



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

EFFECTOS DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA  
MEJORAR LA COMUNICACIÓN DE PADRES CON HIJOS  
ADOLESCENTES

Tesis presentada por:

MIRIAM ADELA SAMALVIDES LINARES  
ESPERANZA MONTERROSO MAZZETTI

Para obtener el Grado Académico de  
MAGISTER EN PSICOLOGÍA  
en la mención de Área Infantil y del Adolescente

Asesor

Mario Santiago Bulnes Bedón  
Cód. Orcid: 0000-0001-7126-970X

Lima – Perú  
2021

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

MIRIAM ADELA SAMALVIDES LINARES

ESPERANZA MONTERROSO MAZZETTI

Mario Santiago Bulnes Bedón

---

Nombre y Apellidos, Asesor

Ysis Judith Roa Meggo

---

Nombre y Apellidos, miembro

Milena Fiorella Tenorio Castro

---

Nombre y Apellidos, miembro

Angel Guillermo Gómez Navarro

---

Nombre y Apellidos, miembro

---

Dr. Ángel Guillermo Gómez Navarro  
Director de la Escuela de Posgrado



## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo identificar los efectos de un programa de intervención cognitivo comportamental para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes, para lo cual se estudian las variables asociadas al programa de intervención cognitivo comportamental para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes, el programa consta de 10 sesiones terapéuticas, diseñadas bajo el enfoque cognitivo comportamental para el cambio cognitivo, emocional y comportamental en la relación comunicacional y donde se trabaja diversas estrategias dirigidas a incrementar las habilidades de comunicación, la expresión afectiva, que incrementen el vínculo padres hijo y desarrolle mayor adaptabilidad y cohesión al contexto familiar. El programa es evaluado con un pre y post test utilizando el inventario FACES III. El diseño utilizado es un cuasi experimental y la técnica de muestreo utilizada es no probabilística de tipo aplicativo por conveniencia. Los resultados evidencian diferencias en las puntuaciones antes y después de la aplicación del programa de intervención tanto para el área de cohesión y adaptabilidad en el contexto familiar a partir de una mejora en la comunicación entre padres e hijos objetivo del programa.

**Palabras clave:** padres, adolescencia, comunicación, programa de intervención.

## ABSTRACT

The objective of this research is to identify the effects of a behavioral cognitive intervention program to improve the communication of parents with adolescents, for which the variables associated with the behavioral cognitive intervention program are studied to improve the communication of parents with adolescents. the program consists of 10 therapeutic sessions, designed under the behavioral cognitive approach for cognitive, emotional and behavioral change in the communicational relationship and where various strategies aimed at increasing communication skills, affective expression, that increase the parent bond are worked son and develop greater adaptability and cohesion to the family context. The program is evaluated with a pre and pos test using the FACES III inventory. The design used is a quasi-experimental and the sampling technique used is non-probabilistic of convenience type. The results show differences in the scores before and after the application of the intervention program both for the area of cohesion and adaptability in the family context from an improvement in communication between parents and children targeted by the program.

**Keywords:** parents, adolescence, communication, intervention program

## RECONOCIMIENTOS

A nuestras familias esposo e hijos por su incondicional apoyo en cada uno de los momentos de nuestro camino hacia nuestro desarrollo profesional.

A nuestro asesor Dr. Mario Bulnes Bedón por su acompañamiento en el transcurso de la presente investigación.



# ÍNDICE

	Página
RESUMEN.....	4
RECONOCIMIENTOS.....	5
ÍNDICE.....	6
LISTA DE TABLAS.....	9
LISTA DE FIGURAS.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.1 Planteamiento del problema.....	15
1.2 Justificación de la investigación.....	20
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación.....	24
1.4 Objetivos de la investigación.....	25
1.4.1 Objetivo general.....	25
1.4.2 Objetivos específicos.....	25
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	27
2.1 Antecedentes de la investigación.....	27
2.2 Bases teóricas.....	33
2.2.1 La comunicación.....	33
2.2.1.1 La comunicación familiar.....	35
2.2.1.2 Factores de la comunicación.....	36
2.2.1.3 Conocer a los hijos.....	39
2.2.1.4 Enseñar a resolver conflictos.....	40
2.2.1.5 Crear un vínculo afectivo seguro.....	41
2.2.1.6 Promover el buen trato.....	41

	Página
2.2.1.7 Asumir el papel de padres.....	42
2.2.1.8 La importancia de los padres en la vida de los hijos. ....	42
2.2.2 Funcionalidad familiar.....	49
2.2.2.1 Familia funcional. ....	53
2.2.2.2 Satisfacción familiar.....	53
2.2.2.3 Familia disfuncional. ....	54
2.2.2.4 Estilos en la comunicación. ....	55
2.2.2.5 La Comunicación efectiva. ....	56
2.2.2.5.1 La Asertividad. ....	57
2.2.2.5.2 Inteligencia Emocional.....	58
2.2.2.5.3 Conciencia de las propias emociones.....	60
2.2.3 Modelo Circumplejo de Olson de comunicación familiar.....	62
2.2.4 La Terapia cognitiva conductual. ....	64
2.2.4.1 Estructura de la terapia cognitivo conductual. ....	66
2.3 Definición de términos.....	72
2.4 Hipótesis.....	73
2.4.1 Hipótesis general.....	73
2.4.2 Hipótesis específicas.....	73
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	75
3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación.....	75
3.2 Participantes.....	76
3.2.1 Población.....	76
3.2.2 Muestra.....	76
3.3 Variables de investigación.....	78

	Página
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	81
3.4.1 Ficha Técnica.....	81
3.4.2 Descripción de la prueba. ....	82
3.4.3 Validez y confiabilidad de prueba original. ....	85
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	85
CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....	87
4.1 Resultados de la estadística descriptiva .....	87
4.2 Contrastación de Hipótesis .....	88
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	96
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	102
6.1 Conclusiones .....	102
6.2 Recomendaciones .....	103
REFERENCIAS .....	105
APÉNDICE .....	108
APÉNDICE A: Programa de intervención para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes .....	109
APÉNDICE B: Consentimiento informado para participantes del programa ...	114
APÉNDICE C: Derechos de Autor .....	115

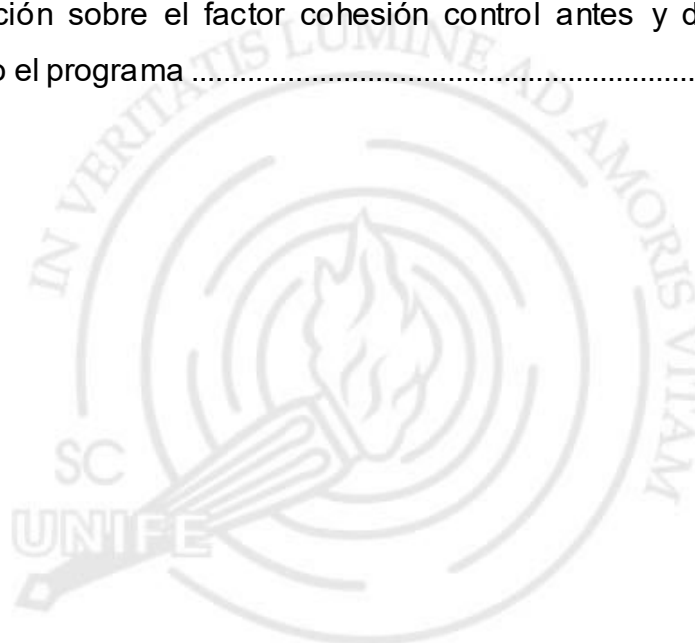


## LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Matriz de operacionalización del Programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes.....	79
2. Dimensiones, indicadores e ítems de la prueba Escala de adaptabilidad y cohesión familiar FACES III.....	81
3. Resultados descriptivos del grupo experimental y control antes de la aplicación del programa .....	88
4. Resultados descriptivos del grupo experimental y control después de la aplicación del programa .....	88
5. Comparación sobre la comunicación familiar antes de aplicado el programa entre el grupo experimental y el grupo control .....	89
6. Comparación de los factores del grupo experimental antes y después de aplicado el programa. ....	90
7. Comparación después de aplicado el programa entre el grupo experimental y el grupo control.....	92
8. Comparación de los factores del grupo control antes y después de aplicado el programa. ....	93

## LISTA DE FIGURAS

Figura	Página
1. Información sobre el factor adaptabilidad del grupo experimental de antes y después de aplicado el programa .....	90
2. Información sobre el factor cohesión del grupo experimental antes y después de aplicado el programa .....	91
3. Información sobre el factor adaptabilidad del grupo control antes y después de aplicado el programa .....	94
4. Información sobre el factor cohesión control antes y después de aplicado el programa .....	95



## INTRODUCCIÓN

Hablar de saber comunicar es darse cuenta de la importancia de la comunicación para el manejo óptimo y del mantenimiento de las relaciones interpersonales, la forma cómo las personas se comunican está determinada por sus estilos para el intercambio de información de manera verbal y no verbal, el saber comunicar de manera clara, directa, asertiva y empática es fundamental para mejorar la interrelación con los demás, a través de ella las personas podemos expresar lo que pensamos, sentimos y queremos. Contar con habilidades de comunicación provoca o tiene como efecto el buen entendimiento, por lo que es recomendable que esta se produzca de manera empática, asertiva, con autocontrol emocional, con racionalidad. Cuando se comunica sin ocultar información esto facilita la comprensión de lo que se quiere decir. Aprender habilidades para una comunicación segura explícita y efectiva implica desarrollar la inteligencia emocional a través del aprendizaje de un repertorio básico de conductas, de pensamientos y de emociones, que deben formar parte del patrón comportamental autoeficaz de las personas. Es decir que se debe aprender a saber expresar nuestras emociones a partir de un conocimiento de ellas y del aprendizaje de la autorregulación emocional, la expresión afectiva, con cualidades como el respeto, consideración, validación, amabilidad, flexibilidad, entre otras características necesarias para la interrelación humana. Por lo que es de suma importancia saber expresar ideas, desarrollar la empatía y la asertividad, saber afrontar y solucionar problemas o dificultades de la vida, saber tomar decisiones, habilidades de negociación, que está ligado al desarrollo de habilidades sociales, a adoptar

comportamientos funcionales que permitan el desarrollo y el aprendizaje de habilidades necesarias para el mantenimiento de la calidad de vida de las personas. A través del manejo de emociones y cogniciones positivas que son la clave para vivir la vida de manera sana y satisfactoria.

Una de las mejores formas de interrelacionar en la vida es la comunicación, este proceso de doble vía donde debe mantenerse la reciprocidad positiva, el saber hablar y conversar manteniendo una comunicación clara, segura, empática y asertiva es sumamente importante, así como el saber escuchar, tener una actitud emocional abierta para llegar al entendimiento, desarrollo y aprendizaje, de códigos de comunicación necesarios para una comunicación eficaz.

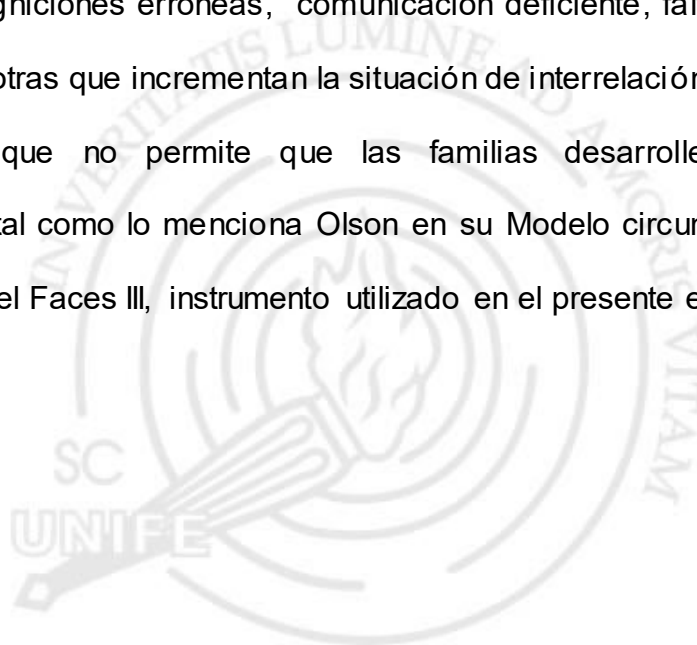
La comunicación en el contexto familiar juega como factor protector y de autocuidado, mantener relaciones familiares y parentales basadas en una comunicación con expresión afectiva y patrones de comportamiento saludables que brinden lazos afectivos, de confianza, de apertura e intimidad entre los miembros del sistema familiar sobre todo con hijos en edad adolescente, ya que es una etapa donde se hace necesario la autoafirmación para el establecimiento de personalidades funcionales. Para muchos padres esta es una ardua tarea por lo que es importante la forma cómo ellos instalen estrategias de comunicación que puedan marcar la diferencia en las relaciones vinculares de la familia.

La presente investigación pretende medir el efecto de un programa de intervención cognitivo conductual para mejorar la comunicación entre padres e hijos adolescentes, por lo que el programa tiene como objetivo abordar el problema directamente relacionado a la comunicación, utilizando para ello

técnicas terapéuticas cognitivo conductuales para entrenar y aprender comportamientos que mejoren la comunicación familiar de forma afectiva y efectiva entre padres e hijos adolescentes en un grupo de familias aparentemente funcionales, ya que este grupo de padres son personas que acuden para orientación al centro psicoterapéutico en mención, los que previamente han sido evaluadas a través de la entrevista clínica para ingresar a proceso terapéutico, y que después de la quinta sesión son ingresados al programa de manera intencional, parejas de padres que mantienen su relación de pareja y rol de padres pero que atraviesan por problemas en el contexto familiar en relación con la crianza de los hijos y en los que se observa déficit en las habilidades de comunicación. Hablamos de familia aparentemente funcional porque son padres que son conscientes de los problemas en la interrelación con sus hijos y entre ellos pero que están abiertos al crecimiento y al cambio (auto-actualización) con disposición para el cambio de los miembros y para la familia como un todo, como lo menciona Walsh (1981).

Vemos hoy que la comunicación entre padres e hijos adolescentes es por ambas partes un conflicto diario, los padres presentan ansiedad al momento de sentarse a hablar con sus hijos y se quejan del silencio de los mismos, lo que produce en algunos casos preocupación o en otros casos frustración, esto conlleva a desarrollar comunicaciones insatisfactorias y disfuncionales que muchas veces impulsan el establecimiento de conductas de evitación, lo que evidencia la falta de entendimiento de ambas partes, que llegan generar conflicto, llegando a intensificarse y magnificarse las situaciones o circunstancias durante la convivencia familiar, las que no permiten que se desarrolle un vínculo afectivo, expresivo, de confianza, de apertura y de

valoración, que apoye el desarrollo de factores protectores en el contexto familiar. Por lo que el presente estudio tiene como finalidad la comprobación de la efectividad de un programa de intervención cognitivo conductual en el desarrollo de la comunicación entre padres e hijos adolescentes donde se desarrollan una serie de actividades dirigidas a desarrollar y entrenar habilidades cognitivas, emocionales y conductuales en los padres cuyos hijos se encuentran en edades de la adolescencia, teniendo como base las dificultades que se presentan en esta etapa del desarrollo así como también los esquemas, cogniciones erróneas, comunicación deficiente, falta de expresión afectiva entre otras que incrementan la situación de interrelación familiar que se presentan y que no permite que las familias desarrollen cohesión y adaptabilidad tal como lo menciona Olson en su Modelo circunplejo, a través de su escala del Faces III, instrumento utilizado en el presente estudio.



# CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1 Planteamiento del problema

Es comprobado ya que es el contexto familiar quien proporciona la influencia más temprana e importante para el desarrollo de personalidades estables y funcionales, los determinantes ambientales, cognitivos y emocionales para la educación de los hijos dentro del ámbito familiar es de significativa relevancia. Las familias constituyen el grupo de personas unidas por vínculos sanguíneos, afectivos, y de parentesco, considerada como la unidad básica de organización social; cuyas funciones y roles proveen a sus miembros: protección, compañía, seguridad, socialización, afecto.

Es la familia la principal fuente de afecto y apoyo emocional, para el desarrollo psico emocional de los hijos, cada etapa de sus vidas desde la niñez, infancia, pubertad, adolescencia y juventud está plasmada de aprendizajes de esquemas tempranos de vida, de experiencias, interpretaciones, aprendizajes de cómo se afronta las situaciones por lo que es el contexto familiar quien brinda recursos para el desarrollando personalidades funcionales o no, es el contexto familiar quien brinda la base para esculpir personalidades autoeficaces y felices.

Durante el proceso de desarrollo físico y psicoemocional, se instalan patrones emocionales, cognitivos y comportamentales con los que se aprende la forma de ver y afrontar la vida, en suma, el desarrollo de su personalidad; la adquisición de repertorios de conducta a través de aprendizajes cognitivos, conductuales y emocionales; la instauración de esquemas y de valores personales, que en adelante regirán la vida de la persona.

Es en la familia donde se espera que el niño y el adolescente aprendan las herramientas necesarias para formar diversos aspectos de su personalidad, y las formas como aprenden a afrontar las situaciones de vida, formas de comportamiento, manejo de emociones, formas de interpretar o pensar sobre sus acontecimientos o vivencias, es de suma importancia contar con un contexto familiar adecuado, funcional, estable, equilibrado, que llegue a influenciar en el desarrollo del niño y del adolescente de manera positiva. Estas características van a depender como lo menciona Bradshaw que el desarrollo personal está relacionado con el buen trato, el tipo y calidad de la interacción que recibe el individuo en el contexto familiar y de cómo la persona establece esta relación familiar. Bradshaw, (2005).

