

Efecto de un programa de expresión emocional en un grupo de padres con hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte en los que se han reportado dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento

Diana Marcela Ramírez Castañeda

**Universidad Antonio Nariño
Facultad de Psicología
Maestría en Mediación familiar
Ibagué Tolima
Mayo 19 del 2020**

Efecto de un programa de expresión emocional en un grupo de padres con hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte en los que se han reportado dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento

Diana Marcela Ramírez Castañeda

Trabajo de grado para optar al título de:

Magíster en Mediación Familiar



Director

Mg. Edwin Castiblanco Piñeros

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Maestría en Mediación familiar

Ibagué Tolima

Mayo 19 del 2020

Agradecimiento

Agradecida primeramente con Dios por brindarme la oportunidad, de realizar mi sueños y anhelos, mi más sincero reconocimiento a quienes compartieron sus experiencias y saberes, a las directivas y cuerpo docente de la Universidad Antonio Nariño por hacer esto posible.

Agradezco a mi familia, por su apoyo y comprensión, a la institución educativa que me dio la oportunidad para realizar este trabajo investigativo y a todos y cada uno de los padres que asistieron durante este maravilloso proceso de enriquecimiento de saberes.

Índice de contenido

Introducción	12
Planteamiento del Problema.....	14
Descripción del problema.....	14
Objetivos.....	20
Objetivo general.....	20
Objetivos específicos.....	20
Justificación.....	21
La familia.....	27
La familia como sistema.....	28
Estructura familiar.....	30
Violencia intrafamiliar.....	32
Violencia intrafamiliar y rendimiento académico.....	35
Adolescencia.....	36
La familia y el adolescente.....	39
El adolescente y su entorno escolar.....	40
Emociones.....	42
Las emociones en la familia.....	46
Las emociones en el colegio.....	47
El adolescente y la expresión emocional.....	49
La autorregulación emocional.....	50
El estrés.....	52
La comunicación Asertiva.....	53

Mediación familiar.....	56
Mediación familiar y el colegio.....	58
Mediación Familiar y emociones.....	59
Diseño Metodológico.....	62
Tipo de investigación.....	62
Participantes.....	60
Criterios de inclusión.....	63
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	64
Cuestionario de Prácticas de Crianza (CPC-P).....	63
Procedimiento.....	69
Análisis de datos.....	71
Criterios éticos de la investigación.....	71
Resultados.....	72
Información sociodemográfica.....	72
Cuestionario CPC-P.....	79
Dimensión comunicación padres-hijos.....	80
Dimensión expresión de afecto.....	82
Dimensión regulación del comportamiento.....	87
Análisis de resultados Cuestionario CPC-P.....	93
Discusión.....	96
Conclusiones.....	103
Recomendaciones.....	103
Referencias.....	105

Anexo A. Consentimiento Informado.....	125
Anexo B. Cuestionario de Prácticas de Crianza (CPC-P).....	126
Anexo C. Evidencias fotográficas.....	127

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Programa pautas de expresión emocional PEE</i>	65
Tabla 2. <i>Sexo de los participantes</i>	72
Tabla 3. <i>Estrato socioeconómico</i>	70
Tabla 4. <i>Rango de edades de los participantes</i>	74
Tabla 5. <i>Ocupación de los participantes</i>	75
Tabla 6. <i>Nivel educativo de los participantes</i>	76
Tabla 7. <i>Edades de los adolescentes</i>	77
Tabla 8. <i>Estado civil de los padres</i>	78
Tabla 9. <i>Puntuación promedio en la prueba pre y pos</i>	80
Tabla 10. <i>Dimensión comunicación padre-hijos</i>	81
Tabla 11. <i>Expresión de Afecto</i>	82
Tabla 12. <i>Expresión de Afecto dimensiones y subescalas- pre</i>	85
Tabla 13. <i>Expresión de Afecto dimensiones y subescalas-pos</i>	86
Tabla 14. <i>Regulación del comportamiento pre- pos</i>	87
Tabla 15. <i>del comportamiento Pre</i>	91
Tabla 16. <i>Regulación del comportamiento Pos</i>	92
Tabla 17. <i>Total, de la prueba</i>	93
Tabla 18. <i>Shapiro-Wilk</i>	94
Tabla 19. <i>Diferencia entre Pre y Pos en la prueba CPC-P</i>	95

Índice de Figuras

<i>Figura 1.</i> Sistemas contextuales.....	29
<i>Figura 2.</i> Estructura familiar.....	31
<i>Figura 3.</i> Sexo de los participantes.....	73
<i>Figura 4.</i> Estrato socioeconómico.....	74
<i>Figura 5.</i> Edades de los participantes.....	75
<i>Figura 6.</i> Ocupación de los participantes	76
<i>Figura 7.</i> Nivel educativo de los participantes.....	77
<i>Figura 8.</i> Edades de los adolescentes.....	78
<i>Figura 1.</i> Estado civil de los padres y madres.....	79
<i>Figura 10.</i> Dimensión comunicación padre-hijos.....	81
<i>Figura 11.</i> Expresión de afecto.....	82
<i>Figura 12</i> Afecto positivo pre-pos.....	83
<i>Figura 13.</i> Afecto Negativo pre-pos.....	84
<i>Figura 14</i> Disfrute de los hijos pre-pos.....	84
<i>Figura 15.</i> Colaboracion pre-pos.....	85
<i>Figura 16.</i> Expresión de afecto dimensiones y subescalas.....	86
<i>Figura 17.</i> Expresión de afecto dimensiones y subescalas-pos.....	86
<i>Figura 18.</i> Regulación del comportamiento pre- pos.....	88
<i>Figura 19.</i> Autonomía pre- pos.....	89

<i>Figura 20.</i> Obediencia pre- pos.....	89
<i>Figura 21.</i> Orientación racional pre- pos.....	90
<i>Figura 22.</i> Castigo pre- pos.....	91
<i>Figura 23.</i> Regulación del Comportamiento pre.....	92
<i>Figura 24.</i> Regulación del comportamiento pos.....	93
<i>Figura 25.</i> Total, Prueba.....	93

Resumen

En este estudio se analiza el efecto del programa PEE, el cual fue diseñado teniendo en cuenta las necesidades detectadas en un grupo de estudiantes del grado décimo de la institución educativa José Antonio Ricaurte, para ello se aplicó el instrumento de prácticas de crianza (CPC-P) Aguirre (2011). Se identificó la necesidad de trabajar en la expresión emocional tanto de los padres como en los adolescentes. La gestión de las emociones hace parte de los pilares que soportan la mediación familiar en las dinámicas familiares. Se utilizó un diseño exploratorio-pre-experimental, con un grupo único, donde la variable independiente fue el programa PEE y la variable dependiente la Expresión emocional. En el análisis de resultados se evidencia que luego de la implementación del programa, se cumplen los objetivos propuestos para el estudio, y, desde el punto de vista estadístico se observan diferencias significativas en la expresión emocional ya que en los análisis de diferencias de medias pre y pos se obtuvo una $t = 2,585$ y un $p = 0,012^*$, $p < .05$.

Palabras claves: Expresión emocional, Adolescencia, Mediación familiar, Familia

Abstract

This study analyzes the effect of the PEE program, which was designed taking into account the needs detected in a group of students from the tenth grade of the José Antonio Ricaurte educational institution, for that aim the instrument of parenting practices (CPC- P) Aguirre (2011) was used. The need to work on the emotional expression of both parents and adolescents was identified. The management of emotions is part of the pillars that support family mediation in family dynamics. An exploratory-pre-experimental design was used, with a single group, where the independent variable was the PEE program and the dependent variable was Emotional expression. In the analysis of results, it is evident that after the implementation of the program, the objectives proposed for the study were accomplish, and, from the statistical point of view, significant differences in emotional expression were observed, since in the analysis of mean differences in the pre and post test scores were $t = 2,585$ and a $p = 0.012 *$, $p < .05$.

Key words: Emotional expression, Adolescence, Family mediation, Family

Introducción

El sistema familiar se ve afectado por la presencia constante de conflictos, algunos de estos llevan al deterioro significativo de la sana convivencia entre los miembros del hogar y en ciertas situaciones la ruptura definitiva de lazos familiares.

Cada familia tiene su particularidad al igual que la tienen cada uno de sus miembros, sin embargo, una de las situaciones complejas por la que pasan algunas familias es encontrar las competencias necesarias que les permita afrontar las diferentes situaciones que surgen por causa de los compromisos en los que se encuentran inmersos cada uno de sus miembros como puede ser a nivel laboral, educativo, entre otros (Oliva y Villa, 2014).

La problemática en estudio pone en contexto a un grupo de padres con hijos adolescentes que tienen dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento pertenecientes al grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte. Dada esta situación se plantea la intención de realizar una intervención desde la mediación familiar ante las autoridades del Instituto. Una vez se obtuvo la aprobación para realizar un diagnóstico y la posterior intervención, se aplica en los 40 casos preseleccionados desde la Institución el Cuestionario prácticas de crianza (CPC-P) de Aguirre (2011) versión para padres, que consta de 41 ítems organizados en una escala tipo Likert, con cuatro opciones de respuesta que van de “Nunca” a “Siempre”. Posterior a ello, se realiza el análisis de los resultados del Cuestionario CPC-P, encontrando que los padres presentan un nivel medio en la dimensión expresión del afecto, y nivel alto en comunicación y regulación del comportamiento, las otras dos dimensiones que mide el instrumento. Dado estos hallazgos se plantea en la intervención, con el grupo de padres y estudiantes, la realización de un programa que fortalezca la expresión emocional. De acuerdo con Schwartz, Johnson y Maturana (2000) el éxito en la mediación familiar está

centrado en una relación de colaboración, la cual se basa en la participación de todos los integrantes, y en la edificación de tejidos relacionales que requieren de una adecuada gestión de las emociones

Para esta investigación se plantea como objetivo establecer el efecto que tiene el programa PEE [Pautas de expresión emocional] en la expresión emocional de un grupo de padres con hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte que tienen dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento, y es que como lo propone Aguirre (2014), el apoyo emocional es fundamental para una adecuada crianza, ya que permite la expresión del afecto de los padres hacia los niños y adolescentes, favoreciendo que ellos puedan expresar abiertamente sus emociones, lo que lleva a un fortalecimiento del vínculos paterno-filial, y por ende al bienestar de los adolescentes en sus diferentes contextos de interacción como lo es el colegio (Hurtado, 2017).

Se planteó como hipótesis de la investigación que el programa PEE tiene un efecto positivo en la expresión emocional del grupo de padres con hijos adolescentes participantes en el programa. Para la implementación del programa se decide trabajar con 17 padres y sus hijos adolescentes, el criterio para definir los participantes obedece a que muchos de los padres evaluados inicialmente manifestaron su dificultad para asistir a los encuentros programados para ejecución del programa debido a inconvenientes laborales. Se utilizó un diseño exploratorio-pre-experimental, con un grupo único, donde se manipula al menos una variable independiente (el programa PEE), para luego observar su efecto sobre la variable dependiente (Expresión emocional). En el análisis de resultados se evidencia que luego de la implementación del programa, se cumplen los objetivos propuestos para el presente estudio, y, desde el punto de

vista estadístico se observan diferencias significativas en la expresión emocional ya que en los análisis de diferencias de medias pre y pos se obtuvo una $t = 2,585$ y un $p = 0,012^*$, $p < .05$.

Planteamiento del problema

Descripción del problema

El sistema familiar se ve afectado por la presencia constante de conflictos, algunos de estos nutren el deterioro significativo de la sana convivencia entre los miembros del hogar y en ciertas situaciones la ruptura definitiva de lazos familiares. La disfuncionalidad familiar reúne los elementos necesarios que explican como la violencia intrafamiliar, la inadecuada comunicación y la poca autorregulación de las emociones, llegan a producir daños graves en el sistema familiar.

Según Oliva y Villa (2014)

Cada familia es única, como distintos son sus miembros, con diferentes modos de pensar y de sentir, sin embargo, algunas de las problemáticas más comunes por las que atraviesa el grupo en términos generales, tienen que ver con el fortalecimiento de la capacidad de la familia para atender sus propias necesidades, el equilibrio entre el trabajo y las responsabilidades familiares; la reducción de la violencia doméstica y el alivio de la pobreza. (p. 14).

La familia es el escenario de formación integral para el ser humano según Oliva y Villa (2014), dentro de las funciones de la familia se encuentran “el medio específico en donde se genera, cuida y desarrolla la vida” (p. 14). Dentro de los aspectos positivos de un núcleo familiar es importante tener en cuenta que “la familia es para el individuo un valor de alto significado y compromiso personal y social, fuente de amor, satisfacción, bienestar y apoyo, pero también constituye fuente de insatisfacción, malestar, estrés y enfermedad” (Louro, 2013, p. 50).

La familia, es la base principal del desarrollo de todo ser humano, constituyéndose en el escenario donde se generan muchos de los espacios para el desarrollo de conductas violentas. En

este sentido Echeburúa, De Corral, Zubizarreta y Sarasua (2002) han encontrado que: “La familia, después del ejército en tiempo de guerra, es el mayor agente de violencia” (p. 229).

Una de las problemáticas más comunes en la familia es la violencia doméstica, que se ha visibilizado cada vez más en las sociedades modernas. La violencia doméstica se trata de:

Un fenómeno epidémico que, al hilo de los retos planteados al varón por los valores democráticos de la sociedad actual y por el nuevo rol de la mujer, ha crecido a un ritmo más rápido incluso que los accidentes de coche, las agresiones sexuales y los robos.

(Echeburúa, De Corral, Fernández, Montalvo y Amor, 2004, p.10).

Los datos gubernamentales con relación a la práctica de la violencia intrafamiliar en Ibagué, de acuerdo a la Secretaria de la Gobernación del Tolima muestran que en el año 2016 se registraron 1.505 casos de agresiones entre integrantes de un mismo núcleo familiar, y para el 2017 se reportaron 989 casos (Secretaria de Gobierno, Alcaldía Municipal de Ibagué, 11 de enero de 2018).

La problemática de la violencia intrafamiliar aqueja a todos los miembros del sistema familiar, no obstante, éste fenómeno afecta primordialmente a los hijos. Una de las etapas del desarrollo de un individuo más sensibles a factores externos como la violencia familiar es la adolescencia. Es importante, por lo tanto, tener en cuenta que en la etapa de la adolescencia se requieren de bases sólidas para un adecuado desarrollo. En este sentido Sánchez (2012), afirma “para los adolescentes la familia es un espacio donde encuentra no sólo comprensión y apoyo, sino que también en ésta se consolidan los principios sobre los que edificará su identidad, a la par del devenir de cada subetapa de la adolescencia” (p. 27).

El Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses [INMLCF], para el 2018 en Colombia reportó un total de 10.794 casos de violencia intrafamiliar contra niños, niñas y

adolescentes. Con relación al año 2017 en Colombia la violencia contra niños, niñas y adolescentes incremento en 409 casos (INMLCF 2018). De acuerdo a los presuntos agresores de los menores, siguen siendo los padres con un 30,58 % y las madres en un 29,46 %, los que ocupan los primeros lugares (INMLCF 2018). Por otro lado, el lugar de vivienda de los niños, niñas y adolescentes sigue siendo el escenario donde más ocurre esta situación con un 76,03 % del total de casos (INMLCF 2018). En el departamento del Tolima se identificaron 332 casos de los cuales 157 fueron contra niños y adolescentes varones, y 175 contra niñas y adolescentes mujeres. Con relación a la ciudad de Ibagué este mismo informe reporta 80 casos de violencia intrafamiliar contra niños y adolescentes varones, y 87 contra niñas y adolescentes mujeres.

Estas cifras estadísticas muestran que la violencia intrafamiliar está presente en muchos de los hogares de la ciudad de Ibagué, problemática que se constituye como una gran amenaza frente al desarrollo integral y emocional de los adolescentes en sus diferentes entornos de interacción social, como lo es el colegio. La problemática resulta preocupante, ya que los menores integrantes de una familia sometidos a la violencia intrafamiliar, tienden a desmejorar notablemente en sus diferentes roles.

El rol de estudiante se afianza en el colegio, y este a su vez se ha convertido en un escenario relevante para el adolescente, allí comparten sus experiencias cotidianas y generan interacciones constantes con sus pares. El espacio donde más tiempo pasan los adolescentes además del hogar es el colegio, por lo tanto, el rol de estudiante es uno de los que más se ve afectado cuando hay episodios de violencia en los hogares. Según Cepeda-Cuervo, Moncada-Sánchez y Álvarez (2007)

son innumerables las variables que se pueden tener en cuenta para mejorar el servicio educativo y vincular los logros de la escuela con la familia y con el contexto social del

estudiante en busca de mejorar su calidad de vida. Para conseguir esto, es necesario tener conocimiento claro de los contextos escolares, familiares y sociales del estudiante, y de los factores que influyen positiva y negativamente en sus procesos de desarrollo. Uno de estos factores es la violencia intrafamiliar, la cual además de tener gran incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes, tiene influencia negativa en su desarrollo personal y social, y afecta la calidad de vida (p.517).

Dentro de los factores que se relacionan con los problemas académicos y disciplinarios de los estudiantes en los colegios se han descrito factores de tipo individual, familiar, escolar, social, contextuales, además de sus complejas interacciones (Ayala-Carrillo, 2015; Cid et al., 2008). Sin embargo, los factores familiares son de los que más influyen en los problemas disciplinarios y académicos de los estudiantes en la formación básica y secundaria. Entre los elementos asociados a las dinámicas familiares que influyen negativamente en el desempeño académico y disciplinario de los estudiantes se encuentran: el número de personas que conviven en el hogar, el estrés, la baja afectividad y comunicación entre los miembros de la familia, las disfunciones familiares, el bajo nivel socioeconómico, inadecuadas pautas de crianza, y la violencia intrafamiliar (Ayala-Carrillo, 2015; Rigby, 1993; Rutter, Giller, y Hagell, 1998; Ybarra y Mitchell, 2004).

Teniendo en cuenta estos factores descritos, las directivas de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte ubicada en la comuna 12 del sector sur de la ciudad de Ibagué, Tolima, manifestaron su disposición a analizar los casos de un grupo de estudiantes del grado décimo que tienen dificultades a nivel familiar, bajo rendimiento académico y problemas de convivencia escolar (Secretaría académica, Institución Educativa José Antonio Ricaurte, comunicación personal, 23 de abril, 2019). Inicialmente, para este estudio se aplicó la prueba (Cuestionario de

Prácticas de Crianza CPC-P versión para padres), donde se encontró que en el grupo de los padres de los estudiantes incluidos en la investigación hay ciertas dificultades en la expresión de afecto.

De acuerdo a estos hallazgos, sumado a que desde la Maestría de Mediación Familiar de la Universidad Antonio Nariño, se busca el desarrollo de estrategias y herramientas orientadas a la prevención y resolución de conflictos de familia en diferentes contextos, este estudio busca diseñar y determinar el efecto que tiene un programa (PEE) [Pautas de expresión emocional] en un grupo de padres con hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte en los que se han reportado dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento

Con base a los planteamientos anteriores esta investigación busca dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué efecto tiene el programa PEE [Pautas de expresión emocional] en la expresión emocional de un grupo de padres con hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte en los que se han reportado dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento?

Objetivos

Objetivo General

Establecer el efecto que tiene el programa PEE en la expresión emocional de un grupo de padres con hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte en los que se han reportado dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento

Objetivos específicos

- Identificar previamente al diseño del programa en el grupo de padres el nivel de la expresión de afecto con sus hijos adolescentes pertenecientes al grado decimo de la institución educativa José Antonio Ricaurte
- Diseñar el programa PEE para fortalecer la expresión emocional de los padres a hijos adolescentes estudiantes del grado decimo de la Institución José Antonio Ricaurte.
- Implementar el programa PEE al grupo de padres de los estudiantes adolescentes del grado decimo de la Institución José Antonio Ricaurte.
- Evaluar la efectividad del programa PEE implementado al grupo de padres de los estudiantes adolescentes del grado decimo de la Institución José Antonio Ricaurte.

Justificación

Los reportes presentados por la secretaria de Gobernación, la Alcaldía Municipal de Ibagué y los sistemas de información del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses [INMLCF] (2018) dan cuenta que la violencia intrafamiliar ha afectado de gran manera a los hogares ibaguereños especialmente a niños, niñas y adolescentes.

Numerosos estudios apoyados en referentes teóricos y empíricos muestran cómo las dinámicas familiares afectan positiva y negativamente el desarrollo integral de los individuos que componen el núcleo familiar. En un estudio realizado por Caso y Hernández (2009), cuyo propósito fue explorar en qué medida algunas variables personales predicen el rendimiento académico de estudiantes de bachillerato, se obtuvo que la autoestima, el establecimiento de metas, el consumo de sustancias y las actividades de estudio, influyen en el rendimiento académico de estudiantes del nivel medio superior. Igualmente, Buenrostro, Valadez, Soltero, Nava, Zambrano, García (2012) realizaron un estudio en Guadalajara, México que tenía como objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en una muestra de adolescentes que cursaban el primer año de secundaria. Los resultados derivados de este estudio confirman la relación existente entre inteligencia emocional y rendimiento académico, según lo evaluado con la escala de Bar-On. Dicha escala está diseñada para evaluar el comportamiento emocional y socialmente inteligente en niños y adolescentes de 7 a 18 años.

De esta manera Ugarriza (2001), describe los cinco principales componentes conceptuales de la inteligencia emocional y social que involucran los 15 factores medidos por el inventario BarON EQ-I:

Componente intrapersonal (CIA) Área que reúne los siguientes componentes:

comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e

independencia, Componente interpersonal (CIE), área que reúne los siguientes componentes: empatía, responsabilidad social y relación interpersonal, Componente de adaptabilidad.- (CAD); área que reúne los siguientes componentes: prueba de la realidad, flexibilidad y solución de problemas; Componente del manejo del estrés (CME), área que reúne los siguientes componentes: tolerancia al estrés y control de los impulsos; Componente del estado de ánimo en general (CAG), área que reúne los siguientes componentes: Felicidad , Optimismo (p.134).

Por otra parte, Moreno, Echavarría, Pardo y Quiñones (2014) realizaron un estudio en el que buscaban demostrar de qué manera se correlaciona la funcionalidad familiar con las conductas internalizadas y el rendimiento académico de en un grupo de estudiantes en la etapa de adolescencia de una institución pública de la ciudad de Bogotá, Colombia. También hicieron parte de la investigación los padres y profesores de los estudiantes. De los resultados del estudio se destaca que gran parte de los adolescentes reportan una disfunción familiar moderada y un rendimiento académico medio. Asimismo, se encontró que aproximadamente un 19.56 % de la muestra presenta conductas internalizadas, siendo los padres los de mayor puntaje.

Varón, Agudelo, Sierra, Lozano y Garzón. (2013) , realizaron una investigación la cual tuvo por objetivo identificar factores psicosociales, asociados al bajo rendimiento académico de estudiantes del grado noveno (9) año lectivo 2012, de la institución educativa técnica Ciudad de Ibagué, como muestra contaron con 90 participantes, comprendidos entre 50 estudiantes con bajo rendimiento académico, 15 padres de familia y 25 docentes. Basados en el análisis de los resultados arrojados en esta investigación se determinó que la familia es el factor predominante asociado al bajo rendimiento académico de los estudiantes. Bochkarieva (1977), Yavkin (1979), Amador (1993), citados en (Varón et al., 2013) señala que en las familias con atmósfera

emocional no satisfactoria, con nulo o escaso contacto emocional entre padres e hijos, con ambiente moral insano o con influencias nocivas en general, se propicia un bajo desempeño escolar.

Teniendo en cuenta diversos estudios de carácter investigativo, y los informes de los diferentes entes nacionales y departamentales, es importante abordar la problemática porque en ella se da la posibilidad de identificar como la disfuncionalidad familiar afecta de manera significativa las relaciones familiares e interpersonales de los integrantes de una familia, incluyendo en ella las diversas formas de expresión emocional y afectando a su vez procesos de mediación familiar en las diferentes situaciones a los que están expuestos quienes conforman el núcleo familiar.

La problemática investigada permite entender como las relaciones entre el grupo de padres e hijos seleccionados, pueden mejorar desde su propio entorno de familia, facilitando de esta manera que surjan procesos de mediación familiar, que desde la Maestría es entendida como el conjunto de estrategias y herramientas orientadas a la prevención y resolución de conflictos de familia en diferentes contextos. Se espera que como resultado de este estudio se ayude a mejorar y fortalecer las diferentes formas de expresión emocional que se dan dentro del ambiente familiar, con el fin de que su eficacia aporte de gran manera al mejoramiento de convivencia escolar y rendimiento académico en el grupo de estudiantes objetos de estudio.

Según Moreno, et al., (2014)

Es necesario realizar un programa multicomponente integrado con los adolescentes, la familia y el colegio dirigido hacia el manejo de los problemas internalizados y hacia el fortalecimiento de la funcionalidad familiar, mediante estrategias que involucren entrenamiento en comunicación, solución de problemas, fortalecimiento de la autoestima

y regulación emocional que contribuyan hacia el mejoramiento de las relaciones familiares y por otro lado, hacia la disminución de problemas de conducta interiorizados que redunden a su vez en el rendimiento académico de los adolescentes. (p.44)

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto se menciona que la importancia de este proyecto investigativo está fundamentada en su propuesta, la cual evita que la problemática se acreciente de manera significativa. Es necesario que este estudio permita comprender a los padres e hijos seleccionados, la importancia de la manifestación de sus expresiones emocionales y las consecuencias que esto conllevaría al no ponerla en práctica dentro de sus dinámicas de familia. A través de los resultados se espera que las relaciones entre padres e hijos mejoren, convirtiéndose estos en sujetos mediadores, expresivos y con gran dominio en las relaciones familiares e interpersonales. Se considera de gran importancia comprender que los resultados de la investigación benefician primeramente al grupo de padres e hijos seleccionados, e indirectamente a la Institución Educativa José Antonio Ricaurte, lo cual resulta satisfactorio para el investigador.

Este estudio también aporta significativamente a nutrir el tema de la mediación familiar, y orientará tanto a padres como a hijos en el manejo adecuado de canales de comunicación asertiva, fortalecimiento en las expresiones emocionales, al igual que al manejo de la inteligencia emocional en las diferentes situaciones familiares y la interacción de los integrantes de la familia en sus distintos roles. Este estudio de investigación se encuentra alineado con la misión de la Universidad la cual plantea que a través de la investigación se contribuya a la búsqueda de soluciones que mitiguen los problemas que surgen dentro de los núcleos familiares y de esta manera atenuar el impacto de estas problemáticas en el rendimiento académico de los estudiantes.

La Universidad Antonio Nariño como institución de educación superior en claro compromiso con el país ha establecido una misión comprometida con el desarrollo científico, los procesos de transformación positiva del país, la difusión y democratización del conocimiento universal, los cuales aportan a los desafíos provenientes de los cambios locales y regionales, al igual, que el establecimiento de canales de comunicación con las diferentes comunidades.

Cabe resaltar que estos componentes de la misión de la Universidad Antonio Nariño sirven significativamente para establecer los aspectos misionales de la maestría en mediación familiar, la cual contribuye con la búsqueda de respuestas interdisciplinarias a las diferentes situaciones polémicas en las que se ve comprometido el sistema familiar.

Este trabajo de investigación busca también responder al cumplimiento de sus objetivos, y a través de ellos resaltar en padres e hijos la importancia de una adecuada expresión emocional como herramienta indispensable para mejorar y fortalecer las relaciones familiares especialmente cuando estas se encuentran en conflicto. De esta manera se están buscando respuestas a las necesidades que surgen dentro del sistema familiar tal como lo propone la visión de la Universidad Antonio Nariño.

El presente trabajo investigativo se encuentra suscrito al grupo de investigación Escuela: Sistema Complejo, y a la línea Investigación, intervención y cambio en contextos sistémicos.

Marco teórico

Las diferentes dinámicas a las que se enfrenta el sistema familiar hoy en día, está dando lugar a múltiples situaciones problemáticas, que en muchos de los casos generan afectaciones de tipo emocional, social y económico en los integrantes de la familia. Una de las situaciones nocivas para la familia se ve enmarcada en los aspectos emocionales, los cuales pueden llegar a producir distanciamiento y alteraciones negativas en la convivencia familiar. En algunos casos los menores de la familia resultan ser los más afectados, especialmente en la adopción de conductas inadecuadas, y bajo rendimiento académico.

La Familia

Conocida como la unidad constituyente de la sociedad, la familia está conformada por un grupo de personas que esperan encontrar un espacio para nutrir el desarrollo integral de cada uno de sus integrantes; es un lugar que se alimenta de las expresiones y de acciones vital de cada uno de sus miembros, que propician el desarrollo de comportamientos adecuados o inadecuados dentro y fuera de esta.

Para Henao y García (2009)

“La Familia es considerada como el contexto básico de desarrollo humano, es quien tiene la acción socializadora del niño o niña en primera instancia; a través del modelamiento y del tipo de comunicación que se establece dentro de ella, busca llevar a cabo el alcance de metas y pautas comportamentales vinculadas por medio de dos acciones: control y afecto (p. 787). “

Las relaciones de familia resultan ser un complemento importante en la vida de quienes la integran, es aquí donde se forman lazos afectivos, comunicacionales, y donde se establecen una serie de normas y valores convirtiéndose todo esto en bases fundamentales para el desarrollo integral de cada uno de sus integrantes.

