




*Artículo de Reflexión -----*



...Dirige a tus hijos por el camino correcto,  
y cuando sean mayores, no lo abandonarán.

....Proverbio 22:6

# *Espacios de Dialogo que Construyen una Comunicaciã Sana entre Padres y Adolescentes\**

Lina Teresa Daza Jiménez

---

## **Resumen**

Las nuevas generaciones precedidas por un mundo cambiante, exponen o aventuran a los padres de este siglo a nuevos retos con sus adolescentes. Ignorar o pasar por desentendido ante este periodo transitivo, no asegura construir en algo sólido; sino, que resulta arriesgado frente a lo que esperas lograr. De esta manera para el adolescente y los padres, se acerca una etapa incomoda, confusa e inestable, en distintos aspectos y el más afectado la comunicación. El Dialogo asociado a la articulación de la empatía, asertividad y escucha activa; genera espacios donde se construya una comunicación sana y adecuada entre ellos durante la transición del niño-joven, en aras de acoplar perspectivas nacidas y latentes en este periodo del ciclo vital.

**Palabras claves:** Adolescencia, comunicación, asertividad, dialogo, padres

## **Abstract**

The new generations preceded by a changing world, expose or venture the parents of this century to new challenges with their teenagers. Ignoring or pretending to ignore this transitional period does not mean building on something solid; rather, it is risky in the face of what you hope to achieve. In this way, for the adolescent and the parents, an uncomfortable, confused and unstable stage is approaching, in different aspects and the one most affected the communication. The Dialogue associated with the articulation of empathy, assertiveness and active listening; generates spaces where a healthy and adequate communication is built between them during the transition of the young child, in order to couple perspectives born and latent in this period of the life cycle.

**Keywords:** Adolescence, communication, assertiveness, dialogue, parents

---

## Introducción

Alrededor del mundo, son muchas las definiciones dibujadas a cerca de la adolescencia; esto dicta que es una de las etapas más complejas, delicadas y laboriosas del ciclo vital; por ser el puente transitivo entre el niño que se va y el joven o adulto que llega. Por consiguiente, es preciso introducirnos en varios aspectos específicos que soportan el concepto de adolescentes, en relación a sus diferentes áreas, y en dirección al propósito central abordado en este artículo de reflexión. De esta manera, nos enrutamos por diferentes fuentes que contribuirán a la comprensión de elementos participativos del adulto en transición (adolescente), y de qué manera crucial los padres, tutores, cuidadores (figuras paternas o maternas), deben ejercer pequeños e importantes roles de acompañamiento requerido dentro del gran reto en el papel de ser padres.

En ese mismo orden, hacemos referencia a la autora del libro “Adolescencia y Pubertad” Mónica Susana García; donde explica ciertos errores etimológicos encontrados, en muchas bibliografías que guían al acerca del concepto “adolescencia”. Por esta razón, la autora

cita el diccionario de la Real Academia Española, donde se expone, Adolescencia proviene del latín y define la «Edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo», mientras que adolecer proviene de «dolecer». Así mismo, resalta otra definición: «Adolescente» viene del latín «adolescens», que viene a su vez del verbo latino «adoleo». Este, como muchos verbos compuestos del latín, está formado por la preposición «ad» y el verbo «oleo»; «oleo» tiene el significado de «emitir olor», y «ad» el de «hacia». Conjuntamente, el significado es el de «extender el propio olor» (o esencia). Es un término, por ejemplo, aplicable al fuego que se extiende, y en el caso de una persona significa que ésta está creciendo o desarrollándose. «Adolecer», en cambio, es una forma verbal castellana de «dolor/dolencia.». A lo que argumenta. Entonces, el adolescente no adolece de nada. Está creciendo y en tanto individuo en desarrollo, atraviesa distintos procesos y transformaciones en ese camino. Si recorremos algunas de las formas en que los jóvenes definen a la adolescencia y se definen a sí mismos como adolescentes, encontramos que reconocen que se trata

de un período difícil, pero que califican como «el mejor momento de la vida». (García, 2003, p. 20 – 21).

