

INTRODUCCIÓN

La comunicación dentro del ambiente familiar se ve acentuada cuando la familia cuenta con hijos adolescentes, ya que muchas veces sus intereses se contraponen a las expectativas de los padres, las reglas de convivencia tienden a cambiar, por lo tanto el proceso comunicativo se ve distorsionado lo que ocasiona rigurosos desencuentros.

La reciente crisis familiar lleva a padres e hijos a un constante enfrentamiento, en algunos casos sin encontrar soluciones afectivas y mucho menos consensuadas de ahí que el adolescente busca la aprobación de nuevos grupos sociales como los amigos del vecindario o la escuela.

La autoestima principalmente en el ámbito educativo es una temática muy notoria el cual vincula frecuentemente su rendimiento académico escolar, un problema latente que compromete a los padres de familia; y a nuestras instituciones educativas quienes se encuentran en la necesidad de mejorar el aprendizaje en sus alumnos. También es interés a la teoría psicológica para lograr determinar la relación entre rendimiento académico y autoestima.

La presente investigación propone aportar tanto teóricamente como estadísticamente para buscar una solución efectiva a los problemas del adolescente con el entorno familiar y educativo.

La investigación está organizada por los siguientes capítulos:

Capítulo I Planteamiento y justificación de problema.

Capítulo II Diseño teórico.

Capítulo III Marco teórico.

Capítulo IV Metodología.

Capítulo V Análisis e interpretación de datos.

Capítulo VI Conclusiones y recomendaciones

La bibliografía utilizada en la investigación aporta al sustento teórico de la investigación. Finalmente tenemos los anexos donde refieren los instrumentos aplicados.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hablar de adolescencia supone siempre hablar de una serie de cambios en diversas áreas y que pueden generar una serie de conflictos personales, familiares y/o sociales.

Hoy en día el concepto de adolescencia es reconocido, sin embargo definir el final de la adolescencia se ha convertido en tema de discusión, ya que la adolescencia abarca para unos hasta los 18 años y para otros hasta los 21 años. (Marian. “adolescencia y sus etapas” <http://www.orienta21.com/la-adolescencia-y-sus-etapas>)

En la presente investigación se entiende la adolescencia como el “*periodo de edad consecutivo a la maduración sexual de la pubertad en la que no está terminada aun el desarrollo psíquico*” (Dorsch, F.1991:13).

Es exactamente esta falta de madurez la que hace que la adolescencia una etapa que puede suponer muchos riesgos, varios de ellos relacionados con la autoestima y las habilidades comunicativas.

La autoestima en el adolescente es muy importante ya que muchas de las decisiones que toman se ven incluidas por la mucha o poca estima que tengan, por ejemplo en lo relacionado al inicio de las relaciones sexuales, el uso de drogas y alcohol, la rebeldía, conductas disruptivas hasta el crimen y el suicidio.

Muchos de los problemas en la adolescencia comienzan por las brechas comunicacionales que se van abriendo entre los padres y sus hijos, pues como recordamos, todo cambio requiere un proceso de adaptación y no todos los padres de familia están en condiciones de ser receptivos a éstos, lo que genera sentimientos negativos en los adolescentes, confusión afectiva, incomprensión, sensación de abandono y otros.

Además, el adolescente por su parte viene con un historial de influencias, de educación recibida, de patrones de conducta relacionados a la forma de comunicarse que deben adaptarse a su nueva situación. Un clásico ejemplo es que muchos de ellos

quieren tener los privilegios de un adulto, pero se olvidan de las responsabilidades que conlleva esa situación.

También pueden pasar demasiado tiempo ensimismado o en comunicaciones o charlas telefónicas, virtuales o vía chat... tratando de desarrollar sus habilidades sociales y probando formas de comunicación con otros adolescentes.

La Liga Española de la Educación ha querido conocer la parte de la realidad más problemática durante esos años, qué es lo que supone un problema para los adolescentes, cómo lo viven y cómo tratan de resolverlo. Y ha querido que sean ellos directamente quienes lo cuenten. Así lo hicieron 3.293 estudiantes de entre 15 y 18 años durante 2009 y las conclusiones fueron recogidas en el estudio 'Conflictos en la adolescencia'.

Una de las principales es la "satisfacción" que sienten los adolescentes de disfrutar de una vida familiar: al 75% de los adolescentes les gustaba estar con sus padres. Para la mayoría de cada cinco entrevistados, tres entre las chicas y dos entre los chicos valoraron como lo más importante en sus vidas, junto a "tener muchas amistades", "contar con buenas relaciones familiares".

Los autores del estudio subrayan una "paradoja": "El adolescente se halla ante el desafío de construir su autonomía alejándose del hogar familiar" pero al mismo tiempo éste es "es el espacio en el que espera tener las bases para alcanzar la seguridad requerida a fin de hacer frente a ese desafío". Para satisfacer sus intereses, gustos y motivaciones a nivel social, los adolescentes recurren a sus relaciones de amistad.

Aunque algunos de los jóvenes sí señalan "como problema en los hogares un ambiente de tensiones y, en ocasiones, de violencia familiar", el estudio muestra que, en general, "la vida cotidiana" no está "caracterizada por el maltrato a los hijos o a los progenitores". (Perera, Y. "conflictos adolescentes en primera persona" <http://www.elmundo.es/elmundo/2012/01/20/españa/1327048920.html>)

Si bien se promulgaron muchas leyes internacionales especialmente en nuestro país a favor de los adolescentes éstos no se pudieron captar con claridad por parte de nuestra sociedad, especialmente como padres. Las comunicaciones en este siglo han obrado milagros, pero también nos han dado algunos sinsabores. Han acortado el espacio, lo cual ha llevado a reducir también el tiempo, condensando la historia de los pueblos y precipitando los acontecimientos, relaciones y crisis que, sin esas comunicaciones, se daban a mayor distancia temporal y nos causaban tan grande secuencia de incomodidades.

Una de las consecuencias de esta condensación histórica es el hecho de que los adolescentes de hoy deben vivir a una edad más avanzada. En nuestro tiempo, la separación y el conflicto generacional son particularmente marcados, en virtud de los rápidos cambios sociales. El escenario de la vida en que crecieron los adultos, se ha modificado sustancialmente. De ahí el peligro y la razón de que muchos padres y educadores vivan en mundos y tiempos distintos y que los unos no puedan decodificar los mensajes de los otros. (Marka, J.A. *http: www. //la patria en linea.com/?t=como-conciben-los-padres-y-la-sociedad-a-los-adolescentes & nota = 84700*)

Actualmente, en nuestro medio se puede notar las deficiencias que se tiene al momento de lidiar con los problemas de los adolescentes a consecuencia del crecimiento económico, tecnológico, demográfico, cultural y social, ya que este último acarrea un problema potencial la drogadicción.

Se resaltan las Habilidades comunicacionales porque:

“Un elemento importante para mantener la cohesión familiar es la comunicación; la funcionalidad de la familia depende en gran medida de los patrones de comunicación que se establecen entre sus miembros, porque son reflejo de factores internos, pensamientos, actitudes y de intenciones Gimeno, (1999). Los integrantes del núcleo familiar, tienen que crear sus propios espacios de convivencia donde puedan platicar entre sí desde situaciones

comunes y cotidianas, hasta sentimientos, deseos y frustraciones; igual de importante es analizar el tipo de convivencia que se establece, si se permite el crecimiento natural de cada sujeto o hay evidencias de manipulación, chantaje, autoritarismo por parte de alguno de los padres, etcétera”. (Pérez, M. 2003:8)

Como se ve o se puede deducir de una forma algo atrevida... tanto la autoestima como las habilidades comunicativas se desarrollan en primer lugar dentro de los espacios de interacción primarios, es decir en la familia, en la relación con los padres o personas a cargo del niño, como así también los hermanos y otros.

Es por ello que nos preguntamos:

¿Cuál es la relación entre el nivel de autoestima y las habilidades comunicativas dentro del hogar que tienen los adolescentes de 5to y 6to de Secundaria de los colegios fiscales de la ciudad de Tarija?

1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACION

Las razones por las cuales es necesario realizar una investigación en esta área son muy variadas, pues la información como “*aporte teórico*” puede brindar un gran pantallazo de la situación de los adolescentes respecto a su autoestima y la relación con las habilidades comunicativas, en nuestro contexto socio-cultural aún no han sido objeto de estudio.

La presente investigación, al ser un estudio exploratorio abrirá nuevos espacios, ya que la mayor parte de las investigaciones han abordado sólo la autoestima y las prácticas institucionales dirigidas que se realizan en la Universidad Juan Misael Saracho están orientadas a la aplicación de Método de Incremento de la Autoestima, generara un nuevo *aporte metodológico*, por el uso de instrumentos, ya que hasta donde pudimos investigar en el banco de tesis de la Biblioteca de Psicología de la UAJMS, también será la primera vez que se utiliza un instrumento multifactorial para

medir la autoestima y un instrumento para medir habilidades comunicativas dentro de la familia, lo cual será un aporte para futuras investigaciones y para los psicólogos que en su práctica diaria necesitan tener un abanico de instrumentos para atender las necesidades de sus clientes.

La información tiene un aporte *teórico*, ya que la misma puede ser utilizada para llamar la atención de padres de familia, escuelas de padres y madres, y de las instituciones que trabajan con adolescentes y sus familias

Las unidades educativas y profesores pueden también utilizar la información para comprender la situación actual de los adolescentes y poder, si es que así lo desean, trabajar en planes integrales que de alguna forma ayuden a evitar que los adolescentes se pongan en riesgo.

Los mismos adolescentes pueden utilizar la información para poder exigir que se cumplan sus derechos y se les brinde servicios y espacios para mejorar su formación integral.

El diagnóstico en esta temática servirá como base a futuros investigadores que podrían elaborar programas de adiestramiento en habilidades comunicativas que repercutan positivamente en la autoestima e indirectamente beneficien a las familias.

El conocer y tratar los problemas que afrontan los adolescentes en su desenvolvimiento social así como comprender el rol que asume la familia con relación al adolescente, el cómo entablar una buena relación para comprender a un joven. De esta manera, y enfocado en estos dos cuestionamientos importantes, se fomenta el diálogo en la relación padre-hijo y así se irán creando en forma gradual, lazos de amistad.

Por último con la información recabada se completará información referida a la psicología, permitiendo comprender más esta etapa de la vida, abriendo además nuevas curiosidades e inquietudes investigativas que cubren o cubrirán teoría,

práctica y metodología, en base a lo que piensan y sienten los adolescentes de la ciudad de Tarija.

2.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre el nivel de autoestima y las habilidades comunicativas dentro del hogar que tienen los adolescentes de 5to y 6to de Secundaria de los colegios fiscales de la ciudad de Tarija?

2.2. OBJETIVOS

2.2.1. Objetivo General

“Determinar la relación entre el nivel de autoestima y las habilidades comunicativas dentro del hogar de los adolescentes de 5to y 6to de Secundaria de los colegios fiscales de la ciudad de Tarija”

2.2.2. Objetivos Específicos

- Ø Determinar la relación entre Nivel de Autoestima y la percepción cognitiva de comunicación dentro del hogar.
- Ø Determinar la relación entre Nivel de Autoestima y la percepción afectiva de la comunicación dentro del hogar.
- Ø Determinar la relación entre el nivel de Autoestima y la percepción conductual de la comunicación dentro del hogar.

2.3. HIPÓTESIS

✓ Los adolescentes de 5to y 6to de secundaria que alcanzan un nivel de autoestima positivo, presentan también una positiva percepción cognitiva, afectiva y conductual de la comunicación que tienen dentro de sus hogares.

2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	CATEGORIAS	INDICADORES	ESCALA
Autoestima	Es aquella fuerza interna que tiene cada persona que se basa en todos los pensamientos, sentimientos de valoración y aceptación de la propia manera de ser la misma se desarrolla desde que uno tiene uso de razón.	*Autoestima física *autoestima general *autoestima de competencia académico /intelectual. *autoestima emocional *Autoestima de relaciones con los otros *Auto critica	Muy de acuerdo Algo de acuerdo Algo en desacuerdo Muy en desacuerdo	Autoestima muy positiva Autoestima positiva Autoestima negativa Autoestima muy negativa

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	CATEGORIAS	INDICADORES	ESCALA
Habilidades comunicativas dentro del hogar que tiene el adolescente	Son aquellas conductas que utiliza el adolescente para emitir ,recibir y significar informacio sin que suceda la distorcion del mensaje, esto para tratar de disminuir los conflictos dentro de las relaciones interpersonales.	Aspectos cognitivos	Percepcion	Negativa Media Positiva
			Auto percepcion	Negativa Media Positiva
		Aspectos Afectivos	Aceptacion de sentimientos	Negativa Media Positiva
			Empatia	Negativa Media Positiva
		Aspectos Conductuales	Madre Padre Hernabos	Negativa Media Positiva

3.1. LA ADOLESCENCIA

La mayor parte de las personas y los profesionales de las más diversas áreas reconocen a la adolescencia como la época de cambios en los más diversos niveles: las relaciones sociales, las relaciones familiares, las creencias, el cambio corporal y psicológico, el enamoramiento, la independencia, las experiencias con las drogas, etc., hacen muchas veces esta etapa un momento en que se definen o pueden definir las líneas más importantes que marcarán la adultez de la persona.

Es por ello que los especialistas definen a la adolescencia como un **“periodo de transición entre la niñez y la etapa adulta”** lo cual puede parecer ambiguo respecto a los límites de la adolescencia; sin embargo, esto se debe a que factores sociales, culturales, climáticos, genéticos y otros influyen en el momento de inicio de esta etapa y el de finalización. (*Papalia y Wenkdos 1992: 504*)

3.1.1. Cambios Físicos Durante La Adolescencia

Tanto el cuerpo de los hombres y el de las mujeres sufren diversos cambios en la adolescencia, los mismos siguen una secuencia lógica a partir del efecto que producen en el organismos las hormonas.

En las mujeres, el crecimiento de los senos comienza entre los 8 a 13 años, la aparición de vello púbico comienza entre los 8 a 14 años, el crecimiento o llamado “estirón” aparece entre los 9,5 y 14,5 años, la Menarquía (primera menstruación de las mujeres) aparece entre los 10 y los 16,5 años, el vello debajo el brazo aparece generalmente dos años después de la aparición del vello púbico, el incremento de la producción de grasa y sudor producto de las glándulas y que puede producir acné aparece generalmente junto a la salida de vello debajo del brazo.

En los varones por su parte, el crecimiento de los testículos y del saco escrotal empieza entre los 10 y 13,5 años, el crecimiento del vello púbico entre los 10 y 15 años, el crecimiento acelerado del cuerpo entre los 10,5 y los 16 años, el crecimiento del pene, la glándula prostática y las vesículas seminales entre los 11 y 14,5 años, el

cambio de voz aparece al mismo tiempo que el crecimiento del pene, la primera eyaculación de semen aparece generalmente un año después del crecimiento del pene, el vello facial y debajo del brazo aparece generalmente dos años después de la aparición del vello púbico, el aumento de la producción de grasa y sudor aparece al mismo tiempo de la aparición del vello debajo del brazo. (*Ibidem*)

Todos estos cambios a su vez influyen en la forma en que el adolescente se relaciona con su medio y la forma en que él mismo se percibe, por lo cual la temprana o tardía aparición de estos cambios influye generalmente en su estima personal, creando en muchos casos los primeros conflictos y distanciamientos emocionales con sus padres.

En las mujeres, la menarquía y la menstruación en general puede producirle sentimientos muy variados, debido a la forma en que ha sido educada o la forma en que su familia y cultura ven y aceptan la adolescencia. Sistemas educativos muy conservadores muchas veces pueden negar o dar información muy tardía, lo cual a las adolescentes puede sorprender y asustar. Muchas mujeres recuerdan su primera menstruación como una experiencia negativa.

También este estirón o el crecimiento o aparición de los caracteres sexuales secundarios provoca sentimientos muy fuertes que pueden durar bastante tiempo, debido a que el adolescente comienza a preocuparse de sobremanera en su aspecto físico, ya que en ese momento de esta apariencia depende, al menos en su percepción, sus relaciones sociales.

También es necesario que por el efecto de las glándulas en la producción y retención de grasas, en la adolescencia pueden aparecer problemas de salud y de alimentación que pueden ir desde el sobrepeso, la obesidad, la anorexia, bulimia, atracones, alcoholorexia y vigorexia.

3.1.2. Desarrollo Intelectual En La Adolescencia

Ya en la adolescencia, las personas comienzan a llegar a la plenitud de sus capacidades cognitivas, comienza por tanto a actuar de forma muy diferente a la

forma en que lo hacía de niño, lo cual de muchas formas sacude las relaciones con sus padres.

Específicamente hablando de la **Madurez Cognitiva**, el adolescente se encuentra dentro de lo que Jean Piaget denominó, etapa de las operaciones formales que se permite que el adolescente logre abstraer conceptos más complejos, en los que pueden operar muchas variables y que son manejados de forma simbólica y mentalmente por la persona.

Esta capacidad hace que el adolescente pueda interesarse por corrientes de pensamiento filosófico o políticos y que busque o se comprometa con cambiar de alguna forma la sociedad que cuestiona y que comienza a entender de diferente forma.

El desarrollo de esta madurez cognitiva dependerá de varios factores entre los cuales destacan factores biológicos, genéticos, la nutrición y la estimulación que recibe el sujeto en su vida cotidiana. Hay estudios que demuestran que no todas las personas llegan a alcanzar este nivel de desarrollo.

Otro aspecto importante que aparece es el **Egocentrismo**, es decir se puede interesar demasiado en sus propios proyectos e ideales por lo cual podrá mostrarse muy presto para criticar a cualquier figura que represente autoridad, entre ellos los padres, que de no responder de forma realista a los comentarios del adolescente crearan brechas comunicacionales.

También este egocentrismo lleva al adolescente a buscar discutir de diferentes temas lo que puede agudizar los conflictos familiares o también servir de entrenamiento para agudizar su capacidad para razonar. Aparece también una exagerada autoconciencia que puede llevarlo a pensar que sabe lo que otras personas piensan y hablan sobre si, muchos tienen una audiencia imaginaria que los puede llevar a pensar que lo que le es importante, es importante para los demás. Esta audiencia imaginaria puede acompañarnos aún en la edad adulta. Aparece también una **Concentración en**

sí mismo, que hace que el adolescente se sienta como “alguien especial”, que su experiencia es única y que de alguna forma no estamos sujetos a las reglas que gobiernan el mundo. Por ello muchos adolescentes cometen actos imprudentes y arriesgados que ponen en riesgo su integridad. Obviamente la realidad muchas veces golpea duramente a los adolescentes quienes entran en conflicto cuando ya no se sienten especiales.

Manejar o más bien aprender a manejar estas nuevas habilidades cognitivas puede llevarlo a pensar demasiado y entrar en una **irresolución** constante sobre lo que va a hacer.

Otro aspecto que se desarrolla es la Moral y supone un desarrollo cognitivo avanzado, aunque no siempre la moral avanza a la par del desarrollo cognitivo.

Estudió este asunto y definió tres niveles de desarrollo moral, los mismos que se subdividen, quedando en 6 estadios diferentes:

En la adolescencia propiamente hablando, aparece en primer lugar la moral respecto a la perspectiva de las relaciones sociales y luego de los sistemas sociales. Puede identificarse u oponerse a los mismos y crear o definir sus posturas por ejemplo, respecto a la eutanasia. También pueden cambiar sus opiniones respecto a la existencia o no de Dios, o su implicancia de la religión en decisiones respecto al tema como la sexualidad y el aborto. (Kohlberg, 1958 “desarrollo moral” http://www.ficus.pntic.mec.es/~cprf0002/nos_hace/desarrol3.html)

Después aparece la moral más avanzada, o post convencional, la cual según el autor no alcanzan muchos adultos, es por esta razón que el autor además sugiere establecer programas destinados al desarrollo de la moral, más precisamente al desarrollo del razonamiento moral.

En cuanto al desarrollo intelectual, también debemos recordar que la **experiencia en la escuela secundaria** es muy importante, muchos adolescentes recuerdan esta etapa como una época oscura, llena de frustraciones, de sufrimiento y dolor debido a que no

podían cumplir con sus expectativas. Muchos adolescentes viven de limitaciones económicas propias de su estrato social, lo que le conflictúa debido al consumismo y al excesivo interés que se da a las marcas y la moda en particular.

La experiencia en la escuela es importante y los padres juegan en este aspecto un papel crucial, muchos estudios muestran que el interés que muestran los padres por la educación de sus hijos influye en su rendimiento académico, claro que esto depende mucho del tipo de relación con los padres y las formas que ejercen autoridad los padres. Muchos adolescentes pueden tener “excelentes notas” pero estar sometidas a demasiada presión por parte de sus padres o tutores. (Ayud, H “*problemas de los adolescentes*” <http://www.esperanzaparalafamilia.com>.)

3.1.3. Personalidad y Desarrollo Social En La Adolescencia

Como ya lo dijimos antes, la adolescencia es una etapa de grandes cambios por lo cual genera stress, no sólo en el adolescente, sino también en su medio social.

Stanley Hall fue el primer psicólogo en formular la teoría de la adolescencia definía este periodo como un tiempo de emociones fuertes y variables. El mayor mérito esta en haber prestado atención a esta etapa como algo único y especial en la vida de las personas.

La antropóloga Margared Mead (1928) por su parte nos decía que “*cuando la cultura da una transición serena y gradual de la niñez a la vida adulta no hay tormenta ni estrés, sino una aceptación fácil del papel del adulto*”. Por ende resaltaba claramente el papel de la sociedad en la forma en que el adolescente vive esta etapa. (Papalia y Wendkos ,1992:562)

Algunos autores aun mencionan interpretaciones psicoanalíticas; sin embargo las mismas han estado siendo descartadas debido a los avances de la psicología científica. Por su parte otro autor, Erick Erikson elaboró una teoría del desarrollo psicosocial en la cual menciona 8 etapas. Erikson “*fue un psiquiatra que se dedicó a investigar las ocho fases o etapas que la persona atraviesa desde que nace hasta que*

se convierte en un anciano en su aspecto social y emocional los cuales están altamente ligados de acuerdo a su teoría". (Arias, S. "Erickson y las 8 etapas del desarrollo humano" <http://www.psicologicamentehablando.com/erickson-y-las-8-etapas-del-desarrollo-humano/>)

De estas etapas, la que corresponde a la adolescencia vendría a ser "Búsqueda de Identidad vs. Difusión de Identidad" misma que está definida temporalmente entre los 13 a 21 años de edad aproximadamente.

