



Comunicación con adolescentes desde una mirada gestáltica

Rojas Medrano, Jarim Sara Guadalupe

Resumen

El objetivo de la investigación fue desarrollar un taller de intervención gestáltica con padres que influya en la mejora de la comunicación que estos tienen con sus hijos adolescentes. El modelo de intervención está diseñado con base en técnicas con un enfoque *Gestalt* que brinden a los padres herramientas para mejorar la interacción con sus hijos. Se utilizó un enfoque mixto, que vinculó datos cualitativos como cuantitativos, para recabar los primeros se sugirió la aplicación de la Escala de Comunicación Padres-Adolescentes ECPA de Barnes y Olson, para documentar los datos cualitativos se propuso la utilización de una bitácora de seguimiento. Como resultado se desarrolló un modelo de intervención el cual constó de 12 sesiones en donde se diseñaron actividades con temáticas referentes a la psicoterapia Gestalt, comunicación y adolescencia que permitieron a los padres adquirir herramientas adecuadas para un desarrollo óptimo de los adolescentes y propiciar una mejor interacción. Lo que concluye que este modelo cumplió con el objetivo de investigación propuesto y contribuirá a una mejora en la comunicación entre padres y adolescentes lo que promoverá el establecimiento de límites sanos en un ambiente protector, por lo tanto, la disminución de problemáticas y conductas de riesgo.

Palabras clave: adolescencia, comunicación, padres, intervención, Gestalt

Abstract

This investigation's objective was to develop a Gestalt workshop with parents which can influence in the improvement of communication among them, parents and adolescents. The intervention model is designed based on techniques with a Gestalt approach which will give parents the tools to improve both, the dialogue and interaction with their kids. A mixed approach was used in which qualitative and quantitative data were used. To collect the qualitative data, it was suggested to use Parent- Adolescent Communication Scale

(PACS) from Barnes and Olson and to register, it was proposed the use of a follow-up journal. As a result, an intervention model was developed which consisted on 12 sessions with the length of three hours each. Thematic activities were designed related with Gestalt psychotherapy, communication and adolescence topics which allowed parents to acquire the proper tools for an adequate development of the adolescents and to promote a better interaction. To conclude, this intervention model achieved the proposed objective. Furthermore, this will contribute to build an improvement in communication between parents and adolescents which will promote the establishing of healthy boundaries in a protective atmosphere, to reduce problems and risk behaviours.

Key words: Adolescence, communication, parents, intervention, Gestalt therapy

Introducción

La adolescencia ha sido catalogada a través de los tiempos como una etapa difícil, tanto para el adolescente como la familia. Aliño y Pineda (2002) refieren que en la adolescencia se presentan aspectos psicosociales que integran una serie de características y comportamientos, tales como, la búsqueda de sí mismos y su identidad, una necesidad de independencia, presentan tendencia grupal con sus pares, manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual, contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico, así como relaciones conflictivas con los padres.

Es en esta etapa en donde se presentan algunas deficiencias de comunicación, las cuales no son solo por parte del joven hacia los padres o los adultos, sino también de estos hacia los hijos. En esta etapa los jóvenes se muestran evasivos con sus papás, por lo que pueden presentarse situaciones que pueden llevar a conductas de riesgo.

La mejora de la comunicación requiere de habilidades que necesitan desarrollar los padres, aunque no es una tarea fácil, ya que en ocasiones se presentan resistencias. Satir (1991) establece que la comunicación eficaz, puede aprenderse, ya que la forma en la que se da no es innata, por lo que se aprende de ciertos modelos.

De esta idea, surge la necesidad de la realización del presente proyecto de investigación, que permita contestar a la pregunta: ¿El desarrollo de una intervención gestáltica con padres influye en la mejora de la calidad de comunicación con sus hijos adolescentes?

Dicha investigación tuvo como objetivo desarrollar un taller de intervención gestáltica con padres que influya en la mejora de la comunicación que estos tienen con sus hijos adolescentes

Relación padre/madre - adolescente.

La calidad de la relación que existe entre los padres y adolescentes tiene correspondencia con la manera en que este último transitará la etapa de la adolescencia de una manera óptima o con más dificultades de las que por sí misma tiene este periodo. Por lo que es importante que se fomenten buenas relaciones desde pequeños, en caso contrario las consecuencias pueden no ser las esperadas.

Resulta interesante identificar las actitudes o sucesos que promueven una relación de calidad entre los adolescentes y padres, la principal característica es una adecuada comunicación. Sin embargo, los padres intentan hablar con los hijos, pero al parecer, estos no los escuchan y por otro lado, los adolescentes también se quejan; sienten que sus progenitores no los entienden y no los consideran en decisiones importantes (Schreck y Páramo 2015). Quizá, esta problemática, de que ninguno se sienta escuchado, sea por las formas en las que los padres intentan comunicarse con los hijos, ya que en ocasiones se repiten estilos de crianza, sin preguntar si es adecuado o tal vez existan otras posibilidades que mejoren las relaciones entre ellos.