Pertenecer a una familia, brinda la posibilidad de tener un lugar donde crecer como persona y desarrollar las habilidades para sobrellevar las situaciones cotidianas. Es importante que los integrantes de la familia se sientan seguros, cuidados, y que sea ésta misma quien ofrezca todo lo necesario para que cada uno de sus miembros se sienta cómodos y protegidos.

Es por ello que la familia es considerada como “el sitio donde encontramos amor, comprensión y apoyo, aun cuando falle todo lo demás; el lugar donde podemos refrescarnos y recuperar energías para enfrentar con mayor eficacia el mundo exterior” (Satir, 2002, p. 26).

Minuchin (2003), considera a la familia como “una unidad social que enfrenta una serie de tareas de desarrollo” (p. 39), igualmente, para Bronfenbrenner (1986), la familia es “el principal contexto en el que tiene lugar el desarrollo humano, es solo uno de varios entornos en los que el proceso de desarrollo puede y hace ocurrir” (p. 723). De acuerdo a Vargas, Ibáñez y Hernández, (2012), la familia es el “crisol donde el sujeto aprende una gran cantidad de comportamientos conscientes e inconscientes con los cuales afronta su existencia para bien y para mal” (p. 58).

La familia como sistema

De acuerdo a Bronfenbrenner (1987), Papalia, Wendkos y Duskin (2019), la familia hace parte de otros sistemas, contextos donde el individuo se desenvuelve e interactúa, para el reconocimiento e identificación de influencias y comportamientos que de una u otra manera inciden en comportamientos agresivos y el rendimiento académico, del mismo modo Bronfenbrenner (1987), identifica cinco sistemas contextuales interconectados, desde el más íntimo al más generalizado: Microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema, el microsistema lo define como un modelo de actividades, roles e interacciones sociales que experimenta el individuo en su etapa de evolución, en un entorno específico que posee características físicas y materiales muy singulares, el entorno es comprendido como el sitio

especifico donde los individuos pueden interaccionar frente a frente sin dificultad alguna , entre estos, el seno familiar y escuela; en cuanto al mesosistema este es comprendido por la participación de dos o más entornos , aquí, los individuos en desarrollo se integran de manera activa (en un niño sus entornos de participación puede ser la interacciones con los de su hogar, su escuela y amigos de su comunidad), es decir el mesosistema está conformado por microsistemas; el exosistema integra la participación de dos o más entornos sin incluir al individuo en desarrollo como miembro activo, no obstante estos entornos pueden influir en este miembro directa o indirectamente y finalmente con relación al macrosistema refiere a la participación de los tres sistemas anteriores, donde estos son mirados desde una perspectiva de cultura en general, teniendo en cuenta creencias, ideología y tradiciones correspondientes a cada uno de ellos.

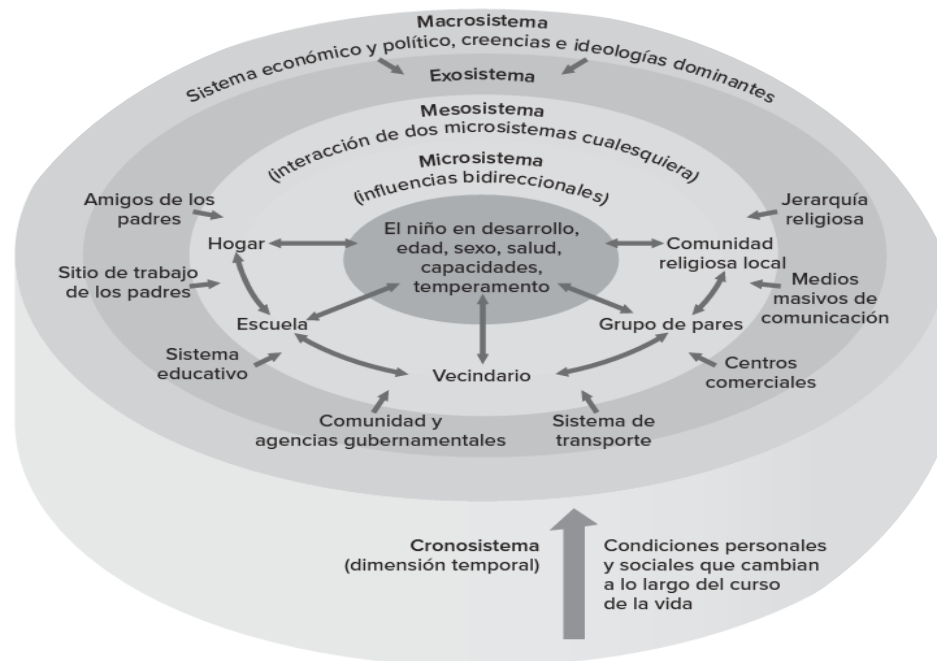


Figura 1. Sistemas contextuales (Tomado de Papalia, et al., 2019, p. 39).

En este sentido Minuchin (2003), plantea que la familia es un “sistema abierto en transformación, es decir que constantemente recibe y envía descargas de y desde el medio extra familiar, y se adapta a las diferentes demandas de las etapas de desarrollo que enfrenta” (p. 84).

En este orden de ideas, la familia es un sistema conformado por diferentes entornos, los cuales resultan ser escenarios de interacción social y donde cada integrante del núcleo familiar participa en su desarrollo como ser humano. Cada entorno ofrece interacciones diferentes, y a su vez, se vivencian distintas formas de cambios fundamentales para el desarrollo familiar y social.

Ahora bien, entendiendo a la familia como un sistema interactivo que se encuentra unido por normas comportamentales, está debe ser vista como un organismo vivo, compuesto por distintas partes que ejercen una interacción recíproca, a su vez está constituida por subsistemas, escenarios que permiten la participación de manera particular de los padres e hijos (Eguiluz, 2003). Entonces la familia es un sistema que se encuentra constituido por una red de relaciones, y está conformada por subsistemas en los que cada miembro evoluciona y se desarrolla a través de diferentes etapas, y en donde son imprescindibles las normas, reglas, límites y jerarquías, para un adecuado funcionamiento. No obstante, existen diferentes tipos y estructuras familiares, en las que dependiendo de su funcionamiento se pueden generar comportamientos funcionales o disfuncionales en los miembros de la familia (Paladines y Quinde, 2010).

La Estructura Familiar.

La familia a través de su estructura establece sus funciones, por eso Minuchin (2003) se refiere a la estructura familiar como “como un conjunto invisible de demandas funcionales que se organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia” (p.86). En la figura 1., Garibay (2013), presenta una clasificación de la estructura familiar basada en la propuesta conceptual de Minuchin (2003)

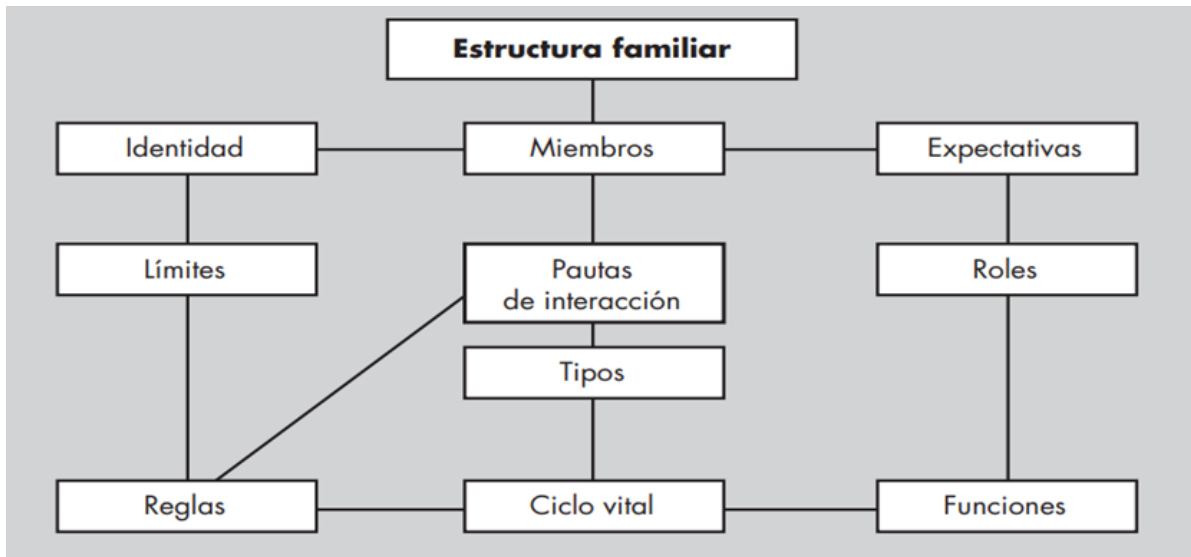


Figura 2. Estructura familiar (Tomado de Garibay, 2013, p. 38).

Según esta clasificación la estructura familiar está compuesta por: a) los miembros de una familia: familia nuclear incluyendo otros familiares que convivan de modo importante con la familia; b) las demandas funcionales: son las perspectivas que de forma clara o tácita que se instauran en los integrantes de la familia, es decir lo que espera cada uno del otro como miembro. c) las pautas, estas permiten que los miembros interactúen con precisión, afianzan el sistema, regulan los comportamientos y está soportado por dos sistemas de coacción, el primero es genérico compuesto por reglas universales que rigen la estructura familiar. El segundo sistema de coacción es idiosincrásico e involucra las perspectivas recíprocas de los diferentes integrantes de la familia, mediante este sistema la familia se ampara y enfrenta con tenacidad el cambio y guarda las pautas de preferencia tratando de hacerlo por un buen tiempo; d) las reglas: son las que controlan los comportamientos, las relaciones recíprocas y así mismo son estas las que benefician al establecimiento de patrones y organización ; e) los límites: son importantes en la estructura familiar, están formados por las pautas que delimitan quiénes se van a integrar y de qué modo, su función es resguardar las diferencias del sistema, también sirven para precisar quiénes corresponden a la familia, que por un lado trabajan como líneas de demarcación y, por

otro lado, como escenario de reciprocidad de información, afecto, apoyo, etc. entre sistemas y/o subsistemas; f) las funciones: la familia siendo una unidad social afronta múltiples desafíos y trabajos que son aplazados de acuerdo con los lineamientos de la diversidad cultural. Estas funciones del sistema familiar son útiles a dos objetivos: uno interno, que favorece la ayuda psicosocial a sus miembros; y el externo, que beneficia la adaptación a un grupo social, una cultura, garantizando la prolongación con ella. Además, la familia fomenta en sus integrantes un sentimiento de identidad independiente compuesto por un sentimiento de identidad que imprime un sentido de pertenencia y un sentido de separación e individuación; g) los roles: son elementos relevantes que complementan el sistema familiar. Estos hacen referencia al total de perspectivas y reglas que surgen en un conjunto de personas con relación a lugar y comportamiento en, haciendo referencia también en las funciones que desempeña; h) las alianzas y coaliciones: estas pueden encontrarse en algunos tipos de pautas de relación recíproca. La alianza refiere cuando dos o más integrantes del núcleo familiar se alían o se unen en pro de un interés personal sin importar dejar por fuera de la alianza a otro miembro. En cambio, la coalición se da en acción conjunta contra un tercero (Garibay, 2013; Minuchin, 2003).

De esta manera el sistema familiar debe estar constituido por una estructura apropiada que propicie el buen desarrollo y el funcionamiento durante todo el ciclo vital, generando a sus integrantes un entorno de bienestar. Cuando estas estructuras y límites se alteran el sistema familiar se ve afectado en muchos aspectos morales y afectivos, generando un ambiente hostil como abuso de poder, maltrato psicológico y en muchas ocasiones físico.

Violencia intrafamiliar

En las interacciones que se presentan entre los subsistemas y miembros que conforman la familia una de las problemáticas más habituales es la de la violencia intrafamiliar, esta afecta su

normal desarrollo, deteriora los lazos afectivos, normas de convivencia e interfiere en el buen desarrollo de los miembros del núcleo familiar.

La violencia Intrafamiliar integra elementos que ponen en riesgo el bienestar de cada uno de sus integrantes, es una problemática que afecta la salud pública a nivel global, deja secuelas físicas y en ocasiones provoca la muerte. La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2005), a través de un estudio sobre violencia doméstica señala que este tipo de violencia es un fenómeno frecuente y puede llegar a tener graves consecuencias a nivel sanitario.

El concepto de violencia intrafamiliar está constituido por actos agresivos y violentos que perjudican de manera significativa la convivencia y el desarrollo de la familia y también de la sociedad. Esta problemática además de ser una complicación social de gran dimensión, perturba a todos sus integrantes afectando especialmente a los más vulnerables como personas de avanzada edad, la primera infancia y aquellos que sufren algún tipo de discapacidad, en este sentido se produce una disfuncionalidad afectiva que dificulta el bienestar de todos sus integrantes, (OMS,2005; Tsuji y Miguel ,2014).

Echeburúa, Corral y Amor (2004) plantean que “cualquier trauma -y un delito violento lo es- supone una quiebra en el sentimiento de seguridad de una persona, y de rebote en el entorno familiar cercano. Más allá del sufrimiento de la víctima directa, queda alterada toda la estructura familiar” (p. 228).

Seguidamente, Almenares, Louro y Ortiz (1999) refieren que todo lo que hagan o dejen de hacer los integrantes de una familia de manera recurrente o negligente puede causar daños complejos que afectan la salud integral y las relaciones familiares. En la legislación colombiana la violencia intrafamiliar ha sido definida como:

Aquella que se propicia por el daño físico, emocional, sexual, psicológico o económico que se causa entre los miembros de la familia y al interior de la unidad doméstica. Esta se puede dar por acción u omisión de cualquier miembro de la familia. (Ortiz, 2014, párr. 6)

En esta misma sentencia la Corte Suprema de Justicia precisa la caracterización de violencia psicológica así:

Se ocasiona con acciones u omisión dirigidas intencionalmente a producir en una persona sentimientos de desvalorización e inferioridad sobre sí misma, que le generan baja de autoestima. Esta tipología no ataca la integridad física del individuo sino su integridad moral y psicológica, su autonomía y desarrollo personal y se materializa a partir de constantes y sistemáticas conductas de intimidación, desprecio, chantaje, humillación, insultos y/o amenazas de todo tipo. Se trata de una realidad mucho más extensa y silenciosa, incluso, que la violencia física y puede considerarse como un antecedente de ésta. Se ejerce a partir de pautas sistemáticas, sutiles y, en algunas ocasiones, imperceptibles para terceros, que amenazan la madurez psicológica de una persona y su capacidad de autogestión y desarrollo personal. Los patrones culturales e históricos que promueven una idea de superioridad del hombre (machismo – cultura patriarcal), hacen que la violencia psicológica sea invisibilizada y aceptada por las mujeres como algo “normal”. Los indicadores de presencia de violencia psicológica en una víctima son: humillación, culpa, ira, ansiedad, depresión, aislamiento familiar y social, baja autoestima, pérdida de la concentración, alteraciones en el sueño, disfunción sexual, limitación para la toma de decisiones, entre otros. La violencia psicológica a menudo se produce al interior del hogar o en espacios íntimos, por lo cual, en la mayoría de los casos no existen más pruebas que la declaración de la propia víctima (Ortiz, 2014, párr. 7).

Violencia intrafamiliar y rendimiento académico

Uno de los subsistemas en los que se evidencian las consecuencias negativas de la violencia intrafamiliar en los menores de edad es en el colegio, generando conductas inadecuadas, bajas calificaciones y desinterés en la realización de actividades académicas.

Para Garbanzo (2007) “Los entornos familiares marcados por la violencia familiar han indicado su relación con resultados académicos insuficientes” (p. 54). Así mismo Cepeda-Cuervo, et al., (2007), encontraron que las consecuencias o secuelas que deja la violencia intrafamiliar afectan significativamente a los niños y adolescentes integrantes de una familia, en algunos casos generando un deterioro emocional que interfiere en el rendimiento académico y en las relaciones con sus pares.

En este orden de ideas Cepeda-Cuervo, et al., (2007), plantean que

Los estudiantes se encuentran diariamente con múltiples comportamiento o conductas violentas que se generan desde su propio hogar, donde, en casos, y con alguna frecuencia, ellos, sus madres, hermanos, primos y demás familiares son golpeados, amenazados e insultados por sus padres o familiares, llegando incluso a presentarse con alguna frecuencia abuso psicológico y agresión sexual (p. 517).

Merino Armijos, G., y Castillo Costa, S. (2017); Cepeda-Cuervo, et al., (2007); refieren que el desempeño escolar es afectado por causa de la violencia intrafamiliar, dejando como consecuencia bajas notas y afectación de las relaciones sociales, por lo que es importante seguir investigando sobre las consecuencias negativas a nivel emocional y cognitivo que afectan el rendimiento académico y comportamental de los niñas, niños y adolescentes.

Adolescencia

Uno de las etapas del ciclo vital que más sufre las consecuencias directas de la violencia intrafamiliar es la adolescencia, porque ésta es vista como una etapa importante y susceptible a diferentes cambios físicos, emocionales y sociales.

Según Güemes, Ceñal, y Hidalgo (2017), la adolescencia se puede esquematizar en tres etapas y las plantean así:

La fase temprana de la adolescencia, existe un menor interés en las actividades paternas y un mayor recelo a la hora de aceptar sus consejos o críticas. Se produce un vacío emocional que puede crear problemas de comportamiento, en ocasiones, manifestado por una disminución del rendimiento escolar. Hay una búsqueda de otras personas a quienes amar. El comportamiento y el humor son inestables. En la adolescencia media, aumentan los conflictos con los padres y se dedica más tiempo a los amigos. Al final de la adolescencia, el joven se integra de nuevo en la familia y es capaz de apreciar mejor los consejos y los valores de sus padres (p.239).

En esta línea, Berger (2007) y Santrock (2004) refieren que la adolescencia es un etapa que se desarrolla después de la infancia y antes de la adultez, está constituida por una serie de cambios que compromete el cuerpo , la cognición y los comportamientos, los cuales resultan ser influidos por factores socioculturales y socioemocionales; es en la etapa de la adolescencia donde el adolescente se interesa por buscar autonomía , estilos particulares de relaciones interpersonales y construcción de su propia identidad, la edad correspondiente a la adolescencia es imprecisa, ya que algunos adolescentes enfrentan desafíos de adultos mientras que otros siguen viviendo la etapa de infancia, el adolescente no puede tratarse ni como adulto ni como niño, por esta razón hay que comprender que la adolescencia está marcada por la transición en

un antes y un después en esta etapa de la vida inicia con la pubertad período en el que suceden varios cambios, principalmente biológicos que compromete de manera precisa cambios corporales (madurez sexual y capacidad para reproducirse), procesos mentales, hormonales y habilidades motoras correspondientes al desarrollo biológico de esta fase (Papalia et al., 2019).

Con relación a los cambios cognitivos en el adolescente, estos refieren a la maduración de algunos procesos mentales como el pensamiento y la inteligencia importantes para el fortalecimiento de sus aprendizajes académicos; además, de los cambios físicos y mentales, los adolescentes pasan por procesos de cambios socioemocionales, los cuales están caracterizados por la interacción que estos tienen con las demás personas en su contexto social, implica involucrar las emociones y la personalidad en las relaciones con los demás. La adolescencia es una etapa que integra la participación de algunos procesos muy particulares, los cuales se interrelacionan de manera compleja y se articulan para moldear, restringir e influir unos en otros (Papalia et al., 2019). Al hacer hincapié sobre estos procesos se hace necesario mencionar que muchas de las conductas del adolescente se ven influenciadas por la participación de estructuras cerebrales, las cuales resultan fundamentales para el desarrollo de sus relaciones interpersonales, y son determinantes para los comportamientos característicos de estas edades (Jensen 2018, Krauskopf, 1994, 2000, Moreno y Perinat 2007).

La manera en que los adolescentes procesan la información emocional es diferente a la de los adultos, por ejemplo, se ha encontrado que la actividad cerebral de los adolescentes cuando están reconociendo rostros que expresan emociones tiene una mayor activación de la amígdala cerebral que en los adultos (Berger, 2007; Jensen, 2018; Papalia et al., 2019; Santrock, 2004).

Estos hallazgos sumados a la creciente evidencia que muestra que las conexiones y maduración del lóbulo prefrontal, área del cerebro que permite la planificación, la inhibición

comportamental, la toma de decisiones entre otras funciones importantes culmina alrededor de los 25 años, comprender esto permite explicar porque los adolescentes toman decisiones poco prudentes, son impulsivos, se involucran en comportamientos que buscan la novedad, algunos muy peligrosos como las adicciones, también puede explicar porque les cuesta tanto enfocarse en metas a largo plazo (Jensen y Nutt 2015; Jensen, 2018; Papalia et al., 2019).

No obstante, a pesar de la complejidad del funcionamiento del cerebro en los adolescentes, es importante resaltar que esta etapa favorece y desfavorece algunos procesos relevantes para el aprendizaje y sus conductas. Para Jensen y Nutt (2015), el cerebro adolescente es “un órgano asombroso, capaz de estímulos titánicos y de increíbles hazañas de aprendizaje” (p.12). Ahora bien, comprendiendo que el cerebro del adolescentes es un órgano con grandes capacidades , también es necesario que mencionar que dentro de sus ventajas está aprender más rápido que los adultos; capacidad de cambiar el CI; tiene áreas emocionales muy activas; conducta exploratoria; experimentan el estrés a niveles mayores; memorizan más rápido; etapa ideal para el aprendizaje) y dentro de las ventajas se menciona que a los adolescentes les gusta correr riesgos; hay mayor facilidad de adicción a las drogas; los niveles altos de estrés en la adolescencia puede ser un riesgo para la etapa adulta; vulnerabilidad a la falta de sueño; consumo de alcohol y drogas afectando la sinapsis (Jensen, 2018).

La familia y el adolescente

La familia juega un papel muy importante en la etapa de la adolescencia, pues esta representa significativamente en los procesos socializadores, preparando a sus hijos para el encuentro con la sociedad en general e influye en los procesos de maduración emocional de los adolescentes. En este sentido los padres tienen la tarea de generar un enlace con la sociedad, si esto falla se puede crear una dependencia con dificultades para el menor y su entorno. A pesar de

las transformaciones sociales y culturales pasadas y actuales, la familia sigue siendo importante en su función de instruir a sus miembros para el desarrollo de sus vidas (Razeto,2016).

Ochoa de Alda (1995) afirma que “La familia es el principal contexto en el que se desarrolla el adolescente, si este contexto cambia, cada miembro del sistema familiar -incluido el muchacho adolescente- podrá «desplegar» nuevas pautas de conducta más funcionales” (p.145).

De esta manera se logra comprender que la familia y su buen funcionamiento fortalece a cada miembro y en especial a los que atraviesan por la etapa de la adolescencia, al no ser la familia estática surgen situaciones cambiantes que en ocasiones favorece el desarrollo integra de los adolescentes y en otras no. En la etapa de la adolescencia la familia es quien tiene el rol orientar a sus hijos en todos los aspectos, cabe resaltar que la adolescencia es una etapa que incluye el despertar sexual de los adolescentes y estos necesitan que desde su entorno familia sean guiados de manera adecuada. Para Domínguez (2011) “La convivencia en familias disfuncionales constituye una influencia negativa y con repercusión marcada en las actitudes y comportamientos sexuales de los adolescentes” (p.397). Ochoa de Alda (1995) a través del planteamiento de patrones disfuncionales refiere que el patrón disfuncional de “la sobreprotección “se presenta cuando existe exageradamente un cuidado de los miembros de la familia entre sí mismos, generando en el adolescente barreras que no permiten en el avance del desarrollo de sus habilidades y libertad para cubrir las demandas de su propia edad. Para Fulguini y Eccecle (1993) citados por Papalia et al., (2019) la crianza infantil que es excesivamente estricta puede llevar a que los adolescentes rechacen la autoridad y reglas impuestas por sus padres, buscando la aprobación y apoyo en grupos de pares. De este modo si los padres no fortalecen la dependencia que se busca y la modificación que se necesita frente en la reestructuración familiar, las dificultades y obstáculos serán de gran magnitud para la convivencia

familiar. Según Papalia et al., (2019) los padres son los encargados del desarrollo afectivo en los adolescentes, estos deben de proporcionar hábitos adecuados que brinden seguridad y confiabilidad de tal manera que ganen la confianza y respeto que se necesita para volverse participes de sus vidas. vale decir que en la familia es importante que se desarrolle el restablecimiento de costumbres, normas y reglas que facilite su interacción y comprensión en una etapa de constante cambios estresores que se experimenta durante este ciclo. Para el adolescente es importante que la familia ofrezca comprensión, amor y protección, ya que esto es fundamental para el desarrollo de sus relaciones interpersonales, la construcción de la identidad y demás actividades que desempeñan a través de sus roles.

Según Mendizábal y Anzures (1999) plantean que para los adolescentes es importante la percepción que estos tienen de sus familias, de acuerdo con el ambiente familiar, los adolescentes y demás integrantes pueden sentir comodidad al pertenecer a esta, de no ser así puede ser percibido como algo que no aporta a sus vidas y pasan a ser desapercibidos. Jiménez, Musitu y Murgui, (2005) mencionan que los adolescentes de un núcleo familiar fortalecido en canales de comunicación asertiva, descubren que sus familias son el soporte de las situaciones más representativas de sus vidas. En el mismo sentido Montañés y Bartolomé (2008), afirman que, “los adolescentes que gozan en su familia de un clima afectivo tienden a mostrar un mejor ajuste y desarrollo psicosocial, más autoestima, y mayor competencia conductual y académica” (p. 399). Entendiendo al adolescente como un integrante relevante en el núcleo familiar se destaca entonces que la familia en el período de la adolescencia continúa siendo uno de los contextos más protectores y generadores de recursos o activos para el adolescente. Amor (2015) dice que para los adolescentes su seno familiar es el lugar donde encuentran seguridad y provisionamiento. Con relación a lo anteriormente expuesto se entiende que son los padres

quienes deben proporcionar un entorno de información clara y concisa sobre sus cambios conductuales, afectivos y emocionales facilitando la comunicación y dando a conocer el compromiso para con ellos, así los adolescentes puedan expresar sus emociones y necesidades sin temor a ser reprendidos, la reestructuración por parte de los padres se hace más que necesaria para el fortalecimiento de vínculos afectivos y de los ambientes más cercanos, como el educativo, que de no tener una buena formación y direccionamiento familiar, el adolescente se verá afectado en su rendimiento académico.

No obstante debe mencionarse que aunque es la familia quien debe acompañar y apoyar a sus hijos especialmente en la etapa de la adolescencia, es también esta misma quien ha perdido el rol orientador con ellos, cada vez más las relaciones familiares se ven fracturadas por las diversas necesidades a la supervivencia del núcleo familiar, la falta de tiempo y de control, la entrega de responsabilidades a las instituciones educativas y la deficiencia de comunicación asertiva son aspectos que influyen en los modos de vida que adoptan los adolescentes (Guillen, 2005).

El adolescente y su entorno escolar

El colegio es uno de los entornos fundamentales de interacción de los adolescentes, es en este espacio donde se comparten experiencias de la cotidianidad escolar y se ponen en marcha las enseñanzas y habilidades interpersonales con pares y docentes. El pertenecer a un grupo dentro del colegio le permite al adolescente estar en constante aprendizaje, generando entre ellos un intercambio de costumbres y creencias culturales que deja como resultado una gran influencia en la adopción de nuevos comportamientos. La familia como uno de los actores sociales principales en el avance académico de los hijos, requiere pertenecer a contextos favorables que contribuyan al desarrollo de sus integrantes, no todas las familias están capacitadas para llevar a

cabo la participación de estas en el ámbito académico, ya que factores socioeconómicos influyen notoriamente sobre el desarrollo y rendimiento académico de niños y adolescente. (Razeto,2016).

Según Guillén de Maldonado, Ruth (2005)

Los profundos cambios socioculturales e incluso ecológicos del contexto en el que se mueven los adolescentes y la emergencia de graves problemas sociales han influido decisivamente en su comportamiento biológico, psicológico y social y forzosamente lo han tenido que cambiar, de ahí que los adultos no podemos pretender que los adolescentes queden estáticos, cuando están moviéndose en el tiempo y viviendo un proceso de cambios y transformaciones propios, que ocurren dentro del medio que les rodea que también es cambiante y altamente influyente , (p. 73-74).

Entonces se puede entender que los entornos que rodea al adolescente contribuyen de manera relevante en la adopción de ciertas conductas, en este sentido se puede inferir, lo fundamental que resulta ser el entorno educativo en la vida de los adolescentes, sin dejar aún lado que es el entorno familiar la base de la construcción social de todo ser humano en todas sus etapas.

