



Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino

Facultad: Ciencias de la Salud

Licenciatura en Psicología

---

## **TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

# **“TALLER: FAMILIA COMO AGENTE DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA JUVENIL”**

**Autor: Santiago Landa**

**Directora: Lic. Susana Barrionuevo**

**Co-directora: Dra. Eliana Sabe**

**2018**



## ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>1 Marco Teórico.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Familia.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Violencia.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3 Adolescencia y juventud.....</b>	<b>14</b>
1.3.1 Violencia en la adolescencia.....	16
1.3.1.1 ¿Dónde se da la violencia en la adolescencia?.....	16
1.3.1.2 Formas de manifestar la violencia en la adolescencia.....	18
1.3.1.3 Causas de la violencia adolescente.....	19
1.3.1.4 Consecuencias de la violencia en la adolescencia.....	20
<b>1.4 Resiliencia.....</b>	<b>21</b>
<b>1.5 Prevención.....</b>	<b>23</b>
<b>2. Propuesta de Intervención preventiva: Taller para Familias.....</b>	<b>25</b>
<b>2.1 Justificación.....</b>	<b>25</b>
<b>2.2 Taller.....</b>	<b>26</b>
2.2.1 Encuentro n°1: <i>Educación de las emociones</i> .....	27
2.2.2 Encuentro n°2: <i>Confianza y Autoestima</i> .....	29
2.2.3 Encuentro n°3: <i>Diálogo</i> .....	34
2.2.4 Encuentro n°4: <i>Libertad y límites</i> .....	41



2.2.5 Encuentro n°5: Resiliencia.....	49
<b>Conclusión.....</b>	<b>57</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>61</b>



## INTRODUCCION

Este trabajo está motivado por la movilización que produjeron en mi persona las Prácticas Profesionales Supervisadas de la Carrera de Psicología, en el área de la Psicología Jurídica-Forense, que tuvieron lugar en el Gabinete Psicosocial de Tribunales de Tucumán. Esta área del Poder Judicial aborda hechos violentos que son derivados por la orden de un juez para realizar un peritaje. Generalmente lo que se les demanda a los psicólogos es la evaluación psicológica. Concretamente mi práctica consistió en una serie de encuentros con psicólogos que ejercen su labor profesional en el Gabinete, como auxiliares de la justicia. Los encuentros fueron especialmente de carácter formativo, pero también tuvo riqueza a nivel personal por la experiencia compartida con los profesionales que intervienen en las distintas causas judiciales. Además de estos encuentros en el Gabinete, la práctica se complementó con ateneos en el Colegio de Psicólogos de Tucumán donde se exponían casos que llegan al consultorio gratuito de la Oficina de la Mujer. La función del psicólogo en esta oficina es acotada: debe redefinir, reordenar la consulta jurídica.

En la actualidad es común estar en contacto con algún hecho violento. Basta con leer un diario, escuchar la radio, o simplemente salir a la calle para ver que la violencia está a la orden del día. Muchas son las formas en que la violencia se expresa en la actualidad: abusos sexuales, crímenes, bullying, linchamientos o violencia de género entre otras tantas formas de maltrato.

Debido a la cantidad de hechos violentos y consultas jurídicas que llegan al Gabinete, los psicólogos deben actuar ante la emergencia y ser una especie de “bomberos que apaguen el fuego”. Pareciera que no hay tiempo para la prevención. Frente a esta situación es oportuno preguntarnos: ¿Cómo podemos prevenir la violencia? ¿Cómo podemos los psicólogos ser agentes de cambios sociales?



El abordaje que se propone desde el Gabinete Psicosocial es interdisciplinario. Se trabaja en conjunto con asistentes sociales, abogados y policías para poder abordar la complejidad que caracteriza a estas situaciones. En este contexto de interdisciplinariedad, si bien la función del psicólogo forense no es en esencia la promoción y la prevención, por tener una intervención acotada en tiempo y donde no hay implicancia subjetiva por parte de los actores (que generalmente vienen enviado por pedido de un juez), es el psicólogo forense quién a través de la escucha y de la palabra puede remitirlos al mundo simbólico y hacia una posición autoimplicativa; así el profesional podrá ser agente de cambio y de salud.

Cabe aclarar que este trabajo también busca responder a problemáticas que fueron apareciendo en otras prácticas profesionales como las de Psicología Social y las de Psicología Clínica. El tema de la violencia fue recurrente en las tres prácticas. Lo que más llamó mi atención fue la dificultad de abordar las problemáticas que tienen las familias: madres y padres preocupados por sus hijos que se ven superados por la situación de un contexto social violento, o que adoptan ellos mismos conductas violentas o conductas de riesgo. También se dan situaciones violentas que tienen lugar en el seno familiar.

Toda esta experiencia me llevó a pensar una propuesta de prevención de la violencia, a través del diseño de un taller, utilizando a la familia como agente preventivo, especialmente a los padres. Partimos de la idea de que el desarrollo de habilidades socioemocionales en los padres genera vínculos positivos con los hijos, que previenen el desarrollo de conductas violentas y de riesgo en los mismos. Por otro lado, permite desarrollar la resiliencia. Así, hemos estructurado el taller en cinco encuentros que tienen como objetivo fundamental brindar herramientas a los padres para generar vínculos positivos y sentimientos de pertenencia en los hijos, como modo de prevención de la violencia. Además, pretende destacar la importancia de educar en resiliencia y fortalecimiento yoico, ofreciéndole al joven un grupo de pertenencia saludable. Estará dirigido a padres



de adolescentes y jóvenes, porque según los testimonios de los psicólogos del Gabinete Psicosocial son numerosos los padres de adolescentes que acuden a ellos solicitando herramientas para su educación.



## **1. MARCO TEÓRICO**

En el marco teórico, exponemos los temas fundamentales que dan sustento a esta propuesta: la familia, la violencia, la adolescencia y la juventud, la resiliencia y la prevención en salud mental

### **1.1 Concepto de familia**

El primer concepto a desarrollar y a clarificar es el de familia:

La Real Academia Española (2018) define a la familia como grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas.

Ninguno de nosotros vive su vida solo. En los años tempranos se la comparte casi exclusivamente con los miembros de nuestra familia. La familia es, como la define Ackerman (2003), la unidad básica de desarrollo y experiencia, de realización y fracaso. Es también la unidad básica de salud y enfermedad.

Familia es el nombre de una institución tan antigua como la misma especie humana. La constante transformación de la familia a través del tiempo es el resultado de un incesante proceso de evolución. La forma de la familia se amolda a las condiciones de vida que dominan en un lugar y en un tiempo dado. En el escenario contemporáneo la familia está cambiando su pauta con una velocidad notablemente acelerada, se acomoda en forma llamativa a la crisis social que caracteriza nuestro periodo.

Para Ackerman (2003) los vínculos familiares se hacen a través de una combinación de factores: biológicos, psicológicos, sociales y económicos. Biológicamente la familia es la unidad básica de la sociedad que se encarga de la unión de hombre y la mujer para engendrar descendientes y asegurar la crianza y la educación. Psicológicamente, los miembros de la familia están ligados en interdependencia mutua para la satisfacción de sus necesidades afectivas



respectivas. Y están ligados económicamente en interdependencia mutua para la provisión de sus necesidades materiales.

Así la familia es una unidad flexible que se adapta a las influencias que actúan sobre ellas, tanto desde dentro como desde fuera. En sus relaciones externas debe adaptarse a las costumbres y normas morales prevaletes y debe hacer conexiones amplias y viables con fuerzas sociales, religiosas, sociales y económicas.

Para poder hablar de estado de salud adecuado es necesario tener en cuenta el modo de vida del individuo y, por tanto, sus condiciones y su estilo de vida. Por lo general, el hombre pertenece, vive y se desarrolla dentro del grupo social primario denominado "familia" y de ahí que consideramos muy importante también para su salud, su modo de vida familiar.

La familia como grupo social debe cumplir 3 funciones básicas que son: la función económica, la biológica y la educativa, cultural y espiritual y es precisamente éste uno de los indicadores que se utilizan para valorar el funcionamiento familiar, o sea, que la familia sea capaz de satisfacer las necesidades básicas materiales y espirituales de sus miembros, actuando como sistema de apoyo.

Creemos necesario hacer un análisis del funcionamiento familiar, con una perspectiva sistémica, pues la familia es un grupo o sistema compuesto por subsistemas que serían sus miembros y a la vez integrada a un sistema mayor que es la sociedad.

El nexo entre los miembros de una familia es tan estrecho que la modificación de uno de sus integrantes provoca modificaciones en los otros y en consecuencia en toda la familia. Por ejemplo: la enfermedad de uno de sus miembros altera la vida del resto de los familiares quienes tienen que modificar su estilo de vida para cuidar al familiar enfermo.





Concebir a la familia como *sistema* implica que ella constituye una unidad, una integridad, por lo que no podemos reducirla a la suma de las características de sus miembros, o sea la familia no se puede ver como una suma de individualidades, sino como un conjunto de interacciones. Esta concepción de la familia como sistema, aporta mucho en relación con la causalidad de los problemas familiares, los cuales tradicionalmente se han visto de una manera lineal (causa-efecto). Este enfoque es erróneo, pues en una familia no hay un "culpable", sino que los problemas y síntomas son debidos precisamente a deficiencias en la interacción familiar, a la disfuncionalidad de la familia como sistema. El funcionamiento familiar debe verse no de manera lineal, sino circular, o sea, lo que es causa puede pasar a ser efecto o consecuencia y viceversa. El enfoque sistémico nos permite sustituir el análisis causa-efecto por el análisis de las pautas y reglas de interacción familiar recíproca, que es lo que nos va a permitir llegar al centro de los conflictos familiares y por tanto a las causas de la disfunción familiar.

Siempre que aparece un síntoma, como podría ser la enuresis en un niño o conductas disruptivas, éstos pueden ser tomados como un indicador de una disfunción familiar y hay que ver al paciente no como el problemático, sino como el portador de las problemáticas familiares.

A la hora de hablar de funcionamiento familiar encontramos que no existe un criterio único de los indicadores que lo miden. Algunos autores plantean que la familia se hace disfuncional cuando no se tiene la capacidad de asumir cambios, es decir, cuando la rigidez de sus reglas le impide ajustarse a su propio ciclo y al desarrollo de sus miembros. Otros autores señalan como características disfuncionales la incompetencia intrafamiliar y el incumplimiento de sus funciones básicas.

De manera general recomendamos como indicadores para medir funcionamiento familiar los siguientes:



- Cumplimiento eficaz de sus funciones: (económica, biológica y cultural-espiritual).
- Que el sistema familiar permita el desarrollo de la identidad personal y la autonomía de sus miembros: Para hacer un análisis de este indicador hay que tener en cuenta los vínculos familiares que intervienen en la relación autonomía -pertenencia. En muchos casos familiares, para mostrar lealtad, hay que renunciar a la individualidad y este conflicto se puede ver tanto en las relaciones padre -hijo, como en las de pareja o sea generacionales e intergeneracionales.

