa en su sentido de responsabilidad, por lo tanto, ser hombre es responder ante las situaciones de la vida.

De acuerdo a Viktor Frankl, (1992) “para establecer nuevas formas de reacción, más adaptadas a determinadas situaciones, hay que abandonar la conducta de evitación con su efecto constantemente intensificador, y la correspondiente persona debe adquirir nuevas experiencias (p.35). Debemos

abandonar las actitudes que no son funcionales en la educación de los hijos, a cambio, necesitamos buscar y efectuar nuevas actitudes.

Las mamás y los papás necesitan un cambio significativo en la actitud hacia la vida; hacia los hijos e hijas; hacia las circunstancias y sobretodo, hacia ellos mismos. Ese cambio puede incluir, la manera de expresar el amor, la esperanza, la fe, la felicidad y el sentido del humor.

2.3.3 El amor y la felicidad.

Cuando un niño se enoja, regularmente lo hace intensamente y le dura poco tiempo, sin embargo, de manera general, no sucede lo mismo en el adulto, siente el enojo y puede durar con él uno o varios días e incluso semanas o hasta meses. Parece ser que se aferran al sentimiento. Pero, ¿por qué no aferrarse a lo que más se quiere? Es imprescindible no aferrarse a sentimientos desagradables, en cambio, sí al amor. En virtud de que el amor, de acuerdo a May (1964) es, “la fuerza motivadora, el poder que mueve al ser humano a caminar hacia delante en su vida” (p. 14).

Así mismo Muriel (1986) refiere que “casi todos los seres humanos tienen hambre de caricias y las caricias son tan necesarias a la salud como la comida y el agua” (p. 28).

El amor, expresa V. Frankl (1989), es la meta última y más alta que puede aspirar el hombre; la salvación del hombre está en el amor y a través del amor. Respecto al amor, Fromm (2001) refiere que el amor es un arte, como lo es el vivir; es un poder que produce amor; es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos; el amor es un acto de voluntad y compromiso.

Por lo que, el carácter activo del amor se vuelve evidente en los elementos básicos del amor: el cuidado, conocimiento, responsabilidad y respeto. No podemos decir que amamos a alguien si no establecemos contacto con ese ser, es decir, si no lo conocemos; si no lo cuidamos; si no nos ocupamos de él para que crezca y se desarrolle; si no tenemos la habilidad de responder a las necesidades de la persona.

Para Dalai Lama (1999) el propósito fundamental de nuestra vida es la felicidad, la cual se puede alcanzar mediante el entrenamiento de la mente. La felicidad está determinada más por el estado mental que por los acontecimientos externos. Las personas felices generalmente son más sociales, flexibles, amables, son más capaces de tolerar las frustraciones, cariñosas, compasivas y poseen una voluntad de ayuda con respecto a los demás.

Por lo que, la forma en que cada uno percibe su mundo determina en gran parte, que se sienta feliz o desdichado. Indudablemente, el tener buena salud, bienes materiales y sobretodo amigos son fuente de la felicidad, sin embargo, lo esencial, es el estado mental, es el estado de animo; la forma positiva de ver esas fuentes de felicidad es lo que permite ser feliz.

Por lo tanto, es importante aferrarse al amor, así como a la felicidad. V. Frankl logró ser feliz, aunque por breves instantes en el campo de concentración, imaginando al ser querido: su esposa. “La sentí presente a mi lado, cada vez con más fuerza y tuve la sensación de que sería capaz de

tocarla, de que si extendía mi mano cogería la suya. La sensación era terriblemente fuerte; ella estaba allí realmente. Y, entonces, en aquel mismo momento, un pájaro bajo volando y se posó justo frente a mí, sobre la tierra que había extraído de la zanja, y se me quedó mirando fijamente” (Frankl, 1989, 48).

La logoterapia es mirar al futuro, a las tareas y sentidos que la persona tiene que realizar en el futuro. Los papás y las mamás necesitan visualizar las tareas de las cuales ellos son responsables con amor y felicidad, pero, ¿cómo se pueden facilitar una actitud de amor y felicidad?

Para aprender el arte del amor, se requiere práctica y para ello, disciplina, concentración y paciencia. Algunas de las frases incompletas de Branden (2001), me parece que puede ser útil para lograr tal propósito:

- 1) Si acepto un 5% más de responsabilidad por mi felicidad personal...
- 2) Si evito la responsabilidad por mi felicidad personal...
- 3) si hoy soy feliz...
- .4) Si hoy contacto con mi amor por mis hijos y pareja...
- 5) Si todo lo que he escrito es verdad entonces yo...

Se requiere que estas frases sean completadas cada una con cinco terminaciones diferentes, con lo primero que surja en su mente, sin detenerse a analizarlo o reflexionarlo, eso vendrá después.

En virtud de que el sentido de la vida puede hallarse experimentando algo, encontrando a alguien, es decir, en el amor; (Frankl, 1999) los padres de familia necesitan enfocar su atención en cómo expresan su amor hacia los hijos, y cómo lo perciben éstos; y finalmente qué pueden hacer para que sus hijos se sientan amados.

2.3.4 La esperanza.

Existen dificultades en la familia, momentos muy desagradables: se pierde el respeto y en ciertos momentos también el amor, pero lo que no hay que perder es la esperanza. ¿Qué esperas ante momentos difíciles?: ¿Qué esperas cuando tienes conflictos con tu pareja?: ¿Qué esperas cuando tus hijos tienen problemas de aprendizaje o de aprovechamiento en la escuela?: ¿Qué esperas cuando percibes una autoestima disminuida en los hijos, en la pareja o en ti?: ¿Qué esperas cuando en la familia existe una comunicación indirecta e ineficaz, tal, que afecta la relación? ¿Qué esperas? Es una pregunta que puede ser nuestra tablita de salvación, nuestro pilar que sostendrá y permitirá el movimiento de la tendencia natural del hombre de seguir adelante, hacia la salud y el crecimiento.

Es muy común encontrar familias con un sin fin de actividades cotidianas, preocupadas y ocupadas en lo trivial y en las necesidades ficticias. Me parece que inmersas en estas actividades poca oportunidad se dan de contactar con sensaciones, pensamientos, sentimientos y esperanzas. Si la esperanza era para los prisioneros un aspecto que les mantenía con ánimo para seguir con vida, por qué no puede serlo para las familias, ante momentos de

incertidumbre. Recordemos que cada situación de la vida cotidiana coloca una exigencia en nosotros, identificar esa exigencia o lo que significa esa situación dada es el sentido (Frankl, 1999).

Carrión (2006) plantea que cuando la persona se centra en mejorar cualquier aspecto de su vida, desarrolla las habilidades concretas de cómo hacerlo; la intención, dirección y acción es clave el desarrollo humano. Es menester en este espacio referirse a la intencionalidad.

Con respecto a la intencionalidad, González (2005) da a conocer que “el vocablo intencionalidad, se deriva del latín *intendere: tender hacia...*, cobra para Brentano un significado importante al considerarlo como elemento estructural de la conciencia que tiende, de manera natural, a ir hacia los objetos” (p.25). Desde la perspectiva de Chopra (2003) “La intención es una semilla en la conciencia o espíritu. Si le prestas atención comprobarás que tiene en sí los medios para lograr su propio cumplimiento...la intención genera coincidencias; ésta es la razón por la que, cuando pensamos en algo, ocurre” (p. 88). La intención es un pensamiento sobre algo que se quiere lograr; es una forma de satisfacer una necesidad.

2.3.5 La fe

El prisionero que perdía la fe en el futuro –en su futuro- estaba condenado. Con la pérdida de la fe en el futuro perdía, su sostén espiritual; se abandonaba y decaía; se convertía en la persona con abatimiento físico y mental. Ejemplo de esto, es el relato de un sueño que un compositor y libretista bastante

famoso le confió a Frankl (1989), el sueño era que una voz le decía que deseara lo que quisiera, que lo único que tenía que hacer era decir lo que quería saber y todas sus preguntas tendrían respuestas. El compositor le dice: “¿Quiere saber lo que le pregunté? Que me gustaría conocer cuándo terminaría para mí la guerra. Ya sabe lo que quiero decir, doctor, ¡para mí! ¿Y cuándo tuvo usted ese sueño? -le preguntó V. Frankl-. En febrero de 1945, contestó. En esos momentos estaban a principios de marzo. ¿Y qué le contestó la voz? furtivamente susurró el 30 de marzo.

Cuando el concertista hizo el relato se encontraba rebosante de esperanza y convencido de que la voz de su sueño no se equivocaba. Pero al acercarse la fecha no había indicios de que terminara la guerra, el 29 de marzo repentinamente el concertista cae enfermo, el 30 de marzo, día en que la profecía le había dicho que la guerra y el sufrimiento terminaría para él, cayó en un estado de delirio y perdió la conciencia. El día 31 de marzo falleció. Según todas las apariencias murió de tifus. Su fe en el futuro y su voluntad de vivir se paralizaron y su cuerpo fue presa de la enfermedad, de suerte que sus sueños se hicieron finalmente realidad.

La fe de acuerdo con Fromm (1970) “es la convicción acerca de lo aún no probado, el conocimiento de la posibilidad real” (p. 24) la fe es certidumbre de lo incierto y la esperanza es la disposición de ánimo que acompaña a la fe.

La esperanza al igual que la fe en las mamás y en los papás es un estado, un estilo de ser, caracterizada por la disposición interna y activa para ayudar al advenimiento de lo que desean ser, tener y vivir.

La esperanza, la fe y el contacto con sus valores les permitirán un cambio de actitud ante la vida en la familia. Los padres tienen ciertas esperanzas en sus hijos, éstas tienen que ser compatibles con el nivel de desarrollo de los niños o jóvenes, con sus atributos y necesidades; sin abrumarlos con las esperanzas o expectativas, más si éstas son reflejo de sus propias frustraciones. Las esperanzas de los padres hacia sus hijos deben estar enmarcadas de respeto, amor y fe.

2.3.6 Sentido del humor

En una ocasión, mi hija escribía con entusiasmo la experiencia de su existir en su diario; instantáneamente hizo una pausa y me preguntó: “Papá, ¿hermanito también se escribe con “h”?”, a lo cual con seriedad contesté: “sí, pero más chiquita”. Esta chispa espontánea de broma y buen humor fue causa de risa en ella y su “hermanito” de siete años que se encontraba en la habitación triste porque no había visto a su mamá en todo el día – acontecimiento no usual- . Por un momento, mi hijo se vivió contento, relajado y con más paciencia en la espera de la llegada de su mamá. Mi hija durmió con una sonrisa y un rostro relajado.

Se ha escrito varios libros sobre la risa, el sentido del humor y su impacto en el ser humano, sin embargo, para quienes no nos hemos dado la oportunidad de leer algo al respecto, basta con recordar situaciones de alegría y de buen humor para darnos cuenta de que tiene la función de liberar tensiones musculares; hay mayor oxigenación al cerebro; tiene la función de

producir en nuestro cuerpo endorfinas, las cuales nos engendran un estado de bienestar.

Con un tenaz sentido del humor se hace tolerable vivencias desagradables; se puede convertir en un refugio para mantener destellos de ilusiones; puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier evento, aunque sea por breves instantes. Recuerdo que fueron las eventuales risas y bromas que me mantuvieron avante cuando mi mamá se encontraba desahuciada por cáncer en el hospital, aunque antes y después de las mismas, lágrimas de dolor y sufrimiento irrumpieran mi ser.

La búsqueda de sentido es algo muy serio, pero puede facilitarse bastante con la ayuda del buen humor. Para Viktor Frankl el hambre, la humillación y la injusticia se hizo tolerable a través del sentido del humor, el vislumbrar belleza de la naturaleza y la visualización de su esposa. (Frankl, 1989).

Avivar el buen humor, así como el canto, la poesía, los chistes, el baile, recordar momentos placenteros, apreciar la belleza de la naturaleza y los juegos en la familia, puede convertirse en otra oportunidad para establecer otro estilo de contacto con los integrantes de la misma; para desarrollar otro estilo de comunicación, de expresión y de ser; es una oportunidad para asumir otra actitud en la familia.

Uno de los postulados básicos de la logoterapia estriba en que el interés principal del hombre no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrarle

un sentido a la vida. La logoterapia intenta hacer al paciente plenamente consciente de sus propias responsabilidades. Por lo tanto, ha de enfrentarse con el sentido de su propia vida para rectificar la orientación de su conducta en tal sentido. Frankl (1989) concibe al hombre como un ser capaz de conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física, como un ser capaz de decidir y elegir su propio camino de vida; el hombre decide lo que es.

La vida personal, ya sea en la familia, en el trabajo o en cualquier otra área, es difícil; hay momentos de aburrimiento, conflicto en el empleo, angustias, sufrimiento, privaciones, muertes de algún ser querido, enfermedades, dificultades en la relación de pareja, el nacimiento de un hijo con necesidades educativas especiales y vacíos existenciales, entre muchas otras situaciones. También es digno de reconocer que la vida, es una oportunidad y un desafío: en la que se pueden convertir las experiencias en victorias y éxitos.

Existen dos tipos de personas, (Fabry, 2003) las que dicen sí a la vida, a pesar de las dificultades y adversidades y las que dicen no, pese a las cosas buenas que les pasan. De acuerdo a Frankl (1989) la logoterapia ayuda a la gente a decir sí a la vida; facilita a través de métodos a identificar el sentido de vida; a desarrollar la última de las libertades humanas, la capacidad de elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias.

Es responsabilidad de cada ser humano, elegir la actitud en el núcleo familiar y el tipo de familia que se desea tener: ya sea como un campo de

concentración o como una oportunidad para identificar el sentido de vida, si bien, el sentido de la vida puede hallarse en cualquier situación, incluso en las más pasmosas, pero ¿cómo puede hallarse el sentido? de acuerdo a Frankl (1999) existen tres caminos que nos llevan a dar sentido a la vida: primero, cumpliendo un deber, es decir en el trabajo; segundo, experimentando algo o encontrando a alguien, o sea en el amor; el tercero es cuando la persona se enfrenta a una situación que no puede cambiar, ante estas situaciones la persona esta llamada a dar lo mejor de sí mismo, a crecer más allá de sí mismo, es decir, la transformación de sí mismo.

Los padres de familia tienen diversas ocupaciones y responsabilidades; como educadores de sus hijos están al pendiente de la salud, educación escolarizada y actividades recreativas de sus hijos, entre otras; en relación al trabajo en el hogar se enumerarían un sin fin de actividades que se repiten todos los días: tender camas, mantener limpia la casa, preparar desayuno, comida y cena, lavar, planchar, etc.; además tienen que cumplir con su trabajo profesional u de oficio.

Los padres de familia se encuentran tan ocupados que en muchas ocasiones, como lo refieren Cota y Augusto (2003) que se olvidan de que tienen deseos, intereses y necesidad de privacidad al vivir en función de los demás. Al respecto Egan (1981) refiere. “una persona no puede actuar inteligentemente sin entenderse a sí misma, sus metas, sus necesidades y sus fracasos” (p. 34). Por lo que encuentro imprescindible que los padres de familia

conozcan, comprendan y actúen en relación a sus metas, deseos y necesidades personales.

Rocheblave-Spenlé Anne-Marie (1989) refiere que los padres “se sienten constantemente intranquilos y culpables, inquietos de no ser buenos padres. En el hijo, esta actitud da origen igualmente a un estado de inseguridad e impide la formación de normas estable” (p. 140). Por otra parte, Law y Harris (2005) expresan que “es lógico que los padres de adolescentes se sientan a veces desvalidos o impotentes por mucho que se esmeren en la educación de sus hijos” (p. 12).

2.4 Psicoterapia gestalt.

Según Perls (1974) hay tres terapias existenciales, la logoterapia de Frankl, la terapia del Daseins de Binswanger y la terapia guesáltica.

La terapia guesáltica es esencialmente una forma de vivir la vida con los pies puestos en la tierra. Es un modo de llegar a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que es.

La palabra gestalt viene del alemán, no se puede traducir en una sola palabra al español. Significa: forma, estampa, figura y estructura.

Los pilares sobre los cuales se apoya la terapia guesáltica son: el ahora y el cómo. El Ahora abarca todo lo que existe, incluye el estar aquí, el presente,

aquello de lo que me doy cuenta, el vivenciar, el compromiso, el fenómeno, el awareness. El cómo, abarca todo lo que es estructura, conducta, todo lo que realmente está ocurriendo, el proceso que transcurre. Cuando se formula una pregunta con el cómo lleva a la persona a un entendimiento más profundo del proceso. El cómo nos da perspectiva y orientación. En cambio el hacer la pregunta con el por qué, éste conduce a interminables investigaciones acerca de la causa.

Según Stevens (1988) existen tres tipos del darse cuenta o zonas del darse cuenta: El darse cuenta del mundo exterior; el darse cuenta del mundo interior y el darse cuenta de la fantasía.

Las dos primeras engloban todo lo que se puede saber acerca de la realidad presente como cada quien percibe o vivencia. El tercer tipo de darse cuenta es el darse cuenta de imágenes, de cosas y de hechos que no existen en la realidad actual presente.

La fantasía puede ser creativa, pero lo será únicamente si está en el ahora. Si queremos lograr que una persona sea entera, en primer lugar tenemos que discernir lo que es meramente fantasía y lo que es irracionalidad y descubrir dónde está en contacto y con qué.

Stevens afirma que (1988) “cuando uno de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación” (p. 18). El contacto con las sensaciones y sentimientos, le permite a la persona saber cómo vivencia su realidad. A sí mismo, el contacto de acuerdo a Polster Erving y Miriam (1991) “es la savia vital del crecimiento,

el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es producto forzoso del contacto” (p. 105).

La palabra awareness no tiene traducción directa al español. De acuerdo a Perls (1974), podemos llamar al awareness conciencia, sensibilidad, darse cuenta, percatarse o tomar conciencia.

Con respecto a la conciencia, González (2005) afirma “En el mundo dual que habitamos, la conciencia personal se mueve entre luces y sombras. Éstas últimas se refieren no sólo a los aspectos oscuros, negados, reprimidos e inconscientes de la personalidad, sino a todo aquello que la persona deja fuera, es decir, lo que rechaza y no acepta como parte integrante de su self o sí mismo” (p. 378). Sin embargo, la persona va integrando a su conciencia las características personales que, por considerar amenazantes o despreciables, había rechazado.

El objetivo de la terapia gestalt es considerado como el objetivo del crecimiento, y consiste en despertar más a los sentidos; estar más en contacto con uno mismo y con el mundo, en vez estar únicamente en contacto con la mente, los fantasías y los prejuicios. Si se tiene prejuicios, entonces la relación con el mundo está muy perturbada y destruida. Si se tiene un prejuicio con una persona y se desea acercarse a ella resulta muy difícil lograrlo ya que se hará contacto con el prejuicio o la idea fija que se tiene de ella.

De acuerdo a Perls (1978) la meta como terapeutas, es incrementar el potencial humano a través de la integración, es decir apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinas del individuo. Ya que como lo expresa Egan (1981) “una persona no puede actuar inteligentemente sin entenderse a sí misma, sus metas, sus necesidades y sus fracasos” (p. 34).

La sensibilización como parte de la psicoterapia gestalt es el medio por el cual se busca que la persona amplíe su darse cuenta respecto de su mundo que le rodea y de sí misma; es la experiencia humana que prepara a la persona a percibir su realidad; es explorar, expandir, profundizar y percatarse del mundo.

Sensibilización gestalt es una “técnica semiestructurada que trata de promover el darse cuenta (awareness) y la responsabilización, para que la persona se ponga más vividamente en contacto consigo misma y con el mundo, para que esté alerta a su propia experiencia, se dé cuenta de ella y con esto se descubra, se desbloquee, descubra a los otros y logre una mayor fluidez en su relación intra e interpersonal” (Muñoz, 1993, 23).

Esta sensibilización persigue que la persona amplíe su percepción y descubra las posibilidades y potencialidades que tiene dentro de sí y que no ha desarrollado. En general promueve una mayor fluidez del organismo en todos los sentidos: mental, emocional, corporal, y una interacción responsable y libre. La sensibilización apoya a que la persona se conozca más, para que pueda vivir de una manera más completa, auténtica y plena.

Por lo que los objetivos principales de la sensibilización gestalt son el darse cuenta y el responsabilizarse.

2.5 EDUCACION EN LA FAMILIA

2.5.1 Educación.

Es imprescindible hablar respecto a lo qué es la educación. Considero que la educación no sólo es el desarrollo cognoscitivo, la educación pretende llegar al desarrollo integral de la persona. Por lo que, tiene como objetivo principal el desarrollo de las facultades físicas, intelectuales, sociales y morales del educando. La educación requiere del planteamiento de programas que favorezcan el desarrollo sano del ser humano; programas que faciliten el aprendizaje de valores, actitudes y habilidades para hacer frente a la vida de manera positiva y realista.

De acuerdo a la UNESCO, OREALC y CEAAL (INEA 2000), la educación supone establecer una relación social, emocional y afectiva de tal modo que facilite el aumento de la autoestima de los padres de familia, de los hijos, de los profesores y de los estudiantes.

En la práctica psicopedagógica encuentro que, para algunos padres, en algunas situaciones educar a sus hijos origina dudas, incertidumbre, temores; se convierte esta responsabilidad educativa en una experiencia desagradable difícil y ardua. En cambio, para otros padres, la educación y convivencia con sus hijos sean niños o adolescentes, es una experiencia placentera, rica en

nuevas experiencias, con la oportunidad de crecer como seres humanos y vivir con plenitud.

Para Eguiluz (2003) el papel del padre y de la madre en la educación de sus hijos implica involucrarse constantemente en las diversas actividades de los mismos; implica la transmisión de valores, costumbres, hábitos a través de las actividades cotidianas, es decir, a través de la actitud y ejemplo de los padres. Por lo tanto es necesario que la responsabilidad educativa de los padres sea asumida con plena convicción y solidaridad conyugal.

De acuerdo a Jacques (2000) la educación debe estructurarse entorno a cuatro aprendizajes fundamentales, en cierto sentido, los pilares de la educación: aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir en el entorno; aprender a convivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores.

Según la Declaración que se dio en México en 1979, por los ministros de Educación y Ministros Encargados de la Planificación Económica de los Estados Miembros de América Latina y del Caribe “La educación es un instrumento fundamental en la liberación de las mejores potencialidades del ser humano...en la educación deben tener primacía la transmisión de valores éticos, la dignidad de la vida humana y la formación del individuo, en un mundo

cada vez más conflictivo y violento frente al cual esos valores deben ser reconocidos y respetados” (INEA ,2000, 270).

Schmelkes (1995) refiere que “El objetivo del quehacer educativo, y lo que le da sentido al mismo, es contribuir al mejoramiento de la calidad de vida - actual y futura- de los educados” (p. 35). En el proceso de desarrollo integral de las personas, enfatizo dos aspectos importantes: los valores y el convivir, en forma congruente.

La educación con los hijos implica una convivencia sana que promueva en ellos la capacidad de pensar y expresarse con claridad; fortalecer capacidades para resolver problemas, analizar críticamente la realidad, vincularse activa y solidariamente con los demás, proteger y mejorar el ambiente, el patrimonio cultural y sus propias condiciones de vida.

De acuerdo a Cota y Mendoca (2003) educar es un acto de amor y de entrega; por lo que la presencia de los padres en la vida de los hijos es de vital importancia y ésta se da a través de contactos físicos y emocionales, al despedirse de ellos, a la hora de comer, al dar algún regalito, al ver televisión juntos y al compartir opiniones, entre mucha otras actividades, rituales o ceremonias que den muestra de la presencia cariñosa y cuidadosa de los padres.

La educación es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para trasformarla (Freire, 2007). La educación no solo puede transformar al mundo

sino también así mismo. Brande (2001) dice que “La crianza de los hijos es una senda de crecimiento y desarrollo personal...es una disciplina al servicio de nuestra propia evolución” (220). Así como el matrimonio la educación de los hijos, es un vehículo para el crecimiento personal (Branden, 1999).

Lafarga y Gómez del Campo (1991) refieren que aquella persona que es emocionalmente cálida y expresiva, respetuosa de su propia individualidad y la del otro, y que manifiesta un interés no posesivo, facilita el desarrollo humano, y la autorrealización.

Los niños y los adolescentes en gran medida aprenden de nuestro ejemplo; más de lo que decimos de lo que hacemos, por lo que la forma en que vivamos nuestra vida, las decisiones que tomamos, nuestras aficiones y en especial la calidad de nuestras relaciones constituyen el legado más importante que dejamos a nuestros hijos.

2.5.2 La pareja: pilar de la familia.

La pareja como responsables de la educación de los hijos son el pilar de la familia; son seres humanos con errores, limitaciones, con posibilidades y potencialidades. Cabe mencionar que todos los papás y las mamás fallan en algún aspecto. Por lo que ser padre es un esfuerzo de toda la vida.

Es útil saber que, en toda pareja y en toda familia los conflictos y los problemas son inevitables, sin embargo, por lo general tienen solución. Los padres suelen encontrar modos de resolver situaciones difíciles con los hijos o

pareja, pero de acuerdo a Minuchin (1994) a veces los padres repiten las mismas respuestas inútiles, una y otra vez, con el mismo resultado negativo, hasta que todos quedan exhaustos. En tales situaciones puede ser de ayuda el terapeuta.