Si el adolescente logra superar esta etapa tendrá claramente definida:

- § La Perspectiva Temporal, orientación en el tiempo y en el espacio
- § La Seguridad en Sí Mismo
- § La Experimentación con el Rol, énfasis en la acción
- § El Aprendizaje interés por el contacto con el medio ambiente y una estrategia del aprendizaje vital.
- § Polarización Sexual: Adecuado grado de desarrollo del propio interés sexual.
- § Liderazgo y Adhesión: Adecuada integración al grupo de "pares".

El Compromiso Ideológico, orientación valorativa y participación en el ambiente. (Erikson, E. 2000 "El ciclo vital completado" [http : www .// es . wikipedia. org/wiki/Erik Erikson](http://www.es.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson))

Debemos tomar en cuenta también que las relaciones personales durante la adolescencia cambian mucho y es necesario analizarlas:

La **relación con los padres** en la mayor parte de los casos se pone tensa, los adolescentes viven en constante conflicto con ellos por sentirse incomprendidos y que no se le cumplen sus deseos.

Los adolescentes, es su búsqueda de identidad e independencia tienden a alejarse de sus padres, lo cual genera sentimientos ambivalentes tanto a ellos como a su padres. Ahora por los diversos estudios que se han hecho sabemos que estos problemas son

de alguna manera común y parte del ajuste de la familia al cambio. Resumiendo los conflictos más comunes encontrados en investigaciones realizadas entre 1929 hasta 1982 (condensado de Sotomayor, 1993) encontramos que los adolescentes perciben como motivos frecuentes de discusión:

- Hora de llegada de noche
- Número de veces que sale en la noche en tiempo de escuela
- Calificaciones en la escuela
- Vida social y amigos
- Trabajo y gasto de dinero
- Ropa
- Miedo a contarles a su padres de los errores que cometen
- Lo estricto de los padres respecto a las salidas nocturnas
- Uso del tiempo libre
- Fumar o beber
- Los oficios domésticos

Las **Relaciones con los compañeros y amigos** también sufren cambios, los adolescentes comienzan a decidir cómo y con quienes gastan su tiempo. Un estudio realizado con 2.734 adolescentes muestra que los mismos pasan la mayor parte del tiempo fuera de casa, para ser precisos, el 27% de su tiempo están en algún sitio público y un 32% están en la escuela, solo el 41% de su tiempo están en casa.

Es por ello que los amigos y compañeros de clase son muy importantes y pueden ser de gran influencia en el adolescentes, pues después de la dependencia paterna, en la adolescencia aparece una cierta dependencia hacia los amigos, más adelante se llegará a una verdadera independencia.

En este relacionamiento influirán las actividades que se decidan realizar entre los adolescentes, pues muchos de ellos pueden dedicarse al vandalismo o pandillismo.

Los amigos juegan un rol importante y muchas veces pasan con ellos horas hablando, lo que molesta a los padres, especialmente cuando eso implica adueñarse de alguna forma de la línea telefónica o gastar demasiado en telefonía celular. Estos medios de comunicación son muy utilizados por los adolescentes, así como ahora también el internet con sus redes sociales, pues le permiten expresar sus emociones y pensamientos de formas no personales o en vivo, Más cuando se está comenzando a relacionarse con candidatos o candidatas a parejas potenciales en los primeros noviazgos.

En este punto debemos resaltar la importancia del **logro de la identidad sexual**, la cual puede generar un conflicto muy fuerte. Muchos padres, o el mismo sistema educativo presentan muchas falencias a la hora de brindar educación sexual o psicosexual precisa y científica a los adolescentes. Muchas veces la información que reciben los adolescentes está llena de errores, prejuicios, mitos y distorsiones que le hacen cometer errores y ponen temores innecesarios.

Uno de ellos y el que muchas veces coloca al adolescente en situaciones de riesgo son las primeras relaciones sexuales, las cuales muchas veces llevan a infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados, que debido a las leyes actuales y la cultura moral que la sociedad mantiene hace que los mismos busquen soluciones que ponen en riesgo su vida y su capacidad de reproducirse o mantener futuros embarazos.

Otro ejemplo claro es la actitud frente a la masturbación, que en muchos casos debido a factores religiosos es visto como una actividad impura y que culpabiliza al adolescente por una reacción natural. Por otro lado debemos tener en cuenta que cualquier exceso producirá daño al adolescente.

Las preferencias sexuales de los adolescentes es un factor a tomar muy en cuenta, en especial cuando los mismos tienen tendencias bisexuales u homosexuales. Muchas de las personas con orientaciones sexuales diferentes sufren la burla y el acoso de sus pares y compañeros de escuela, son estigmatizados y aislados. Se han visto casos de

angustia, ansiedad y depresión que en los peores casos han llevado al suicidio de los adolescentes.

3.2. AUTOESTIMA

Autoestima es una palabra muy utilizada en nuestros días, diversas investigaciones muestran que niveles muy bajo o altos de estima pueden generar conflictos en los adolescentes y en las personas en General.

La autoestima se define como generalmente como la Valoración que se hace de uno mismo; en psicología vamos un poco más allá y la definimos como la *“Valoración emocional que los individuos tienen de sí mismos. Dicha valoración no tiene por qué seguir una lógica, ni coincidir con la valoración de los demás sobre dicho individuo”*. Diccionario de Psicología, <http://psicologíaonline.com>.

Existe multiplicidad e libros, sitios webs, conferencias que abordan esta temática desde muy diferentes enfoques, además de formas de medir los niveles de autoestima de las personas. Nosotros seguiremos la línea que toma la autoestima desde una perspectiva multifactorial y que divide a la misma en:

3.2.1. Autoestima Física

Esta dimensión muestra la relación de la persona respecto a su apariencia física. Muchas personas por sobrepeso, falta del mismo y aún cuando tienen pero en los parámetros normales muestran inconformidad con ello.

Se han visto muy comúnmente casos de que diferencias físicas como el tamaño de la nariz, la posición de las orejas, el tamaño de los seños y otros son vistos como defectos a corregir; mucho pero aún para los que si tienen una defecto físico. Muchos adolescentes sufren por defectos imaginarios que los hacen sentir mal y actuar con desconfianza frente a situaciones sociales con sus pares. La cirugía y el uso de accesorios se han vuelto algo natural.

3.2.2. Autoestima De Competencia Académico Intelectual

Esta dimensión la autoestima revela cuáles son las auto percepciones que tienen los alumnos con relación a su rendimiento y a sus capacidades de tipo intelectual o académico. Muchas veces la diversidad de intereses que desarrollan los adolescentes, disminuye su rendimiento académico y es juzgado por sus padres o pares; es notorio que los círculos adolescentes le dan poca importancia real al rendimiento académico. Sin embargo; las personas que tienen problemas de aprendizaje reales como digraffias, dislalias y dislexias en general sufren mucho.

También está la situación opuesta, donde los adolescentes se sienten con una inteligencia muy superior, pero muchas veces altos logros requieren que se sacrifiquen espacios de interacción social, generando problemas de adaptación y una tendencia a la introversión.

3.2.3. Autoestima Emocional

Esta dimensión hace referencia a cómo se perciben con relación a determinadas situaciones que pueden provocar estrés. Esta dimensión pone de relieve en qué medida los sujetos responden de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante determinadas situaciones difíciles con las que se encuentran en la vida cotidiana.

Aunque parezca extraño para un adulto, en la adolescencia las situaciones estresantes como fiestas y el enamoramiento son muy importantes y no poder manejar la sintomatología física de la ansiedad que producen estas situaciones genera inseguridad y puede hacer que la persona se aisle.

Sudoración, palpitación fuerte, ardor en el es tomado son los síntomas comunes, pero a algunas personas le pueden producir mareos, incontinencia y otros síntomas que lo pueden avergonzar frente a sus pares, y él verá como un enemigo su poco control emocional.

3.2.4. Autoestima De Relaciones Con Otros Significativos

Esta dimensión la autoestima revela cuál es la percepción que tiene el alumno

respecto a sus relaciones con los padres y con los profesores. Los padres y los profesores son figura de primera magnitud a la hora de aportar imágenes a los adolescentes, de forma que influyen en la génesis de sus percepciones sobre sí mismos.

Cuando las relaciones de los padres son difíciles suelen aparecer negativas calificaciones sobre el adolescente, que va generalmente aceptando la percepción que se tiene del mismo y afecta negativamente sus emociones, cogniciones y sus conductas.

Generalmente, los padres no cuentan con herramientas educativas, por lo cual a la hora de ejercer de autoridad lo hacen con cierta torpeza, replicando los patrones que usaron sus padres que la mayor parte de las veces no ha sido la más adecuada.

Similar situación ocurre dentro de los ambientes educativos, ya que la pedagogía de muchos maestros, pese a la formación es de tipo tradicionalista, y a veces son sujetos que ejercen el poder inadecuadamente usando descalificativos y castigos que afectan negativamente a los adolescentes. (García, 1995:2 “Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria” <http://www.orientared.com>)

3.3. LAS HABILIDADES COMUNICATIVAS EN EL AMBIENTE FAMILIAR

Las Habilidades Comunicativas (HC) son aquellas conductas que utiliza el sujeto para emitir, recibir y significar información sin que suceda la distorsión del mensaje, esto para tratar de disminuir los conflictos dentro de las relaciones interpersonales. Las HC capacitan a las familias a compartir sus necesidades y preferencias, a adaptarse al cambio para así favorecer la cohesión y la adaptabilidad dentro del sistema. Lo que se busca con la habilitación de la comunicación en el ambiente familiar, es que los mensajes sean codificados y decodificados sin distorsiones, se sabe que las distorsiones orillan a los sujetos a emociones negativas hacia los otros y hacia sí mismos, así como a los inevitables conflictos, sin que se proponga una solución

adecuada que beneficie a los miembros para facilitar así su convivencia. (Pérez, M. 2003:27)

Según el doctor Eduardo Carrasco el concebir a la familia como un sistema de relaciones implica que las conductas de los individuos son interdependientes y mutuamente reguladas. Este mecanismo regulador interno está constituido por un entramado de reglas implícitas y explícitas. Las relaciones familiares son singulares y se advierten en las pautas de interacción que se dan en forma recurrente en el tiempo.

Por tanto, es posible hablar de una familia en términos de la forma particular de relacionarse de sus miembros, construida, estabilizada y desarrollada través del tiempo. Dicho de otro modo, la familia, como grupo natural, elabora en el curso del tiempo pautas de interacción que constituyen su estructura, lo que rige el funcionamiento de sus miembros, facilita la interacción recíproca y define una gama de conductas posibles.

Por otra parte, la familia es un sistema social abierto, en constante interacción con el medio natural, cultural y social; transmite los valores y creencias propias de la cultura a la cual pertenece. Conforman un micro grupo con dimensiones biológicas, psicológicas y sociales de alta relevancia en la determinación del estado de salud o enfermedad de sus componentes.

En ese sentido, frente al problema clínico de una determinada persona no es suficiente que sea considerado como un fenómeno individual e interno, sino que los problemas de las personas pueden ser entendidos en conjunto con su *contexto relacional* y en un determinado contexto social. (Carrasco, E. "familia y adolescencia" <http://escuela.med.puc.cl/paginas/ops/curso/Lecciones/Leccion03/MIL3Leccion.html>)

Pérez Ramos Marisol muestra un análisis sobre las dimensiones de habilidades comunicativas, resumiendo ciertos aportes de algunos autores aquí mencionados:

3.3.1. Dimensión Cognitiva

La Dimensión Cognitiva de las Habilidades Comunicativas, consiste en cómo el sujeto se percibe a sí mismo y al otro y de ésta percepción derivará su conducta. Por ejemplo, si el sujeto se visualiza a sí mismo con baja autoestima, su relación con los otros podría ser condescendiente, o de dependencia e incluso agresiva, lo mismo sucede en el modo como percibe a su ambiente familiar si lo percibe agradable para sí mismo o por el contrario, entre menos tiempo pase con su familia, mejor. Además de los acontecimientos que mueven a los sujetos en una u otra dirección, cuenta también la idea o valoración que yo hago de esos mismos acontecimientos, eso es lo que realmente me importa emocionalmente. (Marroquín y Villa, 1995)

Es importante la percepción para establecer relaciones sociales e incluso familiares; denota la percepción del apoyo social es importante para conocer la relación afectiva entre padres e hijos; algunas conductas que pueden tener la intención de ser de apoyo pueden no ser percibidas de ese modo y conductas que son generalmente neutrales, pueden ser vistas como de apoyo debido a una especie de efecto halo creado por las expectativas específicas a la relación.

Esto indica que si el sujeto tiene altas expectativas sobre el otro, el apoyo percibido será sobre valorado y viceversa, aunque esa conclusión no coincida con la realidad. (Sarason, 1999)

Esta dimensión será utilizada para observar cómo el adolescente visualiza a los diferentes miembros en su familia y el cómo se relaciona con ellos. Por ello la primera subdimensión a considerar dentro de la dimensión Cognitiva de las Habilidades Comunicativas es la percepción del ambiente familiar. Pero también es importante tomar en cuenta cómo se percibe el sujeto a sí mismo, ya que de ésta autovaloración dependerá el cómo se relacione con los otros, la segunda subdimensión, es la Auto percepción.

Se da a conocer tipos de auto percepción, donde definen la comunicación de los sujetos, ella los denomina estilos comunicativos, éstos son: Aplacador (evita el conflicto); Acusador (responsabiliza a los otros de sus propios actos); Calculador (minimiza el conflicto); Distractor (huye de todo conflicto a través del juego); Nivelador (estilo comunicativo apropiado por afrontar el conflicto de forma realista).

Estos estilos de afrontamiento del conflicto, definen la construcción de los mensajes, como se observa, la mayoría de estos estilos son negativos, el mensaje se construye de inicio de forma distorsionada, debido a que cada uno de ellos, encierran miedo y poca autoestima, ésto lo afrontan ya sea de forma agresiva o simplemente niegan el conflicto que se presenta. Los mensajes pues, no son directos, honestos e implican emociones negativas y en casi todos los casos los sujetos no se dan cuenta de ello. (Satir, V. 1991)

En este caso la clasificación de los patrones de auto percepción, que sin duda definen la relación y la construcción de los mensajes, se analizarán a partir de la clasificación que muestra la Tabla siguiente:

TABLA 1.
ESTILOS COMUNICATIVOS

TIPO DE ESTILO	CARACTERISTICAS	LENGUAJE NO VERBAL
Autoinculpador	*Auto sometimiento para captar la atención *Actitud humilde y sumisa	*Miradas bajas *tonos de voz suave *Carácter introvertido *Nerviosismo
Distractor	*evita profundizar en los conflictos *Miedo a la responsabilidad *Actitud infantil *Causa simpatía a los otros	*Ingenio y humor al hablar *Gesticulación ágil *Hace reír a los otros *Movimientos corporales rápidos *Hiperactivo *Se burla de si mismo
Calculador	*Afronta los problemas sin aparente amplificación emocional *Autocontrol para generar control externo *Falta de comprensión al otro	*Expresiones frías y lejanas *Suelen ser tímidos *Movimientos corporales firmes y lentos *Tono de voz tranquilo, sereno y firme a la vez *Respiración lenta y profunda
Amenazador	*Uso de chantaje Emocional *Búsqueda de coerción hacia el receptor	*Suele usar violencia física *Movimientos del cuerpo rápidos *Gesticulaciones marcadas *Tono de voz alto
Moralista	*Presupone actitudes sobre los otros basándose en valores morales predeterminados *Suele culpar a los otros *Insulta *Establece comparaciones *Critica	*Movimientos corporales violentos *respiración rápida *Tono de voz altos o poco moderados
Controlador	*el dominio hacia el otro viene disfrazado de preocupación *Hábil y rápido para dar ordenes *No acepta replicas	*Tono de voz alta y firme *Cuerpo siempre tenso *Prepotente *No permite la participación de los miembros del grupo
Manipulador	*Trata al otro como ser desvalido e incompetente *Consigue lo que quieren sin tener que pedirlo	*Inculpador *Orgullosa *Capacidad de argumentación
Asertivo	*Expresión sincera, honesta *Toma en cuenta las necesidades del otro *Expresan e identifican con claridad sus emociones *No suele ordenar sino que pide	*Movimientos corporales serenos *Buen humor
Empático	*Muestra interés hacia los otros *Sabe escuchar *No suele establecer juicios	*Movimientos corporales moderados lentos *Mirada atenta *Cuerpo dirigido siempre al receptor

Fuente: Satir

Elaboración: Pérez Ramos Marisol

Se concluye que la percepción del ambiente familiar y la auto percepción dirigen sin duda, las relaciones que se establecen con los otros, y dentro de la familia no es una

excepción, por ejemplo, las percepciones son un elemento crucial en las interacciones padres hijos, más que en las conductas observables.

La buena comunicación entre padres e hijos (particularmente facilitada por los métodos democráticos e igualitarios), fomenta la identificación; en tanto que el ejercicio unilateral del poder sin la comunicación (como ocurre en los métodos autocráticos y autoritarios), suele producir el resentimiento.

Las relaciones entre padres y sus hijos adolescentes no es imposible, pese a la creencia de lo contrario, simplemente es una etapa donde se busca autonomía, pero se puede dar sin que suceda de inmediato el conflicto; el fin es dar tanto a padres como a hijos, las herramientas para que desarrollen una auto percepción positiva de sí mismos y por tanto logren una percepción positiva sobre su propio ambiente familiar. *(Pérez, M. 2003:28)*

3.3.2. Dimensión Afectiva

Cada uno de los sujetos se mueve dentro de un entorno social, pero no responde automáticamente a los estímulos o acontecimientos con los que debe enfrentarse cada día, sino que primero interpreta cognitivamente, es decir, procesa mediante su pensamiento dichos acontecimientos; los valora según una personalísima e intransferible escala y finalmente el proceso desemboca en la creación de un sentimiento (positivo o negativo) según la valoración personal previa. En el citado párrafo se muestra cómo se relacionan las dimensiones cognitivas y afectivas, ya se vio que la percepción del otro y del sujeto mismo desemboca en una acción, pero dicha acción siempre va acompañada por una emoción implícita. (Marroquín y Villa, 1995).

La raíz inmediata del sentimiento se encuentra en el significado específico que cada uno atribuye a sus propias experiencias, pero este significado personal viene, determinado por pensamientos, lo que puede dar lugar a sentimientos inadecuados, por esto es importante manejar y controlar las distorsiones cognitivas que desarrolla

el sujeto sobre su entorno, ya que es sabido, que el generar emociones negativas, trae como consecuencias conflictos interminables que desencadenan violencia, sobre todo si dichas emociones no son trabajadas en forma oportuna antes de que generen algún daño en los otros. (Marroquín y Villa, 1995)

Se señalan también tres aspectos fundamentales en el proceso de mediación de los sentimientos con la percepción y las respuestas conductuales entre pensamiento - emoción - comunicación que en su conjunto permiten:

- a) La evaluación cognoscitiva de la importancia del estímulo, respecto de las necesidades, planes y preferencias del sujeto
- b) Preparación psicológica y fisiológica de la acción necesaria para afrontar adecuadamente el estímulo
- c) Comunicación - Reacción del individuo frente al ambiente a través de intenciones y reacciones

Pues bien, la emoción además de servir de mediador entre cognición y acción, es el paso importante para la elaboración de sentimientos por parte del sujeto ante su entorno; la primera subdimensión de la dimensión afectiva es precisamente la Aceptación de Sentimientos, consiste en la capacidad del sujeto para reconocer y aceptar sus sentimientos para así poder expresarlos de forma clara y directa.

Esta subdimensión está directamente relacionada con la Auto percepción, si la auto percepción es positiva (empática o asertiva) entonces el sujeto podrá tener mayor facilidad para realizar en sí un reconocimiento de sentimientos y habrá por tanto mayor facilidad para expresarlos, ya que presenta menos temores frente al sujeto que tiene una auto devaluación marcada, ya que éste suele esconder sus emociones o expresarlos de forma incorrecta a través del enojo o el chantaje. (Scherer, 1982)

El control y regulación de la emoción es el conjunto de las estrategias adoptadas por el individuo para hacer corresponder la experiencia interna y la manifestación externa de la misma ante situaciones sociales y normas socioculturales. La aceptación de

sentimientos es la capacidad para reconocer los pensamientos y sentimientos dentro de las diferentes situaciones cotidianas. (Ricci y Zani, 1990)

Ahora bien, el aceptar sentimientos no sólo trata de la expresión consciente de los mismos, sino por el contrario, las emociones se expresan sobre todo a través del cuerpo; el rostro proporciona elementos fundamentales para saber de qué emoción se trata y a la intensidad de la emoción misma; también intervienen los ademanes, como la postura, sin embargo éstos no participan tan intensamente en el reconocimiento de emociones. Lo importante es que los sujetos aprendan a manejar las emociones de tal modo que puedan disminuir el conflicto o enfrentar y reconocer las emociones negativas en el momento que éstas surjan dentro de la relación.

Por otro lado, las emociones a su vez, son clasificadas por los propios sujetos, como buenas y malas según el contexto en el que éstas emergen. Los sujetos suelen expresar sobretodo las siguientes emociones: miedo, cólera, sorpresa, tristeza, felicidad y disgusto. (*Ibidem*)

En cambio que los individuos evalúan como más típicas las emociones positivas y negativas moderadas (entusiasmo, alegría, fatiga y tristeza), y como menos típicas las emociones negativas y positivas extremas “temor, enojo y tranquilidad”. (Páez, 1992).

Los sujetos suelen definir a la emociones como buenas o malas, cuando esta clasificación no debiera de existir. El reto, es que los individuos comprendan que todas las emociones son válidas y por tanto deben expresarse; lo importante es que ambos estados de ánimo (tanto positivo y negativo) sean utilizadas de forma adaptativa. Al momento de clasificarse los sentimientos, se toman actitudes como debe ser así, llevando a los sujetos a presiones y estrés que al final devalúa en insatisfacción.

La segunda subdimensión de la Dimensión Afectiva es sin duda la Empatía, que consiste en la capacidad de los sujetos de ponerse en el lugar del otro. Si el individuo

es capaz de reconocer sus propias emociones y de expresarlas con las menores distorsiones posibles, entonces tendrá que aprender a reconocer los sentimientos de los otros, aceptarlos y respetarlos. La empatía es precisamente eso, considerar los sentimientos de los demás, tomarlos en cuenta, es un proceso de reconocimiento y aceptación de los hechos. (Armenta, 2002)

El ser empático además de reconocer los sentimientos de los otros, implica aceptar la realidad de lo que sucede, a través de las propias emociones, es decir, es reconocer que es válido el enojo ante una discusión, o la tristeza ante un duelo o la alegría ante el nacimiento de un nuevo ser en la familia.