Cuando la familia exige una fusión o dependencia excesiva entre sus miembros limita la superación y realización personal e individual de éstos, pero, por el contrario, cuando la relación familiar es muy abierta y defiende mucho la individualidad, tienden a anularse los sentimientos de pertenencia familiar. Para que la familia sea funcional hay que mantener los "límites claros" (fronteras psicológicas entre las personas que permiten preservar su espacio vital) de manera tal que no se limite la independencia, ni haya una excesiva individualidad para poder promover así el desarrollo de todos los miembros y no se generen sentimientos de insatisfacción o infelicidad.

- Que en el sistema familiar exista flexibilidad de las reglas y roles para la solución de los conflictos: Aquí hay que analizar los vínculos familiares que intervienen en la relación asignación-asunción de roles, o sea, aquellas pautas de interacción que tienen que ver con lo que se debe y no se debe hacer y con las funciones, deberes y derechos de cada miembro del grupo familiar.

Se considera una familia funcional cuando las tareas o roles asignados a cada miembro están claros y son aceptados por éstos. Es importante también para que la familia sea funcional que no haya sobrecarga de rol que puede ser debido a sobreexigencias, como podría ser en casos de madres adolescentes o de hogares



monoparentales y también se deben a sobrecargas genéricas o por estereotipos genéricos que implican rigidez en cuanto a las funciones masculinas y femeninas en el hogar.

Otra condición necesaria para que funcione adecuadamente la familia es que exista flexibilidad o complementariedad de rol, o sea, que los miembros se complementen recíprocamente en el cumplimiento de las funciones asignadas y éstas no se vean de manera rígida.

También en este indicador debe analizarse la jerarquía o distancia generacional que puede darse de una manera horizontal (cuando se tiene el mismo poder) o de una manera vertical (cuando hay diferentes niveles de jerarquía). Por ejemplo, en la relación matrimonial debe existir un sistema de jerarquía horizontal y en la relación padre-hijos debe ser vertical (cuando se encuentra bajo la tutela de los padres).

La familia se hace disfuncional cuando no se respeta la distancia generacional, cuando se invierte la jerarquía, (por ejemplo: la madre que pide autorización al hijo para volverse a casar) y cuando la jerarquía se confunde con el autoritarismo.

- Que en el sistema familiar se dé una comunicación clara, coherente y afectiva que permita compartir los problemas: Cuando hablamos de comunicación distorsionada o disfuncional, nos referimos a los dobles mensajes o mensajes incongruentes, o sea, cuando el mensaje que se transmite verbalmente no se corresponde o es incongruente con el que se transmite extraverbalmente o cuando el mensaje es incongruente en sí mismo y no queda claro.

Por lo general, cuando en la comunicación hay dobles mensajes es porque hay conflictos no resueltos, por lo que las dificultades en la comunicación pueden verse más bien como consecuencia de las disfunciones entre otros vínculos familiares, como las reglas, roles, jerarquías, etc., aunque no se debe olvidar que todas ellas funcionan de manera circular.



- Que el sistema familiar sea capaz de adaptarse a los cambios: La familia funciona adecuadamente cuando no hay rigidez y puede adaptarse fácilmente a los cambios. La familia es un continuo de equilibrio-cambio. Para lograr la adaptación al cambio, la familia tiene que tener la posibilidad de modificar sus límites, sus sistemas jerárquicos, sus roles y reglas, en fin, de modificar todos sus vínculos familiares, pues no son independientes unos de otros. Consideramos que este indicador de funcionamiento o sea, la capacidad de adaptación es uno de los más importantes, no sólo porque abarca todo el conjunto de vínculos familiares, sino también por el hecho de que la familia está sometida a constantes cambios porque tienen que enfrentar constantemente 2 tipos de tareas que son las tareas de desarrollo (son las tareas relacionadas con las etapas que necesariamente tiene que atravesar la familia para desarrollarse a lo cual se le denomina "ciclo vital") y las tareas de enfrentamiento (que son las que se derivan del enfrentamiento a las llamadas crisis familiares no transitorias o paranormativas).

Ambos tipos de tareas requieren en gran medida de la capacidad de adaptación, ajuste y equilibrio de la familia para lograr que ésta sea capaz de desarrollarse y enfrentar los momentos críticos de una manera adecuada y mantener el equilibrio psicológico de sus miembros.

No se puede hablar de funcionalidad familiar como algo estable y fijo, sino como un proceso que tiene que estarse reajustando constantemente.

Por lo tanto, la principal característica que debe tener una familia funcional es que promueva un desarrollo favorable a la salud para todos sus miembros, para lo cual es imprescindible que tenga: jerarquías claras, límites claros, roles claros y definidos, comunicación abierta y explícita y capacidad de adaptación al cambio.

## **1.2 Concepto de Violencia**



El segundo concepto a indagar es el de violencia ¿De qué hablamos cuando hablamos de violencia?

La violencia forma parte de nuestras experiencias cotidianas, acompaña una gran parte de nuestras interacciones, casi naturalmente en nuestro entorno. Grosman (1989) indica que la palabra violencia tiene su etiología del latín Vis, que significa fuerza, “conjunto de cosas o acciones violentas”, se liga al uso de una fuerza abierta u oculta, con el fin de obtener un individuo o grupo, lo que quieren conseguir libremente.

A su vez, el diccionario de la Real Academia Española señala violentar como “la aplicación de medios sobre personas o cosas para vencer su resistencia”

En las ciencias sociales es común referirse al concepto de violencia como un estado de explotación y/u opresión dentro de cualquier relación de subordinación, violencia es una forma de ejercer poder dentro de cualquier relación de subordinación, violencia es una forma de ejercer poder, aparece tras ella una noción de jerarquía: el poder se ejerce sobre alguien situado en una posición inferior.

Según la OMS (2018), la violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

La violencia debe interpretarse como un fenómeno relacional que emerge en las configuraciones sociales producidas por las interrelaciones de individuos en sociedad, esto es, inmersos en una estructura social y cultural condicionada en tiempo y espacio.

En su libro “Developmental Origins of Aggression” Richard E. Tremblay y Daniel S. Nagin (2005) afirman que los niños nacen con cierta disposición a imitar e integrar las conductas agresivas antes que aprender conductas pacifistas. Si



bien es cierto esto, más que la conciencia del niño son factores externos los que influyen en cuanto a la enseñanza de conductas violentas.

Factores fundamentales como las relaciones familiares, el ambiente sociocultural y la escuela son los maestros de nuestros hijos. Según Eron (1983) la agresión es con frecuencia una conducta aprendida a edades muy tempranas y se puede aprender muy bien, generalizándose a diversas situaciones

Si bien ya se ha comprobado que los primeros conocimientos infantiles se adquieren por medio de la observación e imitación, se tiene que ser consciente sobre las fuentes que actualmente están educando a los niños y adolescentes.

La televisión y los videojuegos que son medios fácilmente accesibles para las personas, están saturada de mensajes consumistas y egoístas. Incluso las que mencionamos como “caricaturas infantiles” tienen contenido relacionado con la violencia. Es totalmente responsabilidad de los padres la de controlar el acceso que tienen sus hijos a semejantes mensajes.

Aunque la televisión sea uno de los factores con mayor fuerza influyente hay uno aun mayor, la fuente de la que el niño adopta más conductas: el progenitor con el que más se identifica. Ya sea el padre o la madre (pero ambos influyen), la fuente de identificación es en la que el niño ve su complemento.

Es importante saber que los niños estarán atentos de los movimientos, miradas, palabras, actos de los adultos. Si los niños luego aceptan las conductas agresivas como normales, es tiempo de caer en razón de que son los adultos quienes les enseñaron a comportarse violentamente.

Existen datos que confirman la hipótesis de que cuando los niños han alcanzado una seguridad básica producto de buena relación con la figura de apego establecen relaciones más positivas con los demás, son más sensibles, más activos. Por el contrario, cuando su apego ha sido inseguro, tienen mayores



dificultades de adaptación, se comportan de forma negativa e ignoran a los demás (Lieberman, 1977; Pastor, 1981; Díaz-Aguado, 1986; Park & Waters, 1989).

Una postura similar propone Sordo (2017) en su libro “Educar para sentir” cuando hace referencia a las competencias personales entre las que incluye las habilidades emocionales. Son recursos emocionales que tenemos que desarrollar, se conectan con la expresión de nuestros sentimientos y emociones, con cómo los expresamos y en qué momento, lo que se podría traducir en asertividad. Además, incluyen la capacidad de ponerse en el lugar del otro y la capacidad de manejar y aprender de los conflictos y frustraciones. Sordo manifiesta que éstas habilidades hay que educarlas en especial en la infancia de las personas, por lo que llama a estar atento a todos aquellos que tienen el rol de educadores. Ella nos habla de cuatro emociones básicas o primarias; la alegría, el miedo, la tristeza y la rabia. En sus investigaciones por América Latina descubrió la dificultad para poder expresarlas y los problemas que esto conlleva, derivando en personas con angustia, lo cual explica el aumento del consumo de drogas. Además, Sordo destaca que la rabia es la emoción básica más fácil de expresar, por lo tanto, la más aceptada socialmente, es decir que toleramos más que una persona exprese su ira que ver llorar o escuchar una riéndose a carcajadas

### **1.3 Concepto de adolescencia y juventud**

Desde la psicología evolutiva se define a la adolescencia como el periodo del desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 12 años, y su finalización a los 19 o 24.

Anteriormente, la Organización Mundial de la Salud consideraba a adolescencia como el período comprendido entre los 10 y 19 años, comprendida dentro del período de la juventud (entre los 10 y los 24 años). La pubertad o



adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 hasta los 24 años.

No existe un consenso sobre la edad en la que termina la adolescencia, psicólogos como Erik Erikson consideran que la adolescencia abarca desde los doce o trece años hasta los veinte o veintiún años. Según Erik Erikson, este período de los 13 a los 21 años es la búsqueda de la identidad, define al individuo para toda su vida adulta quedando plenamente consolidada la personalidad a partir de los 21 años. Sin embargo, no puede generalizarse, ya que el final de la adolescencia depende del desarrollo psicológico, la edad exacta en que termina no es homogénea y dependerá de cada individuo.

La adolescencia es principalmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares. Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños. Es una etapa de descubrimiento de la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual) así como la de autonomía individual.

En el aspecto emocional, la llegada de la adolescencia significa la eclosión de la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones que se identifican o tiene relación con el amor. El adolescente puede hacer uso de su autonomía y comenzar a elegir a sus amigos y a las personas que va a querer. Hasta entonces no ha escogido a sus seres queridos. Al nacer conoció a sus padres y tal vez a algunos hermanos y el resto de sus familiares. Después, de alguna manera, sus padres fueron eligiendo sus compañeros de clase y amigos. Pero al llegar a la adolescencia, puede hacer uso de cierta capacidad de elección para poner en marcha uno de los mecanismos más significativos de esta etapa. Llevando implícita la capacidad para discriminar sus afectos: querer de diferente manera a cada persona que le rodea y personalizar sus afectos. Esto debido a la llegada del





pensamiento abstracto que le permite desarrollar su capacidad para relativizar. La discriminación de afectos, a través del establecimiento de diferencias en el tipo y la profundidad de sentimientos, le permite la personalización de sus afectos. El adolescente está en un camino medio entre la edad adulta y la infancia, en lo que hace referencia a la vivencia de sus emociones, estando presente una mezcla singular de sus comportamientos. Todavía tiene una forma de manifestar sus deseos mediante una emotividad exacerbada o con la espontaneidad propia de la infancia, pero ya empieza a actuar de una manera sutil en las interacciones, o con una cierta represión relativa de sus emociones, tal como hace el adulto.