Es la comunicación lo que permite mejorar las relaciones entre padres e hijos adolescentes y de esta manera minimizar las tensiones que se tienen cuando existen puntos de vista diferentes, situaciones que los padres debe saber, ya que sus hijos se están convirtiendo en una persona con ideas propias. Aliño y Pineda (2002) enfatizan que

es importante neutralizar tensiones que puedan existir entre los padres, poniendo énfasis en los elementos positivos de la relación y facilitando la comunicación.

Proceso normal de la adolescencia.

Schreck y Páramo (2015) argumentan que es importante definir, qué es una conducta de riesgo y que no lo es, ya que la impulsividad, rebeldía arrogancia, aislamiento, son conductas perfectamente normales.

Esto no significa que los padres deben dejar a los adolescentes hacer lo que quieran, al cabo es pasajero, sino todo lo contrario, ellos deben poner límites adecuados para evitar que esas problemáticas se vuelvan conductas de riesgo y los lleve a situaciones que posteriormente lamentarán. Al respecto Bach (2008) plantea que, aunque los adolescentes no respeten las reglas y éstas les causen disgustos, es en verdad lo que necesitan, ya que de otra manera terminarían desorientados. Los adolescentes requieren conocer los límites y el padre debe saber que el adolescente los romperá, para ello debe ser lo suficientemente sensibles para diferenciar cuales consentirá que el joven sobrepase y cuáles no, éstos últimos deben ser los que están relacionados con la salud y con la integridad tanto física como psicológica del adolescente.

Cabe destacar que esta oposición de los jóvenes es debido a que se encuentran en medio de cambios tanto físicos y psicológicos y transitan por un proceso de transformación de la infancia a la adultez.

Factores de riesgo en los adolescentes.

Jensen (2015) considera que los adolescentes son impulsivos, les gusta correr riesgos, sus actos son motivados por la búsqueda de sensaciones.

Es importante que los padres pongan atención al entorno en el que se desarrolla su hijo, las amistades, los hobbies, incluso las páginas de internet que visitan, ya que de lo

contrario puede tener consecuencias devastadoras, las cuales se desarrollan a continuación.

Los factores de riesgo pueden ser el consumo de sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol, drogas, así como el embarazo adolescente o la contracción de enfermedades de transmisión sexual y por último un mal uso de la tecnología.

En cuanto al tabaco al ser una sustancia legal y que quizá se piense que su consumo no es alarmante, ya que muchas personas practican dicha conducta, en los adolescentes se observa con naturalidad, pero representa un riesgo para el adolescente. Jensen (2015) menciona que las consecuencias del tabaco en el cerebro adolescente son más nocivas que en el adulto, ya que el humo del cigarrillo puede provocar problemas conductuales y cognitivos, como déficit de atención con hiperactividad, pérdida de memoria y menor coeficiente intelectual. Por lo que es primordial que los padres puedan establecer diálogos que permitan que los hijos tomen las mejores decisiones.

Respecto al consumo de alcohol Jensen (2015) indica que el consumo excesivo de alcohol suele empezar desde los 13 años y continuar hasta llegar a los 21, las consecuencias pueden ser fatales, debido a la falta de juicio por parte de los adolescentes. Es fundamental que los padres pongan mucho cuidado en las conductas que sus hijos puedan tener al respecto del alcohol.

En relación al consumo de drogas ilegales Jensen (2015) sostiene que hoy en día se atraviesa por una etapa en que acceder a sustancias nocivas es más fácil que hace algunos años, por lo que es importante que los padres pongan atención en los ámbitos en los que su hijo se desarrolla, las conductas fuera de los comportamientos normales que se dan en la adolescencia, para evitar que sus hijos presenten esa conducta de riesgo por los daños tanto físicos como psicológicos que el uso de drogas pueda acarrear.

Respecto al embarazo no deseado, en donde Nahoul (2014) indica que la adolescencia es distinta en una comunidad urbana o una rural ya que en esta última después de la niñez, tienen que asumir responsabilidades de una mujer puesto que se casan muy

jóvenes y existen muchas adolescentes que desean continuar con sus estudios y en el caso de que no proporcione una orientación adecuada les podría llevar a un embarazo no deseado, lo que puede ocasionar rechazo por parte de los padres.

Por otro lado, falta de información acerca de una sexualidad responsable, como es el uso de métodos anticonceptivos cuando se decide iniciar una vida sexual, trae también como consecuencia el contagio de enfermedades de transmisión sexual, que incluso, pueden desencadenar en la muerte.

Por último el mal uso de las Tecnologías de la información puede considerarse como una conducta de riesgo. Jensen (2015) afirma que los adolescentes acceden con bastante facilidad a la información inadecuada mediante las tecnologías de la información y debido a que son vulnerables a la sugestión por la etapa en la que están pasando, esto puede concluir en conductas de autolesión e incluso en suicidio.

Factores protectores de la salud

Existen elementos, que pueden contribuir para el mejor desarrollo de los adolescentes. Aliño y Pineda (2002) definen los factores protectores como aquellas características que promueven el logro de la salud, calidad de vida y bienestar social.