En muchos matrimonios, los cónyuges al ser padres, se olvidan de ser pareja; dejan de convivir como tal y con otras parejas. Recordemos que una de las cualidades de la pareja (subsistema conyugal) es la complementariedad y la adaptación mutua; el esposo y la esposa ceden parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia. El esposo, el padre, ya no debe ser exclusivamente el proveedor económico de la familia; se requiere de su participación activa en el hogar y en la educación de los hijos.

Rogers (1976) hace referencia a cuatro características de las parejas unidas en una relación enriquecedora: la dedicación, la comunicación, la disolución de los roles y convirtiéndose en un yo separado.

Encuentro varios elementos que pueden fortalecer la relación de pareja, entre ellos:

- Convivencia.

En nuestra cultura es común encontrar matrimonios dedicados al trabajo, a los compromisos sociales, a las labores del hogar, y en el mejor de los casos a los hijos. Sin embargo, los matrimonios dedican poco tiempo, energía y espacio a la relación de pareja. Por lo que es ineludible conocer, respetar y compartir

sus mundos: sus sentimientos, ideas, intereses, deseos, satisfacciones y frustraciones.

- Amor.

Mostrar de mil formas el amor que se profesan. Identificar las formas en las que pueden demostrarse el amor haciendo uso de la creatividad.

- Apoyo y cuidado.

Apoyo y cuidado mutuo durante los momentos críticos, sean de índole económica, salud, emocional o de cualquier otro aspecto que surja, producto de la vida. De acuerdo a Stenson (2004) el papel del padre-marido es apoyar y valorar las arduas horas de trabajo de la mamá-esposa en el hogar; mostrar afecto y su aprecio delante de sus hijos para que éstos también puedan respetarla.

- Disposición.

Disposición para lograr la realización de la pareja; disposición para darse cuenta de los factores que pueden interferir en el éxito del matrimonio; disposición para tomar conciencia de los elementos que pueden renovar incesantemente el matrimonio.

- No competir entre ellos.
- Manejar constructivamente los conflictos y diferencias.

En muchos matrimonios, el amor, incluso la simpatía muere al no tener espacios de convivencia exclusivamente para ellos como pareja, lo que hace más difícil efectuar con éxito o eficacia la labor educativa de mamá y papá.

Minuchin (1994) refiere que “Para funcionar mejor como padres, la pareja tiene que nutrir su matrimonio” (p. 178). Confirmando nuevamente que, ser papá o mamá no es fácil, en virtud de que implica establecer buena relación de pareja.

2.5.3 La Familia: un sistema formativo.

La familia es fuente de grandes esperanzas de nuevos modos de vivir y de felicidad; resulta también ser fuente de grandes decepciones. En la familia encontramos personas que se enriquecen y crecen recíprocamente y también encontramos personas que se destruyen mutuamente. Es natural que cuando las personas viven juntas, hay dolor, tensión, crisis y conflictos. Por lo que es necesario, focalizar la atención en los modos de llevarse mejor cada vez; se necesita centrar la energía en el desarrollo del potencial humano para aprender a convivir con respeto, comprensión, amor, cuidado, solidaridad y aceptación de las limitaciones.

Para Eguiluz (2003) la familia es un sistema constituido por subsistemas (personas), los cuales se encuentran ligados entre sí por reglas de comportamiento; cada persona influye y es influida por otras que forman el sistema familiar. Minuchin (2006) da a conocer que “Una familia no solo tiene estructura, sino un conjunto de esquemas cognitivos que legitiman o validan la organización familiar... Todo cambio en la estructura de la familia modificará su visión del mundo, y todo cambio en la visión del mundo sustentada por la familia será seguido por un cambio en su estructura” (p. 207).

Si bien la intención no es dar a conocer los diferentes tipos de familia, se mencionarán algunas de ellas, con el propósito de recuperar elementos potencialmente humanos para mejorar la vida familiar; mejorar la relación entre padres e hijos y por ende mejorar la educación en el núcleo familiar.

Satir (2002) habla de las familias nutricias y conflictivas, en éstas últimas observa que los integrantes de las mismas no se agradan mutuamente, no se tienen confianza y no es divertido o emocionante vivir en ella; observa en ellos desesperanza, impotencia y soledad.

Existen también las familias saludables, para Eguiluz (2003), las familias saludables comparten muchas actividades y se dan tiempo para comunicarse, jugar, realizar trabajos domésticos; las familias funcionales administran su tiempo en la convivencia familiar, de pareja y por supuesto en espacios personales.

Uno de los espacios que pueden aprovecharse para la convivencia familiar son las pláticas de sobremesa, que pueden ser utilizadas para generar la comunicación e integración que permita conocer los detalles de las vidas de cada integrante de la familia. También es necesario el establecimiento de límites, al respecto Cruz (2003) da a conocer que en “una investigación en Harvard se expone cómo la combinación de firmeza y estructura con amor proporciona máxima seguridad al hijo” (p. 172).

Otro espacio de convivencia puede ser el juego, ya que de acuerdo a Jourard y Landsman (2005) el juego es una actividad que produce alegría, todos necesitamos de pasatiempos significativos para mejorar la calidad de nuestras vidas; el juego puede reducir el grado y momentos de estrés de las personas y además, el juego es un aspecto que conforma a la personalidad saludable.

Una familia funcional comienza con una pareja que tenga comunicación, respeto, cortesía, armonía y afecto. Además, saben escucharse, perdonarse y reconocer cuando están equivocados. Minuchin (2006) refiere que “Una de las más vitales tareas del sistema de los conyugues es la fijación de límites que los protejan procurándoles un ámbito para la satisfacción de sus necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los parientes políticos, los hijos u otras personas” (p.31).

En toda familia sana o funcional es requisito indispensable que la pareja viva una situación de armonía, respeto y comunicación; de no darse estas condiciones, la labor educativa de mamá y papá será aún más difícil.

López Navarro (2000) refiere que el sistema familiar funciona deficientemente cuando hay mala comunicación, cuando las personas no expresan los sentimientos de una manera clara directa y oportuna, cuando tienen muy presente eventos negativos o dolorosos, cuando la interacción se basa en burlas acerca de áreas sensibles o débiles personales e insultos, cuando dejan acumular pequeñas frustraciones que dan lugar finalmente a una

gran frustración. En cambio, las relaciones interpersonales positivas implican el establecimiento de sistemas de comunicación positivos, con base en el compromiso, la aprobación, el conocimiento personal y el amor.

Los rasgos positivos de la vida familiar a través de los cuales la familia se enriquece recíprocamente son: la lealtad, la responsabilidad, la tolerancia, el disfrute y la bondad.

2.5.4 Padres ineficaces.

De acuerdo al trabajo que he realizado con padres de familia con hijos pequeños y adolescentes, percibo que vario de ellos no logran sus propósitos educacionales o que, con la intención de educarlos de acuerdo sus principios y valores cometen ciertos errores al grado de desconfiar en sus propias habilidades. Algunas actitudes de los padres que les impiden ser eficaces son: la critica, las indicaciones cuyo tono de voz hace que los niños no los tomen en serio; las comparaciones, los juicios de valor y las generalizaciones, entre otras.

Gordon (1999) nos habla de las formas típicas en que los padres responden a sus hijos, entre ellas las amenazas, juzgar, criticar y aconsejar; los consejos algunas veces comunican actitudes de superioridad y el que recibe el consejo puede adquirir un sentimiento de inferioridad.

Desde la perspectiva de Cota y Augusto (2003) los padres, desconcertados frente a su hijo adolescente, reaccionan en dos formas extremas para resolver

el problema: el autoritarismo que se manifiesta con intolerancia y restricciones excesivas o la permisividad que se manifiesta con la tolerancia y en una libertad desmedida.

Ellis (2000) menciona que las imposiciones, deberes, obligaciones absolutistas y otras exigencias llevan a la ansiedad. Ciertamente, como lo dice Branden, (2001) Los papás y las mamás necesitan tener normas elevadas y altas expectativas en relación al comportamiento y al rendimiento de sus hijos, sin embargo, éstas deben ser transmitidas en forma respetuosa, benévola y no opresiva; que tenga la intención de invitarle a que ponga lo mejor de él.

Los padres de familia como seres humanos tienden a cometer errores y de acuerdo a Minuchin (1994) con la intención de resolver situaciones difíciles con los hijos, repiten las mismas respuestas inútiles, una y otra vez, con el mismo resultado negativo. Watzlawick (1989) describe que un modo de enfocar mal las dificultades es cometer errores de tipificación lógica y se establece un 'juego sin fin', por ejemplo, la repetición de regaños o castigos sin ningún resultado positivo en los hijos.

2.5.5 Padres eficaces.

Es menester mencionar qué se entiende por eficacia. Según Branden (2001) eficacia no es la convicción de que no podamos cometer nunca un error, sino más bien, es la capacidad de desarrollar recursos, como el amor, el cuidado y el apoyo, entre otros.

Eficacia personal es la confianza en la capacidad para aprender, elegir y tomar decisiones; es aquella experiencia de poder y competencia básica; es la convicción de que somos capaces de pensar, de conocer y de corregir nuestros errores.

Los padres eficaces permiten que los hijos jueguen con cierta libertad, evitando imposiciones innecesarias. Los padres eficaces ayudan a los hijos a buscar alternativas respecto a algunos problemas o conflictos; toleran las diferencias y aceptan las limitaciones de sus hijos. Los padres eficaces son aquellos padres que fomentan una relación cálida, íntima, basada en el amor y en el respeto mutuo.

Los padres son seres humanos, con errores, con limitaciones personales, con pensamientos y sentimientos agradables y desagradables; son seres humanos con posibilidades y potencialidades. De acuerdo a Gordon (1977) los padres son personas, no dioses, los padres eficaces son personas con habilidad de escuchar con empatía, aceptarse a sí mismo y a sus hijos; los padres eficaces usan el “mensaje yo” en lugar de “tu”, por ejemplo, “me siento enfadado con el ruido de tu grabadora” en lugar de “eres bastante escandaloso”.

Los padres de familia eficaces tienen una mayor aceptación y comprensión empática con las personas; una disminución del autoritarismo; un mejor manejo de los sentimientos; mayor interdependencia; mayor sinceridad, autenticidad y espontaneidad; un cambio en el concepto del si mismo, que permite

comprender e incorporar una cantidad mayor de sus propias potencialidades; mayor voluntad de innovar; menor ocultamiento de las emociones; mayor independencia personal. En una frase: un desarrollo pleno, significativo, y mayor congruencia con la naturaleza del ser humano, que les permita establecer relaciones íntimas y genuinas con su cónyuge, hijas e hijos.

Ciertamente muchos padres no tienen tiempo para estar con los hijos, sin embargo necesitan idear formas para reflejar su presencia. (Cota Mendoca, 2003).

2.5.6 La comunicación en la familia.

La comunicación es un proceso mediante el cual entendemos a las personas y buscamos ser entendidos por ellas. Mediante la comunicación podemos lograr respeto, empatía y una relación íntima, al igual que desprecio, separación y disputa.

Desde la perspectiva de Eguiluz (2003), toda comunicación define la relación; de tal modo que si tenemos un sistema de comunicación eficaz lograremos una relación de la misma naturaleza. “La búsqueda de un relación interpersonal positiva implica establecer sistemas de comunicación positivos” (Eguiluz, 2003, 52).

El sistema de comunicación positiva contempla entre otros aspectos la empatía; el uso del silencio pleno de comprensión; hablar en primera persona

y en presente; expresar de manera concreta y honesta los sentimientos, pensamientos y experiencias personales así como atender a los mensajes verbales y no verbales.

Faber y Mazlish (2001) expresa "el lenguaje de la empatía no es algo que surja naturalmente en nosotros...A fin de hablar con fluidez ese nuevo lenguaje de la aceptación, tenemos que aprender y practicar sus métodos" (p.23). Uno de ellos consiste en escuchar con atención, aceptar y darle un nombre al sentimiento.

Tapia, Stanford, Montero y Flores (2002) afirman que "cuando somos capaces de expresar lo que sentimos de manera clara y abierta, los demás nos respetan y aprecian más y logramos así una reciprocidad en la comunicación" (p.65). Así mismo nos comparten que la asertividad consiste en ejercer los derechos propios diciendo de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas.

De acuerdo a Zinker (1992) cuando hablamos en primera persona y en presente podemos promover el interés activo, la conciencia y el contacto con nosotros mismos y con otras personas. Por otra parte Faber y Mazlish (1989) nos comparte que para que se sientan escuchados los niños, jóvenes y también los adultos, en ocasiones ni siquiera se tienen que decir nada; lo que se necesita es un silencio pleno de comprensión.

Una de las necesidades del individuo es establecer contacto físico, en virtud de que tocarse es fundamental para la salud y el desarrollo humano. Por tanto, una alternativa para establecer la comunicación saludable en el sistema familiar es el contacto físico: los abrazos, besos, las caricias ocasionales, caminar tomados de la mano son expresiones saludables de comunicación familiar.

Me parece que la comunicación establecida en la familia puede operar en dos propósitos: 1) valorar a los demás y ser valorado como ser humano, y 2) compartir pensamientos, sentimientos y algunas intimidades.

López Navarro (2000) refiere que el sistema familiar funciona deficientemente cuando hay mala comunicación; es decir, cuando las personas suelen utilizar sistemas inapropiados de interacción en los que no expresan visiblemente sentimientos.

Una manera de comunicarse inapropiadamente se da cuando interrumpimos una comunicación, ya que de acuerdo a Satir (1991) las interrupciones y ciertas posiciones corporales pueden afectar la comunicación. Desde la perspectiva de Erving y Polster (1991) las interrupciones suelen desencadenar desconcierto, malestar y además se queda con una versión incompleta de lo que está diciendo la otra persona.

De acuerdo a Egan (1981) "El divagar destruye el concretizar, el enfoque y la intensidad de la experiencia de ayuda" (p. 78). Por otra parte Rodríguez

(1988) describe que muchas relaciones humanas son superficiales al informar sobretodo acontecimientos ajenos, y noticias de todo género.

La mayoría de los problemas que viven los matrimonios y las familias son debidos a los procesos de comunicación, que no son capaces de satisfacer las necesidades del sistema familiar. Lemaire (2003) sostiene que se da en la pareja una disminución de la comunicación y se muestra menos eficaz por diferentes causas, entre ellas, el evitar conflictos; la pareja prefiere mantener cierta paz interna en su relación, aunque se apoye sobre un estilo de comunicación cuestionable.

De manera general, por lo anterior podemos deducir que una comunicación inapropiada o ineficaz se da cuando las personas divagan, interrumpen, cuando hay una disminución de expresión de los sentimientos, pensamientos y experiencias personales o inclusive cuando un sentimiento se expresa exageradamente.

La comunicación no es necesariamente intencional y conciente ni necesariamente verbal o clara; la comunicación es un proceso complejo que va más allá del emitir y recibir mensajes. De hecho, de acuerdo a Watzlawick (1981) toda conducta es comunicación, por lo que resulta imposible dejar de comunicarse.

2.6 Adolescencia

2.6.1 El adolescente en la familia.

Conviene precisar que la palabra adolescente proviene del latín *adolescere*, que significa “crecer”. La adolescencia es una etapa de cambios físicos, emocionales, cognoscitivos y de búsqueda de valores propios. De acuerdo a Harris (2005:13) “la adolescencia es una época de transformación tanto para los padres como para los jóvenes, así como para la relación entre unos y otros”. Por lo que según Cantú (2002) requieren una mayor atención por parte de los padres, debido a que en esta etapa sufren los mayores cambios.

El adolescente suele probar los límites que le imponen sus padres, maestros y en general la sociedad. Satir (2002) plantea que “los adolescentes requieren de estímulos para crear canales adecuados por lo cuales canalizar la energía recién descubierta. También necesitan de límites bien definidos, amor, aceptación y apoyo para modificar su conducta” (p. 330).

Básicamente, los jóvenes viven dos tipos de conflicto: el primero implica lo que el adolescente tiene y lo que quiere tener, y el segundo es entre lo que son y lo que quieren ser.

2.6.2 La socialización entre adolescentes.

La relación entre iguales proporciona a los adolescentes nuevas habilidades sociales con sus nuevas experiencias: Algunos desarrollan respeto, cooperación, competencia, lealtad, compañerismo, amistad, confidencialidad y reciprocidad en un clima psicológico positivo; en estos adolescentes se

generan vínculos afectivos, sentimientos de pertenencia al grupo y una autoestima alta. Otros adolescentes, desarrollan lealtad obligada, la complicidad, la competencia con resentimiento, violencia y prepotencia cuando se viven en un ambiente conflictivo, no nutricional, en agrupaciones de tipo antisocial.

2.6.3 La autoestima en los adolescentes

La autoestima es el juicio de valor que tenemos de nosotros mismos; es la capacidad de sentirnos hábiles e importantes; es también el grado de respeto y amor hacia nosotros mismos. De acuerdo a Rodríguez (1998) la persona con autoestima alta tiene confianza en sí mismo y en los demás, acepta que comete errores y aprende de ellos, es capaz de reconocer sus logros y limitaciones; en cambio, la persona con autoestima baja se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás, esconde o justifica sus errores y a veces evade su responsabilidad al culpar a otros.

La base de la autoestima es la familia. De acuerdo a Branden (2001) si los hijos son educados con afecto y respeto, será más probable que crezcan sintiéndose amados e importantes, pero si los insultan, humillan, ridiculizan o los tratan con agresiones, será más probable que tengan baja autoestima, porque sentirán que no son importantes ni hábiles sino torpes e inútiles.

¿De que manera pueden los padres facilitar en sus hijos una autoestima alta? De acuerdo a Shub, (2003) "tener éxito en desarrollar una autoestima alta en tu hijo ocurre por un periodo de tiempo largo, pero el proceso depende de lo

que llamo el proceso de las cuatro –S” (p. 34). Se refieren a las palabras en inglés: see it, say it, support it, secure it (verlo, decirlo, apoyarlo y desarrollarlo.) Shub (2003) también da cuenta de las tres varillas que sostiene la autoestima, estas son: minimizar las creencias negativas sobre el self, desarrollar creencias positivas y auténticas del self y la última, comprometerse al autocuidado. Entre las creencias negativas que Shub (2003) encuentra son: “no eres suficientemente bueno, tus sentimientos no cuentan, no tienes permiso para enojarte, tus ideas no cuentan” (p. 54).

Según Hay (2003) refiere que los pensamientos, las palabras u oraciones se configuran como una ley de la mente y regresa a la persona que la emite bajo la forma de experiencia; también expresa que las palabras son el cimiento de lo que continuamente creamos en nuestras vidas y que la mente subconsciente acepta todo lo que la persona dice y hace de acuerdo a las creencias.

Los padres tienen la función de dar amor, instrucción y apoyo a sus hijos (Rosas, 2007). Además, de facilitar una autoestima alta con la intención de evitar algunos de los problemas que pueden presentarse, los cuales enunciaré a continuación.

2.6.4 Algunos problemas que se presentan en los adolescentes.

Con una autoestima alta es más probable que los jóvenes se vivan lejos de tocar algunos de los problemas que suelen presentarse a esta edad (Stenson, 2004). Tales como:

- A. Desórdenes alimenticios: Bulimia, anorexia y obesidad.
- B. Delincuencia: Esta situación es más probable en el caso de los adolescentes que viven en un hogar cuyas reglas no son claras ni consistentes, sobre todo en los adolescentes cuya familia maneja un patrón de crianza permisiva (Bawmrind, 1973; Stiper, 1992).
- C. Adicciones: el consumo de adicciones blandas (cigarro y alcohol) se da en la gran mayoría de los adolescentes, tal vez por el bombardeo de publicidad que conlleva la idea falsa de que al consumirlas se convertirán en jóvenes exitosos, importantes y con personalidad. Los jóvenes que viven en un familia desintegrada, disfuncional o conflictiva, que viven sin una orientación adecuada y una desatención y falta de supervisión de los padres son más susceptibles de consumir marihuana, cocaína, heroína, entre otras drogas duras.
- D. Depresión.
- E. Embarazo a temprana edad.

3. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio

Puedo afirmar que la investigación es de enfoque cualitativo ya que de acuerdo a Álvarez-Gayou (2003) el investigador sigue un diseño de la investigación flexible, ve el escenario y a las personas desde una perspectiva holística y trata de comprender a las personas desde su marco de referencia.

Los métodos cualitativos tienen afinidad con el humanismo. Debido a que se estudia a las personas cualitativamente, es decir, se llega a conocerlas en lo individual y a empatizar lo que ellas viven en su cotidianidad; se aprende sobre la vida interior de las personas: sus éxitos, fracasos y cómo viven el amor, la fe, el sufrimiento y en lo general, su mundo interno.

3.2 Método

Esta investigación cualitativa se basa en el método de la fenomenología. El método fenomenológico es un método que se caracteriza por la búsqueda de la esencia y el significado de la experiencia. En el método de la fenomenología, el investigador elabora preguntas tendientes a explorar la comprensión del significado que las personas confieren a la experiencia y suspende cualquier juicio respecto a lo que es real o no lo es.

He decidido utilizar este método en virtud de que en la presente investigación pretendo explorar las experiencias de las mamás y de los papás de tal modo que les permita el darse cuenta del sentido de las mismas, a través de reflejos fenomenológicos, excluyendo juicios respecto a la realidad humano

social que viven y con una actitud de apertura a ver, oír, sentir y contactar con las experiencias de los padres de familia. Por lo que de acuerdo a Freidberg (1985) el punto de partida para experimentar los fenómenos es desarrollando la capacidad de escucha empática.

En relación al análisis de datos, Amedeo Giorgi (1997) citado por Álvarez-Gayou (2003) propone cinco pasos específicos: obtener los datos verbales; leer estos datos; agruparlos; organizarlos y expresarlos desde una perspectiva disciplinaria; sintetizar y resumir los datos” (p.38). Pasos que retomaré para el análisis de datos en esta investigación.

3.3 Participantes

La investigación la efectuó con 10 padres de familia que tienen hijos adolescentes, entre 11 y 16 años de edad. Consideré que podrían asistir al curso mamás, papás o ambos como pareja, siempre y cuando sientan el deseo y compromiso de pertenecer al grupo.

El grupo estuvo constituido inicialmente por 15 padres de familia (mamás y papás), sin embargo, para fines de la investigación solamente consideré 11 debido a que 4 desertaron en las primeras sesiones.

Con la intención de guardar la confidencialidad de los participantes utilicé en los registros dos letras y en algunos tres. Reconoceremos a los participantes como: Jo, Si, Al, Mar, De, Alb, Mi, Jos, No, Lu y Pi.

A continuación presento una tabla que contempla las letras que los identifican, su edad, edad de sus hijos y sexo, y por último observaciones.

Nombre	Edad	Ocupación	Edad del hijo-a-	Sexo	Observaciones
1.- JO	42	Secretaria	8.8/12	M	
			15.5/12	M	
2.- SI	45	Ama de casa	7	M	No tiene sordera
			10	F	Tiene sordera
			13	M	No tiene sordera
			18	M	Tiene sordera
			23	M	Tiene sordera
			25	F	Tiene sordera
3.- AL	43	Ama de casa	11	M	Al y Mar son esposos
			14	M	
4.- MAR	44	Carpintero	11	M	
			14	M	
5.- DE	41	Profesora	8	F	De y Alb son esposos
			12	M	
			16	F	
6.- ALB	43	Profesor	8	F	
		Médico Veterinario	12	M	
			16	F	
7.- MI		Medico Familiar	6	F	Separada de su esposo desde hace un año.
			11	M	
			15	F	
8.- JOS	41	Ama de casa	1.4/12	M	Jos y No son esposos
			14	F	
9.- NO		Contador Publico	1.4/12	M	
		(Auditor)	14	F	
10.- LU	33	En casas haciendo el aseo.	13	M	Las de 15 años son gemelas. Separada de su esposo desde hace un año.
			15 Y 15	F	

3.4 Estrategias y procedimientos.

Realicé un taller con el propósito de conocer de ellos sus experiencias en el ejercicio de la educación con sus hijos adolescentes: sus necesidades, dificultades, estilos de educar y sus implicaciones en la educación con sus hijos.

El taller tuvo un soporte teórico metodológico de la psicología humanista, en particular del enfoque centrado en la persona, gestalt y logoterapia.

La duración del taller fue de 30 horas, en 15 sesiones de 2 horas cada una. Las sesiones se llevaron a cabo en el Centro de Atención Social (CAS) San Luís Gonzaga ubicado en la calle Francisco Bedolla No. 34 Col. Jaujilla en la ciudad de Morelia Michoacán.

Los procedimientos que realicé para llevar a cabo el proyecto de investigación realicé las siguientes actividades:

1. Presenté el proyecto de investigación a la coordinadora del Centro de Atención Social (CAS) San Luís Gonzaga.
2. Entregué trípticos e invitaciones a la coordinadora del CAS que me apoyó invitando a la comunidad.
3. También invité personalmente a mamás y papás de otros lugares.
4. Realicé charlas en el Templo San Luis Gonzaga para invitar a los padres de familia.