### **1.3.1 Violencia en la adolescencia**

No existe un único tipo de violencia, los criterios de su clasificación varían según los autores. Alguno de los criterios a tener en cuenta son la naturaleza del daño que el acto violento produce, quien produce y quien recibe el acto violento.

La violencia en la adolescencia está constituida por manifestaciones de agresividad que se dirigen hacia iguales, familiares o figuras de autoridad.

En primer lugar, debemos diferenciar esta violencia de la rebeldía adolescente, la cual se concibe como una etapa transitoria en la que los niños están modificando sus roles en la sociedad, por lo que en la mayoría de los casos no debe ser motivo de alarma.

En la sociedad actual se está observando un aumento de conductas violentas por parte de la población adolescente, en diferentes contextos y en todos los grupos sociales –familias de clase alta, media y baja-.

#### **1.3.1.1 ¿Dónde se da la violencia entre adolescentes?**

Con respecto a los escenarios en los que se produce violencia entre población adolescente, encontramos que se suelen dar en:



### **– Violencia en casa**

Es frecuente que las familias en las que hay uno o más hijos adolescentes se produzcan situaciones conflictivas, debido a la modificación de normas, a las exigencias de los hijos, etc.

La situación se agrava si se producen peleas físicas entre dos o más miembros de la familia.

### **– Violencia entre parejas adolescentes**

Los datos recogidos de investigaciones sobre violencia entre parejas de novios adolescentes son alarmantes.

Sorprendentemente, este tipo de violencia sigue aumentando, y lo llevan a cabo tanto los chicos como las chicas.

Muchas de las conductas que no suelen percibirse son: control sobre el otro, gestos de humillación, obligar a tener relaciones sexuales, etc.

### **– Violencia en el colegio**

Desgraciadamente, los datos recogidos en nuestro país ponen de manifiesto que se producen muchos casos de bullying entre jóvenes y adolescentes.

Estas conductas violentas han sido ampliamente estudiadas, y son muchas las causas de que se siga produciendo, como, por ejemplo:

- papel mantenedor de los compañeros que actúan como espectadores,
- víctimas que no comunican su situación de acoso,
- las conductas violentas hacen que el agresor consiga salirse con la suya.

Además, es necesario resaltar las manifestaciones de violencia que algunos alumnos llevan a cabo sobre sus profesores.



En este sentido, deberían tomarse más medidas para evitar que se produzcan estos comportamientos violentos en el ámbito escolar.

### **– Violencia callejera**

Algunos grupos de adolescentes se unen para formar pandillas o bandas callejeras, con el propósito de agredir a personas o para cometer actos delictivos – como robos a personas aisladas o en establecimientos-.

También es motivo de alarma que unos adolescentes disfruten y se diviertan haciendo daño a animales callejeros.

No son pocos los vídeos que se han recogido de palizas a animales indefensos, llegando a producir daños irreparables e, incluso, la muerte.

Este comportamiento con animales no debe percibirse en ningún momento como una conducta normal, ligada a la etapa adolescente.

Se trata de una razón de peso para llevar a cabo un estudio psicológico del adolescente y, si es necesario, realizar una intervención concreta.

### **– Cyberbullying**

Este es un problema al que deben enfrentarse los jóvenes actualmente, puesto que la acción de sus agresores no termina cuando acaba el horario escolar.

Se puede producir acoso mediante mensajes amenazantes, publicación de fotos o vídeos denigrantes, burlas e insultos públicos en las redes sociales, etc.

Además, en los últimos años se han producido casos en los que han salido a la luz vídeos de chicas manteniendo relaciones sexuales.

Esta es otra forma de violencia, puesto que se atenta contra la privacidad e integridad de la adolescente en cuestión.



### **1.3.1.2 Formas de manifestar la violencia en la adolescencia**

A continuación, pasamos a diferenciar las distintas manifestaciones de violencia que se pueden encontrar entre población adolescente –algunas de las cuales pueden pasar desapercibidas-.

#### **– Violencia verbal**

La violencia verbal se está normalizando en nuestra sociedad, especialmente cuando se percibe entre jóvenes que tienen enfrentamientos aparentemente sin importancia.

Algunos ejemplos de violencia verbal pueden ser insultos, gritos, etc., y pueden llegar a causar tanto daño psicológico como la violencia física – especialmente cuando se produce de forma frecuente-.

#### **– Violencia física**

La violencia física es más alarmante puesto que puede causar serios daños en el organismo.

Suelen conllevar mayores castigos y, a veces, los agresores tienen que rendir cuenta con la justicia.

Golpes, bofetadas y empujones constituyen algunos ejemplos de este tipo de violencia entre población adolescente.

#### **– Violencia/maltrato psicológico**

Aunque se trate de un tipo de violencia más sutil, llega a provocar serios problemas en la víctima, como baja autoestima, falta de autonomía, miedo a su pareja, etc.

Algunos ejemplos de violencia psicológica son los siguientes:



- **Humillación.** Esta forma de violencia es muy común. Se refiere al hecho de que algunas personas ofenden a la otra persona, especialmente cuando lo hace públicamente.
- **Desprecios.** Se refiere a la conducta de indiferencia que hace sentir mal a la persona víctima de este maltrato.
- **Amenazas.** Un adolescente puede llegar a coaccionar a otra persona, de forma que termine consiguiendo lo que quiere. Esta actitud provocará sentimiento de triunfo en el agresor, que optará por utilizar este método repetidamente.

### 1.3.1.3 Causas de la violencia adolescente

Las causas de que se produzca violencia en la población joven son numerosas. En los estudios sobre el tema, se ha centrado la atención en el tipo de familia de procedencia, especialmente.

Así, encontramos que los aspectos familiares que más promueven la violencia adolescente son:

- **Ausencia parental** –abandono del padre o de la madre- total o parcialmente.
- **Familia desestructurada.**
- **Estilos educativos autoritarios** –en el que el adolescente no puede negociar las normas- o demasiado permisivo –en el que hay ausencia total de normas-

Otros aspectos que potencian la manifestación de conductas agresivas son los siguientes:



- **Consumo de sustancias.** El alcohol y drogas ilegales suelen provocar que se produzcan conductas violentas, como enfrentamientos, peleas y agresiones.
- **Falta de atención individualizada** en los colegios. A veces sucede que los profesores no alertan sobre comportamientos inaceptables que se producen dentro del colegio, por lo que no puede llevarse a cabo una intervención específica.
- **Deseos de aceptación del grupo de iguales.** El reconocimiento social aporta ciertas ventajas en el adolescente, como sentimiento de pertenencia a un grupo, aumento de su autoestima e incremento de su satisfacción vital.

Por todo ello, muchos jóvenes no tienen reparos en llevar a cabo conductas violentas hacia los más débiles, con el fin de buscar la aprobación de su grupo de iguales.

#### **1.3.1.4 Consecuencias de la violencia en la adolescencia**

Como podemos imaginar, todo lo comentado hasta ahora repercute de forma negativa entre los adolescentes que sufren la violencia en primera persona.

En relación a las víctimas, se han observado numerosos indicadores de desajuste psicológico, como, por ejemplo:

- Aislamiento social.
- Bajo rendimiento escolar.
- Problemas de ansiedad.
- Depresión.
- Ideas o tentativas de suicidio.
- Mayor insatisfacción con su vida.



- Problemas dentro de su propia familia.

Las víctimas no suelen pedir ayuda a sus familiares ni conocidos, por lo que debes estar atento si tienes sospechas de que tu hijo se encuentre en esta situación.

#### **1.4 Concepto de resiliencia**

¿Cómo enfrenta la gente los eventos difíciles que cambian su vida? ¿Cómo reacciona a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, un ataque terrorista y otras situaciones catastróficas como historias familiares violentas?

Según la *Asociación Americana de Psicólogos (APA)* (2018) generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante haber desarrollado resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.



La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

- La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por si mismas.

La Asociación Americana de Psicólogos (APA) nos dice que una de las formas de construir resiliencia es establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos locales les proveen sostén social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros también puede ser un beneficio.

La resiliencia conlleva mantener flexibilidad y balance en la vida en la medida que se confrontan circunstancias difíciles y eventos traumáticos.





## 1.5 Concepto de prevención

El gran objetivo de este trabajo es buscar la prevención de la violencia a través de la familia. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define 3 niveles de prevención: Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria, que suponen técnicas y objetivos diferentes, al unir el criterio del conjunto salud-enfermedad, según sea el estado de salud del individuo, grupo o comunidad a las que están dirigidas.

A la hora de la prevención de cualquier enfermedad se habla de:

- **La prevención primaria:** evita la adquisición de la enfermedad (vacunación, eliminación y control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.).
- **La prevención secundaria:** va encaminada a detectar la enfermedad o trastornos en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión.
- **La prevención terciaria:** comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para ralentizar su progresión y, con ello la aparición o el agravamiento de complicaciones e intentando mejorar la calidad de vida de los pacientes.

La **Organización Mundial de la Salud** (2018) en su sitio oficial en internet nos ofrece diez datos sobre la prevención de la violencia. Parece importante destacar dos en función de este Trabajo Integrador Final. El primero nos dice que la violencia es prevenible y que se puede reducir su impacto, las estrategias prometedoras o de eficacia demostrada para prevenir la violencia van dirigidas a causas subyacentes, como el bajo nivel educativo, la parentalidad incoherente, la concentración de la pobreza, el desempleo y las normas sociales que respaldan la violencia. El otro dato a tener en cuenta es que el fomento de relaciones familiares positivas y enriquecedoras puede prevenir la violencia, estrategias centradas en la familia que tienen una eficacia demostrada o son prometedoras para prevenir la



violencia: formación de los padres en materia de desarrollo infantil, disciplina no violenta y aptitudes para resolver problemas; fomento de la participación de los padres en la vida de los niños y de los adolescentes a través de programas que desarrollen la alianza entre el hogar y la escuela, y programas de tutoría destinados a establecer vínculos entre los jóvenes de alto riesgo y adultos que los cuiden y les proporcionen habilidades sociales y una relación sostenida.