Los factores protectores pueden contrarrestar los factores de riesgo antes mencionados, para ello es importante que los padres estén presentes con sus hijos, no sólo la atención en las necesidades físicas, sino también la satisfacción de necesidades emocionales y psicosociales.

Schreck y Páramo (2015) sostienen que existen factores de protección familiar que facilitan el desarrollo del adolescente, algunos de estos factores son los siguientes: ser familia afectiva, tener expectativas claras, motivación, fortalecimiento de la autoestima, reconocimiento de las habilidades que tiene cada miembro de la familia, normas y límites claros, ya que son necesarios respecto a las conductas de riesgo, por último la comunicación.

Comunicación

La comunicación es parte de la vida diaria, es una herramienta indispensable para dar a conocer las necesidades, intereses y del mismo modo, conocer las necesidades e intereses de otra persona. Nos refiere a la trasmisión de información entre dos o más personas, sin embargo, ésta no es tarea fácil, ya que como refieren Gómez y Simón (2016) no basta con hablar o con transmitir información, es necesario expresar ideas, sentimientos, emociones de ambos lados, tanto del lado del emisor, como del receptor ocurriendo un intercambio de mensaje y rol.

Sin embargo en ocasiones se observa que dicha comunicación no se desarrolla de manera adecuada, originando problemas por parte del emisor o del receptor, el proceso de comunicación solo se vuelve un intercambio de información sin tomar en cuenta los sentimientos, emociones y opiniones del otro, lo que impide una comunicación auténtica.

Sin embargo, la comunicación es una habilidad que se puede perfeccionar y que todas las personas pueden practicar para establecer relaciones más sanas, no solo a nivel familiar. Gómez y Simón (2016) indican que a pesar de que la comunicación es un tema del que la mayoría de las personas conoce, pocos llevan la práctica adecuada. Se observan en algunos ámbitos, problemáticas que pudieron haberse evitado si se promoviera una comunicación basada en la escucha y en el respeto a las ideas de la otra persona.

La comunicación con el adolescente

De acuerdo con Del Campo y Salcines (2012) la comunicación entre padres y adolescentes es un aspecto fundamental que influye en el bienestar de ambos y contribuye para el desarrollo en esta etapa. Es un elemento principal para establecer un factor protector que contribuya con un mejor desarrollo del adolescente, sin embargo, los problemas de comunicación que se enfrentan a diario, en el ámbito familiar, personal y profesional, inciden también en el comportamiento de los hijos.

Schreck y Páramo (2015) establecen que la manera en cómo nos comunicamos influye en la respuesta que se tenga al respecto, para ello define tres tipos de comunicación: comunicación sumisa, agresiva y asertiva o directa, en donde la comunicación provoca una conducta respecto a la postura de los padres.

En la comunicación sumisa los padres no saben defender sus derechos y sus decisiones (Schreck y Páramo, 2015). Se observa frecuentemente que pareciera que los hijos son los que ponen las reglas y los papás hacen lo que éstos quieren ya sea por temor a que se enojen o que desarrollen traumas.

Por el contrario, se encuentra la comunicación agresiva, en donde el padre se impone, si escucharlo, en ocasiones el adolescente es humillado y etiquetado (Schreck y Páramo, 2015). En este tipo de comunicación el papá no toma en cuenta la postura del hijo, se observaba más en tiempos pasados, en donde no se permitía que los estos tomaran decisiones o aportaran ideas.

No obstante, existe un tipo de interacción en donde el padre defiende su punto de vista con valentía y seguridad y al mismo tiempo posee a habilidad para escuchar, dialogar y negociar, se le conoce como comunicación asertiva o directa (Schreck y Páramo, 2015)

Problemas en la comunicación con los adolescentes

Schreck y Páramo (2015) refieren que el adolescente no se expresa con claridad y a los padres se les dificulta entender lo que les pasa, quizá porque piensan que son tonterías. Es común que los papás no tomen en serio los problemas de los hijos, puesto que comunican que a esa edad el único problema es estudiar y obtener buenas calificaciones, minimizando las problemáticas que los chicos pueden tener respecto a múltiples circunstancias.

Cuando los hijos no son valorados en sus emociones y sentimientos optan por aislarse y evitar la comunicación con sus padres. Schreck y Páramo (2015) establecen que es importante reconocer otras formas de comunicación ya que el adolescente tiene un sistema representacional distinto, el cual es el conjunto de experiencias y vivencias que le permiten afrontar la realidad de una manera distinta.

Los diferentes tipos de comunicación tienen consecuencias en los adolescentes, en la modalidad sumisa existe una imagen debilitada del padre o madre y esto les ocasiona angustia y desorganización emocional, mientras que, en la comunicación agresiva, los jóvenes no son escuchados, en ocasiones son etiquetados y humillados, sin embargo, en el tipo de diálogo directo o asertiva el adolescente es respetado (Schreck y Páramo, 2015).

Los adolescentes, responden a los diferentes tipos de comunicación por lo que es importante que los padres logren una comunicación asertiva para mejorar las relaciones, para ello se puede establecer algunas herramientas de comunicación.

Herramientas de la comunicación con el adolescente.