5. Solicité al Sacerdote del templo San Luis Gonzaga que hiciera invitaciones a los padres de familia que asisten al templo antes mencionado.
6. Implementé el taller “educación y familia: escuela para padres de familia desde un enfoque humanista”.
7. Grabé las sesiones con una video cámara en algunos momentos y en otras con una audio grabadora, lo que me permitió registrar la información y dinámica del grupo inmediatamente después de cada sesión.
8. Posteriormente realicé el análisis de los discursos de los participantes.
9. Sistematicé y categoricé la información de la experiencia de esta investigación.
10. Por último, elaboré hallazgos y conclusiones del tema de investigación.

Materiales.

1. mesas
2. sillas
3. cassetes
4. grabadora
5. videocámara
6. rotafolio
7. lápices, plumas y plumones
8. hojas de rotafolio y tamaño carta
9. Cámara fotográfica

4. TRABAJO DE CAMPO

4.1 Categorías de análisis

A continuación presento la conceptualización de las categorías de análisis y describo las mismas de cada uno de los participantes en la investigación.

Las categorías que consideré para esta investigación, son las siguientes:

- Las limitaciones que los padres de familia tienen para educar a sus hijos adolescentes.
- Los recursos que los padres de familia tienen para educar a sus hijos adolescentes.
- El ejercicio de la paternidad y maternidad con eficacia e ineficacia.
- Los aprendizajes que tuvieron durante el taller.

Entenderemos por limitaciones aquellos pensamientos, sentimientos y comportamientos que no favorecen el bienestar personal y familiar; limitaciones son las experiencias y estrategias que impiden lograr los objetivos que los padres tienen en relación a la educación de sus hijos.

Los recursos son Cualquier medio que puede utilizarse para realizar un objetivo: estados, pensamientos estrategias, experiencias, otras personas, o posesiones (O'Connor, 1995). También son lo sentimientos y comportamientos que favorecen el bienestar personal y familiar. La familia tiene recursos de amor, apoyo y cuidado que, en algunas de ellas han sido inexplorados (Minuchin, 1994).

Eficacia, de acuerdo a Branden (1995) es la confianza en las habilidades personales para enfrentarse a los retos básicos de la vida; ser eficaz es ser capaz de producir el resultado deseado; significa actuar con efectividad en la interacción con otros seres humanos y ser capaces de dar y recibir amabilidad, cooperación, confianza, amistad, respeto, amor, responsabilidad. También significa la capacidad de superar la desgracia y la adversidad.

A continuación presentaré el análisis de categorías de cada uno de los participantes en el taller, recordemos que con fines de guardar la confidencialidad de los mismos se reconocerán por letras iniciales.

ALB

LIMITACIONES:

ALB asistió a la primera sesión, faltó a la segunda, tercera y cuarta sesión, posteriormente, su asistencia fue más constante. Al inicio de las mismas, no identificaba o no reconocía tener problemas o necesidades, ALB expresó: “en la primera sesión me sentí mal al escucharlos y verlos tristes, preocupados y angustiados; yo me deprimí. Decidí ya no venir, pero no reconocía mi problema”.

González (2005, 378) afirma “En el mundo dual que habitamos, la conciencia personal se mueve entre luces y sombras. Éstas se refieren no sólo a los aspectos oscuros, negados, reprimidos e inconscientes de la personalidad, sino a todo aquello que la persona deja fuera, es decir, lo que rechaza y no acepta como parte integrante de su self o sí mismo”.

Por otra parte Marinoff (2004) refiere que para alcanzar una paz interior duradero el primer paso es identificar el problema.

Se le dificulta conversar adecuadamente con su esposa: regularmente interrumpe, y por su postura corporal da la impresión de que no pone atención. Al termino de un ejercicio de comunicación, la esposa de ALB comenta: “me costo mucho hacer el ejercicio, lo difícil fue cuando ALB se acostó, yo tuve la sensación de que no me estaba escuchando”.

Satir (1991) expresa que las interrupciones y ciertas posiciones corporales pueden afectar la comunicación.

Desde la perspectiva de Erving y Polster (1991) las interrupciones suelen desencadenar desconcierto, malestar y además se queda con una versión incompleta de lo que está diciendo la otra persona.

PATERNIDAD INEFICAZ:

ALB y su hija tienen dificultades en la relación: ella no lo quiere, no lo acepta, quiere que se salga de la casa, les ha expresado: “o se va él o me voy yo”, “Mamá, ¿no sabes que él ya no debe estar aquí?”. De, esposa de ALB refiere: “no es en vano el juicio de la niña, él lo sabe y lo reconoce. Estamos (De y su hija) en dilema, ella me lo ha pedido varias veces, ¡sepárate!”.

Me parece que ALB le cede el poder a su hija, ya que él se fue dos días de su casa a petición de ella. Infiero también que no le marca límites claros y firmes. Por el dilema en el que su esposa se encuentra percibo que es un problema en el sistema familiar, tal vez con origen en los cónyuges con respecto a la fijación de límites.

Bessell (1972) explicó que sus pacientes manifestaban ciertas dificultades, las cuales parecían caer en tres categorías, una de ellas se centra en las relaciones del individuo con los demás, es decir “la interacción social”.

Percibo muy claro que ALB y su hija tienen dificultades en la interacción, ella de algún modo exige lo que él debe hacer; ALB acepta el deber de su hija, él no escucha su propio deber.

Marinoff (2004) cita a Bhagavad Gita “Es mejor cumplir con nuestro deber, por defectuoso que pueda ser, que cumplir con el deber de otro, por bien que uno lo pueda hacer” (p. 303).

También encuentro que uno de los mandatos morales implícitos en la terapia gestáltica es no aceptar ningún otro deber más que el tuyo propio (Naranjo, 2004).

Minuchin (2006) refiere “Una de las más vitales tareas del sistema conyugal es la fijación de los límites que los protejan procurándoles un ámbito para la satisfacción de sus necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los parientes políticos, los hijos u otras personas” (p. 31).

Por lo anterior deduzco que ALB no tiene claro su rol de paternidad eficaz; tiene buenas intenciones, sin embargo no emplea la más adecuada para establecer límites con su hija.

RECURSOS:

ALB es entrenador del equipo de fútbol donde juega su hijo adolescente, en ocasiones los acompaña su esposa y su hija la más pequeña; le gusta jugar con sus hijos. Alberto refiere: “Me siento juguetón, juego con mi familia

generalmente a la hora de sentarnos a la mesa, diciendo chistes o platicando anécdotas”.

Para Jourard y Landsman (2005) el juego es una actividad que produce alegría, todos necesitamos de pasatiempos significativos para mejorar la calidad de nuestras vidas; el juego puede reducir el grado y momentos de estrés de las personas y además, el juego es un aspecto que conforma a la personalidad saludable.

PATERNIDAD EFICAZ:

El juego, realizándolo o facilitándolo le permite efectuar su paternidad con eficacia. Le disfruta jugar y convivir con sus hijos, además, se preocupa por el bienestar de ellos.

Tuve la oportunidad de asistir a un partido de fut bol en el que jugaba su hijo adolescente y él fungía como entrenador; percibí que expresaba sus emociones (alegría, entusiasmo, preocupación, enojo, esperanza, aceptación y reconocimiento) con libertad, deduzco que a través de un rol específico y bien conocido por el (entrenador) establece una relación cercana con su hijo que le permite ejercer su autoridad en un clima emocional de permisividad y al mismo tiempo en un marco de límites; al hacerlo con una intencionalidad más clara logra potencializar el ejercicio de su autoridad.

De acuerdo a Fromm (2001) el carácter activo del amor se vuelve evidente en los elementos básicos del amor, entre ellos el conocimiento.

APRENDIZAJES NUEVOS:

Por una parte ALB acepta que tiene dificultad con su esposa en la comunicación digital y por otra, inicia su aprendizaje en escuchar con atención. Después de un ejercicio de comunicación ALB expresó: “Hoy después de 18 años de casados terminamos una plática, y además bien, y con eso me siento bien emocionado, asombrado, estremecido...lo que hice diferente en esta ocasión al platicar con mi esposa fue quedarme callado y escuchar, no interrumpí, porque interrumpo fácilmente cuando ella platica, pero hoy me quedé callado y escuché; le dije que esto lo hiciéramos más seguido. Tenemos toda la colonia para nosotros, podemos salir a caminar y platicar”. Lo escucho contento y motivado por su cambio y nuevo aprendizaje.

Evidentemente a ALB le hace falta mucho que aprender, sin embargo, en esta experiencia de comunicación con su esposa, con tan solo el hecho de no interrumpir y de guardar silencio produjo en su esposa un estado de comprensión y en él satisfacción y motivación.

De acuerdo a Faber y Mazlish (1989) para que se sientan escuchados lo niños y también los adultos, en ocasiones ni siquiera se tienen que decir nada; lo que se necesita es un silencio pleno de comprensión.

ALB Acepta o reconoce que tiene problemas con su hija y expresa: “lo que nos esta pasando es un una roca, pero de criptonita; mi hija se salió de la casa en la madrugada, mi esposa se percata que no esta, se fue con un amigo porque ya no quiere estar en la casa, ella dice que es por mi culpa, y sí, soy un mal elemento”.

La aceptación, de acuerdo a González (2001) es la recepción de los elementos que constituyen la experiencia del otro o la propia.

En esta experiencia de ALB, pasa su conciencia de la sombra a la luz; “la persona va integrando a su conciencia las características personales que, por considerar amenazantes o despreciables, había rechazado” (González; 2005, 378).

Al inicio del taller, cuando ALB se dirigía al grupo daba recomendaciones, orientaciones o dictaba deberías, ahora escucha y comparte sus experiencias personales hablando en primera persona. En la sesión novena con el tema actitudes eficaces que promueven el desarrollo humano, ALB expresa al grupo: “Mi recomendación es..., no, mi comentario es...voy a hablar por mí, ahora sí; con Denia (su hija) no voy a hostigarla, si voy a negociar, aunque me cueste trabajo; también la recogeré cuando tenga una fiesta, aunque me de flojera.”

Zinker (1992) refiere que con el fin de promover el interés activo, la conciencia y el contacto es necesario asumir la propiedad del lenguaje y la conducta, es decir, hablar en primera persona y en presente.

La comunicación con su hija va mejorando, es más asertiva, lo cual ha permitido que la hija acate las indicaciones de papá. Alb refiere que platicó con su hija adolescente en relación a la necesidad de ayudarle a su mamá para preparar la comida, ambos lograron escucharse con más respeto y tolerancia. ALB le dice a su hija: “El día de hoy me sentí enormemente feliz por tu actitud de ofrecerte para hacer la comida, además, te quedó sabroso, quiero felicitarte

por ayudarle a tu mamá. Quiero y me gustaría que se volviera a repetir; que cuando quieras y sientas ganas de participar, lo hagas. Me sentí muy a gusto. Yo te ofrezco acomedirme también, para estar bien todos.”

Tapia, Stanford, Montero y Flores (2002) refieren que la “asertividad consiste en hacer valer los derechos propios diciendo de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas” (p. 64).

Los cambios más significativos de ALB fueron: la aceptación de la existencia de problemas con su hija; mejoró en la forma de comunicar y escuchar, poniendo más atención y hablando en primera persona, lo cual le permite ser más asertivo con su hija y esposa. Considero que ALB necesita iniciar un proceso terapéutico donde trabaje más para fortalecer la comunicación asertiva, tomar mayor conciencia de su rol de padre y desarrollar habilidades que le permitan tener una mejor interacción en su familia.

AL

LIMITACIONES:

Percibo a AL con baja autoestima, ella refiere que se centra más en los aspectos negativos que en los positivos; en las carencias que en lo que si tiene; piensa constantemente que educa mal a sus hijas, le preocupa que haga de sus hijas malas personas. Se siente insegura al enfrentar un cambio, siente miedo de no poder, se dice a si misma que no puede y se percibe como una “inútil”;

AL ha instalado en su self creencias negativas que le impiden desarrollar una autoestima alta. Tiene la creencia negativa “no eres lo suficientemente buena”. Ella relata: “he sentido que no he sido buena madre, una buena esposa, buena hija”.

Norman Shub (2003) da cuenta que una de las tres varillas que sostiene la autoestima, es minimizar las creencias negativas sobre el self (las otras dos son desarrollar creencias positivas y auténticas del self y comprometerse al autocuidado). Entre las creencias negativas que Shub (2003) encuentra son: “no eres suficientemente bueno, tus sentimientos no cuentan, no tienes permiso para enojarte, tus ideas no cuentan” (p. 54)

Se describe como “intolerante” y a la vez “permissiva” y “enojona”, cuando se manifiesta de esta manera se da cuenta que son actitudes inadecuadas y se siente mal, con culpa y preocupación. Es un ciclo de actitudes ineficaces: un comportamiento inadecuado le conlleva a sentimientos (culpa y preocupación) que le impiden efectuar cambios eficaces. AL expone: “los quiero mucho que les dejen pasar cosas”, es decir es permissiva y no pone límites.

Watzlawick (1989) describe que uno modo de enfocar mal las dificultades es cometer errores de tipificación lógica y se establece un ‘juego sin fin’.

Minuchin (1994) afirma que, a veces los padres con la intención de resolver situaciones difíciles con los hijos, repiten las mismas respuestas inútiles, una y otra vez, con el mismo resultado negativo.

Al percibe a su familia como 'desintegrada' ante una dinámica familiar y no como desorganizada. En esa ocasión yo le pido al grupo su percepción: ellos comparten vivencias similares y coinciden todos en que es desorganización y no desintegración. Con esta participación del grupo Al cambia de percepción y sentir, también agradece a sus compañeros su escucha y apoyo: "Les doy las gracias a todos por que hace ocho días nos escucharon, me sentía muy mal, y gracias a todos confirme que era falta de organización y que sí puedo demostrarme a mi misma de que soy capaz de hacer cosas". Con esto, Al fortalece su autoestima.

Harold Bessel (1972) explicó que sus pacientes consistentemente manifestaban ciertas dificultades, las cuales parecían caer en tres categorías. La primera y más importante; la persona se relaciona con las distorsiones internas de su realidad.

MATERNIDAD INEFICAZ:

AL se da cuenta que es exigente con su hijo con respecto a su desempeño en la escuela, toma conciencia de la afectación que tiene su hijo por ser exigente; parece que el ser exigente con su hijo les provoca ansiedad a ambos. AL da a conocer lo siguiente: "en la escuela el maestro dice que va bien, hace tarea, pero a la hora del examen sale mal." Ante esta situación los integrantes del grupo participan con reflexiones, experiencias semejantes y sobretodo con empatía y respeto: llegaron a la siguiente conclusión: "Se requiere ser flexible; estar al pendiente; brindar atención; estar con él, no sobre él y, en lugar de exigir solicitar de una manera firme."

Ellis (2000) menciona que las imposiciones, deberes, obligaciones absolutistas y otras exigencias llevan a la ansiedad. Ciertamente, como lo dice Branden, (2001) Los papás y las mamás necesitan tener normas elevadas y altas expectativas en relación al comportamiento y al rendimiento de sus hijos, sin embargo, éstas deben ser transmitidas en forma respetuosa, benévola y no opresiva; que tenga la intención de invitarle a que ponga lo mejor de él.

RECURSOS:

AL refiere: “Una de tantas cosas que yo espero de este taller es saber entender mejor a mis hijos no descuidando a mi pareja...conocerme yo como persona...me interesa apasionadamente apoyar y educar bien a nuestros hijos y seguir contando con mi esposo”.

Viktor Frankl narra (1989) que la pérdida de la esperanza puede en algunas personas, en algunas circunstancias ocasionar la muerte.

Para AL la esperanza se convierte en el pilar que sostiene y permitirá el movimiento de su tendencia natural de seguir adelante, hacia la salud y el crecimiento.

MATERNIDAD EFICAZ:

AL nos comparte que convive con sus hijos, les ayuda en lo que se les ofrece y en lo que ella puede apoyarles, también expresa que ama a sus hijos. Reconoce y valida que establece contacto ocular cuando ella platica con sus hijos o esposo, como señal que les pone atención; con gusto AL expresa: “creo que esto es un punto a mi favor”.

En esta categoría se puede apreciar que AL es capaz de reconocer experiencias de valía personal; experiencias en las que otorga dos A's o necesidades interpersonales que el programa de desarrollo humano prioriza de acuerdo a Bessell (1972), estos son la Atención y el Afecto.

AL en su labor de mamá contribuye para que sus hijos desarrollen una autoestima alta; de acuerdo a Shub (2003) “tener éxito en desarrollar una autoestima alta en tu hijo ocurre por un periodo de tiempo largo, pero el proceso depende de lo que llamo el proceso de las cuatro –S: verlo, decirlo, apoyarlo y desarrollarlo” (p. 38).

AL hace contacto con lo que le hace sentir feliz: Le gusta que su hijo la invite a talleres para padres; saber que cuenta con su familia a pesar de sus debilidades y errores; convivir con sus hijos, jugar con ellos a las comiditas y platicar con su hijo adolescente; ayudar a sus hijos en lo que se les ofrece y en lo que ella puede. Se siente realizada, agradecida con Dios por haberle regalado dos hijos y además, se siente feliz por ser mamá.

Para Branden (2001) Eficacia no es la convicción de que no podamos cometer nunca un error, sino más bien, es la capacidad de desarrollar recursos, como el amor, el cuidado y el apoyo, entre otros.

APRENDIZAJES NUEVOS:

La autoimagen es positiva, centra su atención también en los aspectos positivos, en lo que sí tiene y en sus recursos, por lo que percibo que su autoestima ha cambiado: empieza a creer que ella puede cambiar y sentirse

mejor; se siente con capacidad de hacer nuevas cosas y de ser diferente: AL da a conocer “me siento capaz de ser buena madre, esposa, hermana e hija”. Testimonio de esto fue cuando su mamá enfermó y ella la cuidó durante una semana. Posteriormente a su hermana la intervienen quirúrgicamente y ella la cuida y también asiste activamente a cursos de escuela para padres.

Se da cuenta también que cuando ella decía “no puedo” en algunos casos efectivamente no podía y en otros no quería. Alma expresa: “me siento alegre porque ya se que puedo hacer cosas que creía que no, es como si estuviera en un pozo del que intento salir”.

AL adquiere eficacia personal, como lo explica Branden (2001), eficacia personal es la confianza en la capacidad para aprender, elegir y tomar decisiones; es aquella experiencia de poder y competencia básica; es la convicción de que somos capaces de pensar, de conocer y de corregir nuestros errores.

AL se da cuenta que cuando conversa con sus hijos y esposo generalmente habla de todos y de todo menos de ella, lo cual limita la confianza y cercanía con ellos. Ahora se siente motivada para platicar de sus experiencias personales, sus pensamientos y sentimientos. “Me doy cuenta que hablo de todos y de todo menos de mí. Pensé que él sabía todo de mí, pero no, ni yo me conozco del todo”.

Rodríguez (1988) describe que muchas relaciones humanas son superficiales al informar sobretodo acontecimientos ajenos, y noticias de todo género. Por otra parte, Tapia, Stanford, Montero y Flores (2002) afirman que “cuando somos capaces de expresar lo que sentimos de manera clara y abierta, los demás nos respetan y aprecian más y logramos así una reciprocidad en la comunicación” (p. 65).

AL ahora, no solamente ve lo negativo, también lo positivo; hace contacto con sentimientos agradables y desagradables; reconoce sus errores y aciertos. AL le dice a su hijo: “Me siento triste porque te culpé...alegre porque le estoy echando ganas; tu papá y yo nos estamos superando. No somos perfectos ni lo seremos...te pido paciencia y te ofrezco seguir superándome”.

Considero que AL ha ampliado su darse cuenta del mundo interno y del mundo exterior; Stevens afirma que (1988) “cuando uno de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación” (p. 18). Considero que al ampliar su darse cuenta o zonas del darse cuenta le ha permitido desarrollar la capacidad de ser eficaz ante ciertas situaciones y de comunicarse asertivamente.

Percibía a su familia desintegrada:” mi familia está desintegrada, acabamos de poner un negocio, estoy menos tiempo con mis hijos, no los puedo acompañar cuando ellos hacen tarea, uno de ellos reprobó un examen, llego a casa cansada y en lugar de platicar con ellos prefiero dormirme”. Ahora se da cuenta que no es desintegración si no más bien desorganización, al percibirla

como desintegrada se sentía con culpa. El cambio de percepción se debió en parte a que el grupo compartió qué es para ellos una familia desintegrada y una familia desorganizada, expresaron también sus experiencias en torno a la desorganización y a la desintegración. Al cambiar su percepción su sentir se modifica también, ahora se siente tranquila y conciente de lo que necesita hacer

Minuchin (2006) da a conocer que “Una familia no solo tiene estructura, sino un conjunto de esquemas cognitivos que legitiman o validan la organización familiar...Todo cambio en la estructura de la familia modificará su visión del mundo, y todo cambio en la visión del mundo sustentada por la familia será seguido por un cambio en su estructura” (p. 207).

Minuchin (2006) cita a Peter Berger y Thomas Luckman, expresan que existen cuatro niveles de legitimación de las instituciones sociales, que sirven para analizar la validación familiar: el primero, es la presentación de la realidad por medio del lenguaje. El segundo nivel contiene explicaciones simples que se relacionan con los hechos o con la acción concreta. El tercer nivel contiene la teoría explícita que permite la adquisición del conocimiento y que a su vez crea el marco de referencia para la conducta; y el cuarto nivel de legitimación o validación de una concepción incluye los componentes universales de la familia, es decir la familia vive en contextos sociales, son independientes, y al mismo tiempo pertenecen a holones familiares más vastos.

Con lo anterior infiero que AL inicialmente tenía su propio concepto de familia desintegrada y al escuchar los conceptos y experiencias propias del

grupo, amplió y modificó sus conceptos, que le proporcionaron nuevos conocimientos que a su vez le permitieron cambios de conducta.

DE

LIMITACIONES:

DE y su esposo AL tienen dificultades en la relación de pareja, en específico, para comunicarse eficazmente; después de un ejercicio de comunicación, ella comenta: “me costo mucho trabajo hacer el ejercicio, lo difícil fue cuando AL se acostó y yo tuve la sensación de que no me estaba escuchando, pensé en dejar de hablar pero es lo que siempre he hecho y dije, ¡ahora no!... con la invitación de AL me sentí bien, con la esperanza de poder hablar de una manera más agradable.”

Lemaire (2003) sostiene que se da en la pareja una disminución de la comunicación y se muestra menos eficaz por diferentes causas, entre ellas, el evitar conflictos; la pareja prefiere mantener cierta paz interna en su relación, aunque se apoye sobre un estilo de comunicación cuestionable.

Desde el inicio del taller DE había expresado dificultades con su marido y problemas con su hija adolescente, entre otras cosas. En la octava sesión escribí una lista de actitudes ineficaces que a lo largo del taller el grupo había expresado tener y otras que yo percibía en los mismos, les pedí que escribieran algunas actitudes con las que ellos se identificaban, o bien, otras que les impide ser mamá o papá ineficaces, DE no se identificó con ninguna, por lo que realicé un pequeño trabajo con ella en el cual manifiesta que su hija

esta afectada emocionalmente, al continuar trabajando se da cuenta que esta afectación es una proyección, ya que dice: “Pensé que había perdonado a AL, pero no, todavía me acuerdo y...me surge la necesidad de platicar con una persona especializada”

Con lo anterior puedo decir que a DE se le dificulta hacer contacto con su darse cuenta del mundo interno, esto es, de acuerdo a Stevens (1988) el contacto con las sensaciones y sentimientos, que le permiten saber cómo vivencia la realidad. También utiliza como mecanismo de evitación o resistencia la proyección. De acuerdo a Ginger Serge y Ginger Anne (1993) la proyección es la tendencia a otorgar a otras personas la responsabilidad que tiene origen en el sí mismo. Erving y Polster (1991) ostenta que “el proyector es un individuo que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, por que no debería actuar o sentir así” (P. 86). Cuando el proyector acepta atribuirse las actitudes o rasgos que advierte en la otra persona expande su sentido de identidad.

MATERNIDAD INEFICAZ:

DE se describe como una “persona regañona y en ocasiones muy tolerante”. El ser muy tolerante ha facilitado que su hija adolescente no respete algunas normas. Y cuando no cumple las normas, DE es regañona, intolerante, presiona y la castiga, con lo cual se siente mal, con culpa, dolor y triste.

Desde la perspectiva de Cota y Augusto (2003) dicen que los padres, desconcertados frente a su hijo adolescente, reaccionan en dos formas

extremas para resolver el problema: el autoritarismo que se manifiesta con intolerancia y restricciones excesivas o la permisividad que se manifiesta con la tolerancia y en una libertad desmedida.

DE necesita encontrar puntos medios entre éstas formas extremas o polaridades para identificar un mejor camino en la educación y en la prevención de problemas futuros.

RECURSOS:

DE es conciente de sus fuentes de satisfacción y de felicidad, ella relata: “lo que me gusta de ser mamá es que he disfrutado cada etapa de mis hijos; sus sonrisas, verlos jugar, verlos contentos porque les compramos cosas o cuando los llevamos de paseo. También disfruto ver contento al papá cuando él ve a su hijo jugar fut bol y a su hija en jazz...disfruto jugar con mis hijos, preparar un postre para todos y caminar por la noche sola y en un lugar tranquilo.”