## **2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PREVENTIVA: TALLER PARA FAMILIAS**

### **2.1 Justificación**

A partir de la experiencia realizada en las Prácticas Profesionales Supervisadas de la Carrera de Psicología, surgió la idea de proponer un taller para familias de carácter preventivo. La familia, como se expuso previamente,



constituye un ámbito fundamental en el desarrollo de los modos de vinculación. Es la familia el primer agente socializador, es decir allí aprendemos a relacionarnos con las personas y con las cosas, a cómo resolver los conflictos, a compartir con otros, y por supuesto, las reglas básicas del vivir en sociedad. La familia ofrece valores y creencias, enseña normas, y formamos el sistema de valores. Es decir, es la primera instancia que enseña a creer en algo, y a comportarse según valores en el mundo. Es también en la familia donde se aprende sobre el mundo emocional, el autocontrol, etc. La primera red de apoyo emocional a lo largo de la vida emocional es el núcleo familiar donde se encuentra contención y espacio para lo que sucede, actuando, así como sistema básico de apoyo a nivel social. La familia otorga sentido de pertenencia e identidad.

El objetivo fundamental de este taller que proponemos está vinculado a la prevención primaria, orientado, por lo tanto, a promover el desarrollo integral de la niñez y de la juventud para evitar que sea víctima de violencia o se involucre en hechos violentos. Se busca fundamentalmente prevenir las conductas violentas en los jóvenes a través del asesoramiento a los padres, fomentando el desarrollo de ciertas capacidades psicológicas en el núcleo familiar como lo son el manejo de las emociones, el diálogo, la resiliencia, una sana autoestima y el crecer en libertad, entendiendo su relación con la responsabilidad. Si los padres son capaces de educar a sus hijos en sintonía con estas competencias, les estarán otorgando recursos para poder actuar con libertad, confiando en sí mismos y en sus valores y para vincularse de manera sana y no violenta. La educación es un desafío para los padres que requiere de un aprendizaje. Este taller no pretende ser una receta, sino un espacio de reflexión tanto en el plano personal como en el familiar, para poder desarrollar las competencias familiares antes citadas.

El taller está destinado a padres de jóvenes, dado que ésta constituye una etapa del ciclo vital en la que se presentan a menudo conductas violentas, y comportamientos de oposición y rebeldía hacia las figuras de autoridad y las



normas (familiar, social, escolar) son criticadas de forma constante y/o transgredidas.

## **2.2 Taller: *Familia como agente de prevención de violencia juvenil***

A continuación, se exponen las características fundamentales de esta propuesta, considerando objetivos, temporalidad, destinatarios, lugar y actividades a realizar. Para cada uno de los encuentros se incluye un anexo que sirve como marco de referencia para el coordinador del taller.

- **Objetivo general:** Brindar herramientas a los padres para generar vínculos positivos y sentimientos de pertenencia en los hijos, como modo de prevención de la violencia.
- **Objetivos específicos:**
  - Desarrollar habilidades socioemocionales en los padres.
  - Fomentar la reflexión acerca de la libertad y los límites.
  - Desarrollar la capacidad de diálogo.
  - Estimular el desarrollo de la resiliencia.
  - Posibilitar que los padres generen en los jóvenes un sentimiento de pertenencia a su familia.
  - Destacar lo importante de tener una autoestima positiva.
  - Desarrollo de vínculos familiares que fortalezcan psicológicamente a los jóvenes y prevengan la violencia.
- **Tiempo:** 1 (un) encuentro por semana.
- **Destinatarios:** dirigidos a padres o tutores. También a personas que ejercen el rol de educador. Principalmente a padres de adolescentes.
- **Lugar:** Centros Integradores Comunitarios, Gabinete Psicosocial de Tribunales, escuelas, colegios, fundaciones, clubes, entre otros.
- **Actividades:** el taller cuenta de 5 (cinco) encuentros de carácter teórico-práctico. Es abierto a la comunidad y su modalidad es grupal.

### **2.2.1 Encuentro n°1: *Educación de las emociones.***



1. **Ejercicio disparador:** *se pretende realizar un ejercicio introductorio al mundo emocional. Primero se les pide a los destinatarios del taller que hagan una lista de todas las emociones que conocen. Luego que elijan cuál es su emoción central, aquella que ellos creen que aparece con más frecuencia durante sus días. Por último, se les solicita que escriban un recuerdo caracterizado por cada emoción primaria (alegría, tristeza, desagrado, miedo e ira).*
2. **Desarrollo del tema:** *se llevará a cabo una explicación teórica sobre emoción y sentimientos, emoción y razón, se buscará entender qué son cada una, sus funciones, y lo determinante que son en nuestra conducta. Se alertará a cerca de las consecuencias de la no expresión de las emociones primarias o básicas. Tiene como objetivo que los padres eduquen a sus hijos para sentir emociones y poder expresarlas de manera saludable, teniendo en cuenta que los seres humanos antes de ser seres racionales somos seres emocionales, seres emocionales que razonamos.*
3. **Ejercicio para trabajar durante la semana:** *observar qué emociones expresan sus hijos, de qué manera lo hacen y qué estímulos (situaciones/hechos/cosas) las desencadenan.*

Anexo teórico Encuentro n°1:

Según Rosetti (2017) la emoción no es un concepto único, no es unidimensional, por lo contrario, incluye áreas que integran nuestra base de reacción física y biológica ancestral con las funciones cerebrales cognitivas más evolucionadas. Es un concepto multidimensional que incluye tres sistemas de respuesta fuertemente unidos entre sí. El primero de ellos es la reacción física o fisiológica. El segundo, la reacción conductual o expresiva y, por el último, el tercero es el componente subjetivo o cognitivo de la emoción. Cuando este último componente se hace consciente lo denominamos sentimiento. Aunque estos tres componentes se ponen siempre den juego ante una reacción emocional,



dependiendo de la circunstancia, la participación de cada uno de ellos no necesariamente es la misma.

La emoción es una respuesta psicofísica frente a una circunstancia determinada ante la que se reacciona y, por definición, una reacción se agota en el tiempo. El sentimiento, en cambio es algo elaborado por el pensamiento y tiene tendencia a expandirse en el horizonte temporal de aquel que lo percibe. Otra diferencia es la intensidad; la emoción es un evento de alta intensidad. El sentimiento, requiere de un procesamiento cognitivo: nace y se prolonga en el tiempo, pero sin la reacción aguda e intensa de la emoción. En síntesis, las emociones son más intensas que los sentimientos y los sentimientos son más sostenidos en el tiempo. Se podría decir entonces que las emociones son reacciones de nuestra mente y nuestro cuerpo ante una experiencia vivencial y el sentimiento, el resultado de la elaboración consciente de esa experiencia.

Las emociones cumplen tres funciones: una función adaptativa, una social y una motivacional. La función adaptativa es en virtud de la emoción de que se trate, hace que nos acerquemos o nos alejemos de una circunstancia. La finalidad es cuidarse, preservarse, no sufrir. En cuanto a la función social, digamos que las emociones nos permiten comportarnos en sintonía con nuestros pares de del entorno, condicionar y además adecuar nuestras acciones, entender a los demás, predecir y controlar conductas, comunicar afectos; en definitiva, promueven relaciones interpersonales. Y la función motivacional, que es la fuerza dinámica que nos impulsa a la acción, ya que dirige y orienta nuestro comportamiento en busca de satisfacer nuestras necesidades.

Sordo (2017) nos presenta como emociones básicas o primarias a la ira, la alegría, el miedo y tristeza. Ella realiza investigaciones en América Latina de las cuales saca como conclusiones:



- Desde los 4 años en promedio se empieza a internalizar en nuestro mundo emocional que la risa es una falla en nuestro control de impulsos, sobre todo cuando es expresada como “ataque de risa”.
- Desde el año y medio que no podemos llorar y se empieza a entender que llorar es un signo de debilidad o de manipulación.
- El miedo dejó de tener un contenido protector y es también considerado como un signo de debilidad.
- La ira es la emoción más visibilizada y reforzada por ser adrenalínica y estar legitimada socialmente.
- Si desde los tres años en promedio las emociones más significativas están prohibidas y sancionadas, podemos entender todas las conductas neuróticas que tenemos como sociedad.

### **2.2.2 Encuentro N°2: *Confianza y autoestima***

1. **Ejercicio disparador:** *pretende ser un breve examen de la autoestima de los integrantes del taller. Consiste en un cuestionario auto administrado con 10 afirmaciones que deben ser categorizadas del 1 al 5 según la opinión que cada uno tenga de sí mismo.*
  - a. Por lo general me gusta como soy.
  - b. Tengo confianza en mí mismo.
  - c. Estoy a gusto con mi apariencia.
  - d. Puedo soportar comentarios rudos o crueles.
  - e. Mis habilidades y talentos son bastante buenos.
  - f. Siempre termino lo que empiezo.
  - g. El éxito de los demás me hace sentir feliz, sobretodo el de la gente cercana a mí.
  - h. De manera cotidiana me obligo a probar cosas nuevas y a expandir mi zona de confort.
  - i. Me considero una persona que aprende de los errores.
  - j. He logrado algunas cosas importantes en mi vida.



Puntaje por encima de los 40 estaría reflejando una buena autoestima. Cabe destacar que este cuestionario tiene el único sentido de ser un disparador para trabajar estos temas en el taller. No se trata de una prueba validada científicamente.

2. **Desarrollo del tema:** *se llevará a cabo una explicación teórica sobre la autoestima y la confianza en un mismo. Tiene como objetivo destacar la importancia de la familia y de la educación en el proceso del desarrollo de la autoestima. Brindar herramientas para poder detectar como está la autoestima de sus hijos y para crecer en autoestima.*
3. **Ejercicio para trabajar durante la semana:** *Hacer una lista de los talentos/virtudes de cada uno de sus hijos. Leer en familia el cuento y reflexionar y sacar conclusiones.*

*“Un padre de familia tenía dos hijos. El mayor era de carácter tímido, silencioso e introvertido, incapaz de afrontar los problemas. A diferencia de éste, el segundo se mostraba decidido fuerte y exitoso*

*El padre, con vocación y temple pedagógico, decidió darles una pequeña enseñanza a ambos. Aprovechó para eso la Noche de Reyes y pensó en la siguiente estrategia: les daré dos regalos totalmente distintos; al mayor le regalaré una bicicleta, para que se anime y se lance de una vez por todas; al segundo le voy a colocar estiércol de caballo para que ~rebaje sus humos~ y aprende a ser un poco más humilde.*

*Dicho y hecho, al temeroso le puso la bicicleta y al otro un balde con los restos de un caballo. Así aumentaría la autoestima del primero y educaría al segundo en humildad. En la mañana de Reyes el padre sorprendió a sus hijos y les preguntó sobre el regalo que habían recibido. El mayor contestó:*

*-Me trajeron una bicicleta, pero tengo miedo de usarla, porque no sé andar y puedo darme un porrazo y romperme el brazo y la pierna. Creo que no la voy a utilizar...*





*El segundo respondió:*

*-Papá no te puedes imaginar los Reyes han sido muy buenos conmigo. Me dejaron un caballo y la prueba de ello es que él dejó aquí el estiércol. ¡Debe estar por ahí, así que iré a buscarlo!"*

Cuento extraído del libro "Aprender a valorarse" de Guillermo Carmona, editorial Patris Argentina

Anexo teórico Encuentro n°2

La autoestima es un sentimiento que puede educarse. No está absolutamente predestinada. De la sana autoestima dependen la felicidad y bienestar no sólo de la persona, sino también de su entorno. De alguien que cultiva su autoestima pueden esperarse comportamientos coherentes y sanos con los que lo rodean.