Cuando una emoción sea invalidada o disminuida, existe entonces la represión de emociones, lo que al final genera rencores y malos entendidos entre los integrantes de la familia, por ejemplo, un duelo mal manejado puede desencadenar violencia y enojo o la incomodidad de que simplemente algo no está resuelto.

Los adolescentes que no tienen la oportunidad de compartir sus pensamientos, gustos a sus padres, pueden llegar a sentirse frustrados e infelices, igualmente cuando no pueden compartir sentimientos, como consecuencia a ello puede haber resentimientos porque no son tomados en cuenta. (Noller, y Callan, 1991)

Sin embargo; el poder ser empáticos o poder aceptar sentimientos, son habilidades que deben fomentarse dentro del núcleo familiar, si esto no sucede no podrán salir de la nada, no es algo innato, es algo que debe aprenderse en la cotidianidad. (Pérez, M. 2003:28)

3.3.3. Dimensión Conductual

Es evidente la importancia de las dimensiones cognitiva y afectiva para definir la acción de los sujetos en un Sistema Interactivo, pues bien, la Dimensión Conductual de las HC, revisa precisamente las acciones que realiza el sujeto en vida cotidiana en donde se ponen en práctica las Habilidades Comunicativas, es la dimensión más importante, porque refleja la capacidad del sujeto para comunicarse hábilmente.

La Comunicación eficiente es expresarse con sinceridad, claridad, respeto y empatía hacia los otros, no es viable juzgar, criticar, por tanto es necesaria una actitud consciente y receptiva. Ser capaz de expresar y comprender mensajes es la base para una interacción social adecuada, y también para un desarrollo cognitivo normal. (Pérez, 1997)

La primera subdimensión de la dimensión Conductual es la Expresión de opiniones, decisiones y sentimientos, como ya se mencionó el hecho de encontrar las palabras precisas en el momento preciso simplemente no es fácil, sin embargo debe intentarse construir frases que ayuden a expresarnos tal cual lo deseamos, para evitar en lo posible la distorsión del mensaje. (Marroquín y Villa, 1997)

Los estilos comunicativos adecuados para expresarse, son el empático y el asertivo; sin embargo, es más común encontrar estilos comunicativos negativos, aunque esto no resulta evidente para los sujetos. Para evitar mayores dificultades al momento de comunicarse, es importante considerar lo siguiente:

***El sujeto debe aceptar la responsabilidad de sus decisiones y acciones**, por tanto los ejemplos de las frases más comunes para delegar dicha responsabilidad a los otros o a las circunstancias son: Tengo que y Me haces sentir. Es común culpar al otro sobre las emociones propias, esto no es del todo falso, muchas veces los constantes conflictos con algún sujeto, nos lleva a percibir que el problema deriva del otro y no de uno mismo. Lo importante aquí es que el sujeto no dependa emocionalmente del otro, para que así, la disonancia sea menor y pueda sentirse bien consigo mismo, a pesar del conflicto que exista con un sujeto determinado.

***No deben expresarse los deseos en términos de exigencias**. Es común, sobre todo entre padres e hijos que los conflictos sucedan más por roles de poder que de otro tipo, los padres, al enunciar una orden, deben formularla de tal modo que sea una petición, no una exigencia. Lo anterior no implica ser permisivos, deben tenerse muy claras las reglas dentro del ambiente familiar, éstas deben cumplirse, pero deben negociarse con los hijos; incluso hasta los castigos. Sin embargo, el hecho de que los

padres impongan su autoridad lleva a que los chicos se rebelen de forma más radical y eleva la separación y el conflicto entre los integrantes de la familia. Del mismo modo los hijos deben de aprender a hacer peticiones a los padres y éstos no deben ceder si los niños pretenden portarse groseros o chantajistas al exigir algo.

***Expresar peticiones de forma directa.** También es común, que al formular una petición no se haga de forma directa, se suele creer que por el hecho de conocerse desde hace mucho tiempo, implica que se adivinen los pensamientos y emociones entre sí. Se cree que con una mirada el otro entiende perfectamente lo que estoy pensando, cuando aquel otro lo interpreta de un modo muy distinto, al final viene el reclamo de: ¡Yo te dije!, cuando ese verbo se redujo a un gesto que no fue interpretado como tal. Por ello las peticiones deben hacerse de forma clara, directa y dejando claro que el otro realmente comprendió el mensaje.

***Expresar el uso de vocablos como: Siempre, Nunca, a menudo, rara vez, ya que siempre incluyen ciertas exageraciones.** Los padres al llamar la atención de los hijos o los hijos al reclamar algo a los padres usan frases como: Nunca me entiendes; Siempre tienes tu cuarto tirado; Rara vez haces las cosas bien. Queda claro entonces que el mal uso de esos vocablos, lo único que hacen es llevar a los sujetos a valoraciones negativas de sí mismos y a construir una autoestima baja e incluso generar rencores hacia los otros.

Pues bien, se insiste que el construir frases de forma directa y clara es una fase difícil, sobre todo cuando van implícitas emociones extremas y de cuidado. Ahora se revisará el otro lado de la moneda que es Respuesta efectiva a situaciones conflictivas, que es la segunda subdimensión, ésta simplemente trata de reafirmar y poner en práctica todos los elementos ya mencionados. Pero sobre todo cuando el sujeto es criticado, o recibe acusaciones derivadas de un conflicto ya entablado.

El punto es no responder de igual modo, se insiste en la importancia de disminuir el conflicto, tampoco implica que el sujeto deje que se le agrede, pero sí que tenga las herramientas suficientes para concluir el conflicto de forma rápida, sencilla y afectar

a los otros lo menos posible, sobre todo si se trata de sujetos con los que se establece alguna relación sentimental (familiares, amigos, etcétera). Toda petición (sea expresada en forma de exigencia o no) es una expresión de alguna necesidad; el sujeto al que se le pide dicha petición, debe ser lo suficientemente hábil como para identificarla y tratar de satisfacerla en la medida de lo posible, dejando claro los límites implicados en toda relación.

La siguiente subdimensión de la dimensión Conductuales la Sensibilidad Social, que es la tendencia de sintonizar con los sentimientos de los demás donde se implica la disposición a admitir en los demás modos distintos de los propios, a valorar a los otros, a tener una imagen positiva de ellos (Moraleda, 1996).

La sensibilidad social se refiere a comprender a los otros pero va más allá (porque si no se confundiría con empatía), se trata de actuar junto con los otros, es la solidaridad y cooperación, es decir, no es simplemente que haya un sentimiento de aceptación y comprensión, sino que implica actuar para buscar el beneficio del otro.

Por ejemplo cuando un sujeto arremete a otro, que es muy común dentro de los conflictos interpersonales, la sensibilidad social los lleva a darse cuenta del error que se cometió al agredir e incluso hubo quién saliera lastimado, entonces el aceptar la responsabilidad y pedir una disculpa es un elemento que no había sido considerado en las subdimensiones anteriores; otro ejemplo es cuando el hijo ve a mamá muy cansada, el hecho de ayudarla en lo que él pueda es otra acción que esta subdimensión toma en cuenta dentro de las Habilidades Comunicativas.

La Confianza es otra subdimensión no considerada hasta ahora y que es importantísima para lograr la comunicación. El ser confiado implica el establecimiento de mejores relaciones sociales. La confianza se fortalece con la comunicación de intenciones y promesas, se genera a medida que las personas intercambian información de forma continua (Worchel, et.al. 2002).

Pese el ser confiados es una ventaja, el establecer la confianza dentro de cualquier relación requiere de un trabajo arduo, donde los participantes del acto interactivo deben tener toda la disponibilidad y la paciencia para lograr cierto grado de intimidad.

Al observar a niños, jóvenes y adultos en el establecimiento de relaciones, llegó a la conclusión que durante la infancia las relaciones de confianza dependen de elementos como la reciprocidad, donde la solidaridad y la cooperación construyen una amistad incondicional. (Petermann, 1999)

Los niños suelen ver vulnerada la confianza si no se cumplen las promesas y los secretos son revelados. Los adultos en cambio, pierden en el camino la importancia que se le daba a la solidaridad, donde la confianza, entonces, se convierte en un juego de ganancias y pérdidas. El sujeto no confía en el otro hasta que esté seguro de que puede confiar en él, el problema es que ese otro está pensando exactamente lo mismo, lo que lleva a construir relaciones sociales superficiales, con poco grado de intimidad y llenas de desconfianza, donde se cree que deben cuidarse constantemente de los demás, por miedo a que los lastimen.

El problema parece radicar en una fuerte idealización del otro, pero esto sucede ya durante la juventud, la expresión de solidaridad e intercambio se pierde con el paso del tiempo, las causas pueden ser múltiples, pero la pérdida de confianza es importante porque en lugar de facilitar las relaciones interpersonales éstas se complican, ya que se acentúa el Yo ante el temor al otro, la falta de credibilidad aumenta la percepción negativa, la intolerancia, el temor, la traición, entre otras emociones negativas como el rencor y odio.

La confianza es el último eslabón a analizar porque en ella se reúnen todos los elementos mencionados de los tres niveles ya desarrollados, si el sujeto percibe en el otro el más mínimo error, sea que se perciba una mala relación, sea que sólo se manifiesten emociones negativas como el miedo, sea que al hablar se utilicen

términos que puedan ser fácilmente distorsionados, entonces la relación no se establecerá con toda la libertad de confiar en el otro.

La confianza es muy difícil de establecer, pero es una cualidad que ninguna relación debe perder, precisamente por esa importancia es por lo que se decidió incluirla dentro de las Habilidades Comunicativas, porque al igual que todos los elementos anteriores, debe fomentarse día con día a partir de la honestidad y el respeto.

Las Habilidades Comunicativas no sólo se enfocan en el hablar bien con el simple seguimiento de reglas para mantenerlas, sino que implican muchos elementos, implican emociones, contextos, expectativas y la percepción de situaciones explícitas, el proceso de la comunicación no es algo cíclico, como se ha visto sistematizado con el modelo matemático, sino que va más allá, es un proceso complejo tal como los seres humanos lo son, es cambiante y un acto comunicativo es irrepetible, como la misma historia.

La importancia de las habilidades comunicativas radica, en que de éstas depende que los integrantes de la familia encuentren un entendimiento mutuo con el fin de disminuir los conflictos a veces innecesarios entre padres e hijos, igualmente si un sujeto tienen en sí ciertas habilidades comunicativas, se facilitarán no sólo las relaciones familiares, sino todas aquellas que pueda establecer en su vida cotidiana; se realizaron comparaciones entre los patrones de solución de conflictos en diferentes grupos de padres con sus hijos, encontrando que las díadas en las que los padres carecían de habilidades para solucionar conflictos, utilizaban más la agresión física al igual que los hijos, éstos se involucraban con mayor frecuencia en actos delictivos y presentaban más problemas interpersonales. (Hartz, 1995)

Ahora bien, la efectividad de las HC se ha visto documentada por Mónica quiénes a sus pacientes (díadas de padres - hijos) al tener como principal problema el de la comunicación decidió fomentar en ellos las habilidades tanto de comunicación como de negociación, esto le funcionó, porque los padres e hijos reportaron llevar mejores relaciones intrapersonales después del entrenamiento. Las HC que la autora enuncia

son enfocadas a los siguientes aspectos: Posición corporal; confirmación visual y del mensaje, la gesticulación, resumir, preguntas para aclarar el mensaje, preguntas para continuar con el diálogo; interrumpir, reclamar, insultar, gritar, ignorar y burlar. (Perez, M. 2003:34)

3.3.4. El Ambiente Familiar con Hijos Adolescentes

Los sujetos no son seres aislados, están inmersos dentro de sistemas sociales y familiares diversos y es influenciado por ellos constantemente. El sistema familiar es un conjunto de elementos en interacción organizado en función del entorno, de sus finalidades y que evoluciona en el tiempo. (Ausloos, 1998)

La familia, como cualquier sistema vivo, presenta un proceso de desarrollo, atravesando una serie de etapas que implican cambios y adaptaciones, en otras palabras crisis que mejoran o empeoran la situación familiar, “y puede llegar a su desaparición al haber recibido más información de la que el sistema puede manejar” A éste proceso de cambio y crisis se le denomina morfogénesis. (Haro, 2002).

El crecimiento del niño hacia convertirse en adolescente va introduciendo elementos nuevos en el ambiente familiar, con la adolescencia: El grupo de los pares cobra mucho poder, se va construyendo una cultura distinta, con sus propios valores, estilos de vida y perspectivas de futuro, así la familia empieza a interactuar con un sistema poderoso y a menudo competidor. (Minuchin y Fischman, 1993). Los valores, reglas y los límites asimilados a partir de los consejos e instrucciones de los padres son reevaluados por el adolescente; las interacciones conflictivas (entre padres e hijos) se intensifican con el comienzo de la pubertad y el contenido de éstas suele estar relacionada con la autoridad, la autonomía, las responsabilidades y privilegios. (Perez, M. 2003:23)

Marisol Pérez Ramos resume algunos aportes de varios autores:

“Noller y Callan (1991) explican que los padres gastan más tiempo explicando a sus hijos sus propias posiciones que escuchando los puntos de vista de sus adolescentes,

en cambio, las interacciones con sus amigos jóvenes conllevan mayor retroalimentación, entonces los adolescentes hacen precisamente lo que sus padres no pueden hacer escuchan y tratan de entender al otro al mismo tiempo. Entonces pese a lo que se piensa, el adolescente no se separa de los padres por simple rebeldía u oposición, sino que busca a alguien que lo escuche y lo entienda en esos momentos cuando no sabe exactamente que decisiones debe tomar, pero no implica que no le interese mantener a los padres cerca.

Toom (1998) afirma que entre más se involucre la madre en el desarrollo del adolescente, éste tenderá a desarrollar un locus de control interno adecuado.

Dornbusch et.al. (2001) encontraron que la cercanía familiar ayuda a reducir las conductas denominadas de riesgo en el joven.

Abrahamson et.al (2002) al trabajar con familias norteamericanas descubrió que a los 15 años, las influencias familiares, pesan más que las ambientales en la construcción de las actitudes sociales; es decir que pese a que los adolescentes busquen su autonomía, seguirán dependiendo de su núcleo familiar; sin embargo en las familias con frecuencia las fricciones comienzan cuando el hijo (a) joven demanda una libertad que sus padres, en forma realista o ilusoria, no están dispuestos a darle (Leveton, 1987).” (Ibidem: 24)

Las investigaciones muestran una Lucha de poder entre la identidad que va creciendo en el adolescente, a la misma par que su autonomía y las adaptaciones al cambio de los padres, los que se sienten temerosos, ya sea porque recuerdan los errores de su adolescencia o por la forma en cómo perciben a los adolescentes a partir de la experiencia de otros adolescentes y la imagen que se encuentra de los mismos en los medios de comunicación.

Los padres a su vez no deben actuar de forma muy permisiva o restrictiva, pues aumentarán las tensiones y quitaran parte del aprendizaje que necesitan a los adolescentes, respecto a las tomas de decisiones responsables, comunicativas y

confiadas de sus padres y que desarrollen adecuadamente su estima personal. También se debe de tomar en cuenta la relación que el adolescente mantiene con sus hermanos mayores o menores, ya que los mismos pueden también generar emociones negativas o irrealistas respecto a los conflictos de la edad.

Patricia Noller (2000) investigó sobre la percepción que se tiene entre hermanos y encontró que los mismos tienden a percibir a otro como “el privilegiado” de sus padres, ésto genera muchos conflictos que se agravan generalmente cuando la diferencia de edad es más amplia con el hermano de menos edad.

“Minuchin (1993) identificó dentro de todo sistema familiar, los subsistemas familiares ayudan al investigador a identificar a los miembros principales de la familia hacia quiénes se pueda imputar la disfunción; éstos son:

a) Subsistema Conyugal: Se refiere a la relación que existe entre los padres, la relación conyugal o de pareja; debe observarse que los problemas que puedan surgir entre ellos no afecten al resto de la familia

b) Subsistema Padre - Hijo: Es cualquier díada (incluso hasta tríadas) que pueden establecerse entre los padres y los hijos; se analiza si no existe alguna disfunción psicosocial en alguno de los hijos o entre la relación padre - hijo

c) Subsistema de los Hermanos: Son las relaciones que pueden establecerse únicamente entre hermanos, es importante cuidar si existe algún tipo de conflicto entre ellos.” (*Ibidem: 26*)

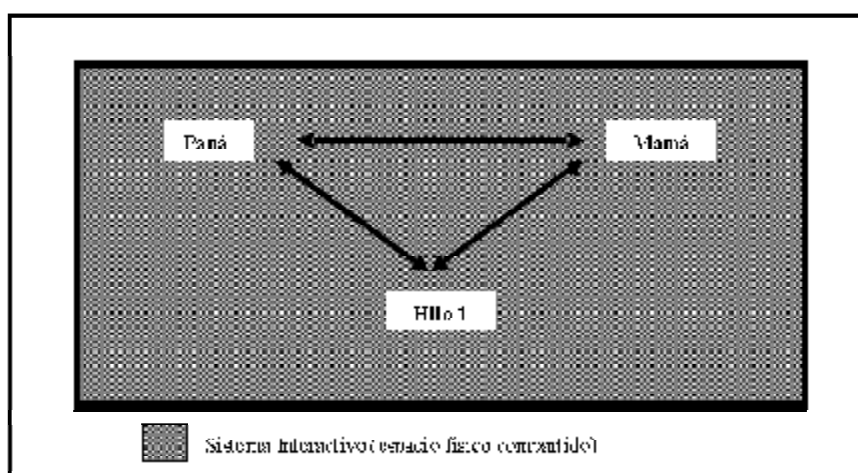
3.3.5. Familia y Comunicación: Un Sistema Interactivo

De acuerdo con la teoría de sistemas, todos los miembros de una familia pueden influirse unos a otros, las pautas de comportamiento y las expectativas son características de la interacción que afectan a todos los miembros, en otras palabras, el proceso de socialización familiar es multidireccional (Gimeno, 1999).

La multidireccionalidad de las relaciones familiares puede ser explicada dentro del esquema del Sistema Interactivo y se aplica como sigue.

La Figura que continua muestra gráficamente la Conducta Interactiva dentro de un ambiente familiar de 3 miembros, donde una familia comparte un espacio físico, éstos invariablemente se afectan entre sí, sobre todo si alguno de ellos presenta algún cambio energético que afecte la estabilidad de la interacción existente; recordemos que interacción incluye una relación cara a cara, directa.

FIGURA 2. CONDUCTA INTERACTIVA



Fuente: Gimeno, 1999
Elaboración: Pérez Ramos Marisol

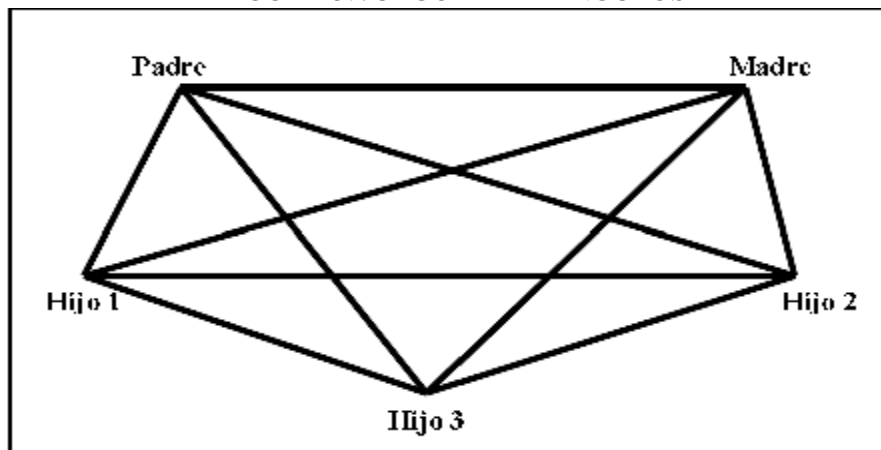
Otro punto importante, ignorado hasta ahora de la conducta comunicativa es que al momento de analizar el cómo se construye el fin comunicativo debe considerarse a los participantes como entes independientes de la Situación Interactiva, crucialmente el patrón de conducta de los participantes presentado durante un lapso de tiempo largo, es más trascendente que los resultados medidos en un momento específico que implique segundos o minutos, porque los sujetos al compartir un mismo espacio durante un periodo, se forman una percepción de los otros (sea ésta positiva o negativa) predeterminando su conducta futura, así una situación simple, puede ser magnificada y conllevar conflictos serios.

La comunicación en la familia captura la complejidad de los estudios y la experiencia de los comunicadores cotidianos que envían, reciben, procesan y negocian conjuntamente los mensajes (Wieman y Giles, 1998).

Después de todo, los sujetos, no sólo transmiten información, sino que la reelaboran y remodelan continuamente para mantener relaciones que se supongan positivas.

Debemos diferenciar entre Acción Comunicativa de la Interactiva, supongamos tres personas en una acción comunicativa específica, debido a que sólo dos personas pueden relacionarse al mismo tiempo, una tercera persona siempre quedará excluida, ésto se llama relación en tríadas (triángulos), su naturaleza es cambiante, siempre quedará un sujeto fuera de la acción comunicativa como tal. Los triángulos se suceden por espacios de tiempo muy pequeños, por ejemplo, cuando padre y madre discuten, encontramos una relación en triángulo, donde el niño queda excluido temporalmente pero sigue formando parte del sistema interactivo. En la Figura siguiente se observa la complejidad que puede tener el juego de triángulos, es difícil percibir como se dan las relaciones, sobre todo cuando en la familia hay más de tres integrantes. Cada integrante forma un triángulo distinto que se relaciona con dos integrantes a la vez (Conducta Interactiva), pero las relaciones cotidianas se definen a través de la Conducta Comunicativa, de la intencionalidad del mensaje y de sus fines comunicativos, ya que cuando éstos no están bien determinados, surgen entonces los conflictos por el mal desarrollo del proceso significación - comprensión.