Faber y Mazlish (2008) sugieren algunas conductas que ayudarán a mejorar la comunicación, tales como; admitir y permitir que verbalicen los pensamientos y sentimientos en lugar de dar consejo. En ocasiones los adolescentes solo necesitan desahogarse con alguien, sentirse escuchados, sin embargo, los padres no admiten los sentimientos de los jóvenes e imponen sus puntos de vista.

Es necesario también que los padres validen los pensamientos de sus hijos, esto lo pueden hacer mediante interjecciones cuando ellos conversan (Faber y Mazlish, 2008). Logrando que los adolescentes se sientan reconocidos por sus padres, en lugar de dar órdenes, permitirá que los adolescentes se den cuenta de sus acciones y se responsabilicen en lugar de solo recibir órdenes de sus padres. Señalan que es importante en lugar de amenazar a los jóvenes es viable ofrecer opciones. Esto les

permite a los adolescentes ser más autónomos y tener poder de decisión y no solo sentirse sometidos a las condiciones de sus padres.

Del mismo modo Faber y Mazlish (2008) agregan que es importante en lugar de sermonear, poder decir lo que esperan con una sola palabra o con frases pequeñas, a fin de que el adolescente pueda actuar de manera concreta en lo que el padre quiere y de esta manera evitar que su atención se disperse. Se sugiere también que en lugar de señalar lo que está mal, comunicar los valores y expectativas para darles a conocer qué es lo que esperan de ellos y no solo observan que son reflejados sus errores. Finalmente, el autor recomienda que no se impongan las actividades, castigos, es mejor llegar a soluciones consensadas y hacerlos partícipes de la solución. Es importante que los padres puedan desarrollar estas nuevas conductas para una mejora en la relación con sus hijos adolescentes.

Psicoterapia *Gestalt*

Ginger y Ginger (1993) plantean que la terapia *Gestalt* es el arte de vivir, una manera de concebir las relaciones del ser vivo con el mundo, pone el acento sobre la toma de conciencia de la experiencia actual y rehabilita el sentimiento emocional y corporal, desarrolla una perspectiva integradora del ser humano. Integra y combina un conjunto de técnicas tanto verbales como no verbales.

Yontef (1997) postula que la terapia gestáltica es fenomenológico - existencial del darse cuenta, en el cual percibir, sentir y actuar es diferente a interpretar y repetir actitudes preexistentes, ya que las interpretaciones son menos confiables de los que se percibe directamente.

Se pretende que al utilizar la terapia gestáltica como base para una intervención con padres contribuirán en el vivir diario con sus hijos, ayudar en la mejora de las relaciones lo que permitirá una mejor comunicación.

Preceptos básicos de Terapia Gestalt.

Peñarrubia (2008) propone tres principios que engloban la filosofía *Gestalt*, el presente, la atención y aceptación de la experiencia y la responsabilidad. Cada uno de los tres elementos se relaciona con lo que se ha abordado anteriormente en el apartado de adolescencia y comunicación.

En cuanto al Presente Peñarrubia (2008) enfatiza que el pasado ya no existe y el futuro aún no es, propone actuar en lugar de imaginar descubrir la propia capacidad, el potencial y el apoyo que cada persona tiene. Este punto se puede asociar a que los padres del adolescente descubran la propia capacidad que tienen para comunicarse con su hijo.

Dentro del segundo principio de la *Gestalt*, la atención y la aceptación de la experiencia, es el proceso de estar en contacto con la situación más importante en el ambiente, es denominado también darse cuenta, de las cuales existen tres zonas: la interna que es poner atención en las sensaciones, sentimientos y estados de ánimo; la externa que se refiere a captar la realidad del entorno en lugar de fantasearlo o interpretarlo y la última es la intermedia, que se refiere a la fantasía con que se matizan las percepciones internas y externas (Peñarrubia, 2008).

Cada una de las zonas de darse cuenta pueden asociarse al tema de investigación es importante que el padre ponga atención a la interna, es decir cuáles son las sensaciones, los sentimientos y estados de ánimo que tiene cuando ocurren conflictos con su hijo adolescente. Poner atención a la zona externa y en lugar de interpretar las situaciones por las que está pasando su hijo, por ejemplo, un grito, una mala cara, es necesario que el papá recupere los canales sensoriales para percibir la conducta de su hijo realmente como está sucediendo. Por último, la zona intermedia que el progenitor reconozca las fantasías que en ocasiones se presentan en relación con las percepciones internas y externas que tiene, lo que le llevan a distorsionar la realidad.

El último principio de la *Gestalt* es la responsabilidad, en donde se invita a la persona a que se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando, negando, deseando,

esto significa enriquecerse en cuanto a experiencias y habilidades (Peñarrubia, 2008). Se aplica con los padres para que puedan responsabilizarse de su labor, no como un deber ser, sino que adquieran las habilidades para reconocer cómo está siendo la comunicación con sus hijos, que elementos les corresponde modificar y cuáles al hijo. Así mismo pueda dialogar con su hijo está responsabilidad para que el adolescente también conozca qué es lo que está negando, evitando con su conducta y esto los lleve a tener una mejor comunicación.