Con este orden de ideas, la importancia de abordar este tema, en el abordaje de la comunicación familiar y que esta pueda fomentar la adaptabilidad y la cohesión en la familia que es el contexto donde se asumen roles y funciones necesarias para el desarrollo de personalidades de manera particular para cada uno de los miembros, y es en este contexto donde la persona integrante de la familia interpretará, aprenderá por modelo o condicionamientos. Como lo refiere Cusinato (1992), quien reconoce que en la familia se atienden las necesidades básicas y es donde se espera que el niño (a), y el adolescente aprendan estilos de afrontamiento funcionales, comportamientos autoeficaces, expresión de emociones y sentimientos, formar esquemas cognitivos funcionales o disfuncionales con los que aprenderán la forma como ven la vida. De ello parte la propuesta de efectivizar un programa cognitivo comportamental para mejorar la comunicación entre padres e hijos,



en cuyas sesiones se psicoeducara a los padres a mejorar sus estilos de comunicación.

Por lo que se considera al contexto familiar influyente en el desarrollo emocional, físico y social de las personas. Consideradas dentro de las teorías del desarrollo que prestan atención al desarrollo psicoemocional, social, intelectual-cognitivo, y se han enfocado en conocer más sobre estas etapas de la vida, siendo estas el resultado de una gama de estudios en los campos de la antropología, la medicina, la sociología, la educación y la psicología del desarrollo, donde se ha resaltado la importancia de la infancia, niñez y adolescencia en la formación de la inteligencia intelectual, emocional, la personalidad y el comportamiento social. Así podemos mencionar a destacados representantes de la psicología y autores de teorías del desarrollo cómo Freud, Erikson, Piaget y Vygotsky, que explican a través de sus teorías, cómo crecen, piensan y se comportan los niños y adolescentes, estas teorías en las que se plasma las necesidades básicas, el aprendizaje relacionado con la influencias del contexto. Teorías del desarrollo desde la teoría psicosexual de Sigmund Freud, la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson, la teoría del aprendizaje de Piaget. La Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky, la Teoría del aprendizaje social de Bandura, y las Teorías Conductistas: Condicionamiento Clásico y Condicionamiento Operante, todas estas teorías ponen énfasis en cómo se da la interacción de un individuo con su entorno y como este influye en su comportamiento, llegando a la conclusión que el contexto familiar brinda las condiciones para el desarrollo de patrones de comportamientos positivos, estable y equilibrado, con interacciones saludables que permitan establecer la confianza entre los miembros del contexto familiar, mejorando así la relación

consigo mismo y con los demás a través del desarrollo psicosocial, tal como lo sostiene Papalia. "La familia proporciona a los hijos la confianza necesaria para un desarrollo óptimo" Papalia (2009).

El programa de intervención cognitivo conductual está habilitado para enseñar y entrenar habilidades para la comunicación de padres e hijos. Con el programa se pretende desarrollar factores de protección incrementando la confianza de hijos a padres con el desarrollo de una comunicación empática y asertiva. A través de la comunicación efectiva y la expresión afectiva. La OMS (1984) resalta que la adolescencia es una de las etapas de transición más importantes del desarrollo humano, y la define como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la etapa adulta, entre los 10 y 19 años. Refiriendo que se trata de una de las etapas de transición más importantes de la vida de un ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, y que las características son superadas únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo dice la OMS que viene condicionada por diversos procesos biológicos de la adolescencia y que son prácticamente universales; y que en cambio, la duración y las características propias pueden variar a lo largo del tiempo de una cultura a otra, teniendo en cuenta el contexto socio económico. La OMS hace relevancia al hecho de que la adolescencia es la preparación para la edad adulta donde se producen experiencias de desarrollo de mucha importancia. En esta etapa hay una maduración física y sexual y se añade a ello experiencias que incluye la transición hacia la independencia social y económica, al desarrollo de la identidad, a la adquisición de aptitudes necesarias para relaciones de adulto y a su vez desarrollar la capacidad de

asumir funciones de adulto y la capacidad de razonamiento abstracto. Siendo esta etapa sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, por lo que considera que la adolescencia constituye una etapa de riesgo importante donde el contexto social puede tener una influencia determinante, OMS (1984).

A partir de ello se cree importante la intervención a través de un programa cognitivo conductual, que tiene como función psicoeducar a los padres a establecer un vínculo afectivo y un vínculo de comunicación confiable a través del entrenamiento de comportamientos autoeficaces. El programa se realiza a lo largo de diez sesiones grupales con ambos padres, cada una de las sesiones implica la aplicación de estrategias funcionales para mejorar la comunicación entre los padres e hijos adolescentes. Estrategias para el aprendizaje en estilos de comunicación saludable, a través del desarrollo de la asertividad, la actitud empática, capacidad de entendimiento, escucha activa, la validación, la flexibilidad, el manejo de normas y límites para la convivencia familiar, la capacidad para la toma de decisiones, la capacidad para la solución de problema o conflictos, el manejo de autoconcepto positivos, el desarrollo de habilidades sociales. Actitudes que fortalezcan el vínculo padre hijo, madre hijo, que permita asumir el rol de padres efectivos y comprometidos con el crecimiento emocional de sus hijos.

Por lo expuesto la presente investigación pretende medir los efectos de un Programa cognitivo comportamental para mejorar los estilos de comunicación de padres e hijos medidos a través de un grupo experimental y de un grupo control evaluado a través de la mejora en las áreas de adaptabilidad y cohesión familiar.

Por lo que se formula la investigación de la siguiente manera:

¿Cuál es el efecto de un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes?

## **1.2 Justificación de la investigación**

El propósito de la investigación está fundamentada en la importancia de desarrollar un programa de intervención basada en la evidencia científica desde el enfoque cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes, por lo cual se realiza el planteamiento de sesiones de intervención dirigida a padres de hijos en edades adolescentes, con la finalidad de desarrollar habilidades para mejorar la comunicación entre padres e hijos. Anteriormente se expone que es la etapa de la adolescencia es donde pueden generarse factores de protección a través de los vínculos y funcionabilidad familiar, por lo se llega a considerar los criterios de la escala de Evaluación FACES-20, que considera a la cohesión, la adaptabilidad y la comunicación facilitadores de un buen funcionamiento familiar. Como refiere Olson “A mejor comunicación familiar mejor funcionamiento familiar” Olson (1999).

Por estas razones se considera mejorar uno de los aspectos más importantes para las relaciones interpersonales, interviniendo en la variable de comunicación para lo cual se diseña un programa de intervención cognitivo comportamental para mejorar la comunicación de padres e hijos adolescentes, donde se interviene a un grupo de padres que llegan a proceso de orientación en el centro especializado psicoterapéutico cognitivo conductual, CEPSCOM, padres que ingresan a sesiones terapéuticas por presentar problemas en la relación con sus hijos adolescentes, con falta de comunicación,

comportamientos de evitación, y creando entre ellos distanciamiento y confrontación.

La propuesta del programa de intervención es dotar a los padres de estrategias comportamentales, emocionales, y cognitivas que contribuyan al mantenimiento de vínculos saludables que refuercen la salud emocional y salud mental de cada uno de los integrantes del contexto familiar.

Las sesiones programadas a partir de diez sesiones de desarrollo realizadas dos veces por semana con una duración de 2 horas 30 minutos, en la cual se desarrollan actividades para el aprendizaje e incorporación de habilidades para la comunicación con los hijos adolescentes. Las estrategias utilizadas para el aprendizaje habilidades comunicacionales a través del modelo cognitivo conductual, con el objetivo de mejorar y mantener la comunicación empática, asertiva, racional y funcional del sistema familiar. A través de la confianza, el entendimiento entre padres e hijos y que fortalezca la cohesión y adaptabilidad familiar.

Por lo que la familia que constituye el foco inicial y principal de la sociedad y donde nace y se desarrollan las personalidades, y que inicia con la conformación de una pareja que luego debe sentirse preparada para formar y educar a sus hijos. A través de las sesiones con ambos padres se realiza la psicoeducación, el entrenamiento en técnicas de comunicación, autocontrol emocional para lo cual se utilizan técnicas como la reestructuración cognitiva, técnica de habilidades sociales, comunicación asertiva, expresión emocional, autocontrol, empatía, cogniciones y emociones funcionales que mantengan un clima familiar a través de la cohesión y la adaptabilidad.

Resaltamos entonces la importancia de la comunicación de padres e hijos en cada una de las etapas de desarrollo sobretodo en la etapa de la adolescencia, sabiendo que esta se instala desde edades tempranas, y que al establecer una buena comunicación conlleva al establecimiento del apego afectivo, el reconocimiento, la validación personal que deben estar presentes durante cada una de las etapas de desarrollo. Siendo la adolescencia donde muchas veces se instala la evitación o falta de comunicación entre padres e hijos o esta se hace más difícil, por lo que los problemas pueden llegar a intensificarse. Como menciona Ojeda (1998) quien refiere que “una comunicación cercana, abierta y sincera entre padres e hijos hace que los hijos generen confianza y vayan en su búsqueda cuando lo requieran, y con ello se evita recurrir o acudir a otras fuentes en las cuales no siempre se encuentra la asesoría más adecuada, y cuando se logra una familia funcional, es porque los padres asumen conductas funcionales como pareja y como padres, sus conductas son fundamentales para desarrollar la forma como se cimientan las bases para la relación familiar.

La comunicación entre padres e hijos es fundamental para estructurar personalidades resilientes, estables, adaptadas, seguras, reafirmadas, autoafirmadas, lo que constituye factores protectores en la etapa de la adolescencia, etapa que supone tensiones, que pueden provocar vulnerabilidad en los adolescentes, desarrollando factores de riesgo que pueden generar conductas desadaptativas. Por lo que en el contexto familiar es importante educar e informar, sobre el manejo de límites, el establecimiento de un sentido de vida a través de la autoafirmación que puede ofrecer el contexto familiar,

Al respecto refiere Ibáñez (2001), “La familia es considerada como el actor principal del desarrollo humano, y es la comunicación en familia lo que va a ofrecer un factor importante de desarrollo para la funcionabilidad, y esta funcionabilidad no solo se trata de imponer reglas y aceptar por respuesta un “sí señor”, sino que la comunicación es básica e importante, y considerada como un ejercicio mutuo de escucha y de réplica frente a las inquietudes y necesidades de uno y del otro. La comunicación con los hijos agrega Ibáñez, también es un ejercicio de establecer la confianza traducida en un dialogo abierto, en el cual tanto padres como hijos son capaces de expresar opiniones y tener la oportunidad de persuadir, negociar, comprender, tomar acuerdos con la validación de uno y del otro aceptando los diferentes puntos de vista”.

Así mismo menciona Lila (2006) que la comunicación es importante para hacer consciente los aspectos negativos que podrían presentarse, por lo que recomienda evitar caer en la falta de comunicación, al respecto Guzmán (2009); refiere que los padres deben responder de forma adecuada frente a las necesidades de sus hijos y a su necesidad de autonomía, y propone a través del mantenimiento de un clima familiar, de cohesión y demostración de afecto pueden disminuir los factores de riesgo psicosociales en los hijos adolescentes.

Así, la funcionalidad de la comunicación de padres a hijos desarrolla conductas eficaces como la independencia, la toma de decisiones, el auto control, el reconocimiento de sus emociones, y así puedan afrontar las diversas situaciones que se lleguen a presentar durante su vida” Ojeda, (2011).

### **1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación**

#### **Delimitación**

El presente estudio fue realizado con un grupo de padres atendidos en consulta externa en el Centro de Investigación Especializado Psicoterapéutico Cognitivo Conductual CEPSICOM. El centro cuenta con un espacio físico de 180 metros cuadrados, chalet de dos pisos, ubicado en el distrito de San Borja - Lima. Cuenta con 5 consultorios de distintas especialidades de la psicología (niños, adolescentes y adultos, pareja), los padres son parejas que se encuentran en intervención psicoterapéutica de parejas, se eligieron parejas cuyo motivo de insatisfacción y conflicto es el área de crianza de los hijos en edades en un rango de 16 a 23 años. Los padres son invitados a participar del programa de intervención para mejorar la comunicación con sus hijos, para la comprobación de la efectividad del programa de intervención, se trabajó con 15 parejas, es decir 30 personas comprendidas; padres y madres con hijos e hijas en edades de la adolescencia. El objetivo es aprender estrategias cognitivas, emocionales y conductuales para la mejorar los estilos de comunicación afectiva y efectiva con sus hijos. A la par de este grupo experimental se manejó un grupo control con las mismas características del grupo experimental para la comprobación de la efectividad del programa después de su aplicación. Se realizan diez sesiones previamente coordinadas con los padres en horarios de 7 a 9.30 pm, los días miércoles y viernes los meses de mayo y junio del 2018. Con el manejo del horario se logró la asistencia del 100% en cada una de las sesiones con todos los padres comprometidos con el proceso.



## **Limitaciones**

Se puede mencionar como una de las limitaciones hacia la generalidad en la medida que la muestra es cuasi experimental y se ha podido atender a los padres que asisten a la institución especializada CEPSCOM, a quienes se le invita a participar, de tal manera que tiene un valor institucional. Pero bien podría extenderse a otras poblaciones.

### **1.4 Objetivos de la investigación**

#### **1.4.1 Objetivo general.**

Identificar el efecto de un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes.

#### **1.4.2 Objetivos específicos.**

1. Comparar el efecto de un programa de intervención para la mejora de la comunicación de padres con hijos adolescentes y mejorar las dimensiones de adaptación y cohesión para la funcionalidad familiar.
2. Identificar los efectos del programa cognitivo conductual para la mejora en la comunicación de padres con hijos adolescentes según el grupo experimental y control favoreciendo la adaptabilidad para la funcionalidad familiar
3. Identificar los efectos del programa cognitivo conductual para la mejora en la comunicación de padres con hijos adolescentes según el grupo experimental y de control favoreciendo la cohesión para la funcionalidad familiar

4. Identificar los niveles de comunicación entre padres e hijos en la evaluación pre y postest del grupo experimental y grupo control respecto a la dimensión adaptabilidad
5. Identificar los niveles de comunicación entre padres e hijos en la evaluación pre y postest del grupo control respecto a la dimensión cohesión.



## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

Se menciona antecedentes desde el contexto de intervención psicológica presentada en diversas investigaciones realizadas a nivel internacional, así podemos mencionar las siguientes:

El estudio, “La relación afectiva de los padres de familia y el rendimiento académico en las niñas de segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Bilingüe Rosa de Jesús Codero de la Ciudad de Cuenca-Ambato, Ecuador. Realizado por Cobos, (2013) cuya muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, con los cuales se utilizó la técnica bibliográfica de revisión de libros y textos especializados sobre el afecto y la incidencia en el aprendizaje de los estudiantes; se utilizó además la técnica de la Encuesta donde fue registrada la información de maestros, directivos, estudiantes y padres de familia de las niñas; quienes emitieron valiosos datos que contribuyeron a la comprobación de las hipótesis planteadas. La investigación fue de tipo exploratoria, descriptiva y correlacional, por lo cual se pudo evidenciar que la relación afectiva de los padres si incide en el rendimiento académico de las niñas de segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Bilingüe, Rosa de Jesús Codero de la Ciudad de Cuenca.

Otro estudio es el de Estévez, Musitu, Murgui y Moreno (2008) en este estudio se investiga sobre, “El rol de la comunicación familiar y del ajuste escolar en la salud mental del adolescente, de la facultad de psicología de la universidad de Oviedo, de Valencia, España”. Esta investigación tuvo conclusiones significativas que determinaron que la comunicación influye

directamente en la salud mental del adolescente. Postulando que el respecto por la comunicación familiar es altamente significativo y se resalta el papel desempeñado por la figura materna. Esta muestra estuvo conformada 875 adolescentes entre 11 y 16 años, la edad media de la muestra fue de 13.7 años, el 47% de la muestra fueron adolescentes. Se utilizó para la evaluación cuestionarios como: La Escala de Comunicación Padres Y Adolescentes, identificado como PACS de autoría de Barnes y Olson, esta escala mide el tipo de comunicación entre el adolescente, el padre y la madre; otro instrumento utilizado es la Escala de Autoestima Escolar, elaborada de la escala previa AFA de Musitu, García y Gutiérrez, que mide la autopercepción del adolescente en el área escolar y académica; además fue utilizada la Escala de Victimización de Estévez, Musitu y Herrero que mide la frecuencia con que el adolescente ha sido victimizado en la escuela durante el último año; para medir el ánimo depresivo la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos conocido por las siglas CESD de Radloff; y por último fue utilizado la Escala de Estrés Percibido, cuyas siglas son PSS de Cohen, Kamarck y Mermelstein, que mide la forma global del estrés experimentado durante el último mes en los adolescentes. Los resultados de esta investigación indicaron resultados significativos determinado que los problemas de comunicación tanto con la madre y el padre, influyen directamente en el grado de malestar psicológico experimentado por el hijo o la hija adolescente. Por lo que se concluyó que existe un efecto indirecto de la comunicación familiar en el malestar psicológico de los hijos.