FIGURA 3. JUEGO DE TRIANGULOS



Fuente: Satir 1991
Elaboracion: Perez Ramos Marisol

La significación es un proceso que interpreta la realidad, se encarna y encuentra su soporte en la inter subjetividad humana, el mundo se conoce mediado por la significación (Yurén, 1994),

La significación es el medio para que el sujeto se relacione con su realidad inmediata, sea ésta o no verdad, las expectativas o la percepción que el individuo tenga puesta sobre el otro determinará la significación de sus relaciones posteriores. Es importante tener presente estas definiciones para tener claro el análisis del Sistema Interactivo dentro de cualquier ambiente familiar. (Pérez, M. 2003:15)

3.3.6. Problemas Comunicativos Comunes Dentro Del Ambiente Familiar

Si en verdad los adolescentes necesitan tanto a sus padres, y los padres sólo buscan el bienestar para sus hijos, ¿Qué es lo que genera el conflicto dentro del ambiente familiar?

Pérez Ramos Marisol muestra un análisis sobre los problemas comunicativos que se ven reflejados en aportes de varios autores como son los siguientes:

Para Gimeno (1999) las interacciones que conllevan distanciamiento son las emociones negativas como la fusión (dependencia emocional), conflicto, distorsión de la comunicación, etcétera; ella propone que el ambiente familiar debe no sólo reconocer, sino también canalizar y facilitar la expresión de las emociones negativas, para que éstas fluyan y no se conserven generando interacciones dañinas para sus miembros.

Virginia Satir (1994) al hablar de la disfuncionalidad del ambiente familiar se concentra en tres puntos, la ignorancia, es decir, la incapacidad del sujeto de empaparse de los problemas que atañen al sistema o el desconocimiento total de las características de personalidad o de algún otro miembro; la comunicación ineficaz, es decir, los mensajes son distorsionados y no adquiere importancia para el emisor; por último la autoestima, sin autoestima, no hay seguridad, hay miedo, los valores que

puedan transmitirse al interior simplemente no fluyen y hay una gran incapacidad para afrontar problemas.

Para Ausloos (1998), el principal problema que enfrenta una familia y que por tanto impide su mantenimiento es la entropía, que es el flujo de información de forma desorganizada, no es utilizada por los miembros o fluye sin control o simplemente no existe.

Ausloos (1998) realiza una clasificación de la familia según el grado de entropía encontrada, primero hay la familia rígida, donde el tiempo está detenido y la morfogénesis, por tanto no sucede, se esconden muchos secretos porque la información no fluye, se evade el conflicto; en segundo lugar la familia caótica, ésta surge cuando existe excesivo flujo de información, y ésta sucede de forma desorganizada, la Cismogénesis pasa de forma rápida y sin control, las situaciones sobrepasan a los integrantes, por tanto hay un conflicto constante.

Queda claro al analizar a un ambiente familiar, deben considerarse siempre sus miembros, donde su personalidad, sentimientos y pensamientos estarán al descubierto al momento de relacionarse con los otros, de ahí la importancia de estudiar la fase directa del sistema trádico, en donde dos miembros permanecen aliados, manteniendo una relación positiva entre ellos, frente a un tercero que recibe el rechazo o la oposición de ambos (Gimeno, 1999); esta es la diferenciación que existe entre Conducta Interactiva y Comunicativa.

La Conducta Comunicativa se inserta dentro del Sistema Interactivo, se desarrolla siempre y cuando el mensaje y el proceso de significación - comprensión sea directo, además debe haber una intencionalidad y un fin comunicativo; pero vale la pena incorporar otro elemento dentro de la Conducta Comunicativa: el sentido del mensaje, trata del sentimiento que involucra al mensaje, enojo, desprecio, contento, amor, etc. del sentido derivan elementos como tonos de voz, gestualizaciones y posturas corporales.

A partir de esas definiciones queda clara entonces la separación entre Conducta Interactiva y Comunicativa, donde ésta última integra nuevos elementos de análisis.

La intencionalidad, el fin comunicativo y el sentido del mensaje, son construidos y elaborados exclusivamente por el sujeto que enuncia el mensaje, las tres encierran el proceso de codificación. El sujeto al querer enunciar un mensaje, lo hace siempre dirigido a algún otro (intencionalidad) buscando por tanto una respuesta; el mensaje está estructurado para recibir la respuesta deseada (fin); el mensaje siempre va cargado de alguna emoción (sentido). El proceso de codificación del mensaje se integra a una tipología más concreta que es el tipo de mensaje que se envía el mensaje positivo, negativo y neutral.

a) Positivo: Mensajes con el fin de alabar al otro, buscan respuestas positivas en el receptor, su sentido se compone de agradecimiento, alegría, confianza, comprensión, etcétera

b) Negativo: Mensajes codificados con el fin de agredir al receptor de algún modo, puede buscar o no respuestas en el receptor, su sentido está compuesto de ira, reclamo, chantaje, etcétera

c) Neutral: Mensajes que tiene un fin determinado pero sin un sentido incluido, buscan una respuesta inmediata y objetiva

Ahora bien, aunque el emisor tenga claro el fin y la intencionalidad del mensaje, tal vez no sea capaz de transmitirlo de forma eficaz, lo que conlleva a la distorsión del mensaje o simplemente lo transmite de forma adecuada, pero el receptor entiende un sentido erróneo del mensaje o un fin que no era el adecuado, de ahí se deriva el problema de decodificación del mensaje el proceso de significación comprensión, que depende de la posición psicosocial del sujeto dentro de la relación, es decir, las emociones implicadas, la percepción y la habilidad que tenga para expresar de forma correcta pensamientos o sea capaz de recibir los mensajes de otros, sin distorsionarlo.

Patricia Noller (2000) encontró que en situaciones de pareja, los mensajes negativos son mejor codificados y decodificados que los positivos y los neutrales, ¿por qué? tal vez porque en un momento de emoción negativa, el sujeto sea más directo al emitir el mensaje, ya que lo hace de forma impulsiva y sin meditaciones previas, posición contraria con los mensajes positivos, donde el sujeto tiende más a reprimir sus sentimientos por miedo al daño.

Otro tipo de conflictos originados dentro del ambiente familiar por la distorsión de la comunicación se originan por un proceso de codificación y decodificación incorrectas, Watzlawick (1997) expone las siguientes causas:

- a) Tanto emisor como receptor no concuerdan ni en el fin ni en el sentido del mensaje
- b) Emisor y receptor concuerdan con el fin pero no con el sentido, lo que lleva a múltiples confusiones de percepción, ya que implica la presuposición de emociones que originalmente no estaban implicadas
- c) Emisor y receptor confunden el fin y el sentido, ni el mensaje ha sido codificado ni enviado de forma correcta, por tanto la significación comprensión del mismo se vio distorsionado
- d) El emisor suele distorsionar el fin y el sentido del mensaje con tal de evitar el conflicto con el receptor este último es el más peligroso de todos, ya que evita el conflicto, más éste no se resuelve y al final causa mucho daño al ambiente familiar.

Cabe mencionar que estos problemas expuestos ocurren a través de todos los miembros de la familia y en todas las tríadas posibles de formación, por tanto hay que tener cuidado en observar cómo son las conductas comunicativas dentro del sistema, así como las fuentes de mayor distorsión. (Pérez, M. 2003:19)

4.1. TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se encuentra enmarcada dentro del área de la Psicología Social, ya que a la misma le interesa “comprender cómo y por qué los individuos piensan, sienten y actúan en situaciones que implican a otras personas” reales o imaginarias en este caso frente a la familia. (Baron y Byrne 1998: 5)

La investigación es de tipo **exploratorio**, ya que “el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen dudas o no se ha indagado antes”. En este caso se identifica el descubrimiento de la identidad relacionada con su entorno dentro de la población adolescente a partir de sus propias percepciones, es considerada como el primer acercamiento científico a un problema. Se utiliza cuando éste aún no ha sido abordado o no ha sido suficientemente estudiado y las condiciones existentes no son aún determinantes; (Íbidem; Pg. 114)

*Es de **carácter correlacional**, pues tiene el propósito de “Evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables (En un contexto particular)” (Sampieri; Metodología de la Investigación Científica; Pg. 121). Este tipo de estudio persigue medir el grado de relación existente entre dos o más conceptos o variables, en este caso correlaciona el nivel de autoestima con habilidades comunicativas del adolescente dentro del hogar.

*Es de **Carácter Descriptivo**, porque se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad; ya que en base a los resultados es posible realizar descripciones de la forma en que se da este fenómeno en los adolescentes de 5to y 6to de secundaria de la ciudad de Tarija.

4.2. POBLACIÓN

Según los datos obtenidos, la población de estudio está constituida por los adolescentes de todos los colegios fiscales que tienen 5to y 6to de secundaria, tanto

varones como mujeres en la gestión 2012, actualmente se tiene registrados 31 colegios con un total de 3610 estudiantes de la ciudad de Tarija.

CUADRO N° 1
POBLACIÓN

Colegios Secundarios Fiscales		
N°	Nombre de la U.E.	Total alumnos
1	Juana Azurduy de Padilla	18
2	Tarija I	47
3	Octavio Campero Echazu	53
4	Carmen Mealla	18
5	Jose Manuel Avila I	60
6	Esteban Migliacci	44
7	Jorge Araoz Campero	52
8	La Paz	69
9	Juan XXIII	102
10	Eulogio Ruiz	71
11	San Jorge II	50
12	Bolivia	126
13	Eustaquio Mendez	157
14	Julio Calvo	85
15	Jose Manuel Belgrano	234
16	Lindauro Anzoategui de Campero	293
17	Liceo Tarija	217
18	Avelina Rana	162
19	Nacional San Luis	270
20	Santa Ana III	141
21	Hermann Gmeiner	64
22	Castelfort Castellanos	59
23	Lidia de Campos	88
24	Narciso Campero II	160
25	Nazaria Ignacia March	68
26	La Salle Convenio	238
27	Maria Laura Justiniano II	182
28	Hna. Teresa de Calcuta	50
29	Juan Pablo II	105
30	Humberto Portocarrero II	128
31	Jesus de Nazareth	199
	TOTAL	3610

Fuente: Dirección Distrital de Educación de la provincia Cercado.

Elaboración: Propia

4.3 MUESTRA

El tipo de muestreo que se consideró para el estudio es el muestreo aleatorio simple, se entiende como muestreo aleatorio simple a la base de todo muestreo probabilístico, en el que cada elemento tiene la misma probabilidad de ser escogido al azar y directamente como parte de la muestra.

La muestra está constituida por el 10% del total de colegios, ello significa que de 31 colegios se seleccionaron al azar tres y se evaluaron a todos los estudiantes del mismo, quedando de este modo como unidades de estudio los siguientes establecimientos educativos: San Jorge II, Lidia de Campos y Humberto Portocarrero II. de la ciudad de Tarija.

CUADRO N° 2
MUESTRA

COLEGIOS	MUJERES	VARONES	TOTAL
San Jorge II	32	18	50
Lidia de Campos	53	35	88
Humberto Portocarrero II	74	54	128
TOTAL	159	107	266

Fuente: Dirección Distrital de Educación de la provincia Cercado.

Elaboración: Propia

4.4. MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

4.4.1. Métodos

Los métodos empleados en la presente investigación son los siguientes.

***Métodos Teóricos:** Ya que permiten desarrollar una teoría sobre el objeto de estudio en este caso se utilizaron en la construcción del marco teórico y en la interpretación de datos, sin embargo está presente en todos los momentos de la investigación.

***Métodos Empírico:** Son aquellos que se emplearon en la recogida de datos como en la aplicación de cuestionarios, permitiendo la intervención, registro, análisis interpretación y transformación de la realidad en el proceso de investigación.

***Métodos Estadísticos:** Son utilizados para desarrollar, medir y calcular los datos obtenidos que serán presentados en cuadros y gráficos que rescatan los porcentajes más sobresalientes para posteriormente describirlos en un análisis de la realidad investigada. Se utilizó también el método Hipotético Deductivo, ya que a partir de una hipótesis a ser comprobada o no por los datos a recoger, podremos generalizar los mismos hacia la población que posee similares características.

4.4.2. Técnicas

En la presente investigación se procedió al empleo de ciertas técnicas psicométricas que buscan medir rasgos puntuales de la personalidad, ya que las mismas son cuantitativas en tanto se cuantifican los resultados para compararlos con la norma (baremos).

4.4.3. Instrumentos

Se utilizaron tres instrumentos en la investigación propuesta:

1.- Ficha de Identificación

Se redactaron 8 preguntas tanto abiertas como cerradas que contienen datos como: edad, sexo, colegio, lugar de nacimiento y características estructurales de las familias de los adolescentes a las que pertenecen para poder reconocer qué tipo de familia es más común (nuclear, uniparental, amalgamada, extensa).

2.- Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria

El cuestionario para la evaluación de la autoestima es una forma reducida y adaptada, para alumnos adolescentes, de otro cuestionario original denominado IAME

(Inventario de Auto concepto en el Medio Escolar), elaborado por GARCÍA (1995), y editado en la Editorial EOS.

El cuestionario para la evaluación de la autoestima consta de 19 ítems; 16 de los cuales se refieren a cualidades propias de la autoestima y 3 pertenecen a una escala de autocrítica que trata de evaluar en qué medida los alumnos están contestando o no sometidos bajo los efectos de la deseabilidad social.

Este cuestionario presenta una estructura factorial, en la que se pueden señalar los siguientes factores o dimensiones de la autoestima:

- Autoestima física.
- Autoestima general.
- Autoestima de competencia académico/intelectual.
- Autoestima emocional.
- Autoestima de relaciones con los otros.

A estas dimensiones señaladas hay que añadir: un índice independiente de autocrítica; y un índice de auto concepto total, que representa la suma de las puntuaciones de todas las dimensiones del auto concepto. En el índice general no se toman en cuenta las puntuaciones de la escala independiente de autocrítica.

La prueba arroja un coeficiente Alpha de fiabilidad de 0,70. Mediante el procedimiento de las dos mitades, a través de la fórmula ideada por Spearman Brown, también se obtiene un coeficiente de fiabilidad de 0,70. *(Extraído de la ficha del documento)*

3.- Evaluación de Habilidades Comunicativas del Adolescente en el ambiente familiar (EHCA)

Es un instrumento denominado Evaluación de Habilidades Comunicativas del Adolescente (EHCA), de auto reporte con una Escala tipo Likert con cinco alternativas de respuesta SIEMPRE (5), CASI SIEMPRE (4), ALGUNAS VECES

(3), CASI NUNCA (2) Y NUNCA (1). La escala se compuso de 51 ítems, de los cuales 26 fueron evaluados dentro de la escala de forma positiva (aplicación de favorables habilidades comunicativas), 25 reactivos fueron evaluados negativamente. Del total de los reactivos 19 fueron redactados para conocer las características comunicativas de la familia. El cuestionario se divide en tres dimensiones Cognitivo, Afectivo y Conductual:

***Dimensión Cognitiva:**

La dimensión Cognitiva del instrumento se compuso de 11 ítems; ésta dimensión se subdivide en dos Auto percepción 4 ítems y Percepción del Sistema Familiar 7 ítems.

***Dimensión Afectiva:**

La dimensión Afectiva se compone de un total de 7 ítems que se subdividen en dos sentimientos en el proceso comunicativo familiar 3 ítems y Empatía 4 ítems.

***Dimensión Conductual:**

Para la dimensión Conductual se construyeron 33 ítems, de las cuales 19 fueron redactadas en base al tipo de comunicación que establece el adolescente con los integrantes de la familia.

Los instrumentos fueron revisados por la Lic. Marlene Rollano lo cual se hicieron algunas adaptaciones de términos por ser poco familiares en nuestro medio y para que la población a evaluar entienda los mismos.

4.5. PROCEDIMIENTO

El procedimiento que se siguió en la presente investigación fue el siguiente:

Primera Etapa: Revisión Bibliográfica

En esta primera etapa se hizo una revisión bibliográfica detallada y de acuerdo a la temática a estudiar, se revisaron diferentes publicaciones para seleccionar los datos

más actuales que proporcionen información confiable para el sustento referencial y conceptual del presente trabajo.

Segunda Etapa: Selección y Preparación de los Instrumentos

En esta etapa se procedió cuidadosamente a la selección de los instrumentos o pruebas, buscando aquellos que puedan responder adecuadamente a los objetivos planteados.

Tercera Etapa: Prueba Piloto

Se aplicó la Prueba Piloto, con el objetivo de verificar que los instrumentos a emplearse, sean entendibles y confiables en cada uno de los términos a usarse para ello se aplicó a diez estudiantes de último curso y se pudo verificar que su aplicación no genera dudas y que el instrumento fue entendido claramente.

Cuarta Etapa: Selección de la muestra

En esta etapa se coordinó con Autoridades Educativas del SEDUCA (Servicio Departamental de Educación) y las direcciones de las Unidades Educativas para determinar los días y horas en los que se tomaría contacto con los estudiantes para proceder a la recolección de información.

Quinta Etapa: Recolección de información

Esta etapa consistió básicamente en la aplicación de cada uno de los instrumentos de estudio a los respectivos estudiantes.

Sexta Etapa: Análisis e interpretación de los datos

En esta etapa se procedió a la corrección y análisis de la información vertida en los instrumentos aplicados para luego de ser procesados iniciar con el análisis de los resultados más sobresalientes.

Séptima Etapa: Conclusiones y Recomendaciones

Finalmente en base al análisis e interpretación de la información recolectada de forma sistemática, se arribó a las conclusiones y recomendaciones finales que responden a cada uno de los objetivos planteados en el estudio.

En el presente capítulo se realiza el análisis e interpretación de los resultados emanados durante el proceso de recolección de datos, los cuales han sido obtenidos a partir de la aplicación de las diferentes pruebas a cada sujeto de estudio, en este caso a los adolescentes de 5to y 6to de secundaria de Unidades Educativas fiscales en la ciudad de Tarija, con la finalidad de mostrar resultados objetivos y científicos del proceso de investigación.

Los datos fueron organizados en cuadros y gráficos de acuerdo a los objetivos planteados para la investigación, como ser las cualidades de la autoestima, habilidades comunicativas, permitiendo realizar un análisis correlacional y descriptivo del nivel de autoestima y las habilidades comunicativas en el ambiente familiar de los adolescentes, haciendo referencia a su vez a la parte cuantitativa, por que los datos están expresados en un registro de frecuencias y porcentajes, los cuales fueron calificados de acuerdo a criterios específicos de evaluación de cada instrumento.

Así, después de cada cuadro, se presenta la interpretación de los resultados donde se analizan los datos de forma cualitativa, en función a los resultados sobresalientes y tomando en cuenta la teoría científica vigente, paulatinamente se van contrastando las hipótesis en relación a los resultados obtenidos, con el fin de confirmarlas o rechazarlas.

Finalmente, con el análisis de todos los datos, se determina la relación entre el nivel de autoestima y las habilidades comunicativas en el ambiente familiar de los adolescentes de 5to y 6to de secundaria de colegios fiscales en la ciudad de Tarija.

5.1. CUALIDADES DE AUTOESTIMA.

Para este análisis se consideran los datos más importantes que se obtuvieron, en este sentido y con el fin de responder al primer objetivo específico que dice “*caracterizar las cualidades de autoestima que presentan los adolescentes*”, se presenta la siguiente información:

CUADRO N° 3
DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA FÍSICA					
Percepción	MA	AA	AD	MD	TOTAL
En conjunto me siento satisfecho conmigo mismo.	108 41%	96 36%	43 16%	19 7%	266 100%
Soy un chico/a guapo/a.	84 32%	75 28%	80 30%	27 10%	266 100%
Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	41 15%	50 19%	58 22%	177 44%	266 100%
Creo ser una buena persona	73 27%	120 45%	63 24%	10 4%	266 100%
AUTOESTIMA GENERAL					
Hago muchas cosas mal	28 11%	64 24%	109 41%	65 24%	266 100%
En conjunto, se siento satisfecho conmigo mismo.	108 41%	96 36%	43 16%	19 7%	266 100%
Muchos de mis compañeros dicen "eres torpe para los estudios"	10 4%	24 9%	61 23%	171 64%	266 100%
Me siento inclinado/a a pensar que soy todo un/a fracasado/a	17 6%	24 9%	64 24%	161 61%	266 100%
Normalmente olvido lo que aprendo.	36 14%	63 24%	70 26%	97 36%	266 100%
AUTOESTIMA ACADÉMICA					
Pienso que soy un chico/a listo/a	55 21%	92 35%	86 32%	33 12%	266 100%
Creo que tengo un buen número de buenas cualidades.	45 17%	114 43%	78 29%	29 11%	266 100%
Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos.	44 17%	71 27%	80 30%	71 27%	266 100%
AUTOESTIMA EMOCIONAL					
Me pongo nervioso/a cuando tenemos un examen.	59 22%	89 34%	58 22%	60 23%	266 100%
Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	41 15%	50 19%	58 22%	177 44%	266 100%
Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor.	62 23%	91 34%	49 18%	64 24%	266 100%
AUTOESTIMA DE RELACIONES					
A menudo el profesor me llama la atención sin razón.	23 9%	39 15%	50 19%	154 58%	266 100%
Mis padres están contentos con mis notas.	65 24%	65 24%	76 29%	60 23%	266 100%
Mis padres me exigen demasiado en los estudios.	62 23%	91 34%	49 18%	64 24%	266 100%

MA = Muy de acuerdo AA = Algo de acuerdo AD = Algo en desacuerdo MD = Muy en desacuerdo

Se debe entender la autoestima como aquella fuerza interna que tiene cada persona, basada en los pensamientos, sentimientos de valoración y aceptación de la propia manera de ser, la que se desarrolla desde que uno tiene uso de razón. Es decir se refiere a la medida en que existe aceptación y valoración, o lo orgullosa que pueda estar una persona de sí misma, lo que puede influir sobre su forma de actuar.

Esta valoración emocional que las personas tienen de sí mismas, no tiene porque seguir una lógica, ni coincidir con la valoración de los demás sobre el mismo individuo, en este sentido la presente investigación toma la autoestima desde una perspectiva multifactorial, como se detalla a continuación:

La autoestima física “pretende evaluar el sí mismo percibido de los estudiantes con relación a su apariencia física, es decir, esta dimensión pretende evaluar la opinión que tienen respecto a su presencia corporal”. (García, 1995:2)

En este sentido y tomando en cuenta los resultados encontrados, se tiene que un 45% de estudiantes “creen ser buenas personas”, un 41% se sienten satisfechos consigo mismos y 32% consideran que son guapos/as, por otra parte un 44% consideran que no les gustaría cambiar ninguna parte de su cuerpo, por lo que se encuentran conformes con la apariencia física que tienen.