El aspecto de la responsabilidad, es fundamental trabajarlo con los padres de los adolescentes, ya que muchos de ellos creen que por ser sus hijos, deben de pensar y actuar conforme a los principios y fundamentos de ellos, se observa como en una familia de abogados, se espera que el hijo o hija sea abogado, esa situación se repite en muchas familias a través de generaciones, sin embargo lo que se pretende es que se considere que, tanto el hijo como los padres, tienen necesidades, deseos y metas diferentes, ninguno de los dos cumplirá las expectativas del otro y para ello se requiere la comunicación, donde cada uno exprese sus deseos, habrá momentos en que estos puedan alinearse, sin embargo, habrá otros en que no se combinen las necesidades y las metas, no obstante esto no tendría que ocasionar un conflicto entre padre e hijo.

Polaridades.

En todo organismo, los fenómenos actúan dialécticamente, es decir cada parte tiene un correspondiente opuesto denominado polaridad, estos opuestos no son incompatibles, ya que permiten la integración de la persona y en una situación de conflicto el diálogo ente ambos aspectos permite que se pueda llegar a un acuerdo (Peñarrubia 2008).

En terapia se utiliza el trabajo con polaridades, en ocasiones las personas las observan aisladas y desintegradas, lo que provoca que el paciente tenga conflictos. En este caso, en el trabajo con los padres se pretende que ellos puedan observar la polaridad tanto en ellos como en sus hijos y de esta manera integrar esa parte en su actuar, el conflicto nace cuando solo se puede ver un aspecto de la persona, por ejemplo, cuando un padre se queja porque su hijo lleva malas notas en matemáticas, sólo logra ver esa parte, sin

embargo si se le proporcionan las herramientas necesarias para ver a su hijo desde otra perspectiva o desde la otra polaridad, podría observar que quizá sea bueno en literatura, deporte o incluso en la las labores del hogar.

Contacto.

El contacto es una de las principales necesidades psicológicas del ser humano, su ausencia ocasiona desajustes en la personalidad, a través de este el ser humano tiene la posibilidad de realizar intercambio de afectos y nutrimentos y se conecta por este medio (Martín, 2008). Desde pequeño el niño, requiere el contacto para sobrevivir, de hecho, el nulo contacto en los primeros meses de vida causaría la muerte. Conforme pasan los años el ser humano empieza a satisfacer sus propias necesidades, sin embargo, el intercambio de afectos siempre serán necesidades que se tendrá que satisfacer. En ocasiones, los padres se concentran solo en satisfacer las físicas, pero dejan del lado otras que el adolescente tiene y que sí no se dan la atención necesaria, buscará satisfacerla por otros medios o con otras personas.

El retiro es importante también como parte del contacto, existe un equilibrio entre contacto y retirada, es necesario para el buen funcionamiento del organismo. Es fundamental la homeostasis entre libertad y unión en función de las necesidades (Martín, 2008). El padre necesita establecer un equilibrio entre estos dos procesos, aunque en la etapa de la adolescencia el joven priorice la retirada, también necesita del contacto para un desarrollo adecuado en su personalidad.

Mecanismos neuróticos.

Los mecanismos neuróticos son maniobras defensivas u ofensivas para protegerse de la amenaza de ser aplastado, por un mundo dominante, lo que se convierte en una técnica para mantener en equilibrio (Martín, 2008).

El primer mecanismo neurótico es denominado introyección el cual Peñarrubia (2008) define como incorporar lo que recibimos del entorno sin ningún filtro, es decir tragarlo

pasiva e indiscriminadamente, los cuales pueden ser mandatos familiares, normas que definen una visión del mundo. Frecuentemente los padres poseen algunas ideas que los rigen sin realmente saber si eso es lo que quieren para sus hijos, quizá existen mandatos familiares que ellos asumieron que no les permite expresarse, por ejemplo, en algunos lugares de México, la frase “*los hombres no lloran*” puede provocar grandes desajustes emocionales, ya que el llanto es la principal vía para descargar las emociones, al repetir frecuentemente estas frases se bloquea la expresión de sentimientos.

Generalmente existen introyectos que dificultan la comunicación, ya que quizá no está bien visto que se hable acerca de las diferentes ideas, inclusive hay hogares en los que no se pueden cuestionar las ideas de los padres, buscan que sean introyectadas sin esa asimilación necesaria.

De manera opuesta a la introyección se encuentra la proyección, es la tendencia a hacer responsable al entorno, de lo que se origina en sí mismo, es decir, se proyectan sentimientos, acciones o intenciones de los que la persona no quiere hacerse cargo (Peñarrubia, 2008). Por ejemplo, en el caso de los padres, podría ser que una situación de agresión de los hijos sea en realidad una proyección de agresión que los padres tienen, por lo que reconocerlas contribuiría a que identifiquen qué le pertenece a los hijos y cuáles situaciones a los padres.

El siguiente mecanismo neurótico es la retroflexión, en donde el individuo se vuelve contra sí y se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a los demás, frecuentemente se retroflecta lo negativo (Peñarrubia 2008). Es primordial que los padres consigan expresar emociones ya que si constantemente se someten a retroflexión las consecuencias pueden ocasionar daños orgánicos, es necesario que reconozcan hacia donde deben dirigir la energía y poder encauzar una expresión correcta de los sentimientos, cuando esto ocurra sabrán que los hijos adolescentes también necesitan expresar sus emociones, por lo que se pretende que se fomente diferentes formas de manifestarlo.