(Guillén, 2005), refiere que las escuelas y/o entidades educativas se han caracterizado por ser quienes asumen grandes compromisos especialmente en la formación educativa, sin embargo, es importante mencionar que la escuela no supe los requerimientos específicos de los estudiantes en la etapa de la adolescencia, ya que no brindan las herramientas necesarias, ni la preparación suficiente para que los adolescentes sepan afrontar situaciones adversas que demanda la misma sociedad, en el hoy , los adolescentes se ven afectados por los graves problemas como consumos de SPA, embarazo temprano, violencia social e intrafamiliar , enfermedades de transmisión sexual y diversidad de conductas inadecuadas denominadas como

enfermedades sociales, parte de estas problemáticas son atribuidas a la poca atención del estado , familias disfuncionales , mal funcionamiento de colegios y a sí mismo todos los entornos que rodean a los adolescentes.

Entonces se considera fundamental que las familias comprendan que a pesar de los grandes compromisos que demandan un hogar, es necesario que los roles como padres no se desdibujen y menos concebir la idea que es la escuela quien debe ejercer los roles netamente familiares.

Emociones

A través de las emociones se manifiestan expresiones a los demás, estas pueden influir de manera positiva o negativa en quienes las reciben, las emociones preparan a los individuos para la acción frente a los peligros más representativos, el proceso de la emoción requiere de la participación cerebral, la cual, a través de funciones específicas, manifiesta reacciones externas e internas.

Según Fernández y Jiménez (2003) las emociones humanas son el resultado de acciones voluntarias que no sólo es expresada de manera inmediata en nuestro cuerpo, además de esto influyen otros factores como situaciones externas, pre saberes, la suma de comportamientos emocionales y destrezas de organización que son determinantes para conductas a futuro, estos factores están relacionados con el proceso de capacidades mentales y por la implicación de estructuras cerebrales específicas de la corteza prefrontal. Goleman (2012) menciona que el termino de emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a las acciones que lo caracterizan y expone que hay emociones primordiales y que algunos miembros de sus respectivas familias son: a) Ira corresponde a la rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud,

animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo odio y violencia. b) Tristeza incluye la aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico depresión grave. c) Miedo comprende la ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror, y, en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico. d) Alegría integra la felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sexual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y en caso extremo manía. e) Amor relacionada con la aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape. f) Sorpresa integra el sobresalto, asombro, desconcierto, admiración. g) Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia. h) Vergüenza refiere a la culpa, complejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción. (p. 242)

Las emociones se convierten en un lenguaje de expresiones verbales y gestuales y a través de ellas se emite un mensaje y conocimientos nuevos. Reeve (2010), se refiere a las emociones como integradoras de fenómenos vivo, intencionales, generales y subjetivos, son de corta duración, aunque parecieran dar una impresión consiente, son meramente resultados orgánicos de la estimulación creada para dar aviso de los riesgos y encontrar recompensa, son vistas como sentimientos con mucha particularidad que contiene estimulación, intención y expresión que nos facilita la adaptación para enfrentarnos en las vivencias de la vida.

Así mismo, deben ser vistas como una canal de interacciones que transmiten mensajes a los demás lo que se expresa mediante gestos corporales, faciales y verbales, ahora bien, las emociones sin más ni menos deben ser comprendida desde la psicología como un constructo que se articula con los sentimientos, el estímulo, la intención y la expresión de lo vivido dentro de un

modelo concordado (Reeve, 2010). Las emociones son procesos mentales que vivencian las personas, generando estados tranquilos o intranquilos manifestados en las conductas, corporales u orgánicas (Chóliz, 2005; Schwartz y Jhonson, 2000). También, pueden entenderse como las manifestaciones afectivas y sentimentales que favorecen la interacción social entre las personas, y a una serie de tradiciones representativas de cada cultura (Guedes, 2020). Morgado (2007) refiere que la amígdala es la estructura más importante del cerebro emocional del ser humano y de los mamíferos en general, esto debido a que el cerebro emocional está integrado por diferentes estructuras cerebrales y circuitos de nervios que tiene como función encontrar, estudiar y procesar todos los estímulos del contexto para generar una respuesta emocional, otra estructura importante que tiene conexión con la amígdala y que es importante para la emoción es la (corteza cingular anterior) esta se ve implicada en las interacciones cognoscitivas y emocionales, las emociones son meras respuestas orgánicas, comportamentales, organizadas en un mismo individuo, algunas de estas son observadas externamente por otros y otras manifestadas de manera orgánica las cuales no pueden ser visualizadas al exterior. Dando relevancia a la participación de la amígdala en el proceso de las emociones, Goleman (1996) afirma que “la amígdala entonces, reconoce estímulos o situaciones relevantes y actúa, entre otras estructuras, sobre el hipotálamo.

En la misma línea (Goleman 1996), considera que la participación de la amígdala es relevante para explicar las emociones, compara a la amígdala como una almacén de recuerdos buenos y malos especialmente de daños emocionales, este órgano que en su proceso y su conexión con el neo córtex forman el núcleo propio de la inteligencia emocional, y, es esta misma quien detecta situaciones significativas, actúa en compañía del hipotálamo generando respuestas cargadas de energía, es decir cuando una persona está viviendo una emoción en

particular y reacciona ante ella está dando lugar a una respuesta emitida directamente de los procesos del sistema límbico. Ahora bien, comprendiendo que la mayor de las respuestas emocionales son dadas por implicaciones de procesos internos del cerebro, vemos que estas en su manifestación más común es la expresión física; por tanto Kanapp (1991) resalta que es el rostro donde se condensan y se transmiten mensajes emocionales, se manifiestan actitudes hacia los demás y a su vez generan respuestas sobre los mensajes de otras personas; según los autores Cuadros y Sánchez (2014) exponen dos polaridades para comprender y estudiar las emociones, la primera es que las emociones deben ser entendidas como cambios internos expresados a través del rostro en manera gestual, acciones sobre algo y con alguien, esto incluye una mirada orgánica, social y psicológica y la segunda refiere que las emociones son fenómenos difíciles de explicar y que estos nacen de la interacción con los demás incluye una mirada evolutiva, semiótica y sistémica.

De este modo las emociones se especifican como el resultado de las manifestaciones que se vivencian, durante la vida familiar y social del ser humano.

Las emociones en la familia

Las emociones en las familias deben estar fundamentadas en la expresividad, toda muestra de manifestación afectiva y emocional, proporciona un ambiente familiar sano y armonioso, necesarios para el bienestar de quienes la conforman. Expresar verbalmente los que se siente y de manera controlada es importante, porque esta forma de comunicar ideas, inconformidades y sentimientos resulta siendo la más adecuada para no generar conflictos dentro del núcleo familiar.

En la familia se desarrollan procesos de aprendizaje que favorece la interacción social, es precisamente el contexto que mayor importancia tiene sobre el desarrollo de sus integrantes, por

tanto, la familia debe ofrecer espacios armoniosos, enmarcados en el apoyo, la confianza y la comunicación, la familia debe estar constituida en el amor y la comprensión más que en la reestructuración objetiva.

En las dinámicas familiares y sus diferentes tipologías existen cuatro factores claves que de manera específica establecen parámetros en la vida familiar estos son: La autoestima, comunicación, reglas que rigen en la vida familiar y el enlace con la sociedad, que operan básicamente en toda dinámica familiar, ya se trate de familias nucleares, uniparentales, mixtas, de adopción o colocación familiar, así como la llamada familia institucional donde grupos de adultos cuidan a grupos de niños (Satir ,1991).

Uno de los espacios donde mejor se aprende a socializar regular las emociones, a cultivar y entrenar la inteligencia emocional es en el sistema familiar, sin dejar aún lado la participación de los demás entornos. Casassus (2007) menciona que muchos padres sirven de modelo para sus hijos, algunos procuran hacer y actuar bien para que sus hijos los observen, otros padres por el contrario se esfuerzan de manera minina restando importancia al apoyo emocional y modelamiento de ellos para con sus hijos, dejando como resultado cohibición en algunos y autorregulación emocional en otros, se cree que lo anterior ocurre por la participación de la cultura, pues la expresión emocional resulta ser regulada por normas que determinan que es permitido manifestar, de qué manera y en qué momento de acuerdo a la cultura.

Las emociones en el colegio

El colegio es uno de los subsistemas donde los adolescentes pasan mucho de su tiempo, este es el espacio donde lleva a cabo el proceso de formación académica y la interacción con el resto de la comunidad educativa, por tanto, es importante que las instituciones educativas implemente estrategias que fortalezcan las habilidades emocionales de los estudiantes.

Para García (2012) es importante establecer la educación emocional en los entornos educativos ya que tiene como objetivo que los estudiantes aprendan a entender sus emociones y sean estos mismos quienes modifiquen y adopten comportamientos apropiados que faciliten y fortalezca las interacciones sociales entre pares y demás personas del entorno, lo que contribuiría significativamente a optimizar el modo de vivir de los estudiantes. Así mismo continúa García (2012) haciendo referencia que el docente tiene como función ayudar a administrar las emociones en su aula de clase, por tanto, es el docente quien deben ser el patrón de modelo en el dominio de sus emociones y ser este mismo quien proponga un ambiente escolar agradable, fundamentado en la autorregulación emocional.

Por otra parte, Schutz y Lanehart (2002) afirman, “las emociones están íntimamente involucradas en cada aspecto de los procesos de enseñanza y aprendizaje, por lo tanto, la comprensión de la naturaleza de las emociones en el contexto escolar es esencial” (p.67)

Seguidamente McConnell (2019), señala “Los estudiantes con frecuencia experimentan una gama de emociones en la escuela. Estas emociones académicas pueden tener una influencia en el nivel de desempeño de los alumnos, así como en su bienestar psicológico general” (p.109).

Casassus (2007) refiere que las emociones no sólo requieren educación en ellas, también surge la necesidad de establecer una comprensión sobre estas y la influencia que estas mismas generan en los resultados académicos, cuando el docente logra dar relevancia a las emociones, emerge la necesidad de crear vínculos afectivos que favorecen el aprendizaje dejando como resultado un buen desempeño académico y satisfacción en su quehacer como educador, una de las apreciaciones que tiene este autor sobre la escuela emocional es que esta es comparada como una organización que desde una óptica emocional, debe ser vista como el motor de interacciones que direccionan a los objetivos de la misma, en este lugar los integrantes ponen a

prueba sus capacidades emocionales para solucionar los problemas desde la raíz emocional y donde la respuesta se da de manera conscientemente, el calificativo de escuela emocional se atribuye a otras razones, y es que una escuela emocional se caracteriza por ser la organización de un sistema de interacciones que se esquematizan alrededor un aprendizaje y de las relaciones que se dan a través de las interacciones que emergen entre profesores y alumnos, entonces en la cotidianidad de las escuelas las emociones siempre van a estar inmersas entre las relaciones de docente y estudiantes y estás de acuerdo a su manejo puede permitir que haya una convivencia sana y agradables , donde todos pueden involucrasen como parte de un mismo algo , sin embargo cuando estas relaciones no se fundamentan en el buen manejo de las emociones, sin duda alguna no favorecerá los vínculos afectivos ni aportará a una sana convivencia.

El adolescente y la expresión emocional

El estado emocional del adolescente, está influenciado por la participación de factores biológicos y socioculturales, es por ello que el adolescente se caracteriza por la manifestación de sus conductas a través de sus emociones.

Siendo los adolescentes parte fundamental de la familia, es importante destacar que las expresiones emocionales son percibidas de acuerdo a la forma como son manifestadas, es por eso que la manera como los padres administran la rabia u odio y el conflicto puede influenciar el desarrollo de las estrategias de regular emociones de los adolescentes a través de la observación directa. Para Serrano y García (2010) la forma en como los padres manifiestan sus emociones puede influir en el manejo de la autorregulación emocional de sus hijos, ya que esto se puede aprender por observar a los padres.

Según Colom y Fernández (2009)

la adolescencia es la etapa en la que se redefinen las competencias emocionales, por tanto, es fundamental potenciar su desarrollo, así como inducir al autoanálisis de los sentimientos y emociones que se experimentan, con la finalidad de poderlos conocer y comprender mejor y, además, conocer las propias limitaciones, lo que nos permitirá comprender mejor las de los demás (p. 241)

La adolescencia es determinante para el desarrollo de capacidades emocionales considerándose estas de gran relevancia para incitar a la propia reflexión de sus estados emocionales con el fin de entender a los adolescentes junto con sus propios límites y a su vez permite que hay una mejor comprensión con los demás (Colom y Fernández 2009).“La etapa de la adolescencia se caracteriza por gran cantidad de cambios que se concentran en diferentes áreas, como la física, psicológica y emocional, según las subetapa que vayan afrontando” (Fernández y Marín, 2017, p. 4). Por otra parte, Colom y Fernández (2009) refieren que el desarrollo afectivo en la adolescencia debe ser atendido con relevancia y que las escuelas pueden ayudar a evitar y mitigar las problemáticas que se dan a nivel personal y social en la vida actual de los adolescentes.

La autorregulación emocional

Puede definirse como la capacidad que tiene una persona para darle el manejo adecuado a sus impulsos generando a su vez una serie de habilidades que ejercen control de posibles reacciones negativas frente a los demás. Para Goleman (1999) la autorregulación emocional además de mitigar los impulsos, también sirve para incitar una emoción así esta sea molesta, Del mismo modo se habla que la autorregulación contiene cinco competencias emocionales: 1) Autocontrol: Gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos conflictivos. 2)

Confiabilidad: Ser honrado y sincero. 3) Integridad: Cumplir responsablemente con nuestras obligaciones. 4) Adaptabilidad: Afrontar los cambios y los nuevos desafíos con la adecuada flexibilidad. 5) Innovación: Permanecer abierto a nuevas ideas, perspectivas e información. (p. 95-96).

Alviárez y Pérez (2009) plantean que la autorregulación emocional es una destreza que puede entrenarse, y que les permite a algunas personas gestionar sus emociones en diferentes escenarios. Para Vived (2011)

El desarrollo de habilidades de autorregulación emocional se ha asociado a una variedad de factores, tanto endógeno como exógenos, los endógenos refieren a la relevancia de la maduración de las redes atencionales, capacidades cognitivo-lingüísticas y motoras y los exógenos se ha destacado el papel fundamental de los padres como guías del proceso de desarrollo de sus hijos (p. 48).

De tal modo que es importante comprender que la autorregulación emocional está regida por procesos psicológicos que implican la participación de algunas estructuras cerebrales.

Según Goleman (1999):

El cerebro almacena los diferentes aspectos de una experiencia en distintas regiones cerebrales, y la amígdala, por su parte, es el lugar en el que se almacenan las emociones que nos suscita una determinada experiencia. De este modo, toda experiencia que haya despertado en nosotros una determinada reacción emocional —por más sutil que ésta sea— parece quedar codificada en la amígdala.

Seguidamente Goleman (1996) a través de sus estudios propone el método del “el semáforo” que tiene como finalidad el desarrollo del control de los impulsos. Pero, además del control de los sentimientos, el semáforo subraya también la importancia de

una acción más eficaz. Y, en tanto que forma habitual de manejar los impulsos emocionales ingobernables -el hecho de pensar antes de actuar—, puede llegar a convertirse en una estrategia fundamental para afrontar los retos de la adolescencia y de la madurez. El método del semáforo se desarrolla en 6 pasos: La luz roja: Luz amarilla indica (paso 1. Detente, serénate y piensa antes de actuar, paso 2. Expresa el problema y di cómo lo sientes, paso 3. Proponte un objetivo positivo, paso 4. Piensa en varias soluciones, paso 5. Piensa de antemano en las consecuencias y Luz verde: (paso 6. Sigue adelante y trata de llevar a cabo el mejor plan) (p. 231)

Este método facilita al padre y al niño a ejercer un control de emociones cuando están pasando por alguna situación de desagrado, lo que puede indicar que estas situaciones pueden estar estimuladas bajo avientes estresante.

El estrés

El estrés es la respuesta fisiológica que se manifiesta por causa de situaciones estresantes, cuando no se tiene control de las emociones, se desencadena una serie de respuestas orgánicas internas y externas que traen como consecuencia afectaciones graves de salud.

Goleman (1999) afirma que

El estrés se construye sobre el estrés, sin importar lo más mínimo cual fuere su causa.

Porque el hecho de que, cuando estamos sobreexcitados, el más pequeño contratiempo pueda desencadenar una respuesta extrema, tiene una explicación bioquímica ya que, cuando la amígdala pulsa el botón cerebral del pánico, desencadena una respuesta que se inicia con la liberación de una hormona conocida como HCT [hormona corticotrópica] y finaliza con un aflujo de hormonas estresantes, principalmente cortisol. Pero, aunque las hormonas que secretamos en condiciones de estrés están destinadas a desencadenar una

única respuesta de lucha o huida, el hecho es que, una vez en el torrente sanguíneo, perduran durante varias horas, de modo que cada nuevo incidente perturbador no hace más que aumentar la tasa de hormonas estresantes. Es así como la acumulación puede convertir a la amígdala en un verdadero detonante capaz de arrastrarnos a la ira o el pánico a la menor provocación. Las hormonas estresantes se vierten en el torrente sanguíneo, de modo que, en la medida en que aumenta la tasa cardíaca, la sangre se retira de los centros cognitivos superiores del cerebro y se dirige hacia otras regiones más esenciales para una movilización de urgencia.

Lupien (2011) plantean que cuando no se tiene una adecuada auto regulación de las emociones, surge el estrés, este a su vez es un mecanismo, detector de amenazas que es generado por el cerebro, donde en algunos individuos se vive con mayor intensidad, las características de una situación generadora de estrés están enmarcadas en: a) novedad, b) impredecibilidad, c) sensación de descontrol, d) amenaza de la personalidad. Cualquier situación que reúna estas cuatro características es, estresante y representa un peligro para nuestra salud si perdura en el tiempo. Por otra parte, David (2016) propone que la agilidad emocional está relacionada con la capacidad de conectar con nuestro mundo interior y que esta no consiste en ejercer un monitoreo de nuestros razonamientos, es decir, la agilidad emocional está relacionada con el bienestar y el éxito de las personas, refiere a la calma sin dejar de vivir de manera intensa ejerciendo un tipo de elección para responder frente a los avisos emocional.

La Comunicación Asertiva

La comunicación es fundamental en todos los escenarios del ser humano, sin embargo, se hace ahínco para que esta sea establecida como herramienta vital en el núcleo familiar, una

buena comunicación en la familia favorece la estabilidad emocional de sus miembros, fortalece las relaciones, permite la expresión de ideas y sentimientos de forma clara y mesurada. Una adecuada comunicación familiar, comprende la práctica de diálogos asertivos, genera hábitos sanos de expresiones verbales y contribuye de manera benéfica al respeto, el afecto y la buena relación entre padres e hijos.

Vásquez y Núñez (2016) mencionan que dentro de la habilidad de la comunicación asertiva existen tres tipos de comunicación: a) Comunicación asertiva: implica expresar los propios sentimientos, necesidades y derechos sin amenazar los derechos de las otras personas; b) Comunicación pasiva: implica la violación de los propios derechos, al no ser capaz de expresar de forma honesta los sentimientos, emociones, pensamientos y opiniones. Acompañando al lenguaje verbal aparecen conductas no verbales como la ocultación de la mirada, posturas tensas; c) Comunicación agresiva: implica la defensa de nuestros derechos de forma que a veces puede resultar inapropiada y puede violar los derechos de la otra persona. La persona se expresa de forma impositiva, utilizando la coacción (p. 102)

Antolínez (1991) argumenta que:

En cada familia se acentúa una u otra forma de comunicación y la interacción entre receptor y transmisor varía en forma, intensidad y duración lo que hace que esta sea más o menos funcional. Igualmente, estas formas de comunicación aprendidas en el hogar, son aplicables y afectan las relaciones sociales en las instituciones educativas y laborales, entre otras (p. 38).

Seguidamente Mendizábal y Anzures (1999), hacen referencia a la importancia del lugar que cada quien tiene en la familia y de las responsabilidades de cada uno, no obstante, se resalta que para que todo esto se lleve a cabo es necesario que se establezca un cruce de diálogos claros

y precisos que no indisponga ni interfiera la armonía familiar, de no ser así es posible que los miembros de la familia y en especial los adolescentes sufran consecuencias negativas en su vivir.

Romagnoli y Cortese (2016) refieren que la comunicación clara en el sistema familiar, puede influir de buena manera en las relaciones de los hijos con sus pares en el ambiente escolar al igual que su desempeño en actividades académicas. Las dinámicas familiares están enmarcadas por un conjunto de elementos vitales que facilitan el acercamiento de sus miembros a través de canales de comunicación, mediante la aplicación de una comunicación concisa, los integrantes de la familia pueden establecer relaciones familiares fundamentadas en el afecto especialmente de padres a hijos y aún más cuando estos atraviesan por la etapa de la adolescencia. Mendizábal y Anzures (1999) refieren que las relaciones entre los adolescentes y sus padres es destacada por ser insuficiente en sus diálogos y sus manifestaciones de expresión. Barbosa y Ramírez (2007): afirma que:

Una comunicación asertiva es aquella que permite que el ser humano se desarrolle, que además promueve la interrelación sana entre las personas, por otro lado, que facilita la expresión de los pensamientos y los sentimientos de los participantes y que finalmente que promueve la obtención y difusión de conocimientos, con el fin construir una identidad y una cultura... en síntesis la comunicación asertiva favorece el desarrollo y progreso de la humanidad” (p.10).

Mediación familiar

El concepto de mediación que maneja la Maestría de la Universidad Antonio Nariño hace referencia al conjunto de estrategias y herramientas orientadas a la prevención y resolución de conflictos de familia en diferentes contextos; constituye una forma de intervención social en

donde el magister en mediación asume una postura de agenciamiento generando capacidad de consenso.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] señala que “la mediación familiar ayuda a las familias a lidiar con sus problemas, mientras se mantienen las relaciones constructivas y se aprende a cómo hacer frente a sus futuros conflictos de manera positiva” (UNICEF, 2016, Pág. 95). Este mismo organismo considera que este tipo de mediación es más propicio para hacer frente a los conflictos familiares que los procesos judiciales y litigios. Los procesos judiciales aplican la ley y muchas veces esta no favorece a todas las partes y por lo general no tiene en cuenta el futuro de las relaciones familiares (UNICEF, 2016, pág. 95)

Actualmente las estructuras familiares se ven inmersas en los conflictos, esto con lleva a la generación de problemas entre los miembros de un hogar, no obstante, es importante resaltar que cuando las familias viven situaciones de conflicto continuo, así mismo existe un espacio donde se genera un equilibrio que garantiza la armonía y preservación de las buenas relaciones familiares. Llevar a cabo procesos conciliatorios dentro de la familia garantiza que los conflictos generados en el ambiente familiar no extremen y no generan daños en los integrantes del hogar.

Según Romero (2002) “La mediación familiar se entiende como un método que construye puentes entre partes en conflicto, generando capacidad de consenso” (p. 32). La mediación familiar facilita a los miembros de la familia un espacio en el que se pueden exteriorizar emociones y asuntos complejos que necesitan ser tratados. Romero (2002) afirma que la mediación familiar es el escenario ideal para que los miembros de una familia manifiesten de forma agradable las inconformidades sin que estas generen traumatismos emocionales en los integrantes de la familia. Siendo el conflicto el elemento principal de desacuerdos y confrontaciones familiares debe entenderse la mediación como un proceso de conciliación que

aliviana las situaciones problemáticas que vive una familia. Es por ello que Romero (2002) hace referencia a que la mediación familiar brinda la opción para que las personas afectadas por un conflicto tengan nuevas concepciones acerca de ese problema. Las apariciones de conflictos en las familias generan situaciones que ponen riesgo la estabilidad emocional de todos los integrantes; la relación de pareja está determinada por afectos, compromisos y responsabilidades compartidas en la estructura familiar, cuando los conflictos toman ventajas exorbitantes las relaciones de parejas y familiares entran en deterioros hasta el punto de llegar a la separación y desintegración familiar.

Para Brito, Valencia y Maldonado (2019)

La intervención aplicando la mediación familiar en personas que tienen conflictos de relación de pareja y de convivencia; así, las parejas que hayan decidido culminar con la relación, buscan asistencia para abordar los problemas de manera asertiva, sin que pueda afectar las relaciones paterno-filiales y los hijos puedan compartir con cada progenitor, recibir pensión alimenticia y disfrutar de la estancia con demás familiares (p. 5).

Teniendo en cuenta que el sistema familiar continuamente puede estar inmerso en la diversidad de conflictos entonces puede comprenderse la mediación familiar según Romero (2002) como una técnica que gestiona la solución de problemas familiares, los cuales traen consigo intereses personales y emocionales, la mediación direcciona para que sus participantes se entiendan y sean estos mismo los actores de sus acuerdos, sin desconocer que el mediador debe emplear los elementos requeridos en la negociación.

Mediación familiar y el colegio

Establecer en el colegio los procesos conciliatorios entre padres e hijos, facilita a los estudiantes sobrellevar las cargas producidas por los conflictos familiares, y de esta manera se

ven beneficiados el proceso académico, la disciplina y la relación de pares. Cuando se pueden generar espacios de mediación en el colegio es importante que el orientador o los docentes sigan los principios de la mediación y utilicen sus técnicas, para ayudar a mejorar la comunicación al interior de la familia, y así, fortalecer el equipo parental y favorecer los procesos de aprendizaje (Robledo, 2010). Los padres en muchas ocasiones no le dan la relevancia necesaria a la participación de procesos de mediación, ya que estos lo contemplan innecesarios o con dificultades para asistir, en el contexto educativo el docente cumpliendo con los requerimientos de la mediación puede ser útil en el mejoramiento de canales comunicativos entre padres e hijos, y al mismo tiempo en la realización y facilitación de pactos que fortalezcan el desarrollo de los hijos y sus procesos académicos (Robledo, 2010).

Álzate (2000) y Boqué (2009) citados en Martín y Díaz-Aguado (2010) proponen que la mediación en contextos educativos brinda a las partes intervinientes de herramientas que facilitan los procesos de comunicación y mejoran sus interacciones.

Mediación Familiar y emociones

El manejo de las emociones dentro de un proceso de mediación, es importante, ya que si no hay autorregulación en las emociones negativas estas pueden afectar gravemente el proceso y las positivas lo nutrirían sin producir afectaciones a las partes conciliatorias. En los procesos de mediación la expresión de emociones negativas como la ira pueden hacer presencia, produciendo entonces una serie de indisposiciones para lograr un proceso de mediación sano y próspero. La importancia que se debe prestar al dominio de emociones dentro de los procesos de mediación familiar merece ser resaltado porque en la medida de su manejo se dan menores probabilidades de afectaciones de quienes participan en la solución de un conflicto (García, 2017). En este sentido se ha encontrado que

los estados de ánimo, los sentimientos y las emociones, incluso las más leves, pueden, por tanto, influir sobre la gestión del conflicto, condicionando el comportamiento humano en su desarrollo, así como las respuestas que se dan durante su gestión; y ello tanto en el ámbito intrapersonal, como en el ámbito interpersonal (García, 2017, pág. 4).

En los procesos de mediación es importante establecer un entorno emocional que favorezca a los participantes resultados positivos del proceso, y es que estos procesos habitualmente están cargados en gran medida por estados emocionales que dependiendo de la autorregulación y gestión de las emociones en sus participantes el proceso puede obtener resultados negativos o positivos, además regula en la pareja la carga de emociones favoreciendo el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Según Germano (2015) señala que es importante comprender la Mediación Familiar, como una intervención que lidia con un campo repleto de cuestiones emocionales y no apenas materiales (p. 86). Por otro parte García y Sánchez (2004) ponen como ejemplo que, en el caso de separación y divorcio, el mediador en esta acepción tendrá que estar seguro de que los cónyuges desean separarse y no plantear un escenario de enfrentamiento emocional entre ambos o, incluso la posibilidad de una reconciliación de la pareja (p. 262). Los procesos de mediación familiar favorecen la canalización de las emociones de los miembros de la familia, ayudan a elaborar sus duelos y fortalecen la construcción de su autoestima.

Hipótesis

De acuerdo a los planteamientos expuestos en los apartados anteriores de esta investigación se plantea la siguiente hipótesis:

El programa PEE [Pautas de expresión emocional] tiene un efecto positivo en la expresión emocional de un grupo de padres e hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte que presentan bajo rendimiento académico y dificultades de comportamiento, y que participan en el programa.

Diseño Metodológico

Tipo de investigación

El objetivo de la investigación fue determinar el efecto que tiene el programa PEE en la expresión emocional de un grupo de padres con hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte en los que se han reportado dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento. Teniendo en cuenta lo anterior se utilizó un enfoque cuantitativo, en el que se busca describir tendencias y patrones, caracterizar muestras o poblaciones, establecer correlaciones, evaluar variaciones, determinar diferencias, medir resultados, realizar predicciones estadísticas, y probar teorías cuantitativas (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). En esta investigación se recogió información numérica que permitió realizar análisis estadísticos para determinar el impacto del programa PEE de expresión emocional que facilita la mediación familiar entre padres e hijos adolescentes, con los que se trabajó.

Diseño

Se utilizó un diseño exploratorio-pre-experimental, se denominan así porque su grado de control es mínimo, son diseños con un grupo único, donde se manipula al menos una variable independiente (el programa PEE), para luego observar su efecto sobre la variable dependiente (Expresión emocional), este tipo de diseño se diferencia de los experimentos “puros” en el grado de seguridad que se tiene sobre la equivalencia inicial de los grupos, igualmente no tienen grupo control (Hernández-Sampieri y Mendoza 2018). Dentro de los diseños pre-experimentales se utilizó un diseño de preprueba/posprueba con un solo grupo, donde se toma la recolección de datos al inicio del programa y otro al final del programa (Hernández-Sampieri y Mendoza 2018). No se

pudo incluir grupo control por la baja participación de los padres a la hora de iniciar la implementación del Programa PEE.