Del mismo modo, la doctora y docente Amparo Moreno en su libro “La Adolescencia”, explica y describe con similitud, de manera breve y concisa de la raíz que fundamenta el concepto adolescencia; esto permite ampliar un poco lo anteriormente mencionado. Moreno (2015) afirma. “El término latín *adolescere*, del que se deriva el de «adolescencia», señala este carácter de cambio: *adolescere* significa ‘crecer’, ‘madurar’” (p. 10). Sumado a esto, plantea. La adolescencia se caracteriza por ser un momento vital en el que se suceden gran número de cambios que afectan a todos los aspectos fundamentales de una persona. (Moreno, 2015, p. 10). Por ende, la autora alude otras posturas, para llamar esta etapa “El periodo de un segundo nacimiento”, originando una nueva expresión a lo que concierne el periodo de transición niño a joven adulto; también se refiere a las distintas modificaciones dadas en la estructura corporal, el pensamiento, la identidad, y la forma de interactuar con la familia y la sociedad.

En consecuencia, a la información previa e importante del tema en discusión, sigamos la ruta que conduce al tema central, siempre con la intención de proteger y conservar el propósito principal del artículo; es decir, es necesario aproximarse en puntos específicos que extenderán la comprensión de la etapa transitoria del adolescente y su caracterización. Así pues, los padres encaran con base a un conocimiento las herramientas para distinguir, teniendo en cuenta la singularidad del individuo y utilizar los recursos (valores, principios) propios de la familiar, para diseñar y poner en marcha la mejor estrategia; asumiendo uno de los retos más laboriosos y magníficos dentro del núcleo familiar, pero significativo para el adolescente; esto es un compromiso de amor y responsabilidad en la instrucción de nuestros jóvenes (Cudris, 2018).

Castañeda (2005) afirma. “No podemos construir sobre un terreno sobre cuyas características desconocemos. Si construimos sobre un terreno desconocido corremos el riesgo de que la construcción se derrumbe” (p.24).

## ¿Qué es la Adolescencia?

Periodo transitivo donde culmina la niñez y se inicia la juventud adulta, más conocida en el común como “Etapa del Desarrollo” otros como “La Pubertad”, donde las dimensiones del individuo pueden ser transformadas, hasta experimentar nuevas asignaciones en su constructo personal. García (2003) afirma. “La adolescencia puede pensarse como crisis, proceso o duelo. Podemos enfocarla desde un punto de vista biológico, psicológico, social, histórico o antropológico; pensarla desde el individuo o desde su familia. Podemos tener en cuenta el contexto familiar, grupal, social, institucional o político. (p. 21). Por esta razón, el adolescente frente a la pérdida de su niñez, adaptación a su juventud; elabora un duelo donde se produce y revelan cambios de pensamientos, actitudes y conducta; a lo que es preciso el apropiado y oportuno acompañamiento de sus padres, o personas a cargo del niño-joven.

Moreno en su libro “La Adolescencia”, considera que esta fase transitoria tiene tres momentos llamados, subetapas temprana (inicia a los 11 años hasta los 14 año), media (entre 15 años hasta los 18

años) y tardía (desde los 18 años en adelante); cada subetapas se diferencia por características presentadas en sus modificaciones biológicas, físicas, sexuales y psicológicas. Del mismo modo, el adolescente junto a los cambios mencionados anteriormente; inicia un desarrollo en el pensamiento, elaborando nuevas ideas, traducidas en nuevas conductas y emociones, que termina en un comportamiento cambiante, contradictorio, confuso o ecuánime, armónico, en fin, para ilustrar es semejante a una montaña rusa.