A continuación, se aborda la proflexión, consiste en la combinación de proyección y retroflexión. El proflector trata de conseguir del entorno determinadas acciones hacia él, es decir hacer o decir al otro lo que le gustaría que le dijera o le hiciera, es una especie de manipulación sutil (Martín, 2008). En este punto es importante que los padres expresen les pidan a sus hijos que aprendan a pedir lo que necesitan sin la necesidad de proflectar, para evitar ser manipulado.

El siguiente mecanismo neurótico es la deflexión, el cual evita el contacto y este se puede observar en la verborrea, el aburrimiento, la apatía, ello desvitaliza la relación (Peñarrubia, 2008). En este punto es necesario que los involucrados, tanto los padres como los adolescentes, fomenten un contacto adecuado, conocer en qué momento están deflectando, puede ser en temas complicados, en donde ambos tienen dificultades por establecer contacto con el tema y qué reconozcan como comunicarse en esas situaciones.

Peñarrubia (2008) expresa que lo contrario a la deflexión es la fijación. Este aspecto se observa cuando no es posible moverse, se queda "fijado" a una situación y no es posible cambiar de actitud, tema o conflicto. Entre padres y adolescentes, se observa que constantemente los conflictos se dan por una situación en la cual, ninguno de los dos puede soltar y esto trae consigo dificultades, hay temas que constantemente se estarán repitiendo, en ocasiones, sin llegar a un acuerdo.

El siguiente mecanismo neurótico es la confluencia, consiste en la pérdida de límites entre el entorno y sí mismo. El confluente se queda pegado con los sentimientos e ideas del otro (Peñarrubia, 2008). En este punto específico cabe mencionar que la labor principal del adolescente es lograr esa diferenciación entre él y el ambiente, existen muchos niños que no deciden por ellos mismos, sino que dependen de la decisión de sus padres o hermanos, es decir confluyen, y en algunas ocasiones puede no ser una problemática, sin embargo en esta etapa es donde debe existir esa separación con los padres puesto que los jóvenes inician una vida adulta en donde deben tomar decisiones propias, deben diferenciarse del entorno para poder desarrollarse como adultos.

El último mecanismo neurótico es el aislamiento que es lo opuesto a la confluencia (Peñarrubia, 2008). En este, los límites entre la persona y el entorno están tan marcados que es imposible confluir de una manera sana. Este mecanismo está presente en la conducta del adolescente, buscan de algún modo ese aislamiento, sin embargo el padre debe trabajar para que no se convierta en una constante y solo sirva para poder llevar a cabo la individuación de una manera sana.

La comunicación en Gestalt.

La escucha gestáltica lleva una actitud de comunicación, que se basa en ciertas reglas que se deben seguir; hablar en primera persona y en tiempo presente; responsabilizarse de la expresión, sustituir la conjunción “*pero*”, por “*y*”; sustituir el “*cómo*” en vez de “*por qué*” y evitar las preguntas y convertirlas en afirmaciones (Peñarrubia, 2008).

Se pretende que estas reglas en la comunicación se lleven a cabo por parte de los padres y que ellos lo puedan transmitir a los adolescentes, en cuanto hablar en primera persona, permite asumir la responsabilidad de lo que se está diciendo, en muchas ocasiones se escucha el término “*nosotros queremos*”, sin embargo, de lo único que se puede hacer cargo cada persona, es de lo que ella misma piensa y siente.

Peñarrubia (2008) sugiere utilizar una escucha fenomenológica, es una actitud que conlleva disponibilidad, atención e interés por el otro, escuchar lo que el otro dice, retenerlo e incluso reproducirlo, ser observador para poner atención al cómo se dice, es decir, el tono de voz, los gestos, la postura, las alteraciones de respiración, los silencios y las emociones. Se pretende que los padres puedan utilizar esta escucha fenomenológica.

Metodología

A continuación se explica de manera detallada la metodología utilizada en la investigación, desde el contexto, el método de investigación, así como el tipo de investigación que se llevó a cabo.

Contexto

La presente investigación fue diseñada para su realización en una institución educativa pública de nivel medio superior ubicada en una localidad al noroeste del municipio de Almoloya de Juárez ubicado en el estado de México, pero debido a la contingencia sanitaria no fue posible su aplicación.

Método de Investigación

De acuerdo con Rodríguez y Pérez (2017) los métodos de investigación son las distintas formas en las que el investigador interactúa con el objeto de estudio. En relación con la pregunta de investigación del presente trabajo, el cual plantea si una intervención gestáltica con padres influye en la comunicación con sus hijos adolescentes que estudian en una institución de nivel medio superior se utilizó el método deductivo.

Método Deductivo

En la presente investigación se utilizó el método deductivo ya que se partió de conclusiones generales, es decir de una intervención gestáltica para obtener explicaciones particulares, relacionadas con la influencia en la comunicación de los padres con sus hijos adolescentes, es decir, se pretende concluir si dicha intervención influye en la mejora de la comunicación que estos tienen con sus hijos.