Participantes

La Institución Educativa José Antonio Ricaurte está ubicada en la comuna 12 del sector sur de la ciudad de Ibagué, Tolima, cuenta con 2700 estudiantes en primaria y secundaria, pertenecientes a los estratos 1, 2, 3. En los cursos de bachillerato de acuerdo a las autoridades de la Institución uno de los grados en los que más se presentan dificultades es décimo, compuesto por 3 cursos con un total de 120 estudiantes. Al inicio del estudio desde la oficina de psico-orientación y con algunos docentes de la Institución se preseleccionaron 40 casos de adolescentes que tenían tanto dificultades académicas como disciplinares. Con los padres de estos 40 estudiantes se efectuó el análisis inicial donde se aplicó el Cuestionario prácticas de crianza (CPC-P). Para elegir el grupo de padres y adolescentes que participaron en la implementación del programa se utilizó un muestreo no probabilístico, ya que para elegir la muestra se empleó un procedimiento de “selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización” (Hernández-Sampieri et al. 2014 p.189). En total se trabajó con 17 padres y sus hijos adolescentes, utilizando un muestreo no probabilístico de casos tipo, ya que los participantes del programa fueron elegidos por sus características particulares, y no por la cantidad, ni la estandarización (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Criterios de inclusión

Estudiantes del grado décimo del colegio Antonio Ricaurte que han sido reportados por el colegio debido al bajo rendimiento académico y comportamiento inadecuado.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos Pre y Pos

Cuestionario prácticas de crianza (CPC-P)

Este es un instrumento de aplicación auto diligenciada y de versión para padres fue elaborado por Aguirre (2011). Cuenta con una estructura que está organizada en una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta, que son Nunca, A veces, Muchas veces y Siempre, conformada por 41 ítems mediante los cuales se evalúan las prácticas de crianza en torno a las dimensiones y sus subescalas, es decir, la dimensión comunicación padre-hijos con subescala comunicación positiva; expresión de afecto con afecto positivo, afecto negativo, disfrute de los hijos y colaboración; y la regulación de comportamiento con autonomía, obediencia, orientación racional y castigo, en las que el coeficiente de consistencia interna del cuestionario, de acuerdo con el alfa de Cronbach, es de 0.83. (Aguirre, 2011 p. 1). Comunicación Padres-Hijos: Se refiere al contacto verbal y no-verbal entre padres (cuidadores) e hijos, a través del cual hay intercambio de información, manifestación de pensamientos y de experiencias. En su forma positiva se relaciona con las conductas que favorecen confianza, seguridad y empatía, y en la expresión negativa está relacionada con la intromisión o la falta de diálogo. Conformado por 11 ítems y con un alfa de Cronbach de 0.72. (Aguirre, 2011 p. 1). Expresión de Afecto: Se refiere al modo como los padres (cuidadores) demuestran afecto, emociones y sentimientos en su relación con hijos. En su forma positiva se relaciona con las manifestaciones explícitas que favorecen el vínculo paterno-filial y el bienestar de los niños y los adolescentes, y en su forma negativa con la indiferencia o la expresión de emociones que reducen el bienestar de los niños y adolescentes. Conformado por 14 ítems y un alfa de Cronbach de 0.78 (Aguirre, 2011 p. 1). Regulación del Comportamiento: Se refiere al control ejercido por los padres (cuidadores) con el fin de orientar el comportamiento de sus hijos

y se manifiesta en la demanda de disciplina y orden. En su forma positiva se expresa como disciplina inductiva (obediencia voluntaria) en la cual se explican las demandas y sus consecuencias, y en la expresión

negativa se relaciona con el abuso y el autoritarismo. Conformado por 16 ítems y un alfa de Cronbach de 0.66 (Aguirre, 2011 p. 1).

Programa de Pautas de expresión emocional [PEE]

El programa PEE (Tabla 1) fue diseñado de acuerdo a una necesidad planteada desde la oficina de psico-orientación para un grupo de padres con hijos adolescentes en los cuales se han reportado dificultades a nivel familiar, y que además tienen bajo rendimiento académico y problemas de comportamiento en la Institución Educativa José Antonio Ricaurte

Tabla 1. *Programa pautas de expresión emocional PEE*

Sesión	Descripción	Objetivo	Autores de referencia
	Duración: 1:45hrs.	Sensibilizar al grupo de padres acerca de los cambios biológicos que atraviesan los adolescentes especialmente del cerebro, y la relación de estos procesos con la expresión emocional.	(Berger, 2007; Jensen y Nutt 2015; Jensen, 2018; Papalia et al., 2019; Santrock, 2004).
Sesión 1	La actividad propuesta informa a los padres acerca de los cambios que están atravesando sus hijos adolescentes, a nivel emocional y biológico; se hizo énfasis en que la maduración cerebral está en proceso de desarrollo, y que los adolescentes procesan la información emocional de manera diferente a la de los adultos.	Compartir estrategias y herramientas orientadas a la prevención y resolución de conflictos de familia, el funcionamiento interno y del desarrollo del cerebro de los adolescentes van más allá de los cambios hormonales.	
Sensibilización	Se entrega de guía de información para la casa		

(ver anexos)

<p><i>“Reconociendo mi entorno principal”</i></p> <p>Sesión 2</p> <p>La familia como sistema</p>	<p>Duración: 1:45hrs.</p> <p>Es necesario entender los contextos donde el individuo se desenvuelve e interactúa, para el reconocimiento e identificación de influencias que de una u otra manera inciden en la conducta y el rendimiento académico de los adolescentes.</p> <p>Se describe a la familia como un sistema conformado por una estructura en la que se resaltan: límites, reglas, jerarquía, roles, funciones, alianzas, coaliciones y pautas.</p> <p>Actividad didáctica para reforzar conceptos trabajados, y se entrega un folleto informativo con opción de pegar en un lugar de la casa.</p> <p>(ver anexos)</p>	<p>Orientar al grupo de padres y adolescentes sobre la importancia de la estructura familiar.</p> <p>Fortalecer al grupo objeto de estudio en el reconocimiento de su microsistema como en entorno principal.</p>	<p>Bronfenbrenner (1987), Minuchin (1984). Papalia et al., 2019,</p>
---	---	---	--

<p>“Explorando mis emociones”</p>	<p>Duración: 1:45hrs.</p>	<p>Entrenar a los adolescentes en el reconocimiento de las emociones</p>	<p>David (2016), Chóliz (2005); García 2012; Goleman, (1996; 2014); Morgado (2007).</p>
<p>Sesión 3</p>	<p>Expresar las emociones de manera adecuada, facilita la comunicación familiar y previene y disminuye los comportamientos problemáticos tanto a nivel personal como a nivel social.</p>	<p>Promover en el grupo adolescentes la importancia de expresar adecuadamente las emociones con su grupo familiar y entorno educativo.</p>	<p>Reeve (2010)</p>
<p>Expresión emocional Con los adolescentes</p>	<p>Actividad final del encuentro <i>Expresando mis emociones positivas</i> (Ver anexos)</p>		
<p>“Expresando y Autorregulando mis emociones”</p>	<p>Duración: 1:45hrs.</p>	<p>Promover en los padres la importancia de expresar las emociones de manera asertiva.</p>	<p>David (2016), Chóliz (2005); Goleman, (1996; 2014); Morgado (2007). Reeve (2010)</p>
<p>Sesión 4</p>	<p>Expresar las emociones de manera adecuada, facilita la comunicación familiar y previene los conflictos.</p>	<p>Entrenar al grupo de padres en la regulación de las emociones.</p>	
<p>Expresión y Autorregulación de las emociones</p>	<p>El manejo de impulsos y habilidades que ejercen control de posibles reacciones negativas frente a los demás.</p>		
<p>Con los padres.</p>	<p>Autocontrol, confiabilidad, integridad, adaptabilidad e innovación.</p>		
	<p>Actividad 1 “el semáforo” que tuvo como finalidad el desarrollo del</p>		

	control de los impulsos.		
	Actividad 2 Realización de cartas expresando emociones positivas y gratitud a los hijos (ver anexo)		
	<hr/>		
<i>“Autorregulando mis emociones”</i>	Duración: 1:45hrs.		David (2016),
Sesión 5	El manejo de impulsos y habilidades que ejercen control de posibles reacciones negativas frente a los demás.	Enseñar al grupo de adolescentes estrategias para la regulación de las emociones	Chóliz (2005); Goleman, (1996; 2014);
Autorregulación de emociones Con los adolescentes			Morgado (2007). Reeve (2010)
	Autocontrol, confiabilidad, integridad, adaptabilidad e innovación.		
	Actividad 1 “el semáforo” que tuvo como finalidad el desarrollo del control de los impulsos.		
	Actividad 2 Realización de cartas expresando emociones positivas y de gratitud a los padres (ver anexo)		

“Comunicando con amor”	Duración: 1:45hrs. Se plantea la	Analizar con el grupo de padres e hijos la importancia de establecer canales asertivos que permitan el respeto de opiniones de los demás, teniendo en cuenta que la comunicación asertiva fortalece los vínculos familiares.	Antolínez (1991) Seligman (2016)
Sesión 6	importancia de una comunicación, clara, verbal, gestual, ventajas, la habilidad de una		Vásquez y Núñez (2016)
Comunicación asertiva	escucha activa, habilidad de comunicación asertiva y la habilidad de la comunicación desde el yo.		
	Actividad de cierre e integrativa padres y adolescentes, entrega de cartas.		

Procedimiento

El presente estudio es de carácter cuantitativo y se realizó en 6 fases:

Fase 1

Luego de conocer las necesidades detectadas en el grado Décimo de la institución José Antonio Ricaurte se plantea la intención de realizar un estudio desde la mediación familiar ante las autoridades del Instituto, por intermedio de la psico-orientadora.

Fase 2

Luego de la aprobación para realizar un diagnóstico y la posterior intervención se preseleccionan 40 casos de adolescentes que tenían tanto dificultades a nivel familiar como académicas y disciplinares. Luego se hace el contacto inicial con los padres de estos 40 estudiantes para aplicar el Cuestionario prácticas de crianza (CPC-P).

Fase 3

Se realiza el análisis de los resultados luego de la aplicación del Cuestionario prácticas de crianza (CPC-P), dentro de las variables medidas con el instrumento se encuentra que los padres presentan un nivel medio en la dimensión expresión del afecto, y nivel alto en comunicación y regulación del comportamiento las otras dos dimensiones que mide el instrumento. Dado estos hallazgos se plantea para la intervención con el grupo de padres y estudiantes un programa que fortalezca la expresión emocional.

Fase 4

Se diseña un programa de expresión emocional tanto para los padres como los adolescentes, ya que una adecuada gestión de las emociones hace parte de los pilares que soportan los procesos de mediación familiar. El programa consta de 6 sesiones

Fase 5

Para la implementación del programa se decide trabajar con 17 padres y sus hijos adolescentes, el criterio para definir los participantes obedece a que muchos de los padres manifestaron su dificultad para asistir a los encuentros programados para ejecución del programa debido a dificultades laborales.

En el primer encuentro con los padres de familia, se procede con la presentación personal, y seguido se manifiesta el nombre del programa, Pautas de expresión emocional “PEE”, se da a conocer los temas a trabajar durante todas las actividades como: Sensibilización “No es cuestión de hormonas”, la familia como sistema, la expresión emocional, como autorregular las emociones y la comunicación asertiva. Luego se firma el consentimiento informado (ver anexos)

Fase 6

Se convoca al grupo de padres y se aplica nuevamente el instrumento CPC-P, el período de tiempo que transcurrió desde el primer análisis realizado, la implementación del programa y esta última medición fue de siete meses.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos obtenidos del cuestionario, se tienen en cuenta los puntajes del CPC-P que determinan tres categorías (alto, medio y bajo), para el total de la prueba se estableció que los puntajes entre 41- 82 pertenecían a la categoría bajo, entre 83-123 a medio y entre 124-165 alto. En la escala Comunicación Padres-Hijos los puntajes entre 11-22 bajo, entre 23-33 medio, y entre 34 -44 alto. En la escala Expresión de Afecto puntajes entre 14-28 se categorizaron como bajo, entre 29- 42 medio y entre 43- 56 alto. En la regulación del comportamiento las puntuaciones que estuvieron entre 16- 32 se catalogaron como bajo, entre 33- 48 medio y entre 49- 64 alto. Para las subescalas también se utilizaron tres categorías (alto, medio y bajo).

A partir de esto se digitalizaron los resultados (puntajes) obtenidos del grupo de padres de familia en una matriz de Excel para luego realizar los análisis estadísticos por medio del paquete estadístico para las ciencias sociales (IBM® SPSS 21). En total se revisaron 40 cuestionarios CPC-P al inicio y 17 al finalizar.

Criterios éticos de la investigación

El desarrollo de la investigación se reglamenta bajo la Resolución No. 8430 de 1993 por medio de la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para investigación en salud; encontrando en sus Artículos 8º que en las investigaciones con seres humanos se protegerá la privacidad del individuo sujeto de investigación, y Artículo 5º, que

deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar. Igualmente, con respecto a la clasificación de riesgo considerada en Artículo 11° de la mencionada resolución, se establece que se trata de una investigación sin riesgo en la que no se realiza ningún tipo de intervención ni modificación intencional.

Resultados

En la fase de diagnóstico del estudio se llevó a cabo un análisis estadístico y sociodemográfico con 40 padres de familia de estudiantes con problemas de bajo rendimiento académico y dificultades de comportamiento de la Institución. El programa PEE se implementó con 17 de los padres del análisis inicial junto con sus hijos adolescentes. Esto en razón de que no todos los padres que participaron en la valoración inicial pudieron hacer parte del programa, por cuestiones laborales y de otros compromisos. El cuestionario CPC-C se aplicó en dos ocasiones, el primero en la socialización de lo que se pretendía realizar con el estudio, y el segundo después de finalizar la implementación del programa.

Información Sociodemográfica

En la fase inicial de la investigación se realizó la caracterización de los padres y adolescentes del grado decimo que fueron reportados por el Colegio José Antonio Ricaurte, como estudiantes con dificultades a nivel académico y disciplinario. Con respecto al sexo de los participantes como se observa en la tabla 2 y la figura 3 se encontró que el 92,5% de los padres son mujeres, y sólo el 7,5% restante son hombres.

Tabla 2. *Sexo de los participantes*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje%
Hombres	3	7,5
Mujeres	37	92,5
Total	40	100%

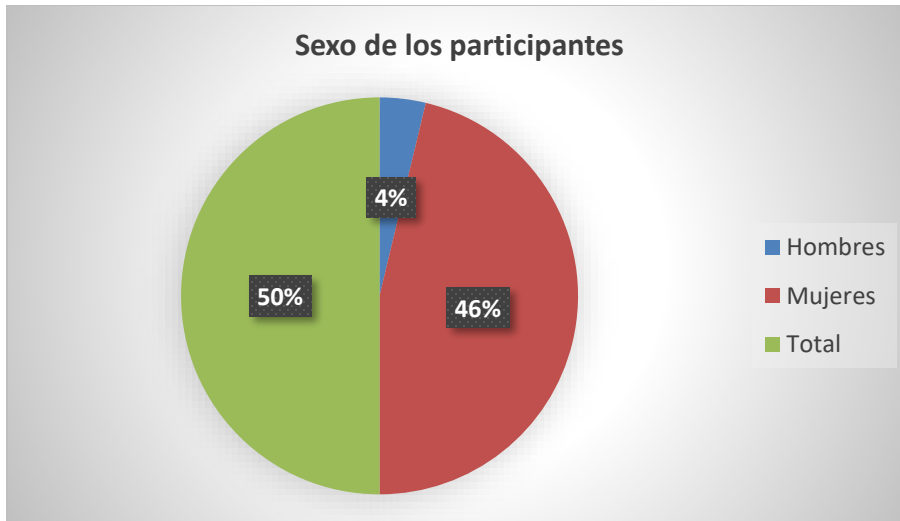


Figura 3. Sexo de los participantes

Con respecto al estrato socioeconómico se observa (ver tabla 3, y figura 4) que el 42,5% son estrato de 1, el 55% son de estrato 2 y el 2,5% de estrato 3.

Tabla 3. *Estrato socioeconómico*

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje %
Estrato 1	17	42,5
Estrato 2	22	55
Estrato 3	1	2,5
Total	40	100%

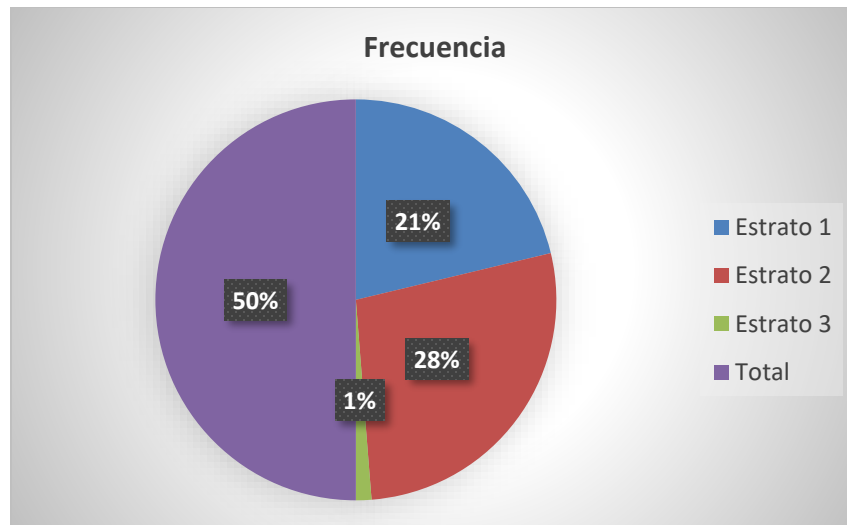


Figura 4. Estrato socioeconómico

En la tabla 4 y la figura 5, se relaciona el rango de edades de las madres y padres, se encontró que un 52,5% de ellos corresponden a edades entre los 31 a 40 años, en el rango de 41 a 50 también hay un 37,5%, luego, entre los 51-60 años se ubica el 7,5%; y finalmente con un 2,5% están los mayores de 61 y 70 años.

Tabla 4. Rango de edades de los participantes

Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje %
31-40 años	21	52,5
41-50 años	15	37,5
51-60 años	3	7,5
61-70 años	1	2,5
Total	40	100%

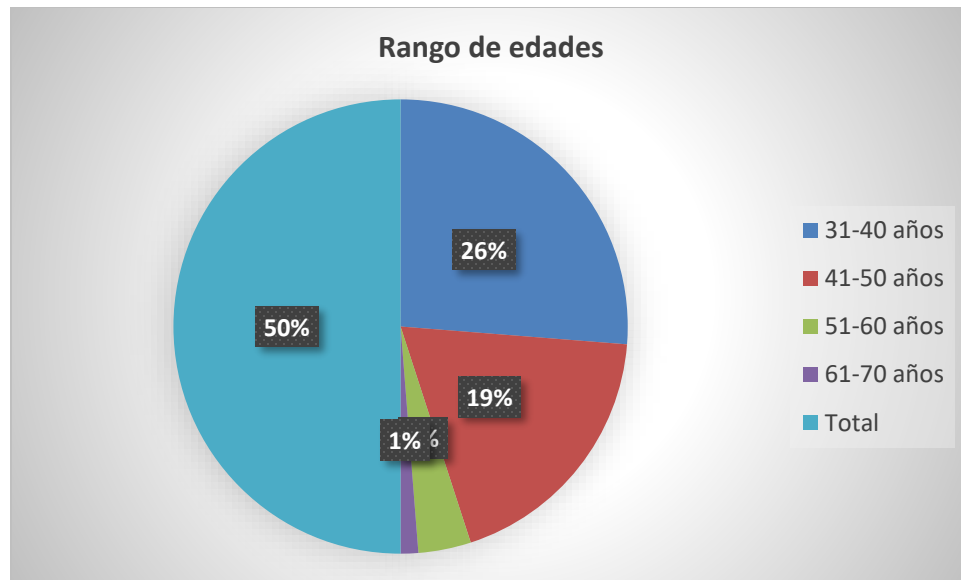


Figura 5. Edades de los participantes

En relación con la ocupación de las madres y padres (ver tabla 5, y figura 6), se observa que el 37,5% son madres amas de casa, el 2,5% se dedican a labores de oficios varios, un 30% de los padres son independientes y, otro 30% trabajan como empleados.

Tabla 5. *Ocupación de los participantes*

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje %
Ama de casa	15	37,5
Oficios varios	1	2,5
Independiente	12	30
Empleado	12	30
Total	40	100%

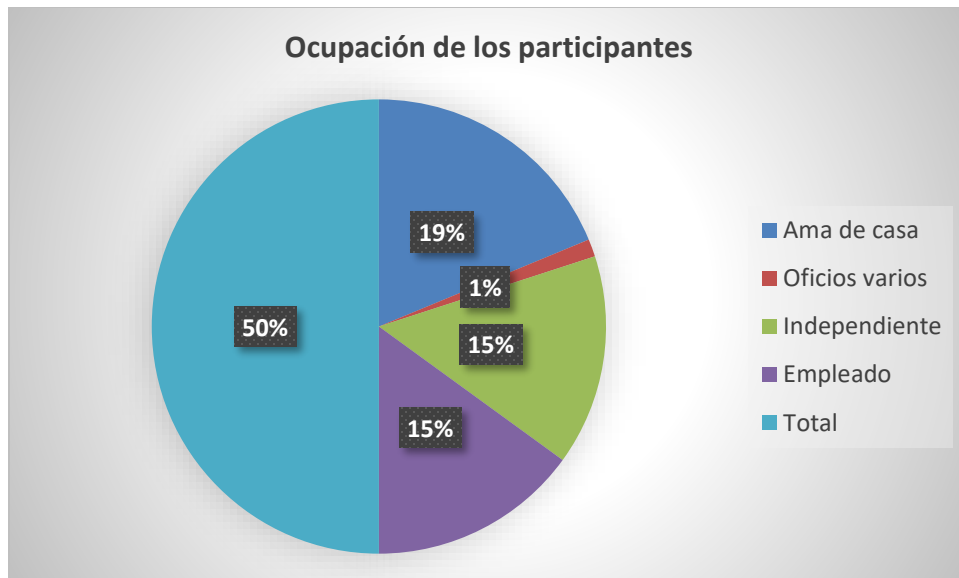


Figura 6. Ocupación de los participantes

En cuanto al nivel educativo de los padres, se evidencia que el 5% tienen estudio de especialización (ver tabla 6, y figura 7), el 27,5% sólo tiene estudios de primaria, los bachilleres representan un 60% y con un 2,5% se encuentran las que tienen educación universitaria.

Tabla 6. Nivel educativo de los participantes

Nivel Educativo	Frecuencia	Porcentaje %
Primaria	11	27,5
Bachiller	24	60
Técnico	2	5
Universidad	1	2,5
Especialización	2	5
Total	40	100%

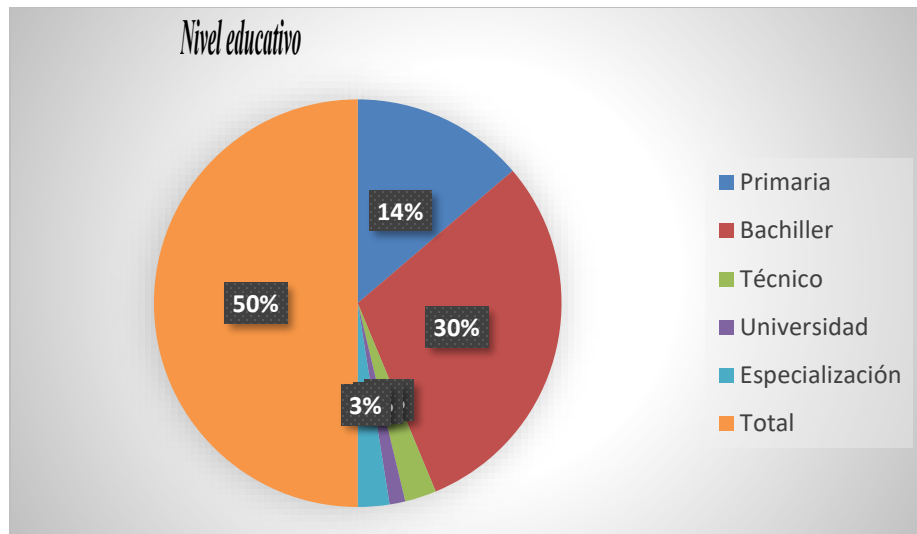


Figura 7. Nivel educativo de los participantes

Las edades de los adolescentes del estudio van desde los 14 hasta los 17 años (ver tabla 7 y la figura 8), la edad de Diecisiete años es la de menor representación con un 2,5%, seguido de los que cuentan con Dieciséis años con un 45%; los de quince años constituyen el 42,5% y los de catorce años el 10%.

Tabla 7. Edades de los adolescentes

Edades de los Adolescentes	Frecuencia	Porcentaje %
14	4	10
15	17	42,5
16	18	45
17	1	2,5
Total	40	100%

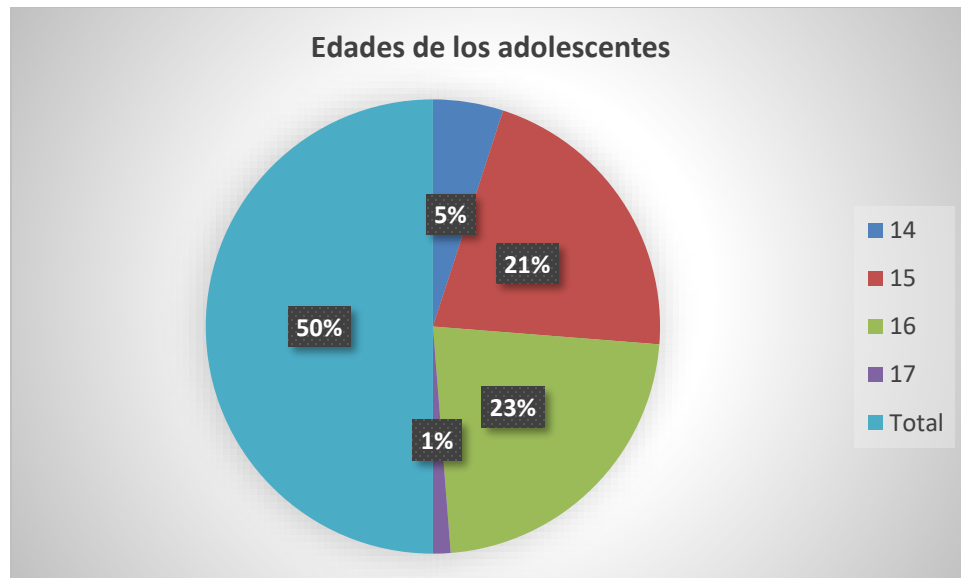


Figura 8. Edades de los adolescentes

En la tabla 8 y la figura 9, se describe el estado civil de los padres y madres que participaron en la fase uno del estudio. En primer lugar, se tiene que el 42,5% son solteros, el 15% son separados, el 12,5% son casados, el 27,5% viven en unión libre y 2,5% son Viudos.

Tabla 8. Estado civil de los padres

Personas con quienes vive el niño(a)	Frecuencia	Porcentaje %
Soltero	17	42,5
Separado	6	15
Casado	5	12,5
Unión Libre	11	27,5
Viudo	1	2,5
Total	40	100%

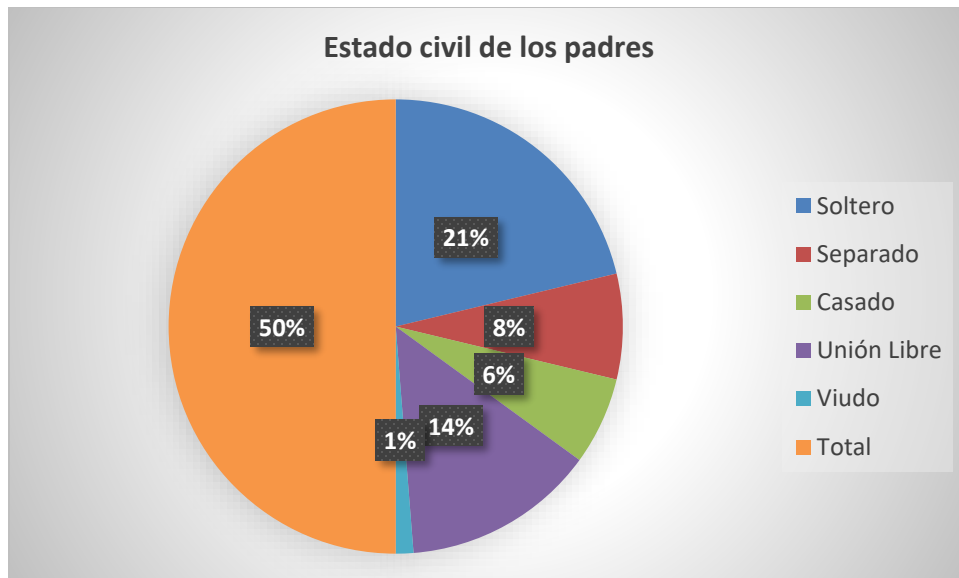


Figura 2. Estado civil de los padres y madres

Cuestionario CPC-P

En el análisis del efecto del programa PEE, para mediar el bajo rendimiento académico y dificultades de comportamiento adolescentes a partir del instrumento citado y cuya versión corresponde a padres (denominación que en la presentación de resultados y análisis de los mismos define a madre, padre y demás cuidadores que conviven con el niño), es importante mencionar que las tres dimensiones que en este instrumento mide son: comunicación padres-hijos, expresión del afecto y regulación del comportamiento, en las que señala la relación que tiene los padres con sus hijos adolescentes, por lo que manifiestan bajo rendimiento académico y dificultades de comportamiento, en la cual se contempla la disfuncionalidad entre estos y sus hijos, (Aguirre 2013).