De hecho, para comprender un poco más, aspectos sobre las estructuras cognitivas a cerca del pensamiento, consideremos en tomar los aportes de la doctora Mónica García en su libro “Adolescencia y pubertad”, donde cita al psicólogo y epistemólogo Suizo Jean Piaget; retomando su teoría “El desarrollo cognitivo” (1896-1980), e indicar que este investigador propuso en sus argumentos, cuatro estadios en el desarrollo cognitivo del individuo; pero ella se detiene en la última fase llamada operaciones formales, para explicar cómo el adolescente puede evolucionar, crear y construir teorías innovadoras, reflejadas en nuevos comportamientos. Piaget en su

investigación encuentra que el niño a partir de los 11 y 12 años en adelante desarrolla múltiples ideas, capaz de crear hipótesis, evaluando alternativas en el ámbito cognitivo, encontrar soluciones, utiliza y manipula símbolos con un pensamiento abstracto, formal y deductivo. Lo que sorprende en el adolescente es su interés por los problemas inactuales, sin relación con las realidades vividas día a día, o que anticipan, con una ingenuidad que desarma, situaciones futuras del mundo y a menudo quiméricas. Lo que sorprende más que nada es su capacidad para elaborar teorías abstractas.» ¿Quién no ha visto a grupos de adolescentes conversar y discutir durante horas y horas? A los adolescentes les gusta exponer sus ideas y construir «castillos en el aire», ya sea que el tema sea político, cine, deportes, skating o música. Construyen un mundo propio, idealizado, idealizado, muy alejado del real. (García, 2003, p. 20 – 21).

Por consiguiente, de las teorías revisadas se puede inferir, que el adolescente desde que emprende su transición temprana, construye una nueva persona que se va perfeccionando en las siguiente subetapa media y culmina con la última subetapa

tardía, para concluir en su propia identidad y personalidad. Sin embargo, no se puede dejar de lado otros aspectos fundamentales, que son copartícipes en este proceso; lo correspondiente a los valores, principios, lo social y cultural con el que ha venido relacionándose desde su nacimiento. Esto es, el adolescente va en busca de su autonomía personal, independencia, organizando sus propios recursos, técnicas, orientándose hacia su proyecto de vida (estudios profesionales, la parte laboral, otras metas, sueños por hacer realidad, etc.); esta se define en la última subetapa (tardía o juventud). García (2003). Afirma “El crecimiento individual está orientado hacia la realización personal, exige tiempo y, mientras tanto, son los padres quienes se hacen cargo de la responsabilidad”. (p. 24)

Puesto que el objetivo es desglosar el tema central en dirección al propósito del artículo “Espacios de Dialogo que Construyen una Comunicación Sana entre Padres y Adolescentes”, detengámonos en esta parte, haciendo hincapié en lo anteriormente citado del libro de la doctora Mónica García, para entrar al momento de conocer, comprender, para el necesario discernimiento frente a una de

las etapas más importantes del individuo. Pues, es imprescindible saber cuál debe ser esos pequeños roles dentro del gran rol de ser padres y como debemos manejarlos adecuadamente, en un laborioso acompañamiento al adolescente en sus tres etapas hasta que finalice este proceso satisfactoriamente.

### **¿Cómo le brindo un acompañamiento a mi adolescente?**

Tomaremos como punto de partida, la comunicación, siendo esta una de las herramientas que contribuyen al intercambio de ideas, argumentos, pensamientos, palabras; dándole razón o significado a la relación con otras personas. Sin embargo, es considerable hablar de una comunicación adecuada que cumpla el objetivo de la misma. La comunicación influye en la forma como nos sentimos como actuamos, así una comunicación negativa o mala, hará que surjan actitudes negativas o agresivas y de desconfianza; por el contrario, si existe una buena comunicación, nos sentiremos comprendidos y aceptados por los demás. (Cudrís, 2018, p.59). En esta ocasión, nos apoyaremos en las apreciaciones de la doctora Cudrís, para resaltar lo trascendental de las actitudes, en el

momento en que las personas se comunican entre sí; es decir, se hace necesario crear, generar un clima de confianza, respetuoso y comprensivo entre las partes. Ahora bien, en este caso serían los padres quienes propongan inicialmente esta comunicación con el adolescente, para que el niño-joven en transición, logre modelar la dinámica inicial propuesta por el padre, para ganar un equilibrio y una armonía en ese interactuar.