Otro estudio relacionado es “Comunicación Familiar y bienestar psicosocial en adolescentes, de María Jesús Cava, de la Universidad de

Valencia” (2003). En cuyo estudio se analiza aspectos relacionados con la comunicación entre padres e hijos adolescentes y donde se exploró las diferencias en la comunicación de padres e hijos en función a la edad y el sexo; también se estudió la relación entre la calidad de la comunicación y de dos importantes indicadores de bienestar psicosocial que son la autoestima y el ánimo depresivo. La muestra fue conformada por 1047 adolescentes de ambos sexos, en edades de 12 y 20 años. Para las medidas de las variables se utilizó el cuestionario de comunicación familiar de Barnes y Olson (1982), el cuestionario de autoestima de García y Musitu (1998) y el cuestionario de ánimo depresivo CES-D (Radloff, 1977). Los resultados de la investigación señalaron la existencia de diferencias en la comunicación padres e hijos en función al sexo y a la edad del adolescente, donde se muestra que se llega a confirmar la importancia de la calidad de la comunicación en las diferentes etapas de vida, y cómo la comunicación influye en el adecuado ajuste psicosocial del adolescente.

Landazábal (2001), realizó un estudio titulado “Impacto de un programa en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales”, para ello se utilizó una muestra de 174 adolescentes en edades de 12 a 14 años, en esta investigación se consideró una evaluación pretest y postest, y se exploraron variables conductuales y cognitivas que estaban relacionadas con la interacción social de los adolescentes. Para la medición del estudio se utilizó el inventario ADCA, Auto informe de conducta asertiva de autoría de García y Magaz, (1994). Y para la medición de la conducta asertiva fue utilizado la Escala de asertividad EA de Godoy y otros, (1993), para medir aspectos cognitivos fue utilizado el EIS, Cuestionario de estrategias cognitivas

de resolución de situaciones sociales de autoría de Garaigordobil, (2000), el BAS-3. Que es la Bateria de socialización de Silva y Martorell, (1989), y el CAI. Que es el Inventario de altruismo de (Ma y Leung, 1991). Este estudio fue subvencionado por el departamento de educación e investigación de las universidades del Gobierno Vasco- España, durante los años 1997 al 2000. Se utilizó un diseño experimental multigrupo. Los datos publicados demostraron que el programa ha tenido un efecto positivo, los cuales se demuestra que con el programa se logró estimular el grupo experimental un incremento de conductas asertivas en diversas situaciones de interacción social con sus pares, y un menor aumento de conductas agresivas. Y con el grupo control se pudo confirmar un efecto significativo en las conductas agresivas, y conductas pasivas que se mantuvieron a lo largo de la investigación.

Otro estudio titulado “Efectos de la aplicación de un programa de entrenamiento en habilidades sociales dirigido a madres e hijos”. Realizado por Olivares, Martínez y Lozano (1997), la muestra fue conformada por 33 parejas, esta pareja era conformada por madre e hijo. El grupo experimental fue conformado por 22 parejas con las mismas características, la edad de los niños estuvo oscilando entre los 6 años y 9 años de edad, se evaluaron las habilidades sociales de las madres y esta fue realizada con 2 tipos de evaluación; la primera una evaluación conductual y la otra en situación artificial y posteriormente se llega a aplicar el Cuestionario de habilidades de aprendizaje Estructurado de Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989). Como parte de la evaluación a los niños fue utilizado el ensayo conductual y la técnica de juego de roles, con un diseño experimental inter sujetos con pretest y postest, con lo que se quería encontrar evidencia diferencial del

entrenamiento conductual en habilidades sociales. Los resultados de la investigación mostraron que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, es decir que el grupo experimental y de control se mantuvieron.

### **A nivel nacional se encontraron las siguientes investigaciones**

El estudio realizado por Orbegoso Pérez (2015), en Lima- Perú, “Estilos de comunicación de los padres y su relación con la conducta agresiva en los alumnos del 4to y 5to grado de secundaria del Colegio Unión de Ñaña”, la muestra conformada por 63 alumnos del 4to y 5to de secundaria, cada uno de ellos con sus respectivas madres. Para la evaluación y medición se aplicó a toda la muestra el Cuestionario de Agresividad (AQ), de Buss y Perry (1992) el cuestionario conformado por 40 ítems organizados en 4 subescalas que evalúan la agresividad física, la agresividad verbal, la ira y la hostilidad. Utilizó un tipo de diseño no experimental de corte transversal, y cuyos resultados arrojados fueron significativos verificando la implicancia de los estilos de comunicación empleado por los padres y la conducta agresiva en los alumnos, demostrando que el estilo de comunicación asertivo de los padres y madres disminuyen el desarrollo de conductas agresivas en los alumnos.

Otro estudio es “Comunicación de padres con adolescentes y la adicción a la internet en estudiantes de secundaria del Distrito de Villa el Salvador”, de (Segovia, Valencia, Diego Ismael, 2014), de la universidad Autónoma del Perú. la muestra conformada por 367 estudiantes de educación secundaria, de tipo no probabilística, se utilizó como instrumento de medida la Escala de Comunicación padres y adolescentes de Olson y Barnes y la Escala de Adicción a Internet de Lam et al. El tipo de estudio fue no experimental, de

diseño descriptivo correlacional. Los resultados indicaron que no se encontraron diferencias significativas según edad, grado escolar y lugar de procedencia para ambas variables.

La investigación “Autoestima, ambiente familiar, depresión y riesgo suicida en adolescentes de Lima Metropolitana”, realizada por (Castillo, 2010) de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Cuya muestra estuvo conformada por 256 escolares, de ambos sexos, en edades de 14 a 18 años del cuarto y quinto año de secundaria. Se utilizó como instrumentos de medida la escala de depresión de Zung, el inventario de autoestima de Coopersmith, la Escala de Apgar de funcionalidad familiar y, el cuestionario de indicadores de riesgo. El diseño fue no experimental y de tipo correlacional multivariante, la investigación llegó a determinar el factor psicosocial predictor de mayor importancia que estaba asociado al riesgo suicida.

El estudio “Inicio de relaciones sexuales y comunicación familiar en adolescentes de instituciones educativas nacionales del distrito del agustino, en Lima Perú” (Salazar, Santa María, Solano, Lázaro, Arrollo, Araujo, Luna, y Echazul, 2007), de tipo descriptivo transversal, realizado en diez Instituciones Educativas Nacionales de El Agustino en la ciudad de Lima, para la cual se utilizó un cuestionario para adolescentes hombres y mujeres. La muestra estuvo conformada por 1109 alumnos de ambos sexos. El objetivo de la investigación fue la indagación de los conocimientos de los alumnos sobre planificación familiar, los métodos anticonceptivos, el conocimiento de las infecciones de transmisión sexual, y el inicio de las relaciones sexuales, relacionado con la comunicación familiar, específicamente con los padres acerca de la sexualidad. El cual reveló que los conocimientos de sexualidad



calificados como malo fueron de un 50% (n=632) y muy malo 15.5% (n=172). El inicio de la vida sexual activa fue 17.9% (n=199), con una edad promedio de 14.5 años, el 83% (n=165) y los que tuvieron relaciones sexuales de riesgo (sin protección ósea sin uso de preservativo, y la comunicación familiar global entre progenitores y adolescentes fue 19.4% (n=215) mala y 76% (n=843) muy mala, en relación a la comunicación familiar global entre padres y sus hijos adolescentes sobre el conocimiento de la sexualidad, el estudio demostró que adolescentes con regular y mala comunicación familiar (95.4%; n=1058), tienen conocimiento malo y muy malo (70.1%; n=778); y la comunicación familiar global entre padres y adolescentes con relaciones sexuales de riesgo, dio como resultado que los adolescentes con regular y mala comunicación familiar (95.9%; n=1064), tienen mayor frecuencia de inicio temprano de sus relaciones sexuales (16.5%; n=182), y con más frecuencia de relaciones sexuales sin protección (13.9%; n=154), y sobre el grado de conocimientos sobre la sexualidad y de las relaciones sexuales de riesgo de los adolescentes tienen un grado de conocimiento malo y muy malo (72.5%; n=804), además tienen mayor frecuencia en el inicio de sus relaciones sexuales (9.1%; n=100) y los que no tienen protección (7.8%; n=86), encontrando resultados estadísticamente significativos con un Chi cuadrado de Pearson de  $p=0.000$ .

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 La comunicación.**

Es la forma más efectiva e indispensable que tenemos las personas para intercambiar información. Una información que permita decir lo que queremos, deseamos, sentimos y creemos, por lo que la comunicación es imprescindible para a interrelación humana, y esta debe ser clara y directa, sin ocultar

información, estas condiciones juegan papeles que facilitan la adecuada información, permitiendo la comprensión y el entendimiento de lo que se quiere transmitir, por lo que es importante en el campo de la interrelación humana (Satir, 2006).

Al respecto refiere Cibanal, Arce y Carballal (2014), que la comunicación es un proceso por el cual se logra transmitir información entre dos o más personas, y que estas interacciones que se comparten deben mantener repertorios, signos y reglas semióticas comunes.

De Fleur (2005) refiere que la comunicación tiene dos perspectivas fundamentales y las menciona como una dimensión individual y una dimensión social; desde la perspectiva individual refiere que esta tiene que ver con la formación de la personalidad al insertarse en los significados humanos a través del lenguaje y símbolos compartidos, obteniendo de esta manera un sistema de valores y de creencias propias de cada individuo. Y la perspectiva social está referida a que a través de los símbolos se mantiene la sociedad, por lo que la comunicación es ideal cuando se consigue una identidad de código entre emisor y destinatario; esta identidad se puede garantizar cuando las señales que conforman el código son inequívocas.

Al comunicar se brinda un contenido, un mensaje, una información en donde no solo está en juego la transmisión efectiva del mismo mensaje, sino también la autoestima y la capacidad que se tiene para la relación con los demás. Es a través de la comunicación que se tiene la oportunidad de respetar y validar la relación interpersonal, además de nutrir la autoestima y la autoafirmación de las personas, por lo que los signos en las conductas no verbal también cobran importancia, es decir que la comunicación no verbal es

tan importante como la verbal, como el mirar a los ojos, el exponer claramente las cosas con un tono de voz tranquilo, utilizar la empatía para establecer tanto las relaciones entre personas iguales como entre las que no lo son, lo que Satir determina como los estilos de comunicación, siendo adecuado utilizar para ello la escucha activa para lograr entender a quién habla o brinda un mensaje (Satir, 2006).

### **2.2.1.1 La comunicación familiar.**

La comunicación familiar es de suma importancia para la interrelación que establecen los miembros de una familia, y es donde se da la base para el aprendizaje de la socialización (Satir, 2006).

Es en el contexto familiar y dentro su estructura y dinámica interna donde se inicia el desarrollo de habilidades fundamentales para el afronte, solución y toma de decisiones, afrontar y resolución de conflictos, a manejar autoconcepto positivos o negativos, se aprende a como ver y vivir la vida, es a través de los temas en familias donde se aprende estilos de afrontamiento hacia las situaciones de vida, es la familia quien pone las bases para el desarrollo de la personalidades de los individuos que la conforman. Por lo que el tipo de apertura y flexibilidad en la comunicación tendrá influencia en los padres como en sus hijos, la comunicación entre padres e hijos juega un factor protector, y es una forma de estrechar los vínculos afectivos familiares y de establecer un contexto seguro para el desarrollo de sus miembros. (Satir, 2006). El rol de los padres a través de la comunicación funcional debe ser desarrollado desde los inicios del vínculo en cada una de las etapas de vida de los miembros de la familia. A través de ella, se establece las normas de convivencia como el respeto, la consideración, la validación entre otros.

Además del aprendizaje de la empatía, la comprensión y la asertividad que son necesarias para establecer y mantener un contexto saludable. (Galindo 2008)

La comunicación familiar, es determinada por los miembros de la familia a través de normas, códigos, valores, acuerdos, dentro y fuera del contexto familiar, Ginott H. (2005), de esta forma las familias logran el entendimiento para una buena interrelación y funcionamiento familiar. Estos aspectos son determinantes para el desarrollo óptimo de cada uno de los miembros del sistema, cuando este es funcional se desarrollan características importantes de la personalidad, (Cusinato, 1992).

Estudios como los de Martínez, Buelga, y Cava (2007) indican que el 60% de nuestras horas de vigilia, nos encontramos hablando, leyendo, escribiendo, etc. Por lo que saber comunicar juega un papel importante. La comunicación también influye en la forma cómo nos sentimos, cómo actuamos, pudiendo ser una comunicación negativa o “mala” la que llegue a influir en las actitudes, pudiendo llegar a ser estas negativas, impulsivas o agresivas. Por lo que es importante que la comunicación se establezca de forma “buena” y que provoque que los miembros se sientan comprendidos y aceptados, cuando no se logra establecer comunicaciones funcionales es probable que las personas involucradas se invaliden, teniendo como consecuencia la no consideración a la otra persona. Cuando las ideas y sentimientos no son recibidos, o entendidos, es cuando las personas pueden llegar a sentir depresión, miedo, impulsividad, agresividad, incapacidad, y esta llegue a influir significativamente en el bienestar general de las personas (Satir, 1983).

### **2.2.1.2 Factores de la comunicación.**

Faber y Mazlish, (2003), menciona que existen dos tipos de factores dentro de la comunicación: factor de comunicación abierta y factor de comunicación ofensiva, La Comunicación abierta se refiere a la utilización de la empatía es decir “saber cómo me siento sin que lo pregunten”, a utilizar la escucha activa, a través de la práctica del respeto para “Intentar comprender los puntos de vista de los demás” así como para la autorrevelación de las emociones como saber “expresar los verdaderos sentimientos”, de esta forma se incide en la gestión de la comunicación libre y el intercambio de información y comprensión.

El factor de comunicación ofensiva, se refiere a la falta de respeto y consideración que pueden expresarse en la interrelación por condicionamientos e interpretaciones por ejemplo “dice cosas que me hacen daño”, “cuando estoy enfadado hablo mal”, “el ofende cuando está enojado o fastidiado” etc. Y con respecto a la comunicación evitativa, se muestra a través de resistencias a compartir información y a la falta de comprensión como “no me atrevo a pedirle lo que quiero o deseo”, “Hay temas de los que prefiero no hablar”, “No creo que pueda decir cómo me siento realmente en determinadas situaciones”. También se compara épocas anteriores cuando las relaciones entre padres e hijos son distantes, algunos creen que una manera de estar cerca, es llegar a ser confidentes y compartir alegrías e inquietudes como amigos, sin embargo, ser compañeros de los hijos o estar al nivel de sus pares, caería en un alto riesgo de abdicar a la autoridad y no se logre de una manera óptima la orientación y contención que necesitan los adolescentes de parte de los adultos. Para tener esta cercanía con el adolescente es importante propiciar la comunicación,

porque es en esta etapa donde el adolescente desea tomar distancia de sus padres, porque ellos están en busca de autonomía e independencia, por lo que se considera a la comunicación de padres a hijos como un factor preventivo, con vínculo afectivo, de confianza y aceptación, de lo contrario el adolescente podría volverse reservado y se refugie en su mundo o desarrollen conducta de evitación, Faber y Mazlish (2003). Es en este momento en que los padres empiezan a sentir angustia, desean conocer lo que piensan, sienten y hacen sus hijos adolescentes, el deseo de los padres es desear que sus hijos confíen en ellos como padres para poder permitir la guía para la toma de nuevas decisiones, moldear sus estilos de afrontamiento, elecciones, desarrollo del sentido de vida, por lo que es preciso plantear una comunicación donde se hablan de diversos temas con confianza y aceptación para lograr que los hijos adolescentes hablen sobre sus cosas, cuenten sus problemas y consulten para la toma de decisiones importantes o para casos que ellos se sientan inseguros. Por lo que los padres deben inspirar confianza y seguridad, es necesario instalar en el contexto familiar, habilidades como la empatía y la comprensión, la capacidad de escucha, la tranquilidad evitando los juicios, los discursos interminables y conocer los lenguajes, gustos, preferencias e inquietudes propias de esta etapa, así como las características que viven y sorprenden a los adolescentes. Se dice que la inestabilidad es una característica propia de la adolescencia, los cambios de creencias, de opinión, y de estados de ánimo, etc. Por lo que es necesario un contexto familiar sano donde se sabe y se siente que los padres son un lugar seguro donde llegar, una señal que les marca una dirección, por lo que un adolescente necesita padres firmes con principios y valores, flexibilidad y apertura para entender con amplitud,

inteligencia y sensibilidad la perspectiva del joven. Faber y Mazlish (2003), en el mismo contexto menciona López (2012), que lo que los hijos aprecian de sus padres es el diálogo amable, empático con tolerancia, capacidad para solucionar las dificultades y el perdón que es necesario para diversas situaciones de vida. Por estas razones los padres juegan un papel importante en la prevención de trastornos de personalidad o afectivos y comportamentales, por lo que una intervención oportuna, sensible e inteligente de los conflictos pueden marcar la diferencia sobre la actitud que las personas le ponen a la vida a través de sus esquemas, formas, cogniciones, creencias, valores etc.

### ***Formar valores para la convivencia.***

El ámbito familiar es el contexto donde se aprende y se forman los valores personales como el respeto, la solidaridad, la tolerancia y otros. Es aquí donde también se desarrollan las habilidades emocionales básicas para prevenir e intervenir frente a circunstancias de violencia, se aprende a asumir y responsabilizarse por los comportamientos y asumir consecuencias, el adecuado manejo de los conflictos, a solucionar o resolver problemas, a llegar a acuerdos, capacidad para defender los derechos, como lo reafirma Galindo: Los valores se forman en los niños y jóvenes a través del ejemplo (2008).