En la calificación de los resultados obtenido se manejan tres categorías, alto, medio y bajo, de acuerdo con los puntajes tanto a nivel general como en las subescalas del instrumento. En la

tabla 9, Se muestra las puntuaciones promedio obtenidas en el instrumento CPC-P, pre y pos de los padres.

Tabla 9. puntuación promedio en la prueba pre y pos

Escalas/Dimensiones	Subescalas	N	Pre		N	Pos	
			Media	DE		Media	DE
Comunicación	Comunicación	40	35,8	3,1	17	35,05	5,7
Padres-Hijos	positiva						
	Total, dimensión		40,1	3,7		43,6	6,4
Expresión	Afecto positivo		18,8	2,6		21,1	3,3
de Afecto	Afecto negativo	40	5,5	1,1	17	5,8	0,8
	Disfrute de los hijos		9,0	1,3		8,8	2,0
	Colaboración		6,7	1,6		7,8	1,9
	Total, dimensión		50,3	3,6		50,3	3,9
	Autonomía		6,7	1,0		7,3	0,9
Regulación del	Obediencia		23,0	2,3		22,8	2,3
Comportamiento	Orientación racional	40	12,5	2,12	17	13,7	2,1
	Castigo		7,9	1,5		6,4	1,9
	Total, Prueba		126,3	8,2		129,0	10,7

Dimensión comunicación padres-hijos

Esta primera dimensión está conformada por 11 ítems y conlleva como sub escala comunicación positiva, que como se observa en la tabla 10 y figura 10, en la prueba pre 20% de los padres estuvieron en la categoría media, 80% padres en la alta y ninguna en el nivel bajo, en

cuanto a la prueba pos 35% participantes estuvieron en nivel medio y 65% en la categoría alta, en el nivel bajo no se obtuvieron puntajes. En este resultado se pudo observar que la expresión parental con hijos adolescentes se orienta desde la comunicación, esta marca una particularidad relacional padres e hijos que permite una buena convivencia y funcionalidad dentro del contexto familiar de forma beneficiosa, facilitando la expresión emocional en el ámbito familiar.

Tabla 10. *Dimensión comunicación padre-hijos*

Comunicación Padres-Hijos		
		Porcentaje
Pre	Bajo	0%
	Medio	20%
	Alto	80%
Pos	Bajo	0%
	Medio	35%
	Alto	65%



Figura 10. Dimensión comunicación padre-hijos

Dimensión expresión del afecto

Esta segunda dimensión está conformada por 14 ítems y conlleva como sub escala afecto positivo, afecto negativo, disfrute de los hijos y colaboración que como se observa en la tabla 11 y figura 11, en la prueba pre 75% de los padres estuvieron en la categoría media, 25% padres en la alta y ninguna en el nivel bajo, en cuanto a la prueba pos 41% participantes estuvieron en nivel medio y 59% en la categoría alta, el nivel bajo no tuvo puntaje. En este resultado se pudo observar que hay un cambio positivo en la expresión emocional del grupo de padres con los que se trabajó en el estudio.

Tabla 11. *Expresión de Afecto*

Expresión de Afecto		
		Porcentaje
Pretest	Bajo	0%
	Medio	75%
	Alto	25%
Postest	Bajo	0%
	Medio	41%
	Alto	59%

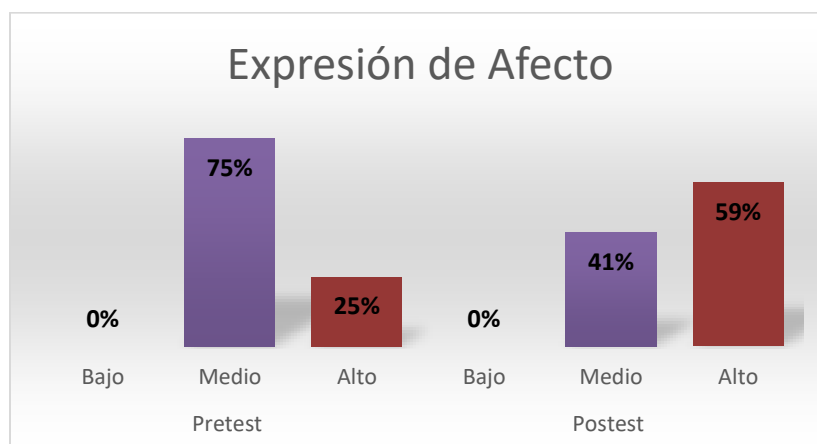


Figura 11. *Expresión de afecto*

En esta dimensión que tiene 4 subescalas y 14 ítems (ver tabla 12, 13 y figura 16, 17), se observa que en cuanto al afecto positivo en la medición previa a la aplicación del programa PEE se obtuvo que el 45% están en el nivel medio, 55% en alto y 0% en bajo (Ver figura 12). Con respecto a la prueba pos, en la subescala de afecto positivo se encontró que 17% padres se ubican en la categoría media, 83% en alto y no hay reporte en el nivel bajo.

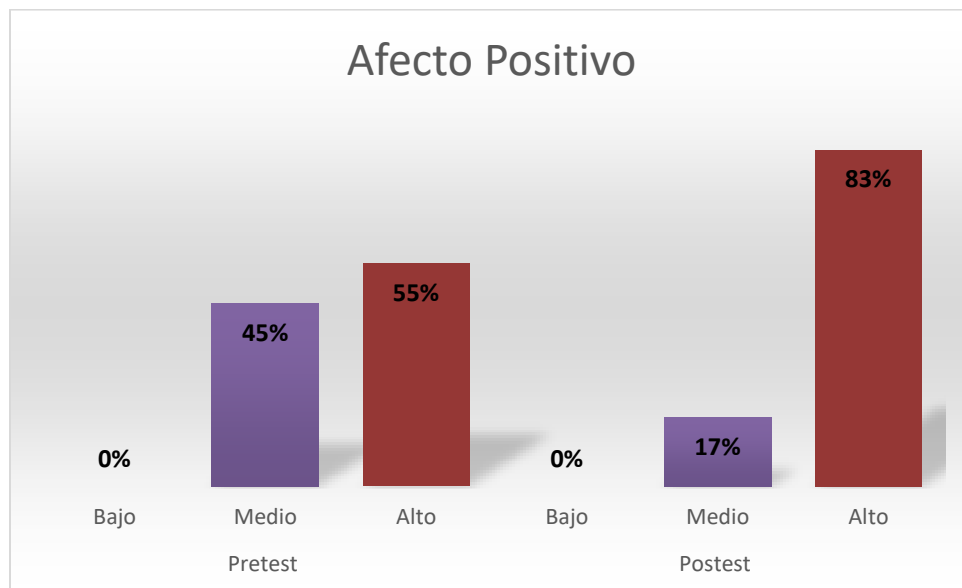


Figura 12 Afecto positivo pre-pos

En cuanto a la subescala afecto negativo (ver tabla 12, 13y figura 16, 17) en la prueba antes de la aplicación del programa PEE, Frente al afecto negativo en la evaluación inicial se encontró que 73% padres se encuentran en categoría media, 22% en alto y 5% en baja (Ver figura 13). Luego de la aplicación del programa PEE, se halló que en la subescala afecto negativo el 82% padres se ubican en el nivel medio, 18% en alto y ninguna en el nivel bajo.

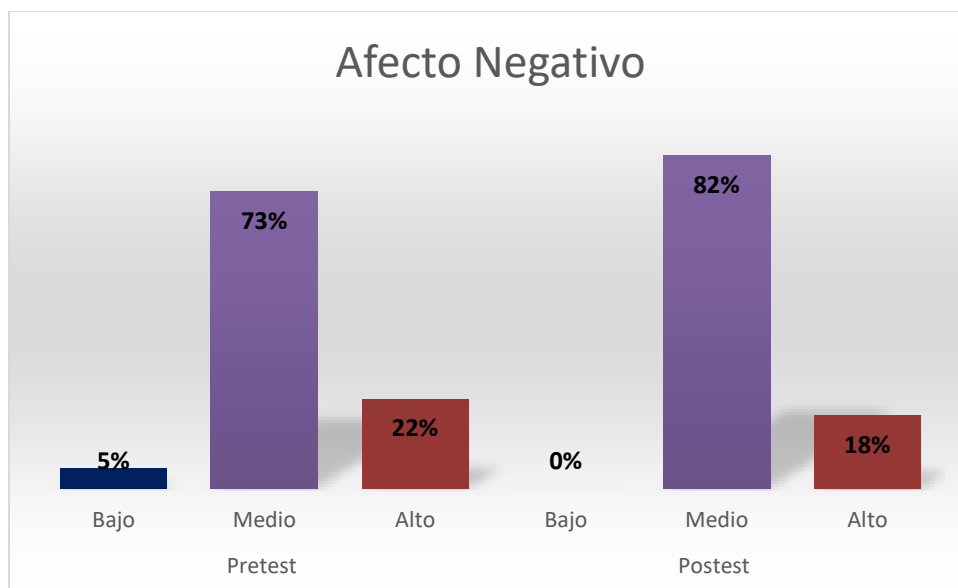


Figura 13. Afecto Negativo pre-pos

En cuanto a la subescala disfrute de los hijos (ver tabla 12, 13 y figura 16, 17) en la prueba antes de la aplicación del programa PEE, se encontró que Frente al disfrute de ellos hijos 63% se ubican en el nivel medio, 37% en el alto y no hay novedad en el nivel bajo (Ver figura 14). Luego de la aplicación del programa PEE, se halló que en la subescala disfrute de los hijos 64% padres están en un nivel medio, 36% en alto y ninguna novedad en el nivel bajo.

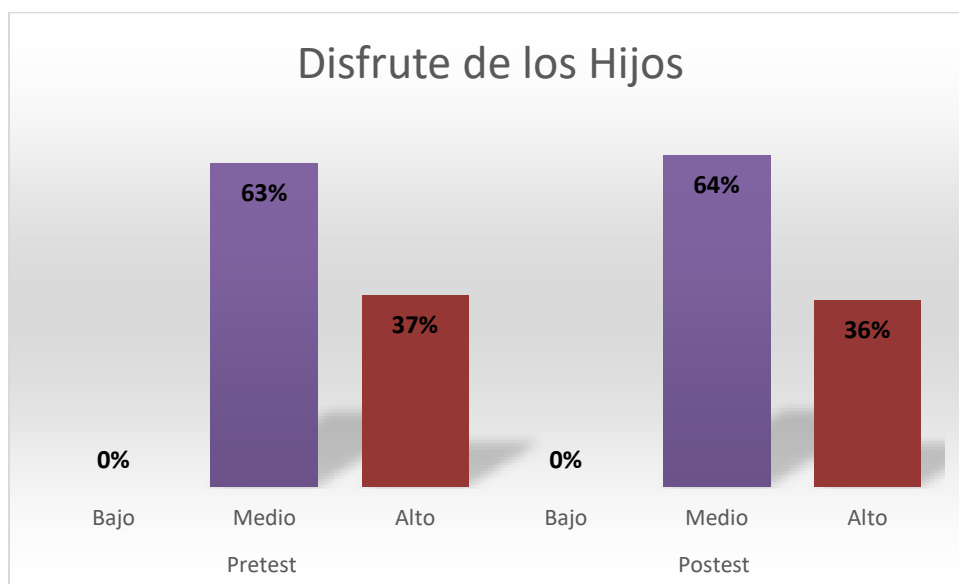


Figura 14. Disfrute de los hijos pre-pos

En cuanto a la subescala colaboración (ver tabla 12, 13 y figura 16, 17) en la prueba antes de la aplicación del programa PEE, se encontró que la subescala de colaboración 70% participantes están en el nivel medio, 5% en alto y 25% en el nivel bajo (Ver figura 15). Luego de la aplicación del programa PEE, se halló que en la subescala colaboración 82% de los participantes están en el nivel medio, 18% en alto y 0 % en el nivel bajo.

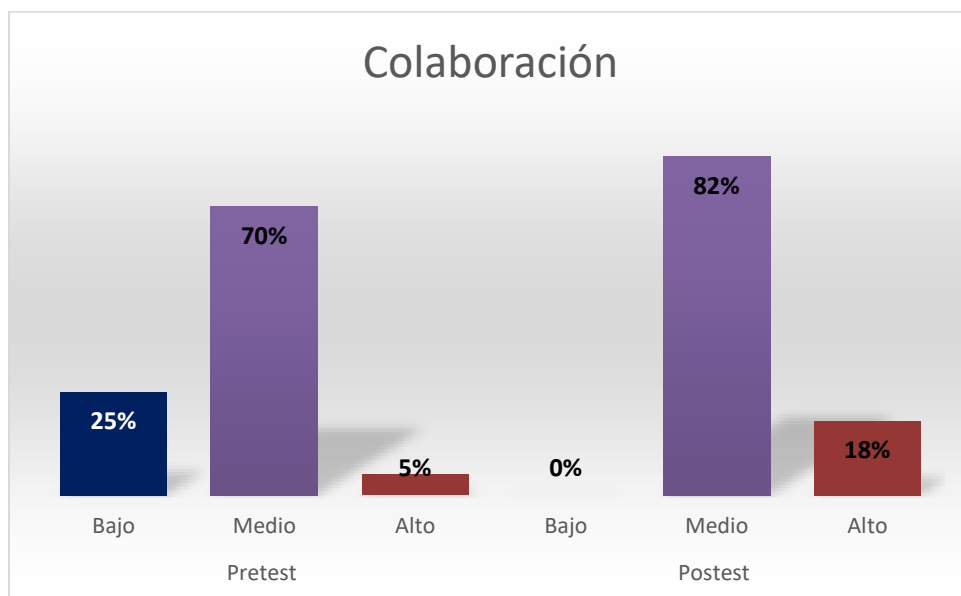


Figura 15. Colaboracion pre-pos

Tabla 12. Expresión de Afecto dimensiones y subescalas- pre

	Expresión de Afecto Pre			
	Afecto positivo	Afecto negativo	Disfrute de los hijos	Colaboración
Bajo	0%	5%	0%	25%
Medio	45%	73%	63%	70%
Alto	55%	22%	37%	5%

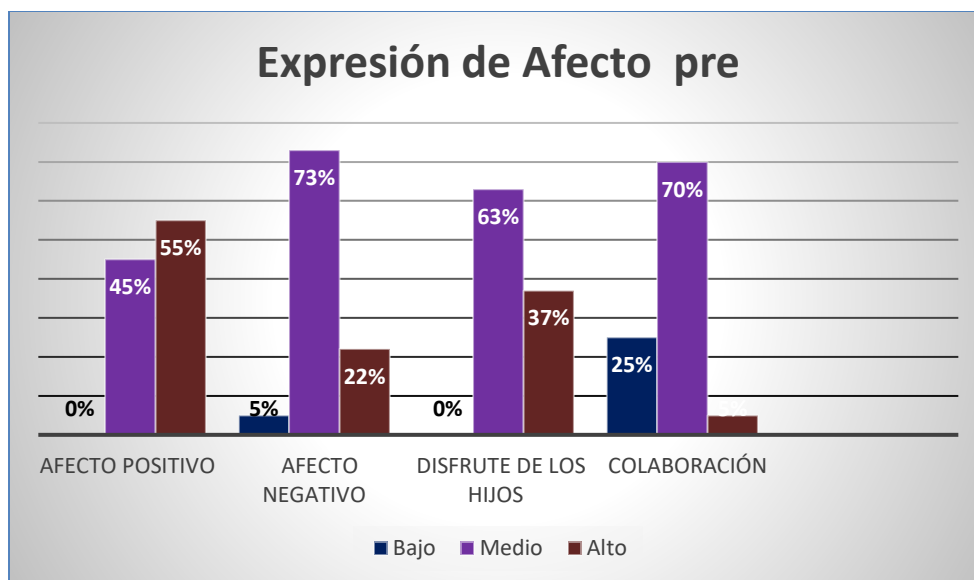


Figura 16. Expresión de afecto dimensiones y subescalas

Tabla 13. Expresión de Afecto dimensiones y subescalas-pos

	Pos Expresión de afecto			
	Afecto positivo	Afecto negativo	Disfrute de los hijos	Colaboración
Bajo	0%	0%	0%	0%
Medio	17%	82%	64%	82%
Alto	83%	18%	36%	18%

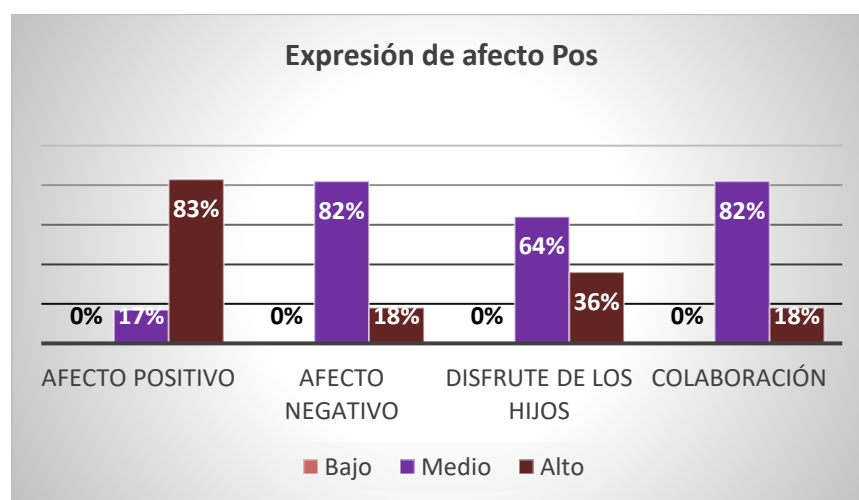


Figura 17. Expresión de afecto dimensiones y subescalas-pos

Dimensión regulación del comportamiento

En la tercera y última dimensión se tienen 16 ítems, en cuatro subescalas, autonomía, obediencia, orientación racional y castigo. Como se observa en la tabla 13 y figura 18, en la prueba pre 40% padres estuvieron en la categoría media, 60% padres en la alta y ninguna en el nivel bajo, en cuanto a la prueba pos 23% de los participantes estuvieron en nivel medio y 77% en la categoría alta, el nivel bajo no tuvo puntaje. En este resultado se pudo observar que la expresión paternal con hijos adolescentes que se orienta desde la regulación del comportamiento marca una particularidad relacional padres e hijos que permite una buena convivencia y funcionalidad dentro del contexto familiar de forma beneficiosa, facilitando la expresión emocional en el ámbito familiar.

Tabla 14. Regulación del comportamiento pre- pos

Regulación del Comportamiento		
		Porcentaje
Pre	Bajo	0%
	Medio	40%
	Alto	60%
Pos	Bajo	0%
	Medio	23%
	Alto	77%

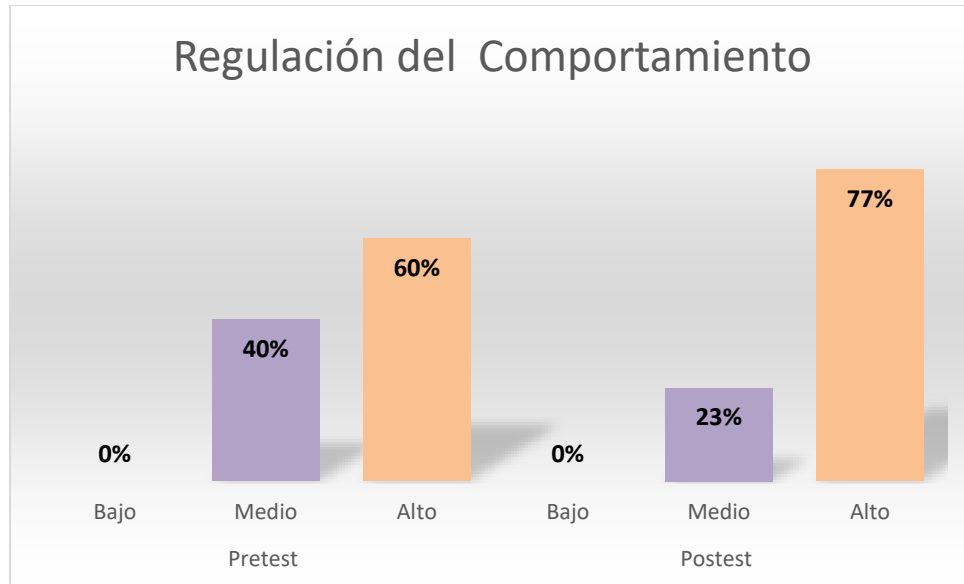


Figura 18. Regulación del comportamiento pre- pos

En esta dimensión que tiene 4 subescalas y 16 ítems (ver tabla 14,15 y figura 23, 24) se observa que en cuanto a la autonomía en la medición previa a la aplicación del programa PEE se obtuvo. En la prueba pre, la subescala de autonomía 40% se encuentra en nivel medio, 60% en alto y ninguno en bajo (Ver figura 19), en la prueba pos, con respecto a la prueba pos la autonomía 17% participantes se ubica en el nivel medio, 83% en alto y ninguna en el nivel bajo.

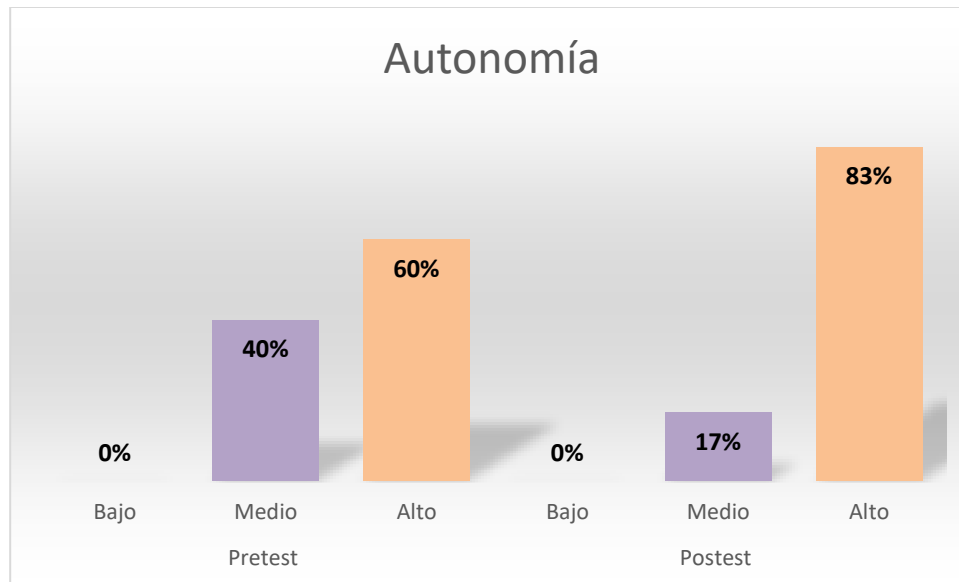


Figura 19. Autonomía pre- pos

En cuanto a la subescala obediencia (ver tabla 14,15 y figura 23, 24) en la prueba antes de la aplicación del programa PEE, se encontró que la obediencia 28% se encuentra en nivel medio,72% en alto y ninguna en bajo (Ver figura 20), Luego de la aplicación del programa PEE, se halló que en la subescala obediencia 23% de los participantes se encuentran en nivel medio, 77% en alto y ninguno en bajo.

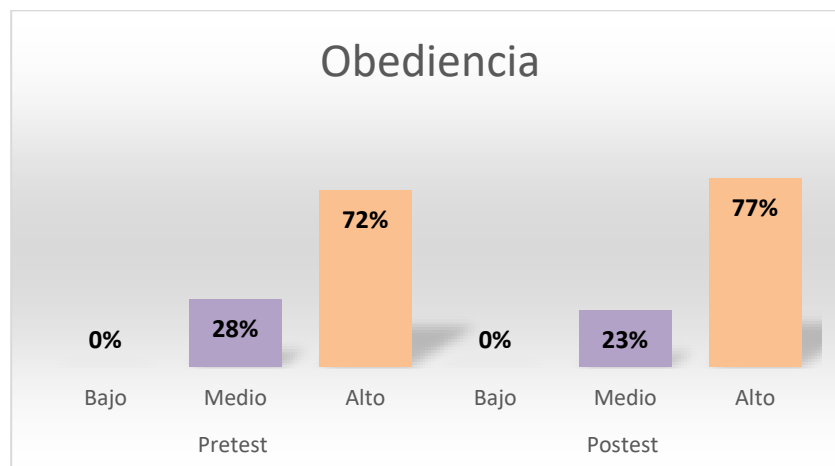


Figura 20. Obediencia pre- pos

En cuanto a la subescala Orientación racional (ver tabla 14,15 y figura 23, 24) en la prueba antes de la aplicación del programa PEE, se encontró que orientación racional 53% de los padres se encuentran en el nivel medio, 47%en alto y ninguna en bajo (Ver figura 21), Luego de la aplicación del programa PEE, se halló que en la subescala orientación racional 29% participantes se encuentran en nivel medio, 71% en el alto y 0 %, y ninguno en el nivel bajo.