En otras palabras, de lo anteriormente expuesto hemos entrado al terreno del asertividad y la empatía; por esta razón, adoptado las aportaciones de la investigadora Paloma Roque Latorre, en su libro “Salud integral del adolescente”, con la intención de aclarar en específico cada uno de estos conceptos. Roque (2015). afirma “La empatía y el asertividad son habilidades sociales complejas que están íntimamente relacionadas y que constituyen herramientas imprescindibles en la adecuada comunicación humana” (p. 9). Siguiendo el curso de estas habilidades, entremos a la conceptualización y declaraciones de estos términos, según Amparo Roque y luego culminaremos en

conocer, porque es vital el complemento de estas prácticas.

### \_\_\_\_\_¿Qué es Empatía?

Este término suele ilustrarse como “aquella persona que se coloca en los zapatos de la otra persona”; eligiendo las declaraciones de la autora con la que estamos recorriendo este tema.

Capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro y poder así comprender su punto de vista, sus reacciones y sus sentimientos. Es un estado emocional basado en sentir como el otro siente y pensar como el otro piensa para la comprensión y(o) el

reconocimiento de tales emociones, de manera que otorguemos congruencia a los comportamientos de los demás. Implica además internarse en un rol diferente al propio, permitiendo la identificación con la otra persona. (Roque P., 2015, p 21).

Así mismo, Roque explica que la empatía es un principio que hace parte de la inteligencia emocional, por lo que es una práctica posesionada como cimiento en la comunicación entre individuos, en todo contexto donde se relaciona; también es la idoneidad de percibir y devolver ante la necesidad de la otra persona, sea sus

pensamientos, opiniones, sentimiento hasta conseguir una comprensión.

### \_\_\_\_\_¿Qué es Asertividad?

Hace referencia a la información que se envía y a la vez se devuelve, acompañada de sinceridad, respeto, carente de tiranía, sin agresividad, pero clara y convencida en sus ideas propias. Roque, para explicar de manera más clara el significado de asertividad, cita en su libro a varios autores de los cuales solo extraeré a “Daniel Goleman” precursor de la teoría inteligencia emocional; quien afirma la asertividad consiste en “expresar los sentimientos directamente”, lo cual pone manifiesto dos aspectos: primero, que la asertividad es un concepto muy relacionado con la comunicación y segundo, que la asertividad es una habilidad de comunicación que puede aprenderse. Por lo que, Roque (2015). Afirma. “Se define como un comportamiento comunicacional en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos” (p. 10).

Siguiendo ese orden de ideas, Roque hace énfasis sobre articular estas habilidades (empatía más asertividad), junto a una



escucha activa (escuchar atentamente), para obtener el complemento perfecto y como resultado una sana comunicación, expuesto en otras palabras “comunicación asertiva”. La comunicación asertiva es aquella en la que lo que se dice es sincero y se expresa de tal manera que no daña la relación con la persona a la que se lo decimos. A veces puede generar dolor, pero no sufrimiento, amargura o resentimiento. Es expresar lo que se siente de manera libre, clara y empática, es decir poniéndose en el lugar de la otra persona. No implica callar ni ocultar información por no herir a otra persona sino aprender a decirlo de modo que no falte a nuestros principios sin ofender los de la otra persona. (Roque P., 2015, p 21). Sin embargo, queriendo afirmar lo anteriormente dicho, se consultó referente, para adicionar un concepto similar, Van-Der C., y Gómez José, (2006) afirma. “La persona con este estilo de comunicación es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando los de los demás” (p 249).