DE tiene la capacidad de gozar a su familia y de su privacidad; se da la oportunidad de tener un espacio privado, de relajarse y de estar con ella misma, lo cual le ayuda considerablemente a su salud. Lama Dalai (1999) en su libro el arte de la felicidad plantea que existen factores o fuentes de la felicidad, pero para que la persona pueda utilizarlos plenamente con el propósito de disfrutarlos, lo esencial es el estado de ánimo; la felicidad está determinada más por el estado mental que por los acontecimientos.

DE tiene presente que además de ser mamá y esposa, también es Persona; a este respecto Cota y Augusto (2003) refiere que muchas veces los hombres y mujeres se olvidan de que tienen deseos, intereses y necesidad de privacidad al vivir en función de los demás.

DE en ocasiones hace uso del consejo de manera eficaz, ella dice: “no pueden desaparecer los consejos por que los hijos nos los piden; mientras hago la comida mi hija llega, se integra, me ayuda y mientras me cuenta cómo le fue y, si lo pide o veo necesario le doy un consejo.”

Law Dorothy y Harris Rachel (2005) nos dice que los padres cuando se comportan de forma cariñosa y comprensiva sin pretender dirigir al detalle la vida de sus hijos adolescentes están apoyándolos en su educación y desarrollo.

DE tiene un autoconcepto positivo, se percibe de la siguiente manera: “a veces soy tolerante, me preocupa la salud y actividades de mis hijos, soy organizada en el hogar, emocionalmente tranquila y colaboradora en las tareas de mis hijos, y con esto me siento muy bien: contenta y satisfecha”.

Rodríguez Mauro (1998) refiere que el autoconcepto es una serie de creencias que la persona tiene acerca de sí mismo y que se manifiesta en la conducta.

DE fue un elemento importante que ayudó a que el proceso del grupo fuera nutritivo: considero que parte de su contribución fue escuchar a sus compañeros con atención, respeto y paciencia y tener clara su intencionalidad

positiva; al inicio del taller ella decía: “espero escuchar experiencias de otros papás con respecto a cómo son sus trato con sus hijos adolescentes y nutrirme con ellas para aprovecharlas con mi familia”.

Carrión Salvador (2006) plantea que cuando la persona se centra en mejorar cualquier aspecto de su vida, desarrolla las habilidades concretas de cómo hacerlo; la intención, dirección y acción es clave el desarrollo humano. Desde la perspectiva de Greenwald Jerry en su artículo el arte del nutrimento emocional refiere que los participantes de un grupo que no tienen mucha idea de qué esperar son víctimas fáciles de actitudes tóxicas del facilitador, participantes o del proceso grupal en sí, sin embargo, las personas que buscan nutrimento emocional y son honestos respecto a querer algo para sí mismos son participantes nutricios.

MATERNIDAD EFICAZ:

DE se siente amada por sus hijos y tiene la capacidad de mostrar su presencia e interés en ellos y los escucha con esmerada atención, ella expresa: “Yo me siento amada por mis tres hijos, me lo demuestran con besos, abrazos, cuando estamos viendo la televisión, cuando platicamos, cuando jugamos, cuando vamos en el carro a la escuela con mi hijo y la chiquita...con mi hijo, el más chico, que es el que se abre menos, cuando no platica nada yo le comienzo la plática con un comentario, una broma o una pregunta. Acostumbro a mostrar interés por lo que me platican preguntando a veces por algo que me comentan”.

A este respecto Cota Angela y Mendoca Augusto (2003) refieren que educar es un acto de amor y de entrega; que la presencia de los padres en la vida de los hijos se da a través de contactos físicos y emocionales, al despedirse de ellos, a la hora de comer, al dar algún regalito, al ver televisión juntos y al compartir opiniones, entre mucha otras actividades, rituales o ceremonias que den muestra de la presencia cariñosa y cuidadosa de los padres.

APRENDIZAJES NUEVOS:

DE, regularmente se va de cada sesión con alguna tarea, en una de las sesiones toma conciencia de que en algunas ocasiones hace uso del consejo de manera inadecuada y además también llega a culpabilizar o a amenazar: “me voy a gusto y con una tarea, normalmente escucho a mis hijos pero si he incurrido en algunos detalles como en dar consejos y ocasionalmente en ‘¡te lo dije!’, pero el día de hoy sí hice lo correcto, yo me llevo el compromiso de trabajar en esa parte de lo que no hago.”

Erving y Miriam Polster (1991) plantean que “un error que se identifica, comprende y percibe claramente contribuye al crecimiento”(P. 261); efectivamente la toma de conciencia facilita que la persona tenga clara sus necesidades y lo impulse a realizar acciones; la terapia guesáltica procura facilitar en las personas a que ensayen nuevos comportamientos y sentimientos, en virtud de unas pocas horas de trabajo terapéutico por semana no bastan para el crecimiento, se requiere algo más para extender el desarrollo del potencial humano, algo que pueda brindar una terapia viva y

experiencial, que no solo de la ocasión de que hablen sobre sus vidas si no que hagan algo más.

Al tener la oportunidad de experimentar la comunicación empática con un integrante del grupo, DE incorpora elementos prácticos eficaces de la comunicación, ella refiere: “me sentí escuchada, tranquila, me prestó mucha atención, sentí acercamiento, me daban ganas de seguir platicando. Yo siento que mejoré en escuchar, me sentí contenta, al principio no sabia como empezar, pero después todo salio fluido, ella dijo lo suyo yo lo mío: platicamos.” Al respecto Faber y Mazlish (2001) expresa” el lenguaje de la empatía no es algo que surja naturalmente en nosotros...A fin de hablar con fluidez ese nuevo lenguaje de la aceptación, tenemos que aprender y practicar sus métodos” (P. 23). Uno de ellos consiste en escuchar con atención, aceptar y darle un nombre al sentimiento.

Otro de sus aprendizajes se reflejan con su hija adolescente, al establecer limites claros y expresarle lo que si quiere y lo que no quiere. En una conversación que tuvo DE con su hija, le dice: “si hay un permiso, pero hasta las 10 p. m...mira, yo no quiero que me hables y digas: mamá se me atravesó esto...no quiero preocuparme, quiero estar tranquila y confiar en ti”.

Con lo anterior percibo una comunicación asertiva, un ejercicio de autoridad con firmeza y límites.

Cota y Augusto (2003) expresan que autoridad se refiere al derecho de hacerse obedecer, de dar ordenes, de tomar decisiones, de actuar de acuerdo

a una experiencia lógica. Los padres con autoridad ponen límites, pero son flexibles y dan explicaciones y cariño a sus hijos. Por otra parte, Tapia, Stanford, Montero y Flores (2002) refieren que la “asertividad consiste en hacer valer los derechos propios diciendo de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas” (P. 64).

DE incorpora a su vida una nueva filosofía del amor: “el amor mueve barreras; siempre enfrentaremos dificultades con nuestros hijos, pero con amor y ganas de vencerlas, mejoraremos como seres humanos y como padres”.

González Garza Ana María (2001,47) cita a May R. (1964) “el amor es la fuerza motivadora, el poder que mueve al ser humano a caminar hacia delante en su vida” (P. 14).

JOS

LIMITACIONES

JOS dejó de trabajar desde hace varios meses por lo que en ocasiones se siente deprimida y vacía en esa área de su vida. Branden (1999) refiere que el trabajo, así como el matrimonio y la educación de los hijos, es un vehículo para el crecimiento personal. A JOS la ausencia de trabajo le causa síntomas de depresión y un estado de vacío en el área laboral, lo cual puede repercutir significativamente en la relación y educación de sus hijos.

MATERNIDAD INEFICAZ

JOS es permisiva, tiene dificultad para ejercer autoridad sobre su hija, ella nos da a conocer lo siguiente: “Mi hija adolescente no me obedece tal vez es

porque no respeto las sanciones, tal vez porque termino por hacer lo que le pido que haga y porque no soy firme en mis decisiones.”

Los padres permisivos o de acuerdo a Gordon (1999) padres indulgentes o “perdedores” son aquellos que permiten a sus hijos una gran cantidad de libertad la mayor parte del tiempo, evitan o les es difícil fijar límites; los padres permisivos se ven en serios problemas debido a que sus hijos se convierten en personas egoístas, renuentes a cooperar y desconsiderados ante las necesidades de sus padres.

JOS nos comparte: “Me reprimo de abrazar a mi hija.” El establecer poco contacto físico con su hija, le impide efectuar su maternidad con mayor eficacia, ya que como lo dice James Muriel (1986) “casi todos los seres humanos tiene hambre de caricias y las caricias son tan necesarias a la salud como la comida y el agua” (P. 28).

RECURSOS

Las Expectativas que JOS tuvo de este taller, como ella lo expresa fue: “aprovechar significativamente todo, poniendo concientemente mi disposición, tratando de comprender y entender las experiencias del grupo, estar abierta a aprender para modificar mi conducta”.

La percibo con un compromiso conciente en su crecimiento personal y familiar; focaliza al grupo como parte esencial en su desarrollo, posiblemente esto contribuya a que el proceso de grupo haya sido nutricional.

Carrión Salvador (1999) cita un pensamiento de Goethe que lleva por título el poder del compromiso, en él expresa que en el momento que asumimos un compromiso de manera definitiva todo tipo de cosas ocurre para ayudarnos, todo un fluir de acontecimientos, situaciones, encuentros y decisiones se crean a nuestro favor que en otras circunstancias jamás habrían ocurrido; “El valor encierra en sí mismo genio, fuerza y magia” (P. 173).

JOS es una persona con un sentido de vida: “Mi familia es lo que le da sentido a mi vida, el motor son mis hijos, disfruto convivir con mis seres queridos, compartir la alegría que siento y dar a quienes necesitan ayuda...me interesa apasionadamente sentirme útil y querida, dar y recibir amor...me siento realizada como ser humano.

De acuerdo con Frankl (1999) existen tres caminos para que el hombre halle sentido a la vida: primero, cumpliendo con un deber o creando un trabajo, es decir en las actividades significativas; segundo, en los valores tales como el amor, la belleza o la verdad; tercero, en la actitud que el hombre adopte ante un destino irremisible.

MATERNIDAD EFICAZ

JOS efectúa su maternidad eficaz propiciando la cooperación de los miembros de familia en las labores del hogar y conviviendo en actividades recreativas, teniendo como base el amor por sus hijos. Ella ya nos había comentado que lo que le da sentido a su vida es su familia.

Branden (2001) afirma, “La crianza de los hijos es una senda de crecimiento y desarrollo personal...es una disciplina al servicio de nuestra propia evolución” (p. 220). JOS nos comparte al respecto: “Nos dividimos los quehaceres del hogar, vamos a fiestas, salimos de paseo, entrego todo por amor y me siento muy feliz al ver el fruto de mis esfuerzos”

APRENDIZAJES NUEVOS

A pesar de que JOS hace contacto con sentimientos introyectados, logró darse cuenta de sus comportamientos y necesidades a partir de un ejercicio vivencial que realizamos en el taller y expresa: “Tengo que reconocer que yo también tengo culpa, no mejoré ni puse en práctica nada, a veces pienso que de nada sirve estar asistiendo aquí si yo sigo igual, sin embargo, el ejercicio me sirvió porque le pedí a mi hija que pusiéramos las dos de nuestra parte y le pedí disculpas. Tal vez me hace falta platicar con ella y acercarme más.”

Ceballos y otros (2004) plantean que una de las contribuciones de Miriam Muñoz Polit con respecto a los sentimientos es la categorización de la misma, clasifica los sentimientos en tres tipos: primarios o innatos; existenciales o de desarrollo y los introyectados o aprendidos, estos últimos detienen el desarrollo y son precisamente la culpa, la depresión y la vergüenza, entre otros. Sin embargo, desde la perspectiva de Law y Harris (2005) expresan que “es lógico que los padres de adolescentes se sientan a veces desvalidos o impotentes por mucho que se esmeren en la educación de sus hijos” (P. 12).

Finalmente JOS hace contacto con sus necesidades, que al efectuarlas le permitirá potencializar su maternidad eficaz. A este respecto Cota Angela y Mendoca Augusto (2003) refieren que educar es un acto de amor y de entrega; que la presencia de los padres en la vida de los hijos se da a través de contactos físicos y emocionales.

JOS adquiere conocimiento de sí misma a través de su hija; se da cuenta y acepta cómo es su hija y cómo es ella, Ella nos comparte: “Me doy cuenta que mi hija es mi espejo... cuesta trabajo aceptarlo”. A este respecto Law y Harris (2005) enuncian: “Los niños y los adolescentes aprenden de nuestro ejemplo, de lo que hacemos, no de lo que decimos. La forma en que vivamos nuestra vida, las decisiones que tomamos, nuestras aficiones y en especial la calidad de nuestras relaciones constituyen el legado más importante que dejamos a la siguiente generación“(P. 11).

La experiencia anterior podría significar para Josefina el inicio de un nuevo estilo de ser, en virtud de que “la adolescencia es una época de transformación tanto para los padres como para los jóvenes, así como para la relación entre unos y otros” (Law y Harris, 2005, 13).

Al darse cuenta JOS de lo que hace ella para que su hija le desobedezca, encuentra “la receta para que su hija le obedezca”, la cual comparto a continuación: “Respetar las sanciones o consecuencias que le pongo; No hacer yo lo que le pido que haga; Ser firme y si no estoy segura, podré revalorar pero a solas porque en su presencia me convence, me conmueve y accedo.

Establecer acuerdos con mi esposo y apoyarnos, sin quitarnos la autoridad.” Finalmente expresa: “En esta sesión me he sacudido más y me voy con más ganas de cambiar.”

Erving y Miriam Polster (1991) plantean que “un error que se identifica, comprende y percibe claramente contribuye al crecimiento” (261); efectivamente la toma de conciencia facilita que Josefina tenga clara sus necesidades y la impulse a realizar acciones.

JOS logra tener conciencia de algunas de sus limitaciones así como de sus recursos, los cuales le permitirán potencializar aun más el ejercicio de su maternidad eficaz.

JO

LIMITACIONES:

JO por su trabajo está en contacto con psicólogos y esto parece dificultarle su integración al grupo. En la segunda y cuarta sesión no realizó la consigna que yo di para trabajar; cuando se expresa no es concreta, generalmente divaga y tiende a dar consejos.

Ante esta percepción encuentro que el contacto de acuerdo a Erving y Polster (1991) “es la savia vital del crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es producto forzoso del contacto” (P. 105). Fadiman y Frager (1976) refiere que el proceso de la autoactualización puede estar limitada por las defensas internas que nos mantienen fuera de contacto con nosotros mismos, entre otros aspectos.

Naranjo (2004) plantea que las personas se dan cuenta de su sí mismo en gran medida a través de la autoexpresión y “La autoexpresión frecuentemente se ve entorpecida por acciones tales como la minimización, el dar rodeos, la vaguedad, etc.” (P. 102).

Por lo anterior deduzco que a JO se le dificulta hacer contacto y autoexpresarse; de esta manera su darse cuenta y la posibilidad del cambio es más limitado.

JO manifiesta: “Tengo problemas económicos muy fuertes, a veces ni para las toritillas tengo.” Por lo anterior tuvo que faltar en tres sesiones consecutivas y por otros motivos faltó en otras 3 sesiones, lo cual le impidió considerablemente tener una oportunidad mayor de contacto y de aprendizaje. JO manifestaba tener serios problemas económicos y esto le ocasionaba estrés, lo que le impide atender otras necesidades.

Tiene una creencia negativa sobre su self, o introyecto que la lleva a efectuar su maternidad de manera inadecuada con su hijo adolescente. Ella al comentarnos los problemas de desobediencia y falta de responsabilidad que tiene su hijo, expresa: “Yo tengo que aguantar todo”. Este “aguantar todo” podría traducirse a “soy madre abnegada, sumisa, sacrificada o inclusive buena”; ante este enfoque, no pone límites, no ejerce su autoridad, es permisiva, lo cual le impide efectuar su maternidad de manera eficaz.

Hay (2003) refiere que los pensamientos, las palabras u oraciones se configuran como una ley de la mente y regresa a la persona que la emite bajo

la forma de experiencia; también expresa que las palabras son el cimiento de lo que continuamente creamos en nuestras vidas y que la mente subconsciente acepta todo lo que la persona dice y crea de acuerdo a las creencias.

MATERNIDAD INEFICAZ

Considero que a JO le falta ejercer su autoridad, le concede un poder importante a su hijo al considerarlo “el señor de la casa”, además considero que hay roles difusos. Ella expresa: “El señor de la casa dejó de trabajar porque ya no tiene ganas, pero tampoco colabora en los quehaceres del hogar, solo quiere ver televisión, no me obedece, necesita verme bien enojada para que obedezca”. Dentro de su discurso cuando ella se refiere a su hijo lo nombra “el señor de la casa” y cuando él le contesta le dice con tono entre burla y duda “¿Ah sí?, ¡¿Cómo manda la señora?!”.

Satir (2002) menciona que en la familia ideal los adultos demuestran su condición de seres únicos; su poder, sensibilidad y responsabilidad, entre otros aspectos. Con respecto al poder, señala que es fundamental para todo ser humano; poder significa tener capacidad; los adjetivos que podrían definir el poder son: capaz, activo, eficaz, potente e influyente.

JO no ha sabido ser capaz de poner límites, de influir en su hijo para que asuma ciertas responsabilidades. Al respecto Satir (2002) plantea que “Los adolescentes requieren de estímulos para crear canales adecuados por lo cuales canalizar la energía recién descubierta. También necesitan de límites bien definidos, amor, aceptación y apoyo para modificar su conducta” (330).

JO comparte al grupo: “Con mi hijo el mayor tengo problemas: me grita y yo también le grito.” Percibo que Jovita tiene dificultad para responder de una forma eficaz ante los gritos de su hijo, sencillamente se limita a responder de la misma manera. Jovita; de acuerdo a James (1986) responde desde su Estado Niño, lo que le impide ser eficaz en la relación; JO deja de ser un modelo positivo para su hijo. Satir (2002) plantea que cuando los padres adoptan una actitud equilibrada, incrementan sus posibilidades de guiar con éxito a los adolescentes.

RECURSOS

JO a pesar de que tuvo una infancia y adolescencia con carencias logra resignificarlas positivamente. Ella nos informa: “Tuve muchas carencias de chica: me acuerdo cuando yo estaba chica estaba sentada esperando que llegara mi mamá y no llegaba...Lo que no tuve de chica se los quiero dar a mis hijos.”

Dilts (2004) refiere que en la creación o desarrollo de algo influyen elementos tanto de aspecto conceptual como operativo. “Los elementos conceptuales son las ideas que sirven como base teórica del producto” (P. 9). Jovita, al implementar el elemento conceptual, le permite en algunos aspectos, ejercer su maternidad eficazmente.

MATERNIDAD EFICAZ:

JO valora el ser mamá, el tener a su hijos y compartir con ellos actividades diversas, ella expresa: “Me gusta desayunar junto con mis hijos, platicar y salir

a pasear todos juntos, disfruto ver TV. con ellos y también orar e ir a misa; Mis hijos son lo mejor que tengo en mi vida.”

A este respecto Cota y Mendoca (2003) refieren que educar es un acto de amor y de entrega; que la presencia de los padres en la vida de los hijos se da a través de contactos físicos y emocionales, a la hora de comer, al ver televisión juntos y al compartir opiniones, entre muchas otras actividades, rituales o ceremonias que den muestra de la presencia cariñosa y cuidadosa de los padres. Desde esta perspectiva y estilo Jovita educa a sus hijos.

APRENDIZAJES NUEVOS

A partir de un ejercicio de comunicación efectuado en la quinta sesión JO tiene mas conciencia de sí misma, ella nos expresa: “Hoy aprendí que yo misma no me conozco. Al comunicarme con otras personas de una manera muy personal, me doy cuenta de cómo soy.” Considero que el darse cuenta cómo es, le permitió posteriormente reconocer sus errores y necesidades.

En esta experiencia, ella tiene mayor conciencia de sí misma; “la persona va integrando a su conciencia las características personales que, por considerar amenazantes o despreciables, había rechazado” (González, 2005, 378). A este respecto Branden (2001) expresa: “cuanto más elevada sea la forma de conciencia, más avanzada será la forma de vida” (P. 87).

De alguna forma o por diversos motivos JO no podía desligarse del todo de su función, sin embargo, a partir de esta toma de conciencia le permitió estar en y con el grupo, Branden (2001) señala que el vivir de manera conciente supone “estar en el momento sin desatender el contexto más amplio” (P. 91).

JO reconoce uno de sus errores y necesidades, sabe qué quiere para sus hijos y para ella, además, se da cuenta de lo que necesita hacer y cómo lograrlo; ella expresa: “Estoy equivocada, necesito ser más exigente, ejercer mi autoridad; Necesito: cambiar mi forma de mandar, de exigir; saber negociar en nuestros deberes de la casa, trabajo y escuela; saber dirigirme para tener el poder de convencimiento; necesito cambiar; dejar que ellos hagan lo que les mando y no hacerlo yo.” Lo expresado por Jovita tiene que ver con su valor y nueva conciencia, con sus actitudes frente a sus hijos y las nuevas reglas que imperarán en su familia.

Satir (2002) refiere: “Las reglas son una parte muy real de la estructura y funcionamiento familiar...la nueva conciencia, el nuevo valor y la nueva esperanza de tu parte te permitirá adoptar nuevas reglas. El valor es producto de la aceptación de nuevas ideas. Tienes la capacidad para desechar los conceptos anticuados e inadecuados, y elegir algunos de entre los que consideras provechosos” (p. 143). Jovita desecha: dejar de hacer lo que les corresponde a sus hijos y elige facilitar que ellos lo hagan; desecha también dejar de ser permisiva y opta por ejercer más su autoridad, lo cual permitirá seguramente mayor estructura y armonía familiar.

JO logra cambios significativos que le permitirán optimizar su ser mamá eficaz; minimizar sus limitaciones al grado de disfrutar plenamente su maternidad. Jovita aún tiene un camino largo por recorrer en este aprendizaje

de ser mamá; al considerar a sus hijos como lo mejor de su vida le permitirá tomar otros talleres que le conducirán a crear nuevas y mejores vivencias.

LU

LIMITACIONES

LU considera que su adolescencia fue la etapa más bonita y feliz, sin embargo no cree lo mismo en la adolescencia de sus hijos; ella refiere con respecto a sus hijos: “Están en la edad pesada y muchas veces salimos mal; es difícil sobrellevar a los hijos”

Hay (2003) refiere que los pensamientos, las palabras u oraciones se configuran como una ley de la mente y regresa a la persona que la emite bajo la forma de experiencia; también expresa que las palabras son el cimiento de lo que continuamente creemos en nuestras vidas y que la mente subconsciente acepta todo lo que la persona dice y hace de acuerdo a las creencias. El que constantemente tenga dificultades en la relación y sea difícil educar a sus hijos esta correlacionado con la implementación de pensar o creer que la adolescencia es la edad pesada.

A LU la escuché poco en el grupo, compartió pocas experiencias personales, aunque siempre parecía atenta al grupo y a su proceso. Después de un ejercicio de comunicación ella expresa: “Me costo un poco de trabajo el compartir algo personal”

Rodríguez (1988) describe que muchas relaciones humanas son superficiales al informar sobretodo acontecimientos ajenos, y noticias de todo género. Por otra parte, Tapia, Stanford, Montero y Flores (2002) afirman que “cuando somos capaces de expresar lo que sentimos de manera clara y abierta, los demás nos respetan y aprecian más y logramos así una reciprocidad en la comunicación” (p. 65).

Zinker (1992) refiere que con el fin de promover el interés activo, la conciencia y el contacto es necesario asumir la propiedad del lenguaje y la conducta, es decir, hablar en primera persona y en presente.

Cuando LU expresa sus sentimientos, pensamientos, deseos, generalmente no es clara, al expresarse lo hace en términos negativos. Ella expresa: “no quiero sentir celos, no quiero sentirme rechazada...”

De acuerdo a Egan (1981) “El divagar destruye el concretizar, el enfoque y la intensidad de la experiencia de ayuda” (78).

MATERNIDAD INEFICAZ

LU tiene poca presencia y cercanía con sus hijos, lo cual le limita conocerlos, compartir pensamientos, sentimientos, experiencias; le limita inclusive un medio de crecimiento; ella expresa: “No les dedico el tiempo que ellos merecen”.

A este respecto (Cota y Mendoca 2003) refieren ciertamente muchos padres no tienen tiempo para estar con los hijos, sin embargo necesitan idear formas para reflejar su presencia.

LU tiene dificultad para ejercer su autoridad y fijar límites a sus hijos, llevándolos a riñas familiares; ella nos comparte: “Soy tolerante, paciente, pero me toman el pelo....Yo con mis hijos soy tolerante porque les dejo trabajo los fines de semana y si no lo hacen como dijo Silvia termino por hacerlo yo. Y viene las reclamaciones por no salir a ningún lado y yo les digo que es porque no se ponen las pilas y me toca que hacerlo a mi”

Los padres permisivos o de acuerdo a Gordon (1999) padres indulgentes o “perdedores” son aquellos que permiten a sus hijos una gran cantidad de libertad la mayor parte del tiempo, evitan o les es difícil fijar límites; los padres permisivos se ven en serios problemas debido a que sus hijos se convierten en personas egoístas, renuentes a cooperar y desconsiderados ante las necesidades de sus padres.