A medida que crecemos vamos conformando nuestra personalidad. Conocernos a nosotros mismos será un desafío de este proceso. Más aún será el aceptar lo que voy descubriendo. Solamente cuando acepto algo de mí, podré comenzar a dar pasos para cambiarlo y crecer. La autoestima se irá construyendo en este caminar. Las experiencias de vida que vayamos teniendo determinarán hacia dónde va ese camino de la autoestima.

Este proceso se choca fuertemente con nuestro entorno. No podemos vivir aislados de los que nos rodean. Vivimos insertos en una sociedad, en un grupo de amigos, en un colegio, en un equipo de trabajo, en una familia, etc. Cuando nuestra autoestima no es sana vamos tratando de adaptarla según el entorno. Nos arriesgamos a terminar siendo o mostrando algo que no somos.

Por todas estas razones decimos que la autoestima no es solamente el resultado de una sola cosa o experiencia. Son muchas las causas que irán afectando en mi proceso de autoestima. Hay que estar atentos desde los primeros



años de vida ya que la autoestima se instala temprano y luego el proceso de cambio es lento.

A ello nos referimos cuando hablamos de Espejos. Es el reflejo que tenemos de nosotros mismos y lo que le mostramos a los demás. (Covey, 2007)

### **Espejo Social**

- Es lo que los otros dicen de nosotros: vamos adaptándonos según el qué dirán. Buscamos que los demás nos acepten.
- Se basa en comparaciones: nos comparamos con los demás y con los parámetros que se imponen en la sociedad.
- Es externo: no surge de nosotros mismos, nos viene impuesto desde fuera.
- Es creado por los medios: ellos son los que van determinando qué está de moda y qué no. Dónde hay que ir, que ropa hay que usar, etc.
- Depende de dónde te encuentres en un momento determinado: por eso va cambiando, ya que es el entorno social lo que lo determina.

### **Espejo Real**

- Es el verdadero vos: es quién sos, lo verdadero de tu persona.
- Se basa en lo mejor de uno mismo: cuanto más sincero uno es consigo mismo puede vivir con mayor plenitud.
- Es interno: surge de uno mismo.
- Es creado por la conciencia y el conocimiento de uno mismo: no hay leyes externas que lo determinen.



- Es tu potencial: tu camino de crecimiento, lo que tenés para regalarle a los demás, lo que te llevará a ser verdaderamente quien sos.

Decíamos anteriormente que la autoestima será determinante para nuestra vida y que justamente los primeros años de vida irán poniendo las piedras fundamentales para el desarrollo de la personalidad y la valoración que tengamos de nosotros mismos. (Dell Oca, 2015)

### **Signos de Sana Autoestima**

- Creer en los valores que uno tiene
- Capacidad para rectificar opciones
- Compartir sentimientos con otros
- Disfrutar sanamente
- No preocuparse demasiado por lo que ocurrió en el pasado o ocurrirá en el futuro
- Confiar en uno y en los otros.
- Saberse igual a los demás y también diferente
- Dar por supuesto que todos son valiosos
- No manipular ni dejarse manipular
- Perseverar en sus creencias

### **Signos de Baja Autoestima**

- Hipersensibilidad y crítica
- Echarle la culpa de los fracasos a los demás o a las situaciones
- Indecisión constante



- Necesidad de complacer a los demás
- Perfeccionismo
- Sentimiento de culpa constante
- Exagerar los peligros y vivir angustiado
- Hostilidad e irritabilidad
- Timidez y vergüenza
- Celos desmedidos

Creer en autoestima es posible. Se puede pasar de la autoestima Baja a la autoestima Alta, como también es posible decrecer de la autoestima alta a la baja. Será fundamental la actitud personal con la que se encare el camino.

Este camino de crecimiento va a requerir la ayuda de redes de apoyo, de tus amigos, de tu familia, de las personas que para vos sean importantes.

### 2.2.3 Encuentro n°3: *Diálogo*

1. **Ejercicio disparador:** *se pretende a través de una dinámica de preguntas y respuestas saber cuánto conocen los padres a sus hijos. Conocer cuan profundo son los diálogos en la familia.*

*Preguntas como:*

- *¿Cuánto calza tu hijo/a?*
- *¿Cuál es su materia preferida?*
- *¿Qué sería para tu hijo/a lo mejor que puedes hacer por él/ella?*
- *Nombra dos experiencias de su niñez/adolescencia que lo haya marcado*
- *¿A qué se quiere dedicar cuando sea grande?*
- *¿Qué cosas lo enojan?*
- *Nombra tres de sus grandes amigos.*



- *¿Qué quisiera hablar con vos pero le da miedo?*
  - *¿Cuáles han sido los momentos más increíbles de su vida?*
  - *¿Qué es lo que le gustaría cambiar de sí mismo?*
- 2. Desarrollo del tema:** *este bloque tiene como objetivo capacitar a los padres para que tengan conversaciones profundas y fluidas con sus hijos, motivarlos a no desistir en la dificultad.*
- 3. Ejercicio para trabajar durante la semana:** *reservar un momento de la semana para conversar con cada hijo. Organizar una comida familiar y tocar temas en los que todos tengan que decir su opinión. (evitar celulares, tv y cualquier otra distracción)*

#### Anexo teórico Encuentro n°3

Según Erich Fromm un verdadero diálogo no se propone convertir al otro a las propias ideas sino establecer un intercambio. No se trata de saber quién tiene razón; sino que sea un diálogo auténtico. (Dell Oca, 2005)

El diálogo está llamado a ser un encuentro entre dos o más personas. Implica estar abierto a la realidad del otro. Reconocer que el otro es diferente a mí y puede tener una opinión distinta a la mía. Hay que estar abierto a la verdad del otro

Para lograr un buen diálogo tenemos que cultivar las siguientes actitudes:

#### *Saber escuchar.*

Esto es lo primero; quien no está dispuesto a escuchar nunca podrá establecer un diálogo. Escuchar es la parte más importante de la comunicación. Si la persona pretende siempre hablar de lo que a él le interesa, de lo que a él le pasó, de lo que a él le dijeron, entonces, no brotará el diálogo. Cuántas veces alguien comienza a contar una cosa y otro le interrumpe con el concebido: “*Qué interesante, fíjate que a mí en tal ocasión me sucedió algo semejante, bla, bla, bla*”. Mientras el otro hablaba no lo había escuchado, sólo pensaba en sí mismo.



Si es que en una conversación hablamos de nosotros mismos, que no sea para ponernos en primer plano, para eclipsar, desanimar o aplastar al otro. Para escuchar hay que tener paciencia. Sólo sabe escuchar quien puede salir sí mismo y poner al otro en primer lugar.

La escucha tiene que ser una “escucha activa”. Exige toda la atención. Escuchar lo que la otra persona está diciendo y no querer responder enseguida. Escuchar dejando de lado los juicios hasta que el otro pueda explicarse y contar lo que le pasa. Nos ayudará mucho en este proceso el desarrollar la empatía; la capacidad para percibir, comprender y ser sensible hacia los sentimientos de los demás.

#### *Saber respetar*

El éxito de un diálogo está supeditado a la cantidad de respeto que haya en él. Respeto que es voluntad de recibir al otro tal como él es, con sus opiniones, sus puntos de vista, sus objeciones; de ese respeto que es delicadeza y cuidado de no herir la sensibilidad del otro con afirmaciones categóricas o irónicas, o con observaciones que lo descalifican.

Saber respetar en el diálogo quiere decir, también, no pretender saber todo de la otra persona, no medir la confianza por el número de cosas íntimas que nos cuenta. Cada persona tiene derecho a su secreto. No sería buena señal andar revelando las cosas íntimas a todos con el fin de entrar en “contacto personal” con ellos. Tampoco es buena señal esa especie de curiosidad malsana que pretende sacar lo que el otro lleva dentro. Hay que respetar, saber callar y esperar, dejar plena libertad. También, en este mismo sentido, si se recibe una confidencia, hay que hacerse digno de ella y no hacer como tantos que después de escuchar algo se acercan al próximo que encuentran y “confidencialmente” le cuentan “bajo secreto” lo que acaban de escuchar.

#### **Niveles de la comunicación (Berra, 2009)**



1. **Información:** comunicamos lo que hacemos
2. **Intercambio de opiniones:** comunicamos lo que pensamos
3. **Historias de vida:** comunicamos experiencias de vida que nos ayudan a ejemplificar las cosas que decimos. Son hechos significativos
4. **Sentimientos:** revelamos nuestras emociones, sensaciones y sentimientos. Este es ya un nivel complejo porque presupone poder ponerles nombre a estas sensaciones y así poder expresarlas
5. **Deseos y necesidades:** implica darle al otro el pase hacia nuestra intimidad
6. **Integración de la mismidad:** significa presentarnos frente al otro sin mascarar
7. **Experiencia de la trascendencia:** salimos de nosotros mismos, y compartimos esa realidad con los demás

#### **Diálogo fecundo:**

Para que se dé un diálogo fecundo, junto con los puntos anteriormente desarrollados de saber escuchar y saber respetar tenemos que tener en cuenta lo siguiente:

##### *Desprenderse de las antipatías*

En una conversación no se trata únicamente de intercambiar verdades “objetivas”. Las verdades son siempre captadas desde un punto de vista subjetivo y responden al contexto de vivencias de la persona. Cuesta llegar a la “verdad objetiva”. Cuesta, doblemente, porque en las opiniones y puntos de vista pesan enormemente los afectos y el subconsciente de la persona. Esto respecto a lo que se dice, como también con respecto a lo que se escucha. Muchas veces sucede que se escucha lo que se quiere y no lo que ha dicho realmente la persona. Afectos y prejuicios personales hacen que se escuche sólo una parte de lo que se ha afirmado o que, incluso, se capte algo enteramente diferente que nunca ha afirmado el otro. Para que un intercambio sea fecundo, es necesario ir más



allá de las palabras, hay que tratar de comprender al otro, captar su intención. Recibir las palabras de quien habla conmigo, implica recibirlo a él mismo. Por eso es necesario para el verdadero diálogo predisponerse positivamente respecto a la otra persona. Y si el otro por uno y otro motivo no me es simpático, debo aprender a encontrar el acceso a su persona hasta lograr que me sea “simpático”, porque es mi hermano, un hijo, mi papá o un amigo.

Para poder intercambiar y discutir tenemos que aprender a “objetivarnos”. Hay que desprenderse de prejuicios. Si el otro ‘me cae mal’, existe una predisposición a no encontrarle razón en nada de lo que diga.

*Evitar discusiones sin sentido:*

Perdemos mucho tiempo discutiendo cosas sin importancia o sobre cosas relativas. Cosas en las cuales basta normalmente dar la opinión personal y luego que el responsable decida. Hay que saber dejar de lado las cosas sin importancia y centrarse en lo que es realmente importante y esencial; hay que saber ceder; por eso, no tratemos a toda costa de “salirnos con la nuestra”.