Ahora bien, es necesario comprender lo complejo para los padres y el adolescente esta etapa, pues hay expectativas en cada uno y esto generar controversias; es

posible que resulte incomodo la mayoría de las veces, porque recordemos el proceso que lleva el pensamiento y todo lo que incluye lo anteriormente explicado en esta etapa de transformación, según la teoría del desarrollo cognitivo Piagetiano. Por ende, el adolescente necesita ser orientado, encausado, en el período transitivo por sus padres o figuras paternas, maternas, el tutor, etc., es aquí donde el padre empieza a ejercer pequeños roles significativos que captan la atención del adolescente, relacionados con ser en algunas ocasiones, el amigo, el confidente, el apoyo, el socio; esto significa tratar de estar en el nivel de él para escucharlo, entenderlo, saber que piensa, sueña, a que le tiene miedo, cuáles son sus metas a corto, mediano y largo plazo (proyecto de vida), tener la certeza que cuenta contigo papá, mamá o figuras maternas, paternas, ver películas, hacer deporte o escuchar música juntos, reinventar tiempos para compartir enfocado a construir la sana comunicación con el adolescente; de manera que al mismo tiempo contribuya a una sana construcción personal del adolescente. Sin embargo, no se puede dejar de lado que estos pequeños roles, están sujetos al gran rol o visión

responsable de ser padres, ejecutando un adecuado acompañamiento, cuidando un equilibrio entre dejar al niño-joven construirse y supervisar, e impartir todos aquellos valores y principios para educar sanamente al adolescente; entonces, se tendrá como resultado un joven en transición que mantendrá, presente ciertos lineamientos que aporten de forma importante a su construcción personal.

Por ello, en este punto se propone una herramienta fundamental, llamada “Diálogo” asociada a las estrategias explicadas anteriormente, con el asunto propositivo de este artículo, generando espacios apropiados, que contribuya a la sana comunicación entre padres y adolescentes; donde se hagan acuerdos respetuosos en beneficio recíproco y se pueda cultivar, construir y recuperar un al adolescente, confiando, seguro de sí mismo, sin saltarse los linderos consensuados según la subetapa en la que este, dentro del periodo transitivo.

*Castañeda (2005) afirma. “la vida tiene un significado, sentido, que no se encuentra en lo material sino en el interior de cada persona” (p 44).*

### Desde una perspectiva Sistémica.

Siguiendo, la línea propositiva de este artículo, y con base, a los valiosos elementos aprendidos en el diplomado “Abordaje de casos clínicos desde 3 enfoques psicoterapéuticos”, adopto el pensamiento o enfoque Sistémico por dirigir su mirada al núcleo de la sociedad; quien trabajar desde sus vínculos y parentescos; siendo la familia una estructura compuesta por un conjunto de elementos que interactúan entre sí. El reto del terapeuta está en trabajar aspectos disfuncionales con el objetivo de buscar una funcionalidad en dicha familia.

Por esta razón, adoptaremos los aportes de las doctoras María Teresa Castillo, Liliana Castillejos y Lidia Macías en su artículo “El reto de incluir a niños y niñas en las sesiones de Terapia Familiar”, donde citan a varios autores donde explican la importancia de la terapia familiar. Desde la circularidad en donde cada uno de los subsistemas y miembros afectan al todo (interconexión) y se refuerzan entre sí, el trabajo con hijos(as) y padres en el consultorio permitirá al terapeuta trabajar ambos puntos: aquello que el conjunto familiar mueve en el niño y aquello en lo que él(la) niño(a) mueve

en el sistema familiar. El terapeuta que incluye a la familia completa tendrá la riqueza de poder trabajar ambos aspectos de tal forma que le dará la facilidad para realizar un verdadero trabajo sistémico, el cual tiene como meta: “introducir un cambio significativo en la interacción de los miembros de la familia de tal manera que rotación del síntoma en la fratría o en otros miembros del sistema se haga innecesaria” (Salucci et al., 2015, p. 5).