#### ***2.2.1.3 Conocer a los hijos.***

López (2012), refiere que no hay mejor predictor en la vida familiar que una buena comunicación que pueda fortalecerla, hacerla cercana, amable y respetuosa. Es bajo este contexto cuando los padres comparten con sus hijos, se comunican afectivamente y efectivamente entonces la dinámica se hace funcional, porque son capaces de saber que piensan y que sienten sus hijos a

través de la confianza que se instala frente a una comunicación asertiva, empática y funcional. Cuando se dan estas características existe mayor posibilidad de detectar problemas que pueden llegar a presentar los hijos. Además de generar confianza crear vínculos de seguridad y tranquilidad para que la relación padres e hijos sea funcional y con equilibrio, sosteniendo el afecto y manteniendo los límites, las normas, las reglas de convivencia, necesarias para el desarrollo de personalidades estables. López (2012)

#### **2.2.1.4 Enseñar a resolver conflictos.**

Es importante enseñar técnicas para solución de problemas a través del aprendizaje de habilidades funcionales para resolver los problemas o conflictos. La terapia cognitivo conductual nos ofrece estrategias o técnicas psicológicas que se dirigen a centrarse en la solución del problema, entrenar en la solución de problemas hace más conscientes a las personas involucradas que lleguen y puedan autorregular sus emociones y saber afrontar los conflictos o problemas de manera racional. El entrenamiento de estas habilidades llegan a formar parte de las características del patrón comportamental cuando este es aprendido a través del modelo, contar con padres que eligen saber comunicar es modelar conductas asertivas, empáticas y funcionales, son los padres quienes ayudan a sus hijos para contar con capacidad de escucha activa, flexibilidad, entendimiento, comprensión, racionalidad, disposición, empatía y asertividad a través del modelo, como menciona Bandura (1977) el aprendizaje vicario y por modelo. De esta forma los padres pueden tener la certeza de que pueden ayudar a sus hijos a que desarrollen habilidades para la vida, como aprender a defender sus derechos de forma racional, sin necesidad del uso de la violencia, a ponerse en el lugar del otro, a ser empáticos, a ser sensibles a



los sentimientos de los demás, a ser capaces de reparar, curar, sanar cuando han lastimado o agredido a alguien. Por lo que es útil aprender a resolver problemas u conflictos, para lo cual la técnica de solución de problemas de Zurrilla es muy recomendable.



### **2.2.1.5 Crear un vínculo afectivo seguro.**

El apego seguro es la mejor forma para que un niño y adolescente crezca seguro, en función de cómo se establecen los vínculos con los padres y donde se formaran los esquemas tempranos adaptativos o desadaptativos que formaran esquemas funcionales o disfuncionales para la forma como las personas aprenden afrontar la vida. Por lo que se llega a sustentar de que detrás de un comportamiento violento o agresivo existen necesidades primarias no satisfechas, como las de carencia de afecto, de seguridad, y de independencia y autonomía, por lo que muchas veces los niños o jóvenes que actúan con violencia tienen dificultades con su autoestima, autoafirmación, una visión de sí mismos pobre o inestable, por lo que muchos de sus comportamientos desadaptativos son vistos como esquemas mal aprendidos de manera temprana y lo que desean es llamar la atención y sentirse importantes para otros, incluso para sus padres, (Young, 1999). La familia está en capacidad de satisfacer estas necesidades y crear personalidades estables y funcionales brindando afecto y cuidado, así las necesidades afectivas más profundas de los niños: la identidad, el sentido de pertenencia, la aceptación y reconocimiento os hace sentir amados, confiados y seguros de sí mismos, de esta manera se disminuye la posibilidad de buscar ser reconocidos a través de la violencia o maltrato hacia otros. A. Young, (1999).

### **2.2.1.6 Promover el buen trato.**

No hay justificación alguna para tener conductas violentas menos con niños y adolescentes en formación, ni en ninguna etapa de la vida, ya que esta no representa una solución hacia el estrés o dificultades de la vida. Se postula que una de las fuentes de aprendizaje de la mayoría conductas de los jóvenes

es aprendida en la familia. Dar malos tratos a los niños o entre los padres, presenta a la violencia como una forma de solucionar las dificultades cotidianas, generando sentimientos y emociones de: angustia, resentimiento y rabia en los niños que pueden extrapolar a las dificultades en otros contextos en el desarrollo y adquisición de patrones comportamentales, Faber (1977).

#### ***2.2.1.7 Asumir el papel de padres.***

Asumir el rol de padres es aceptar y comprometerse a realizar todos los cambios necesarios para estructurar un contexto familiar funcional donde los adolescentes adopten comportamientos funcionales para afrontar las diversas situaciones de vida, por lo que son los padres quienes asumen el rol de protección pero también de delimitar, normar, formar, reforzar, enseñar a través de una comunicación asertiva, enseñar a aceptar la autoridad y los límites, así como entender el sentido de las reglas, de las normas, sugerencias, que deben ser acatadas por los hijos ya que muchas veces es en esta etapa donde no se distingue entre lo que está bien y lo que está mal, entre lo positivo y lo negativo. Los jóvenes necesitan saber y confiar que los padres si están a cargo y son quienes marcan la diferencia entre actuar de forma correcta o incorrectamente en las diferentes situaciones de vida, Faber (1977).

#### ***2.2.1.8 La importancia de los padres en la vida de los hijos.***

El rol de los padres en la vida de su hijo o hija tiene un significado trascendental, ambos padres cumplen roles altamente significativos y son los primeros modelos que influyen en la conformación de esquemas, cogniciones y formas de ver y afrontar la vida. Por lo que la presencia activa, comprometida, afectiva, efectiva y con capacidad para ser conscientes que están formando personalidades funcionales los cuales ayuda a comprometerse. De Fleur,

(2005). El autoconocimiento, autoconcepto, autoimagen, autoestima están relacionadas a las primeras relaciones de apego y de las necesidades básicas de las que habla, Young (1999), en su terapia de esquemas, estas necesidades son cinco, la primera es la de tener afecto seguro con otras personas, la segunda referida a la autonomía competencia y sentido de identidad, la tercera relacionada con la libertad para expresar las emociones y validarlas, la cuarta es la necesidad de tener espontaneidad y juego y la quinta los límites realistas y de autoridad que debe establecerse para desarrollar personalidades funcionales y auto eficaces. La visión de sí mismos, del mundo y del futuro, a través de la triada cognitiva que es como las personas vamos interpretando las situaciones de vida y pueden llegar a sentirse capaces, valiosos y seguros. Los padres tienen una ardua labor en la crianza de sus hijos, ellos van orientando, y reconociendo las cualidades y fortalezas, además van apoyando a desarrollar competencias y habilidades para la vida, así como también ayudan en la identificación de sus limitaciones y dificultades de ellos mismos y de sus hijos.

El compromiso de los padres se manifiesta en enseñar a sus hijos la capacidad de lucha, la perseverancia, la resistencia a la frustración, la motivación para comprometerse y alcanzar sus metas, sueños y con ello poder sentir satisfacción, orgulloso y reforzamiento de la autoafirmación (Young, 1999).

La importancia de asumir un rol de padres sanos, efectivos y funcionales que cuenten con habilidades cognitivas, emocionales y conductuales, que logren acompañar con entusiasmo y alegría cada etapa de desarrollo de sus hijos y además de disfrutar los momentos simples y eventos importantes de sus vidas. De Fleur, (2005). Los padres sanos están atentos para brindar apoyo,

soporte y acompañamiento cuando los hijos los necesitan en cada una de las etapas del desarrollo, el asumir el rol de padres es el compromiso de estimular el desarrollo de sus hijos, la capacidad de autocontrol emocional, respeto y consideración hacia los otros, por lo que deben establecer los tiempos para hablar y escuchar a sus hijos sobre sus experiencias del día a día. Tener hijos estables emocionalmente y felices es una demanda, un compromiso y requiere disposición y conocimiento de las emociones y necesidades de los hijos desde los primeros años de vida. De Fleur, (2005).

La vida familiar debe estar dotada de tiempo amable, divertido y amoroso dentro y fuera del contexto familiar, así como la importancia de impartir disciplina con cariño, firmeza y exigencia. Enseñar a resolver los problemas, ayudar a entender positivamente los éxitos y los fracasos, enseñar formas asertivas de defender sus derechos, posturas y necesidades, brindar la oportunidad de tomar decisiones bajo su guía y dirección, dar protección, cuidado y atención de calidad. Para ello es primordial la buena comunicación entre los padres, y de los padres con sus hijos. Estas conductas juegan como factores preventivos para el desarrollo de personalidades estables, sanas y funcionales. Los padres sanos estimulan la confianza mutua y esto además facilita a los padres su labor formadora, donde se crea un canal abierto para intercambiar experiencias e ideas a través de una comunicación abierta, clara y sinceras que brinde seguridad, confianza, aceptación, pertenencia y compromiso a brindar y brindarse comportamientos de autocuidado y proyección con la vida. Es importante resaltar que para el sano desarrollo de los hijos hay que saber comunicar que también es autoevaluar la comunicación, a través del

planteamiento de desafíos en relación al mejoramiento de las maneras de comunicarse (De Fleur, 2005).

Cuando hablamos de padres sanos también estamos hablando de que los padres deben manejar el control, y es necesario que este sea utilizado de manera positiva, es importante diferenciar el nivel restrictivo que puede variar entre uno mínimo a uno estricto de la libertad del hijo, así se diferencia a padres rigurosos o permisivos, es decir lo contrario a la calidez que se refiere al grado de afecto y aprobación que autorizan estos padres sanos (Craig y Baucum, 2009). Por su parte Papalia, refiere que en la infancia, la familia es el más importante y casi único grupo de referencia del niño, cuando llega a la adolescencia este espacio se amplía y se extiende a la sociedad y aparece la mediación de grupos de amistad y la subcultura juvenil, con ello comienza a debilitarse la referencia de la familia. Se inicia la emancipación de la familia como elemento de la adquisición de la independencia y de la autonomía personal, este es el rasgo más destacado de la adolescencia, así como el desarrollo de la independencia que son características específicas de cada adolescente, en la que influyen variables personales como ambientales, (Papalia, 2009).

Así también encontramos a Baztán (1994), quien hace referencia a la influencia de la sociedad o del contexto social, y que tiene influencia y estimula al adolescente hacia su autonomía y censura sus comportamientos infantiles. Por lo que la falta de una clara definición en la transición de la dependencia a la independencia familiar, suele traer consigo el proceso de socialización que conducen al desarrollo emocional, físico, comportamental e internalización de valores, conductas funcionales o desviadas y problemáticas. Y cuando se

finaliza la pubertad, los adolescentes modifican sus relaciones y actitudes respecto a sus padres, se desprenden de la sujeción que y aspiran a su autodeterminación.

Por otro lado Douvany Adelson (citado por Batzán, 1994), refieren que la independencia y la autonomía pueden manifestarse con tres formas de comportamiento estos son: la Autonomía emocional, relacionado con el grado en el que el adolescente ha logrado deshacerse de los vínculos infantiles que le unen a la familia; La autonomía de conducta conectada con el grado en que el adolescente actúa y decide por sí mismo. La autonomía de valores morales, relacionada con el grado en el que el adolescente se rige por sus propios criterios morales.

Al respecto Rubin, Pruitt y Kim, (1994) hacen también referencia de que en el contexto familiar si no hay un buen funcionamiento de la comunicación familiar, puede presentarse significativamente y frecuentemente conflictos, y estos ocurren a raíz de la percepción de sus miembros, y también a la inclusión de sus intereses personales, sus compatibilidades o incompatibilidades en torno al estilo de comunicación, y que es la comunicación es la expresión de dicha incompatibilidad percibida la que puede también dar su posible solución si esta es efectiva.

Para las relaciones humanas es la comunicación el primer componente significativo para crear vínculos interpersonales, y es la pareja de padres quienes establecen los modelos para desarrollar esta necesidad fundamental y que representa el mejor factor protector para cualquier comportamiento de riesgo en las diferentes etapas de desarrollo de los hijos, sobre todo en la etapa de la adolescencia, donde se desarrollan muchos componentes de

personalidad como la autonomía, la independencia, individualidad, sentido de vida, autoafirmación, autovalidación proyectados con el desarrollo y establecimiento de patrones de conductas funcionales, entre ellas la comunicación asertiva y empática que permita a los miembros de las familias mantener la reciprocidad positiva a través de un intercambio de comportamientos reforzantes y efectivos que fomenten y fortalezcan la armonía que debe existir en las relaciones básicamente buenas, de pareja y familia, Costa y Serrat (1982).

La importancia de mantener un sistema familiar estable, equilibrado, sano, funcional, es esencial y necesario, conociendo y reconociendo que la familia es la base de una sociedad sana y con expectativas de desarrollo, una sociedad psicológicamente sana es derecho para las personas. Para desarrollar y mantener el contexto familiar es necesario psicoeducar a los padres en saber establecer comunicaciones efectivas y afectivas. Aprender habilidades para comunicar, para la solución de problemas y conflictos, para negociar, para la expresión afectiva es básico para ello. Estudios como Baumrind sobre los tres estilos educativos diferentes de los padres en el ámbito familiar son necesarios también para diferenciar los modelos de familia a través de los modelos de padres (Baumrind, 2009). Así menciona:

- a) **Los Padres Autoritarios:** los padres autoritarios son el estilo de padres que llegan a tener hijos descontentos, retraídos y desconfiados. Para este tipo de padres es el control y la obediencia algo incuestionable. Los padres autoritarios desean que sus hijos se formen de manera rígida, con normas de conductas estrictas según sus creencias y creencias aprendidas. Este tipo de padres también



tienden al castigo cuando no se cumple con sus solicitudes, pedidos o reglas impuestas. Para este estilo de crianza los padres utilizan técnicas de afirmación del poder, de la autoridad. Por lo que son padres desapegados y menos cálidos que otros.

- b) **Los padres permisivos:** los padres permisivos son el tipo de padres que se encuadran en la flexibilidad, y en la permisividad; estos padres no logran establecer límites o normas que son necesarias para el desarrollo de personalidades autoafirmadas y capaces; el estilo de estos padres tiende a ser inmaduro, poco auto controlados y nada exploratorios. Este estilo de padres hacen pocas demandas y permiten que los niños, adolescentes y jóvenes controlen sus propias actividades. Estos padres suelen preguntar a sus hijos sobre decisiones y rara vez los castigan. Otra de las características de este tipo de padres tienen como características el de ser cálidos, no son controladores, y poco demandantes, pudiendo poder llegar a ser indulgentes.
- c) **Los padres Autoritativos;** los padres autoritativos tienen el estilo de padres autoritativos, es un tipo más asertivo y saludable. Estos padres tienen hijos que tienden a confiar en sí mismos, a tener autocontrol y autoafirmación, aprender a explorar y a afrontar situaciones de la vida. Este tipo de padres son los que confían y valoran la individualidad de sus hijos, son padres que tienen la cautela de desarrollar conductas de autocuidado. Ellos saben y conocen y además destacan las restricciones sociales, manejan límites. Estos padres confían en su capacidad para guiar a sus hijos, son capaces de respetar sus

decisiones, intereses, opiniones y estilos de personalidad, son padres amorosos y aceptantes, pero también son firmes para mantener normas, y cuando estas normas o reglas de convivencia pueden llegar a imponer castigos, estos son limitados y juiciosos, y son dados cuando estos son necesarios. Ellos llegan a establecer un contexto familiar donde se establecen relaciones en forma cálida y de gran apoyo. Son padres educadores y conocen de la necesidad de los hijos para desarrollar inteligencia emocional y contribuyen con ello.

### **2.2.2 Funcionalidad familiar.**

Se considera a la familia como la institución más importante para el desarrollo de personalidades estables y funcionales, considerada también como el eje de la sociedad, desde una estructura de base que se inicia con la conformación de la relación de pareja. La pareja constituida por dos personas que eligen y deciden iniciar un compromiso basado en el sentimiento del amor y de construir un proyecto de vida conjunta, y que además eligen formar una familia; un contexto familiar basado en los vínculos sanguíneos y afectivos, que funciona bajo códigos, normas y reglas de comportamiento que determinan la funcionabilidad del sistema familiar. Como refiere Papalia (2009), la familia es la suma de todas sus partes, y es considerada un sistema de interrelación emocional, cognitiva y comportamental, donde cada uno de sus miembros interrelaciona y fundamenta sus esquemas de vida dentro de esta organización psicosocial que es constante, ceñido a cambios y crecimientos constantes que marcan el grado de funcionalidad familiar, dependiendo de la calidad de comportamientos que intercambian cada uno de sus miembros, por

lo que esta capacidad de funcionar en el contexto familiar va a depender de la capacidad de afrontamiento, de conductas de intercambio, de la calidad de la expresión afectiva, de las habilidades que desarrollan dentro y fuera del contexto familiar, ya que es en el contexto familiar donde se aprenden estilos de afrontamiento funcionales para enfrentar y superar cada una de las etapas o ciclos vitales de desarrollo y a la superación de las crisis naturales por las que atraviesan las familias y sus miembros durante su crecimiento y desarrollo.

Es el contexto familiar donde se gestionado las normas y los códigos de vida, y que son a través de todas las áreas de intercambio familiar se establece la funcionabilidad familiar donde se brinda el desarrollo de personalidades saludables, previniendo los trastornos de conducta o trastornos emocionales. Por lo que se considera que cuando los hijos no cuentan con una estructura de pareja funcional, sus miembros pueden llegar a desadaptarse por no contar con un contexto estable y armónico sino de pelea constante como lo menciona Papalia (2009), que para mantener una familia funcional se necesita una estructura y criterios básicos para la funcionalidad familiar, por lo que propone: Una comunicación clara, directa, específica y además congruente, y que los miembros deben aprender a mantener la individualidad, la autonomía, el respeto, la tolerancia, la capacidad para la toma de decisiones, para la solución y afrontamiento de problemas, y a desarrollar frente a eventos críticos la flexibilidad para adaptarse a las demandas del entorno y/o contexto familiar y social.