*Valorar y reconocer la verdad del otro:*

Quien tiene respeto trata de captar el por qué de las razones del otro. Si tiene un punto de vista diferente al suyo o si difiere en la opinión, no tratará de hacer valer con violencia sus argumentos de modo de “dejar callado” y de “vencer” al “adversario”. Hay muchos modos de descalificar al otro. Aparentemente puede ser que hayamos “vencido” en la discusión, pero, lo más normal es que no hayamos convencido al otro con nuestros argumentos. Al contrario, tal actitud cierra a la verdad que quisiera aportarse, por una reacción instintiva ante el que la expone y defiende de ese modo. Se ha herido a la otra persona, y con ello se ha cortado el diálogo. Si se ha cometido este error al discutir de esta manera, hay que





saber reconocer que no se ha procedido correctamente y pedir perdón con el fin de reanudar el diálogo.

### *Confidencialidad*

Este es el punto final del diálogo fecundo. Lo que me cuentan a mí es para mí, no es para que lo vaya contando a los demás. Obviamente que en el caso de los padres es importante que lo que uno habla con un hijo, se comparta con el esposo o la esposa, para que de esta manera haya un solo mensaje. Incluso en estos casos hay que hacerlo con respeto y cariño. Muchas veces los hijos van a hablar con uno o con el otro, dependiendo del tema de conversación. En muchos casos es más fácil hablar con la mamá y que ella luego le cuente al papá.

### **Algunos errores en el diálogo entre padres e hijos**

Por parte de los Padres:

*Adultismo:* se da en los casos en que se trata a los hijos como si fuesen adultos. No se adaptan las cosas ni las situaciones a la edad los hijos. Perdemos la paciencia porque no entienden a la primera lo que les queremos transmitir. Por otro lado, tampoco se debe bajar al nivel de ellos y comportarse como un niño.

*Desvalorización:* no tomamos en serio lo que nos dicen. Se acercan a contarte un problema y nos parece una estupidez y por lo tanto no les prestamos atención. No nos damos cuenta que en la medida en que nos vienen a contar algo es porque para ellos es importante. Si experimentan que no los tomamos en serio la próxima vez no se acercaran a contarnos lo que les pasa

*Pérdida de tiempo:* siguiendo el punto anterior, hay veces que no nos damos tiempo para hablar con los hijos, sobre todo cuando son chicos. Es fundamental darse tiempo para cada uno de los hijos.

Por parte de los hijos:



*Desconfianza:* creer que tus papás no te van a dejar hacer nada o no te van a entender porque son de otra generación

*No cumplir con las expectativas:* creemos que los adultos viven poniendo expectativas acerca de lo que debemos realizar, cómo tenemos que hacerlo, etc. Es lo que los otros esperan de nosotros.

### **Los miedos del diálogo**

En algunos casos el diálogo no se produce por miedo a lo que puede traer aparejado.

*Miedo a la verdad:* hay chicos que dicen que no le cuentan las cosas a sus papás porque ellos prefieren no enterarse. Encuentro con muchos adultos que tienen una imagen totalmente diferente a la realidad. Creen que sus hijos son unos santos, que no hacen absolutamente nada.

*Miedo al conflicto:* no se quiere llegar a una posible confrontación. Simplemente se dejan llevar por lo que hacen los demás padres, si los dejan ellos también.

*Miedo al rechazo:* adultos que creen que no los van a querer más, deciden y actúan en función de la aprobación de los hijos.

*Miedo a la pérdida de autoridad:* por eso se ponen infinidad de límites.

*Miedo a la intimidad:* dialogar es entrar en intimidad con el otro. Hay temas que no se sabe cómo encararlos.

### **Consejos prácticos:**

*Estar disponible:* que los hijos sepan que pueden acercarse a hablar de sus cosas.

*Generar espacios de confianza:* un buen lugar para compartir son las comidas familiares. Darle en ellas un espacio a cada uno para contar sus cosas.

*Escuchar, no dar consejos:* dejar que cuenten lo que les pasa, no empezar en seguida a decirles los que tienen que hacer. Recordar que es un diálogo y no un monólogo donde el otro me tiene que escuchar.



*Hacer lo que al otro le gusta:* es muy bueno compartir esos espacios y momentos en los que se está más relajado y divertido.

*Pactar encuentros para las situaciones difíciles:* para temas complejos arreglar momentos y lugares para hablar, así no se los interrumpe y uno se prepara para esa conversación.

*No renunciar al diálogo:* una y otra vez acercarse para hablar. No bajar los brazos.

#### **2.2.4 Encuentro n°4: Libertad y límites**

- 1. Ejercicio disparador:** *leer las siguientes declaraciones sin leer los autores ni la fecha, sacar conclusiones, observar reacciones. Tiene como objetivo entender al adolescente en su necesidad de cuestionar límites. Leer luego la fecha y los autores de las frases.*

*“No veo esperanzas para el futuro de nuestro pueblo si se ha de basar en la frívola juventud de hoy, pues no hay duda que todo joven carece de moderación más allá de lo que se puede decir...Cuando yo era muchacho se nos enseñaba a ser discretos y respetuosos de nuestros mayores, pero la juventud de hoy es demasiado viva y no acepta que se la frene...” (Hesíodo, del s VIII a.C. Poeta griego nacido a mitad del siglo VIII a.C, después de Homero, es el más antiguo de los poetas helenos)*

*“Nuestra juventud ahora ama la lujuria. Tiene malos modales, desprecia la autoridad, falta el respeto a sus mayores y gusta del parloteo en vez de ejercitarse. Ya no se ponen de pie cuando otros entran en una habitación, contradicen a sus padres, charlan ante las visitas, engullen la comida y tiranizan a sus maestros” (Sócrates, siglo IV a.C. Filósofo clásico ateniense (470-399 a. C.) considerado como uno de los más grandes, tanto de la filosofía occidental como de la universal. Fue maestro de Platón, quien tuvo a Aristóteles como discípulo, siendo estos tres los representantes fundamentales de la filosofía de la Antigua Grecia.)*



2. **Tema a desarrollar:** *fomentar el crecer en libertad, clarificar el concepto de límites y castigos. Pautas educativas claras que busquen desarrollar en los hijos una actitud protagonista y responsable.*
3. **Ejercicio para trabajar durante la semana:** *Pactar consecuencias lógicas con sus hijos.*

Anexo teórico Encuentro n° 4

## **Libertad**

El hombre libre es el hombre que se posee a sí mismo. De esta manera íntegra todo lo que él es, cuerpo y espíritu. Para ello cada uno debe embarcarse en la aventura que implica conocerse a sí mismo para poder conquistarse a sí mismo.

El hombre libre es capaz de tomar decisiones autónomas y ser consecuente con ellas. Sin esta capacidad de decisión es muy fácil ser arrastrado por las corrientes de la masa, en las cuales uno queda perdido e inmerso. Allí nadie puede ser identificado, no hay lugar para la originalidad

A lo largo de los años las teorías humanistas han buscado desarrollar el concepto de libertad. Sobre todo, el choque de este concepto con la realidad que el hombre está determinado por diferentes factores.

Desde *Freud* que señaló que nuestra identidad está determinada por aspectos biológicos, por el inconsciente, los impulsos, las represiones, todas estas traspasadas por aspectos sexuales. O *Marx* que señala un tipo de determinismo en el ser humano de tinte sociológico. El hombre está determinado por la sociedad y más aún por los sistemas económicos. Un ejemplo de determinismo puramente biológico es el que se da en los animales, un perro siempre será perro. No hay más cosas que les preocupen. Por otro lado, un ejemplo del determinismo sociológico es el que se dio en la Edad Media. Un hijo de campesino, será siempre



campesino. No había otra posibilidad. No podía cambiar de la clase social; estás no eran dinámicas.

Fromm (1947) añade a estos sistemas deterministas un nuevo elemento: el de la libertad. Esto lo desarrolla fuertemente en su libro *El miedo a la libertad*. El ser humano puede trascender los determinismos señalados. Para Fromm la libertad es una de las características centrales de la naturaleza humana.

Fromm afirma que *“el efecto convergente de muy distintas corrientes de pensamiento y desarrollo científicos nos ha llevado a abandonar esa imagen universal y a considerar en su lugar al hombre histórico y socialmente diferenciado, dotado de una constitución biológica extremadamente maleable y susceptible de adaptarse a los más distintos ambientes naturales y culturales, a través de su propia modificación y de la del ambiente mismo.”*

Fromm señala que el hombre, dotado de independencia y autonomía, no es verdaderamente libre, sino que entrega esa libertad a regímenes sociales rehuendo así de su responsabilidad personal frente a su propia vida.

*“La naturaleza humana no es la suma total de impulsos innatos fijados por la biología, ni tampoco la sombra sin vida de formas culturales a las cuales se adapta de manera uniforme y fácil; es el producto de la evolución humana, pero posee también ciertos mecanismos y leyes que le son inherentes”.*

Fromm describe dos vías a través de las cuales escapamos de la libertad:

**Autoritarismo:** Buscamos evitar la libertad al fusionarnos con otros, volviéndonos parte de un sistema autoritario. Esto se produce de dos maneras, sometiéndose al poder de los otros, o convirtiéndose uno mismo en un autoritario.

**Destructividad:** Algunas personas buscan destruirse a sí mismos, si dejo de existir no puedo hacerme daño. Otros buscan eliminar a los demás. De esta manera pueden explicarse situaciones como las de, vandalismo, crimen, terrorismo, etc. Fromm añade que, si el deseo de destrucción de una persona se



ve bloqueado, entonces puede redirigirlo hacia adentro de sí mismo. La forma más obvia de auto destructividad es por supuesto, el suicidio.

Si bien es cierto que la historia de cada uno de nosotros se va a ver afectada y hasta determinada por muchas cosas, eso no significa que no seamos libres. Obviamente que no es lo mismo nacer en Argentina que en Afganistán, que soy católico, judío o musulmán porque nací en determinado lugar, en determinada familia, porque me educaron de una u otra manera o mismo ir a un colegio que al otro. Pero ninguna de esas cosas me hace más o menos libre.

Libertad por lo tanto no es hacer lo que a mí se me dé la gana. Tampoco significa que no haya normas a cumplir o que no exista la autoridad.

Libertad es la capacidad de decidirse y de llevar a cabo lo decidido. Uno de los problemas de la actualidad es que el hombre de hoy no puede o no sabe tomar decisiones. Se bloquea, quiere que otros decidan por él. Ese es el gran problema de la masificación, son pocos los que toman las decisiones por muchos. Eso es falta de personalidad. Quienes tienen la tarea de educar son muchas veces los responsables de esta falta de autonomía en las decisiones. Cuando una persona se decide por algo está involucrándose como persona en esa decisión. Cada decisión que yo tome va a dejar una huella en mí, por lo tanto, soy responsable de ese proceso. A la larga nuestro camino va a ser el resultado de cada una de las decisiones que fui tomando. Si no las tomé yo, otros van a trazar ese camino con sus decisiones.