Cabe hacer notar que estos porcentajes, no superan el 50% razón por la cual se tiene al resto de los adolescentes fluctuando en los niveles de percepción negativa, lo cual implica que la aceptación física del adolescente tanto por él mismo como por los demás se convierte en un factor muy importante a esta edad, por lo que observa la presencia de una percepción negativa que indica que un buen número de adolescentes no se sienten seguro físicamente de sí mismos, no se debe olvidar a su vez que los adolescentes responden a los patrones que marcan la moda, el hecho de que algunos quieran parecerse a modelos y artistas es algo que puede estar afectando considerablemente su percepción física.

La *autoestima general* recoge las “*percepciones que tienen los sujetos sobre sí mismos en términos generales y de manera independiente a cualquiera de las dimensiones analizadas*”. (*Ibidem*)

En este sentido, se tiene que un 64% de adolescentes no piensan que sus compañeros los “sientan como torpes para el estudio”, no se inclinan a pensar que son fracasados (61%), no sienten que hagan las cosas mal (41%) y que de manera general se sienten satisfechos consigo mismos (41%).

Se debe enfatizar que si una persona presenta una autoestima positiva esto le permitirá hacer amistades con facilidad, controlar mejor su comportamiento y disfrutar más de la vida, lo cual se manifiesta en los adolescentes, porque se sienten capaces de enfrentar con éxito las situaciones que se le presenten, solucionar conflictos en el área de estudio, relaciones interpersonales, incluyendo un sentido de satisfacción con ellos mismos.

La *autoestima académica*, revela “*las autopercepciones que tienen los adolescentes con relación a su rendimiento académico y a sus capacidades de tipo intelectual o académico*”. Es decir, esta dimensión manifiesta una autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida en el colegio y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias académicas. (*Ibidem*)

En este caso los adolescentes piensan que tienen un buen número de buenas cualidades (43%), que son chicos/as listos/as (35%), considerándose buenos para las matemáticas y el cálculo (30% - 27%).

Es importante resaltar la predominancia en esta dimensión de porcentajes que no superan el 50%, lo cual es indicativo de que si bien se presenta una mayor tendencia de estas percepciones, es indudable que también existen percepciones negativas en esta dimensión, que denotan la presencia de una autovaloración baja de las capacidades intelectuales, en el sentido de verse menos inteligentes, creativos y constantes, desde el punto de vista intelectual.

La **autoestima emocional**, hace referencia a cómo los estudiantes se perciben con relación a determinadas situaciones que pueden provocar estrés, “*esta dimensión pone de relieve en qué medida los sujetos responden de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante determinadas situaciones difíciles con las que se encuentran en la vida cotidiana*”. (García, 1995:3)

De acuerdo a los resultados, en esta dimensión los adolescentes suelen ponerse muy tensos cuando tienen examen y cuando un profesor les pregunta algo en la clase (34%); en esta área también se toman en cuenta las emociones que tienen en relación a su propio cuerpo, sobre el cual consideran que no cambiarían nada (44%).

Es importante observar que los porcentajes no superan el 50% para su generalización, es decir que los adolescentes presentan un bajo relieve o medida para responder de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante determinadas situaciones difíciles con las que se encuentran en la vida cotidiana.

Lo que también puede implicar que la autopercepción que tienen los adolescentes de sí mismos puede referirse a características de personalidad que implica ciertas emociones como sentirse antipático, inestable, temeroso, inquieto, de mal carácter, etc., a su vez relacionarse con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable, responsable o irresponsable, trabajador o flojo.

Finalmente, la **autoestima de relaciones con otros significados** hace referencia a la “*percepción que tiene el adolescente respecto a las relaciones con sus padres y con los profesores. Los padres y los profesores son figura de primera magnitud a la hora de aportar imágenes a los adolescentes, de forma que influyen en la génesis de sus percepciones sobre sí mismos*”. (Ibidem)

En este sentido y de acuerdo a los resultados encontrados, se tiene que los estudiantes piensan que es por algún motivo que los profesores les llaman la atención (58%), manifestándose cierta problemática con los padres, puesto que consideran que sus

padres no están contentos con sus notas (29%) y que a su vez les exigen demasiado en los estudios (34%). Predominando cierta percepción negativa sobre todo en las relaciones con la familia, específicamente con los padres, denotándose la incapacidad de poder enfrentar con éxito sobre todo las relaciones familiares, lo cual implica tampoco puedan solucionar con facilidad los conflictos interpersonales al interior de la familia, situación similar ocurriría con sus profesores.

No se debe olvidar que el ambiente familiar es el conjunto de relaciones que se establecen entre los miembros de la familia que comparten el mismo espacio. Cada familia vive y participa en estas relaciones de una manera particular, de ahí que cada una desarrolle particularidades propias que la diferencian de otras familias.

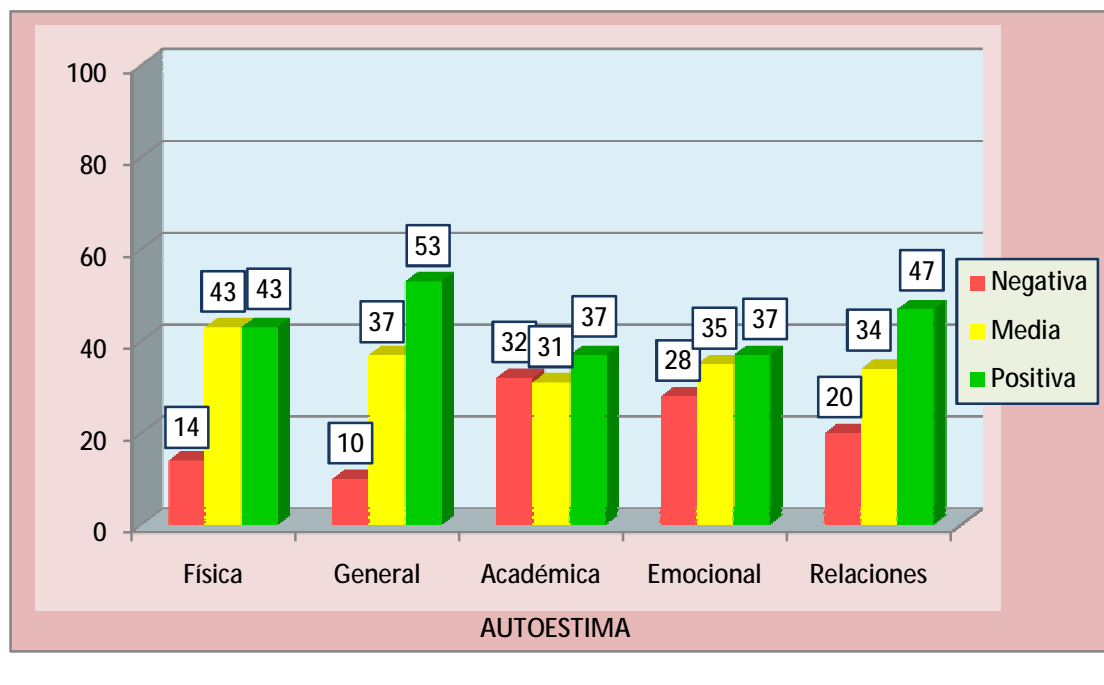
En este caso se presenta un proceso común en los adolescentes sujetos de investigación, lo cual implica la presencia de cierta fricción en las relaciones familiares, es decir que el ambiente familiar no está propiciando un desarrollo adecuado de su autoestima, puesto que se manifiestan relaciones interpersonales inadecuadas hecho que podría derivar en que los adolescentes no adquieran de sus padres la imagen o percepción positiva que se espera, manifestándose a su vez carencias afectivas importantes al interior de la familia.

A manera de reflexión, se puede indicar que las relaciones entre padres y sus hijos adolescentes no es imposible, pese a la creencia de lo contrario, simplemente es una etapa donde se busca autonomía, pero se puede dar sin que suceda de inmediato el conflicto; el fin es que los adolescentes desarrollen una autopercepción positiva de sí mismos y por tanto logren una percepción positiva sobre su propio ambiente familiar.

**CUADRO N° 4
CUALIDADES DE LA AUTOESTIMA**

Dimensiones	Negativa	Media	Positiva	TOTAL
Autoestima Física	37 14%	114 43%	115 43%	266 100%
Autoestima General	27 10%	97 37%	142 53%	266 100%
Autoestima Académica	86 32%	82 31%	98 37%	266 100%
Autoestima Emocional	74 28%	94 35%	98 37%	266 100%
Autoestima de Relaciones	52 20%	89 34%	125 47%	266 100%

**GRÁFICO N° 1
DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA**



Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos del que puede disponer un adolescente. *“Un adolescente con autoestima positiva aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para*

aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria". (Marsellach Umbert, Gl., http://perso.wanadoo.es/angel.saez/pagina_nueva_173.htm)

En este sentido y analizando la autoestima de manera general, tomando en cuenta los niveles de cada una de sus dimensiones, se presenta:

Autoestima física positiva (43%), manifiesta una satisfacción de los adolescentes consigo mismos, se sienten bien con su apariencia física, es decir se presenta una relación positiva de los adolescentes respecto a cómo se observan o perciben físicamente.

Estos resultados son alentadores, sobre todo en esta área donde muchos adolescentes sufren por defectos imaginarios que los hacen sentir mal y actuar con desconfianza frente a situaciones sociales con sus pares, así percibirse *“estoy gordo, estoy flaco, me gustaría ser más alto, más bajo, tener el pelo rizado, el pelo liso, la nariz más pequeña, los músculos más desarrollados, las piernas más largas...”*, aunque no se debe dejar de lado la mínima proporción de adolescentes que presentan una percepción negativa en relación a su apariencia física (14%), es decir que no se sienten a gusto con su apariencia física. (*Autoestima e imagen corporal, http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/body_image_esp.html*)

Autoestima general positiva (53%), presenta estrecha relación con el índice de autoconcepto total, es indicativa de que la percepción que el individuo tiene sobre sí mismo es positiva, es decir que los adolescentes globalmente se sienten satisfechos consigo mismos, perciben que hacen las cosas bien y que tienen cierto éxito en las cosas que realizan, se aceptan y se gustan tal cual son. Este nivel de autoestima les permite abordar otros aspectos importantes en su desarrollo, *“tales como hacer amistades, adquirir mayor independencia con respecto a sus padres, plantearse*

nuevos retos, tanto desde el punto de vista físico como mental, situaciones que le ayudan a elevar todavía más su autoestima”. A su vez, una persona que siente confianza en sí mismo, con la sensación de quererse y ser querido podrá lograr un nivel de desarrollo adecuado en cualquier faceta de su vida. (*Ibidem*)

Autoestima académica positiva (37%), revela que las autopercepciones que tienen los estudiantes en relación a su rendimiento y a sus capacidades de tipo intelectual o académico son positivas, en este caso a pesar de presentar este nivel los datos no superan el 50%, razón por la cual se advierte en los resultados cierta disminución en el rendimiento académico, lo que es juzgado por los padres y profesores, aunque es notorio que en los círculos adolescentes no se le da importancia real al rendimiento académico. Sin embargo, las personas que tienen problemas de aprendizaje sufren mucho.

Esta autopercepción que tiene el adolescente de su propia valía como estudiante, se forma a partir de las experiencias, de los comentarios y apoyo que recibe de las personas de su entorno. Por lo que la autoestima académica influye sobre su rendimiento y viceversa. En este caso, aunque no en la totalidad de adolescentes, éstos confían en sus aptitudes, por lo que se esforzarán por conseguir buenos resultados y esos buenos resultados contribuirán a fortalecer su imagen de buen estudiante. Por lo que existe la tendencia a que siga así durante mucho tiempo porque se sienten confiados y se esfuerzan por mantener esa imagen que se han ido formando de sí mismos.

Autoestima emocional positiva (37%), que implica que los adolescentes perciben de manera positiva su relación con determinadas situaciones que pueden provocar estrés, respondiendo de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante situaciones emocionales difíciles con las que se encuentra en la vida cotidiana.

Aunque parezca extraño para un adulto, en la adolescencia las situaciones estresantes como fiestas y el enamoramiento son muy importantes y no poderlas manejar generan situaciones de inseguridad, pudiendo producir que la persona se aísle. En este

sentido, la autoestima implica quererse y querer. Se relaciona con la forma cómo se vive y con el hecho de sentirse aptos para enfrentar los retos emocionales que se presentan. Por lo que la autoestima emocional impulsa a buscar lo mejor de la vida en la relación afectiva con los otros.

El hecho de que los datos no superen el 50%, indica que un buen porcentaje de adolescentes tiene problemas en el control de sus emociones, en encontrar la armonía consigo mismo y sus relaciones con los demás en lo relativo a sus sentimientos. *“A veces es necesario vivir experiencias dolorosas para enriquecer la conciencia, espíritu y cuerpo. Lo importante es saber cuándo son experiencias necesarias para el crecimiento personal y cuándo son conductas y sentimientos dañinos, que sólo indican una baja autoestima y por lo tanto llevan al deterioro afectivo”.* (Ibidem)

Autoestima de relaciones positiva (47%), que implica la percepción que tiene el adolescente respecto a las relaciones que mantiene con los padres y profesores, los cuales son figuras que influyen en la génesis de sus percepciones sobre sí mismos; en este caso se presentan de forma positiva, pues el adolescente se siente aceptado, que pertenece y forma parte del grupo, ya sea familiar o escolar. También se expresa en el hecho de que el adolescente se siente capaz de establecer y enfrentar con éxito las relaciones sociales, tanto al interior de su familia como las dadas en el ambiente educativo.

Lo contrario ocurre cuando las relaciones con los padres y profesores son difíciles por lo que suelen aparecer calificaciones negativas, lo propio se da dentro de los ambientes educativos, donde a veces se ejerce el poder inadecuadamente usando descalificativos y castigos que afectan negativamente a los adolescentes, así se tiene un 20% de adolescentes que se ubican en un nivel negativo de autoestima de relaciones. Aunque en mínima proporción este dato denota la presencia de problemas en las relaciones de los adolescentes.

De manera general se puede observar que los adolescentes de 5to y 6to de secundaria de colegios fiscales en la ciudad de Tarija, presentan una autoestima positiva, lo que

se encuentra expresado en las diferentes dimensiones ó cualidades de la autoestima, a pesar de que en algunos casos los datos no superan el 50%, se observa una tendencia en los niveles positivos, por lo que tanto en lo físico, general como en sus relaciones mantienen una percepción positiva sobre ellos mismos.

Donde se encuentran afectados de cierta manera es en la autoestima académica y la emocional, la percepción sobre su capacidad para enfrentar con éxito las situaciones en el ambiente educativo, como el hecho de rendir bien o ajustarse a las exigencias académicas es baja, así también en lo relativo al control y manejo de sus emociones de cierta manera les afecta, porque no se encuentran seguros en lo que sienten o cómo deben manejar estos sentimientos.

Si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, que puede traducirse en una percepción de ser querido, amado, valioso y estar contento de ser como es, también se presenta lo contrario, *“un sentimiento de ser poco valioso, no querido y, por lo tanto, un sentimiento negativo y de no aceptación respecto de uno mismo”* (Importancia de la autoestima, <http://psicologosenlinea.net/1682-autoestima-fisica-que-es-la-imagen-corporal-y-porque-es-importante.html>)

5.2. HABILIDADES COMUNICATIVAS EN EL AMBIENTE FAMILIAR.

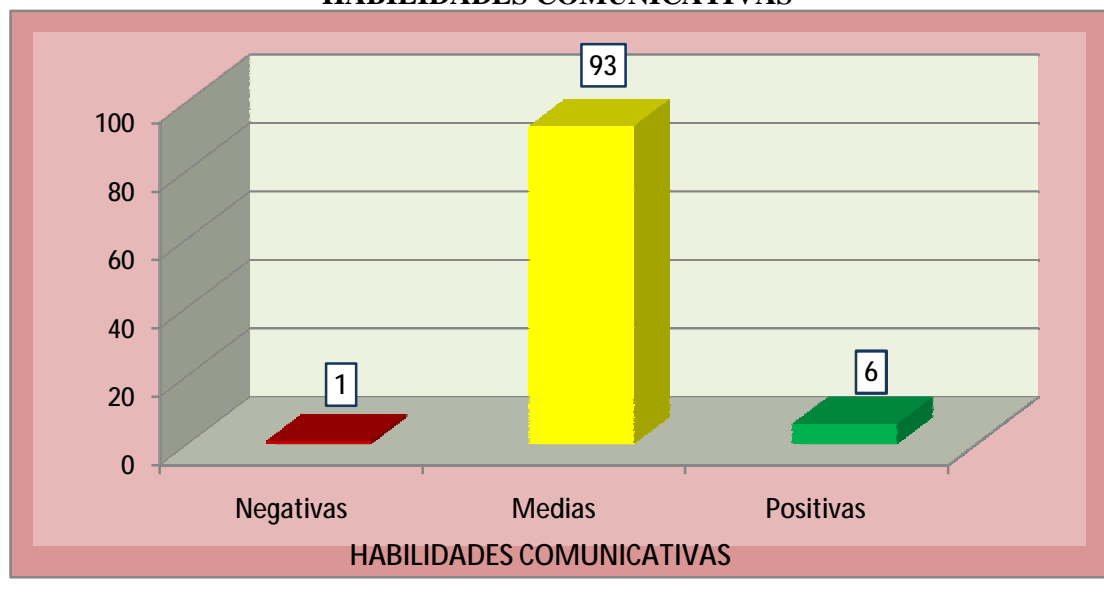
Las habilidades comunicativas son aquellas *“conductas que utiliza el sujeto para emitir, recibir y significar información sin que suceda la distorsión del mensaje, esto para tratar de disminuir los conflictos dentro de las relaciones interpersonales”*. (Pérez M., 2003:27)

En este sentido y con el fin de responder al segundo objetivo específico que dice *“caracterizar las habilidades comunicativas en el ambiente familiar de los adolescentes”*, se presenta la siguiente información:

CUADRO N° 5
DIMENSIONES DE LAS HABILIDADES COMUNICATIVAS

Cognitivo	Negativa	Media	Positiva	TOTAL
Percepción del Ambiente Familiar	3 1%	242 91%	21 8%	266 100%
Auto percepción	24 9%	157 59%	85 32%	266 100%
Afectivo	Negativa	Media	Positiva	TOTAL
Empatía	4 1%	223 84%	39 15%	266 100%
Aceptación de Sentimientos	39 15%	199 75%	28 10%	266 100%
Conductual	Negativa	Media	Positiva	TOTAL
Comunicación de la Madre con el Adolescente	41 15%	184 69%	41 15%	266 100%
Comunicación del Padre con el Adolescente	79 30%	139 52%	48 18%	266 100%
Comunicación de los Hermanos con el Adolescente	49 18%	145 55%	72 27%	266 100%

GRÁFICO N° 2
HABILIDADES COMUNICATIVAS



En el ambiente familiar, “*las habilidades comunicativas capacitan a las familias a compartir sus necesidades y preferencias, a adaptarse al cambio para así favorecer*”

la cohesión y la adaptabilidad dentro del sistema, lo que se busca con la habilitación de la comunicación en el ambiente familiar, es que los mensajes sean codificados y decodificados sin distorsiones”, se sabe que las distorsiones orillan a los sujetos a emociones negativas hacia los otros y hacia sí mismos, así como a los inevitables conflictos, sin que se proponga una solución adecuada que beneficie a los miembros para facilitar así su convivencia. (Ibidem)

Dentro de una acción comunicativa concreta, se conjugan tres dimensiones distintas, que se ejecutan a un tiempo (para el sujeto pasan desapercibidas) y que “*son importantes porque de ahí deriva la conducta comunicativa final, éstas son la dimensión cognitiva, afectiva y conductual. Tanto el pensamiento, sentimiento y acción tienen una interrelación tan íntima y dependiente que si alteramos uno de ellos, se alterará también el resto”.* (Ibidem)

En este sentido y tomando en cuenta las dimensiones de las habilidades comunicativas, se tiene que:

La ***dimensión cognitiva***, hace referencia a cómo el sujeto se percibe a sí mismo y al otro y de ésta percepción derivará su conducta, en este caso se refiere a cómo el adolescente visualiza a los diferentes miembros en su familia y el cómo se relaciona con ellos. Es importante este aspecto en la construcción de las relaciones intrapersonales de cualquier individuo.

Para esta dimensión se tiene dos subdimensiones, las cuales son:

Percepción del ambiente familiar, en la cual un 91% de adolescentes presentan una percepción media de su ambiente familiar, lo cual es indicativo de que evalúan su ambiente familiar de manera relativamente agradable; de igual manera valoran los acontecimientos que suceden en el mismo, manteniendo una percepción regular de los otros como así también se relacionan medianamente con ellos.

Esta situación puede deberse a que generalmente son “*los padres que tienden a resaltar los aspectos positivos y la continuidad de las relaciones con sus hijos, mientras que los adolescentes enfatizan las diferencias, la distinción y la distancia con sus padres*”, situación que puede explicar la percepción que mantienen los adolescentes de su entorno familiar. Por otra parte, no se debe olvidar que el adolescente en esta etapa busca su autonomía, por lo que muchas veces rechaza el entorno familiar, para dar más cabida a las relaciones sociales con sus pares, puesto que más que sermones busca a alguien que lo escuche y entienda. (Serra y Ruano, 2001:70).

Auto percepción, hace relación a cómo el sujeto se percibe a sí mismo, puesto que de esta autovaloración dependerá el cómo se relaciona con los otros. En este caso los adolescentes en un 59% mantienen una autopercepción media, lo que indica que reciben los mensajes que la familia les dá, pero la comprensión de los mismos es regular, por lo que elaboran una percepción de sí mismos que no recae en lo positivo o negativo, ya que muchos mensajes se mantienen distorsionados, creando un conflicto en esta subdimensión.

A veces, “*los mensajes desde un inicio se construyen de forma distorsionada, debido a que cada uno de ellos, encierran miedo y poca autoestima, ésto lo afrontan ya sea de forma agresiva o simplemente niegan el conflicto que se presenta*”. Los mensajes pues, no son directos, honestos e implican emociones negativas y en casi todos los casos los sujetos no se dan cuenta de ello. (Satir V., 1995:37)

Esto definitivamente puede generar conflictos al interior de la familia, puesto que el adolescente no logra una auto percepción positiva de sí mismo, lo cual también puede estar dado porque los padres tampoco han podido lograr esta autopercepción, por lo que la percepción del propio ambiente familiar tampoco llega a ser positiva.