LU además de ser permisiva en ocasiones es exigente; ella se describe: “A veces soy exigente; les grito y les digo leperadas y no me hacen caso.” Minuchin (1994) afirma que, a veces los padres con la intención de resolver situaciones difíciles con los hijos, repiten las mismas respuestas inútiles, una y otra vez, con el mismo resultado negativo.

LU con su actitud de permisividad y de exigencia no logra fijar límites, no logra que sus hijos le obedezcan o que asuman ciertas responsabilidades; con la intención de ejercer su autoridad los insulta, sin obtener resultados positivos, por lo que requiere experimentar otros estilos de ser, tales que les permita educar con eficacia a sus hijos.

RECURSOS

Si bien LU tiene poco contacto físico y emocional con sus hijos, hay momentos en que esta con ellos; ella nos da a conocer: "Me gusta convivir con ellos, platicar acerca de lo que les pasa en la escuela y ver televisión juntos"

A este respecto Cota y Mendoca (2003) refieren que educar es un acto de amor y de entrega; que la presencia de los padres en la vida de los hijos se da a través de contactos físicos y emocionales.

También logra establecer algunos acuerdos con respecto a los quehaceres del hogar; ella dice: "Si nos ponemos de acuerdo lo hacemos rápido y sin pelear y yo me siento satisfecha"

Law y Harris (2005) nos dicen que los padres cuando se comportan de forma cariñosa y comprensiva sin pretender dirigir al detalle la vida de sus hijos adolescentes están apoyándolos en su educación y desarrollo.

MATERNIDAD EFICAZ

LU tiene una responsabilidad fuerte y doble con sus hijos debido a que su esposo vive en Estados Unidos. A pesar de sus limitaciones logra salir adelante con sus hijos, logra contactar con experiencias y sentimientos que le permiten seguir creciendo como ser humano. Ella refiere: "Me siento satisfecha cuando ellos me cuentan sus cosas personales, cuando yo les doy consejos, cuando recibo buenas calificaciones de ellos, cuando ellos hacen cosas buenas. Me siento satisfecha de sacar adelante a mis hijos sin ayuda del papá". También nos comparte: "Me siento amada por mis hijos y me siento feliz que ellos me reciban con mucho apapacho. "

Con respecto al amor, González (2001) nos comparte una cita de May R. (1964:14) “el amor es la fuerza motivadora, el poder que mueve al ser humano a caminar hacia delante en su vida” (p. 47).

Seguramente a LU el sentirse amada, feliz y ver frutos de su esfuerzo por educar a sus hijos, le motiva seguir caminando por senderos que le permitan optimizar sus recursos y de esta manera efectuar su maternidad con mayor eficacia.

APRENDIZAJES NUEVOS

Algunos de los aprendizajes que identifiqué en LU son los siguientes: establece límites y se comunica más con sus hijos, además tiene claro lo que quiere mejorar en la relación con sus hijos; ella refiere: “Me sentí con coraje con mis hijos, y les hable fuerte, pero me siento contenta porque encontré respuesta en ellos; estos tres días han colaborado en la casa”. “Los límites que después les puse, sí están dando resultado: poco a poco”.

Cota y Augusto (2003) expresan que autoridad se refiere al derecho de hacerse obedecer, de dar ordenes, de tomar decisiones, de actuar de acuerdo a una experiencia lógica. Los padres con autoridad ponen límites, pero son flexibles y dan explicaciones y cariño a sus hijos.

El tener mayor y mejor comunicación con sus hijos le ha permitido crear un ambiente familiar más agradable, ella expresa: “Ahora platicamos más, peleamos menos, pero los cambios se dan poco a poco y sin desesperarse.”

Rodríguez (1988:22) expresa que “la calidad de nuestras vidas depende de la calidad de nuestras comunicaciones.”

Recuerdo una frase cuyo autor desconozco, dice: “no hay viento a favor para quien no sabe a donde va”, LU, sabe a donde va, que quiere para ella y sus hijos, lo cual refleja un paso más en su desarrollo humano, en su proceso de aprendizaje de ser mamá eficaz. Ella expresa: “quiero entenderlos, quiero verlos felices, quiero integrarme y quererlos”.

Carrión (2006) plantea que cuando la persona se centra en mejorar cualquier aspecto de su vida, desarrolla las habilidades concretas de cómo hacerlo; la intención, dirección y acción es clave el desarrollo humano

LU requiere de potencializar sus recursos y maternidad eficaz y de esta manera minimizar sus limitaciones. Entre sus recursos esta la confianza que sus hijos depositan en ella, su disposición para crecer, el contacto que establece con sus hijos y con ello llegar a acuerdos y vivirse en más armonía y respeto.

MI

LIMITACIONES

MI reconoce que no sabe escuchar a sus hijos, aunque sabe hacerlo con sus pacientes. Ella nos comenta: “Considero que soy buena doctora, que se escuchar a mis pacientes, pero a mis hijos no”.

López (2000) refiere que el sistema familiar funciona deficientemente cuando hay mala comunicación.

El no saber escuchar y comprender las necesidades de sus hijos, facilita que sus hijos tampoco lo hagan; surjan riñas, malos entendidos y distanciamientos emocionales. MI menciona: “No se controlar mi carácter: muchas veces grito, ofendo o hiero a mis hijos. Aún cuando me arrepiento, tengo sentimientos de culpa y baja autoestima.”

Al respecto Egan (1981) expone que si los padres carecen significativamente de la destreza de expresar el respeto, el cuidado, la comprensión y mostrarse genuinamente no solamente fallará el niño o el joven en desarrollar estas destrezas, sino que también llegará a pensar de sí mismo como inmerecedor de cuidado.

En una sesión donde exploramos cómo vivieron su adolescencia, MI nos comparte: “Había mucho reto de salir adelante, para mi era muy importante demostrar a mi papá que yo podía terminar mi carrera, pero lo malo es que ahora soy muy exigente con mi hijo. Quiero el éxito de mi hijo, no quiero que fracase como yo”.

MI es doctora titulada, trabaja en el IMSS, anteriormente nos informó que se considera buena doctora, sin embargo, no lo valora lo suficiente ya que se siente fracasada; ha fracasado en su matrimonio, más no en su vida profesional. Desde ésta percepción de sí misma es exigente con su hijo, lo cual desde el enfoque de Ellis (2000) refiere que las imposiciones, deberes,

obligaciones absolutistas y otras exigencias llevan a la ansiedad. Ciertamente, como lo dice Branden, (2001) Los papás y las mamás necesitan tener normas elevadas y altas expectativas en relación al comportamiento y al rendimiento de sus hijos, sin embargo, éstas deben ser transmitidas en forma respetuosa, benévola y no opresiva; que tenga la intención de invitarle a que ponga lo mejor de él.

MI esta separada de su marido; aun tiene la esperanza de que él regrese y sean una familia ideal, a pesar de que su vida marital no fue agradable. Ella nos comenta. “Siempre soñé con una familia ideal integrada... Aún no acepto mi actual situación, tal vez por orgullo, herida y egoísmo...Necesito que el hombre a quien amo me ame, que sea mi compañero y amigo, que compartamos la responsabilidad de la educación y atención a los hijos, que me haga sentir que valgo como mujer, que no solo soy objeto para servir, que quiera caminar conmigo, que hagamos un proyecto de vida y tengamos mucha comunicación.”

Al respecto Minuchin (1994) expone “en alguna medida, algunas personas viven a la sombra de la familia que fueron” (p. 47).

En la medida en que no acepte su situación actual difícilmente logrará transformar el presente.

Percibo que MI tiene características de autoestima baja. Ella expresa: “Quisiera sentirme que valgo como persona y no solo por servirles a mis hijos o cubrir el aspecto económico...No hay nada que me interese apasionadamente”.

Rodríguez (1998) describe algunas características de la autoestima baja, entre ellas: se disgusta a sí mismo, se desprecia, humilla al os demás, no ve necesidades, se culpa por sus errores y no aprende de ellos.

Considero que MI necesita trabajar más sobre su autoestima, superar la separación de su esposo y desarrollar destrezas en la comunicación para que pueda vivirse más plena, satisfecha y de esta manera ejercer su maternidad con mayor eficacia.

Egan (1981) refiere. “una persona no puede actuar inteligentemente sin entenderse a sí misma, sus metas, sus necesidades y sus fracasos” (34). Tal vez Miriam requiere aparte del taller un espacio de terapia individual para superar estas partes, ya que ella sola no ha sido capaz de hacerlo y el taller no es suficiente para eso.

MATERNIDAD INEFICAZ

MI nos comparte: “Muchas veces mando en vez de pedir, también muchas veces grito, ofendo o hiero.”

Gordon (1999) nos habla de las formas típicas en que los padres responden a sus hijos, entre ellas las amenazas, juzgar y criticar. Por otra parte Faber (1989) plantea “una mirada de disgusto del padre o un tono de desprecio puede herir profundamente, pero si además de eso un niño se ve sujeto a ciertas palabras como “estúpido..., descuidado... irresponsable... jamás aprenderás” se sentirá doblemente herido” (p. 90).

Con este estilo de ser los efectos en los hijos son desalentadores: los pone a la defensiva discutiendo, se sienten enojados e inferiores, entre otros.

Hasta el momento, he visto que MI grita, ofende, humilla, no sabe escuchar y comprender a sus hijos, y además tiene rasgos de autoestima baja y depresión; continua cargando un pasado frustrado en su relación de pareja y además juega poco con sus hijos como ella misma lo expresa: “Pocas veces jugamos”. Si el juego de acuerdo a Jourard y Landsman (2005) es una actividad que produce alegría; el juego puede reducir el grado y momentos de estrés y además todos necesitamos de pasatiempos significativos para mejorar la calidad de nuestras vidas.

Sin el juego o jugando poco con sus hijos, MI limita aún mas su posibilidad de efectuar su maternidad con eficacia.

RECURSOS

Con todas sus limitaciones, identifico que a MI sí le interesa algo apasionadamente y en una sesión lo reconoce, ella nos comparte: “Quiero recuperar mi autoestima. Quiero aceptar como soy, comprender, amar y disfrutar a mis hijos. Quiero ser su amiga sin que se pierda mi lugar como mamá. Quiero darles buenos consejos. Quiero controlar mis errores: no herir a mis hijos por la separación de su padre.”

Fabry (2003) señala que “es importante tener conciencia de que se puede cambiar de una actitud negativa a una positiva” (p. 11). Considero que MI tiene esta conciencia y deseo ferviente de cambiar. Tiene la intención de ser

diferente, De acuerdo a Chopra (2007) “la finalidad de todas nuestras intenciones es sentirnos felices o realizados” (p. 73).

MI dice: “me gusta leer, reflexionar, viajar a través de las revistas de México desconocido y escribir. Me hace feliz caminar, sentir el viento, soñar y visitar lugares antiguos. “

MI tiene presente que además de ser mamá y doctora, también es persona y digna de atenderse, no solo atender a los demás, a este respecto Cota y Augusto (2003) refieren que muchas veces los hombres y mujeres se olvidan de que tienen deseos, intereses y necesidad de privacidad al vivir en función de los demás.

MATERNIDAD EFICAZ

MI expresa: “Gran parte de mi tiempo lo dedico a mi familia. Soy muy responsable, cariñosa, persona de lucha, a mis hijos les doy tiempo para jugar y divertirse, me gusta estudiar y les pido servir para que ellos estudien, siento que estoy cumpliendo con mi rol de madre”.

En el proceso de educar a sus hijos, MI desarrolla más el ser cariñosa, la responsabilidad y el gusto por la lectura, (a diferencia de cuando lo hacía en la adolescencia era para demostrar a su padre que ella podía terminar su carrera). Brande (2001) dice que “La crianza de los hijos es una senda de crecimiento y desarrollo personal...es una disciplina al servicio de nuestra propia evolución” (p. 220).

MI dice: “Tengo comunicación con mis hijos: les digo que los amo, les explico como es la vida, como hay que luchar y esforzarse por lograr nuestras metas; les hablo del amor, unión y cooperación en la familia...Disfruto plenamente que me cuenten sus cosas porque indica que hay confianza”.

Desde la perspectiva de Eguiluz (2003), toda comunicación define la relación y las familias saludables se dan tiempo para comunicarse.

Con las actitudes antes mencionadas, MI facilita una educación y relación favorable.

APRENDIZAJES NUEVOS

MI, a partir de la interacción con el grupo adquiere mayor valor con respecto a sí misma; al finalizar una sesión Miriam se dirige al grupo y expresa: “Me gusta escuchar ejemplos de vida, porque me permite darme cuenta de la grandeza de Dios y cómo me cuida...Me gusta la integración y amistad que se ha logrado en este grupo”.

En otra sesión, después de un ejercicio de comunicación nos comparte: “me sentí escuchada, respetada, comprendida. Me siento en confianza”.

MI cubre un vacío emocional con el tipo de relación que ha establecido el grupo y el grupo con ella; es bien vista, reconocida como profesionalista, participativa y con iniciativa: ella mando imprimir el decálogo del buen padre y obsequio uno a cada integrante del grupo.

Por otra parte Greenwald plantea que los encuentros humanos pueden nutrir a la persona y proveerla de experiencias tales como la alegría, la felicidad y el bienestar.

MI no tiene pareja: se siente sola, ella lo sigue amando y aún tiene la esperanza de que él regrese con ella y sea amada, respetada y valorada. Al termino de una sesión Miriam nos comparte: “cada vez disminuye mi dolor, la amistad con el grupo es más firme y es necesario amarse a sí misma”.

Con respecto a lo anterior, Rogers (1970) piensa que en los grupos de encuentro existe la posibilidad de acrecentar en buena medida la comunicación entre los integrantes del grupo y por supuesto puede hacerse extensiva a toda la familia. Aunque este no fue un grupo de encuentro sí tuvo ese impacto.

En una sesión AL solicitó al grupo un consejo, a lo cual MI contestó: “hace un momento pediste un consejo acerca de...en relación a eso lo que yo te puedo decir es lo yo haría en una situación similar....eso es lo que yo haría”. Observo que Miriam no da consejo, mejor aún, comparte lo que ella piensa y siente, lo que ella haría desde sus esquemas conceptuales.

Gordon (1999) refiere que los consejos algunas veces comunican actitudes de superioridad y el que recibe el consejo puede adquirir un sentimiento de inferioridad.

Otro de los aprendizajes significativos de MI radica en el área de la conciencia o darse cuenta. Ella nos comparte “soy consiente de que mi fracaso matrimonial fue el no saber escuchar y no quiero que me pase lo mismo con

mis hijos...con el ejercicio me di cuenta que me es fácil expresar el enojo y difícil el amor que siento a mis hijos; quiero expresar el amor que siento a mis hijos y el primer paso es mirarlos, escucharlos y abrazarlos....

MI, en muchos momentos no se siente valorada por sus hijos, ella percibe que es tomada en cuenta porque es la proveedora y “les sirve”, sin embargo, en un ejercicio de sensibilización ella toma conciencia que su hija la ama. MI nos comparte: “La vivencia fue bonita, recordé un evento que tuve con mi hija el día de ayer. Me hizo sentir bonito pero a la vez mal, triste, porque reconozco que en algún momento la rechacé y ella me demostró que me ama. Me siento contenta de saber que mi hija reconoce lo que hago por ella y me ama”.

MI toma conciencia de que el cambio de actitud es difícil, y hace contacto con la esperanza de ser y estar mejor. Ella expresa: “no es fácil el comienzo pero los frutos serán grandes”.

Efectivamente el proceso de aprendizaje de ser mamá eficaz en ciertas circunstancias puede ser difícil y arduo, porque implica abrir el corazón y la mente para darse cuenta y comprender su campo fenomenológico; disposición para cambiar algunas actitudes y potencializar otras y aprender continuamente habilidades en las relaciones intrapersonales e Interpersonales.

He presentado varios testimonios de MI que refleja la ampliación de su conciencia. Al respecto Erving y Polster (1991) dicen: “Nosotros también pensamos que el hombre se crea a sí mismo, y que la máxima energía

aplicable a este esfuerzo prometeico proviene de la toma de conciencia y de la aceptación de sí mismo tal como es en el presente” (p. 293).

MI toma conciencia de su valía; de que su hija la ama y se lo expresa; de que es importante y significativa para ellos no solo porque es proveedora económicamente; de la importancia de la comunicación sobre las relaciones humanas en el núcleo familiar y social; y de lo difícil y lo satisfactorio que es ser mamá.

Una técnica gestáltica es la asignación de tareas, la cual es definida por Erving y Polster (1991) como un comportamiento que apunta a su futuro y sondea un ámbito que requiere comportamientos nuevos; refieren también que “unas pocas horas por semana no basta para el crecimiento...Algo tiene que continuar de algún modo para seguir, más allá de la gira terapéutica guiada, un poderoso impacto” (p. 261).

En este taller MI se da cuenta de sus limitaciones, actitudes ineficaces y otras eficaces, recursos y aprendizajes nuevos, como resultado del mismo MI planea continuar con su proceso de aprendizaje de ser mamá, ella nos comparte. “como producto de este taller planeo mejorar mi autoestima, valorar lo que dios me da: hijos, familia, trabajo, salud, amigos; aprovechar esta nueva oportunidad; ¡vivir!”.

NO

LIMITACIONES

NO, esboza que es un padre que, aunque ama a sus hijos, no lo demuestra, sobre todo a la adolescente, él nos comparte: “Soy poco demostrativo de mis afectos, muchas veces no digo lo que siento y casi no salgo con mi familia.”

López (2000) menciona que las personas suelen utilizar sistemas inapropiados de interacción en los que no expresan visiblemente sentimientos.

El no expresar los afectos, clara y directamente, verbal o corporal, además de pasar poco tiempo con la familia, puede favorecer distanciamiento e inclusive riñas con su hija adolescente, ya que de acuerdo a Berk (1999) en la medida en que los hijos entran a la adolescencia, a menudo se resisten a pasar tiempo con la familia, además muchos estudios informan que la pubertad está relacionada con un aumento de riñas y distanciamiento con los padres; durante este tiempo hijos y padres dicen estar menos unidos entre sí.

PATERNIDAD INEFICAZ

NO expresa: “Soy poco comprensivo; enojón; poco tolerante, pierdo rápidamente la paciencia y soy muy desesperado y con esto me siento insatisfecho, triste y con culpa”.

Al tener dificultad para comprender a su hija surgen en ambos actitudes que les impide tener una relación afable.

Existe un patrón cultural, aprendizaje o tendencia por parte de los padres de familia de querer que sus hijos experimenten los sentimientos, conductas y percepciones como las que ellos sienten. Al respecto Rogers (1992) afirma, es

como si los padres dijeran “si quieres que te ame debes sentir igual que yo. Si yo siento que tu conducta es mala debes sentir lo mismo; si opino que cierta meta es deseable, debes sentir lo mismo” (p. 284).

Por otra parte Rocheblave-Spenlé Anne-Marie (1989) refiere que los padres “se sienten constantemente intranquilos y culpables, inquietos de no ser buenos padres. En el hijo, esta actitud da origen igualmente a un estado de inseguridad e impide la formación de normas estable...” (p. 140).

NO nos comparte. “Lo que más disfruto es cuando llego del trabajo y abrazo a mi hijo y descanso un poco viendo la televisión...Y Lo que más me interesa apasionadamente es ver un buen partido de fut bol”.

Percibo una gran responsabilidad laboral en él, es el que provee económicamente a la familia, sin embargo, le hace falta más contacto y cercanía con su familia, en particular con su hija adolescente.

El establecer poco contacto físico y emocional con su hija, le impide efectuar su paternidad con mayor eficacia, ya que como lo dice Muriel (1986) “casi todos los seres humanos tienen hambre de caricias y las caricias son tan necesarias a la salud como la comida y el agua” (p. 28).

RECURSOS

NO pasa poco tiempo con su hija y comparten pocas actividades, sin embargo, cuando lo hace trata de establecer una buena relación, él nos comparte: “Me gusta platicar con mi hija (de 14 años) y trato de ser su

amigo...el ser papá me hace sentir realizado como ser humano...Me hace sentir feliz el saber que mi familia esta bien, que tenemos salud y amor entre nosotros”.

Desde la perspectiva de Eguiluz (2003), toda comunicación define la relación y las familias saludables se dan tiempo para comunicarse.

NO reconoce y valora su vida, salud, trabajo, familia y el amor a todo lo anterior; así mismo ha desarrollado un concepto de sí mismo positivo, él expone: “Soy una persona sana, feliz, me gusta ir a trabajar, tengo una buena familia: mi esposa e hijos son maravillosos, me preocupo por su bienestar; Todos los días le doy gracias a Dios porque me ama”.

González (2005) cita a Rogers, (1951) Rogers define al self “como una configuración organizada de las percepciones del sí mismo, admisible para la conciencia” (p. 136).

Desde esta perspectiva, NO se encuentra en proceso de ser una persona íntegra conciente del campo fenoménico de la experiencia.

PATERNIDAD EFICAZ

Hay principalmente dos espacios en el día en el que Norberto establece comunicación con su hija, él nos informa: “A mi hija le pregunto cómo le fue en su escuela, platicamos de música o artistas, principalmente a la hora de la comida o en la noche. Me gusta platicar con ella y trato de ser su amigo”.

C. de Cantú (2002) plantea que los adolescentes requieren una mayor atención por parte de los padres, debido a que en esta etapa sufren los mayores cambios.

Percibo también que NO y su hija establecen una comunicación de acuerdo a Eguiluz (2003), simétrica, donde ambos pueden dirigir y de esta manera crear una relación como Norberto lo menciona anteriormente, de amigos.

APRENDIZAJES NUEVOS

NO nos comparte: “En este taller aprendí que debo ser más comprensivo con mi hija adolescente y que tengo que escucharla realmente cuando platicamos, no solamente oír...realmente escucharla para conocer sus sentimientos y pensamientos; ser mejor como padre y como esposo”.

Oír es una función del oído, escuchar implica de acuerdo a Egan (1981) atender a los mensajes verbales y no verbales, este último comprende el tono de voz, los silencios, gestos, expresiones corporales y posturas.

NO toma conciencia de una de sus limitaciones o faltas, él señala: “Para mi en lo personal, es muy provechosa la sesión por que me doy cuenta de mis cualidades y de mis deficiencias, siempre he dicho que soy bueno para escuchar pero me doy cuenta de algunos defectos que hay ahí.”

Al respecto Erving y Polster (1991) plantean que “un error que se identifica, comprende y percibe claramente, con frecuencia contribuye más al crecimiento...” (p. 261).

Marinoff (2004) expresa que “al enfrentarse a un asunto desde una óptica filosófica, lo primero que debe hacerse es identificar el problema” (p. 61).

Lo cual le permitirá saber qué hacer y qué no hacer de acuerdo a sus experiencias anteriores.

NO, no se había dado cuenta que con el bebé tiene contacto corporal y con su hija ya no, El expresa: “Con el ejercicio recordé que hace dos años fuimos al mar, jugué con mi hija, la abracé y nos divertimos mucho. Este recuerdo me hizo darme cuenta que debemos hacer algo parecido, que no cuesta tanto”.

Norberto toma conciencia de lo que quiere, necesita y de lo que esta bien para su hija; toma conciencia de establecer contacto físico con ella y tiene la intención de hacerlo. Con respecto a la intencionalidad, González (2005) da a conocer que “el vocablo intencionalidad, que se deriva del latín *intendere: tender hacia...*, cobra para Brentano un significado importante al considerarlo como elemento estructural de la conciencia que tiende, de manera natural, a ir hacia los objetos” (p. 25).

En un ejercicio de comunicación NO incorpora elementos básicos de la comunicación que le permiten establecer una relación más empática. El expresa: “me sentí comprendido en el sentido de que hay cosas en común. No somos los únicos que tenemos problemas. A veces yo pienso que soy el único que tiene problemas... Me di cuenta que hoy me comuniqué de una manera muy diferente. Creo que con este medio de comunicarnos pueden disminuir los conflictos.”

Al respecto Faber y Mazlish (2001) expresa que “el lenguaje de la empatía no es algo que surja naturalmente en nosotros...A fin de hablar con fluidez ese nuevo lenguaje de la aceptación, tenemos que aprender y practicar sus métodos” (p. 23).

Al termino de una sesión NO me expresa: “Me voy a gusto, tranquilo, en el transcurso de la semana puse en práctica algunas cosas: platiqué con mi hija, me acordé de lo que dijiste y eso me ayudó; estoy en proceso de aprender a comunicarme y puedo ir mejorando día a día. El ponerlo en práctica es provechoso... Hoy no vino mi esposa pero voy a tener una sesión con ella... He venido 3 veces y siempre me llevo algo bueno”.

De acuerdo a Freire (2007) “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para trasformarla” (p. 7), desde este concepto de la educación, percibo que Norberto se esta educando: reflexiona y es conciente de su campo fenomenológico; toma conciencia de sus emociones; hace contacto con sus necesidades y sobre todo lo percibo con motivaciones de desarrollo. Con respecto a la motivación González (2005) refiere que “las motivaciones de desarrollo tienen como meta la realización del potencial humano...impulsa a la persona a correr riesgos y a enfrentar la vida con una actitud positiva en busca de nuevos logros hacia la autorrealización” (p. 72).