La libertad interior es lo que me permitirá optar de manera espontánea y fácil por mi propio bien. Es un atributo de la persona misma y no algo accidental. *Viktor Frankl* escribe a partir de su experiencia en el campo de concentración:

*“Las experiencias de la vida en un campo demuestran que el hombre mantiene su capacidad de elección... El hombre puede conservar un reducto de libertad espiritual, de independencia mental, incluso en aquellos crueles estados de tensión psíquica y de indigencia física.... Al hombre se le puede arrebatar todo*



*salvo una cosa: la última de las libertades humanas – la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino – para decidir su propio camino. Y allí siempre se presentaban ocasiones para elegir. A diario, a cualquier hora, se ofrecía la oportunidad de tomar una decisión; una decisión que determinaba si uno se sometería o no a las fuerzas que amenazaban con robarle el último resquicio de su personalidad: la libertad interior. Una decisión que también prefijaba si la persona se convertiría, al renunciar a su propia libertad y dignidad, en juguete o esclavo de las condiciones del campo, para así dejarse moldear hasta conducirse como prisionero típico.... En conclusión, cada hombre, aún bajo unas condiciones tan trágicas, guarda libertad interior de decidir quién quiere ser – espiritual y mentalmente – porque incluso en esas circunstancias es capaz de conservar la dignidad de seguir sintiendo como un ser humano.”*

Por lo tanto, el objetivo de la educación no es lograr que los hijos se comporten de una determinada manera y hagan lo que los padres quieran, ni siquiera cuando se busca “lo mejor para ellos”. Eso sería solo adiestrar y formar para responder a una cantidad limitada de variables, siendo que el mundo es cambiante y complejo. El camino de la educación busca que los hijos cuenten con las herramientas para optar y tomar las propias decisiones y que sepan asumirlas con responsabilidad. Que cada uno descubra su camino. No es cuestión de dejarlos abandonados y que hagan lo que quieran para forjar su propio destino, sino acompañarlos, conocerlos y ayudarlos a conocerse en sus fortalezas y debilidades; que sientan el apoyo, la confianza y el amor desde siempre y para siempre, pase lo que pase y hagan lo que hagan.

Los niños y los jóvenes necesitan de ellos para crecer y desarrollarse sanamente. Ni padres autoritarios que pongan un sinfín de límites y prohibiciones ni padres permisivos que les dejen a sus hijos hacer todo lo que quieran o que les den todo lo que le piden, son buenos educadores. Para que los límites cumplan su verdadera función tiene que ser:



- *Acompañados del diálogo*, No se los impongas simplemente. Tomate el trabajo de sentarte a hablar con tus hijos. Esto vale para todas las edades, no importa si tu hijo tiene 5 o 17 años. Nada va a reemplazar al diálogo. A su vez tienen que estar dialogados de ante mano entre el padre y la madre para así dar un solo mensaje al hijo.
- *Comprensibles*, tus hijos tienen que entender el porqué de los límites. Que los comprendan no significa que van a estar de acuerdo con ellos. Tampoco significa que porque no estén de acuerdo no vayas a ponerlos.
- *Dar alternativas, buscar otros caminos*, Tal vez no te dejes salir a bailar, pero sí te dejes que invites a tus amigos a la casa. No te permito que salgas hasta las 4 de la mañana y vuelvas sola, pero sí que vayas a hasta las dos yo te voy a buscar.
- *Modificarlos cuando cumplieron su función*. Los límites no tienen que ser eternos y durar para siempre. Cuando cumplas 16 te voy a dejar ir a ese lugar. Cuando termines todos los deberes del colegio puedes ver la tele.
- *No son castigos, un límite es un límite*. Nos ayuda a educar y a encauzar. No puede ser un castigo por algo que he hecho o no. De esa manera pierde su sentido.
- *Cumplir la sanción*. Cuando uno de tus hijos no cumple con lo pactado debe haber una sanción. Esa sanción debe ser acorde con lo que no se cumplió. Sin sanción es difícil que un niño aprenda a cumplir con lo pactado. Cuando se impone una sanción debe mantenerse hasta el final, sino los niños irán perdiendo el valor a la sanción. ¡Sé que me porto bien y me perdonan! Si se dijo una semana sin la computadora, es una semana sin computadora. Por eso es importante que las sanciones sean adecuadas y coherentes.
- *No dejarse llevar por arrebatos*, en los momentos en los que uno está enojado es mejor no poner castigos. Primero tenemos que tranquilizarnos, esperar





que bajen las emociones. Sabemos que en esos momentos nos dejamos llevar por los impulsos.

### **Consecuencias Lógicas**

Las “*consecuencias lógicas*” buscan preservar el espacio de las responsabilidades individuales, asumir las propias y no invadir el espacio de los demás, es favorecer a la armonía y felicidad de la familia, ya que se construye a partir del principio de que cada uno de sus componentes asume las responsabilidades que le corresponden. Muchas veces el cumplimiento o incumplimiento de las responsabilidades se trata con el método “premio / castigo”, que, si bien tiene ciertas ventajas, también tiene múltiples consecuencias negativas.

Los padres suelen utilizar éste método. Además, motivados por el amor y con el afán de evitar complicaciones a los hijos, o por impaciencia o cansancio, se adelantan e invaden los espacios de responsabilidad de los hijos. De esta manera, especialmente los jóvenes, impiden que sean responsables por sí mismos, que sean autónomos y capaces de tomar sus propias decisiones, sin desarrollar miedos, ni esperar recompensas.

El desafío para el padre es saber desprenderse de la responsabilidad que no le corresponde y no invadir el espacio ajeno. Dejar de asumir el rol de “salvador” que desarrolla la irresponsabilidad y que lo convierte en víctima de situaciones que normalmente superan su capacidad. Las consecuencias lógicas no son castigos, sino un procedimiento para delimitar responsabilidades y para educar en la autonomía.

Para evitar invadir el espacio ajeno, es importante tener en cuenta dos principios:

- **No hacer por el otro lo que él puede hacer por sí mismo.**  
Cuando no respeto este principio, las cosas se hacen, pero le



niego al otro una ocasión para crecer y fomento en él una relación de dependencia.

- **No hacer cosas que superen mis capacidades físicas y psicológicas.** De lo contrario, ya sea por esfuerzos físicos, estoy dañando mi salud, o por realidades psicológicas, el soportar presiones... me llevan a la ruptura en mis relaciones.

### **Principios básicos de las consecuencias lógicas.**

- Para ser eficaces, las consecuencias deben ser percibidas por la persona, como una consecuencia lógica de su comportamiento y no dependiente de la voluntad de otro.
- La utilización de las consecuencias lógicas tiene por objetivo motivar a las personas a tomar decisiones responsables, **no a manipular a otros**. Este método será eficaz si se evita tener fines ocultos como querer ganar o controlar.
- Conviene ser amable y firme a la vez. Amable en el momento de presentar las alternativas y firme en el momento de mantener la decisión y de respetar el espacio de responsabilidad.
- Dar mensajes claros, evitar sermones. Hablar poco y actuar más.
- Evitar las luchas de poder. Negociar sobre la base del respeto mutuo. Expresar los puntos de vistas con claridad y ofrecer alternativas.
- Ser paciente. Puede pasar algún tiempo antes que las consecuencias lógicas produzcan efectos.

### **Diferencias entre castigos y consecuencias lógicas (C.L)**



- Los castigos se basan en el poder de la autoridad personal. Las C. L. se basan en la realidad impersonal del orden social.
- Raramente los castigos se relacionan con el comportamiento inadecuado, sino más bien con el estado emocional de la persona que lo aplica. La C.L se relaciona directamente con el comportamiento.
- Los castigos suponen que la persona es mala. Las C.L no implican ningún juicio moral.
- Los castigos se asocian con amenazas evidentes o latentes. Las C.L se basan en una decisión libre y no en el temor o en la culpabilidad.
- Los castigos exigen obediencia. Las C.L permiten decidir responsablemente ante una alternativa.
- Los castigos son una sanción. El que los impone actúa como juez. Las C.L son un aprendizaje y un crecimiento en valores. El que las aplica actúa como un educador.
- La persona que aplica un castigo normalmente está alterada. La que aplica las C.L actúa con firmeza y manifiesta compasión.

Educar con las consecuencias resulta ser extraordinariamente eficiente para provocar un despertar de la conciencia responsable y autónoma en los hijos adolescentes. Hay comportamientos que dañan la autoridad como amenazar y no cumplir, educar con las consecuencias funciona como un proceso racional, lógico y sereno que favorece el desarrollo de una autoridad de ascendencia moral.

### **2.2.5 Encuentro n°5: *Resiliencia***



1. **Ejercicio disparador:** observar escena de la película “En busca de la felicidad” <https://www.youtube.com/watch?v=jR8G-EBcpOo> . Abrir al debate.

Leer relato “La zanahoria, el huevo y el café” y sacar conclusiones.

“Érase una vez la hija de un viejo hortelano que se quejaba constantemente sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba ir avanzando. **Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada; cuando un problema se solucionaba otro nuevo aparecía** y eso le hacía resignarse y sentirse vencida.

El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, **llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre fuego. Cuando el agua comenzó a hervir colocó en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café.** Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija esperaba impacientemente sin comprender qué era lo que su padre hacía. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café.

Miró a su hija y le dijo: “**¿Qué ves?**”. “Zanahorias, huevos y café”, fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente la hija preguntó: “**¿Qué significa esto, papá?**”

Él le explicó que **los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo. Pero habían reaccionado en forma muy diferente.** La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café



*sin embargo era único; después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua.*

*"¿Cual eres tú?", le preguntó a su hija. **"Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes?** ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido, te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual pero, ¿cómo te has transformado por dentro?*

*¿O eres como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. **Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.***

*Y tú, ¿Cuál de los tres eres?"*

- 2. Tema a desarrollar:** *descripción teórica sobre la resiliencia, cuáles son sus factores protectores y de riesgo, cuales son las características de las personas resilientes. Tiene como objetivo destacar la importancia de educar en resiliencia para poder hacer frente a los problemas de la vida y para no reaccionar de manera violenta.*
- 3. Conclusiones del taller:** *dar un cierre al taller, escuchar opiniones y agradecer la oportunidad. Intentar que salgan ideas concretas, propuestas que puedan llevarse a cabo en sus familias.*

Anexo teórico encuentro n°5

**Resiliencia:** concepto

1. Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformado por ellas. Es parte de un proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. (Grotberg, 1995)



2. Es el resultado de una interacción creativa entre los recursos personales y sociales al enfrentarse a las situaciones de riesgo (Gardinier, 1994)
3. Se relaciona con la historia individual y familiar, con el grado de elaboración de las circunstancias amenazadoras y los recursos que se emplean para resolver los conflictos
4. Proveniente de la física:
  - Material que recupera su forma original después de estar sometido a fuertes presiones.
  - Capacidad de recuperarse de la adversidad innato – adquirida.
  - Susceptibilidad baja al estrés.
  - Capacidad mayor para enfrentar, resistir y recuperarse.