En síntesis, la percepción del ambiente familiar y la auto percepción dirigen sin duda, las relaciones que se establecen con los otros, y dentro de la familia no es una excepción, por ejemplo, las percepciones son un elemento crucial en las interacciones

padres – hijos, más que en las conductas observables, en este caso se marca en un término medio, que indica que todavía no se consolidan en la familia estas dos subdimensiones.

Dimensión afectiva, la cual está íntimamente ligada con la dimensión cognitiva, puesto que la percepción del otro y del sujeto mismo desemboca en una acción, pero esta acción siempre va acompañada por una emoción implícita. Por lo que las emociones son importantes para la relación de todo sujeto con su entorno.

“La raíz inmediata del sentimiento se encuentra en el significado específico que cada uno atribuye a sus propias experiencias, pero este significado personal viene determinado por pensamientos, lo que puede dar lugar a sentimientos inadecuados, por esto es importante manejar y controlar las distorsiones cognitivas que desarrolla el sujeto sobre su entorno”, ya que es sabido, que el generar emociones negativas, trae como consecuencias conflictos interminables que desencadenan violencia, sobre todo si dichas emociones no son trabajadas en forma oportuna antes de que generen algún daño en los otros. (Pérez M., 2003:31)

En esta dimensión se presentan dos subdimensiones, las cuales son:

Aceptación de sentimientos, consiste en la capacidad del sujeto para reconocer y admitir sus sentimientos para así poder expresarlos de forma clara y directa; en este caso se presenta esta habilidad en un nivel medio con un 75%, lo cual refleja que no han logrado reconocer y expresar adecuadamente sus sentimientos a los demás, existiendo ciertos problemas dentro del ambiente familiar.

No se debe olvidar que las emociones que tiene el adolescente son importantes en su relación con el entorno, el sentimiento está ligado al significado específico que cada adolescente atribuye a sus propias experiencias, este significado está determinado por pensamientos, lo que puede dar lugar a sentimientos inadecuados. Es decir, estos resultados están directamente relacionados con la anterior dimensión en su subdimensión de auto percepción la cual también presenta un nivel medio, por lo

tanto estos datos son indicativos de que al existir distorsiones cognitivas que desarrolla el adolescente de su entorno, se presentaría a su vez una cierta dificultad en el reconocimiento de sus sentimientos y emociones, por lo que habrá una cierta limitación o distorsión en el reconocimiento y expresión de las mismas, al presentar ciertos temores frente a los demás.

Es importante *“manejar y controlar las distorsiones cognitivas que desarrolla el sujeto sobre su entorno, ya que es sabido, que el generar emociones negativas, trae como consecuencias conflictos interminables que desencadenan violencia, sobre todo si dichas emociones no son trabajadas en forma oportuna, antes de que generen algún daño en los otros”*. Situación que hace referencia a niveles negativos y con cierta prevalencia en niveles medios de desarrollo de la habilidad de aceptación de sentimientos. (*Ibidem*).

Empatía, consiste en la capacidad de los sujetos de ponerse en el lugar del otro, si el adolescente es capaz de reconocer sus propias emociones y de expresarlas con las menores distorsiones posibles, entonces podrá aprender a reconocer los sentimientos de los otros, aceptarlos y respetarlos. Por lo que *“la empatía es considerar los sentimientos de los demás, tomarlos en cuenta, es un proceso de reconocimiento y aceptación de los hechos”*. (Armenta, 2002: 45)

En este sentido y de acuerdo a los datos obtenidos, se tiene que un 84% de adolescentes presenta una habilidad media de empatía, lo cual indica que al no desarrollar una habilidad positiva en la subdimensión de aceptación de sentimientos, lo propio ocurriría con la empatía, puesto que al no lograr considerar positivamente sus propios sentimientos y emociones, tampoco podría hacerlo adecuadamente con los sentimientos de los demás, no llegando a aceptar. Es decir que el proceso de reconocimiento y aceptación de los hechos no es positivo, presentando un nivel medio de desarrollo.

En síntesis, estas dos situaciones podrían darse porque los adolescentes no tienen la oportunidad de compartir sus pensamientos, gustos, opiniones con sus padres,

pudiendo llegar a sentirse frustrados e infelices, igualmente cuando no pueden compartir sentimientos, como consecuencia de ello pueden generarse resentimientos porque no son tomados en cuenta.

El poder ser empáticos o aceptar sentimientos, son habilidades que deben fomentarse dentro del núcleo familiar, si ésto no sucede no podrán surgir de la nada, porque no es algo innato, es algo que debe aprenderse en la cotidianeidad.

Dimensión conductual, hace referencia a las acciones que realiza el adolescente en su vida cotidiana, donde se ponen en práctica las habilidades comunicativas, es la dimensión más importante, porque refleja la capacidad del adolescente para comunicarse hábilmente.

Se considera como comunicación eficiente el hecho de *“expresarse con sinceridad, claridad, respeto y empatía hacia los otros, no es viable juzgar, criticar, por tanto es necesaria una actitud consciente y receptiva. Ser capaz de expresar y comprender mensajes es la base para una interacción social adecuada y también para un desarrollo cognitivo normal”*. (Pérez M., 2003:34)

En esta dimensión se presentan tres subdimensiones, las cuales son:

Comunicación con la madre, está referida a analizar la forma de comunicación que se establece con la figura materna, si se presentan conflictos en su relación, se afirma que *“entre más se involucre la madre en el desarrollo del adolescente, éste tenderá a desarrollar un control interno adecuado”*. (Ibidem:24)

En este sentido se tiene a un 69% de adolescentes que se encuentran en un nivel medio de comunicación, lo cual indica que algunas veces se llegan a comunicar con la madre sobre temas relacionados a la pareja, novio/a, amistades, música, grupos musicales, algunas actividades que se hacen en el transcurso del día, observándose una reacción negativa del adolescente al hecho de contar sus cosas más íntimas a la madre, por la idea de que las pueda comentar al resto de la familia, también en el caso

de sentirse triste no llega a desahogarse con la madre o a pedirle un consejo cuando se pelea con algún amigo.

No se debe olvidar, que con la adolescencia, el grupo de pares cobra mucho poder, pues construyen una cultura distinta a la de sus padres, con sus propios valores, estilos de vida y perspectivas de futuro, así la familia empieza a interactuar con un sistema poderoso y a menudo competidor. Los valores, reglas y los límites asimilados a partir de los consejos e instrucciones de los padres son reevaluados por el adolescente.

Esto también puede deberse a que la madre puede gastar más tiempo explicando a sus hijos sus propias posiciones que escuchando los puntos de vista de sus adolescentes, en cambio, las interacciones con sus amigos jóvenes conllevan mayor retroalimentación, entonces *“los adolescentes hacen precisamente lo que sus padres no pueden hacer, escuchan y tratan de entender al otro al mismo tiempo, buscando a alguien que lo escuche y lo entienda en esos momentos cuando no sabe exactamente qué decisiones debe tomar, pero no implica que no le interese mantener a los padres cerca”*. (Noller y Callan, 2001: 35)

Comunicación con el padre, se refiere a la relación que puede establecerse únicamente entre padre e hijo, analizándose si no existen alguna disfunción o conflicto en alguno de los hijos o entre la relación padre – hijo.

En base a los resultados obtenidos, se tiene que los adolescentes en un 52% presentan una comunicación media con éste, debido a que algunas veces pueden hablar con él de música, grupos musicales favoritos y de las actividades que ocurren en el transcurso del día, existiendo poca comunicación en relación a las amistades que tiene el adolescente, o en cuanto a recibir consejos por parte del padre en relación a los diferentes conflictos que puede atravesar el adolescente, a su vez también se le hace un poco difícil expresarle cariño, lo que también puede denotar que esta relación se da de manera inversa, es decir que al no existir expresión de cariño por parte del padre el adolescente tampoco expresa sentimientos de afecto hacia su progenitor.

Los datos pueden deberse a que generalmente es la figura paterna la que se considera que debe encargarse de imponer reglas y castigos, en este caso no debe encerrarse a los adolescentes, ni tampoco generar una telaraña de restricciones ni de castigos, sino que los padres deben en cambio, crear en los jóvenes la capacidad de decisión y responsabilidad al tomar sus decisiones.

Puesto que los adolescentes más que una búsqueda de libertad e independencia de su núcleo familiar, buscan una autoafirmación, al momento de cuestionarlos sobre qué decisiones tomarían ante situaciones predeterminadas, resulta que en las situaciones más importantes se inclinan por soluciones que tomarían sus propios padres, en cambio en las áreas más triviales, como la moda, los adolescentes reflejan estar de acuerdo con sus iguales.

Además, parte del proceso normal es que *“las interacciones conflictivas (entre padre e hijo) se intensifican con el comienzo de la pubertad y el contenido de éstas suelen estar relacionadas con la autoridad, la autonomía, las responsabilidades y privilegios”*. (Ruano y Serra, 2002: 81)

Comunicación con los hermanos, son las relaciones que pueden establecerse únicamente entre hermanos, es importante cuidar si existe algún tipo de conflicto entre ellos, puesto que la importancia de las habilidades comunicativas es que éstas dependen que los integrantes de la familia encuentren un entendimiento mutuo con el fin de reducir los conflictos a veces innecesarios entre hermanos, por lo que optar por habilidades comunicativas positivas facilitarían no sólo sus relaciones familiares, sino todas aquellas que pueda establecer en su vida cotidiana.

En este sentido se tiene que los adolescentes presentan una comunicación media con los hermanos, expresado en un 55%. No se debe olvidar que un problema común que surge con la llegada de la adolescencia (y de toda la vida) es el conflicto entre hermanos, *“la interacción de los hermanos puede manifestarse como una rivalidad excesivamente destructiva que incluso puede ser fomentada por los propios padres al*

crear alianzas entre un hermano y algún padre, o coaliciones de un hermano y algún padre en contra de algún miembro de la familia”. (Pérez M., 2003:25)

En este caso se aprecia que algunas veces el adolescente conversa con sus hermanos, logrando hablar de sus cosas con ellos, compartiendo los tiempos libres. Por otra parte los hermanos suelen en ocasiones pedir consejo al adolescente o comentarle sus inquietudes, manifestándose algunas expresiones de cariño; donde se observa una mayor dificultad es cuando llegan a enojarse por algún motivo, generalmente el adolescente no suele escuchar a sus hermanos en cuanto a sus razones, sino que reacciona con cierta intranquilidad o molestia ante el hecho.

Un nivel negativo en este tipo de comunicación, se daría cuando se establece una crianza diferencial entre hermanos, lo que genera una comunicación conflictiva entre ellos, es decir, *“si los hermanos perciben que los padres tienen alguna preferencia por algunos de los hermanos, entonces es posible que se genere el conflicto entre ellos, llevando la relación incluso a un estado violento, por lo menos hasta que algún padre intervenga o alguno salga herido”*, esta comunicación se presenta en mínima proporción en los adolescentes sujetos de investigación, así un 18% de ellos manifiesta una comunicación negativa. Así también, las cosas pueden empeorar cuando dentro de la familia existe algún hermano menor del adolescente por máximo 5 años, porque se siente desplazado por la permanente atención que ponen los padres al nuevo adolescente. *(Ibidem)*

En síntesis, la comunicación que mantiene el adolescente con la madre y los hermanos tiene un nivel medio con cierta tendencia a situarse en un nivel positivo, en tanto que con el padre se presenta un nivel medio con cierta tendencia a situarse en un nivel negativo, lo cual como ya se mencionó puede estar dado por las restricciones, prohibiciones, choque con la autoridad, etc.

5.3. RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y PERCEPCIÓN COGNITIVA DEL AMBIENTE FAMILIAR.

Para responder al tercer objetivo específico: “*identificar la relación entre autoestima y percepción cognitiva del ambiente familiar*”, se presenta la siguiente información:

**CUADRO N° 6
AUTOESTIMA Y PERCEPCIÓN DEL AMBIENTE FAMILIAR**

Percepción ambiente familiar	Autoestima Física						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	--	--	1	0,4%	2	1%	3	1%
Media	104	39%	104	39%	34	13%	242	91%
Positiva	11	4%	9	3%	1	0,4%	21	8%
TOTAL	115	43%	114	43%	37	14%	266	100%
Percepción	Autoestima General						TOTAL	
Negativa	--	--	1	0,4%	2	1%	3	1%
Media	25	9%	88	33%	129	49%	242	91%
Positiva	2	1%	8	3%	11	4%	21	8%
TOTAL	27	10%	97	37%	142	53%	266	100%
Percepción	Autoestima Académica						TOTAL	
Negativa	--	--	--	--	3	1%	3	1%
Media	89	34%	74	28%	79	30%	242	91%
Positiva	9	3%	8	3%	4	2%	21	8%
TOTAL	98	37%	82	31%	86	32%	266	100%
Percepción	Autoestima Emocional						TOTAL	
Negativa	2	1%	--	--	1	0,4%	3	1%
Media	68	26%	83	31%	91	34%	242	91%
Positiva	4	2%	11	4%	6	2%	21	8%
TOTAL	74	28%	94	35%	98	37%	266	100%
Percepción	Autoestima de Relaciones						TOTAL	
Negativa	--	--	2	1%	1	0,4%	3	1%
Media	42	16%	83	31%	117	44%	242	91%
Positiva	10	4%	4	2%	7	3%	21	8%
TOTAL	52	20%	89	34%	125	47%	266	100%

Las personas que se autoestiman siempre procuran vivir experiencias, momentos y relaciones sanas que les dejen provecho a ellos y a los que les acompañan. La autoestima es más que el sentimiento de amor por uno mismo.

Por otra parte, los adolescentes, pese a buscar su autonomía, siempre necesitarán del apoyo familiar, las relaciones familiares son el complemento de lo que están descubriendo con sus grupos de pares. Es necesaria la cercanía familiar del adolescente para prevenir conductas de riesgo; sin embargo, esta presencia debe ser favorable y funcional para el mantenimiento familiar.

En esta área de análisis se procede a describir la correlación entre el nivel de autoestima y las habilidades comunicativas, tomando en cuenta las dimensiones de cada una de ellas, para lo cual se analizan cinco áreas con la dimensión de “percepción del ambiente familiar” de las habilidades comunicativas.

Cabe hacer notar que los datos no superan el 50%, razón por la cual se analizarán sólo los porcentajes más altos de cada dimensión, estableciéndose que no se pueden generalizar las tendencias de correlación de ambas variables, pero son datos indicativos de la existencia (aunque en mínima proporción) de adolescentes que manifiestan problemas, tanto en su autoestima como en el ambiente familiar.

De acuerdo a los datos obtenidos, se tiene que los adolescentes que presentan un *nivel medio y negativo de autoestima física tienen una percepción media del ambiente familiar (39%)*, es decir que éstos tienen cierta conformidad y una regular satisfacción en cómo son físicamente, lo cual también se expresa en la percepción que tienen de su ambiente familiar medianamente comunicativo.

Se debe tomar en cuenta que es importante esta valoración a la hora de establecer relaciones sociales e incluso familiares. De manera general se precisa que si el sujeto se visualiza a sí mismo con un nivel medio de autoestima, su relación con los otros también se establece en este sentido, lo propio ocurre con lo que percibe de su ambiente familiar.

Por otra parte, se tiene que los adolescentes que manifiestan un ***nivel positivo de autoestima general, presentan una percepción media del ambiente familiar (49%)***, datos que indican la ausencia de correlación entre ambas dimensiones pues se mueven independientemente en sus respectivos niveles.

Es decir, los adolescentes se sienten seguros respecto de quiénes son, siendo capaces de establecer relaciones, de mostrar sus sentimientos y de reconocer sus propios logros, a su vez la percepción que mantienen del ambiente familiar es media, lo que implica que existe cierto conflicto en la comunicación familiar, lo que podría estar dado por los siguientes aspectos:

Regularmente, los padres se enojan con los adolescentes, no advierten los problemas por los cuales están pasando, se sienten vigilados, existen críticas hacia los amigos, no suelen expresar afecto a los padres, no siempre se toma en cuenta la opinión de los jóvenes en decisiones familiares importantes, sienten que los padres les exigen demasiado en todo lo que hacen, no llegan a pedir disculpas cuando cometen un error; si les gritan responden a gritos, finalmente expresan lo que piensan a pesar de que sus padres se enojen con ellos.

Los adolescentes que evidencian un ***nivel negativo de autoestima académica presentan una percepción media del ambiente familiar (34%)***, lo cual es indicativo de que no se presentan correlación entre ambas dimensiones, pues el nivel de autoestima es independiente de la percepción del ambiente familiar.

Es decir, que a pesar que el adolescente sienta que no tiene un buen desempeño académico, el entorno familiar es percibido de manera relativamente agradable, valorando de esta manera los acontecimientos sucedidos en su interior, en la relación con los integrantes de la familia.

Considerando estos resultados, es necesario precisar que en el ambiente familiar se establecen relaciones entre los miembros de la familia que comparten el mismo espacio, donde cada familia vive y participa de estas relaciones de una manera

particular, de ahí que cada una desarrolle unas peculiaridades propias que le diferencian de otras familias. En el ambiente familiar, sea como sea la familia, tiene unas funciones educativas muy importantes, ya que se parte de la base de que los padres tienen una gran influencia en el comportamiento, educación, autoestima, rendimiento de sus hijos, y que este comportamiento es aprendido en el seno de la familia.

Los adolescentes que presentan una *autoestima emocional positiva tienen una percepción media del ambiente familiar (34%)*, observándose que los niveles de autoestima no presentan correlación con la percepción del ambiente familiar, puesto que ambos niveles tienen orientaciones diferentes.

Es indudable que lo que difiere entre unas familias de otras es que unas tienen un ambiente familiar positivo y constructivo que propicia el desarrollo emocional adecuado y feliz de sus hijos, en cambio otras familias, no viven correctamente sus relaciones intrapersonales, con expresiones adecuadas de afecto, amor, lo que provoca que el adolescente no adquiera de sus padres el mejor modelo de conducta o que tenga carencias afectivas importantes.

Finalmente, los adolescentes que tienen una *autoestima de relaciones positiva presentan una percepción media del ambiente familiar (44%)*, es decir que establecen mejor sus relaciones sociales con los profesores que con su ambiente familiar, donde el apoyo, ayuda, comunicación con la familia no llega a niveles positivos, pero se mantiene adecuadamente, razón por la cual no se establece correlación entre ambas variables, porque tienden a diferir entre sus niveles.

Es importante tomar en cuenta que el ambiente familiar no es fruto de la casualidad ni de la suerte, es consecuencia de las aportaciones de todos los que forman la familia y especialmente de los padres. Los que integran la familia crean el ambiente y pueden modificarlo, de la misma manera, el ambiente familiar debe tener la capacidad de modificar las conductas erróneas de los hijos y de potenciar aquellas que se consideran correctas.

**CUADRO N° 7
AUTOESTIMA Y AUTOPERCEPCIÓN**

Autopercepción	Autoestima Física						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	9	3%	8	3%	7	3%	24	9%
Media	68	26%	65	24%	24	9%	157	59%
Positiva	38	14%	41	15%	6	2%	85	32%
TOTAL	115	43%	114	43%	37	14%	266	100%
Autopercepción	Autoestima General						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	7	3%	12	5%	5	2%	24	9%
Media	13	5%	55	21%	89	34%	157	59%
Positiva	7	3%	30	11%	48	18%	85	32%
TOTAL	27	10%	97	37%	142	53%	266	100%
Autopercepción	Autoestima Académica						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	6	2%	6	2%	12	5%	24	9%
Media	54	20%	52	20%	51	19%	157	59%
Positiva	38	14%	24	9%	23	9%	85	32%
TOTAL	98	37%	82	31%	86	32%	266	100%
Autopercepción	Autoestima Emocional						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	15	6%	6	2%	3	1%	24	9%
Media	50	19%	59	22%	48	18%	157	59%
Positiva	9	3%	29	11%	47	18%	85	32%
TOTAL	74	28%	94	35%	98	37%	266	100%
Autopercepción	Autoestima de Relaciones						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	2	1%	7	3%	15	6%	24	9%
Media	33	12%	51	19%	73	27%	157	59%
Positiva	17	6%	31	12%	37	14%	85	32%
TOTAL	52	19%	89	34%	125	47%	266	100%

La autoestima se refiere a la percepción que una persona tiene de sí misma, es el valor que se concede a la imagen que se tiene, en otras palabras, es el cariño que existe por ser como es. De igual manera la autopercepción hace relación a la percepción que tiene el sujeto de sí mismo y que dependiendo de esta autovaloración se podrá relacionar con los demás.

En este sentido, en esta área de análisis se procederá a describir la correlación de la autoestima en sus cinco dimensiones y las habilidades comunicativas en su dimensión de autopercepción.

Un 26% de adolescentes que presentan una *autoestima física negativa tienen una autopercepción media*, es decir que a pesar de tener una autopercepción media de sí mismo, (lo cual estaría dado por la comunicación que se establece en la familia, que en este caso no es positiva,) no se fomentaría la identificación en cuanto a la valoración física del adolescente, puesto que el adolescente se asigna un mínimo valor en este ámbito, es decir no se acepta tal cual es. Podría también estar influenciado por la moda, los amigos, etc. En ese sentido, cabe afirmar y que los datos no superan el 50%, demostrándose la inexistencia de correlación en ambas dimensiones, pues sus valores tienden a oscilar en diferentes niveles.

Un 34% de adolescentes que presenta una *autoestima general positiva tienen una autopercepción media*, por lo que no se puede llegar a generalizaciones de los resultados y tampoco se puede afirmar una correlación pues los datos se presentan de manera independiente en ambas dimensiones.

Se conoce que si el adolescente siente confianza en sí mismo, se quiere y se acepta tal cual es, podrá desarrollarse adecuadamente y podrá tener éxito en cualquier área en la cual se esté proyectando, lo cual es indicativo de que la autopercepción dirige sus relaciones con los demás, con los otros; situación que en la presente investigación no se da en este sentido, pues a los adolescentes les falta afianzarse en esta área, ya que presentan un nivel medio de autopercepción. Un 20% de adolescentes presenta una evaluación *media tanto de autoestima académica como en autopercepción*, lo cual

indica que la percepción que tienen los estudiantes en relación a su rendimiento y a sus capacidades de tipo intelectual o académico son regulares, existiendo una tendencia a ser negativa (20%) la cual demuestra la incongruencia en los valores de cada dimensión, por lo tanto no se puede advertir una correlación entre ambas variables, dada la variabilidad de los valores en diferentes niveles.