Investigación correlacional.

En el presente trabajo se utilizó el estudio correlacional, en este caso las categorías que se asociarán la intervención *Gestalt* y la influencia en la comunicación, en primer lugar se identificará la calidad de comunicación que existe entre los padres de adolescentes y posteriormente al finalizar el taller se establecerá la vinculación entre dichos conceptos.

Investigación Documental

Se desarrolló esta investigación documental ya que se realiza el análisis de las diferentes teorías sobre la comunicación en la adolescencia, y de la intervención *Gestalt*. La

información se encuentra de manera organizada y sistematizada para generar una propuesta de intervención que permita concluir si la intervención *Gestalt* con padres influye en la comunicación que estos tienen con sus hijos adolescentes.

Enfoque

Hernández (2014) postula que, debido a la naturaleza compleja de ciertos fenómenos o problemas de investigación, por estar constituidos por dos realidades, una objetiva y otra subjetiva es necesario utilizar un enfoque diferente, ya que tanto el cualitativo como el cuantitativo, son insuficientes para abordar una realidad compleja, por lo que sugiere un enfoque mixto que vincule ambas realidades.

En el presente estudio se abordó un enfoque mixto, por un lado una realidad objetiva que es la calidad de la comunicación, ya que se contó con la escala de Comunicación de Padres-Adolescentes, la cual se debe aplicar antes y después de la intervención gestáltica para conocer dicho fenómeno, no obstante, también se investigarán las experiencias de los padres, lo cual constituye una realidad subjetiva, se debe llevar a cabo a través de una bitácora en la que los padres llevarán sus seguimientos a lo largo de las sesiones acerca de las herramientas que utilizan para comunicarse con sus hijos.

Resultados

Con base en el objetivo de la presente investigación el cual es concluir si la intervención gestáltica con padres influye en la comunicación que estos tienen con sus hijos adolescentes, se llevó a cabo un modelo de intervención que tiene como finalidad mejorar la calidad de comunicación entre por medio de estrategias gestálticas. El programa está compuesto por 12 de sesiones de tres horas cada una, diseñado como se muestra a continuación:

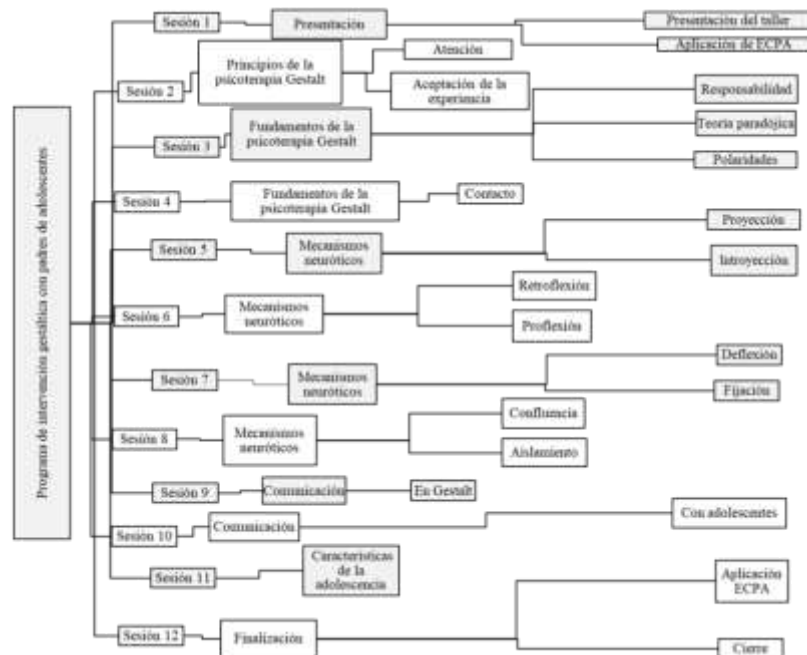


Figura 1. Programa de intervención gestáltica con padres de adolescentes (Rojas, 2020)

En la primera sesión, se realizará la presentación del taller, del facilitador y de los participantes, así mismo se sugiere la aplicación de la Escala de Comunicación entre padres y adolescentes, que permitirá conocer la calidad comunicativa que los participantes tienen, se sugiere que primero se aplique a los adolescentes y posteriormente a los padres con la instrucción de que se coloquen en la posición de sus hijos adolescentes, del mismo modo se les dará a conocer la bitácora de seguimiento en donde ellos colocarán sus experiencias, sentimientos y emociones a lo largo del taller.

En la segunda sesión se abordarán los principios de la psicoterapia *Gestalt*, los cuales son la atención y la aceptación de la experiencia, esto se llevará a cabo por medio de técnicas supresivas y expresivas que permitan al participante contactar con su experiencia.