A partir de ello, podemos citar a Framo (2001), quien expone los principios fundamentales para un buen funcionamiento familiar y a continuación se mencionan:

- a) Para mantener un buen funcionamiento familiar es indispensable la fundamentación de un proyecto en familia y cada uno de los padres deben contar con habilidades y características de personalidad efectivas y eficaces que conlleven a su estabilidad, independencia y adaptabilidad emocional para constituir un hogar con una familia funcional.
- b) También es necesario la existencia de una separación clara, con límites generacionales, con la finalidad que cada miembro de la constitución familiar logre asumir sus roles, donde los padres deben comportarse como padres y los hijos como hijos.
- c) Otro punto es el de las expectativas de padres a hijos, que deben ser realistas, al igual que sus percepciones, esto ayuda a mantener una óptima relación.
- d) En la familia se prioriza la lealtad a la familia nuclear más que a la de origen. Así el compromiso se hace más efectivo cuando uno elige y decide formar familia y asume la responsabilidad de la crianza de los hijos.
- e) La familia es el resultado de la relación de pareja que eligen ser padres, y al asumir el rol de padres no deben dejar de funcionar y cuidar la relación de pareja ya que estos brindan modelos de pareja y de familia a sus hijos.
- f) Dentro del contexto familiar se desarrolla la autonomía y la identidad personal de cada uno de sus miembros, la familia es la encargada de generar salud emocional que es favorecida en el contexto y eje familiar, por lo que el desarrollo adecuado va a brindar un efecto

significativos en los hijos, que luego deberán abandonar su hogar para formar el suyo propio y que muchas veces lo hacen bajo modelos percibidos y aprendidos.

- g) Resalta la importancia de las expresiones de cariño, afecto, validación, comunicación asertiva y empática, buen trato, este tipo de relación es favorable para los miembros y desecha una actitud posesiva entre padres, hijos y hermanos.
- h) Es fundamental enseñar a través del modelo, por lo que las relaciones familiares deben basarse en códigos de respeto, consideración, amabilidad, entendimiento, equidad, afecto, comunicación asertiva, y se puede evidenciar a través de los modelos, así los padres deben relacionarse adecuadamente con sus propios padres y hermanos para el aprendizaje de los hijos que va a desarrollar la calidad en el cuidado del adulto.
- i) Un aspecto importante que también menciona Framo es el del buen desarrollo de la sociabilidad, siendo la familia la que permite y apertura el inicio de las relaciones sociales, siendo la familia un importante contexto de aprendizaje y estimulación para el desarrollo de habilidades sociales, es decir desarrollar la capacidad de poder involucrarse socialmente con otras personas, desde los miembros de la familia, familia extensa, y posteriormente aprender a socializar y generar amigos.

Y por otra parte Jackson (1999), habla sobre la importancia de que exista un fenómeno de homeostasis familiar, es decir mantener el equilibrio y que este se debe mantener el núcleo familiar que permita soportar las

presiones y tensiones internas y externas que da la vida, para su buen funcionamiento y mantenimiento del contexto familiar de manera unida.

#### **2.2.2.1 Familia funcional.**

Una familia funcional es aquella que logra fusionar, comunicar, empatizar, vincularse de manera efectiva y armónica, en este contexto es donde los roles de cada uno de los miembros del sistema están establecidos, y son asumidos por cada uno de sus integrantes para el logro de la funcionalidad del sistema familiar. Priorizando el desarrollo equitativo de responsabilidades asumidas por todos; todos laboran, trabajan y contribuyen igualmente con entusiasmo por el bienestar colectivo de la familia, (De Fleur, 2005).

#### **2.2.2.2 Satisfacción familiar.**

La satisfacción familiar es un factor protector y positivo para el mantenimiento de las relaciones de los miembros de la familia, el contexto familiar funcional y sano influye positivamente en el desarrollo de personalidades adaptadas con el aprendizaje de apegos, expresión y control de emociones, esquemas u formas de ver y afrontar la vida que son influenciados en el interior del contexto familiar, por lo que es necesario que la familia se mantenga en un intercambio positivo donde se brinde afecto, empatía, calidad en la comunicación, proyectos individuales y conjuntos, el desarrollo del sentido de vida de cada uno de sus integrantes. La relación y el contexto de familia está muy relacionado al nivel de identidad y compromiso hacia el bienestar emocional, físico y social de quienes conforman la familia para su contribución en el desarrollo de personalidades funcionales, para ello es

necesario establecer aspectos, emocionales, cognitivos y comportamentales basados en juicios valorativos que permitan dotar a cada uno de sus miembros

### **2.2.2.3 Familia disfuncional.**

Una familia disfuncional son familias que no logran adaptarse, fusionar, sintonizar, comunicar, resolver, determinar un contexto familiar con buen trato y desarrollo personal, es decir que no existe la capacidad para reconocer y satisfacer las necesidades emocionales básicas de cada uno de sus miembros. (De Fleur 2005), la familia se hace disfuncional cuando no se respeta dos campos indispensables para su constitución, estos campos son en primer lugar el buen trato, ya que no existe ningún estresor que disculpe las formas de interacción negativa, impulsiva o violenta, y el otro campo indispensable es el desarrollo personal ese que apoya en la autoafirmación de las personas y que tiene como efecto la automotivación hacia el logro de los objetivos y del sentido de vida. (De Fleur, 2005). Por lo que es considerados factores de riesgo cuando no existe un contexto familiar sostenible, donde impere la comunicación asertiva y empática que logre validar a cada uno de los integrantes del contexto familiar, se consideran factores de riesgo aquellos que perturban la funcionalidad familiar, estas son la emociones negativas, la distancia generacional, la inversión de jerarquía, el no manejar normas, reglas y límites durante la convivencia, no se postulan ni respetan códigos equitativos y jerárquicos, por lo que es importante que existan normas y reglas que permitan la sana convivencia y pueda fortalecer el desarrollo de personalidades funcionales y adaptadas. La disfuncionalidad familiar vuelve vulnerables a sus miembros frente a la incapacidad de afrontar eventos críticos, crisis familiares o eventos traumáticos dentro del contexto personal o interpersonal dentro o fuera

de la familia, lo que podría conducir a alguno de los miembros a un estado de alteración que requiere respuesta adaptativa. Por lo que para un sano funcionamiento familiar menciona De Fleur, es imprescindible que los miembros sean capaces de reconocer, evaluar y afrontar las crisis y estresores de la vida, y para ello es importante el desarrollo de la inteligencia emocional para desarrollar las habilidades para la vida como los estilos funcionales de comunicación, expresión afectiva, comprensión, entendimiento, realizadas y aprendidas a través de interacciones verbales y físicas que producen y generan buenas emociones dentro del contexto familiar. Al respecto De Fleur menciona que la satisfacción es vital para que cada uno de los miembros de la familia sean capaces de comunicarse en forma honesta, clara, empática y asertiva, permitiendo el desarrollo personal.

#### **2.2.2.4 Estilos en la comunicación.**

Existen tres estilos básicos de comunicación, como los que menciona Galindo (2008) tres estilos de comunicación, que están referidos a la forma o estilo de comunicar de las personas, o a los estilos de afrontamiento y actitud hacia las diversas situaciones de vida, estos estilos de comportamiento son el estilo agresivo, el pasivo y el asertivo.

- a) **Agresivo;** es uno de los estilos de mayor conflicto, donde no se toma en cuenta la opinión del interlocutor, con este estilo de comunicación las personas imponen sus deseos sin respetar los derechos de los demás, y utilizan para ello el tono de voz alto o impositivo coaccionando, así se pueden presentar gestos de amenaza, descalificaciones, insultos, desconsideraciones exageradas para demostrar superioridad, que no viene a ser funcional, y no permite la



comunicación, esta se ve interrumpida, dañando y perjudicando la relación de padres e hijos.

- b) **Pasivo**; este tipo de estilo pasivo, es considerado como un factor de riesgo para los púberes y adolescentes. Desarrollar estabilidad emocional y habilidades para la vida como la validación y la autoestima en familia lo que permite desarrollar la seguridad y reforzar la autoestima, de la misma forma no es funcional el estilo pasivo porque con este estilo se suele aceptar todo lo que el interlocutor le dice sin respetar sus propias opiniones, sus propios derechos, no pudiendo expresar de modo directo los pensamientos, sentimientos o necesidades de cada quien, a través de la comunicación se establecen formas de cómo expresar, por lo que es funcional para comunicar sus deseos, opiniones, este estilo no consigue resolver las situaciones de manera satisfactoria.
- c) **Asertivo**; es el estilo funcional, permite a los individuos a realizar sus proyectos interpersonales. Actuar de forma asertiva, siendo capaz de expresar lo que se quiere o desea de manera directa, honesta y adecuadamente. La asertividad es el arte de expresar de forma clara y concisamente los deseos y las necesidades a otra persona de manera respetuosa, siempre con la capacidad de hacer respetar los propios derechos y los del otro. Una persona asertiva tiene una conducta firme y directa. su propósito es una comunicación no ofensiva. Utiliza el YO como medio de comunicación con lo que logra indicar con claridad el origen de los deseos y opiniones (Satir 2008).

### **2.2.2.5 La Comunicación efectiva.**

Hablar de una comunicación efectiva implica hablar de asertividad e inteligencia emocional. Goleman (1995), las cuales se definen a continuación.

#### **2.2.2.5.1 La Asertividad.**

Referida a la capacidad de reconocer los derechos propios y el derecho del otro. Al hablar de asertividad nos referimos a la capacidad de reconocer y autocontrolar las emociones, con la finalidad de actuar de manera adecuada desde la protección de los propios derechos y los derechos del otro. Cuando se es asertivo se puede llegar a expresar las emociones de una manera sincera, abierta y espontánea. Viene a ser un estilo de conducta funcional para establecer la comunicación efectiva y funcional, y es el punto intermedio entre dos conductas polares están son el comportamiento agresivo y el comportamiento pasivo.

Entonces entendemos que es de suma importancia el aprendizaje y desarrollo de un estilo asertivo en el comportamiento y la comunicación, de esta forma no agrede ni se somete a voluntad de otras personas, sino que por el contrario se puede llegar a manifestar las ideas, pensamientos, deseos, de manera en que la persona se sienta validada y valide al otro. Es una forma de expresión consciente, congruente, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar al otro u otros, actuando desde un estado interior de autoconfianza. Por lo tanto es importante que desarrollemos habilidades que se integren en una Inteligencia Emocional, que nos dote de los mejores estilos de afrontamiento para resolver, afrontar las

circunstancias o situaciones de vida de una forma inteligente y que nos proporcione estabilidad y felicidad. (Cibanal, Arce y Caballal, 2006).



#### 2.2.2.5.2 *Inteligencia Emocional.*

Cuando se habla de Inteligencia Emocional, lo asociamos al uso inteligente de nuestras emociones, es decir que nuestras emociones trabajen adecuadamente, controladas o reguladas de esta manera ayudan a guiar nuestras acciones y los pensamientos hacia mejores resultados (Coleman, 1995). Hoy en día existen muchas definiciones de inteligencia y hacen referencia a los aspectos cognitivos, la interpretación de las situaciones de vida y de cómo estas son afrontadas o la capacidad para resolver problemas. Así Thorndike (1920), utilizó el término de inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. A su vez Weschler (1940), valida la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente por lo que indica que los test de inteligencia no serían completos hasta que no se realice un estudio adecuado entre estos factores. Posteriormente Gardner (1983), refiere en su libro *Inteligencias múltiples*; que existen indicadores de inteligencia, como el cociente intelectual, que no explica toda las capacidades cognitivas ya que no se toma en cuenta la inteligencia interpersonal que está referida a la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas, ni a la “inteligencia intrapersonal” que viene a ser la capacidad para comprenderse uno mismo, así como reconocer las emociones, temores y motivaciones propias.

El primero que hace uso del término inteligencia emocional es Payne, (1985) en su tesis doctoral “Un estudio de las emociones”, posteriormente es Goleman quien habla del desarrollo de la inteligencia emocional”.

Goleman (1995) realiza su primer libro sobre Inteligencia Emocional, donde menciona que un antecedente de la Inteligencia Emocional es la teoría

de las Inteligencias Múltiples, y plantea 7 tipos de inteligencias que los individuos tenemos para relacionarnos con el mundo:

- a) **Inteligencia Lingüística:** descrita como la capacidad verbal, a través del lenguaje y las palabras.
- b) **Inteligencia Lógica:** referida al desarrollo de pensamiento abstracto, el cual debe poseer precisión, organización, pautas o secuencias de comportamientos, emociones y cogniciones lógicas, esto relacionado con la capacidad de juicio crítico.
- c) **Inteligencia Musical:** este tipo de inteligencia que es considerada como habilidades para el arte y que hace referencia a las habilidades musicales y de ritmos.
- d) **Inteligencia Visual-Espacial:** este tipo de inteligencia resalta la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, de esta forma se llega a establecer relaciones de tipo metafórico.
- e) **Inteligencia Kinestésica:** este tipo de inteligencia hace referencia al movimiento corporal.
- f) **Inteligencia Interpersonal:** referida a la capacidad que se desarrolla para establecer relaciones funcionales con otras personas.
- g) **Inteligencia intrapersonal e interpersonal:** ambas importantes para las interrelaciones humanas satisfactorias y saludables. La inteligencia intrapersonal es el conocimiento de uno mismo y está relacionado con la autoconfianza y la automotivación de los aspectos internos de la persona, es decir al acceso hacia la vida

emocional y a los sentimientos, así como a la capacidad de discriminar entre las emociones, reconocer, ponerle un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar el propio comportamiento. Y la Inteligencia Interpersonal que es la capacidad nuclear para interrelacionar indistintamente con los demás, y en donde se puede realizar los contrastes de estados de ánimo, temperamento, motivaciones y las intenciones. Es decir que este tipo de inteligencia permite leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado “.

- h) En suma la inteligencia emocional determina la manera en que nos relacionamos y entendemos con el mundo; tiene que ver con las actitudes, los sentimientos y además engloba las habilidades de control de impulsos, la autoconciencia, la automotivación, la confianza, el entusiasmo, la empatía, por lo que es importante desarrollarlo como recurso necesario para desarrollar la autoafirmación, autoconfianza, autovalidación, autoestima.

#### *2.2.2.5.3 Conciencia de las propias emociones.*

El manejo de las emociones es de gran importancia, ya que está directamente relacionado a la capacidad de controlar los impulsos, emociones, expresiones y para el logro adecuado de los objetivos de vida. Para las personas que cuentan con una inteligencia emocional desarrollada es desarrollar capacidad para manejar adecuadamente sus vidas, como lo menciona Goleman (1995), “Que quien no se percata de sus emociones puede quedar a merced de las mismas”, es decir que si no se aprende a reconocer y controlar las emociones estamos expuestos a evaluarnos negativamente o

invalidarnos o no sentir aceptación por situaciones vividas, lo que se conoce como inteligencia emocional primaria, la cual se identifica y relaciona con la actuación, como lo que hacen los actores que son capaces de generarse el estado emocional más apropiado para representar un determinado papel. Por lo que se considera indispensable aprender a crear un determinado y adecuado estado emocional. Es recomendable aprender a controlar o autocontrolar las emociones, desde un reconocerlas para poder entrenar el autocontrol de las mismas. Por ejemplo cuando frente a una situación, aprendemos a reconocer el A-B-C de la conducta, y somos capaces de darnos cuenta que una situación (A) dispara una (B) que dará como consecuencia una (C) que dispara una emoción de rabia, esta emoción está relacionada a la situación. Esta emoción de rabia puede durar un minuto, una hora o un día o varios días, dependerá de la forma como afronte la persona sus emociones o sus estilos de afrontamiento para situaciones que suceden y que pueden producir emociones como la tristeza, pena, la angustia, rabia, etc. Por lo que en estos casos es importante preguntar ¿Cuánto tiempo haremos durar esa rabia o esa tristeza? Y la respuesta está muy relacionada al grado de inteligencia emocional que maneje la persona.

Otros aspectos importantes que pueden considerarse respecto a la inteligencia emocional está referido a.

- a) **Capacidad de automotivación**, referida a la capacidad de motivarnos, sentir entusiasmo, disposición, querer, para hacer y llevar a cabo las cosas u objetivos de la mejor manera, de tal forma que se disminuya otros impulsos que pueden desviar el rendimiento en cualquier actividad que se emprenda.

- b) **Empatía**, derivada del griego *empathia*, que significa “sentir dentro” y es la aptitud para reconocer las emociones de los demás, es llegar a percibir lo que el otro siente, o tener la capacidad para ponerse en el contexto o emociones del otro.
- c) **Manejo de las relaciones**, referida a la capacidad para aprender a controlarlas y mantener los componentes de la comunicación afectiva y efectiva

### **2.2.3 Modelo Circumplejo de Olson de comunicación familiar.**

El Modelo Circumplejo (Circumplex Model of Marital and Family Systems) de Olson (2000), presenta a la comunicación como una dimensión facilitadora del funcionamiento familiar, por lo que este modelo postula que una buena comunicación va a corresponder a dos niveles adecuados llamados nivel de cohesión y nivel de adaptabilidad.