Como ya se ha indicado la familia no está desarrollando una comunicación adecuada, en este caso relativa a los estudios del adolescente, se ha podido demostrar que sobre todo con él padre y en menor medida con la madre tiene problemas de comunicación en relación al rendimiento académico, por lo que los mensajes no se están dando o recibiendo con claridad, generando una auto percepción media.

Un 22% de adolescentes que presentan una ***autoestima emocional media, tienen una auto percepción media***, es decir que como perciben las emociones, las situaciones de estrés, los conflictos así también llegan a percibirse a sí mismos, lo cual se relaciona con la capacidad de solucionar medianamente su conflictos a partir de la autovaloración que se tienen y de la comunicación que se establece en el interior de la familia.

Los adolescentes tienden a ser optimistas, expresivos y capaces de aceptar la crítica, a ser más seguros a las autoestimaciones de valía personal y tienden a depender esencialmente de la aceptación social. Por lo general, son personas que en los encuentros sociales toman una posición relativamente activa, buscando aprobación y experiencias que enriquezcan su autoevaluación.

Finalmente, un 27% de adolescentes que presenta una ***autoestima de relaciones positivas, tienen una auto percepción media***, es decir que la percepción que tiene de sus padres y profesores es buena, en tanto que la percepción que tienen de sí mismos es media, por lo que valoran más al resto de las personas que a sí mismos, lo que denota la inexistencia de correlación entre ambas dimensiones, pues la auto percepción del adolescente no concuerda con la percepción que tienen de los demás (padres y profesores).

En este sentido, el hecho de que el adolescente tenga una percepción positiva de sus padres y profesores y al mismo tiempo no logre una auto percepción positiva de sí mismo, evidentemente puede repercutir o generar conflictos en su crecimiento personal, posteriormente en la fijación y consecución de las metas que se establezca, hecho que también puede ser indicativo de que el adolescente se encuentra en un proceso de desarrollo, de alcanzar aquella seguridad que necesita para su posterior desarrollo personal.

5.4. RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y AFECTIVIDAD EN EL PROCESO COMUNICATIVO

La presencia de los hijos adolescentes introduce la reorganización de los patrones familiares, un proceso de redefinición en las expectativas sobre los recíprocos roles relacionales, el cambio de recursos y la expresión de la afectividad, los cambios que tienen que realizarse conllevan que entre padres e hijos adolescentes se susciten diversos conflictos, que al no ser tratados con efectividad aumenten lo que lleva a una irremediable y lamentable separación. (Ruano y Serra, 2001:10)

Con el fin de responder al cuarto objetivo específico que dice “*identificar la relación entre autoestima y afectividad del adolescente implicada en el proceso comunicativo*”, se presenta la siguiente información:

**CUADRO N° 8
AUTOESTIMA Y EMPATÍA**

Empatía	Autoestima Física						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	1	0,4%	2	1%	1	0,4%	4	2%
Media	95	36%	94	35%	34	13%	223	84%
Positiva	19	7%	18	7%	2	1%	39	15%
TOTAL	115	43%	114	43%	37	14%	266	100%
Empatía	Autoestima General						TOTAL	
Negativa	1	0,4%	1	0,4%	2	1%	4	2%
Media	25	9%	82	31%	116	44%	223	84%
Positiva	1	0,4%	14	5%	24	9%	39	15%
TOTAL	27	10%	97	37%	142	53%	266	100%
Empatía	Autoestima Académica						TOTAL	
Negativa	1	0,4%	1	0,4%	2	1%	4	2%
Media	73	27%	68	26%	82	31%	223	84%
Positiva	24	9%	13	5%	2	1%	39	15%
TOTAL	98	37%	82	31%	86	32%	266	100%
Empatía	Autoestima Emocional						TOTAL	
Negativa	1	0,5%	3	1%	--	--	4	2%
Media	67	25%	80	30%	76	29%	223	84%
Positiva	6	2%	11	4%	22	8%	39	15%
TOTAL	74	28%	94	35%	98	37%	266	100%
Empatía	Autoestima de Relaciones						TOTAL	
Negativa	--	--	--	--	4	2%	4	2%
Media	44	17%	79	30%	100	38%	223	84%
Positiva	8	3%	10	4%	21	8%	39	15%
TOTAL	52	20%	89	34%	125	47%	266	100%

Si bien la empatía es la capacidad de los sujetos de ponerse en el lugar del otro, se dá cuando el adolescente es capaz de reconocer sus propias emociones y de expresarlas con las menores distorsiones posibles, a su vez tendrá que aprender a reconocer, aceptar y tomar en cuenta los sentimientos de los otros.

En este sentido, en esta área de análisis se procede a describir la correlación de la autoestima en sus cinco dimensiones y las habilidades comunicativas en su dimensión de empatía, para lo cual se presentan los siguientes datos:

Un 36% de adolescentes que muestran una ***autoestima física negativa poseen una empatía media***, lo cual indica por un lado, que los adolescentes se encuentran incómodos con su cuerpo, tamaño de nariz, posición de orejas, etc., llegando a sentirse inconformes por estos defectos reales o imaginarios que los hacen sentir mal llegando a actuar con desconfianza frente a situaciones sociales con sus pares, lo que se expresa en el nivel negativo de percepción física. Por otro lado, éstos son capaces en cierta medida de expresar sus emociones y reconocer los sentimientos de los otros, aceptando al mismo tiempo las emociones que se encuentran presentes en las diferentes situaciones de su vida.

No se debe olvidar que la imagen corporal suele tener un impacto muy importante sobre la autoestima, de ahí que se presenta esta dimensión de autoestima física, que implica que el aspecto físico juega un papel muy importante en las relaciones interpersonales. Por lo tanto, en la formación y en el desarrollo de la autoestima en general. En este caso, a pesar de una percepción física negativa, el adolescente puede expresar y reconocer sus sentimientos ante ello y también acepta las emociones de los demás, lo cual está dado específicamente en esta etapa, donde el adolescente presta más atención a lo que dicen sus compañeros que a lo que dicen sus propios padres, sobre todo lo relacionado con el aspecto físico y la moda, etc.

Un 44% de adolescentes que manifiestan una ***autoestima general positiva presentan una empatía media***, estos datos expresan que el adolescente de manera general tiene una percepción positiva de él mismo, lo cual también se refleja de cierta manera en el entendimiento, comprensión de sus propias emociones como la de los demás, en este caso la de sus padres, pero en grado menor, puesto que esta habilidad se presenta en un nivel medio de desarrollo. Así las personas suelen expresar sobre todo las emociones de: miedo, cólera, sorpresa, tristeza, felicidad y disgusto, evaluando como

más típicas las emociones positivas y negativas moderadas (entusiasmo, alegría, fatiga y tristeza) y como menos típicas las emociones negativas y positivas extremas (temor, enojo y tranquilidad).

Un 31% de adolescentes que tiene una *autoestima académica positiva manifiesta una empatía media*, indicando que las percepciones que tienen los estudiantes en relación a su rendimiento y a sus capacidades de tipo intelectual o académico es positiva, dando lugar que pueda reconocer en cierta medida las emociones de los demás ante una discusión, tristeza, duelo o alegría.

Debido al número de horas que los adolescentes dedican a lo largo del día a todo lo relacionado con el mundo académico, tiene importancia especial en la relación con los demás, a la hora de poder entender y comprender los sentimientos y emociones de los otros, se conoce que mientras más dedicación se evidencia por parte del adolescente en el área de sus estudios, más se descuida la relación social con sus pares, razón por la cual se disminuye en alguna medida las habilidades de relación y empatía, que son necesarias a la hora de comprender a los demás, situación que claramente se observa en los resultados.

Así también, se debe indicar que los adolescentes se evalúan positivamente en cuanto a su desempeño académico, la que no coincide con la apreciación de sus padres, por lo que no llegan a ponerse en la posición de los mismos cuando reciben sus quejas, en este caso pueden comprender y expresar las suyas pero no entendiendo las de los demás en grado positivo.

Un 30% de adolescentes que manifiesta una *autoestima emocional media presenta una empatía media*, expresando cierta incidencia de correlación en el campo emocional. Por el porcentaje (no superan al 50%), no se pueden generalizar los resultados a todos los adolescentes.

Así los adolescentes pueden regular medianamente sus emociones, medida en que responden de forma íntegra y con capacidad de autocontrol a las situaciones difíciles

por las que pueden atravesar diariamente, lo cual también evidenciando en la misma medida la capacidad de reconocer y expresar sus propias emociones y las de los demás, logrando de alguna manera ponerse en el lugar del otro.

Finalmente, un 38% de adolescentes que presenta una *autoestima de relaciones positiva tiene una empatía media*, es decir que los adolescentes mantienen relaciones efectivas con sus padres y profesores, porque los perciben de manera adecuada, pero en cuanto a la empatía, es decir al hecho de colocarse en el punto de vista de sus progenitores, se manifiesta en un nivel medio, por lo que puede llegar a presentarse en algunas ocasiones.

Se conoce que es muy difícil que un adolescente entienda o comprenda a sus padres, o que se ponga en la posición de ellos, lo que definitivamente genera y causa conflictos dentro de la familia. Lo propio ocurre con los profesores, donde evidentemente se los percibe positivamente pero en cuanto a desarrollar una empatía positiva con ellos, ésta no es lograda completamente, presentándose de manera regular.

Estos datos son demostrativos de que los adolescentes pueden escuchar, entender y comprender a sus pares no así con la familia, porque no se genera un clima de comunicación donde se desarrolle la empatía, es decir el hecho de reconocer y aceptar las emociones propias como las de los demás (padres).

CUADRO N° 9
AUTOESTIMA Y ACEPTACIÓN DE SENTIMIENTOS

Aceptación	Autoestima Física						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	20	8%	13	5%	6	2%	39	15%
Media	82	31%	86	32%	31	12%	199	75%
Positiva	13	5%	15	6%	--	--	28	11%
TOTAL	115	43%	114	43%	37	14%	266	100%
Aceptación	Autoestima General						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	6	2%	21	8%	12	5%	39	15%
Media	20	8%	68	26%	111	42%	199	75%
Positiva	1	0,4%	8	3%	19	7%	28	11%
TOTAL	27	10%	97	37%	142	53%	266	100%
Aceptación	Autoestima Académica						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	8	3%	9	3%	22	8%	39	15%
Media	74	28%	66	25%	59	22%	199	75%
Positiva	16	6%	7	3%	5	2%	28	11%
TOTAL	98	37%	82	31%	86	32%	266	100%
Aceptación	Autoestima Emocional						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	21	8%	13	5%	5	2%	39	15%
Media	50	19%	70	26%	79	30%	199	75%
Positiva	3	1%	11	4%	14	5%	28	11%
TOTAL	74	28%	94	35%	98	37%	266	100%
Aceptación	Autoestima de Relaciones						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	9	3%	11	4%	19	7%	39	15%
Media	38	14%	70	26%	91	34%	199	75%
Positiva	5	20%	8	3%	15	6%	28	11%
TOTAL	52	20%	89	34%	125	47%	266	100%

La aceptación de sentimientos es la capacidad de reconocer los pensamientos y sentimientos dentro de las diferentes situaciones cotidianas. “Esta subdimensión está

directamente relacionada con la auto percepción, si la auto percepción es positiva (empática o asertiva) entonces el sujeto podrá tener mayor facilidad para realizar en si un reconocimiento de sentimientos y habrá por tanto, mayor facilidad para expresarlos, ya que presenta menos temores frente al sujeto que tiene una auto devaluación marcada, ya que éste suele esconder sus emociones o expresarlas de forma incorrecta a través del enojo o el chantaje, etc.”(Pérez M., 2003:32)

El control y regulación de la emoción es el conjunto de las estrategias adoptadas por el individuo para hacer corresponder la experiencia interna y la manifestación externa de la misma ante situaciones sociales y normas socioculturales.

“El aceptar sentimientos no sólo trata de la expresión consciente de los mismos, sino por el contrario, las emociones se expresan sobre todo a través del cuerpo, el rostro proporciona elementos fundamentales para saber de qué emoción se trata y a la intensidad de la emoción misma, también intervienen los ademanes, como la postura, sin embargo éstos no participan tan intensamente en el reconocimiento de emociones”. Lo importante es que los sujetos aprendan a manejar las emociones de tal modo que puedan disminuir el conflicto o enfrentar y reconocer las emociones negativas en el momento que éstas surjan dentro de la relación. (Ibidem)

En base a esta conceptualización, se describe la correlación de la autoestima en sus cinco dimensiones y las habilidades comunicativas en su dimensión de aceptación de sentimientos, cabe hacer notar que los datos no superan el 50%, razón por la cual se analizarán sólo los porcentajes más altos de cada dimensión, estableciéndose que no se pueden generalizar las tendencias de correlación de ambas variables, tampoco en aquellos casos en los que las variables presentan una variabilidad no relacionada donde sus valores se presentan de manera independiente.

El 32% de adolescentes que manifiesta una **autoestima física media tiene una aceptación de sentimientos también media**, en tal medida se conoce que todos los adolescentes, están experimentando una multitud de cambios, y a medida que va cambiando su cuerpo, también lo hace su autoimagen (la imagen que tiene de sí

mismo), puesto que al ser la adolescencia una etapa de autoafirmación e identificación con uno mismo, a muchos adolescentes les cuesta habituarse a esos cambios, lo que puede repercutir sobre su autoestima, impidiendo que ésta llegue a un grado positivo, por lo que los adolescentes aceptan en cierta medida su aspecto físico.

El aspecto físico puede generar efectos emocionales en el adolescente en relación a la aprobación o el rechazo que pueda tener él mismo y los demás hacia su apariencia, debido a que a los adolescentes les preocupa mucho más cómo los ven los demás. En este sentido, el control de sus emociones se realiza también de manera regular, o sea que en algunas ocasiones puede controlar sus emociones y en otras no lo logra.

Un 42% de adolescentes que presentan una ***autoestima general positiva tienen una aceptación de sentimientos media***, indicativo de que a pesar de presentarse una buena valoración de sí mismo, de aceptarse como es, el adolescente siente que tiene el control suficiente en la aceptación, control y expresión correcta de sus emociones, razón por la cual no se manifiesta correlación de ambas dimensiones.

Esta situación da lugar a que en cierta medida escondan sus emociones para evitar problemas con sus padres, prefieren en algunas ocasiones hablar con los amigos que con sus padres y generalmente no suelen expresar cuando sus sentimientos son heridos por sus padres.

Un 28% de adolescentes que manifiesta una ***autoestima académica negativa presenta una aceptación de sentimientos media***, por lo que no se manifiesta correlación de las dimensiones, ya que los valores se manifiestan independientemente uno de otro.

Ésto centra la atención en el desarrollo académico de los estudiantes, donde se presentan efectos emocionales por la aprobación y el rechazo, o el uso de etiquetas generalizadoras tanto en el colegio como en la familia “eres un vago”, “te lo he explicado mil veces”, etc., dando lugar a que el adolescente no reciba de sus padres (sus modelos) y profesores estrategias importantes para lograr un control y expresión

adecuadas de sus sentimientos, por lo cual esta habilidad está expresada en un nivel medio.

A su vez, se conoce que si la comunicación familiar se centra en temas que sólo interesan a los padres, (como las tareas del hogar, el mundo académico o la forma de vestir del joven,) generalmente van a acabar en discusiones y conflictos, puesto que no se abordan aquellos temas que realmente interesan a los adolescentes.

El 30% de adolescentes que tiene una ***autoestima emocional positiva, presentando una aceptación de sentimientos media***, lo que indica que por un lado los adolescentes pueden responder de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante determinadas situaciones conflictivas que se presenten en sus actividades cotidianas fuera del hogar, pero no logran hacerlo dentro de su familia, (en este caso con sus padres,) por lo cual no se presenta correlación entre ambas dimensiones, ya que tienden a manifestarse independientemente.

Ambas dimensiones evalúan el control de emociones que manifiesta el adolescentes, por lo que se puede advertir que existen o que se presentan relaciones amistosas positivas con el control adecuado de sus emociones, lo que no se encuentra expresado dentro del hogar, puesto que el adolescente no logra plenamente reconocer sus pensamientos y sentimientos, como su expresión adecuada en las situaciones familiares cotidianas. Definitivamente, está marcado por la relación de comunicación que mantiene con sus padres, que de acuerdo a los datos de investigación no llega a ser positiva.

El 34% de adolescentes que tienen una ***autoestima de relaciones positivas presentan una aceptación de sentimientos media***, mostrando que el adolescente tiene una percepción positiva de sus padres y de sus profesores, los cuales se convierten en figuras determinantes a la hora de lograr la identificación de los adolescentes, pero al mismo tiempo manifiesta cierta dificultad para manejar sus emociones en relación a las situaciones conflictivas que puedan estar atravesando, por lo que tampoco existe

correlación entre ambas dimensiones, pues sus manifestaciones se dan en sentidos diferentes.

Se conoce que durante los años de la adolescencia, la comunicación entre padres e hijos se hace más difícil, donde son más frecuentes las quejas de padres y madres por la dificultad que tienen para dialogar con sus hijos, comunicación que generalmente está basada en el sermón, reclamos, quejas, órdenes hacia los adolescentes, y donde generalmente no se trata de escuchar lo que ellos opinan en relación a lo que se dice, situación que suele generar que el adolescente no tenga totalmente el control de sus emociones y sea mucho más reactivo ante este tipo de comunicación.

5.5. RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y CONDUCTA CON LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA.

La familia es un todo dinámico donde el *“comportamiento de uno depende de las relaciones que lo unen a los demás miembros de la familia, éstas relaciones están reguladas por valores y normas que constituyen una especie de modelo de orientación de conductas y aseguran a la familia un funcionamiento relativamente estable”*. (Marc E. y Picard D. 1992: 76)

La mayor dificultad en la comunicación se debe a la aparición de una serie de barreras de las que son responsables tanto los padres como los hijos. Por una parte, el adolescente quiere mantener la privacidad sobre sus asuntos personales, por otra desea establecer relaciones familiares más simétricas e igualitarias, lo que lo lleva a discutir con sus padres, a interrumpirles con más frecuencia, a no estar de acuerdo con ellos. Por su parte, los padres querrán seguir manteniendo con sus hijos el mismo tipo de relación que tuvieron durante la infancia, es decir, un intercambio comunicativo basado en dar órdenes más que en un proceso real de comunicación en el que la escucha juega un papel tan importante como la propia expresión de ideas.

Con el fin de responder al quinto objetivo específico que dice *“identificar la relación entre autoestima y conducta que toma el adolescente con los integrantes de la*

familia en el proceso comunicativo”, se presenta la siguiente información:

**CUADRO N° 10
AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN CON LA MADRE**

Comunicación	Autoestima Física						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	17	6%	15	6%	9	3%	41	15%
Media	78	29%	81	31%	25	9%	184	69%
Positiva	20	7%	18	7%	3	1%	41	15%
TOTAL	115	43%	114	43%	37	14%	266	100%
Comunicación	Autoestima General						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	7	3%	17	6%	17	6%	41	15%
Media	16	6%	64	24%	104	39%	184	69%
Positiva	4	2%	16	6%	21	8%	41	15%
TOTAL	27	10%	97	37%	142	53%	266	100%
Comunicación	Autoestima Académica						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	11	4%	10	4%	20	8%	41	15%
Media	71	27%	55	21%	58	22%	184	69%
Positiva	16	6%	17	6%	8	3%	41	15%
TOTAL	98	37%	82	31%	86	32%	266	100%
Comunicación	Autoestima Emocional						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	18	7%	11	4%	12	5%	41	15%
Media	53	20%	66	25%	65	24%	184	69%
Positiva	3	1%	17	6%	21	8%	41	15%
TOTAL	74	28%	94	35%	98	37%	266	100%
Comunicación	Autoestima de Relaciones						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	5	2%	14	5%	22	8%	41	15%
Media	33	12%	65	24%	86	32%	184	69%
Positiva	14	5%	10	4%	17	6%	41	15%
TOTAL	52	20%	89	34%	125	47%	266	100%

La cercanía familiar ayuda a reducir las conductas denominadas de riesgo en el adolescente. Se afirma que entre más se involucre la madre en el desarrollo del adolescente, éste tenderá a desarrollar un locus de control interno adecuado. (Pérez M., 2003:24)

Las influencias familiares, pesan más que las ambientales en la construcción de las actitudes sociales, es decir que pese a que los adolescentes busquen su autonomía, seguirán dependiendo de su núcleo familiar; *“sin embargo en las familias con frecuencia las fricciones comienzan cuando el hijo(a) joven demanda una libertad que sus padres, en forma realista o ilusoria, no están dispuestos a darle”*. (Ibiden)

En este sentido y de acuerdo a los datos encontrados, se tiene que:

Un 31% de adolescentes que presentan una ***autoestima física media tienen una comunicación media con la madre***, es decir que los adolescentes tienen una evaluación regular en relación a su imagen corporal, ello depende en cierta medida de la aceptación social, consideran que su atractivo es intermedio o regular en relación a los demás, lo que se encuentra mínimamente relacionado con la comunicación que establecen con la madre; ésto refleja que al existir una cierta insatisfacción hacia la imagen corporal, también se percibe un mayor grado de control y exigencia por parte de la madre, datos que no superan el 50% por lo que no pueden ser generalizados.

Existen algunos estudios que afirman que las percepciones que los adolescentes tienen de las relaciones familiares están asociadas a la imagen corporal, así se encontró que *“la identificación con la madre se relaciona positivamente con alta autoestima en las hijas adolescentes y negativamente con problemas alimentarios y descontento corporal. Así también las madres con alta autoestima tendían a tener hijas con alta autoestima, que las madres de muchachas con baja autoestima física presentan mayor discrepancia entre la figura real de sus hijas y la figura que las madres consideran ideal (atractiva), y que las chicas que aspiran a ser como sus madres, en términos de rasgos de personalidad, se sienten mejor consigo mismas y*

están más satisfechas con sus cuerpos que las chicas con baja identificación maternal". (Esteve R., J.V., 2004:61)

Estos estudios, permiten concluir que una educación familiar muy exigente en los aspectos corporales y físicos puede contribuir al malestar hacia el propio cuerpo y a la satisfacción corporal, afectando negativamente a la autoestima.

Un 39% de adolescentes que tienen una **autoestima general positiva presentan una comunicación media con la madre**, las personas que poseen una autoestima alta son expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, a su vez mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la creatividad, se autorrespetan, sienten orgullo de sí mismas y se establecen metas realistas, no se relaciona con la comunicación pues está se presenta en un nivel medio con relación a la madre.