Los aprendizajes de NO se centran básicamente en dos áreas: la conciencia; y la comunicación analógica y digital, adquiriendo con ello: escuchar con mayor atención, establecer una relación empática, y el propósito de establecer contacto físico con su hija.

NO, seguramente ha mejorado la relación con su hija ya que “la búsqueda de un relación interpersonal positiva implica establecer sistemas de comunicación positivos” Eguiluz (2003:52).

SI

LIMITACIONES

SI tiene seis hijos, de los cuales cuatro son sordos; el ambiente familiar no es grato, hay conflictos, desorganización, indisciplina y falta de autoridad; percibo a Silvia desesperada y centra la atención más en lo que no le gusta que en lo que si le gusta. Ella nos comparte: “En este momento no me gusta nada de mi...no hay armonía, cada quien desayuna a la hora que quiere y se levantan a la hora que quieren...quisiera una familia unida, en la que participaran todos en el hogar...”

Satir (2002) observa que los integrantes de las familias conflictivas no se agradan mutuamente, no se tienen confianza y no es divertido o emocionante vivir en ella; observa en ellos desesperanza, impotencia y soledad.

Por lo que deduzco que Silvia tiene una familia más conflictiva que nutricia.

Además, el esposo de SI trabaja fuera de la ciudad, lo ve solamente los fines de semana y tiene una relación de pareja insatisfactoria ya que pelean constantemente y no mantienen buena comunicación; SI tiene más del 70% de responsabilidad en la educación de sus hijos; sin apoyo, valoración por parte de su esposo dificulta más tener un estado emocional sano y elementos para educar eficazmente a los hijos, ya que de acuerdo a Stenson (2004) el papel del padre-marido es apoyar y valorar las arduas horas de trabajo de la mamá-esposa en el hogar; mostrar afecto y su aprecio delante de sus hijos para éstos también puedan respetarla.

MATERNIDAD INEFICAZ

SI dice: “me cuesta mucho trabajo mantener mi autoridad... Con dos de mis hijos es un problema, no se como hacerle con ellos: se salen, no obedecen, no les gusta la comida que yo preparo, esto es de todos los días. No se como hacerle para que me entiendan. He intentado de miles de formas pero no funciona. Ellos me paran de cabeza, son rebeldes en todo. Siento impotencia, coraje de que no me entiendan”.

De acuerdo a Gordon (1999) padres indulgentes o “perdedores” son aquellos que permiten a sus hijos una gran cantidad de libertad la mayor parte del tiempo, evitan o les es difícil fijar límites; los padres permisivos se ven en serios problemas debido a que sus hijos se convierten en personas egoístas, renuentes a cooperar y desconsiderados ante las necesidades de sus padres.

SI no logra responder apropiadamente a los problemas o necesidades de su familia, tras muchos intentos no ha podido tener los resultados que ella espera en sus hijos, además, su sentimiento de impotencia e imposibilidad hasta el momento de tener una experiencia de valía o confianza en sí misma la lleva a seguir con el mismo patrón actitudinal.

APRENDIZAJES NUEVOS

Durante el curso SI expresó poco sus pensamientos, sentimientos y experiencias; yo respeté sus silencios y fue atendida por el grupo y por mí. Al término de cada sesión sobretodo cuando no emitía una sola palabra, sin embargo, se encontró siempre muy atenta, le preguntaba cómo se sentía o cómo se iba a lo cual respondía:

“Me siento muy bien, descubro que no soy la única que tiene problemas...me siento comprendida; nerviosa, pero mucho mejor”.

“Me siento bien, pero a la vez mal, por que yo creía que los que estaban mal eran mis hijos, pero me doy cuenta que la del error también soy yo”.

“Me voy súper bien y relajada.”

“En mi persona me siento mejor, no me afectan igual las peleas que tengo con mi marido y me dura menos el dolor; no guardo el dolor.”

“Me doy cuenta que necesito confiar más en mis hijos.”

“Me siento muy cansada y no tengo muchas ideas, en el ejercicio me quise bloquear pero decidí quedarme con la experiencia del día de hoy.”

“Mi forma de ser y actuar no era la adecuada y que yo también contribuía a ese desajuste familiar del cual yo culpaba siempre a los demás”.

“Ustedes (el grupo) me enseñaron a escuchar con atención.

“Reconozco que mi hijo Manuel a pesar de los mil defectos que yo le veía me demostró que también tiene muchas cualidades y buenos sentimientos”.

Con lo anterior deduzco que Si:

Al escuchar a los integrantes del grupo con problemas le permitió sentir infortunio compartido y de esta manera aminorar sentimientos desagradables.

Se dio cuenta que ella cometía faltas en la educación de sus hijos.

Se dio cuenta que necesitaba confiar en sus hijos.

A pesar de que en algunas ocasiones experimentaba torbellinos de ideas y sentimientos desagradables, eligió sentirse bien y quedarse con alguna experiencia agradable.

Aprendió a escuchar con atención. Logró sentirse bien, relajada, escuchada y comprendida.

Es muy probablemente que el taller con enfoque de la psicología humanista fue significativo para SI, en virtud de que, de acuerdo a Lafarga, (1989) la psicología humanista tiene por meta que el ser humano se viva con menos conflictos internos y, con más plenitud y eficacia.

SI incorpora un aprendizaje más: la comunicación asertiva, con lo cual seguramente la relación con sus hijos y el ambiente familiar será diferente. En una sesión Silvia nos compartió la nueva forma de comunicación que estableció con su hijo: “Me siento contenta porque me obedeciste, me escuchaste. Me ayudaste, te llevaste a los niños al recreativo para yo poder asistir al grupo. Te pido que esto no sea solo por hoy, sino que lo hagas más veces y te ofrezco yo también poner e mi parte para estar bien”.

Tapia, Stanford, Montero y Flores (2002) refieren que la “asertividad consiste en hacer valer los derechos propios diciendo de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas” (p. 64).

Por otra parte también recuerdo un cuidadoso estudio de la relación padres-hijos realizado en 1945 por Baldwin que contiene evidencias sobre las actitudes que, promueven o inhiben el crecimiento. La actitud “aceptante - democrático“(cálidas e igualitarias) promueven el crecimiento: los hijos de estos padres presentaron mayor seguridad, control emocional mayor originalidad, entre otros aspectos (Lafarga, 1991).

En otra sesión donde hicimos ejercicios de comunicación por pareja, SI trabajó conmigo, y al termino del mismo me dijo: “el hablar contigo me sirvió; no puedo cambiar la vida de mis hijos, tengo muchos problemas que no puedo cambiar, pero al hablar contigo me siento liberada, relajada, escuchada.”

Lafarga (1991) refiere que aquella persona que es emocionalmente cálido y expresivo, respetuoso de su propia individualidad y la del otro, y que manifiesta un interés no posesivo, facilita la autorrealización. SI tiene varios hijos con sordera, eso no lo puede cambiar, lo que puede cambiar es su actitud frente a la vida. Considero que establecí en la relación las características que facilita el crecimiento: empatía, congruencia y aceptación.

De acuerdo a Quitman (1989), Golstein, Heidegger, Keirkegaard, Bugental y Sartre coinciden en que la elección y decisión es una característica existencial del ser humano. Silvia da testimonio de ello al contemplar lo que planea cambiar como resultado de estas sesiones: “escuchar a mis hijos y a los demás sin juzgarlos ni criticarlos, darles tiempo y ser más tolerante y comprensiva”.

SI elige un comportamiento más sano para ella y para sus hijos y, continuar con su crecimiento humano.

El modelo del enfoque centrado en la persona, de Carl Rogers con el cual trabajé como base, facilitó que SI adquiriera aún con sus limitaciones algunos aprendizajes, entre ellos, ampliación de su darse cuenta, mayor aceptación de sí misma y sentirse interiormente fortalecida para vivir más integralmente su presente y hacer frente algunas situaciones adversas de la vida familiar.

MAR

LIMITACIONES

En un ejercicio de expresión de sentimientos a MAR se le dificultó expresar abiertamente sus sentimientos, en particular el enojo y la tristeza. Sin embargo, se le facilitó expresar la alegría. MAR refiere: “soy duro de llorar”. Se da cuenta que expresar su enojo con silencio y distanciamiento físico le afecta a su esposa y a sus hijos.

Muñoz (2000) plantea que con frecuencia, cuando un sentimiento es exagerado tapa otro sentimiento que es el que está disminuido. Por lo que considero que Martín tapa el enojo y tristeza con la alegría.

PATERNIDAD INEFICAZ

MAR se da cuenta de la poca atención que le ha brindado últimamente a su hijo el mayor. Expresa: “Me he alejado de mi hijo el más grande por atender más al que tiene once años”...”a veces mi hijo el mayor me invita a cantar y le digo que no puedo”. En otro momento expresa: “me doy cuenta que estoy mal porque mi hijo el mayor es muy platicón y a veces no le tenemos paciencia y nos enfada de todo lo que nos dice...”

A mi me parece que además de que no le pone atención suficiente, le falta aceptarlo más y, explorar lo que le mueve interiormente con el estilo de ser de su hijo. Es muy probable que el hijo perciba el enfado de sus padres y lo sienta como rechazo, siendo esto de alto riesgo para su estado emocional.

La aceptación es crucial para el crecimiento. Una aceptación total de los sentimientos, creencias y valores de un individuo, con la ausencia de evaluación y juicio. González (2001) refiere que “En la psicología humanista, el

término aceptación significa recepción cálida y libre de cada uno de los elementos que constituyen la experiencia del otro” (p. 106).

RECURSOS

MAR tiene un autoconcepto positivo de sí mismo; se percibe tolerante, responsable, orgulloso y alegre. Martín expresa: “Yo soy tolerante: me ha servido en ser amigo de mis hijos.”

Rodríguez Mauro (1998) refiere que el autoconcepto es una serie de creencias que la persona tiene acerca de sí mismo y que se manifiesta en la conducta.

Al escuchar a MAR como se describe, pienso en quién es MAR, tomo conciencia de que es un hombre sencillo, comprometido con su desarrollo humano y con autoafirmación. Autoafirmación, de acuerdo a Branden (2001) “significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente...” (138).

MAR nos comparte de que manera vivió su adolescencia: “Mi etapa de adolescencia fue un poco triste porque en la secundaria comencé a tomar, me gustaba juntarme mucho con personas y amigos grandes...envidiaba a mis amigos porque a ellos sí les era fácil entablar una platica con las chicas y sacarlas a bailar .”

MAR logra resignificar positivamente su adolescencia; esta experiencia le permite tener equilibrio en el ser con sus hijos permisivo y autoritario, y sobretodo disfrutar que su hijo tenga amigos y amigas.

Cruz (2203) da a conocer que en “una investigación en Harvard expone cómo la combinación de firmeza y estructura con amor proporciona máxima seguridad al hijo” (p. 172).

MAR únicamente faltó a dos sesiones, y una de ellas fue porque operaron a su cuñada; lo percibí con un compromiso sólido en su aprendizaje y muy claro en sus expectativas, lo cual le permite facilitar los medios para su desarrollo humano y en particular en su rol de papá, él refiere: “Yo espero aprender de mis compañeros...quiero ser un papá comprensivo...conocer cómo entender a nuestros hijos tanto en la conducta como en su desarrollo, en sus alegrías, en sus tristezas, en todo su caminar...también quiero entender a mi esposa.”

Desde la perspectiva de Chopra (2003) la intención es un pensamiento sobre algo que se quiere lograr; es una forma de satisfacer una necesidad. “La intención es una semilla en la conciencia o espíritu. Si le prestas atención comprobarás que tiene en sí los medios para lograr su propio cumplimiento...la intención genera coincidencias; ésta es la razón por la que, cuando pensamos en algo, ocurre” (p. 88).

MAR hace contacto con sentimientos primarios y existenciales, y tiene como valor ponderable a Dios y a su familia. Él expresa: “Me siento contento con mi esposa y con mis hijos en el hogar y en el trabajo, me siento contento porque gracias a Dios me dio una familia y porque tengo salud y trabajo. Me siento un papá que quiere a su familia.”

May (1987) cita a Nietzsche el cual dice: “nadie puede vivir si no valora. Valorar es crear” (p. 73). MAR valora su familia, su salud, el trabajo y a Dios, con lo cual se siente contento, con capacidad de amar y de crear una familia eficaz.

PATERNIDAD EFICAZ

MAR expresa: “Convivo con mi hijo el chico, me gusta que me acompañe en mi trabajo y me gusta que mi otro hijo me platica sus cosas, los escucho y juego con ellos... Trato mucho de estar cerca de mis hijos: motivándolos tanto en el estudio como en sus problemas, trato de disfrutar de sus alegrías y de sus tristezas y en ocasiones les platico cómo viví mi adolescencia, que me ocasionó problemas. Siempre estoy dispuesto a ayudarles.”

Cota Angela y Mendoca Augusto (2003) refieren que educar es un acto de amor y de entrega; que la presencia de los padres en la vida de los hijos se da a través de contactos físicos y emocionales.

MAR dice: “Generalmente me siento bien y así puedo ayudar a mis hijos y esposa. Al sentirme con mucha paz les puedo escuchar y ayudar en su estado de ánimo y puedo transmitirles lo positivo que me siento...Disfruto a mi familia, y les ayudo en lo que pueda”.

Percibo a MAR con un estado emocional sano y desde ahí es capaz de establecer una relación cercana con sus hijos, y de apoyo también. Rosas (2007) plantea que “la función principal de un padre de familia es la de dar amor, instrucción y apoyo a sus hijos e hijas” (p. 187).

APRENDIZAJES NUEVOS

Considero que Martín ha ampliado su darse cuenta del mundo interno y del mundo exterior.

MAR expresa: “Me doy cuenta que estoy mal, por que mi hijo el grande es muy platicón y a veces no le tenemos paciencia y nos enfada de todo lo que nos dice. Me siento mal; me voy mal y confundido, la ventaja es que vine a aprender.” Por otra parte expresa: “Mi esposa y mis hijos no están en Morelia, fueron a ver a mi suegra: he sentido como un vacío...El sentirme solo me ha permitido reflexionar darme cuenta de la cercanía y lejanía con mis hijos.”

Stevens afirma que (1988) “cuando uno de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación” (p. 18).

En un ejercicio de comunicación MAR rescata elementos básicos para hablar y escuchar de una manera más eficaz; él expresa: “Me sentí con confianza y satisfecho de platicar y ser escuchado.”

Rodríguez (1988) expresa que “la calidad de nuestras vidas depende de la calidad de nuestras comunicaciones” (p. 22).

MAR es más permisivo que su esposa, inclusive él se describe más como amigo que como papá de sus hijos. Sin embargo, le toco vivir una experiencia nueva que le permitió expandir su estilo de ser; él nos comparte: “Mi esposa fue a visitar a su mamá, por lo que yo me quedé con mis hijos y me tocó organizar y dar indicaciones. Di indicaciones claras a mis hijos y traté de ser

amigo y papá”. MAR logra fusionar el rol de amigo y de papá; consigue dirigir a sus hijos con armonía, respeto y autoridad.

Law y Harris (2005) nos dice que los padres cuando se comportan de forma cariñosa y comprensiva sin pretender dirigir al detalle la vida de sus hijos adolescentes están apoyándolos en su educación y desarrollo.

Comenté que una de sus limitaciones es el manejo del enojo, en éste taller MAR reconoce qué le enoja, sus sensaciones y lo que necesita hacer. MAR nos comparte: “Necesito expresar lo que siento y pienso cuando me enojo y comentar lo que quiero hacer y entender a mi esposa e hijos; saber lo que yo siento y tratar de darme mis espacios.”

Muñoz (2000) da a conocer un mapa del proceso emocional orgánico, señala que la persona se relaciona con el medio y/o consigo mismo, y de ahí surge las sensaciones, que nos lleva a un sentimiento y este sentimiento nos habla de una experiencia, surgirá entonces la necesidad que puede ser de tipo fisiológica, psicológica o de autorrealización; una vez identificada la necesidad nos lleva a la acción, la cual puede ser constructiva o destructiva.

A MAR lo percibo como un hombre serio, generalmente tranquilo, cuando habla es concreto, claro y con gran disposición para aprender nuevas formas de ser que le permiten estar mejor consigo mismo y con su familia. MAR expresa: “reconozco mi error, no sirve de mucho quedarme callado...ahora hablo, veo a los ojos y pongo atención... ahora expresaré lo que siento y pienso.”

Erving y Polster (1991) plantean que “un error que se identifica, comprende y percibe claramente contribuye al crecimiento” (p. 261).

MAR ha asistido a varios cursos de escuela para padres, sin embargo, compartía muy poco sus pensamientos y sentimientos. En este taller, aunque él es un hombre serio, hablaba cuando sentía la necesidad y compartía sus pensamientos con fluidez; lo cual refleja, seguridad en él mismo y por supuesto, en el grupo también. Desconozco la metodología de los cursos a los cuales MAR asistió; lo que sí se es que la metodología de este taller favoreció para que él y el resto del grupo se expresaran. MAR nos comparte: “Es bueno expresar lo que uno siente, el no hacerlo estresa, en los cursos pasados, a veces salía con dolor de cabeza”.

Tapia, Stanford, Montero y Flores (2002) afirman que “cuando somos capaces de expresar lo que sentimos de manera clara y abierta, los demás nos respetan y aprecian más y logramos así una reciprocidad en la comunicación” (p. 65).

5. HALAZGOS

Durante el trabajo de investigación percibí algunas de las dificultades y limitaciones que los papás y las mamás enfrentan en su labor educativa con hijos sus adolescentes. Las limitaciones y dificultades que más saltan a la luz son las siguientes:

1. Dificultad para identificar el problema propio.

Algunos padres de familia tienen muy claro el problema de los hijos o del cónyuge, sin embargo, reconocer los problemas propios suele ser más difícil. Es natural ser inconciente con respecto a algunos aspectos de la vida familiar o personal, sobretodo, aquellos que son amenazantes, despreciables o que no son aceptados como parte integrante de la persona.

2. Comunicación ineficaz.

Varios padres de familia aun con la intención de educar adecuadamente a sus hijos, utilizan sistemas de comunicación inapropiados para ellos, sus hijos, pareja y en términos generales para establecer una relación cercana y eficaz. Cuando se comunican tienden a tener una postura corporal que refleja desatención física y psicológica, indisposición o disminución de la importancia del asunto a tratar o incluso de la persona misma; interrumpen constantemente de tal modo que les impide escuchar completa y atentamente; expresan más lo que no quieren y esperan de los demás y muy poco lo que sí quieren y esperan, lo cual dificulta el logro de una comunicación asertiva. También suelen divagar y hablar de todo y de todos, excepto de sí mismos: sus experiencias, pensamientos y sentimientos.

A algunos padres se les dificulta expresar sus afectos de manera clara y directa sea a través de manera verbal o con contacto físico.

3. Limites

Algunos padres de familia establecen en sus hijos ciertos limites, sin embargo, gran cantidad de éstos son imprecisos, insuficientes, demasiado flexibles y carentes de firmeza, en los dos últimos tal vez por inseguridad o indecisión de los padres de familia.

4. Actitudes ineficaces.

Los padres de familia tienen nobles intenciones con respecto a la educación de sus hijos, sin embargo, utilizan actitudes que impiden el logro de las mismas. Algunas de estas actitudes oscilan entre la permisividad y la severidad, el enojo y la culpa. También ejercen actitudes tales como la amenaza, imposición absolutista, criticas, culpabilizar, comparaciones y en algunas ocasiones humillaciones.

Además presentan actitudes de poca tolerancia, desesperación y enojos acompañados de gritos y en ocasiones con ofensas.

5. Lo mismo de la misma manera.

A veces los padres con el propósito de resolver situaciones difíciles con los hijos repiten los mismos errores una y otra vez, con el mismo resultado negativo, es decir, aunque no obtienen el resultado que esperan, siguen empleando la misma actitud.

6. Poca atención y convivencia

En ocasiones los padres de familia, sobretodo los papás, se encuentran tan inmersos en actividades laborales, recreativas y sociales propias, que les dedican poca atención y convivencia con sus hijos. Lo cual impide o limita el conocimiento del mundo de su hijo adolescente: amistades, éxitos, fracasos, frustraciones, dificultades, así como sus cualidades, gustos, etc.

7. Creencias limitantes.

A lo largo del taller también me di cuenta de algunas creencias limitantes que viven los papás, como son: “la adolescencia es una etapa pesada”; “yo tengo que aguantarlo todo”; “una buena mujer es abnegada, sumisa y sacrificada”.

En relación a los recursos y actitudes eficaces que tienen los papás y las mamás en su labor educativa con hijos adolescentes, resaltan a la luz los siguientes:

8. Convivencia y presencia.

Hay muchos momentos, espacios y formas en que los padres de familia conviven con sus hijos, entre ellos: a la hora de los alimentos; en el carro mientras se dirigen a la escuela de sus hijos; al ver televisión; cuando salen a pasear y cuando van a misa. En estos momentos y espacios de convivencia comparten pensamientos, sentimientos, bromas y experiencias con respecto a la escuela, amigos, estudios, problemas y anécdotas. Es trascendental resaltar que al convivir los padres de familia con sus hijos se hacen presentes en la

vida de ellos, muestran su amor e interés en su educación, desarrollo y bienestar.

9. La familia, un sentido de vida.

Los papás y las mamás encuentran en la familia un sentido en la vida. Para ellos la familia es una fuente de satisfacción, felicidad y realización como seres humanos; los hijos son fuerza motivadora para tener una actitud abierta al aprendizaje, por lo que educar se convierte en un reto, una aventura y una senda de crecimiento y desarrollo humano.

10. Intencionalidad positiva

Encontré que la intencionalidad positiva de los padres de familia hacia el taller y la educación de sus hijos fue núcleo de sus cambios y aprendizajes. La intencionalidad estuvo centrada en cuatro ejes: el grupo, la pareja, los hijos y hacia ellos mismo. La intencionalidad hacia el grupo fue querer escuchar sus experiencias y aprender de ellos; la intencionalidad hacia al pareja fue entenderla, seguir contando con su apoyo y cuidar la relación; La intencionalidad para con ellos mismos fue aprender, conocerse y aceptarse más y en algunos de ellos recuperar su autoestima; y hacia los hijos fue comprenderlos más, disfrutarlos y verlos felices; integrarse más a sus actividades y mundo, apoyarlos y educarlos bien y sobretodo amarlos.

11. Prácticas educativas funcionales.

Algunas prácticas educativas funcionales que usualmente utilizan los padres de familia son: establecer acuerdos indispensables; dar consejos a sus hijos

cuando lo piden o ellos lo creen necesario; establecer una relación amigable sin perder la autoridad y apoyarlos en sus estudios u otras necesidades.

12. Necesidades personales

Los padres de familia logran atender algunos intereses y necesidades personales, entre ellas, la lectura; caminar por la noche para relajarse y reflexionar; visitan lugares antiguos o bien jugar fut bol.

13. Autoimagen positiva.

Los padres de familia tienen una autoimagen positiva de si mismos. Ellos se consideran responsables, tolerantes, alegres, trabajadores, organizados y cariñosos. Con las características anteriores y la satisfacción de algunos intereses y necesidades personales, ellos se sienten bien y con capacidad para ayudar mejor a sus hijos y pareja; se sienten con paz y escuchan con más atención, así como también sienten que les transmiten a sus hijos energía positiva.

Con respecto a los aprendizajes que los padres de familia tuvieron durante el taller, resaltan y se ubican en las áreas de la comunicación, autoestima, conciencia, y estrategias para establecer limites.

14. Comunicación eficaz.

Los padres de familia mejoraron en su forma de escuchar y comunicarse: ponen mayor atención física y a las emociones propias y del otro; hablan en primera persona; sin interrumpir, guardan silencio mientras la otra persona

habla; sin dictar deberías y en ocasiones tampoco consejos u orientaciones; comparten sus pensamientos, sentimientos y experiencias personales; exponen lo que quieren y lo que no esperan del otro así como también lo que les ofrecen; tratan de ver y vivir la experiencia del otro como si fuera propia y responden desde ese estado.

15. Ampliación de conciencia.

Los padres de familia ampliaron su darse cuenta con respecto a sus sentimientos, algunos comportamientos, necesidades y formas de satisfacerlas; se dieron cuenta de sus recursos, errores, actitudes ineficaces y eficaces en el ejercicio de su paternidad y maternidad.

También se dieron cuenta que como padres necesitan ser más comprensivos, escuchar y mostrar más su amor hacia sus hijos; advirtieron la importancia de compartir su mundo interno y externo con sus hijos para establecer una relación cercana y de confianza.

En algunos de los padres de familia, lo que creían no poder hacer, realmente era que no lo querían realizar y ahora lo eligen conscientemente; reconocieron y aceptaron que tenían dificultades en la relación de pareja y con algunos de sus hijos. Una de las mamás, es conciente de su fracaso matrimonial y esta en proceso de aceptarlo.

Tomaron conciencia que los consejos en algunas ocasiones son inútiles, inadecuados e inoportunos.

Su percepción de la realidad es más real e incorporan a su vida una nueva filosofía del amor: “el amor mueve barreras, siempre enfrentaremos dificultades con nuestros hijos, pero con amor y ganas de vencerlas mejoraremos como seres humanos y como padres”.