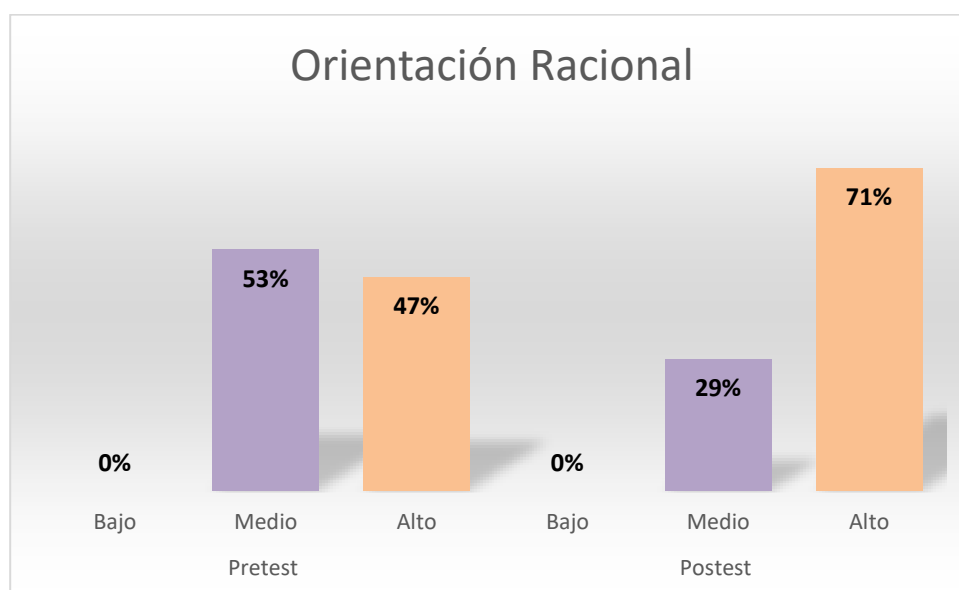


Figura 21 Orientación racional pre- pos

En cuanto a la subescala castigo (ver tabla 14,15 y figura 23, 24) en la prueba antes de la aplicación del programa se encontró que el 85% padres está en el nivel medio, 12% en alto y 3% en bajo (Ver figura 22), Luego de la aplicación del programa PEE, se halló que en la subescala castigo el 65% de los padres se ubican en el nivel medio, 35% en el nivel bajo, y ninguno en nivel alto

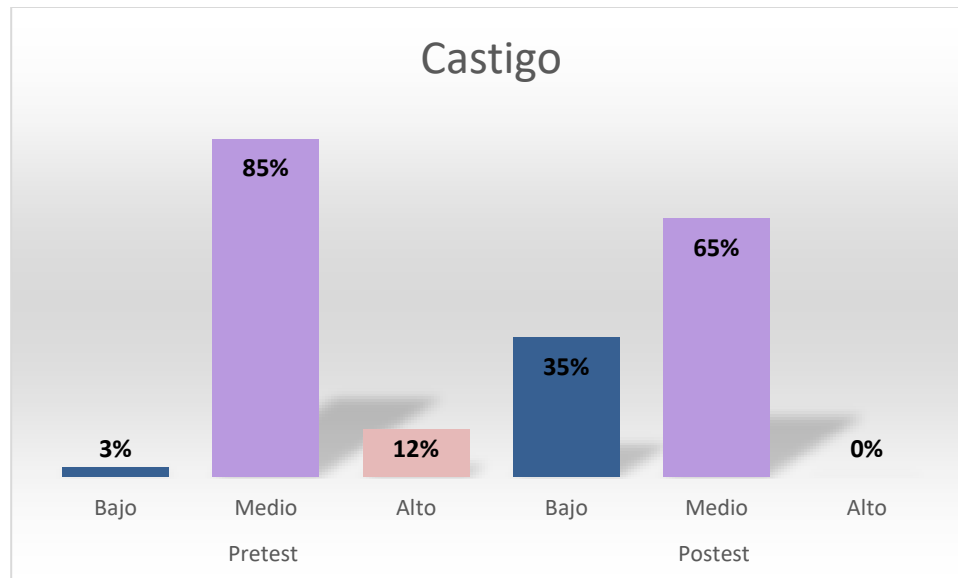


Figura 22. Castigo pre- pos

Tabla 15 del comportamiento Pre

Regulación del Comportamiento Pre				
	Autonomía	Obediencia	Orientación Racional	Castigo
Bajo	0%	0%	0%	3%
Medio	40%	28%	53%	85%
Alto	60%	72%	47%	12%

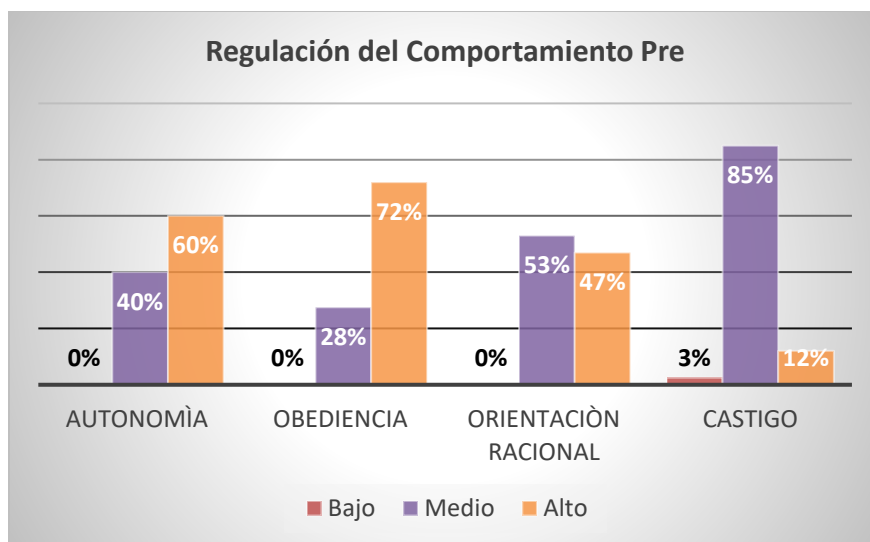


Figura 23. Regulación del Comportamiento Pre

Tabla 16. Regulación del comportamiento Pos

Regulación del Comportamiento Pos				
	Autonomía	Obediencia	Orientación Racional	Castigo
Bajo	0%	0%	0%	35%
Medio	17%	23%	29%	65%
Alto	83%	77%	71%	0%

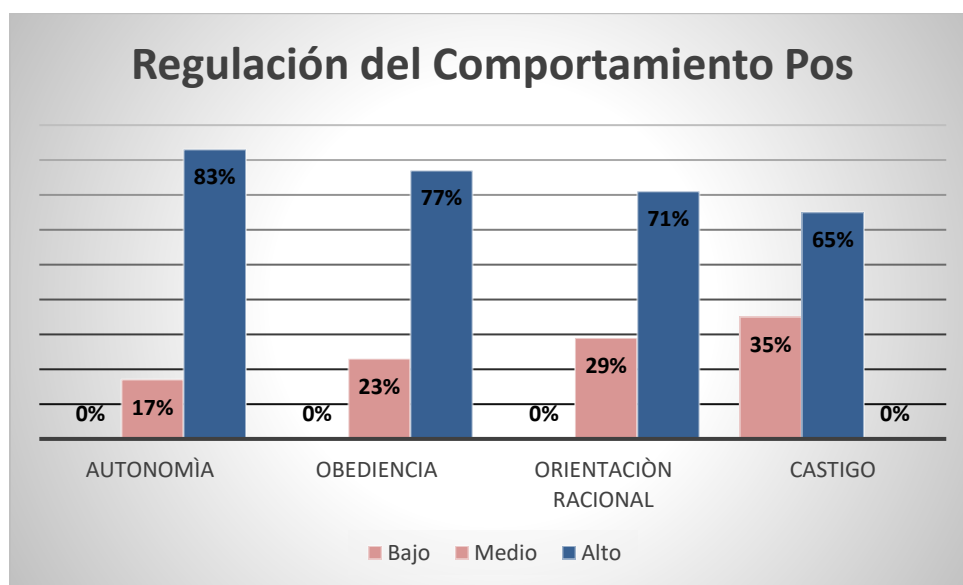


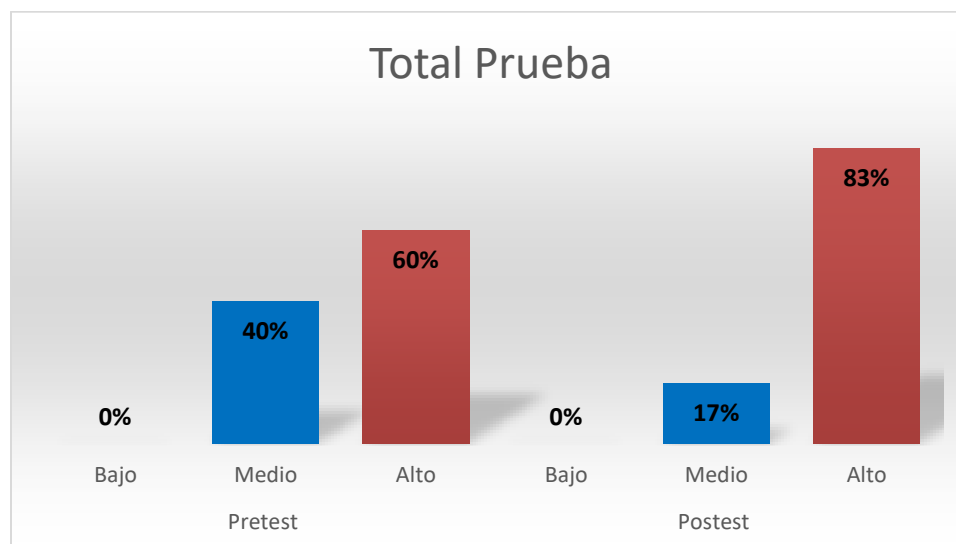
Figura 24. Regulación del comportamiento pos

En cuanto al total de la prueba (ver tabla 17 y figura 25) antes de la aplicación del programa se encontró que el 40% padres está en el nivel medio, en 60% en alto y 0% en bajo. Luego de la aplicación del programa PEE, se halló que en el total de la prueba el 17% de los padres se ubican en el nivel medio, 0% en el nivel bajo, y 83% en nivel alto.

Tabla 17 Total, de la prueba

Total, Prueba		
		Porcentaje
Pretest	Bajo	0%
	Medio	40%
	Alto	60%
Postest	Bajo	0%
	Medio	17%
	Alto	83%

Figura 25 Total Prueba



Análisis de resultados Cuestionario CPC-P

Shapiro Wilk

Para la aplicación de la t-Student para muestras independientes primero se determinó el supuesto de normalidad, para ello se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para comprobar que los datos proceden de una distribución normal (Pedrosa, Juarros-Basterretxea, Robles-Fernández, Basteiro, y García-Cueto, 2015). En la tabla 26 se describen los valores de significancia de la prueba CPC-P, se encuentra que son mayores a 0,05 en la aplicación posterior a la intervención, y solamente en la dimensión de regulación del comportamiento de la prueba anterior a la aplicación del programa es menor a 0,05, por lo que para esta variable se usara la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, que se utiliza para la comparación de grupos cuando la distribución no es normal (Hernández-Sampieri y Mendoza 2018). Con respecto a las otras variables se puede afirmar con una seguridad del 95 % de que los datos provienen de una distribución normal, y se puede aplicar la T-Student para muestras independientes.

Tabla 18. Shapiro-Wilk

		Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
Comunicación	Pre 1	0,979	40	0,663
Padres-Hijos	Pos 2	0,942	17	0,347
Expresión de	Pre 1	0,952	40	0,088
Afecto	Pos 2	0,941	17	0,325
Regulación del	Pre 1	0,939	40	0,033
Comportamiento	Pos 2	0,938	17	0,297

Total, prueba	Pre 1	0,957	40	0,130
	Pos 2	0,926	17	0,186

Para las comparaciones entre la prueba pre y pos en los resultados del cuestionario CPC-P, se realizó un análisis de diferencia de medias utilizando una prueba t de student para muestras independientes a excepción de la variable Regulación del comportamiento, para cual se utilizó la U de Mann-Whitney. En la tabla 19 se observan las comparaciones de las dimensiones y subescalas.

Tabla 19. Diferencia entre Pre y Pos en la prueba CPC-P

Escalas/ Dimensiones	Subescalas	Condición	Descriptivos			Levene		Student		
			N	Media	DE.	F	p	T	gl	p
Comunicación Padres-Hijos	Comunicación positiva	Pre test	40	35,825	3,1123	0,701	0,406	-0,798	55	0,428
		Post test	17	35,059	3,7661					
Expresión de Afecto	Afecto positivo	Pre test	40	18,85	2,627	0,308	0,581	2,754	55	0,008**
		Post test	17	21,12	3,314					
	Afecto negativo	Pre test	40	5,50	1,109	3,162	0,081	1,267	55	0,211
		Post test	17	5,88	0,857					
Disfrute de los hijos	Pre test	40	9,03	1,330	4,696	0,035	-0,443	55	0,659	
	Post test	17	8,82	2,038						
Colaboración	Pre test	40	6,78	1,656	0,874	0,354	2,063	55	0,044*	
	Post test	17	7,82	1,976						
Total Dimensión E.A.		Pre test	40	40,150	3,7179	5,458	0,023	2,585	55	0,012*
		Post test	17	40,150	3,7179					
Total Prueba		Pre test	40	126,300	8,2902	0,526	0,471	1,052	55	0,298
		Post test	17	129,059	10,7091					

Nota: * $p < .05$ y ** $p < .01$.

En la prueba no paramétrica de la U de Mann-Whitney, se encontró que para la dimensión regulación del comportamiento no hay diferencias estadísticamente significativas con un p-valor Sig. Asintótica (bilateral)= 0,785 $p > 0.05$

Discusión

La hipótesis planteada en esta investigación está fundamentada en el efecto positivo que tiene el programa PEE [Pautas de expresión emocional] en la expresión emocional de un grupo de padres con hijos adolescentes, del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte, que presentan bajo rendimiento académico y dificultades de comportamiento. En el análisis de resultados se evidencia que luego de la implementación del programa, se cumplen los objetivos propuestos para el presente estudio, y, desde el punto de vista estadístico se observan diferencias significativas en la expresión emocional ya que en los análisis de diferencias de medias pre y pos se obtuvo una $t = 2,585$ y un $p = 0,012^*$, $p < .05$.

Desde la Maestría en Medición Familiar de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño se definió a la Mediación como un conjunto de estrategias y herramientas orientadas a la prevención y resolución de conflictos de familia en diferentes contextos, entendiéndola como una forma de intervención social que procura el consenso. Tomando como base estas orientaciones se estableció como punto partida del abordaje de la problemática presentada en la Institución Educativa José Antonio Ricaurte realizar una primera fase de diagnóstico, para ello se utilizó el Cuestionario de Prácticas de Crianza versión padres CPC-P, instrumento diseñado para evaluar las prácticas de crianza en torno a las dimensiones de control y apoyo afectivo, estas dimensiones son presentadas en tres escalas: Comunicación Padres-Hijos, Expresión de Afecto, y Regulación del Comportamiento (Aguirre, 2011).

En la valoración inicial se halló que en las escalas Comunicación Padres-Hijos y Regulación del Comportamiento el promedio de las puntuaciones del grupo de padres se ubicaban en un nivel alto, sin embargo, en la expresión del afecto los padres se encontraban en un nivel medio/bajo, esto sumado a que en las dinámicas relacionales de los sistemas familiares las emociones juegan un papel fundamental para las adecuadas interacciones de los miembros de la

familia, llevo a plantear como estrategia de prevención y resolución de los conflictos de familia descritos en este grupo de padres y adolescentes, la implementación de un programa de expresión emocional (Goleman 1996). La gestión de las emociones dentro del proceso de mediación, es transcendental, porque en la medida que se propicie un adecuado manejo de éstas, se dan menores probabilidades de afectaciones de quienes participan en la solución de un conflicto (García, 2017).

De acuerdo a Aguirre (2011), autor del instrumento utilizado, la expresión del afecto se refiere

al modo como los padres (cuidadores) demuestran afecto, emociones y sentimientos en su relación con sus hijos. En su forma positiva se relaciona con las manifestaciones explícitas que favorecen el vínculo paterno-filial y el bienestar de los niños y los adolescentes, y en su forma negativa con la indiferencia o la expresión de emociones que reducen el bienestar de los niños y adolescentes (pág. 1)

La dimensión de expresión del afecto a su vez se divide en cuatro subescalas, la primera de éstas es el afecto positivo, en la que se evalúan comportamientos relacionados con la expresión de manera abierta de las emociones al adolescente mediante expresiones de afecto, halagos, bromas y siendo tolerantes (Aguirre, 2011). En esta subescala se encontraron diferencias significativas en los análisis de diferencias de medias pre y pos con una $t = 2,754$ y un $p = 0,008^{**}$, $p < .01$. Asimismo, se encontraron diferencias significativas en la sub escala colaboración ($t = 2,585$ y un $p = 0,012^*$, $p < .05$), en ésta se evaluó en los padres acerca del apoyo a los adolescentes en sus relaciones con sus pares y en la realización de actividades del colegio (Aguirre, 2010; 2011). En las sub escalas afecto negativo y disfrute de los hijos, no se encontraron diferencias significativas con un $t = 1,267$ y un $p = 0,211$, $p > .05$, y un

$t = -0,443$ y un $p = 0,659$, $p > .05$ respectivamente. La sub escala afecto negativo es entendida como aquellos comportamientos donde los padres manifiestan sus emociones negativas inadecuadamente al adolescente; y la de disfrute de los hijos mide la percepción que tienen los padres acerca del tiempo que dedican a estar con sus hijos, y si les permiten realizar actividades de entretenimiento con sus pares.

Aguirre (2014), plantea que el apoyo afectivo es fundamental en la crianza, y se encuentra muy relacionado con la expresión del afecto de los padres hacia los niños y adolescentes, al igual que con el soporte que les ofrecen para que ellos puedan expresar abiertamente sus emociones, lo que lleva a un fortaleciendo del vínculo paterno-filial y por ende al bienestar de los niños y adolescentes en sus diferentes contextos de interacción como lo es el colegio (Hurtado, 2017).

De acuerdo con Aguirre (2010), la expresión de afecto se relaciona con comportamientos vitales a través de las cuales las madres, padres, y/o cuidadores propician la comunicación, la expresión, el relacionamiento, y el apoyo, aspectos que son cruciales en el desarrollo de los adolescentes. En este mismo sentido Aguirre (2013), resalta que un adecuado manejo emocional desde el hogar favorece las relaciones sustentadas en la confianza, en la seguridad y proveen un buen soporte emocional, al igual que permiten que el joven se sienta validado y aceptado como una miembro vital del sistema (Hurtado, 2017).

Dado lo anterior se diseñaron varias estrategias encaminadas a mejorar los procesos de expresión emocional del grupo de padres y adolescentes con los que se trabajó, algunas se aplicaron con los padres, otras en conjunto con los adolescentes, y otras solamente con los adolescentes. Como base teórica para estas intervenciones se tomaron varios autores que han trabajado el tema de las emociones, sobre todo en como expresarlas y regularlas (David, 2016;

Goleman, 1996; 2014; Jensen y Nutt, 2015; Jensen, 2018; Morgado, 2007; Seligman, 2016). En la primera sesión se hizo una sensibilización acerca de lo que implica ser adolescente, buscando que los padres comprendieran los cambios que están atravesando sus hijos a nivel psicológico, emocional y biológico, se hizo énfasis en que la maduración cerebral está en proceso de desarrollo todavía, y es que los adolescentes procesan la información emocional de manera diferente a la de los adultos, por ejemplo, se han encontrado estudios que muestran que la actividad cerebral de los adolescentes cuando están reconociendo rostros que expresan emociones tiene una mayor activación de la amígdala cerebral que en los adultos, situación que los hace más vulnerables a ser dominados por sus estados emocionales (Jensen, 2018; Papalia et al., 2019; Santrock, 2004). Estos hallazgos, sumados a la creciente evidencia que muestra como las conexiones y maduración del lóbulo prefrontal, área del cerebro que permite la planificación, la inhibición comportamental, la toma de decisiones entre otras funciones importantes, termina alrededor de los 25 años. Comprender esto permite explicar porque los adolescentes toman decisiones poco prudentes, son impulsivos, se involucran en comportamientos que buscan la novedad, algunos muy peligrosos como las adicciones. También puede explicar porque les cuesta tanto enfocarse en metas a largo plazo (Jensen y Nutt 2015; Jensen, 2018; Papalia et al., 2019). Dado lo anterior se consideró indispensable enseñar a los padres estas nociones haciendo énfasis en que los comportamientos emocionales asociados a los adolescentes van más allá de los cambios hormonales.

Otro elemento en el cual se trabajó en el programa y que probablemente contribuyó al cambio evidenciado fue el de la autorregulación emocional, entendida como la capacidad que tiene una persona para darle el manejo adecuado a sus impulsos emocionales generando a su vez una serie de habilidades que ejercen control de posibles reacciones negativas frente a los demás

(Goleman, 1996). Para Goleman (1999), la autorregulación emocional va más allá de atenuar los impulsos, también sirve para canalizar una emoción así esta sea molesta. En este constructo psicológico se han propuesto cinco competencias asociadas como lo son: el autocontrol, la confiabilidad, la integridad, la adaptabilidad, y la innovación. En este sentido, Alviárez y Pérez (2009), se refieren a la autorregulación emocional como la destreza que pueden desarrollar las personas para controlar sus emociones en diferentes escenarios.

Uno de los factores que se tuvo en cuenta para involucrar en el programa tanto a los adolescentes y padres, y que también puede explicar los resultados, es que de los espacios donde mejor se aprende a socializar, a regular las emociones, a cultivar y entrenar la inteligencia emocional es en el sistema familiar. En este sentido Casassus (2007), menciona que los padres pueden llegar a ser el modelo de comportamiento principal para sus hijos, y en este caso para la expresión de sus emociones, y es que como lo menciona Bandura (1987) en su teoría del aprendizaje social, los adolescentes pueden aprender modelos adecuados o inapropiados para manejar sus emociones de adultos significativos en su entorno, en este caso de sus padres.

Las emociones en las familias deben estar fundamentadas en la expresividad, toda muestra de manifestación afectiva y emocional, proporciona un ambiente familiar sano y armonioso, necesarios para el bienestar de quienes la conforman. Expresar verbalmente lo que se siente y de manera controlada es importante, porque esta forma de comunicar ideas, inconformidades y sentimientos resulta siendo la más adecuada para no generar conflictos dentro del núcleo familiar.

Una adecuada expresión emocional, es una condición sine qua non para el reconocimiento y la aceptación del otro, por lo que generar en los estudiantes con dificultades disciplinarias el aprendizaje de estrategias que les permitan expresarse emocionalmente de

manera asertiva puede favorecer el comportamiento con sus pares en la institución educativa (Aguirre, 2014; Hurtado, 2017). Desafortunadamente, por la contingencia que está viviendo el país, no se pudo determinar si el programa PEE, tuvo algún efecto en el comportamiento de los adolescentes en la Institución Educativa José Antonio Ricaurte

Otro elemento que tampoco pudo evaluarse por la situación de salud pública fue si el programa tuvo un efecto en el rendimiento académico, y es que de acuerdo a Schutz y Lanehart (2002), la emoción está íntimamente relacionada con los procesos de aprendizaje. En el colegio los estudiantes frecuentemente experimentan una gama de emociones, y estas pueden tener una influencia en el nivel de desempeño de los estudiantes, así como en su bienestar psicológico (McConnell, 2019)

Un aporte importante de este estudio a la Institución Educativa José Antonio Ricaurte es la sensibilización en la necesidad de implementar programas similares al efectuado, ampliando el rango de acción a otros procesos del sistema educativo en los cuales la educación en las emociones pueda aportar, y es que de acuerdo con García (2012), la educación emocional en los entornos educativos tiene como objetivo que los estudiantes aprendan a entender sus emociones, y sean estos mismos quienes modifiquen y adopten comportamientos apropiados que faciliten y fortalezca las interacciones sociales entre pares y demás personas del entorno, lo que contribuiría significativamente a optimizar el modo de vivir de los estudiantes.

Conclusiones y recomendaciones

La problemática objeto de estudio, deja como experiencia gratificante, que el rol de mediador familiar-investigador, permitió indagar a profundidad una problemática familiar que interfiere grandemente en los aspectos psicológicos y sociales de los adolescentes, como lo es la expresión emocional, elemento fundamental para los procesos de mediación. El sistema familiar requiere de un buen funcionamiento y para lograrlo, las familias a través de sus estructuras deben aprender a direccionar roles, reglas, límites, pautas y demás elementos que permitan que un sistema familiar regule la conducta de sus integrantes, y para el caso se identificó la importancia que tiene para estos procesos la regulación emocional. Un aspecto muy significativo en el proceso de este estudio y en la experiencia adquirida a través de éste, es comprender que la expresión emocional alimenta de gran manera las relaciones familiares, fortalece la afectividad, genera confianza, contribuye a la creación de canales comunicativos inmersos en la expresión de sentimientos y en la capacidad de relacionarse con los demás.

El estudio efectuado deja como resultado que el grupo de padres participantes posteriormente a la intervención través del programa PEE tienen una buena percepción de la importancia que tiene la demostración de afecto a sus hijos, sin embargo, con relación a la regulación y control de conductas o comportamientos de estos, no se evidenciaron cambios significativos luego de la intervención

Los referentes teóricos utilizados para este estudio fueron de gran utilidad, al igual que el instrumento de medición implementado para soportar la efectividad del programa. Es importante resaltar que el Cuestionario de Pautas de Crianza para padres desarrollado por Aguirre (2011), fue validado en población colombiana por lo que resulta ser una muy buena herramienta para este tipo de investigaciones, sin embargo, se recomienda revisar una actualización realizada por

Aguirre (2014), investigadora que trabajó con el autor original de la prueba, no obstante, para este estudio no se usó porque no se contó con la autorización para emplearla.

Con respecto a la conceptualización correspondiente a la teoría de la familia como sistema usado en el estudio, se evidencia que, dentro de las dinámicas familiares, sus integrantes deben aprender a educar sus emociones, establecer reglas, especificar roles al igual que deben aprender a ser agentes mediadores frente a la diversidad de conflictos familiares a los que se enfrenta la familia.

El diseño de este tipo de programas enmarcados especialmente en el fortalecimiento emocional, genera en los padres una concientización de sus roles y de la responsabilidad que tienen dentro de la estructura familiar. En la actualidad las familias se ven afectadas por múltiples problemáticas, sin embargo, en este estudio queda evidenciado que se pueden desarrollar estrategias efectivas que facilitan los procesos y situaciones a los que las familias deben hacer frente en los contextos en los que interactúan. No obstante, y debido a la situación sanitaria del país no se pudieron obtener datos acerca de si hubo cambios académicamente y en el comportamiento de los adolescentes en la Institución Educativa José Antonio Ricaurte.

Una limitación importante encontrada fue la poca participación de los padres, ya que inicialmente se habían identificado 40 casos con dificultades, pero por diversos motivos especialmente de orden laboral, sólo se contó con 17 padres y sus respectivos hijos, cabe resaltar que en las actividades realizadas sólo con los adolescentes dentro de la Institución Educativa si hubo participación de los cuarenta adolescentes.

Referencias

- Aguirre, A.M. (2010). *Prácticas de crianza y su relación con rasgos resilientes de niños y niñas*. (Tesis de maestría en psicología). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá D.C. Colombia. Recuperado de www.bdigital.unal.edu.co/2984/1/458512.2010.pdf
- Aguirre, A.M. (2014). Validez del inventario de prácticas de crianza (CPC-1 versión padres) en padres madres y cuidadores de la ciudad de Bogotá. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología* 7(1); pp. 79–90. Recuperado de: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.7107/449>
- Aguirre, E. (2011). *Cuestionario Prácticas de Crianza Versión Padres CPC-P*. <http://bdigital.unal.edu.co/2984/1/458512.2010.pdf>
- Aguirre, E. (2013). *Relación entre prácticas de crianza, temperamento y comportamiento prosocial de niños de 5° y 6° grado de la educación básica, pertenecientes a seis estratos socioeconómicos de Bogotá, D.C.* (tesis doctoral en ciencias sociales, niñez y juventud). Universidad de Manizales, Manizales, Colombia. recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rles/v13n1/v13n1a14.pdf>
- Alcaldía Municipal de Ibagué (2018). Casos de violencia intrafamiliar en Ibagué disminuyeron un 34.3 % en 2017. Ibagué, Tolima: Alcaldía Municipal de Ibagué Recuperado de <https://www.ibague.gov.co/portal/seccion/noticias/index.php?idnt=4476>
- Almenares Aleaga, M., Louro Bernal, I., & Ortiz Gómez, M. T. (1999). Comportamiento de la violencia intrafamiliar. *Revista cubana de Medicina general Integral*, 15, 285-292. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v15n3/mgi11399.pdf>

- Alviárez, L., y Pérez, M. (2009). Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Laurus*, 15(30), 94-117. Amor Andrés, P. J. (2015). *Violencia intrafamiliar y resiliencia en niños y adolescentes*. Recuperado de : <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.5194964ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Amor, P. J., Echeburúa, E., de Corral, P., Zubizarreta, I., & Sarasua, B. (2002). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer en función de las circunstancias del maltrato. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(2), 227-246. Recuperado de : https://www.researchgate.net/publication/26420203_Repercusiones_psicopatologicas_de_la_violencia_domestica_en_la_mujer_en_funcion_de_las_circunstancias_del_maltrato
- Antolínez B. R. (1991). Comunicación familiar. Avances en enfermería. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/20606/1/16768-52533-1-PB.pdf>
- Arias, M. J. F., y Sanabria, V. M. (2018). La educación para la salud en la adolescencia temprana para afrontar los cambios físicos y emocionales. *Enfermería actual de Costa Rica*, (1). Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/32298>
- Armijos, G. M., & Costa, S. C. (2017). Repercusiones de la violencia intrafamiliar como factor de riesgo en el rendimiento académico. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*. ISSN 2528-8083, 2(7), 23-29. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/207/199>
- Armijos, G. M., & Costa, S. C. (2017). Repercusiones de la violencia intrafamiliar como factor de riesgo en el rendimiento académico. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*. ISSN 2528-8083, 2(7), 23-29. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/207/199>

Bauzá, J. C., y Bennassar, M. D. C. F. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational*

Psychology, 1(1), 235-242. Recuperado de :

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

Belli, S., y Rueda, L. Í. (2008). O estudo psicossocial das emoções: revisão e discussão sobre a investigação atual. *Psico*, 39(2), 6.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5161611>

Bermúdez, E. R., y Villareal, A. G. (2011). Elementos a considerar en un programa de comunicación efectiva, afectiva y asertiva: propuesta para dinamizadores del enfoque rbc. *Umbral Científico*, (18), 45-51. <https://www.redalyc.org/pdf/304/30421523007.pdf>

Brito Herrera, B. E., Valencia Vargas, Y. V., y Maldonado Manzano, R. L. (2019). Reflexiones sobre conflictos familiares y la mediación como ámbito de aplicación. *Uniandes*

Episteme, 6(Especial), 641-648 . Recuperado de:

<http://45.238.216.13/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1745/983>

Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental psychology*, 22(6), 723. Recuperado de :

<https://pdfs.semanticscholar.org/1737/8413f37060b3b705b7158af59d61d3cb3385.pdf>

Bronfenbrenner, u. (1987). la ecología del desarrollo humano. buenos aires: Paidós. Recuperado de :

[https://books.google.com.co/books?id=nHdMlytvh7EC&pg=PA6&dq=bronfenbrenner,+u.+\(1987\).+la+ecolog%C3%ADa+del+desarrollo+humano.+buenos+aires:+paid%C3%B3s&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj7i8S3zbfpAhUkTd8KHbKJCAoQ6AEIMTAB#v=one](https://books.google.com.co/books?id=nHdMlytvh7EC&pg=PA6&dq=bronfenbrenner,+u.+(1987).+la+ecolog%C3%ADa+del+desarrollo+humano.+buenos+aires:+paid%C3%B3s&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj7i8S3zbfpAhUkTd8KHbKJCAoQ6AEIMTAB#v=one)

[page&q=bronfenbrenner%2C%20u.%20\(1987\).%20la%20ecolog%C3%ADa%20del%20desarrollo%20humano.%20buenos%20aires%3A%20paid%C3%B3s&f=false](#)

Buenrostro-Guerrero, A. E., Valadez Sierra, M. D. L. D., Soltero Avelar, R., Nava Bustos, G., Zambrano Guzmán, R., y García-García, A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de educación y Desarrollo*, 20(1), 29-37.
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/20/020_Buenrostro.pdf

Cáceres, B. R. A. (1991). Comunicación familiar. *Avances en Enfermería*, 9(2), 37-48.