En contraste, se puede argumentar que es necesario la terapia familiar en la etapa transitiva, ya que requiere de ayuda profesional, tanto para el adolescente como para el padre. Bronfenbrenner propone en su teoría de los sistemas una visión de interrelaciones entre el individuo asociado a todo lo que le rodea llamado “entorno” y como este individuo puede construirse, desde esos ámbitos y desarrollar cada una de sus dimensiones; esto es pensamiento sistémico. En relación al tema en desarrollo, las autoras ya mencionadas también citan a Carrasco et al., (2011) hacen referencia a que la riqueza y utilidad que tiene la presencia de los/ las niñas(as) en las sesiones de familia, es que se dé un cambio en los patrones de interacción cuando el niño presenta algún síntoma que lo ha llevado

a ser el motivo de consulta o preocupación de los padres, buscando que deje de ocupar dicho rol en la familia.

A lo que afirma, tiene que ver con los niños es significativa, al ver que la familia y niños son parte de la problemática a un mismo nivel y que el tener a la familia en el consultorio permitirá tener una visión más completa y circular de la situación familiar, podemos identificar relevancias en dicha inclusión, pero es conveniente que el terapeuta comprenda cuando es pertinente y cuál es la forma adecuada de trabajar con la familia en conjunto. (Castillo, Castillejo, Macias 2017, p. 87).

*Jesús dijo: Por tanto, todo el que me oye estas palabras y las pone en práctica es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca. Cayeron las lluvias, crecieron los ríos, y soplaron los vientos y azotaron aquella casa; con todo, la casa no se derrumbó porque estaba cimentada sobre la roca. (Mateo 7:24-25)*

## Conclusión

Apoyada en los anteriores argumentos, puedo concluir que es pertinente, consultar a la terapia de familia como una alternativa dentro de las estrategias que los padres puede utilizar frente a la nueva etapa del adolescente. Pues allí, serán orientados según su necesidad grupal e individual, asociado al dialogo, la escucha activa, que ayude a la sana comunicación entre los miembros.

Por otra parte, no hay que dejar de lado, el duelo que el padre también enfrenta y necesita elaborar por perder el niño y adaptarse al nuevo joven en construcción. Es decir, saberes que cumplan la finalidad de mitigar el desasosiego o indisposición de la otra persona, con probabilidades de resolver la demanda

Las mismas familias poseen recursos que pueden ser utilizados para generar un compromiso equilibrado, pero adoptando el respeto y la empatía; es por eso que los espacios de dialogo son los que construyen una comunicación sana entre Padres y Adolescentes. De otro lado como antes ya se había expuesto estamos en un mundo cambiante, por lo tanto, no hay que dejar desbordar al adolescente sin una orientación, porque su construcción

puede resultar frustrante; sino que es necesario ayudarles a descubrir sus habilidades y capacidades propias para enfrentar los nuevos retos de la vida para que pueden saber tomar decisiones que aporten hacia el cumplimiento de sus metas. Es decir, desarrollar una sana comunicación entre padres y adolescentes promete al proyecto de vida al joven, más el diálogo hace parte del clima de confianza, y la seguridad con que el adolescente debe edificarse a sí mismo.

## Bibliografía

Castañeda, L., (2005) Un Plan de vida Para Jóvenes. México: Editorial José Soloastro.

Castillo, Castillejo, Macias (2017). El reto de incluir a niños y niñas en las sesiones de Terapia Familiar, México: Editorial, aInstituto Bateson de Psicoterapia Sistémica, bInstituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente ITESO, cCentro Universitario de Los Valles, Universidad de Guadalajara. Instituto Bateson de Terapia Sistémica

Cudris Torres, L. (2018). Comunicación con padres y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Grupo Editorial Ibáñez S.A.S.

García, M. (2003), Adolescencia y pubertad: problemática actual: Editorial MV Ediciones.

Moreno, A. (2015), Adolescencia. Barcelona. Editorial UOC

Van-Der C., y Gómez José, (2006) Competencias y habilidades profesionales para un universitario. España Madrid: Editorial Díaz de Santos

Roque P., (2015) “Salud integral del adolescente 2”. México San Juan Tlihuaca: Editorial Patria