Así en 1982 Barnes y Olson desarrollaron la Escala de Comunicación de Padres y Adolescentes (Parent, Adolescent Communication Scale), este cuestionario es desarrollado a través de veinte ítems que indican y miden el grado de comunicación familiar entre padres e hijos adolescentes con dos dimensiones de medida, la primera dimensión mide el grado de apertura en la comunicación y la segunda dimensión evalúa el alcance de los problemas de la comunicación familiar (Barnes y Olson, 1985). Por lo que el test mide la capacidad de apertura de una comunicación positiva basada en la libertad y en el intercambio de información, y que cuando esta se da es cuando se brinda e instala la reciprocidad positiva y se refuerza la comprensión como un factor de protección a través de la comunicación de los padres con sus hijos adolescentes. De la misma forma Olson (2000), hace referencia a que



generalmente los problemas que pueden presentar los adolescentes están relacionados de manera significativa con una comunicación poco eficaz, muy crítica o negativa, donde falta la comprensión y la resistencia a compartir información, esto puede llegar a generar mayor vulnerabilidad para comportamientos disfuncionales.

En el mismo contexto Musitu, Buelga, Lila y Cava (2004) presentan la Escala de Comunicación de Padres y Adolescentes en su Modelo de Estrés Familiar en la Adolescencia (EFA), considerando a la comunicación como una variable facilitadora para el funcionamiento familiar. Estos autores hacen una diferenciación de dos tipos de familias que se mencionan a continuación:

- a) Familias altas en comunicación familiar, donde prevalece una comunicación abierta y la ausencia de problemas de comunicación,
- b) Familias bajas en comunicación familiar, donde existe escasa apertura y predomina los problemas en la comunicación.

Posteriormente Alonso (2005), presenta una tipología de tres estilos de comunicación familiar, estos estilos son los siguientes:

1. comunicación óptima, donde existe una alta apertura en comunicación y baja en problemas
2. comunicación difícil, donde existe alta predisposición a los problemas y baja en apertura
3. comunicación promedio, que incluye el resto de los estilos de comunicación no considerados en los extremos en los puntos 1 y 2.

Los estudios de Estevez (2005) y de Estevez, Murgui, Moreno y Musitu (2007), presentan tres factores para la comunicación con el padre y sus hijos, y la madre con sus hijos por separado, estos factores son:

1. La comunicación abierta,
2. La comunicación ofensiva y
3. La comunicación evitativa

#### **2.2.4 La Terapia cognitiva conductual.**

La Terapia Cognitiva Conductual hoy en día, debe su prestigio a la participación de idóneos y expertos profesionales, que parten de comprobaciones científicas en el contexto de las terapias comportamentales desde la primera generación que es donde se basan los principios del comportamiento humano, desde el condicionamiento clásico, el instrumental u operante, y el vicario o modelo para el aprendizaje de comportamientos a nivel comportamental, emocional, cognitivo y fisiológico.

La Terapia cognitivo conductual ha demostrado a lo largo de las tres generaciones de desarrollo y crecimiento del enfoque su eficacia científica en los diversos campos de la psicología y en la aplicación de tratamientos de diversas perturbaciones. En las dos últimas décadas, la TCC, ha sido una de las modalidades de terapia de mayor crecimiento y popularidad. Patterson (1980), Ritter (1985) y Smith (1982). Y con la que se ha logrado recuperaciones en corto tiempo y con perspectivas positivas de mantenerse a largo plazo.

Es también conocido que la Terapia Cognitivo Comportamental ha extendido notablemente su campo de aplicación, logrando mayor efectividad en tratamientos desde severas perturbaciones de la personalidad hasta las intervenciones en enfermedades físicas crónicas en los diferentes niveles de intervención, hasta intervenciones dirigidas a generar habilidades para la vida. Por lo que hoy se puede decir que contamos con una terapia Cognitiva Comportamental pragmática, enfocada en la solución de problemas,

estructurada, activa, directiva, orientada en metas, limitada en tiempo y de base empírica, con una amplia gama de trabajos e investigaciones que nos hace contar con una intervención basada en la evidencia.

La terapia cognitiva, sus principios, teoría, intervención terapéutica y modelos conceptuales desarrollados por Aarón Beck y Albert Ellis, se fundamentan no solo en la cognición, sino que enfatiza la interacción de cinco elementos: Ambiente (que incluye la historia evolutiva y la cultura), la biología, el afecto, la conducta y la cognición.

Este enfoque surge en la década de los 50 e incorpora paulatinamente estrategias y procedimientos de la psicología cognitiva (Bandura, Beck y Meichenbaum), hasta adoptar la denominación de Terapia Cognitivo Comportamental o Terapia cognitivo conductual, considerando que las personas nacemos con una herencia y un determinado temperamento con las cuales empieza a interactuar con el medio o el entorno, y que a partir de ello se aprenden pautas de comportamiento, que pueden llegar a ser adaptativas o desadaptativas, funcionales o disfuncionales, dependiendo de la influencia del contexto en el que se desarrolla el individuo.

Al hablar de conducta nos referimos a un sentido amplio que abarca desde conductas visibles, hasta pensamientos, sentimientos y emociones. Portugal, Pérez e Iglesias (2003).

El modelo cognitivo comportamental es un paradigma que resulta de una posición filosófica, epistemológica, teórica y metodológica determinada, ampliamente sustentada y continuamente validada a través del método científico, Portugal (2003). Refiere que es un enfoque que cuenta con variedad de estrategias terapéuticas, y de comprobada eficacia científica, por lo que ha

logrado extenderse a un amplio rango de intervención en diferentes trastornos psicológicos. Desde la promoción, prevención e intervención en la psicología clínica y de la salud. Aarón Beck (1967, 1976) y a Albert Ellis (1965) con la Terapia Racional Emotiva Cognitiva. Ambos padres de la psicología cognitiva conductual, brindan un gran aporte, mencionaremos a partir del enfoque de Beck los siguientes principios:

- a) La terapia cognitiva es una psicoterapia basado en la teoría de la psicopatología que mantiene que la percepción y la estructura de las experiencias del individuo determinan sus sentimientos y su conducta.
- b) Destaca los procesos de pensamiento como factores que intervienen en los trastornos psicológicos.
- c) El significado de las situaciones hace que las personas relacionen sus estados anímicos con sus conductas y sus pensamientos.
- d) El término "significado" está referido al sentido que tienen los acontecimientos de la vida para una persona. Estos significados dan el sentido que tiene para cada uno de las personas su propia experiencia e interpretación de vida, a partir de la triada cognitiva: visión de uno mismo, visión del mundo y la visión del futuro que implica el sentido de vida de las personas.

#### ***2.2.4.1 Estructura de la terapia cognitivo conductual.***

**La TCC se estructura en tres pasos:**

El primero contempla:

- a) **La evaluación;** es el primer paso antes de la intervención, es a través de la evaluación con la que podemos formular hipótesis explicativas acerca de los problemas del paciente, a través de un

buen análisis clínico y análisis funcional de las conductas problema a través de la recogida de datos y de la historia clínica de la persona, y a partir de ello se logra trazar los objetivos para el tratamiento.

- b) **La intervención;** implica la psicoterapia propiamente dicha, es el inicio del empleo de técnicas terapéuticas orientadas al logro de los objetivos planteados como parte del tratamiento, que parte de un diagnóstico científico y de un análisis funcional ampliamente estudiado.
- c) **El seguimiento,** es el tercer momento y consiste en la evaluación de la intervención terapéutica, validación de los resultados de la intervención y de la realización de los ajustes necesarios para lograr los objetivos del plan de tratamiento.

La presente investigación hace uso de la terapia cognitivo conductual, planteando como base la importancia de la comunicación en los estilos de crianza de los hijos como la forma de intercambio de conductas funcionales durante cada una de las etapas de desarrollo, siendo la comunicación entre los miembros del contexto familiar determinante para el rol que asume cada uno de los componentes del sistema como base para mantener relaciones intrapersonales e interpersonales funcionales, propuesta del presente programa con el objetivo de buscar la mejorara en la calidad de la comunicación entre padres e hijos adolescentes. Al respecto Graig y Baucum (2009), refieren que es el entorno y el contexto familiar quienes van a incidir de manera directa en la formación de las características de personalidad de cada uno de sus miembros del contexto familiar, y es donde se desarrollan y aprenden los esquemas y cogniciones, significados e interpretaciones, es decir

la forma como aprendemos a ver y afrontar la vida, por lo que la interacción con los miembros de la familia es altamente significativa.

Cada familia es única y utiliza su propia versión de los métodos de crianza de acuerdo a su situación, socialización, contexto y parámetros culturales, hay dos puntos básicos para analizar los estilos de crianza dice Graig y Baucum (2009), y estos son:

- a) La calidez
- b) El control que se ejerce sobre los hijos durante la crianza.

El control está referido al nivel restrictivo que puede variar entre lo mínimo y lo estricto, que pueda afectar la libertad de un hijo que no logre aprender la toma de decisiones, a afrontar situaciones de vida, a desarrollar autoconfianza y autoafirmación. Todo va a depender si la crianza se brinda en un contexto de padres rigurosos o permisivos. Por otro lado la calidez está referida al grado de afecto y aprobación que los padres brindan u ofrecen en su contexto y vínculo familiar.

Papalia (2009), refiere que es la relación entre los padres e hijos sobre todo en las relaciones parentales con hijos adolescentes que es iniciada en la infancia, y donde la familia es el más importante y casi único grupo de referencia que tiene el individuo para establecer y desarrollar adaptabilidad y estabilidad. En la etapa de la adolescencia se necesita este espacio familiar de manera funcional con un amplio poder afectivo y funcional que permita ampliarlo o extenderse hasta la funcionabilidad social. Estas habilidades sociales que se dan a través de la mediación de los grupos de amistad y la subcultura juvenil.

Es Baztán (2004) quien hace hincapié que es la sociedad al mismo tiempo que el contexto familiar quien estimula al adolescente para el desarrollo de la autonomía, a la autoevaluación y autoafirmación, por lo que considera que es a veces muy constante que sean ambos contextos que pueden llegar a censurar comportamientos. Y que es a veces la sociedad quien pone abundantes trabas para el espontaneo desarrollo de la capacidad de autonomía, así como en una clara definición de la transición de la dependencia a la independencia familiar, que implica el proceso de socialización y que este a su vez conduce al desarrollo de la moral y la internalización de los valores personales, o a la instalación de conductas desviadas, a la falta de capacidad para el afronte de problemas, o incapacidad para la toma de decisiones, por lo que es de suma importancia que el contexto familiar proporcione el desarrollo de capacidades de autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación. Autorespeto, autoafirmación y autoestima.

Douvany Adelson (citado por Baztán, 2004) refieren que la independencia y la autonomía se manifiestan de tres formas distintas de comportamiento, así mencionan:

1. La autonomía emocional, cuando el adolescente ha logrado deshacerse de los vínculos infantiles que le une a su familia.
2. La autonomía de conducta; cuando el adolescente aprende a actuar y tomar decisiones por sí mismo, utilizando la autoafirmación y haciendo uso de conductas de autocuidado.
3. Autonomía de valores morales, cuando el adolescente es capaz de regirse y normarse por sus propios criterios morales.

Así Rubín, Pruitt y Kim, (1994), refieren que la comunicación familiar, es el medio donde también se aprende a resolver problemas u conflictos como parte de los estilos de afrontamiento hacia la vida, como una situación problema que merece ser afrontada eficazmente o como la percepción de dos o más partes cuyos intereses son incompatibles y por tanto la comunicación se convierte en el medio de expresión más importante, ya que de esta compatibilidad o incompatibilidad percibida, va a depender de la capacidad para comunicar y para establecer posibles soluciones.

Otros autores como Laca y cols, hacen uso de términos relacionados a la importancia de la eficacia en la comunicación como un medio para la resolución de conflictos, por lo que va a depender de la capacidad de las partes involucradas para poder lograr establecer una comunicación eficaz (Laca y cols., 2006).

Por tales pronunciamientos es que se considera que la transformación del conflicto en las relaciones familiares va a depender en gran medida de los estilos de comunicación ya que estos llegan a establecer las relaciones familiares de forma empática, asertiva y funcional.

En la investigación de Rivero y Martínez, (2010), titulada “Los patrones de comunicación familiar, llegan a describir la tendencia de las familias a desarrollar modos de comunicación estables y predecibles”, o la investigación de (Dumlao y Botta, 2000; Megías, 2003; Pérez y Aguilar, 2009); que evidenciaron que ciertos patrones de comunicación como los positivos, afectivos y accesibles, son caracterizados por la libertad de expresión y por la aceptación, lo que llega a facilitar la resolución de conflictos interpersonales,



por el contrario son los negativos quienes pueden llevar a actos violentos y dominantes, y que se caracterizan por la hostilidad y el rechazo.

En las investigaciones (Dumlao y Botta, 2000; Megías, 2003; Pérez y Aguilar, 2009); llegan a determinar que la comunicación de los hijos adolescentes con sus padres es significativamente importante; por lo que los padres pueden lograr que sus hijos hablen sobre sus cosas, que sientan confianza y se sientan protegidos para llegar a contar sus problemas y consulten cuando tengan que tomar decisiones importantes o solucionar problemas, es decir que se llegue a instalar la comunicación eficaz que se estipule como un factor protector para la vida. Por lo que asumir el rol de padres autoritativos es uno de los estilos que puede jugar como un factor protector, a través de estilos de comunicación donde este instalada la confianza y la seguridad. Esto puede llegar a ser posible si fortalecemos el buen trato, a través de la empatía, la comprensión, la escucha activa, la tranquilidad y flexibilidad, sin juzgar ni criticar, aceptar pero también comprometerse a los cambios.

Otra de las apreciaciones importantes del tema es que la comunicación de padres a hijos adolescentes puedan dejar de ser discursos interminables y con mucho contenido pero poco entendible porque se mezclan hechos del pasado y de actualidad, por ello para mantener la comunicación es esencial conocer el lenguaje e inquietudes propias de la edad y también del mundo que viven hoy y desenvuelve el hijo adolescente. Brindando este tipo de contexto podemos prevenir que se instalen características significativas en el adolescente como lo es la inestabilidad, los cambios de creencias, de opinión, y de ánimo; el sentir que sus padres son confiables, que los comprenden, los

entienden, los aceptan y los guían, será como un puerto seguro donde puedan llegar a comunicar sus inquietudes, temores, deseos. Es igual como un faro que les marca una dirección y les facilita el tránsito para aprender a resolver situaciones de vida. Un hijo(a) necesita padres firmes que tengan claridad sobre sus principios y valores, pero también flexibilidad y apertura para entender con amplitud, inteligencia y sensibilidad la perspectiva de cada uno de sus hijos, (Dumlao y Botta, 2000; Megías, 2003; Pérez y Aguilar, 2009).

Es importante también considerar la buena comunicación entre los propios padres, ya que este factor facilita la comunicación, lo que también juega como un factor preventivo para el desarrollo de los hijos, con ello se permite estimular la confianza mutua, facilita a los padres su labor formativa a través de canales de comunicación abierta, ello permite intercambiar experiencias, ideas, valores. La comunicación como un factor preventivo y como la capacidad para autoevaluarse como padres a través de la evaluación de las conductas de los hijos (a), esto se ve planteado como desafíos que siempre pueden ser mejorados con la finalidad de mantener intercambios comportamentales, cognitivos y emocionales que generen cambios que establezcan relaciones funcionales (Cibanal, Arce y Caballal, 2014).

### **2.3 Definición de términos**

#### **Padres**

Dos personas que eligen y asumen con responsabilidad la crianza de uno o varios hijos con deseo, afecto y disposición para estructurar una familia, en la cual se sienten protectores y educadores de nuevas personalidades. Cusinato, (1992)

#### **Adolescencia**

Período de la vida del ser humano, después de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, tiempo en que se ha completado el desarrollo del organismo, Faber y Maslish (2003).

### **Comunicación**

Procede del latín *comunicare* que significa hacer a otro partícipe de lo que uno tiene”. La comunicación es la acción de comunicar o comunicarse, es el proceso por el que se trasmite y recibe una información.

**Comunicación padres e hijos:** es la relación eficaz entre el subsistema filial y el subsistema parental que facilita la pertenencia e Identificación con el sistema familiar. Martínez (2007)

### **Programa de Intervención**

Conjunto de acciones terapéuticas dirigidas al cambio de conductas y cogniciones distorsionadas y a la incorporación de habilidades y estrategias para mejorar los estilos de afrontamiento en la vida. Martínez, (2007).

## **2.4 Hipótesis**

### **2.4.1 Hipótesis general.**

El programa de intervención cognitivo conductual de mejora e incremento de las habilidades para la comunicación de padres e hijos del grupo experimental influye en mejorar la capacidad de adaptabilidad y cohesión del contexto familiar.