Recuperado de : <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/16768>

Casassus (2007) la educación del ser emocional. Recuperado de

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWVpbnxkZXNhenJvbGxvcGVyc29uYWx1YXxneDoxMDFkY2MyYTVjY2MwYzg3>

Casassus, J (2007). *La educación del ser emocional*. Chile: Cuarto propio. Recuperado de :

[https://books.google.com.co/books?id=mjd8G_T6M3ICypg=PA251ydq=Casassus,+J.+\(2006\).+La+educaci%C3%B3n+del+ser+emocional.yhl=esysa=Xyved=0ahUKEwiI6Nf7x8zlAhVEuVkkHXTeAHEQ6AEIKTAA#v=onepageyq=Casassus%2C%20J.%20\(2006\).%20La%20educaci%C3%B3n%20del%20ser%20emocional.yf=false](https://books.google.com.co/books?id=mjd8G_T6M3ICypg=PA251ydq=Casassus,+J.+(2006).+La+educaci%C3%B3n+del+ser+emocional.yhl=esysa=Xyved=0ahUKEwiI6Nf7x8zlAhVEuVkkHXTeAHEQ6AEIKTAA#v=onepageyq=Casassus%2C%20J.%20(2006).%20La%20educaci%C3%B3n%20del%20ser%20emocional.yf=false)

Caso-Niebla, J., & Hernández-Guzmán, L. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista latinoamericana de psicología*, 39(3), 487-501. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80539304.pdf>

Cepeda-Cuervo, E., Moncada-Sánchez, E., & Álvarez, V. P. (2007). Violencia intrafamiliar que afecta a estudiantes de educación básica y media en Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 9, 516-528. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v9n4/v9n4a04.pdf>

Colom, J., y Fernández M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual.

International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1 (1), pp. 235-242

Corte Suprema de Justicia, Sala de Casación Civil. Penal (15 de diciembre de 2014) Sentencia T-

967/14 [MP Gloria Stella Ortiz Delgado] (párr. 6 Y 7). Recuperado de.

<https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2014/T-967-14.htm>

Damasio, A. R. (1996): El error de Descartes. Barcelona: Crítica. Recuperado de :

https://www.academia.edu/17368764/Damasio_A_R_1994_.El_error_de_Descartes

David, S., (2016). Agilidad Emocional. Málaga, España: Sirio, S. A. Recuperado de:

<https://play.google.com/books/reader?id=87zNDwAAQBAJ&hl=es&pg=GBS.PT21>

Domínguez, I. (2011). Influencia de la familia en la sexualidad adolescente. *Revista Cubana de*

Obstetricia y Ginecología, 37(3), 387-398. Recuperado de:

<http://scielo.sld.cu/pdf/gin/v37n3/gin11311.pdf>

Echeburúa, E., Corral, P., y Amor, P. J. (2002). Evaluación del daño psicológico en las víctimas

de delitos violentos. *Psicothema*, 14(1), 139-146. Recuperado de :

https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Echeburua/publication/293913354_EVALUACION_DEL_DANO_PSICOLOGICO_EN_LAS_VICTIMAS_DE_DELITOS_VIOLENTOS_1/links/5b0dc6250f7e9b1ed701221a/EVALUACION-DEL-DANO-PSICOLOGICO-EN-LAS-VICTIMAS-DE-DELITOS-VIOLENTOS-1.pdf

Echeburúa, E., de Corral, P., Montalvo, J. F., y Amor, P. J. (2004). ¿Se puede y debe tratar

psicológicamente a los hombres violentos contra la pareja? *Papeles del*

Eguiluz. L. (2007) Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico. Editorial Pax

México. Recuperados de

<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=qY2ngOIP88gC&oi=fnd&pg=PR7&d>

[q=Eguiluz.+un+enfoue+psicol%C3%B3gico+sist%C3%A9mico&ots=NH5NE_cbkF&sig=kmWNuyelnh8ZmuuZ1ntPXLXdobA#v=onepage&q=Eguiluz.%20un%20enfoue%20psicol%C3%B3gico%20sist%C3%A9mico&f=false](http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=527868&lang=es&site=eds-live&scope=site)

Ekkekakis, P. (2013). *The Measurement of Affect, Mood, and Emotion: A Guide for Health-Behavioral Research*. Cambridge: Cambridge University Press. Retrieved from

<http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=527868&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Enrique G. Fernández-Abascal y María Pilar Jiménez Sánchez, (2010), psicología de la emoción, capítulo 1. Pag 18. Recuperado de

https://books.google.com.co/books/about/Psicolog%C3%ADa_de_la_Emoci%C3%B3n.html?id=-2-UDAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Espinal, I., Gimeno, A., y González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14, 21-34. Recuperado de :

<https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>

Esquivel, L. (2001). *El libro de las emociones*. Retrieved from Recuperada.

<https://ebookcentral.proquest.com>.

Fernández y Jiménez (2010) Psicología de la emoción. Editorial centro de estudios Ramón

Areces, S,A. recuperado [https://books.google.com.co/books?id=-2-](https://books.google.com.co/books?id=-2-UDAAAQBAJ&pg=PA5&dq=Fern%C3%A1ndez+y+Jim%C3%A9nez+(2010+PSICOL)

[UDAAAQBAJ&pg=PA5&dq=Fern%C3%A1ndez+y+Jim%C3%A9nez+\(2010+PSICOLOG%C3%8DA+DE+LA+EMOCI%C3%93N+Enrique+G.+Fern%C3%A1ndez-](https://books.google.com.co/books?id=-2-UDAAAQBAJ&pg=PA5&dq=Fern%C3%A1ndez+y+Jim%C3%A9nez+(2010+PSICOLOG%C3%8DA+DE+LA+EMOCI%C3%93N+Enrique+G.+Fern%C3%A1ndez-)

[Abascal+y+Mar%C3%ADa+Pilar+Jim%C3%A9nez+S%C3%A1nchez&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjHz-39wLzpAhXBl-AKHVIKDi0Q6AEIKDAA#v=onepage&q=Fern%C3%A1ndez%20y%20Jim%C3%A9nez%20\(2010%20PSICOLOG%C3%8DA%20DE%20LA%20EMOCI%C3%93N%20Enrique%20G.%20Fern%C3%A1ndez-Abascal%20y%20Mar%C3%ADa%20Pilar%20Jim%C3%A9nez%20S%C3%A1nchez&f=false](https://www.repositorio.cepal.org/bitstream/handle/10665/438244/S1600013.es.pdf)

Flores, J. D. J. V., Reyes, E. J. I., y Lira, M. L. H. (2012). La familia como contexto en la construcción de las emociones. *Alternativas en Psicología*, 16(27), 54-66. Recuperado de : <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v16n27/n27a05.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (Julio de 2016), pág. 95 Créditos Ministerio de Educación de la República Dominicana Dirección de Orientación y Psicología Título: La mediación como herramienta de resolución de conflictos en el sistema educativo dominicano. Manual de entrenamiento para facilitadores. Recuperado:https://www.unicef.org/republicadominicana/Medicacion_Resolucion_Conflictos_WEB.pdf

García Retana, José Ángel (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), undefined-undefined. [fecha de Consulta 13 de Noviembre de 2019]. ISSN: 0379-7082. Disponible en:

García, L. M. R., y Gómez, P. M. (2009). Mediación familiar: un espacio de intervención para trabajadores sociales. *Trabajo social (Universidad Nacional de Colombia)*, (11), 25-41. Recuperado de : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4070839>

- García-Herrera, A. (2017). Los sentimientos y las emociones en el proceso de mediación. *Revista de Mediación*, 10(1), 2340-9754. <https://revistademediacion.com/wp-content/uploads/2017/06/Revista19-e5.pdf>
- García-Herrera, A. (2017). Los sentimientos y las emociones en el proceso de mediación. *Revista de Mediación*, 10(1), 2340-9754. Recueperado de : <https://revistademediacion.com/wp-content/uploads/2017/06/Revista19-e5.pdf>
- Gargurevich, R. (2008). La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. *RIDU*, 4(1), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775390>
- Garibay, S. R. (2013), enfoque sistémico, una introducción a la psicoterapia familiar
- Gazzaniga, M. (1998). Cuestiones de la mente. Barcelona: Herder
- Germano, Z. (2015). Mediación de conflictos familiares en ámbito jurídico: estado del arte. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 19(2), 74-98. Recuperado de : <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339643529004.pdf>
- Goleman, D. (1999) La práctica de la inteligencia emocional. Ed. Kairos Recuperado de: <http://amorllo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Barcelona. Kairos.
- Goleman, D. (2014). *Leadership. The power of emotional Intelligenci*. Barcelona, España: B, S.A.
- Goleman, D. (2012). Inteligencia Emocional. Ed. Kairos. Recuperado de : <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

Gómez Pérez, O., y Calleja Bello, N. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>

Gondim, S. M. G., y Estramiana, J. L. Á. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. *Revista Española de Sociología*, (13). Recuperado de: <http://www.fes-sociologia.com/files/res/13/03.pdf>

González Cuétara, J. M., Vera, L., Higinio, B., Viera Ponce, T., Lugo Jáuriga, B. R., Rodríguez García, C., y Carvajal Rodríguez, E. (2018). Violencia intrafamiliar. Una mirada desde la adolescencia. *Acta Médica del Centro*, 12(3), 275-285. Recuperado de :

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=81342>

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244. Recuperado de : https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8

Guillén de Maldonado, R. (2005). La adolescencia en el mundo actual. *Revista de la sociedad boliviana de pediatría*, 44(2), 73-74. de

<http://www.scielo.org.bo/pdf/rbp/v44n2/v44n2a01.pdf>

Gutiérrez Carmona, M., y López, J. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26 (2), 42-58 Recuperado de :

<https://www.redalyc.org/pdf/3382/338241632004.pdf>

- Gutiérrez, T. I. J., Ochoa, G. M., y Pérez, S. M. (2005). Familia, apoyo social y conducta delictiva en la adolescencia: efectos directos y mediadores. *Anuario de psicología*, 36(2), 181-195. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/970/97017405002.pdf>
- Guzmán, C. G., Ortiz, D. C., Atencia, E. A., & Jaramillo, B. Violencia intrafamiliar y pensamiento creativo: factores que inciden en la resolución de conflictos en la infancia. Recuperado de: <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1402&context=ap>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Recuperado de <http://uan.ebooks7-24.com/stage.aspx>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México, Ed. Mac Graw Hill. Recuperado de : <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Jensen, F.E., y Nutt, A. E., (2015). El cerebro adolescente: Guía de una madre neurocientífica para educar Adolescentes. Recuperado <https://es.scribd.com/document/391444774/El-Cerebro-Adolescente-Frances-E-Jensen>
- Knapp, Mark. 1991 La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno. Paidós. México-Buenos Aires-Barcelona. <http://www.investigacionucem.com/resources/La%20comunicaci%C3%B3n%20no%20verbal.pdf>
- Krauskopf, D. (2000). Dimensiones críticas en la participación social de las juventudes. *La participación social y política de los jóvenes en el horizonte del nuevo siglo*, 119-134.

- Krauskopf, D. (2000). *Participación social y desarrollo en la adolescencia*. Fondo de población de las Naciones Unidas.
- <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Participaci%C3%B3n%20Social%20y%20Adolescencia%20Dina%20Krauskopf.PDF>
- Lastre, K., Salazar, L., Daris, L., y Alcázar Berrío, C. (2018). Relación entre apoyo familiar y el rendimiento académico en estudiantes colombianos de educación primaria. *Psicogente*, 21(39), 102-115. Recuperado de :
- <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v21n39/0124-0137-psico-21-39-00102.pdf>
- LeDoux, J. (1999): El cerebro emocional, Barcelona, Ariel.
- López, G. C. H., & Vesga, M. C. G. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 7(2), 785-802 .
- Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20130711104715/ArtGloriaCeciliaHenaoLopez.pdf>
- Louro Bernal, I. (2003). La familia en la determinación de la salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 29(1), 48-51.de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000100007
- Lupien (16 septiembre 2011) La receta para el estrés – neurociencia.
- Marthé, A. (2017). Comportamiento de las lesiones por violencia interpersonal. Colombia, 2017.
- En Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses [INMLCF]. Recuperado de : <https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Forensis-2017-pdf-interactivo.compressed.pdf>

Martín G., y Díaz-Aguado, M. J. (2010). El papel de la mediación entre la familia y la escuela como prevención de la violencia. *Revista de Mediación*, 3(6), pp. 22-31.

McConnell, M. (2019). Emociones en educación: cómo las emociones, cognición y motivación influyen en el aprendizaje y logro de los estudiantes. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsbasyAN=edsbas.59A7E590&lang=es&site=eds-live&scope=site>Molinero, L. R. (2007). El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios. *Revista Española de*, 63(1), 29-37. <https://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2007/REP%2063-1.pdf#page=23>

Minuchin, S. (2003). Familias y terapia familiar. México D.F.: Gedisa Recuperado de <https://www.cphbidean.net/wp-content/uploads/2017/11/Salvador-Minuchin-Familias-y-terapia-familiar.pdf>

Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 3. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Montañés, M., Bartolomé, R., y Montañés, J. (2008). Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Ensayos*, 23, 391-407 recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3003557.pdf>.

Morales, M. I. J., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79. Recuperado de : <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>

- Moreno Méndez, J. H., Echavarría Llano, K. L., Pardo, A., & Quiñones, Y. (2014). Family functionality, internalized behavior and academic achievement in a group of adolescents Bogotá city. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 8(2), 37-46. Recuperado de : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4923744>
- Moreno, A. (2013). La adolescencia. [N.p.]: Editorial UOC. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=eds&ebkyAN=954958&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Morgado, I. (2007). Emociones e inteligencia social. Barcelona: Ariel. Recuperado de <http://blogs.zemos98.org/lacolinadeperalias/2017/03/07/emociones-e-inteligencia-social-las-claves-para-una-alianza-entre-los-sentimientos-y-la-razon-ignacio-morgado-bernal/>
- Muñoz, G.G. (2007) El adolescente normal. Desarrollo físico, psíquico y social. *Revista Española de*, 63(1), 20-28. <https://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2007/REP%2063-1.pdf#page=23>
- Murillo-Castro, L., & Miasso, A. I. (2011). Visión de jóvenes Costarricenses, de zonas rurales, en un programa de rehabilitación, sobre el consumo de drogas. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19(SPE), 796-803. Recuperado de : <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v19nspe/18.pdf>
- Navarro, F. R. (2002). La mediación familiar. Un ejemplo de aplicación práctica: la comunicación a los hijos de la separación de los padres. El papel del mediador. *Revista del Ministerio de Trabajo y Assuntos Sociales*, (40), 31-54 Recuperado de : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=296385>

Ochoa de Alda, I. (1995). *Enfoques en Terapia Familiar Sistémica*. Barcelona: Herder.

Recuperado de :

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROEnfoquesenterapiafamiliarisist%C3%A9mica.pdf

Oliva Gómez, E., & Villa Guardiola, V. J. (2014). Towards an interdisciplinary concept of family in Globalization. *Justicia Juris*, 10(1), 11-20. Recuperado de

<http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v10n1/v10n1a02.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (24 de noviembre 2005). Estudio pionero sobre la violencia doméstica. Recuperado el 17 de marzo de 2020 de

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr62/es/>

Ortiz, V. G. (2001). Propuesta conceptual para medir el efecto del estrés sobre el sistema inmune. *Revista Colombiana de Psicología*, (10), 29-40. Recuperado de :

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/16141>

Paladines Guamán, M. I., & Quinde Guamán, M. N. (2010). *Disfuncionalidad familiar en niñas y su incidencia en el rendimiento escolar* (Bachelor's thesis). Retrieved from

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2267>

Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Duskin Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia* (11a. ed.). México: McGraw-Hill.

<http://ezproxy.uan.edu.co:2071/?il=9247&pg=478>

Pedrosa, I., Juarros-Basterretxea, J., Robles-Fernández, A., Basteiro, J., y García-Cueto, E. (2015). Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar? *Universitas Psychologica*, 14(1), 245-254.

<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy13-5.pbad>

Plan de Desarrollo Municipal (2020-2023). Ibagué Vibra. Recuperado de

<https://www.ibague.gov.co/portal/admin/archivos/publicaciones/2020/30196-PLA-20200303111237.pdf>

psicólogo, 25(88), 10-18. Recuperado de :

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77808802.pdf>

Pulido Acosta, Federico, y Herrera Clavero, Francisco. (2017). La Influencia De Las Emociones Sobre El Rendimiento Académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39. <https://dx.doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>

Ramírez Ardila, C., y Barbosa Restrepo, F. (2007). La comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos grupales e individuales (Bachelor's thesis, Universidad de la Sabana). Recuperado de

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/2037/131379.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Razeto, A. (2016). El involucramiento de las familias en la educación de los niños: Cuatro reflexiones para fortalecer la relación entre familias y escuelas. *Páginas de educación*, 9(2), 184-201 Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pe/v9n2/v9n2a07.pdf>

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tnAYhBeWAjc>

Recuperado de:

https://www.academia.edu/37729816/Enfoque_sist%C3%A9mico_una_introducci%C3%B3n_a_la_terapia_familiar_sist%C3%A9mica-_Salvador_Garibay_Rivas

Reeve, J. (2010). Motivación y emoción. Recuperado de

<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/3541/138%20MOTIVACI%C3%93N%20Y%20EMOCI%C3%93N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

República de Colombia ministerio de salud. (Resolución n° 008430 de 1993). (4 de octubre de 1993).Recuperado

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Retana, J. Á. G. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24. Recuperado de :

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Retana, J. Á. G. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje.

Revista Educación, 36(1), 1-24. Recuperación

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

Robledo, M. M. (2010). Profesores y mediación familiar como alternativa para una mejor adaptación de los niños/as ante el divorcio. Recuperado

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3697767>

Rodríguez Cely, L. A., Padilla Villarraga, A., Rodríguez, L. S., & Díaz Colorado, F. (2010).

Analysis of restorative justice attending cases of Intrafamiliar Violence in the Integral

Centre for Victims of Domestic Violence (CAVIF)-Fiscalía General de la Nación,

Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(2), 355-373. Recuperado de :

<https://www.redalyc.org/pdf/679/67915140011.pdf>

Rodríguez, J. A. M., y López, B. A. (1999). Adolescent and the family. *Revista Médica del*

Hospital General de México, 62(3), 191-197. [https://www.medigraphic.com/pdfs/h-](https://www.medigraphic.com/pdfs/h-gral/hg-1999/hg993g.pdf)

[gral/hg-1999/hg993g.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/h-gral/hg-1999/hg993g.pdf)

- Rodríguez, J. A. M., y López, B. A. (1999). Adolescent and the family. *Revista Médica del Hospital General de México*, 62(3), 191-197. Recuperado de :
<https://www.medigraphic.com/pdfs/h-gral/hg-1999/hg993g.pdf>
- Rodríguez, M. M. D. L. F., Morell, J. M., y Fresneda, J. (2015). *Manual de promoción de la resiliencia infantil y adolescente*.
- Romagnoli, C., y Cortese, I. (2015). ¿Cómo la familia influye en el aprendizaje y rendimiento escolar? Santiago de Chile: Valoras UC. Recuperado de
<http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/familias/ApoyoAlAprendizajeEnLaComunidad/Fichas/Como-la-familia-influye-en-el-aprendizaje-y-rendimiento.pdf>
- Salguero, M. J. C. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188. Recuperado de : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629180>
- Sánchez, M. M., Gutiérrez, R. B., Rodríguez, J. M., & Casado, M. P. (2008). Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (23), 391-408. Recuperado
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3003557>
- Sánchez, M. M., Gutiérrez, R. B., Rodríguez, J. M., y Casado, M. P. (2008). Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (23), 391-408. Recuperado de :
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3003557>

Sánchez-Aragón, R., y Díaz-Loving, R. (2009). Measuring Rules and Cultural Precepts of Emotional Expression in Mexico. *Universitas Psychologica*, 8(3), 793-805.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000300015yscript=sci_arttextylng=en

Schwartz, R. C., y Johnson, S. M. (2000). Does Couple and Family Therapy Have Emotional Intelligence? *Family Process*, 39(1), 29–33. <https://psycnet.apa.org/record/2000-07473-003>

Schutz, P. A., y Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in education. *Educational Psychologist*, 37(2), 67–68. Recuperado de:

<http://eds.b.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2ysid=abe2db7c-ec2-446f-8264-e0a179914d47%40pdc-v-sessmgr04>

Seligman, M. (2016) *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*.

América: Océano exprés. Recuperado de:

[https://books.google.com.co/books?id=CMuLDwAAQBAJ&pg=PT200&lpg=PT200&dq=Steen,+++Park+++y+++Peterson++++\(2005\)+efectos+de+la+carta&source=bl&ots=6iPyOq669D&sig=ACfU3U2nrGvHbn6-GfvuxGpJ3tzkmq0VNA&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjHyuKA7eTpAhVqdt8KHRaoCTEQ6AEwA3oECAsQAO#v=onepage&q=carta&f=false](https://books.google.com.co/books?id=CMuLDwAAQBAJ&pg=PT200&lpg=PT200&dq=Steen,+++Park+++y+++Peterson++++(2005)+efectos+de+la+carta&source=bl&ots=6iPyOq669D&sig=ACfU3U2nrGvHbn6-GfvuxGpJ3tzkmq0VNA&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjHyuKA7eTpAhVqdt8KHRaoCTEQ6AEwA3oECAsQAO#v=onepage&q=carta&f=false)

Seoane, G. M., y Jalón, M. J. D. A. (2010). El papel de la mediación entre la familia y la escuela como prevención de la violencia. *Revista de mediación*, (6), 22-31. Recuperado de:

<https://revistademediacion.com/wp-content/uploads/2013/08/Revista-Mediacion-6-04.pdf>

Serrano, María Elena, y García Álvarez, Diego (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3),273-280.

<https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>

Tsuji, T., y Miguel, M. P. (2014). Aportes para comprender a la violencia intrafamiliar. *Hologramática*, 21(2), 205-228 Recuperado de .:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5867586>

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4), 129-160.

<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>

Vargas, G. M. G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista educación*, 31(1), 43-63. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>

Varón, L. M., et al. (2013). *Factores psicosociales asociados al bajo rendimiento académico de los estudiantes del grado noveno (9º) de la institución educativa técnica ciudad de Ibagué comuna 13 de Ibagué – Tolima, 2012-2013.*. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/2188>

Vázquez, M. E., & Núñez, C. (2016). Trabajando las habilidades de comunicación con las familias. *Pediatría Atención Primaria*, 18, 99-104. <http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v18s25/1139-7632-pap-18-s25-00099.pdf>

Virginia Satir (1978), Recuperado de:

<https://lafamiliacomosistema2014.files.wordpress.com/2016/03/virginia-satir-relaciones-humanas-en-el-nucleo-familiar-1.pdf>

Vived.C, E. (2011). Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación. Zaragoza, España: Prensas universitarias de Zaragoza.

[https://books.google.com.co/books?id=tYT1DAAAQBAJ&pg=PA6&lpg=PA6&dq=Vived.C,+E.+\(2011\).+Habilidades+sociales,+autonom%C3%ADa+personal+y+autorregulaci%C3%B3n.+Zaragoza,+Espa%C3%B1a:+Prensas+universitarias+de+Zaragoza.&source=bl&ots=cXihDtTOf-&sig=ACfU3U1gPz4eDi71zUJxsatBOIDo19avfQ&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjL7qy9p_oAhUBJt8KHTinAoMQ6AEwAXoECAoQAQ#v=onepage&q=Vived.C%2C%20E.%20\(2011\).%20Habilidades%20sociales%2C%20autonom%C3%ADa%20personal%20y%20autorregulaci%C3%B3n.%20Zaragoza%2C%20Espa%C3%B1a%3A%20Prensas%20universitarias%20de%20Zaragoza.&f=false](https://books.google.com.co/books?id=tYT1DAAAQBAJ&pg=PA6&lpg=PA6&dq=Vived.C,+E.+(2011).+Habilidades+sociales,+autonom%C3%ADa+personal+y+autorregulaci%C3%B3n.+Zaragoza,+Espa%C3%B1a:+Prensas+universitarias+de+Zaragoza.&source=bl&ots=cXihDtTOf-&sig=ACfU3U1gPz4eDi71zUJxsatBOIDo19avfQ&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjL7qy9p_oAhUBJt8KHTinAoMQ6AEwAXoECAoQAQ#v=onepage&q=Vived.C%2C%20E.%20(2011).%20Habilidades%20sociales%2C%20autonom%C3%ADa%20personal%20y%20autorregulaci%C3%B3n.%20Zaragoza%2C%20Espa%C3%B1a%3A%20Prensas%20universitarias%20de%20Zaragoza.&f=false)

Anexo A. Consentimiento Informado

Universidad Antonio Nariño
Ibagué, Tolima

Consentimiento Informado del padre de familia para que su hijo(a) adolescente participe de un estudio de investigación.

La presente investigación se desarrolla en el marco de trabajo de grado de la Maestría en Mediación Familiar de la Universidad Antonio Nariño, cuyo objetivo es generar estrategias de mediación comunicativa entre padres e hijos adolescentes del grado décimo de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte. Para ello, se utilizará diferentes instrumentos y actividades: cuestionarios, talleres, video foros, encuestas, etc. Por favor recuerden que su participación es voluntaria, que pueden retirarse en el momento que lo deseen sin explicación alguna, sin ningún perjuicio ni consecuencia negativa para ustedes o la investigación.

Asimismo, tengan en cuenta que sus respuestas a los cuestionarios que se utilizarán para el estudio serán completamente anónimas y confidenciales, sus datos y respuestas serán conocidas únicamente por el investigador principal y el director del trabajo de grado. Ustedes podrán acceder a los resultados generales de la investigación, solicitándolo al correo de la investigadora Diana Marcela Ramírez Castañeda dianamcar@gmail.com. Al aceptar participar en el presente estudio, es fundamental obtener de manera escrita su consentimiento, para lo cual le solicito completar la siguiente información y firma.

Luego de tener claro los objetivos y la confidencialidad de la investigación, nosotros, obrando en calidad de representantes legales del(la) menor _____, identificado (a) con la T.I. No. _____, y en conjunto con él (ella), certificamos que estamos de acuerdo con nuestra participación en este estudio y aceptamos que nuestros resultados sean utilizados para esta investigación. Además, hemos tenido la oportunidad de aclarar las dudas al respecto, se nos han respondido a satisfacción y tenemos claro que podremos realizar las que nos surjan después de terminada nuestra participación y a quién(es) dirigir las.

Una vez leído y comprendido el procedimiento que se seguirá, se firma el presente consentimiento el día _____ del mes _____ del año _____, en la ciudad de _____.

Firma del padre
C.C. No.

Firma de la madre
C.C. No.

Firma del/la adolescente

Nombre y firma investigador: _____

C.C. _____

Anexo B. Cuestionario de Prácticas de Crianza (CPC-P)

Información Sociodemográfica

Información de la Madre

Edad: Ocupación: _____ Estrato:

Nivel Educativo Alcanzado:

Primaria Bachillerato Técnico Universidad Especialización

Estado civil actual _____

Información del adolescente:

Edad o edades Actualmente estudia o estudian

¿Cuántos hermanos tiene? _____

¿Qué edades tienen los hermanos? _____

¿Con cuántos de los hermanos convive? _____

Otras personas con las que vive el adolescente

Anexo C Instrucciones

Cuestionario de Prácticas de Crianza

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones que se refieren a la forma en que los padres actúan frente a sus hijas. Fíjese atentamente en cada una de ellas y piense en la alternativa que mejor describe su comportamiento. No hay respuestas correctas, lo más importante es su sinceridad. Las alternativas de respuesta que Ud. encontrará son: **Nunca, Algunas veces, Muchas veces, Siempre**

La alternativa que elija la debe marcar con una (X)

Importante: Marque todos los ítems y no ponga más de una X en cada afirmación. Recuerde que antes de responder primero debe pensar qué alternativa le describe mejor

Ítem	Enunciado	Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1	Apoyo a mi hija (o) para que haga amistades				
2	Cuando me encuentro lejos de la casa mantengo continuo contacto con mi hija (o).				
3	Respeto la opinión de mi hija (o).				
4	Sanciono a mi hija (o) cuando pelea con sus amigos.				
5	Para sancionar a mi hija (o) utilizo el castigo físico.				
6	Cuando me enfado con mi hija (o) dejo que se entere de mi enojo.				
7	Cuando mi hija (o) comete una falta, lo primero que hago es conversar acerca de lo que está mal en su comportamiento.				
8	Explico a mi hija (o) la importancia que tiene la colaboración en el hogar.				
9	Exijo a mi hija (o) que se responsabilice del cuidado de sus cosas.				
10	Le digo a mi hija (o) cuanto la(o) quiero.				
11	Con el fin de darle ejemplo a mi hija (o) regalo objetos a personas necesitadas.				