**Resiliencia:** Tres fenómenos la caracterizan:

- \* Buenas ejecuciones a pesar del nivel de alto riesgo
- \* Demostrar competencias personales substanciales bajo amenaza
- \* Recuperación significativa luego del trauma

Resiliencia como resultado de un delicado balance entre el riesgo y los factores protectores. (Losel, 1994)

**Factores Protectores:** personales o ambientales.

- Flexibilidad
- Empatía
- Afecto
- Habilidad para comunicarse
- Humor



- Resolución de problemas
- Autonomía

### **Factores de Riesgo**

**Personales:** Historia, resolución de conflictos infantiles, mecanismos de defensa.

**Precipitantes:** Percepción del impacto, capacidad de enfrentamiento, resolución de problemas.

**De contexto:** existencia de redes de apoyo, nivel de integración, capacidad de juicio de realidad distinto entre lo real y lo imaginario, procesamiento de la información.

### **¿Por qué los adolescentes adoptan conductas de riesgo?**

- No se supone perciben el riesgo como tal.
- Sensación de omnipotencia. Son especiales, distintos y mejores.
- Buscan la novedad y la aventura.
- Poseen un nivel de actividad, energía y dinamismo.
- Dificultad para controlar los impulsos.
- Necesitan demostrar que pueden resolver sus problemas.
- Rechazan los planes a largo plazo.
- Compromiso con conductas que pueden ser negativas.

### **Estas conductas de riesgo podrían favorecer el tránsito adolescente – adulto:**

- Logran la autonomía de los padres
- Permite cuestionar normas y valores
- Aprender a afrontar situaciones de ansiedad
- Poder anticipar experiencias de fracasos
- Afirmar el proceso de maduración

### **Características de una persona resiliente:**



Según la Asociación Americana de Psicólogos (APA) generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante haber desarrollado resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

- La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.





- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por sí mismas.

La Asociación Americana de Psicólogos (APA) nos dice que una de las formas de construir resiliencia es establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos locales les proveen sostén social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.

La resiliencia conlleva mantener flexibilidad y balance en su vida en la medida que usted confronta circunstancias difíciles y eventos traumáticos. Usted lo puede lograr de diferentes maneras al:

Permitirse experimentar emociones fuertes y también reconocer cuando tiene que evitarlas para poder seguir funcionando. Salir adelante y tomar acciones para atender sus problemas y enfrentar las demandas del diario vivir. También, dar un paso atrás para descansar y llenarse de energía nuevamente. Pasar tiempo con sus seres queridos para recibir su apoyo y estímulo, y también su cuidado. Confiar en los demás y también confiar en sí mismo.

El autocontrol es un pilar de la resiliencia, ya que superar dificultades y fortalecernos implica un buen manejo de las emociones, en especial de algunas fuertes como la ira. El escaso autocontrol, lleva a actuar sin pensar, regular escasamente las emociones, no prever consecuencias, entre otros.



El autocontrol, control emocional o autorregulación consiste en no dejarse llevar por los sentimientos del momento, es una habilidad de la inteligencia emocional, concepto estudiado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman. Este implica reconocer las emociones, controlarse, manejarse bien con los demás, gestionar adecuadamente los sentimientos impulsivos, mantener el equilibrio, ser positivos, pensar con claridad y permanecer concentrados frente a la presión y buscar ser empáticos; es decir, pensar en el otro para tener una vida más amable. El autocontrol nos permite controlarnos y afrontar con serenidad los contratiempos, tener paciencia y comprensión en las relaciones personales.

En la familia esta habilidad es necesaria para la convivencia porque implica aprender a tolerar y afrontar las tensiones, dando ejemplo de serenidad y comprensión, pues el autodomínio nos lleva a ser más participativos en los quehaceres del hogar.

Para desarrollar el autodomínio se recomienda aprender a escuchar, mostrar educación, buenos modales, respetar turnos para hablar, evitar comentarios imprudentes, cuidar de no dar consejos no solicitados, cuidar las relaciones personales, actuar reflexivamente en situaciones de fastidio y al dar respuestas.

La persona que aprende a autocontrolarse tiene la facilidad de vivir con satisfacción pues no se dejará llevar por disgustos y contratiempos. Actuará por el contrario con tranquilidad y tendrá excelentes relaciones, con buen trato y cordialidad.



### **3. CONCLUSIÓN**

Al inicio de este Trabajo Integrador Final se planteaba el desafío de devolverle al profesional psicólogo su función de intervención, función que parece olvidada en las distintas oficinas en las que ejerce su rol como perito, auxiliar de la justicia, debido a los distintos emergentes que ocurren y que hay que atender, y en donde solo se limita su accionar al diagnóstico y la evaluación. La función de intervención consiste en diseño y realización de Programas para la prevención, tratamiento, rehabilitación e integración de los actores jurídicos bien en la comunidad, bien en el medio penitenciario, tanto a nivel individual como colectivo. Será necesario que el psicólogo forense durante sus intervenciones se remita al orden de lo simbólico, utilizando la palabra y los efectos del lenguaje para así poder



ser agentes de cambio, poder promover la salud y prevenir la violencia. Además logrará diferenciarse con otras ciencias y adquirir su autonomía.

Respondiendo a estos desafíos es que surge la propuesta del **“Taller: Familia como agente de prevención de violencia juvenil”**, Analizando las problemáticas violentas que ocurren, me parece fundamental no solo atacarlas con políticas sociales y leyes, sino también brindando herramientas, capacitando y motivando a todos aquellos que cumplen un rol de educador en la vida de los jóvenes. Sabemos que son días difíciles para ejercer dicho rol; jóvenes que no escuchan a sus padres, profesores que se enfrentan a cursos numerosos o que no realizan su labor docente en las mejores condiciones. La ausencia de modelos y referentes, las presiones sociales del entorno al cuál se quiere pertenecer, o la falta de horizontes en el propio camino lleva a los jóvenes a actuar violentamente. Creo que el verdadero cambio vendrá en la medida en que se fortalezca al joven a través de sus vínculos familiares, ofreciéndole herramientas para que pueda afrontar las situaciones violentas, y no aislándolo. De esta manera el joven podrá ser capaz de discernir y elegir por aquellas conductas que sean beneficiosas para su desarrollo. La violencia es el recurso del incompetente.

Los jóvenes adoptan conductas de riesgo porque tienen una sensación de omnipotencia, se sienten especiales, distintos y mejores; buscan la novedad y la aventura; porque tienen dificultades para controlar sus impulsos, tienen la necesidad de mostrar que pueden resolver sus problemas, rechazan los planes a largo plazo. Todas características que son propias de su ciclo vital. Positivamente estas conductas de riesgos podrían favorecer el tránsito adolescente-adulto, ya que les permite tomar autonomía de los padres, cuestionar normas y valores para poder luego decidirlos libremente y desarrollar un sentido de responsabilidad, permiten afrontar situaciones de ansiedad, y permiten afirmar el proceso de maduración.

Educar el desarrollo de la autoestima y de la resiliencia es el gran factor protector y preventivo. Este taller no pretende juzgar a las familias, solo brindar



herramientas para que el adolescente encuentre en ella un grupo de pertenencia; ya que dichos espacios son fundamentales para su sano desarrollo y crecimiento. Pertenecer es Ser para alguien, es participar, es tener voz. Si los jóvenes no encuentran un lugar de pertenencia puede comenzar el ciclo de la violencia interna:

1. *Asume que no hay lugar para él*
2. *Siente que molesta (se auto margina, no se coopera, se violenta)*
3. *Es condenado o castigado (se siente herido porque su reclamo no es atendido, siente miedo y/o inseguridad)*
4. *Es ridiculizado o desatendido*
5. *No es percibido (buscará llamar la atención, tener SU lugar)*

Un joven fortalecido desde la resiliencia, capaz de hacerle frente a la violencia aprende a desarrollar estas características:

- *Introspección:* Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una auto respuesta honesta.
- *Independencia:* Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.
- *La capacidad de relacionarse:* La habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para brindarse a otros.
- *Iniciativa:* El placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.
- *Humor:* Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.
- *Creatividad:* La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los



juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

- *Moralidad*: Actividad de una conciencia informada, es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

La violencia no podrá erradicarse totalmente ya que es una condición de la humanidad. Si se podrá atemperarla, interpretarla y trabajarla positivamente desde la educación y la contención desde la familia y allí el psicólogo de manera indirecta tiene con la escucha y sugerencias desde el ámbito forense la posibilidad de acompañar las medidas judiciales para que la familia pueda preservar sus recursos más saludables y de contención de sus miembros. Abordar una problemática tan compleja como la violencia social requiere de múltiples disciplinas que puedan analizar todas las variables que dicha problemática incluye. Siempre es recomendable un abordaje interdisciplinario trabajar con profesionales de salud, con antropólogos culturales y sociales, asistentes sociales, sistema jurídico, policial, incluso interviniendo en el ámbito educativo. Propuestas como la de este taller quieren ser un aporte a la causa, no una especie de “receta mágica”, e incluso quiere ser una invitación a que los psicólogos nos mostremos como una disciplina independiente y no solamente como una “auxiliar”.

Para terminar, concluyo con la misma idea que presente en el informe de la práctica profesional supervisada; si *queremos un mundo de paz y de justicia hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor*, es decir utilizar todos nuestros conocimientos psicológicos en un contexto jurídico donde la objetividad, la rigidez y la frialdad son aspectos característicos, para transformarlo en un ambiente más amable y cálido. A esta idea que quiero compartir tal vez la explicó mejor Carl G. Jung cuando dijo *“conozca todas las teorías, domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana”*.



### Referencias bibliográficas

- Dell' Oca, T. (2015). *¿Juventud perdida o padres desorientados?*. Tucumán: Patris Argentina.
- Covey, S. (2007). *Las 6 decisiones más importantes de tu vida*. México DF: Grijalbo.
- Sordo, P. (2017). *Educación para sentir*. Buenos Aires: Planeta.
- López Rosetti, D (2017). *Emoción y sentimientos*. Buenos Aires: Planeta.
- Berra, J.P. (2009). *Con los adolescentes ¿quién se anima?*. Buenos Aires: Sb.
- Ackerman, N. (2003). *Diagnóstico y tratamientos de las relaciones familiares*. España: Horme-Paidos.



- Herrera Santí, P.M. (1997, 9 de Abril). La Familia funcional y disfuncional, un indicador de salud, *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251997000600013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000600013)
- Tremblay, R & Nagin, D.S, (2005). *Developmental Origins of Aggression*. Estados Unidos: The Guilford Press.
- Gutierrez, C., Zalomone, G. & Fariña, J.J. (1990). Ética: La causa del psicólogo forense. *Revista de la Asociación de Psicólogos Forense de la República Argentina*. (9), p. 60-64.
- Fromm, E. (2004). *Miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud (2018). Recuperado de <http://www.who.int/es>
- Lifeder (2018). Recuperado de <https://www.lifeder.com/violencia-en-la-adolescencia/>
- Asociación Americana de Psicólogos (2018). Recuperado de <http://www.apa.org/>
- Díaz Fernández, R. (2016). Autocontrol: una habilidad de inteligencia emocional [Mensaje de un blog]. Recuperado de <http://blogs.upn.edu.pe/salud/2016/02/18/autocontrol-una-habilidad-de-inteligencia-emocional/>