Esta situación puede deberse a que los adolescentes suelen hablar de sí menos abiertamente, generalmente no suelen hacer diferenciación entre los dos progenitores en aquello que le dicen a uno o a otro, sobre todo en el caso de los chicos, "*siendo que en el caso de las chicas la comunicación madre – hija es por lo general, definida como más proclive y abierta a la discusión que la relación padre – hija.*" (Ibiden:152)

Un 27% de adolescentes que presentan una **autoestima académica negativa tienen una comunicación media con la madre**, revelando la autopercepción que tienen los adolescentes de su rendimiento y de sus capacidades de tipo intelectual, que en este caso es negativa, por lo que no se consideran listos, buenos para las matemáticas y los cálculos o que tengan un buen número de cualidades en el área académica. Se conoce que la evaluación que el adolescente hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, es en relación con su desempeño en el ámbito académico, teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad. En este sentido, el nivel de autoestima negativo no se relaciona con la comunicación con la madre, pues ésta se presenta en nivel medio, evidenciando que los adolescentes tienden a tener más

conflictos con la madre en relación a su rendimiento académico que con el padre, pero al mismo tiempo declaran tener con ella interacciones más positivas.

“El nivel de conflictividad más elevado parece estar relacionado con el hecho de tener comunicaciones más frecuentes y significativas con un progenitor que con el otro”, este hecho no sorprende si se piensa que en nuestra sociedad es la madre la que está más implicada en las rutinas cotidianas de la vida familiar, así en el rendimiento académico de sus hijos. *(Ibiden: 155)*

Un 25% de adolescentes que tiene una ***autoestima emocional media manifiesta también una comunicación media con la madre***, estos datos indican que los adolescentes son personas expresivas, dependen en cierta medida de la aceptación social y pueden responder de manera regular y con cierta capacidad de autocontrol ante situaciones complicadas con las que se encuentren en su vida cotidiana, así también manifiestan mantener una comunicación media con la madre.

Generalmente, las madres son descritas, respecto a los padres, como más comprensibles y abiertas para escuchar los problemas y a ayudar a aclarar los sentimientos de sus hijos. Así también, a diferencia del padre, es la más implicada en los problemas emocionales e interpersonales de sus hijos. *“Ésto viene subrayado en mayor medida por las chicas, que indican que la comunicación con la madre es por lo general definida como más abierta, en relación a la comunicación que mantienen con el padre”.* *(Ibiden)*

Un 32% de adolescentes que tienen una ***autoestima de relaciones positiva presentan una comunicación media con la madre***, permitiendo apreciar la autopercepción que tiene el adolescente en relación a sí mismo y a las interacciones que mantiene con los miembros de su grupo familiar y los profesores. Por otra parte, la comunicación con la madre, indica que los adolescentes pueden hacer una distinción clara entre padre y madre, por lo que se designaría a la madre como más accesible que el padre, a la hora de comunicar algunas situaciones vividas por los adolescentes.

CUADRO N° 11
AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN CON EL PADRE

Comunicación	Autoestima Física						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	36	14%	27	10%	16	6%	79	30%
Media	57	21%	64	24%	18	7%	139	52%
Positiva	22	8%	23	9%	3	1%	48	18%
TOTAL	115	43%	114	43%	37	14%	266	100%
Comunicación	Autoestima General						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	12	5%	29	11%	38	14%	79	30%
Media	13	5%	53	20%	73	27%	139	52%
Positiva	2	1%	15	6%	31	12%	48	18%
TOTAL	27	10%	97	37%	142	53%	266	100%
Comunicación	Autoestima Académica						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	23	9%	14	5%	42	16%	79	30%
Media	53	20%	47	18%	39	15%	139	52%
Positiva	22	8%	21	8%	5	2%	48	18%
TOTAL	98	37%	82	31%	86	32%	266	100%
Comunicación	Autoestima Emocional						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	31	12%	27	11%	21	8%	79	30%
Media	36	14%	53	20%	50	19%	139	52%
Positiva	7	3%	14	5%	27	2%	48	18%
TOTAL	74	28%	94	35%	98	37%	266	100%
Comunicación	Autoestima de Relaciones						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	10	4%	28	11%	41	15%	79	30%
Media	27	10%	47	18%	65	24%	139	52%
Positiva	15	6%	14	5%	19	7%	48	18%
TOTAL	52	20%	89	34%	125	47%	266	100%

La adolescencia es una etapa de cambios y nuevas experiencias, y con ellas, llegan nuevos retos y dificultades, tanto para los adolescentes mismos que luchan por encontrarse a sí mismos, como para los padres de familia que luchan por comunicarse

con ellos; los padres gastan más tiempo explicando a sus hijos sus propias posiciones que escuchando los puntos de vista de sus adolescentes, en cambio, las interacciones con sus amigos jóvenes conllevan mayor retroalimentación, entonces los adolescentes hacen precisamente lo que sus padres no pueden hacer, escuchan y tratan de entender al otro al mismo tiempo.

Pese a lo que se piensa, *“el adolescente no se separa de los padres por simple rebeldía u oposición, sino que busca a alguien que lo escuche y lo entienda en esos momentos cuando no sabe exactamente qué decisiones debe tomar, pero no implica que no le interese mantener a los padres cerca”*. (Noller y Callan 2001)

De manera general, se debe precisar que los datos expresados en el cuadro presentan niveles bajos, dado que no superan el 50% y tampoco manifiestan correlación entre autoestima y comunicación con el padre, En este sentido y de acuerdo a los datos expuestos, se infiere:

Un 24% de adolescentes que presenta una ***autoestima física media tiene una comunicación media con el padre***, lo que es indicativo de que los adolescentes presentan una imagen corporal media de sí mismos, dado que es una etapa donde se manifiestan más dificultades sobre la imagen corporal y donde menos comunicación se expresa, en este caso con la figura paterna, dado los resultados encontrados. No se debe dejar de lado que *las percepciones que tienen los adolescentes de las relaciones familiares están asociadas a la imagen corporal, así las relaciones negativas con los padres, en chicas adolescentes, están asociadas a una pobre imagen corporal y al seguimiento de dietas*. (Alonso F., M., 2005: 157)

Un 27% de adolescentes que tienen una ***autoestima general positiva presentan una comunicación media con el padre***, que indica que a pesar de que los adolescentes manifiestan una autoestima positiva, con confianza en sí mismos, con seguridad; la comunicación que establecen con el padre no es adecuada, centrándose en un nivel regular de desarrollo.

Así, se encontró en estudios realizados que *“las salidas nocturnas, colegio, vocabulario, vacaciones, forma de entretenerse y compañías eran los temas que generaban las discusiones más fuertes entre padres y adolescentes. Por otra parte, en general los conflictos eran más frecuentes con los padres que con las madres”*. Datos que dan respuesta sobre el establecimiento de una comunicación media con el padre. (Ibidem)

Un 20% de adolescentes que manifiestan una ***autoestima académica negativa presentan una comunicación media con el padre***, permitiendo apreciar que en el caso de *“los chicos, encuentran el mayor grado de conflicto en cuanto a la comunicación con el padre, en lo relacionado con el rendimiento escolar o académico, algo que para las chicas ocupa un lugar secundario. En este sentido, existe un abundante cuerpo de evidencia científica que ha señalado que las chicas tienen un rendimiento académico mejor que los chicos, ésto se traduce en una mejor valoración que tienen de sí mismas como estudiantes”*. (Alonso F., M., 2005: 157)

Lo propio ocurre con el padre, que manifiesta estar fundamentalmente preocupado por los estudios de sus hijos y también por los gastos que implican, por lo que los problemas de comunicación familiar generalmente se centran en discusiones sobre el rendimiento académico de los adolescentes.

Un 20% de adolescentes que presentan una ***autoestima emocional media tienen una comunicación también media con el padre***, lo cual se traduce que el área de conflicto en la comunicación con el padre, es la referida a la calidad de las relaciones con los hijos, sobre todo la ausencia de comunicación y las desavenencias familiares.

En esta situación el padre está más preocupado que la madre, lo que indica un mayor distanciamiento del padre con respecto a los hijos, por lo que *“tanto los adolescentes señalan que el diálogo es la respuesta más frecuente aplicada a las situaciones conflictivas, cuando ésto no funciona, la resignación y el enfado son las principales estrategias utilizadas”*. (Ibidem)

Un 24% de adolescentes que manifiestan una *autoestima de relaciones positiva tienen una comunicación media con el padre*, lo que expresa que por un lado el adolescente percibe a su padre de manera positiva, como modelo de identificación, pero no establece en esta misma correlación la comunicación con él, ya que ésta manifiesta un valor diferente (regular).

Esta situación puede darse debido a que por un lado *“las adolescentes se quejan en mayor medida de la incomprensión de los padres hacia ellas, en tanto que los adolescentes critican los comportamientos intransigentes de los padres”*. (Ibidem, 165)

Se debe entender que los adolescentes más que una búsqueda de libertad e independencia de su núcleo familiar, buscan una autoafirmación, ya que al momento de cuestionarlos sobre qué decisiones tomarían ante situaciones predeterminadas, resulta que en las situaciones más importantes se inclinan por soluciones que tomarían sus propios padres, en cambio en las áreas más triviales, como la moda, los adolescentes reflejan estar de acuerdo con sus pares.

CUADRO N° 12
AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN CON LOS HERMANOS

Comunicación	Autoestima Física						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	24	9%	15	6%	10	4%	49	18%
Media	53	20%	71	27%	21	8%	145	55%
Positiva	38	14%	28	11%	6	2%	72	27%
TOTAL	115	43%	114	43%	37	14%	266	100%
Comunicación	Autoestima General						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	6	2%	18	7%	25	9%	49	18%
Media	14	5%	58	22%	73	27%	145	55%
Positiva	7	3%	21	8%	44	17%	72	27%
TOTAL	27	10%	97	37%	142	53%	266	100%
Comunicación	Autoestima Académica						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	11	4%	15	6%	23	9%	49	18%
Media	51	19%	46	17%	48	18%	145	55%
Positiva	36	14%	21	8%	15	6%	72	27%
TOTAL	98	37%	82	31%	86	32%	266	100%
Comunicación	Autoestima Emocional						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	16	6%	14	5%	19	7%	49	18%
Media	43	16%	58	22%	44	17%	145	55%
Positiva	15	6%	22	8%	35	13%	72	27%
TOTAL	74	28%	94	35%	98	37%	266	100%
Comunicación	Autoestima de Relaciones						TOTAL	
	Negativa		Media		Positiva			
Negativa	4	2%	17	6%	28	11%	49	18%
Media	26	10%	52	20%	67	25%	145	55%
Positiva	22	8%	20	8%	30	11%	72	27%
TOTAL	52	20%	89	34%	125	47%	266	100%

Otro problema común que surge con la llegada de la adolescencia (y de toda la vida) es el conflicto entre hermanos, *“la patología interaccional de los hermanos puede manifestarse como una rivalidad excesivamente destructiva que incluso puede ser*

fomentada por los propios padres al crear alianzas entre un hermanos y algún padre, o coaliciones de un hermano y algún padre en contra de algún miembro de la familia”. (Pérez M., 2003:25)

Si los hermanos perciben que los padres tienen alguna preferencia por algunos de los hermanos, entonces es posible que se genere el conflicto entre ellos, *“llevando la relación incluso a un estado violento, por lo menos hasta que algún padre intervenga o alguno salga herido”*. (Ibidem)

Las peleas entre hermanos es un área de conflicto muy característica de los chicos, al igual que los problemas derivados de la elección de amistades. (Alonso F., M., 2005: 165)

En este sentido, se debe afirmar que no existe correlación de variables, pues tienden a presentar valoraciones diferentes y porque los datos no superan el 50%, razón por la cual no se puede generalizar.

El 27% de adolescentes que presentan una **autoestima física media, tiene una comunicación media con los hermanos**, así los adolescentes presentan una especial agudeza en lo referido a su apariencia y capacidad física, lo que explica su sensibilidad a los pequeños defectos físicos, que llegan a generar un sentimiento de inferioridad, lo cual se encuentra expresado en un nivel medio.

Por otra parte, la comunicación que se establece con los hermanos es media, lo cual indica que existen ciertos conflictos en la comunicación, debido a la existencia de pensamientos y sentimientos contradictorios. Así algunos autores afirman que *“las relaciones entre hermanos se caracterizan por niveles variados de calidez y conflicto en las distintas etapas de la vida, pueden definirse como un contexto de aprendizaje de destrezas y habilidades o como sistema protector contra perturbaciones en el funcionamiento y adaptación psicológica de los adolescentes causadas por situaciones familiares negativas o por eventos estresantes”*. (Ripoll, K., y otros, 2009:125)

Un 27% de adolescentes que tiene una ***autoestima general positiva; presentan una comunicación media con los hermanos***, datos que indican que los adolescentes se aceptan como son, pueden identificar sus fortalezas como sus debilidades, controlan sus emociones, relacionarse adecuadamente, etc., lo que no llega a correlacionarse con la comunicación con sus hermanos, por lo que se deduce la existencia de algunos conflictos en la comunicación al interior de la familia.

Un 19% de adolescentes que presenta una ***autoestima académica negativa manifiesta una comunicación media con los hermanos***, hecho que demuestra que el adolescente presenta un sentimiento de desánimo y profunda tristeza a nivel de su autoestima, lo cual no se encuentra correlacionado con la comunicación con sus hermanos, pues presenta un nivel medio de desarrollo.

En este sentido se debe tomar en cuenta que *“si los adolescentes perciben que el tratamiento diferencial de los padres hacia los hermanos es injusto, se manifestarán más problemas de comportamiento”*, lo cual definitivamente puede incidir en su rendimiento académico y por ende en su autoestima académica. (Ibidem:127)

A su vez es importante tomar en cuenta que, *“las relaciones entre hermanos brindan un espacio de adquisición, desarrollo y mantenimiento de habilidades sociales para los adolescentes, y se convierten en la base de las relaciones con pares en otros contextos sociales (así en la escuela)”*. (Ibidem)

Un 22% de adolescentes presenta una ***autoestima emocional media acompañada de una comunicación media con los hermanos***, en este sentido en control de las emociones del adolescente no es positiva, razón por la cual no puede controlarlas totalmente, lo que afecta su reconocimiento y expresión de las mismas, situación que va acompañada a su vez por una comunicación media con sus hermanos, donde definitivamente se expresan ciertos conflictos en la relación al interior de la familia.

Es importante tomar en cuenta que *las relaciones afectivas que los adolescentes establecen con sus hermanos demarcan un contexto social importante donde los*

adolescentes reciben y brindan afecto, establecen interacciones de juego y aprenden y practican habilidades de negociación y resolución de conflictos. (Ibidem:130)

Finalmente, se tiene un 25% de adolescentes que presentan una ***autoestima de relaciones positiva tienen una comunicación media con los hermanos***, estos datos indican que los adolescentes se sienten y se interrelacionan adecuadamente con los demás, en este caso, se habla específicamente de la relación con los padres y profesores, lo que no es proporcionalmente correlacional con la comunicación media establecida con los hermanos.

Es decir, el adolescente percibe y evalúa como positiva la relación con sus padres, en tanto que con sus hermanos percibe una comunicación y relación regular, lo que se expresa a través de la interrelación que mantienen a diario, donde pueden primar, ciertos conflictos a la hora de interrelacionarse, sobre todo en la comunicación donde no existe la actitud de escuchar al hermano, pero sí se dan actividades donde comparten su tiempo libre, actividades diarias, o donde pueden comentarse algunas “cosas”, no existiendo un acercamiento más profundo del adolescente con los hermanos.

6.1. CONCLUSIONES.

Después de realizar el análisis e interpretación de los resultados, se llega a las siguientes conclusiones:

- Ø Los adolescentes presentan una autoestima positiva, la que se encuentra expresada en algunas de las cualidades o dimensiones de la autoestima: autoestima física, ya que se sienten bien con su apariencia física, en general se encuentran satisfechos consigo mismos y manifiestan una autoestima de relaciones positiva que indica la percepción que tiene el adolescentes respecto a sus relaciones con sus padres y profesores.
- Ø Las cualidades que se encuentran disminuidas o afectadas en sus valoraciones están relacionadas con la autoestima académica y emocional, que hacen referencia al hecho de rendir bien o ajustarse a las exigencias de la escuela, como al control y manejo de sus emociones.
- Ø Las habilidades comunicativas que son aquellas conductas que utiliza el sujeto para emitir, recibir y significar información, en su dimensión cognitiva. En cuanto a la percepción del ambiente familiar y la autopercepción se enmarcan en un término medio, que revela que aún no se consolidan dentro de la familia, pues el adolescente presenta distorsiones cognitivas de su entorno y de sí mismo, manifestándose en mensajes indirectos, honestos, a su vez implican emociones negativas en los sujetos.
- Ø Las habilidades comunicativas en su dimensión afectiva, relativa a la aceptación de sentimientos y la empatía se sitúan en niveles medios, lo cual denota que los adolescentes aún no han logrado reconocer y expresar adecuadamente sus sentimientos a los demás, reflejando ciertos problemas dentro del ambiente familiar, que les evita compartir sus pensamientos, gustos, opiniones con sus padres, pudiendo ocasionar frustración e infelicidad en ellos mismos.
- Ø Las habilidades comunicativas en su dimensión conductual, expresa que la comunicación con la madre, el padre y con los hermanos presenta un nivel medio de

comunicación, es decir, que algunas veces suelen comunicarse sobre aspectos relacionados con su entorno, amigos, actividades, música, gustos, etc, expresando una tendencia a niveles positivos en cuanto a la comunicación con la madre y los hermanos, en tanto que con el padre existe una tendencia a ubicarse en niveles negativos, pues es el que impone reglas y castigos, con ausencia de expresión de cariño y afecto.

- Ø No se presenta relación entre las dimensiones de la autoestima y la percepción del ambiente familiar como en la autopercepción, ya que la autoestima presenta valores que oscilan entre niveles medios, positivos y negativos, en tanto que la percepción y autopercepción se ubica en mayor proporción en niveles medios, pues el adolescente percibe su entorno familiar relativamente agradable, con acontecimientos y situaciones vividas como regulares en la familia.
- Ø No se presenta relación entre las dimensiones de la autoestima y la afectividad en el proceso comunicativo, tanto en la empatía como en la aceptación de sentimientos, ya que la autoestima tiende a oscilar entre sus niveles, la afectividad se sitúa predominantemente en niveles medios, pues los adolescentes no logran comprender a sus padres, ni maestros, tampoco llegan a aceptar adecuadamente sus sentimientos.
- Ø No se presenta relación entre las dimensiones de la autoestima y la conducta con los integrantes de la familia, es decir con la madre, padre y hermanos, ya que los adolescentes tienden a manifestar diferentes niveles de autoestima, mientras que la conducta con la madre y hermanos tiende a ser media con cierta inclinación a positiva, la del padre es media, con tendencia a manifestarse de manera negativa.
- Ø En cuanto a las tres hipótesis planteadas, se concluye que éstas se rechazan pues no se presenta la relación de que a mayor nivel de autoestima positiva mayor nivel de habilidades comunicativas, tanto en la percepción cognitiva, afectiva y conductual, pues mientras la autoestima tiende a oscilar en los tres niveles, bajo, medio y alto, las habilidades comunicativas tienden a permanecer en niveles medios.

6.2. RECOMENDACIONES.

En función de las conclusiones arribadas, se recomienda lo siguiente:

- Ø Que los padres puedan reflexionar sobre sus relaciones con sus hijos adolescentes, relación que no es imposible, sino más bien debe ser entendida como un etapa de autonomía, donde el adolescente desarrolle una autopercepción positiva de sí mismo como una percepción positiva sobre su propio ambiente familiar.
- Ø Se debe proporcionar espacios u oportunidades de expresión a los adolescentes, no sólo de pensamientos, opiniones, sino también de sentimientos, ya sea dentro del colegio, familia, grupo de amigos, etc.
- Ø La familia debe fomentar la empatía, la aceptación de sentimientos entre cada uno de sus integrantes, padre, madre y hermanos, es decir debe fomentar la expresión adecuada de las emociones con la intención de encontrar soluciones.
- Ø Se debe fomentar desde la familia, escuela, sociedad en general el desarrollo de la autoestima, la cual incluye un mayor control sobre los pensamientos, emociones e impulsos, una mejora en la estima hacia los demás miembros de su familia, compañeros de clase y amigos, en general un aumento de la posibilidad de crecimiento y desarrollo personal.
- Ø Los padres deben mejorar la relación con sus hijos, a partir de estimular circunstancias que permitan la interacción con los mismos, llegando a conocer los proyectos e intereses de sus hijos, así también sobre su evolución en sus estudios, las salidas nocturnas y las amistades, lo que permitirá mejorar la calidad de la comunicación familiar.
- Ø Los conflictos entre padres e hijos durante la etapa de adolescencia se pueden resolver fácilmente si los padres toman una actitud más abierta y comprensiva, donde puedan manejar sus temores ante sus hijos para que éstos no se sientan lastimados o ignorados. Los conflictos entre adolescentes y los padres, en realidad no dependen de la llamada

“distancia generacional”, sino del comportamiento y grado de comprensión, flexibilidad y tolerancia de la generación adulta.

- Ø Los padres deben dedicar tiempo a sus hijos, deben pasar regularmente buenos momentos con ellos, no caer en el extremo del autoritarismo ni en el extremo de la irresponsabilidad, de conversar con ellos y de saber escucharlos.
- Ø Es fundamental que madres y padres sean conscientes de los obstáculos que dificultan la buena comunicación y que intenten superarlos, ya que los diálogos frecuentes y la comunicación en positivo son elementos fundamentales para la satisfacción familiar y para el bienestar del adolescente.
- Ø Es imprescindible seguir crear un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste del hijo en crecimiento.
- Ø Los progenitores deben reconocer sus incapacidades y limitaciones, haciendo que dicho reconocimiento sea un símbolo de sinceridad y, por tanto, de elevada autoestima, de este modo padres e hijos pueden convertirse en equipo y trabajar juntos en la consecución de sus intereses.
- Ø Las relaciones entre padres y sus hijos adolescentes no es imposible, pese a la creencia de lo contrario, simplemente es una etapa donde se busca autonomía, pero se puede dar sin que suceda de inmediato el conflicto; el fin es dar tanto a padres como a hijos, las herramientas para que desarrollen una autopercepción positiva de sí mismos y por tanto logren una percepción positiva sobre su propio ambiente familiar.