16. Nuevas formas de establecer límites.

Los papas y las mamás descubren y emplean nuevas formas de establecer límites con sus hijos adolescentes. Consideran que los límites necesitan ser justos, considerando que puedan efectuarlos; claros, especificando lo que quieren y que no quieren de ellos.

Establecen los límites expresando las razones de dichos límites así como también escuchando y considerando las reflexiones, intereses y necesidades de los hijos; especificando las consecuencias en caso de no cumplir lo acordado; respetando y responsabilizándose de dichas consecuencias, sin hacer lo que a los hijos les corresponde.

Son firmes en los límites y si hay inseguridad, se dan un momento a solas para reflexionar y de ser necesario modificarlos, pero no cambiarlos únicamente por el convencimiento emocional de los hijos y por último establecen acuerdos con la pareja y se apoyan mutuamente.

17. Mejoran la autoestima.

La experiencia que tuvieron los padres de familia en el taller les permitió una mayor conciencia y aceptación de sí mismo y de su realidad; mejorar su autoimagen; centrar la atención en aspectos positivos de sus hijos, pareja y de ellos mismo; desarrollar creencias positivas con respecto a sus capacidades y

potencialidades para hacer nuevas cosas, sentirse mejor, ser diferentes y padres eficaces.

Como testimonio de los conocimientos, experiencias y aprendizajes que adquirieron en el taller, los padres de familia elaboraron el decálogo del buen padre, que a continuación presento:

1.- ESCUCHAR:

Para tener mejor comunicación con los hijos; establecer una relación de confianza y amigable. Para establecer acuerdos y límites claros.

2.- VALORAR:

Para que su autoestima sea alta; para que se sientan motivados en desarrollar su proyecto de vida y sean felices.

3.- RESPETAR:

Para reconocer su ser y que éste fluya saludablemente.

4.- ESPRESAR AMOR:

Para que se sientan amados, aprendan a amar y para que su desarrollo humano crezca con plenitud.

5.- AUTORIDAD:

Para establecer una relación sana en un marco de límites y de libertad.

6.- HONESTIDAD:

Para ser congruentes con nosotros, con ellos y con los demás seres humanos. Para ser modelo y facilitar que los hijos sean congruentes entre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

7.- CONFIANZA:

Para que se sientan seguros, para brindarles un ambiente saludable y para educarlos con sabiduría e integridad.

8.- ACEPTACION:

Para reconocer sus defectos y virtudes y para apoyarlos para que sean mejores seres humanos.

9.- TOLERANCIA:

Para expresar lo que nos disgusta sin ofender. Para vivir en armonía y ser prudentes.

10.- RESPONSABILIDAD:

Para atender sus diversas necesidades, para que aprendan a ser responsables, tengan éxito en la vida y sobretodo para cumplir con nuestra misión de ser padres.

El decálogo del buen padre es evidencia de que, al tener presente los conocimientos, aprendizajes y experiencias en torno a la educación de los hijos, la esencia y naturaleza del ser humano fluye natural y creativamente.

Los padres de familia que participaron en el taller encontraron un espacio que les permitió seguir cumpliendo con sus responsabilidades educativas de una manera más eficaz.

Finalmente me doy cuenta que cuando hay disposición y apertura de aprender y crecer para ser mejores personas y fungir la paternidad eficazmente se encuentran los caminos adecuados para lograrlo.

6. CONCLUSIONES

Considero que el taller de crecimiento personal permitió rescatar experiencias de los padres de familia concernientes a la educación de los hijos adolescentes logrando un cambio en el ejercicio de la paternidad.

El taller de crecimiento personal contribuyó en los padres de familia a elevar su autoestima y que el grupo fuera nutritivo: los papás expresaron su vida íntima, compartieron mutuamente experiencias personales y percepciones sin juzgarse con respecto a sus vivencias y experiencias lo cual favoreció que éstos comprendieran a sus hijos, pareja y a ellos mismos. Se escucharon con esmerada atención y paciencia; generaron un clima psicológico de confianza: hubo momentos de bromas y risas, abrazos y llanto.

El taller de crecimiento personal permitió que los padres de familia reflexionaran sobre sus necesidades, dificultades y preocupaciones en la educación de sus hijos adolescentes, así como también lograron tomar conciencia de sus limitaciones y de sus recursos.

Las actitudes que lograron adquirir los padres de familia con hijos adolescentes y que favorecieron en ellos un ejercicio de la paternidad eficaz son: respetarlos tal como son, aceptarlos, comprender sus estados emocionales, comunicarse con empatía y expresarles de formas diferentes el amor. Así como también lograron establecer límites claros y justos acordes a las necesidades de ambos.

La manera en que el taller de crecimiento personal promovió en los padres de familia con hijos adolescentes la superación de sus limitaciones y la potencialización de sus recursos fue: estableciendo normas básicas de convivencia que permitieron en los padres de familia vivir una experiencia nueva en un marco de límites y permisividad, de tal forma que les facilitó experimentar las mismas en el seno de la familia de una manera espontánea y natural.

También las actitudes de: autenticidad, espontaneidad, escucha empática, confrontación, aceptación, respeto, auto descubrimiento, confianza, esperanza y fe de parte del facilitador hacia el grupo, promovió en los padres de familia la reflexión y el darse cuenta, reconocerse como seres humanos con posibilidades de cambio, trabajar con valor y apertura al compartir sus experiencias personales.

Así como estuve atento a cada uno de los integrantes el grupo también estuve atento a mis sentimientos, pensamientos y a lo que me causaba en el área personal al escuchar las experiencias de los papás, lo cual me permitió confirmar y en algunos casos reorientar las actividades y técnicas del taller.

Algunas de las aportaciones teóricas del enfoque centrado en la persona, la logoterapia y la psicoterapia gestalt, que favorecen a los padres de familia para que eduquen eficazmente a sus hijos adolescentes son:

- ✓ La libertad de elección existencial;
- ✓ Vivir con objetivos e intencionalidades positivas y claras;
- ✓ Ser congruentes con sus pensamientos, sentimientos y comportamientos;
- ✓ Comunicar comprensión empática y respeto;
- ✓ Aceptar los sentimientos propios y de sus hijos;
- ✓ Contactar y expresar el amor y la felicidad con plenitud;
- ✓ Tener sentido del humor;
- ✓ Tener fe y esperanza en superar vicisitudes y lograr lo que desean ser;
- ✓ Vivir más conciente y por tanto, ser responsable;
- ✓ Fortalecer su autoestima propia y la de sus hijos;
- ✓ Convivir íntimamente;
- ✓ Establecer límites claros y justos;
- ✓ Minimizar creencias negativas;
- ✓ Desarrollar creencias positivas y auténticas;
- ✓ Atender y apoyar los estados emocionales de sus hijos;
- ✓ Manejar adecuadamente los sentimientos y,
- ✓ Apreciar y valorar a sus hijos.

De la misma manera, éstas teorías hacen énfasis en algunas actitudes que se requieren evitar, como por ejemplo:

- ✓ Insultar;

- ✓ Amenazar;
- ✓ Golpear;
- ✓ Criticar;
- ✓ Aconsejar;
- ✓ Ser demasiado permisivo,
- ✓ Ordenar severamente y,
- ✓ Restringir severamente o demasiado.

De acuerdo con lo anterior, considero que ser padre es una senda de crecimiento personal; los padre de familia que participaron en el taller, tuvieron aprendizajes significativos, dieron un paso más en su crecimiento personal, encontrando formas diferentes de educar a sus hijos y experimentando formas sanas de ser consigo mismo, con sus compañeros de grupo y por supuesto, con sus hijos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Álvarez-Gayou, J. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa. México. Paidós.

Axline, V. (1996). Terapia de juego. México. Diana.

B. Fabry, J. (2003). Señales del camino hacia el sentido. México D. F. Ediciones LAG.

Berk, L. (1999). Desarrollo del niño y del adolescente. Madrid. Prentice Hall Iberia.

Bessel, H. (1972). Actividades del programa de desarrollo humano nivel III. Editorial Instituto de capacitación de desarrollo humano.

Branden, N. (1999). La autoestima en el trabajo. México. Paidós.

Branden, N. (2001). Los seis pilares de la autoestima. México, Buenos Aires, Barcelona. Paidós.

C. de Cantú, Ana Maria (2002). Mejor que con los cuates en Vivir o sobre vivir en Familia. México. PROMEXA.

Ceballos et la., (2004). Myriam Muñoz Polit una figura de la Gestalt. Celaya Guanajuato. Desafío Editores.

Chopra, D. (2007). Sincro Destino. México. Alamah.

Coelho, P. (2004). El alquimista. Barcelona, España. Grijalbo.

Cota, A. y Augusto, Mendoca (2003). Abriendo puertas con amor. Caminos en la educación de los hijos y en la prevención de problemas futuros. México. Alom Editores S. A de C. V.

Cruz, R. (2003). Antología de Vivir o sobrevivir en familia. México. PROMEZA.

Diccionario de filosofía (2000) México. Herder.

Dilts, R. (2004).Cómo cambiar creencias con la PNL. Málaga España. Editorial Sirio, S.A.

Egan, G. (1981). El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal. México. Grupo Editorial Iberoamericana.

Eguiluz, L. (2003). Compilación de Dinámica de la familia. México. Editorial Pax.

Ellis, A. (2000). Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted. Barcelona, Buenos Aires, México. Editorial Paidós.

Fromm, E. (2001). El arte de amar. México, Buenos Aires, Barcelona. Paidós.

Erving y Polster, M. (1991). Terapia guesáltica. Buenos Aires. Amorrortu editores.

Faber, Adele y Mazlish, E. (1989). Cómo hablar para que los niños escuchen y como escuchar para que los niños hablen. México. Edivisión.

Fadiman y Frager (1976). Teorías de la personalidad. México. Editorial HARLA.

Frankl, V. (1989). El hombre en busca de sentido. Barcelona Editorial Herder.

Frankl, V. (1999). El hombre en busca del sentido último. México. Paidós.

Freidberg, A. (1985). Un enfoque humanista a la terapia de la pareja. México. Lima Impresores.

Freire, P. (2007). La educación como práctica de la libertad. Siglo veintiuno.

Fromm, E. (1970). La revolución de la esperanza. México. Fondo de cultura económica.

Ginger, Serge y Ginger, Anne (1993). La gestalt. Una terapia de contacto. México. Manual Moderno.

González, Ana Ma. (2005). Colisión de paradigmas hacia una psicología de la conciencia unitaria. Barcelona. Editorial kairós.

González, Ana María (1991). El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación. México. Trillas.

Gordon, Thomas (1999) Padres eficaz y técnicamente preparados. México. Editorial DIANA.

Greenwald, J. Antología de El arte del nutrimento emocional. Instituto Humanista de psicoterapia Gestalt.

Hay, L. (2003). El poder esta dentro de ti. México. Editorial Diana.

Jacques, D. (2000) Antología Lecturas para la Educación de los Adultos. Aportes a fin de siglo. Tomo 1. México Noriega Editores.

James, M. (1986). ¿Qué hacemos con ellos ahora que los tenemos? un libro para madres y padres. México. Addison-Wesley Iberoamericana.

Jourard y L. (2005). La personalidad saludable. El punto de vista de la psicología humanística. México. Trillas.

Lafarga, Juan y Gómez del Campo (1988). Desarrollo del potencial humano, volumen 1. México. Trillas.

Lafarga, Juan y Gómez del Campo (1989). Desarrollo del potencial humano, volumen 2. México. Trillas.

Lafarga, Juan y Gómez del Campo (1991). Desarrollo del potencial humano, volumen 3. México. Trillas.

Law, D. y Harris, R. (2005). Cómo convivir con hijos adolescentes. Barcelona. Urano.

Lemaire, J. (2003). La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura. México. Fondo de cultura económica.

López, N. (2000). El arte de la mala comunicación. México. Trillas.

López, N. (2000). El arte de la mala comunicación. México. Trillas.

Marinoff, L. (2004). Más Platón y menos prozac. Barcelona. Ediciones B.

Maslow, A. (1972) El hombre autorrealizado, Barcelona, España. Kairós.

May, R. (1987). La psicología y el dilema del hombre. Barcelona España. Gedisa.

Minuchin, S. (1994). La recuperación de la familia. Barcelona, Buenos Aires, México. Paidós

Minuchin, S. (2006). Técnica de terapia familiar. México, Buenos Aires y Barcelona. Paidós.

Muñoz, M. (2000). Los sentimientos en psicoterapia. México. IHPG.

Muñoz, M. (1993) La sensibilización gestalt: una alternativa para el desarrollo del potencial humano. México. IHPG.

Naranjo, C. (2004). La vieja y novísima Gestalt. Santiago, Chile. Editorial Cuatro Vientos.

O'Connor y Seymour, J. (1995). Introducción a la PNL. Barcelona. URANO

Oaklander, V. (1998). Ventanas a nuestros hijos. Santiago de Chile. Cuatro vientos.

Perls, F. (1974). Sueños y existencia. Terapia Gestáltica. Santiago. Chile. Editorial cuatro vientos.

Perls et. al., (1978). Esto es gestalt. Santiago Chile. Cuatro vientos.

Quitman, H. (1989). Psicología humanística. Barcelona. Editorial Herder.

Rocheblave-Spenlé Anne-Marie (1989). El adolescente y su mundo. Herder. Barcelona.

Rodríguez, M., Pellicer, G. y Domínguez, M. (1998). Autoestima: clave del éxito personal. México, D. F., Santa fe de Bogota. Manual Moderno.

Rogers, C. (1992). El proceso de convertirse en persona. México, Buenos Aires y Barcelona. Paidós.

Rogers, C. (1993). El matrimonio y sus expectativas, Barcelona. Editorial Kairós.

Rogers, C. (1990). Grupos de encuentro. Buenos Aires. Amorrortu editores.

Rogers, C. (1997). Psicoterapia centrada en el cliente. Paidós. Barcelona.

Rosas, M. (2007). Sea un papá afectivo y efectivo. Norma. México.

Satir, V. (2002). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México. Editorial PAX.

Satir, V. (1991). Talleres de comunicación con el enfoque SATIR. México: Editorial Pax.

Schmelkes, S. (1995) Hacia una mejor calidad de nuestras escuelas. México. SEP.

Schmelkes, S. y Kalman, J. (1994). La educación de adultos: estado del arte. México. Centro de Estudios Educativos.

James, S (2004). Cómo tratar a los adolescentes. Ediciones Palabra S.A. Madrid España.

Steven, J. (1988). El darse cuenta. Santiago de Chile. Cuatro vientos.

Tapia Laura, Stanford A., Montero, y Flores L. (2002). Manual de Sensibilización. México.

Taylor y Bogdan (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona, México, Buenos Aires. Paidós.

Watzlawick, P. (1989). Cambio. Barcelona. Editorial Herder.

Zinder, J. (1992). El proceso creativo en la terapia guesáltica. México, Buenos Aires, Barcelona. Paidós.

TESIS:

García, Vidal. Tesis Problemas de la vida familiar y educación de adultos, (1996) Instituto Michoacano de Ciencias de la Educación, Morelia, Michoacán, México.

Martínez Ayala Ma. Eugenia. Tesis Influencia de un grupo de sensibilización en la expresión de los sentimientos de los padres entre si y hacia sus hijos, (2006). Universidad Vasco de Quiroga. Michoacán México.

Hemerográficas:

Ruiz Muñoz María Mercedes (2002) Contexto educativo nacional. (1992-2002). México.

ANEXOS

CARTA DESCRIPTIVA DEL TALLER

No. de Sesión	Tema	Objetivos	Actividad	Materiales
Primera	Presentación	<p>Establecer con los papás y las mamás el encuadre del taller: objetivos, tiempos y normas.</p> <p>Recabar datos generales de ellos.</p>	<p>Presentación general de los presentes (qué les gusta de ellos como papás y mamás).</p> <p>Presentación general del taller.</p> <p>En plenaria, acordar normas básicas de convivencia en el grupo así como el número de sesiones, horario y la modalidad de trabajo.</p> <p>Llenar ficha de identificación.</p>	<p>Cartulinas</p> <p>Plumones</p> <p>Ficha de identificación</p>
Segunda	Expectativas Mi adolescencia	<p>Conocer de los padres de familia sus expectativas con respecto al taller.</p> <p>Explorar y conocer cómo vivieron su adolescencia y de qué manera influye en su presente.</p>	<p>Socializar en plenaria sus expectativas.</p> <p>Compartir en parejas tres experiencias significativas que tuvieron en su adolescencia y de qué manera influye en este presente.</p> <p>Socializar en plenaria el ejercicio anterior.</p>	<p>Cartulinas</p> <p>Plumones</p>

Tercera	Autoconocimiento	Explorar y facilitar la toma de conciencia en los padres de familia con respecto a cómo se perciben y cómo se sienten en su función educativa.	<p>Escribir cómo son como papás o mamás y como se sienten; escribir tres cosas que les gusta de ser papá o mamá, tres cosas que les gustaría cambiar y cómo se sienten con respecto a lo anterior.</p> <p>posteriormente socializarlo en plenaria</p>	<p>Disco relax with tropical rain forest.</p> <p>Instrumentos de Autoconocimiento</p> <p>Lapices.</p>
Cuarta	Comunicación: atención física y psicológica	Facilitar en los padres de familia habilidades básicas de la empatía.	<p>Charla de 15 minutos sobre la comunicación: atención física y psicológica; comunicación empática.</p> <p>En parejas compartir el tema de la sesión anterior utilizando los elementos básicos de la comunicación empática.</p>	<p>Hojas de rotafolio</p> <p>Plumones</p>
Quinta	La comunicación en la familia: hablar y escuchar	Facilitar en los padres de familia habilidades básicas de la comunicación.	Utilizando los elementos básicos de la comunicación empática, compartir en pareja: a) el relato de una película o cualquier hecho externo a ellos; b) un pensamiento acerca de lo que es ser papá de un hijo adolescente, la adolescencia o cualquier otro tema; c) una	

			experiencia personal; d) un sentimiento agradable o desagradable que hayan vivenciado últimamente. e) y por último algo muy personal, que pocas personas conocen de ellos.	
Sexta	Necesidades presentes	No hubo objetivo específico	Atendí las necesidades presentes de los padres de familia.	Nota: Se presentaron pocos papás, durante la espera de los demás padres, fueron surgiendo necesidades e inquietudes que decidí atender.
Séptima	Recursos de los padres de familia	Facilitar en los padres de familia el reconocimiento de sus recursos con la intención de valorarlos y potencializarlos.	Ejercicio de sensibilización. Llenar instrumento: lo que más disfruto hacer; lo que me interesa apasionadamente; lo que me hace más feliz; lo que me gustaba hacer de niño; lo que me gustaba hacer de joven. Por último, socializarlo en plenaria.	Ejercicio de sensibilización Instrumento: mis recursos.
Octava	Actitudes ineficaces: limitaciones	Facilitar en los padres de familia la toma de conciencia de algunas de sus actitudes ineficaces y de ser posible superarlas.	Colocar una lista de actitudes ineficaces que había percibido en ellos, y pedirles que elijan una o más. Socializar en plenaria sobre las actitudes ineficaces	Lista de actitudes ineficaces.

			elegidas: cómo lo experimentan; en que momentos y con quién se viven así, qué les motiva ser de esa manera...	
Novena	Actitudes eficaces	Facilitar en los padres de familia la toma de conciencia de algunas de sus actitudes eficaces con la intención de valorarlas y potencializarlas.	Colocar una lista de actitudes eficaces que había percibido en ellos y pedirles que elijan una o más. Socializar en plenaria sobre sus actitudes eficaces elegidas: cómo lo experimentan; en que momentos y con quién se viven así, qué les motiva ser de esa manera...	Lista de actitudes eficaces.
Décima	Sentimientos	Facilitar en los participantes la expresión de sus sentimientos.	Charla breve de los cinco sentimientos básicos. Por parejas, uno de ellos expresará con mímica cada sentimiento y el otro observará y reflejará el sentimiento con mímica también. Compartir la experiencia en plenaria.	Hojas de rotafolio Plumones
Décima primera	La comunicación asertiva en la familia	Facilitar a través de un ejercicio de sensibilización y otra de teatralización la comunicación asertiva con su hijo o hija	Ejercicio de sensibilización Teatralización: en parejas uno representaría al hijo y el otro al papá o a la mamá expresando lo que	Ejercicio de sensibilización.

		adolescente.	siente, le pide y le ofrece; posteriormente cambiar de roles. Socialización en plenaria de su experiencia en el ejercicio anterior.	
Décima segunda	Constatar información	Darme cuenta qué recursos y limitaciones perciben de sí mismo los padres de familia.	Charla de tres minutos sobre qué se entiende por recursos y limitaciones. Pedirles que escriban sus recursos y limitaciones.	Disco relax with tropical rain forest.
Décima tercera	Instrumento pedagógico	Proporcionar a los padres de familia un instrumento pedagógico que les permita reflexionar y adquirir mayor comprensión crítica de sus prácticas educativas.	Charla de cinco minutos sobre el instrumento pedagógico. En plenaria llenar el instrumento.	Hoja grande de papel estraza. Instrumento.
Décima cuarta	Decálogo del buen padre	Elaborar con la participación de todos los padres de familia un decálogo del buen padre con la intención de recuperar y sistematizar sus conocimientos, experiencia y aprendizajes.	En plenaria elaborar un decálogo del buen padre.	Hoja grande de papel estraza. Disco relax with tropical rain forest.
Décima quinta	Cierre del taller	Hacer un cierre del taller efectuando una evaluación	En plenaria compartir como se sintieron en el taller.	Invitaciones Instrumento de evaluación

		<p>cualitativa y un evento socio-cultural</p>	<p>Llenar instrumento de evaluación</p> <p>Acto cultural: entrega de constancias de participación; poesía y palabras de uno e los padres de familia.</p> <p>Convivencia</p>	<p>Tamales</p> <p>Atole</p>
--	--	---	---	-----------------------------

Qué les gusta como papás o mamás

Nombre	Qué me gusta como papá mamá
AL	"me gusta que mi hijo me platica cosas y que me invite a talleres para padres"
MAR	"Convivir con el chico, me gusta que me acompañe en mi trabajo, que mi otro hijo me platica, escucharlo y jugar con ellos"
DE	"He disfrutado cada etapa de mis hijos; sus sonrisas, verlos jugar, verlos contentos porque les compramos cosas o cuando los llevamos de paseo. Ver contento al papá al ver a sus hijos jugar fut bol; ver a su hija en jazz.
MI	Se considera muy perfeccionista y con muchos errores. Se considera también muy buena doctora, que sabe escuchar a sus pacientes, pero a sus hijos no.
ALB	Le gusta jugar con sus hijos y se considera como una persona "no de mucha paciencia"
JO	Le gusta desayunar juntos, ver TV. juntos; estar juntos físicamente y sentirse todos queridos
PI	Le gusta comer con sus hijas, "apapachar a su hija chiquita": abrasarla.
NO	Le ha gustado ver nacer a sus hijos, platicar con la mayor (de 14 años), tratar de ser su amigo, jugar con el chiquito
JOS	"Mi familia es lo que le da sentido a mi vida, el motor son mis hijos"
LU	"Están en la edad pesada, muchas veces salimos mal... trato de dar consejos..." Le gusta convivir: platicar acerca de lo que les pasa en la escuela y ver t. v. juntos
SI	"En este momento no me gusta nada de mi...no hay armonía, cada quien desayuna a la hora que quiere y se levantan a la hora que quieren...quisiera una familia unida que participaran..." posteriormente expresó que le gusta hablar con uno de sus hijos, es su confidente y de inmediato hablaba de todo lo que no le gustaba. Le invité con compasión que se quedara de momento con eso que sí le gustaba.