En la sesión número tres, se desarrollará el tema de fundamentos de la psicoterapia *Gestalt*, en donde se abordarán los temas de responsabilidad, teoría paradójica del cambio y polaridades, en cada uno de los temas, se expondrán técnicas que permitan la apropiación de la experiencia de los participantes. Conocer estos principio permitirá a

los padres responsabilizarse de su labor y de esta manera adquirir herramientas. Así mismo se le dará a conocer la oración gestáltica, lo cual es fundamental para el trabajo con el adolescente ya que se pretende que ellos conozcan que tanto hijos como padres tienen expectativas diferentes y ninguno de los dos está para cumplir las propias.

En la cuarta sesión se llevará a cabo el desarrollo del tema de Contacto, que a través de las técnicas propuestas se pretende que los participantes puedan contactar con su ser padres.

El tema de mecanismos neuróticos, se llevarán a cabo dentro de la sesión cinco, en donde se trabajará con introyección y proyección; en la sesión seis se abordarán los temas retroflexión y proflexión, posteriormente en la sesión siete se aplicarán estrategias para trabajar con deflexión y fijación y finalmente en la sesión ocho se abordará la confluencia y el aislamiento, en cada una de estas sesiones se trabajará con técnicas expresivas y supresivas que permitan a los participantes contactar con su experiencia.

En la sesión nueve se llevarán a cabo técnicas expresivas de comunicación en *Gestalt*, con la finalidad de que los participantes conozcan nuevas formas de dialogar, escuchando al otro, hablando en primera persona, entre otras herramientas que le permitirán comunicarse de mejor manera, practicar una escucha gestáltica

En la sesión diez se abordará el tema de comunicación con los adolescentes, en donde se abordará se le dará a conocer al participante los principales tipos de comunicación con el adolescente, así como las conductas que ayudarán a mejorar la comunicación con los adolescente.

Posteriormente en la sesión once se trabajará con los temas relacionados a adolescencia, en donde se les dará a conocer algunos tópicos como sus características, la relación con los padres, el proceso normal de la adolescencia, los factores protectores y .los factores de riesgo.

Finalmente, en la sesión doce se realizará la segunda aplicación de la ECPA con la finalidad de conocer los cambios presentados desde el principio de las sesiones y la última, del mismo modo se realizará la sesión de cierre en donde cada uno de los participantes expresarán a través de la escritura sus experiencias y aprendizajes del taller, es decir si éste tuvo algún beneficio en la comunicación e interacción con su hijo, si las expectativas del taller se cumplieron, si existiera alguna sugerencia al respecto.

Conclusiones

Se concluye que el modelo de intervención diseñado contribuye a una mejora en la calidad de la relación entre los padres y los adolescentes debido a los diferentes aspectos que se abordaron así como las temáticas respecto a la comunicación permite a los padres adquirir nuevas estrategias con el fin de lograr interacciones más saludables, ya que el conocimiento de los distintos tipos de comunicación potencializa los ajustes para que se fomente un diálogo más auténtico.

Al brindar a los papás los tópicos sobre los factores protectores permite que desarrollen habilidades para proporcionar a sus hijos un ambiente nutricional que permita el desarrollo de sus potencialidades. Así mismo debido al abordaje de temas relacionados con la etapa de adolescencia, permite que los padres reconozcan cuales son los comportamientos propios de los jóvenes y cuáles pueden convertirse en un riesgo. Así mismo al conocer las estrategias de comunicación se podrán establecer diálogos para evitar conductas dañinas, tales como el abuso del alcohol, tabaco o consumo de sustancias.

Lo anterior da cuenta que el modelo de intervención desarrollado responde de manera afirmativa a la pregunta de investigación que se estableció, la cual se refiere a que si el desarrollo de una intervención gestáltica con padres influye en la mejora de la comunicación con sus hijos adolescentes.

Referencias

- Aliño, M., Pineda, S. (2002) *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*. 17/04/20 de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/prevemi/capitulo_i_el_concepto_de_adolescencia.pdf
- Bach, E. (2008) *Adolescentes “Qué maravilla” Una mirada en positivo a la adolescencia de los hijos*. Plataforma Editorial
- Barnes, H., Olson, D., (1982). *Escala de Comunicación Padres-Adolescentes*. 28/03/20 de <https://www.uv.es/lisis/instrumentos13/comunicacion-familiar.pdf>.
- Del Barrio, J., y Salcines, I. (2012). *Características de la comunicación entre los adolescentes y su familia* International Journal of Developmental and Educational Psychology 05/04/20 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832342040>
- Faber, A., Mazlish, E. (2008) *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y como escuchar para que los adolescentes le hablen*. MEDICI
- Ginger, S., y Ginger, A., (1993). *La Gestalt; una terapia de contacto*. Manual moderno
- Jensen, F., Ellis, A. (2015). *El cerebro adolescente. Guía de una madre neurocientífica para educar adolescentes*. RBA Libros
- Martín, A., (2008) *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. Serendipity 24/04/20. <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH01f9.dir/doc.pdf>
- Peñarrubia, F. (2008). *La vía del vacío fértil*. Alianza Editorial
- Satir, V. (1991). *Ejercicios para la comunicación humana*. Pax.
- Schreck, A., Páramo, M., (2015). *Misión imposible. Cómo comunicarnos con los adolescentes*. Grijalbo