12	Reflexiono con mi hija (o) acerca de la forma cómo su comportamiento afecta a los demás.				
13	Ayudo a mi hija (o) con las tareas del colegio.				
14	Permito que mi hija (o) se enfade conmigo.				
15	Motivo a mi hija (o) para que se defienda utilizando la fuerza cuando ésta sea necesaria				
16	Exijo que mi hija (o) colabore con los oficios de la casa.				
17	Permito que mi hija (o) cuestione mis decisiones.				
18	Doy a mi hija (o) reglas bien establecidas.				
19	Apoyo a hija (o) a que siempre haga bien las cosas.				
20	Exijo a mi hija (o) que me informe dónde está y que está haciendo.				
21	Escojo los programas de televisión que ve mi hija (o).				
22	Motivo a mi hija (o) para que ayude a sus compañeras (os) a hacer las tareas.				
23	Alabo a mi hija (o) cuando intenta hacer las cosas y logra realizarlas.				
24	Evito entrar en conflictos con mi hija (o)				
25	Procuro compartir con mi hija (o) largos periodos de tiempo.				
26	Motivo a mi hija (o) para que sea mejor que los demás.				
27	Animo a mi hija (o) para que alcance las metas que se ha impuesto.				
28	Expreso afecto a mi hija (o) por medio de abrazos y besos.				
29	Hago bromas a mi hija (o) para fortalecer nuestra relación.				
30	Permito que mi hija (o) invite amigos a la casa.				
31	Cuando me siento enojada (o) soy más exigente con mi hija (o).				
32	Cuando invitan a fiestas a mi hija (o) la(o) llevo y la(o) recojo.				

33	Cuando llego del trabajo hablo con mi hija (o) acerca de lo que le sucedió en el colegio.				
34	Cuando mi hija (o) comete una falta, lo primero que hago es reprenderla (o) por su mal comportamiento.				
35	Me intereso por saber qué tipo de amistades tiene mi hija (o).				
36	Soy tolerante con mi hija (o).				
37	Tengo momentos cariñosos con mi hija (o).				
38	Animo a mi hija (o) para que sea independiente.				
39	Exijo a mi hija (o) que sea obediente.				
40	Permito que mi hija (o) se entere que estoy avergonzada(o) y decepcionada(o) por comportarse mal.				
41	La relación con mi hija (o) es conflictiva.				

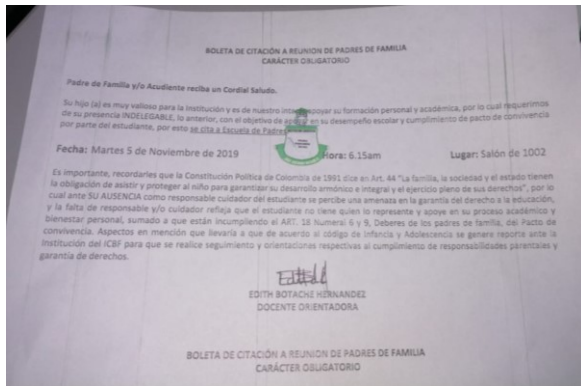
CPC-P							
ESCALAS, ITEMS Y CALIFICACIÓN							
ESCALA	CONTENIDO	ITEMS	ORIENTACIÓN				
1. Comunicación Padres-Hijos 11 Ítems	Comunicación positiva	2) Cuando me encuentro lejos de la casa mantengo continuo contacto con mi hija (o).	N	AV	MV	S	
		1	2	3	4		
		3) Respeto la opinión de mi hija (o).	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
		6) Cuando me enfado con mi hija (o) dejo que se entere de mi enojo.	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
		10) Explico a mi hija (o) la importancia que tiene la colaboración en el hogar.	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
		11) Con el fin de darle ejemplo a mi hija (o) regalo objetos a personas necesitadas.	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
		12) Reflexiono con mi hija (o) acerca de la forma como su comportamiento afecta a los demás.	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
		15) Motivo a mi hija (o) para que se defienda utilizando la fuerza cuando ésta sea necesaria	S	MV	AV	N	
			1	2	3	4	
		24) Evito entrar en conflictos con mi hija (o)	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
		27) Animo a mi hija (o) para que alcance las metas que se ha impuesto.	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
		33) Cuando llego del trabajo hablo con mi hija (o) acerca de lo que le sucedió en el colegio.	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
		35) Me intereso por saber qué tipo de amistades tiene mi hija (o).	N	AV	MV	S	
			1	2	3	4	
Subtotal			11	22	33	44	

ESCALA	CONTENIDO	ITEMS	ORIENTACIÓN			
			N	AV	MV	S
2. Expresión de Afecto 14 ítems	Afecto positivo	10) Le digo a mi hija (o) cuanto la(o) quiero.	N	AV	MV	S
		1	2	3	4	
		23) Alabo a mi hija (o) cuando intenta hacer las cosas y logra realizarlas.	N	AV	MV	S
		1	2	3	4	
		28) Expreso afecto a mi hija (o) por medio de abrazos y besos.	N	AV	MV	S
		1	2	3	4	
	29) Hago bromas a mi hija (o) para fortalecer nuestra relación.	N	AV	MV	S	
	1	2	3	4		
	36) Soy tolerante con mi hija (o).	N	AV	MV	S	
	1	2	3	4		
	37) Tengo momentos cariñosos con mi hija (o).	N	AV	MV	S	
	1	2	3	4		
	Afecto negativo	31) Cuando me siento enojada (o) soy más exigente con mi hija (o).	S	MV	AV	N
		1	2	3	4	
41) La relación con mi hija (o) es conflictiva.	S	MV	AV	N		
1	2	3	4			
Disfrute de los Hijos	25) Procuro compartir con mi hija (o) largos periodos de tiempo.	N	AV	MV	S	
	1	2	3	4		
	30) Permito que mi hija (o) invite amigos a la casa.	N	AV	MV	S	
1	2	3	4			
32) Cuando invitan a fiestas a mi hija (o) la(o) llevo y la(o) recojo.	N	AV	MV	S		
1	2	3	4			
Colaboración	1) Apoyo a mi hija (o) para que haga amistades.	N	AV	MV	S	
	1	2	3	4		
	13) Ayudo a mi hija (o) con las tareas del colegio.	N	AV	MV	S	
1	2	3	4			
22) Motivo a mi hija (o) para que ayude a sus compañeras (os) a hacer las tareas.	N	AV	MV	S		
1	2	3	4			
Subtotal			14	28	42	56

ESCALA	CONTENIDO	ITEMS	ORIENTACIÓN			
			N	AV	MV	S
2. Expresión de Afecto 14 ítems	Afecto positivo	10) Le digo a mi hija (o) cuanto la(o) quiero.	N	AV	MV	S
			1	2	3	4
		23) Alabo a mi hija (o) cuando intenta hacer las cosas y logra realizarlas.	N	AV	MV	S
			1	2	3	4
		28) Expreso afecto a mi hija (o) por medio de abrazos y besos.	N	AV	MV	S
			1	2	3	4
	Afecto negativo	29) Hago bromas a mi hija (o) para fortalecer nuestra relación.	N	AV	MV	S
			1	2	3	4
	Afecto negativo	36) Soy tolerante con mi hija (o).	N	AV	MV	S
			1	2	3	4
	Afecto negativo	37) Tengo momentos cariñosos con mi hija (o).	N	AV	MV	S
			1	2	3	4
	Afecto negativo	31) Cuando me siento enojada (o) soy más exigente con mi hija (o).	S	MV	AV	N
			1	2	3	4
Afecto negativo	41) La relación con mi hija (o) es conflictiva.	S	MV	AV	N	
		1	2	3	4	
Disfrute de los Hijos	25) Procuero compartir con mi hija (o) largos periodos de tiempo.	N	AV	MV	S	
		1	2	3	4	
	30) Permito que mi hija (o) invite amigos a la casa.	N	AV	MV	S	
Disfrute de los Hijos		1	2	3	4	
	32) Cuando invitan a fiestas a mi hija (o) la(o) llevo y la(o) recojo.	N	AV	MV	S	
Disfrute de los Hijos		1	2	3	4	
	Colaboración	1) Apoyo a mi hija (o) para que haga amistades.	N	AV	MV	S
		1	2	3	4	
Colaboración	13) Ayudo a mi hija (o) con las tareas del colegio.	N	AV	MV	S	
		1	2	3	4	
Colaboración	22) Motivo a mi hija (o) para que ayude a sus compañeras (os) a hacer las tareas.	N	AV	MV	S	
		1	2	3	4	
Subtotal			14	28	42	56

Evidencias fotográficas

Carta de invitación para los encuentros



Presentación, autorización y aplicación de prueba (instrumento cuestionario de practica CPC-P).



Sesión 1





Sesión 2

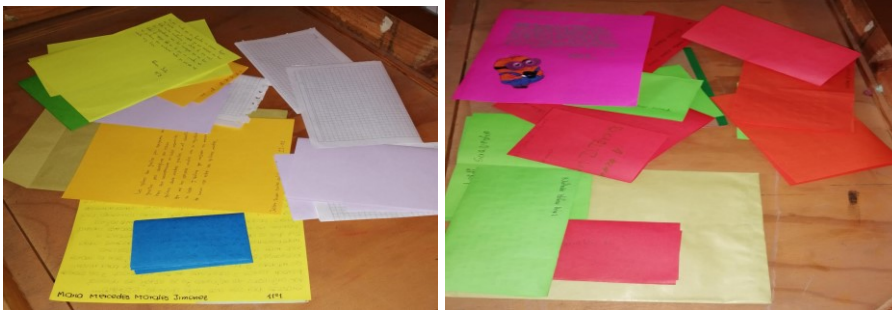


Sesión 3



Sesión 4





Sesión 5.





Sesión 6

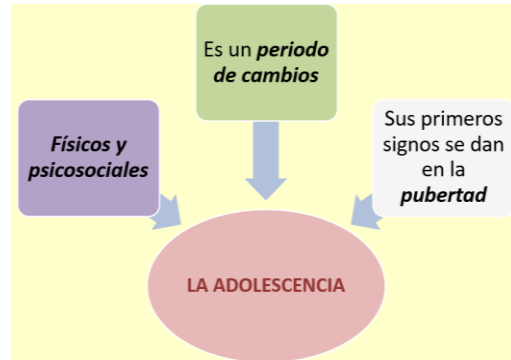
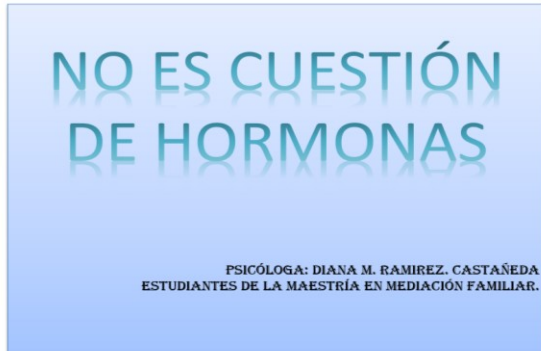




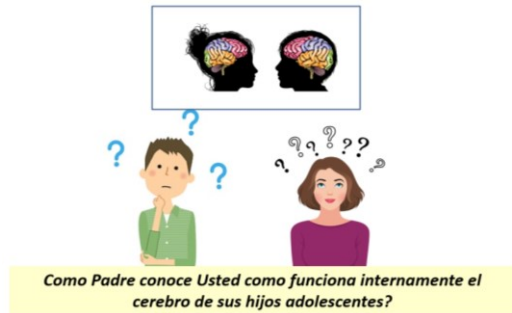
7 pos test



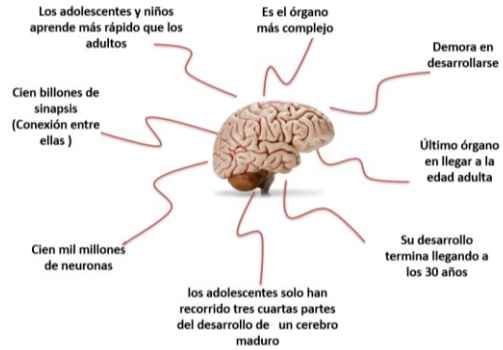
Ayudas Audiovisuales Utilizadas en el Programa



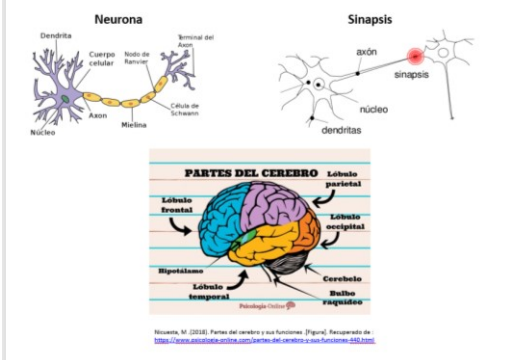
EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES



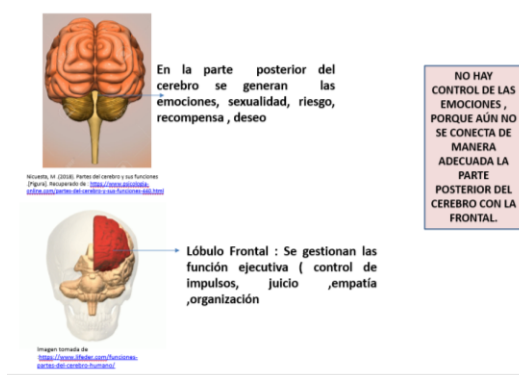
EL CEREBRO Y ALGUNAS CARACTERÍSTICAS



PROCESOS INTERNOS DEL CEREBRO EN LA ADOLESCENCIA



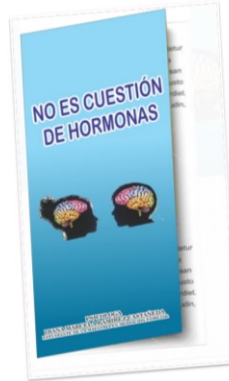
FUNCIONES ESPECIFICAS DEL CEREBRO EN LA ADOLESCENCIA



EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE



Ventajas	Ventajas	DESVENTAJAS
<ul style="list-style-type: none"> • Aprenden más rápido que los adultos • Capacidad de cambiar el CI. • Tiene áreas emocionales muy activas 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducta exploratoria. • Experimentan el estrés a niveles mayores. • Memorizan más rápido. • Etapa ideal para el aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Les gusta correr riesgos. • Fácil adicción a las drogas. • Niveles altos de estrés en la adolescencia puede ser un riesgo para la etapa adulta (depresión). • Vulnerabilidad a la falta de sueño. • El consumo de alcohol y drogas afecta la sinapsis.



IMPORTANTE...

El acompañamiento de padres, para la *orientación* de los *adolescentes*, que aún no tiene la suficiente capacidad para la toma de decisiones, controlar impulsos, reflexionar o planificar sus vidas.

2

“RECONOCIENDO MI ENTORNO PRINCIPAL”



Reconociendo los entornos interactivos del individuo, es importante definir el ejercicio y responsabilidad que desde la familia se debe adquirir para su correcto funcionamiento.



La familia como totalidad, como conjunto de sistemas que interactúan.

Lo que pasa en el núcleo de la familia es un todo; la responsabilidad no solo se centra en el papá o la mamá sino en todos los integrantes que la conforma



LA COMUNICACIÓN FAMILIAR, ES RELEVANTE PARA EL FUNCIONAMIENTO Y MANTENIMIENTO DEL SISTEMA FAMILIAR, ES POR ESTO LA IMPORTANCIA DE CONOCER Y PROFUNDIZAR LA ESTRUCTURA DEL SISTEMA FAMILIAR.

LÍMITES

Conjunto de reglas que definen quienes participan, y de qué manera en el sistema familiar, su función es las diferencias del sistema:

RÍGIDOS:

- ▶ Hay muy poco intercambio/ comunicación entre los subsistemas.
- ▶ Cada uno haciendo su propia vida.
- ▶ Gran autonomía, pero muy poco contacto.
- ▶ Promueve la independencia y la búsqueda de los propios recursos, pero limita la calidez y el afecto.

CLAROS:

Existe el contacto y el intercambio, pero ciertas áreas permanecen para el propio subsistema. Permite la autonomía y el contacto.

DIFUSOS:

Existe demasiada comunicación e intercambio, lo que provoca que los subsistemas se confundan, mucho apoyo emocional pero no hay autonomía, hijos dependientes.

COHESIÓN

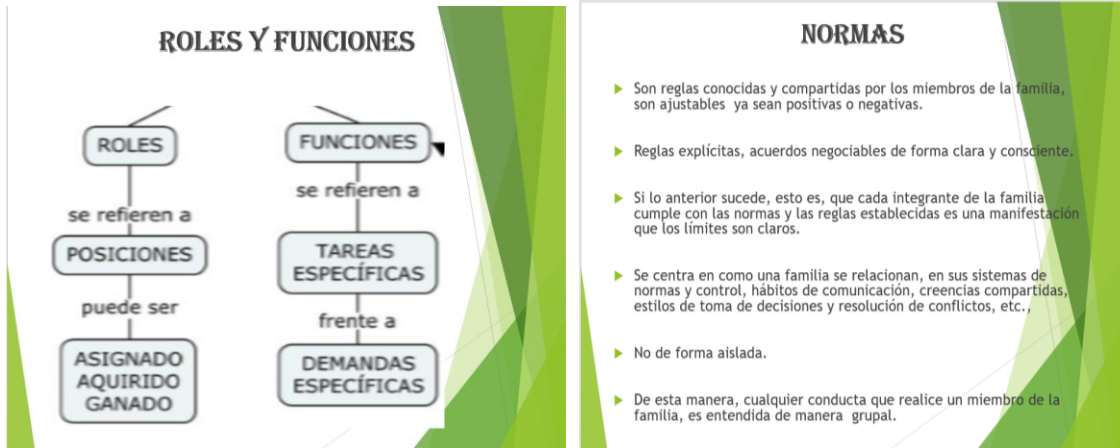
Entendida como la proximidad y la distancia que hay entre los miembros de una familia. Abarca tanto el lazo emocional de los miembros de la familia entre sí y el grado de autonomía de cada uno de ellos.

Pueden ser:

- ▶ Desvinculados: independencia no unión
- ▶ Separada: modera unión interdependencia
- ▶ Conectada: unión afectiva interdependencia
- ▶ Apegada: unión afectiva dependencia

JERARQUÍAS

Son las relaciones de poder y autoridad que están distribuidas dentro de la familia en la que los distintos miembros de la familia ocupan posiciones con respecto al ordenamiento jerárquico dentro del sistema, marcando la subordinación de un miembro respecto a otro.



NORMAS

Desarrolla competencias parentales, según sus historias, símbolos familiares, pautas de crianza valores y deberes, para poder satisfacer las múltiples necesidades de los hijos según su evolución.

Los padres deben poseer una flexibilidad estructural que les permita adaptarse a los cambios.

LA FAMILIA ES

“sistema abierto en transformación, es decir que constantemente recibe y envía descargas de y desde el medio extrafamiliar, y se adapta a las diferentes demandas de las etapas de desarrollo que enfrenta”


GRACIAS

3. Adolescentes


EXPRESIÓN EMOCIONAL

“Explorando mis emociones”

¿Que son las emociones?
¿Cómo las expresamos?



Las emociones se viven o vivencian, como procesos psíquicos, y al mismo tiempo pueden ser observadas, registradas, son procesos corporales.



FORTALECIENDO LA EXPRESIONES EMOCIONALES

"Pueden entenderse las emociones como manifestaciones afectivas y sentimentales que favorecen la interacción social entre las personas y a una serie de tradiciones representativas de cada cultura"



Como expresión las emociones

Las emociones se convierten en un lenguaje de expresiones verbales y gestuales y a través de ellas se emite un mensaje y conocimientos nuevos.

LAS EMOCIONES EN LA FAMILIA

En la Familia es necesario expresar emociones que nos provocan:

- Pena
- Rabia
- Alegria

Es importante destacar que los adolescentes hacen parte fundamental de la familia, como también se reconocer las manifestaciones de conflictos que influyen en el desarrollo de las estrategias de regulación de las emociones.

Es recomendable realizar con frecuencia un autoanálisis, donde evaluemos como están nuestros sentimientos y emociones, conocernos un poco y comprender mejor las propias limitaciones y porque no, la de los demás.



El adecuado desarrollo afectivo emocional en la adolescencia prevenir, disminuir los comportamientos problemáticos, tanto a nivel personal como social (violencia, agresividad, bullying, ...)

Gracias

4. Padres 3 y 4

*“EXPRESANDO Y
AUTORREGULANDO
MIS EMOCIONES”*

“Pueden entenderse las emociones como manifestaciones afectivas y sentimentales que favorecen la interacción social entre las personas y a una serie de tradiciones representativas de cada cultura”



La autorregulación de las emociones se define como el control de nuestros estados de ánimo, impulsos y recursos internos; contiene cinco habilidades personales:

- Autocontrol**
- Confiabilidad**
- Integridad**
- Adaptabilidad e innovación.**



LA INADECUADA AUTO REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PRODUCE ESTRÉS.

Este a su vez es un mecanismo, detector de amenazas que es generado por el cerebro, donde en algunos individuos se vive con mayor intensidad.

Hay cuatro características de una situación que provocan estrés

1. Novedad: Todo lo nuevo
2. Impredecibilidad: Impredecible
3. Sensación de descontrol: No todo lo controlamos
4. Amenaza de la personalidad: Como Cuando cuestionan nuestras capacidades.

No siempre se es necesario el cumplimiento de los cuatro, pero cuantas mas se cumplen mayor es el estrés.

AGILIDAD EMOCIONAL

La agilidad emocional es la capacidad de conectar con nuestro mundo interior.
 Como:
 Pensamientos "Negativos o positivos" .
 Emociones "tristeza o estrés"
 Recuerdos de la infancia bien sean positivos o negativos, convirtiéndose en factores que pueden producir depresiones, ansiedad o de lo contrario, motivación y seguridad.

CUATRO PASOS PARA AGILIDAD EMOCIONAL

- 1. Exteriorizar nuestras emociones. "La aceptación"**
- 2 Alejarse - Todas las emociones son pasajeras .**
- 3 Conocer las razones (Del por qué). Cuales son mis valores y quien quiero ser en determinada situación.**
- 4 Avanzar: Los cambio y hábitos para mejorara.**

**APRENDE A
QUERERTE POR LO
QUE ERES,
VALORARTE Y DAR
GRACIAS POR LO
QUE SE TIENE**



5 Adolescentes

**"AUTORREGULANDO MIS
EMOCIONES"**

La autorregulación de las emociones se define como el control de nuestros estados de ánimo, impulsos y recursos internos; contiene cinco habilidades personales:

- Autocontrol
- Confiability
- Integridad
- Adaptabilidad e innovación.

Color rojo
PARARSE, tranquilizarse. Cuando no podemos controlar una emoción, concretamente el enfado y la ira, tenemos que pararnos al igual que nos paramos en un semáforo cuando se encuentra la luz roja. Si el enfado nos desborda, es el momento de detenerse, de meditar acerca de lo que nos está ocurriendo.

Color amarillo
PENSAR, reflexionar acerca del problema y de lo que estamos sintiendo (cómo me siento en este momento?, estoy enfadado?, ¿me siento triste? ... Debo reflexionar sobre las posibles alternativas de respuesta y sus consecuencias frente a esa situación. ¿Cuál es la respuesta más adecuada para mí, cuál es la solución que me aporte más beneficios?

Color verde
ACTÚA, solución el problema. Una vez analizados las alternativas de respuesta, elige la acción de respuesta que más te convenga y líbrate de ella. *Autorregulando mis emociones...*

LA INADECUADA AUTO REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PRODUCE ESTRÉS.

Este a su vez es un mecanismo, defensor de amenazas que es generado por el cerebro, donde en algunos individuos se vive con mayor intensidad.

Hay cuatro características de una situación que provocan estrés

1. Novedad: Todo lo nuevo
2. Impredecibilidad: Impredecible
3. Sensación de descontrol: No todo lo controlamos
4. Amenaza de la personalidad: Como Cuando cuestionan nuestras capacidades.

No siempre se es necesario el cumplimiento de los cuatro, pero cuantas más se cumplen mayor es el estrés.

AGILIDAD EMOCIONAL

CAPACIDAD DE CONECTAR CON NUESTRO MUNDO INTERIOR.

PENSAMIENTOS "NEGATIVOS O POSITIVOS"

EMOCIONES "TRISTEZA O ESTRÉS"

RECUERDOS DE LA INFANCIA BIEN SEAN POSITIVOS O NEGATIVOS, CONVIRTIÉNDOSE EN FACTORES QUE PUEDEN PRODUCIR DEPRESIONES, ANSIEDAD O DE LO CONTRARIO, MOTIVACIÓN Y SEGURIDAD.

CUATRO PASOS PARA AGILIDAD EMOCIONAL

1. EXTERIORIZAR NUESTRAS EMOCIONES. "LA ACEPTACIÓN"

ALEJARSE - TODAS LAS EMOCIONES SON PASAJERAS .

3 CONOCER LAS RAZONES (DEL POR QUÉ). CUALES SON MIS VALORES Y QUIEN QUIERO SER EN DETERMINADA SITUACIÓN.

4 AVANZAR: LOS CAMBIO Y HÁBITOS PARA MEJORARA.

APRENDE A QUERERTE POR LO QUE ERES, VALORARTE Y DAR GRACIAS POR LO QUE SE TIENE



6 adolescentes y padres

**LA IMPORTANCIA
DE UNA ADECUADA
COMUNICACIÓN
ASERTIVA**

La comunicación es un proceso por el cual se intercambia información, ideas, creencias, valores y sentimientos entre dos o más personas.

La comunicación incluye un mensaje, un transmisor y un receptor.



VERBAL

Contacto visual. Mirar a los ojos, da seguridad y transmitir confianza.

El lenguaje corporal y gestual, comunica más de lo que pensamos mismos.

Ve al grano. Dominar la comunicación no significa hablar mucho, Enfócate en ser claro en tus ideas.

Escucha antes de hablar. Un buen comunicador es siempre un buen escucha. Quien sabe escuchar no pierde información.

Preguntar: Aceptar cuando no comprendimos una idea, permite lograr un mejor entendimiento.

Elige el medio y tiempo correcto: obtenemos mucho más de algunas personas si te acercaras a conversar de manera personal.

No interrumpas. Evita completar el discurso de otros con tus propias ideas o desviar el tema de una conversación.

VERBAL

Contacto visual. Mirar a los ojos, da seguridad y transmitir confianza.

El lenguaje corporal y gestual, comunica más de lo que pensamos mismos.

Ve al grano. Dominar la comunicación no significa hablar mucho, Enfócate en ser claro en tus ideas.

Escucha antes de hablar. Un buen comunicador es siempre un buen escucha. Quien sabe escuchar no pierde información.

Preguntar: Aceptar cuando no comprendimos una idea, permite lograr un mejor entendimiento.

Elige el medio y tiempo correcto: obtenemos mucho más de algunas personas si te acercaras a conversar de manera personal.

No interrumpas. Evita completar el discurso de otros con tus propias ideas o desviar el tema de una conversación.

Ventajas de una buena comunicación

Prioridad familia.

Diminución de riesgos,(Drogas, embarazos no deseados, depresión y muchos más)

Armonía familiar

Todos quieren llegar a casa o colegio.

Nuevas ideas para crecer como familia.

Amor

Respeto

Cariño

Confianza

LA HABILIDAD DE LA ESCUCHA ACTIVA

Escuchar bien es una habilidad cognitiva, afectiva y motivacional que requiere una actitud que demuestre a nuestro interlocutor que realmente estamos comprendiendo lo que nos quiere decir.

Es un elemento indispensable para conocer a la otra persona, para entablar relaciones interpersonales de calidad.

Los efectos positivos de la escucha activa son, para

Quien se siente escuchado, le ayuda a ser más consciente de su realidad, contribuye a su crecimiento personal.

Quien escucha, es una fuente de información, contribuye a modificar de forma positiva actitudes, adquiriendo mayor sensibilidad, tolerancia y flexibilidad

LA HABILIDAD DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Comunicación asertiva: implica expresar los propios sentimientos, necesidades y derechos sin amenazar los derechos de las otras personas.

Comunicación pasiva: implica la violación de los propios derechos, al no ser capaz de expresar de forma honesta los sentimientos, emociones, pensamientos y opiniones. Acompañando al lenguaje verbal aparecen conductas no verbales como la ocultación de la mirada, posturas tensas...

Comunicación agresiva: implica la defensa de nuestros derechos de forma que a veces puede resultar inapropiada y puede violar los derechos de la otra persona.

LA HABILIDAD DE COMUNICACIÓN DESDE EL YO

La habilidad de comunicación desde el yo Los "mensajes yo" se envían en primera persona. Cuando utilizamos estos mensajes, le estamos expresando a la otra persona que aquello que expreso es mío, mis sentimientos.

De esta forma dejamos claro a la otra persona que no la estamos culpabilizando por lo que yo siento/pienso/necesito.

Le hacemos saber de una forma honesta y respetuosa que a veces podemos tener diferencias o desacuerdos.

Los "mensajes yo" tienen tres partes:

- **Describo lo que hace el otro ("cuando tú...").**
- **Expreso lo que siento ("yo me siento...").**
- **Propongo lo que me gustaría ("en cambio, me gustaría que...")**