Normas básicas de convivencia en el taller

Normas básicas de convivencia en el taller	Observaciones
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escucharnos: con respeto y atención 2. Honestidad: autenticidad, ser nosotros. 3. Compartir nuestras experiencias personales, no la de amigos, vecinos. 4. Hablar en primera persona 5. Confianza: respeto, no juzgar, no criticar y 6. Confidencialidad: "lo que aquí se dice aquí se queda" 7. Puntualidad: iniciar a las 6:15 y terminar a las 7:45 p. m. 8. Hablarnos de tú. 	<p>Se dieron en este orden. y o puntalicé las No. 3 y 4 a partir de lo que expresaron en la 2.</p> <p>Todos estuvieron de acuerdo y les invite que durante el desarrollo del curso podíamos integrar otras.</p> <p>Una Sra. traía un llavero que al movimiento sonaba, justo cuando estábamos hablando de las normas otra señora y yo espontáneamente dijimos que apagar celulares y llaveros con sonido. Pero AL dijo que no estaba de acuerdo con el celular explicó el motivo y aceptamos.</p>

Expectativas del taller

Nombre	Expectativas del taller	Observaciones
PI	<p>“Adquirir más seguridad, confianza con todas las personas para poder platicar sin cohibirme...Espero llevarme buenas amistades o amigos...aplicar los conocimientos con mi familia especialmente con mis hijos”</p>	<p>Se considera muy insegura en algunas cosas. En la segunda sesión después de un ejercicio, fue la segunda en participar: con fluidez. Le reflejé esa actitud.</p>
MAR	<p>“Yo espero aprender de mis compañeros...quiero ser un papá comprensivo...conocer cómo entender a nuestros hijos tanto en la conducta como en su desarrollo en sus alegrías en sus tristezas, en todo su caminar...de ti Manuel como conductor de este taller y como amigo muchas cosas de lo que quiero saber para entender a nuestros hijos y a mi esposa también.”</p>	<p>Fue la segunda sesión y me llama “Amigo”</p>
AL	<p>“Una de tantas cosas que yo espero de este taller es saber entender mejor a mis hijos no descuidando a mi pareja...conocerme yo como persona...superar enfrentarme a todo lo que se me presente en la vida...Manuel espero que me ayudes en las inquietudes que no he mencionado pero que en el trayecto vayan saliendo.</p>	
LU	<p>“Aprender cosas nuevas...poner en practica los temas que se den”</p>	<p>Espera que yo platique con su hijo. Refiere que tiene muchos problemas con él</p>
MI	<p>“¡Hola Manuel! Me llamo <u>MI</u> “Gran parte de mi tiempo lo dedico a mi familia y una buena parte a mi trabajo. Soy muy responsable, exigente y persona de lucha...no se controlar mi carácter, muchas veces grito, ofendo o hiero. Aún cuando me arrepiento, tengo sentimientos de culpa y baja autoestima. Siempre soñé con una familia ideal</p>	

	<p>integrada...Quiero recuperar mi autoestima. Quiero aceptar como soy, comprender amar y disfrutar a mis hijos... Respetar sus momentos de silencio y carácter sin que esto me hiera... Quiero ser su amiga sin que se pierda mi lugar como mamá... Quiero darles buenos consejos... Quiero controlar mis errores, no herir a mis hijos por la separación de su padre. En el aspecto Profesional... Quiero aprender de usted Manuel. Me gusta escuchar ejemplos de vida, porque me permite darme cuenta de la grandeza de Dios y cómo me cuida... Me gusta la integración y amistad que se logra en estos grupos... Gracias por esta oportunidad que me brinda". "tarde tranquila, momento de reflexión"</p>	
--	---	--

Experiencias de lo papás en su adolescencia

Nombre	Experiencias de mi adolescencia	Influencia en el presente
PI	Experiencia difícil: desmotivada para ir a la escuela, reprimida.	Trata de ser una mamá más flexible, paciente, tolerante y abierta.
MI	No tiene buenos recuerdos: su papá tomaba, jugaba ajedrez y dominó: las dejó estando ellas muy chicas, tuvieron que trabajar a los 14 años.	
LU	La etapa más bonita: “mi adolescencia me encantó, la mejor etapa de mi vida”	
MAR	Triste: tomó, se juntaba con amigos más grandes, inseguro: “así era fácil entablar una platica con las chicas y sacarlas a bailar”.	Le permite ser permisivo, flexible, y disfruta que su hijo tenga amigos, amigas y novia “ay que tirar y aflojar”...”
AL	“tengo más cosas en mis recuerdos malas que buenas”. Se considera insegura, inútil, fracasada, mala madre, esposa e hija.	“me siento alegre porque ya se que <i>puedo</i> hacer cosas que creía que no, es como si estuviera en un pozo del que intento salir”

Autoconocimiento

(Conciencia del ser papá – mamá-)

Nombre	Cómo soy como papá	Cómo me siento al respecto
AL	“no soy muy tolerante”	“mal por no poder ponerme a su altura” (empatizar)
	“los quiero mucho que les dejo pasar cosas”	“Pienso que hago mal y me preocupo”
	“Enojona”	“me siento culpable porque quizá en ocasiones no hay motivo”
DE	“En ocasiones regañona”	“Mal conmigo misma”
	“Otras veces tolerante”	“mal”
	“Tranquila muchas veces”	“Muy bien”
	“Colaboradora de las tareas de mis hijos”	“Satisfecha y contenta”
	“Organizativa del hogar”	“Satisfecha”
	“Preocupona de la salud y de sus actividades”	“Presionada a veces y satisfecha en otras”
JOS	“Regañona”	“Asustada”
	“Débil”	“Decepcionada” “Desilusionada”
	“trabajadora”	“A gusto” “responsable”
LU	“Soy paciente por la buena”	“me siento bien de ser paciente pero me toman el pelo”
	“tolero varias cosas pero hablo primero acerca del tema”	
	“exigente a veces pero tolerante”	
PI	Soy muy flexible pero a la vez muy exigente y dura	Triste
	Bromista	
	Platicota	Contenta
	sensible	Bien

NO	“Poco demostrativo de mi amor por mis hijos”	“Insatisfecho”
	“poco comprensivo”	“culpable”
	“enojón”	“triste”
	“poco tolerante”	“triste”
	“me gusta platicar con mis hijos”	Alegre y feliz
SI	“ me cuesta mucho trabajo mantener mi autoridad, mantener un sí o un no”	“me siento muy mal porque veo que mis hijos no respetan mis ordenes y casi, casi hacen lo que quieren”
MAR	“soy tolerante”	“me siento muy bien”
	“soy alegre”	“me siento muy bien”
	“en ocasiones soy desesperado”	“me siento muy mal”
MI	“responsable”	“siento que estoy cumpliendo con mi rol de madre pero quisiera que compartiéramos más la responsabilidad de la casa y las tareas”
	“cariñosa”	“quisiera sentirme que valgo como persona y no solo para servirles o cubrir el aspecto económico”
	“exigente”	
	“hablo mucho e mis hijos”	
	“trato de estar mucho tiempo con ellos”	

	“poco tolerante”	
	“muchas veces mando en vez de pedir”	
	“proyecto mi depresión en ellos”	
	“pocas veces jugamos”	
	“me gusta pasear con ellos”	Disfrutamos juntos los paseos, caminar o visitar un museo”

Recursos

Participantes	¿Qué es lo que más disfruto hacer?	¿Qué es lo que me interesa apasionadamente?	¿Qué es lo que me hace más feliz?	¿Qué me gustaba a hacer de niño?	¿Qué me gustaba hacer de joven?
AL	“ayudar a las personas en sus problemas, apoyarlas en sus enfermedades”	“Apoyar y educar bien a nuestros hijos y seguir contando con mi esposo”	“Saber que cuento con mi familia a pesar de mis debilidades”	“Jugar a las comidas, a la escuela, etc.”	“escuchar y asistir a reuniones con adultos”
NO	“llegar del trabajo abrazar a mi hijo y descansar un poco viendo la televisión”.	“Ver un buen partido de fútbol”	“El saber que mi familia esta bien, que tenemos salud y amor entre nosotros”	“Salir a la calle y jugar con mis amigos”	“Salir con mis amigos al cine, a platicar o ir a jugar fútbol”.
JOS	“Compartir la alegría que siento, convivir con mis seres queridos, ayudar y darme a quienes necesitan ayuda”	“sentirme amada, querida, útil. Dar y recibir amor y comprensión”	“Ver felices a mis seres amados”	“Jugar mucho”	“Divertirme”
ALB	“Entrenar deporte con los niños y mis hijos, trabajar con los alumnos en el aula”		“Estar bien con mi familia, que estén bien”	“jugar, jugar, jugar y jugar”	“Trabajar y salir por la tarde al campo de fútbol y por la noche ir con mis compañeros al billar a jugar carambola”.

DE	“Jugar con mis hijos, caminar por la noche sola y en un lugar tranquilo, preparar un postre para todos”	“Ver a mi familia feliz, contenta y sonriente”	“ver a mis hijos felices”	“Jugar con mi hermana mayor”	“Oír música en mi cuarto y mirar por la ventana”.
MAR	“trabajar con muchas ganas y disfrutar a mi familia, ayudándole s en lo que pueda”	“ver como es mi familia y verlos crecer a mis hijos en su etapa de desarrollo y querer a mi esposa”.	“estar con vida y seguir sacando adelante a mi familia”	“Jugar y soñar con hacer muchas cosas”	“estudiar un poco y empecé a tomar no disfruté mi juventud”
MI	“Leer, reflexionar, viajar a través de las revistas de México desconocido, escribir.	“No hay nada que me apasione...”	“me hace feliz caminar, sentir el viento, soñar. Visitar lugares antiguos.”	“De niña correr en el jardín, sentir cerca de mi mamá, correr a abrazar a mi papá cuando llegaba de trabajar . Ir al jardín a ver las obras de teatro. Ir al templo. Ver películas de la vida de Jesús”	“De joven me gustaba bailar, mirar las estrellas, dormir en una hamaca para buscar las constelaciones”.
JO	“Convivir con mi	“Mi familia y mi trabajo”.		“Ir a catecís	“Ir a la secundaria e

	<p>familia, estar en mi casa. Platicar, salir a pasear todos juntos y tener muchos amigos. Mi trabajo, las vacaciones todos apoyando en la casa, a la hora de estar viendo una película en familia y especialmente cuando todos vamos a orar o a misa.”</p>			<p>mo y las posadas y los reyes.</p>	<p>ir a los torneos de voli y básquet a nivel estatal”</p>
--	---	--	--	--------------------------------------	--

EJERCICIO DE SENSIBILIZACION

Ponte en una posición cómoda...cierra tus ojos y date cuenta como está tu cuerpo... tu cabeza... hombros... espalda... abdomen y piernas...

Enfoca la atención en tu respiración... date cuenta de todos los detalles de tu respiración... Siente como el aire penetra por los poros de tu nariz y viaja por tu garganta hasta llegar a los pulmones...y date cuenta cómo tu pecho y abdomen se expanden y contraen cuando respiras...

Te voy a pedir que en este momento tengas presente un evento agradable o desagradable en el que hayas estado con tu hijo o hija adolescente.

Recuérdalo como si estuviera pasado justamente en este momento. Date cuenta en qué lugar se encuentran... ¿hay alguien más ahí?... qué le dices...cómo es tu tono de voz... qué te dice el o ella... cómo es su tono de voz... qué es lo agradable o desagradable...que sensaciones físicas sientes en este momento...date cuenta si alguna parte de tu cuerpo esta tensa o relajada... si sientes temblor o presión...cómo te sientes emocionalmente...identifica ese sentimiento... vívelo intensamente...

Nuevamente te pido que enfoques la atención en tu respiración... date cuenta de todos los detalles de tu respiración... Siente como el aire penetra por los poros de tu nariz y viaja por tu garganta hasta llegar a los pulmones...y date cuenta cómo tu pecho y abdomen se expanden y contraen cuando respiras...

Poco a poco y a tu ritmo abre los ojos.

Posteriormente les pedí que se juntaran en parejas: uno de ellos tuvo el rol de papá o mamá, la otra persona representó al hijo o hija adolescente de su compañero.

Papá o mamá completó las siguientes frases:

Me siento...

Te pido...

Te ofrezco...

La persona que representa el hijo solamente escuchó.

Posteriormente cambiaron de roles.

Finalmente Socializamos en plenaria su experiencia:

Recursos y limitaciones

Nombre	Recursos	Limitaciones
NO	Soy una persona sana, Feliz, Todos los días le doy gracias a Dios y Dios me ama, Tengo una buena familia, mi esposa e hijos son maravillosos, Me preocupo por nuestro bienestar, Me gusta ir a trabajar, Soy una persona agradable a mis amigos, Todos los días busco prender algo nuevo.	Soy poco persistente, Pierdo rápidamente la paciencia, soy muy desesperado, Soy poco demostrativo de mis afectos, muchas veces no digo lo que siento, Casi no salgo con mi familia, No me interesa conocer nuevas personas, No frecuento a mis hermanos.
JOS	Amor, Cariño, Ternura, Anhelos, Calidez, Confianza, La comunicación diaria, Pensar antes de lastimar, Ser comprensiva, Practicar la paciencia y la tolerancia,	Pensamientos negativos, Depresión, Vacío, Flaqueza,

AL	Armonía familiar, Confianza, Diálogo, Decirles que me disculpen por todos mis errores cometidos, Platicarles de nuestra infancia y adolescencia, doy gracias a Dios por mi familia.	Exigirles todo, Poca paciencia, No platicar lo siento en su momento, Dedicarle poco tiempo al juego con los hijos, Lo poco que me valoro como persona, Soy muy renegona.
-----------	---	---

MAR	<p>El pensar positivo me ayuda, Sentirme bien y así puedo ayudar a mis hijos y esposa, El sentirme con mucha paz les puedo escuchar y ayudar en su estado de ánimo y puedo transmitirles lo positivo que me siento, Me siento un papá que quiere a su familia.</p>	<p>Cuando traigo problemas de trabajo me siento muy tenso, presionado y no tolero escucharlos ni aguanto sus bromas, me pongo serio y como si no existieran mis hijos y esposa y eso no me gusta me da mucha tristeza.</p>
------------	--	--

MI	<p>La comunicación que tengo con mis hijos: les explico como es la vida, como hay que luchar y esforzarse por lograr nuestras metas; les hablo del amor, unión y cooperación en la familia; mis deseos de que sean triunfadores Les digo que los amo, Me gusta estudiar para que ello estudien, Cumpló con mis compromisos, Les doy tiempo para jugar y divertirse, Vamos al café o restaurante.</p>	<p>Tengo un grado muy alto de frustración, No juego con mis hijos, Grito y ofendo a mis hijos, Soy poco sociable, Aún no acepto mi actual situación, por orgullo, herida y egoísmo.</p>
-----------	--	---

PI	<p>La comunicación porque es el compartir todo amor, sensibilidad, salud, bienestar, tolerancia, felicidad, respeto, amor a Dios y al prójimo,</p> <p>Dar mucha felicidad a mis hijos.</p>	<p>El no tomar decisiones con mucha fuerza de carácter y ser débil,</p> <p>Tener miedo de enfrentar las cosas sola,</p> <p>El callarme las cosas por no lastimar a los demás por miedo a que me rechacen,</p> <p>El no saber decir no,</p> <p>Ser muy exigente,</p> <p>Alterarme cuando las cosas no son como yo las quiero o las pienso,</p> <p>El ser muy desesperada por hacer quehaceres.</p>
LU	<p>El convivir con mis hijos, hermano y mi mamá los domingos: eso me satisface como mamá</p> <p>El platicar con mis hijos de cosas que les pasan: eso me satisface y me siento feliz,</p> <p>Comparto consejos con mis hijos.</p>	<p>El casi no salir por el pretexto o la falta de dinero.</p>

Instrumento pedagógico

ACCIONES SUSTANTIVAS	ACCIONES ADJETIVAS	QUIÉN	C ÓMO	CON QUÉ	CUÁNDO	DÓNDE
Escuchar	Poner atención Tiempo Verlos		De frente Dejando de hacer otras cosas Preguntando Evitando juicios Sin interrumpir Dando a que él o ella se exprese Observando Con seriedad Dando importancia a lo que nos dice Estando cómodos físicamente	Con empatía Disposición Con respeto Con paciencia	Cuando lo pidan o lo necesiten Cuando se rompan los acuerdos límites Cuando lo acordemos	En la sala En el comedor

EVALUACIÓN

AL

1. Mis expectativas del taller fueron:

“En un inicio obtener una receta. Obtener una orientación para aprender como hacer llevadera la relación familiar y sobretodo el trato con mis hijos.”

2. Yo aprendí que:

“Debo escuchar primero, es decir, quedarme callado en los momentos de discutir asuntos tensos con la familia y en el trabajo, así como descargar responsabilidades en los demás”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“Escuchar y no alterarme para no empeorar más la situación adversa y tomar la responsabilidad en el hogar”.

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“El compartir problemas con el equipo de trabajo y los momentos de relajación ya que nos dejan o me dejan reflexionar los problemas o momentos de alegría y convivencia que había olvidado.”

5. Las dos actividades o las dos experiencias menos significativas fueron:

“No hubo, todas fueron significativas”

6. Dos cosas que yo contribuí al grupo:

“Mi situación por la cual yo atravesaba con mi hija, creo que sirvió para aprender cuando los demás tengan una situación igual o parecido, y en ocasiones con mi silencio”.

7. Con respecto al facilitador considero que:

“Es un gran facilitador para encausar el rumbo de los temas, sabe escuchar y sobretodo siempre tenía o tuvo para darme una respuesta o reflexión sobre el asunto o tema tratado”

DE

1. Mis expectativas del taller fueron:

“Esperaba escuchar experiencias de otros papás con respecto a cómo era su trato con sus hijos adolescentes y nutrirme con ellas para aprovecharlas con mi familia”

2. Yo aprendí que:

“El amor mueve barreras; que siempre enfrentaremos dificultades con nuestros hijos, pero que con amor y ganas de vencerlas, mejoraremos como seres humanos y como padres”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“Sonreír más con mis hijos y decirles que los quiero mucho (aunque piense que ya lo saben”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“Cuando me di cuenta que las actitudes de mis hijos so muy parecidas a las de otros adolescentes de familias que tienen por cabezas a padres preocupados y comprometidos y cuando tuvimos un terapia de relajación y afloraron mis sentimientos de angustia que tenía tan ocultos”

5. Dos cosas que yo contribuí al grupo:

“El comentar sobre mi hija adolescente: su rechazo al papá y su forma de hacérselo saber”

6. Con respecto al facilitador considero que:

“Esta muy preparado; fue una gran apoyo para que fluyeran los comentarios en el grupo; nos inspiró confianza y respeto; su forma de hablar tan suave me

ayudó a decir mi pensamiento; siempre estuvo atento a cada uno de nosotros y cuando alguien ocupó más, con ese alguien dedicó más sin descuidar a los otros”

LU

1. Mis expectativas del taller fueron:

“La tolerancia y paciencia con mis hijos adolescentes”

2. Yo aprendí que:

“Debo ser tolerante y paciente y hablar con ellos mucho, porque están sufriendo cambios en su persona día a día”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“Si ahora platicamos más y los escucho, doy más permiso que antes y están conformes, peleamos menos, pero los cambios se dan poco a poco y sin desesperarse”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“Sobre el decálogo y sobre la adolescencia”

5. Las dos actividades o las dos experiencias menos significativas fueron:

“Todas fueron significativas para mi ya que hay cosas nuevas para mi”

6. Dos cosas que yo contribuí al grupo:

“El hablar sobre el comportamiento con mis hijos que gritaba y decía leperadas y no me hacia caso y los limites que después les puse que si esta dando resultado poco a poco”

7. Con respecto al facilitador considero que:

“Es muy interesante todo lo que nos enseñó en este taller que sabe mucho aunque yo no sea una persona preparada se sabe luego luego al hablar de los temas que emprende; lo felicito por ser tan comprensivo, tan atento y tan sencillo y ser humano, que hay pocas personas como el.”

PI

1. Mis expectativas del taller fueron:

“De gran ayuda porque he sentido un gran cambio en mi persona y con mi familia”

2. Yo aprendí que:

“Debo expresar mis sentimientos y a expresar lo que pienso, a escuchar, tolerar, amar y compartir”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“A expresar más los sentimientos con todas las personas que me rodean principalmente con mi familia, a escuchar y hablar de frente”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“La sesión de relajación y la del decálogo, quizá porque eran unas de las ultimas y ya había aprendido mucho”

5. Las dos actividades o las dos experiencias menos significativas fueron:

“Todas fueron importantes o significativas pero las ultimas fueron mas bonitas”

6. Dos cosas que yo contribuí al grupo:

“El compartir y sentirme apoyada y escuchada por todos”

7. Con respecto al facilitador considero que:

“Es una persona con mucha preparación, responsable y dispuesta a ayudar a las personas que lo necesitamos, gracias por compartir tus conocimientos y tu tiempo dejando a tu familia, Dios te bendiga”

AL

1. Mis expectativas del taller fueron:

“Reconocer mis errores, brindar apoyo para ayudarnos y orientarnos, para estar bien y ayudar a los hijos.”

2. Yo aprendí que:

“Todos tenemos errores, que lo importante es reconocerlos y mejorar”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“Reconocer y aceptar el error que me hagan ver mi familia, mejorar como pareja y mamá”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“Cuando nos pusimos a meditar en el piso de recuerdos agradables o desagradables”

5. Las dos actividades o las dos experiencias menos significativas fueron:

“Cuando era poco la asistencia del grupo pero aún así eran muy satisfactoria las enseñanzas.”

6. Dos cosas que yo contribuí al grupo:

“Expresar mis vivencias personales, familiares y de pareja; manifestar que me sentía bien en el grupo y poder escuchar a los compañeros”

7. Con respecto al facilitador considero que:

“De antemano le doy gracias a dios por vernos dado ese regalo tan grande que es Manuel porque no me dejaba con dudas mas bien profundizaba lo que cada uno queríamos saber y no se desesperaba ni por la poca asistencia si la había o por preguntas o inquietos que teníamos”

MA

1. Mis expectativas del taller fueron:

“Conocer mis defectos y errores que tengo con mi familia”

2. Yo aprendí que:

“Debo ser más papá que amigo y a seguir siendo buen papá y esposo”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“Ser más rígido en mis actitudes con los hijos, enmendar mis defectos y saber llevar por la vida con muchas ganas de triunfar”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“Cuando nos leyeron la casa abandonada; el decálogo”

5. Las dos actividades o las dos experiencias menos significativas fueron:

“Todas fueron significativas para mi”

6. Dos cosas que yo contribuí al grupo:

“El de comentar lo alegre que soy, el de saber escuchar a mis compañeros con respeto y silencio”

7. Con respecto al facilitador considero que:

“Que dios nos pone muchos medios para superar como persona y como padre de familia, y amigo; Manuel eres uno de esos medios que dio te puso en nuestro camino para ayudarnos despejar muchas dudas; gracias Manuel que dios te de mas entendimiento, no cambies”

MI

1. Mis expectativas del taller fueron:

“Cubiertas al 100%, logramos amistad, unión, sinceridad, aprendizaje, compartir experiencias, respeto”

2. Yo aprendí que:

“Debo reconocer mis errores para que haya amor, armonía, comunicación, amistad con mi familia nuclear, de origen y amistades”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“Mejorar mi autoestima, valorar lo que dios me da: hijos, familia, trabajo, salud, amigos; aprovechar esta nueva oportunidad; vivir”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“Expresar nuestras ideas para formar el decálogo, el sentirme escuchada y comprendida por mis compañeros, fue difícil y enriquecedor el tema de comunicación”

5. Las dos actividades o las dos experiencias menos significativas fueron:

“Cada sesión me dejó un aprendizaje porque cada uno pensamos y sentimos diferente; tome lo que me ayuda y respeto el criterio de los demás”

6. Dos cosas que yo contribuí al grupo:

“Compartir que el silencio, el regocijo y el orgullo cambio a mi familia, que duele y desear que a ellos no les pase”

7. Con respecto al facilitador considero que:

“Es una persona agradable, respetuosa y muy profesional; no impone su criterio, sabe comunicarse verbal y corporalmente, nos hace reflexionar y toma nuestras frases positivas para sacarnos de la crisis, inspira confianza y respeto; se que va por buen camino profesional, gracias por formar estos grupos”

SI

1. Mis expectativas del taller fueron:

“Plenamente satisfecha”

2. Yo aprendí que:

“Mi forma de ser y actuar no era la adecuada y que yo también contribuía a ese desajuste familiar del cual yo culpaba a los demás”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“Escuchar a los demás sin juzgarlos ni criticarlos y darles tiempo y ser más tolerante y comprensiva”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“Que me enseñaron a escuchar con atención y el día que reconocí que mi hijo Emmanuel a pesar de los mil defectos que yo le veía me demostró que también tiene muchas cualidades y buenos sentimientos”

5. Con respecto al facilitador considero que:

“Hizo un excelente trabajo, que es un magnifico ser humano y que es un profesional inigualable”

NO

1. Mis expectativas del taller fueron:

“Aprender a tratar y conocer mejor a mi hija adolescente”

2. Yo aprendí que:

“Debo ser más comprensivo con mi hija adolescente y que tengo que escucharla realmente cuando platicamos, no solamente oírla”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“Realmente escuchar a mi hija para conocer sus sentimientos y pensamientos; ser mejor como padre y como esposo”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“Recordar un momento alegre que viví con mi hija adolescente cuando íbamos a la alberca; el escuchar a mis compañeros y darme cuenta que todos vivimos situaciones difíciles con nuestros hijos”

5. Dos cosas que yo contribuí al grupo:

“El compartir algunas de mis experiencias familiares; siempre estar atento y receptivo a todas las opiniones y experiencias de mis compañeros”

6. Con respecto al facilitador considero que:

“Es un excelente profesionalista pero también un gran ser humano dispuesto siempre por medio de sus conocimientos y como amigo a ayudar”

JOS

1. Mis expectativas del taller fueron:

“Aprovechar significativamente todo poniendo concientemente mi disposición tratando de comprender y entender las experiencias del grupo; lograr estar abierta a aprender para modificar mi conducta”

2. Yo aprendí que:

“La vida es la felicidad y al estar vivos tengo que estar abierta, disponible, positiva, aprendiendo siempre de los demás; debo buscar siempre ser mejor

ser persona, saber adaptarme y aceptando que no siempre tengo la razón; debo saber comunicarme”

3. Como resultado de estas sesiones, yo planeo cambiar mi comportamiento en estos dos aspectos:

“No ofender, dialogar, practicar mi decálogo”

4. Las dos actividades o las dos experiencias más significativas fueron:

“Darme cuenta que todos tenemos problemas, el saber resolverlos con prudencia y madurez; la fuerza que da la unidad familiar”