### **2.4.2 Hipótesis específicas.**

H<sub>1</sub>: Existe diferencias significativas en los efectos del programa cognitivo conductual de comunicación de padres con hijos adolescentes al comparar los resultados del grupo experimental con el grupo control respecto a la dimensión *adaptabilidad*

- H<sub>2</sub>: Existe diferencias significativas en los efectos del programa cognitivo conductual de comunicación de padres con sus hijos adolescentes al comparar los resultados del grupo experimental con el grupo control respecto a la dimensión *cohesión*.
- H<sub>3</sub>: Si aplicamos el programa cognitivo conductual de mejora en la comunicación de padres con hijos adolescentes, entonces se mejoraran las dimensiones de adaptabilidad familiar al encontrar diferencias significativa entre el grupo experimental y el grupo control.
- H<sub>4</sub>: Si aplicamos el programa cognitivo conductual de mejora en la comunicación de padres con hijos adolescentes, entonces se mejoraran las dimensiones de cohesión familiar al encontrar diferencias significativa entre el grupo experimental y el grupo control.
- H<sub>5</sub>: Si no aplicamos un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes en el grupo control no se encuentran diferencias significativas respecto a la dimensión *adaptabilidad en la funcionabilidad familiar*.
- H<sub>6</sub>: Si no aplicamos un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes en el grupo control no se encuentran diferencias significativas respecto a la dimensión *cohesión para la funcionabilidad familiar*

## CAPÍTULO III: MÉTODO

### 3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación

**Nivel:** es estudio se adapta a un nivel causal, en la medida que se estudiará los efectos de una variable, denominada independiente, referido a la aplicación de un programa, sobre la variable dependiente, la cual está referida a comprobar la efectividad de un programa para la mejora de la comunicación de padres con hijos adolescentes (Sánchez y Reyes 2003).

**Tipo:** La investigación realizada es aplicada, toda vez que se busca estudiar los efectos de un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes. (Sánchez y Reyes 2003).

**Diseño:** El diseño utilizado en la presente investigación es el cuasi experimental con dos grupos de estudio con medición pre y post test, en la cual uno corresponde al grupo experimental y el otro al grupo control, (Sánchez y Reyes, 2003).

El diseño de la investigación se esquematiza de la siguiente manera:

GRUPO	Medición Pre-test	Variable Independiente	Medición Post-test
M1	O <sub>1</sub>	Si (X)	O <sub>1</sub>
M2	O <sub>3</sub>	No	O <sub>4</sub>

Dónde:

M<sub>1</sub> = Grupo experimental

M<sub>2</sub> = Grupo control

O<sub>1</sub> = Observación Pre-test

O<sub>2</sub> = Observación Post test

X = Aplicación del programa

O<sub>3</sub> = Observación pre-test grupo control

O<sub>4</sub> = Observación post-test grupo control

## **3.2 Participantes**

### **3.2.1 Población.**

La población, objeto de estudio, fue conformada por 15 parejas de padres de hijos adolescentes de ambos sexos, tomados de manera intencional en un grupo de padres atendidos por consulta externa en el Centro de Investigación Especializado Psicoterapéutico Cognitivo Conductual CEPSSICOM. Los padres participaron del programa de intervención con la finalidad de aprender estrategias cognitivas, emocionales y conductuales para mejorar estilos de comunicación afectiva y efectiva con sus hijos adolescentes. Se trabajó con la totalidad de los asistentes a dicha institución, de tal manera que se logró constituir una muestra censal o poblacional.

### **3.2.2 Muestra.**

El tamaño de la muestra fue conformada por 15 parejas de padres con hijos en edad de la adolescencia, parejas casadas o convivientes con un tiempo igual o mayor a los 15 años de relación. Cuya medida inicial a través se realiza a través de la entrevista individual y de establecer el motivo de consulta para iniciar el proceso terapéutico, de los padres que acuden a consulta se clasifican aquellos que mantienen problemas en la relación de pareja cuya área de interrelación afectada es el área de crianza de los hijos adolescentes.

Para efectos de la investigación se utilizó un muestreo por cuota, de acuerdo a como fueron llegando los pacientes a consultorio y cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión durante el periodo de selección de la muestra.

Los participantes, padre y madre, identificados para el estudio como (1) padre (2) madre, de hijos adolescentes. La muestra fue seleccionada a través de un diseño no probabilístico e intencional. El programa de intervención está estructurado a través de 10 sesiones de dos horas y media de duración, programadas dos veces a la semana, siendo los días miércoles y viernes de 6.30 a 9.00 pm, haciendo un total de 25 horas presenciales con una duración de un mes y una semana de intervención para la realización y culminación del programa en mención.

**Se manejan los dos grupos experimental y control en las mismas fechas de inicio y termino del programa**

a) **Grupo Experimental:** Constituido por 15 parejas de padres de adolescentes con problemas en la comunicación con sus hijos, previamente evaluados a través de la entrevista clínica inicial en el centro psicoterapéutico cognitivo comportamental, para ello se elabora la historia clínica, el motivo de consulta, evaluando las áreas de interrelación que mantienen niveles de insatisfacción en el área de crianza de los hijos específicamente comunicación y expresión afectiva, las parejas de padres son de nivel socio económico medio, independientes y profesionales. En este grupo se realiza la aplicación de las 10 sesiones programadas en el horario establecido previo compromiso y autorización de los padres que conformaron la muestra experimental del programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación con hijos adolescentes

b) **Grupo Control:** Constituido por 15 parejas de padres de adolescentes con problemas en la comunicación con sus hijos, de nivel socio

económico medio, independientes y profesionales. El grupo control no participa de las sesiones del programa, el grupo fue evaluado con un pre y post test.

#### **Criterios de Inclusión**

- Padres de adolescentes con un tiempo de convivencia mayor a los 15 años con hijos adolescentes
- Padres de adolescentes de nivel socio económico medio
- Parejas sin dependencia emocional y económica
- Parejas que presenten preocupación en la mejora de la comunicación con sus hijos adolescentes

#### **Criterios de Exclusión**

- Parejas de padres que presenten perturbación emocional
- Parejas de padres con menos de 15 años de convivencia
- Parejas de padres sin hijos en edad adolescente
- Parejas de padres dependientes económicamente

### **3.3 Variables de investigación.**

#### **Variable Independiente:**

Programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes, el cual es un programa elaborado específicamente para desarrollar habilidades comunicaciones de los padres hacia sus hijos adolescentes.

**Definición conceptual:** El programa elaborado es un conjunto de acciones y estrategias de intervención desde el enfoque cognitivo conductual, aplicando técnicas para el aprendizaje de patrones cognitivos, emocionales y comportamentales, dirigido al cambio de estilos de comunicación efectivos para mejorar la comunicación entre padres e hijos adolescentes.



**Definición operacional:** El programa elaborado bajo el modelo o enfoque cognitivo conductamental con el objetivo de incrementar las habilidades cognitivas, emocionales y conductamentales de los padres para mejorar la comunicación con sus hijos, fue desarrollado en un grupo de 15 parejas de padres en un periodo de 10 sesiones de dos horas, dos veces por semana.

Tabla 1

*Matriz de operacionalización del Programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes*

Definición conceptual	Definición operacional		
	Dimensiones	Indicadores	Control
Programa elaborado bajo el enfoque cognitivo conductamental, dirigido a padres integra un conjunto de acciones terapéuticas dirigidas al cambio cognitivo, emocional y conductamental, además de la incorporación de habilidades y estrategias para mejorar la comunicación entre padres e hijos.	<b>Cognitiva</b>	Competencia: Capacidad de transformar el conocimiento en comportamiento	<i>Sesión 1. La familia y la convivencia saludable</i> <i>Sesión 2. Comunicación clara y segura</i> <i>Sesión 3. Desarrollando a inteligencia emocional</i> <i>Sesión 5. Mejorando nuestras interpretaciones</i>
	<b>Conductual</b>	Cambio de conducta a partir de aprendizajes y la obtención de estrategias funcionales para mejorar la calidad de la comunicación	<i>Sesión 4. Como resolver problemas</i> <i>Sesión 7. Promoviendo el buen trato</i> <i>Sesión 8. Aprendiendo a negociar...hacia la toma de decisiones</i>
	<b>Emocional</b>	Autocontrol y expresión afectiva efectiva a partir de conocer formas más efectivas de interrelación familiar-	<i>Sesión 6. Autocontrol emocional</i> <i>Sesión 9. Desarrollando actitud empática, asumiendo mi rol.</i> <i>Sesión 10. Reforzando lo aprendido.</i>

### **Variable Dependiente**

Corresponde al estilo de **Comunicación de padres con hijos adolescentes** evaluada a través entrevista clínica individual toda vez que los padres fueron elegidos intencionalmente y de la Escala de Cohesión y adaptabilidad familiar FACES III

**Definición conceptual:** los efectos del programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes es un programa dirigido a entrenar habilidades para la comunicación entre padres e hijos que mejoren el funcionamiento familiar, disminuyan los factores de riesgo y este será medido a través de las dimensiones de *Cohesión y Adaptabilidad* familiar, desde el Modelo Circumplejo de Sistemas familiar de Olsen:

**Definición operacional:** el programa de intervención cognitivo conductual está desarrollado para entrenar a los padres en mejorar habilidades, estrategias cognitivas, emocionales y comportamentales para comunicarse con sus hijos adolescentes y así mejorar las dimensiones de adaptabilidad y cohesión familiar las que serán evaluada por Escala de adaptabilidad y cohesión familiar FACES III, basada en el Modelo Circumplejo y en este caso evalúa dos de las principales dimensiones de la conducta familiar: cohesión, adaptabilidad de Olson (1985) quien llegó a presentar una tercera revisión de la prueba el FACES III, la que fue utilizada en la presente investigación.

Tabla 2

*Dimensiones, indicadores e ítems de la prueba Escala de adaptabilidad y cohesión familiar FACES III*

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Escala de cohesión familiar	- Apego emocional	1,9, 11, 13, 15, 17,19
	- Compromiso familiar	
	- Relación marital	
	- Coaliciones padre-hijo	
	- Límites internos	
	- Límites externos	
Escala de adaptabilidad familiar	- Liderazgo	2,4,6,8, 10, 12, 14
	- Disciplina	
	- Negociación	
	- Roles	
Correlaciones entre factores cohesión flexibilidad y comunicación familiar	- Reglas	1,9,11,13,15,17,19.2, 4,10, 12,6,8,14
	- Apego emocional	
	- Compromiso familiar	

### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El principal instrumento que se utiliza para recolección de datos iniciales y cumplir con los criterios de inclusión y exclusión fue la Entrevista clínica y la aplicación del instrumento para el pre test como para el pos test, aplicando la Escala de adaptabilidad y cohesión familiar FACES III. Cuyos datos técnicos son los siguientes:

#### 3.4.1 Ficha Técnica.

Nombre	: Escala de Cohesión y adaptabilidad familiar FACES III
Base teórica	: Enfoque teórico familiar
Modelo familiar	: Modelo circunflejo
Autores	: David Olson, Joyce Portner, Yoav.L
Lugar	: Universidad de Minesota
Año	: 1985

Nivel de evaluación : Familiar y pareja

Población : para familia con hijos adolescentes, adultos o solo parejas

Focos de evaluación: -Percepción real de la familia

-Percepción ideal de la familia

-Nivel de satisfacción

Numero de escalas : Dos

Normas : muestras normativas

-2453 adultos a lo largo del ciclo de vida, 412 adolescentes

Clínicas:

-Clasificación de tipo problemas familiares

Numero de ítems : Veinte para real veinte para ideal

### **Garantías psicométricas**

Validez : (r=77)

Confiabilidad : la cohesión se correlaciono con deseabilidad social, y la adaptabilidad en 0.77

Tiempo de aplicación: 30 minutos

Forma de aplicación: Individual y grupal

Composición : 2 escalas

Corrección y clasificación Test-retest : FACES III (5 semanas) 83 Cohesión y 80 adaptabilidad

Consistencia Interna: Adaptabilidad (r=62) total (r=68)

### **3.4.2 Descripción de la prueba.**

FACES III en español, contiene 20 preguntas planteadas como actitudes con una escala de puntuación tipo Likert (10 para evaluar cohesión familiar y 10 para adaptabilidad familiar), distribuidas en forma alterna en preguntas

numeradas respectivamente; con una puntuación de 1 a 5 (nunca, 1; casi nunca, 2; algunas veces, 3; casi siempre, 4, y siempre, 5) y se contesta en un promedio de 5 min. El cuestionario de FACES III, evalúa el grado en que los miembros de la familia están separados o conectados a ella, definiendo como vínculo emocional que los miembros de la familia tienen entre sí. Dentro del modelo circumplejo, los conceptos específicos para medir y diagnosticar la dimensión de cohesión son: vinculación emocional, límites, coaliciones, tiempo, espacio, amigos, toma de decisiones, intereses y recreación. La adaptabilidad familiar tiene que ver con la medida en que el sistema familiar es flexible y capaz de cambiar. Se define como: “la habilidad de un sistema familiar para cambiar su estructura de poder, la relación de roles y las reglas de las relaciones, en respuesta al estrés situacional y propio del desarrollo. Los conceptos específicos para diagnosticar y medir la dimensión de adaptabilidad son: poder en la familia (asertividad, control, disciplina), estilo de negociación, relaciones de roles y reglas de las relaciones. La comunicación familiar es la tercera dimensión y facilita el movimiento en las otras dos dimensiones.

Dentro del Modelo Circumplejo hay cuatro niveles de cohesión familiar que van de la cohesión extremadamente baja, a la cohesión extremadamente alta: Desligada, separada, conectada y amalgamada. Los niveles moderados y balanceados, son los de las familias separadas y conectadas.

Hay también cuatro niveles de adaptabilidad familiar, que van de la adaptabilidad extremadamente baja a la extremadamente alta: Rígida, estructurada, flexible y caótica. Los niveles balanceados o moderados son los de las familias flexibles y Estructuradas.

Para cada dimensión, se asume la hipótesis de que los niveles balanceados corresponden, más probablemente, al funcionamiento de familias saludables y las áreas extremas a las parejas o familias problemáticas. Combinado los cuatro niveles de cohesión con los cuatro de adaptabilidad, se obtienen dieciséis tipos maritales y familiares. Cuatro de ellos son moderados en las dimensiones de adaptabilidad y cohesión (Tipos balanceados), ocho son extremos en una dimensión y moderados en la otra (tipos de rango medio) y cuatro tipos son extremos en ambas (Tipos extremos).

El FACES III permite al investigador o al clínico, ubicar a los miembros de una familia o a grupos de familias dentro del Modelo Circumplejo. Un aspecto muy importante es que está diseñado de manera tal que permite evaluar cómo ven actualmente los individuos a su familia (lo percibido) y como les gustaría que fuera (lo ideal). La discrepancia percibida-ideal, para cada miembro de la familia, describe el grado de satisfacción con el sistema familiar actual. El ideal provee información sobre la dirección y la cantidad de cambio que le gustaría vara cada uno de los miembros dentro de su sistema familiar. Comparando lo percibido y lo ideal entre los miembros de la familia, se tiene un cuadro más comprensivo de su propio sistema.

Teóricamente, la discrepancia percibido-ideal es importante porque aporta una medida de satisfacción familiar con el sistema presente. Esto permite evaluar nuevamente las hipótesis alternativas desarrolladas en relación con los tipos de familias extremos dentro del Modelo Circumplejo, lo cual hace le modelo más libre de prejuicios valorativos. Esta hipótesis establece que las familias extremas funcionaran bien, en la medida en que a todos los miembros de la familia les gusta esa forma de funcionar (Olson y Col.1980, 1982 y 1983).

Esto es particularmente importante para grupos culturales que tienen formas que refuerzan la conducta familiar.

### **3.4.3 Validez y confiabilidad de prueba original.**

La Validez de constructo del FACES III, es ( $r=0.77$ ), la cohesión se correlaciona con deseabilidad social, y la adaptabilidad en  $0.77$

#### **Correlación de cohesión, adaptabilidad y deseabilidad social en faces II y faces III.**

En cuanto a la Confiabilidad (consistencia interna), se usó el coeficiente Alpha de Cronbach, la confiabilidad para cada escala (Cohesión y adaptabilidad), demostrando de que tiene un alto nivel de confiabilidad por coeficiente de **0.77r**.

### **3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

El principal instrumento utilizado fue el programa de intervención cognitivo conductual, el cual se desarrolló en diez sesiones.

Para el registro de las sesiones se utilizó una ficha conteniendo los datos personales e información para el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión y preguntas y recogida de datos para evaluar la funcionabilidad o no en su rol de padres con hijos adolescentes, a fin de poder añadir la estrategia terapéutica para cada una de las sesiones. Así mismo durante cada sesión se utilizó una ficha de registro de sesión que contenían los datos de asistencia, de las vivencias experimentadas en cada una de las sesiones, como temas psicoeducativos, clarificaciones, psicólogo a cargo, duración y conclusiones de la sesión.

Específicamente para las técnicas de procesamiento de datos fueron utilizadas las siguientes:

### **Estadística descriptiva (media y desviación estándar de los resultados:**

1. Inferencia estadística para dar respuestas a las hipótesis. Toda vez que en el estudio se aplicó un diseño cuasi experimental en una muestra pequeña, aplicando la estadística no paramétrica. Es decir, el U de Mann Whitney para muestras independientes y el estadístico Wilcoxon para muestras relacionadas.
2. Para el análisis de datos se utiliza el método cuantitativo en donde la información de los datos obtenidos será a través de una prueba escrita, se procesa los datos usando el software o programa estadístico SPSS versión 20, el que permite realizar los procedimientos de acuerdo a los estadísticos utilizados.

Posteriormente se procede a la obtención de datos cuantitativos los cuales son procesados y organizados en tablas y figuras estadísticas según la variable.

Se procede a contrastar las hipótesis entre el pre y post test con el objetivo de determinar los efectos que produjeron la aplicación del programa al grupo de experimental y la comparación con el grupo control.



## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos después de la aplicación del programa y de haber realizado el procesamiento estadístico, con la evaluación del pretest y del posttest, aplicados a los padres de adolescentes que participaron del programa cognitivo comportamental para el entrenamiento en habilidades comportamentales, emocionales y cognitivas, que formaron el grupo experimental. La misma evaluación se realizó al grupo de padres de adolescentes en la modalidad de pre y post test en los mismos tiempos de conformación de ambos grupos, siendo este el grupo control que no recibió el programa de intervención.

A partir de ello se presentan los resultados de acuerdo a los siguientes pasos:

- Estadística descriptiva y
- La contrastación de las hipótesis o Inferencia estadística.

### **4.1 Resultados de la estadística descriptiva**

A continuación, se presentan los cuadros con los resultados descriptivos de ambos grupos evaluados previamente, tanto del grupo experimental como del grupo control. Ambos grupos en el pretest no evidencian diferencias significativas en la forma de afrontar situaciones con sus hijos adolescentes, son padres que acuden a consultorio por dificultades en el modo de responder a su interrelación familiar sobre todo con la crianza de hijos adolescentes, siendo uno de los factores delimitantes el déficit en habilidades comunicacionales por lo que se ve afectado el grado de cohesión y

adaptabilidad familiar hecho que comprobaremos con los datos estadísticos posttest (Tabla 3).

*Tabla 3*

*Resultados descriptivos del grupo experimental y control antes de la aplicación del programa*

Dimensiones	Grupos	Fr	M	DS	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
Adaptabilidad	Experimental	15	17,93	4,605	11	24
	Control	15	19,13	3,948	12	25
Cohesión	Experimental	15	24,73	5,311	16	34
	Control	15	25,75	3,000	21	32

En la tabla 4 se si se aprecia cambios significativos en los resultados descriptivos del grupo experimental y control después de la aplicación del programa (tabla 4)

*Tabla 4*

*Resultados descriptivos del grupo experimental y control después de la aplicación del programa*

Dimensiones	Grupos	Fr	M	DS	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
Adaptabilidad	Experimental	15	28,13	5,222	22	39
	Control	15	24,81	2,689	21	31
Cohesión	Experimental	15	42,33	3,457	21	48
	Control	15	41,69	4,527	32	49

#### **4.2 Contrastación de Hipótesis**

En la evaluación pre test entre los dos grupos: experimental y control antes de aplicado el programa no se observa diferencia estadísticamente significativa, tanto en la dimensión adaptabilidad como en la dimensión de

cohesión, para ambos grupos, lo que demostraría que antes de aplicar el programa ambos grupos tienen el mismo inicio en cuanto a sus estilos de afrontamiento cognitivo, emocional y comportamental que impiden la comunicación con sus hijos adolescentes esto evaluado a través del FACES III, como de la entrevista de evaluación clínica inicial donde se observa que la actitud y creencias hacia los estilos de crianza a los hijos perjudica la comunicación, entendimiento y empatía para mejorar la interrelación padre-hijo, madre-hijo (Tabla 5).

Tabla 5

*Comparación sobre la comunicación familiar antes de aplicado el programa entre el grupo experimental y el grupo control*

Factores	Experimental RM	Control RM	U	Z	Sig.
Adaptabilidad	19,43	12,78	68,500	-2,049	,040
Cohesión	16,17	15,84	117,500	-,099	,921

En la tabla 6 se presenta los resultados de la comparación de los factores antes y después de aplicado el programa, donde se observan resultados en la dimensión adaptabilidad de 17.93 antes de aplicado el programa y de 24.73 en la dimensión cohesión antes de aplicado el programa, luego de la aplicación del programa para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes para desarrollar comunicación familiar, se encuentra resultados sobre la dimensión adaptabilidad de 28.13 y en la dimensión cohesión de 42.33, lo que nos lleva a la implicancia de que el programa de intervención para mejorar la comunicación de padres e hijos adolescentes logra

su efectividad, encontrando diferencias estadísticamente significativas, tanto en la dimensión adaptabilidad como la de cohesión.

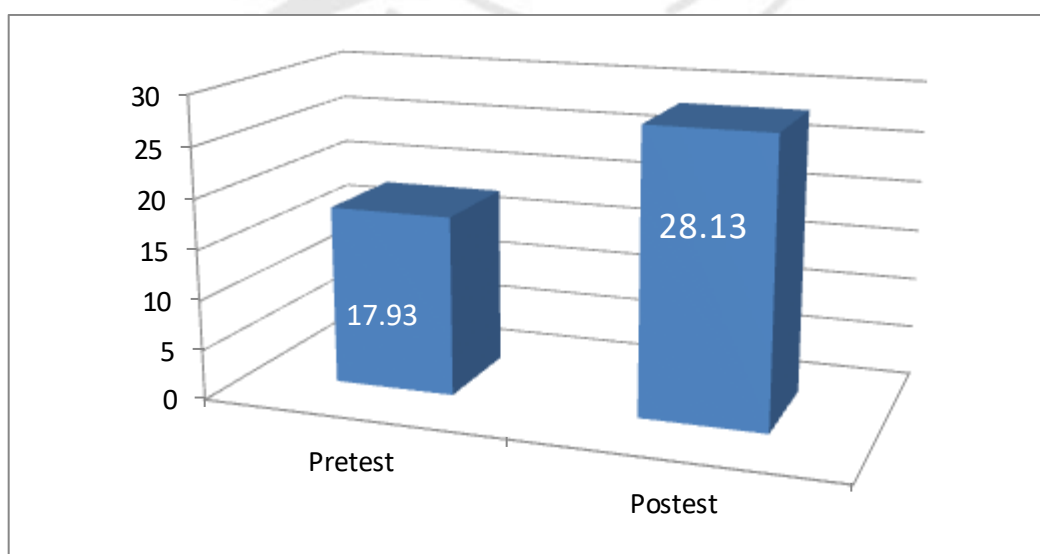
Tabla 6

*Comparación de los factores del grupo experimental antes y después de aplicado el programa.*

Factores	Pretest (M)	Posttest (M)	Z	Sig.
Adaptabilidad	17,93	28,13	-3,409	,001
Cohesión	24,73	42,33	-3,410	,001

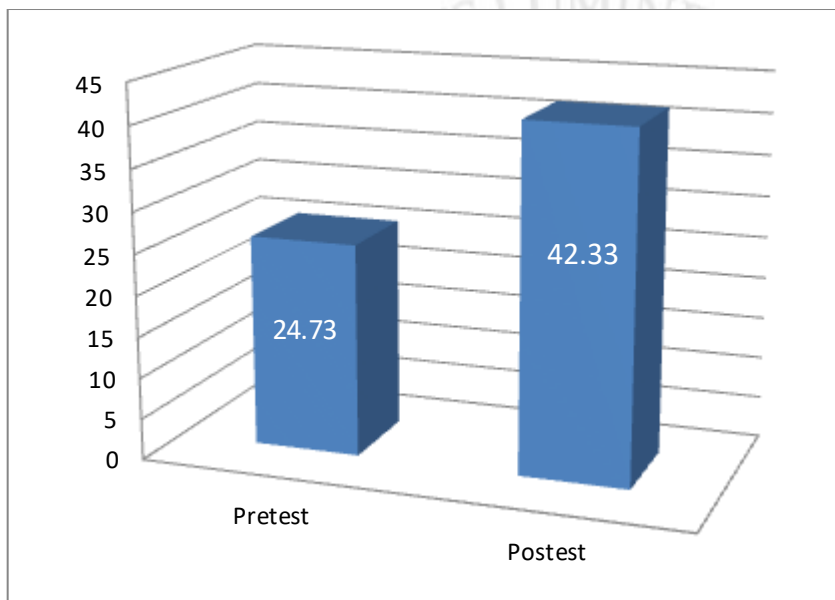
### Verificación de hipótesis

En lo que respecta a *la primera hipótesis específica (H<sub>1</sub>)* la cual plantea la diferencia estadísticamente significativa en la dimensión *adaptabilidad* del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa (tabla 6), se obtuvo un valor  $Z = -3,409$ , con un nivel de significancia de  $p = ,001$ , lo cual implica que sí existen diferencia significativa en esta dimensión *adaptabilidad*, por tanto, se acepta la presente hipótesis específica (**H<sub>1</sub>**). Lo que se evidencia también se evidencia en la (figura 1).



*Figura 1.* Información sobre el factor adaptabilidad del grupo experimental de antes y después de aplicado el programa

En lo que respecta a *la segunda hipótesis específica (H<sub>2</sub>)* la cual plantea comparar los niveles de comunicación entre padres e hijos en la evaluación pre y postest respecto a la dimensión cohesión, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa en la dimensión *cohesión* del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa (tabla 6), se obtuvo un valor  $z = -3,410$ , con un nivel de significancia de  $p = ,001$ , lo cual implica que sí existen diferencia significativa en la dimensión cohesión, por tanto, se acepta la presente hipótesis específica. Esto también se evidencia en la (figura 2).



*Figura 2.* Información sobre el factor cohesión del grupo experimental antes y después de aplicado el programa

En lo que respecta a la tercera hipótesis específica (**H<sub>3</sub>**) la cual plantea Comparar los niveles de comunicación entre padres e hijos en la evaluación postest entre el grupo experimental y el grupo control respecto a la dimensión adaptabilidad se encuentra una diferencia estadísticamente significativa en la dimensión adaptabilidad del grupo experimental en relación al grupo control después de la aplicación del programa (tabla 7), se obtuvo un valor  $Z = -3,173$ ,

con un nivel de significancia de  $p = ,002$ , lo cual implica que sí existen diferencia significativa en esta dimensión *adaptabilidad* entre ambos grupos de estudio, por tanto, se acepta la presente hipótesis específica.

Tabla 7

*Comparación después de aplicado el programa entre el grupo experimental y el grupo control*

Factores	Experimental RM	Control RM	U	Z	Sig.
Adaptabilidad	21,33	11,00	40,000	-3,173	,002
Cohesión	17,50	14,59	97,500	-,892	,372

En lo que respecta a la cuarta hipótesis específica (**H4**) la cual plantea Comparar los niveles de comunicación entre padres e hijos en la evaluación posttest entre el grupo experimental y el grupo control respecto a la dimensión *cohesión* se encuentra la diferencia estadísticamente significativa en la dimensión *cohesión* del grupo experimental en relación al grupo control después de la aplicación del programa, descrita anteriormente (tabla 7), pero en el mismo cuadro podemos observar los resultados de la dimensión cohesión donde se obtuvo un valor  $Z = -, 892$ , con un nivel de significancia de  $p = ,372$ , lo que implica que en este caso de la dimensión cohesión no se logra encontrar diferencia significativa tanto para el grupo control como el experimental por tanto podemos deducir que el programa llega a mejorar la comunicación o estrategias de comunicación mejorando significativamente la dimensión adaptabilidad pero no causa efecto en la dimensión cohesión como se esperaba, por tanto, **no se acepta** la presente hipótesis específica.

Tabla 8.

*Comparación de los factores del grupo control antes y después de aplicado el programa.*

Factores	Pretest (M)	Postest (M)	Z	Sig.
Adaptabilidad	19,13	24,81	-3,413	,001
Cohesión	25,75	41,69	-3,525	,001

\*\*  $p > ,001$

En lo que respecta a *la quinta hipótesis específica (H5)* que es una hipótesis negativa, la cual plantea que no existe diferencias significativas en los efectos del programa para mejorar la dimensión de adaptabilidad a través de la intervención para mejorar la comunicación de padre con sus hijos adolescentes, tanto en el pre y postest se *observa que si* existe diferencia estadísticamente significativa para la dimensión *adaptabilidad* del grupo experimental en comparación donde se obtuvo un valor  $Z = -3,413$ , con un nivel de significancia de  $p = ,001$ , lo cual implica que sí existe diferencia significativa en esta dimensión *adaptabilidad*, por tanto, no se acepta la hipótesis específica negativa (Tabla 8) confirmando también la evidencia en la (figura 3)

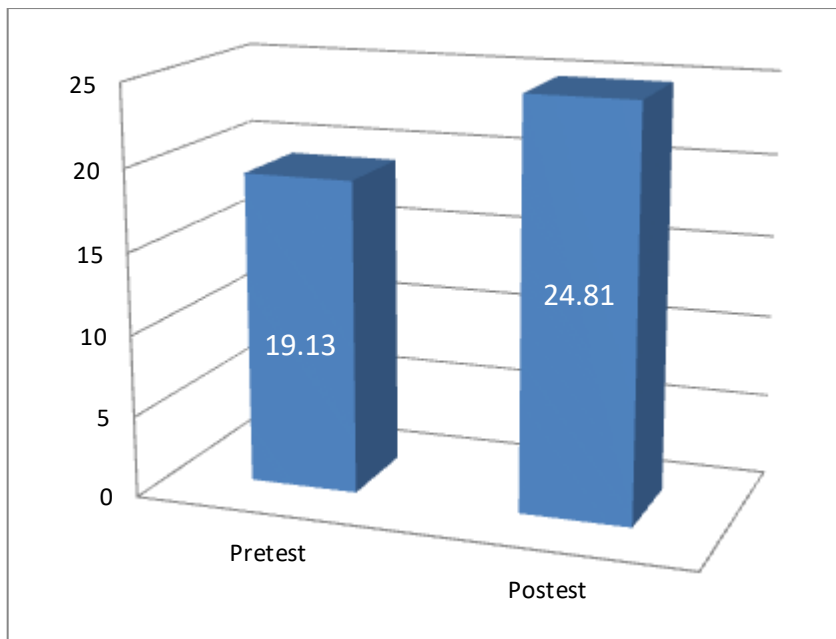
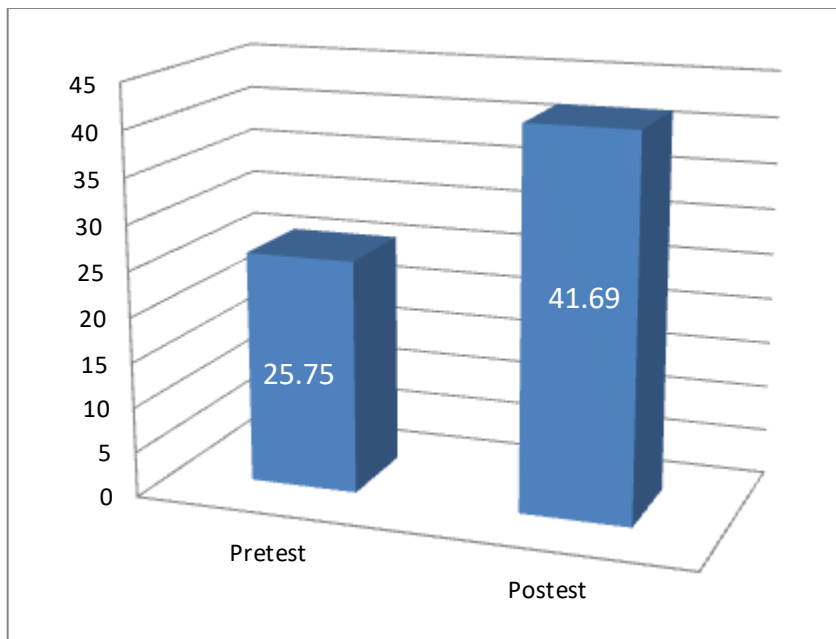


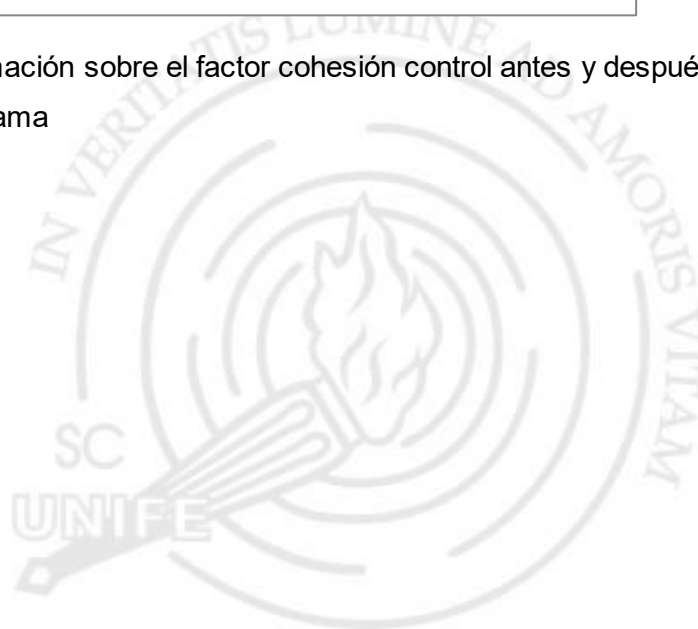
Figura 3. Información sobre el factor adaptabilidad del grupo control antes y después de aplicado el programa

En lo que respecta a *la sexta hipótesis específica (H<sub>6</sub>)* también de dimensión negativa la cual niega que exista algún efecto del programa de intervención para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes en la dimensión cohesión , *se observa que existe* diferencia estadísticamente significativa, *donde se obtiene* un valor  $Z = -3,525$ , con un nivel de significancia de  $p = ,001$ , lo cual implica que no se acepta la hipótesis negativa toda vez que si existe diferencia significativa en la dimensión cohesión, (Tabla 8) Esto también se evidencia en la (figura 4).





*Figura 4.* Información sobre el factor cohesión control antes y después de aplicado el programa



## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Luego de los análisis estadísticos realizados tanto al grupo control como al grupo experimental, con una medida de un antes y un después de aplicado el programa para mejorar la comunicación de padres con sus hijos adolescentes se cumple con el objetivo de medir la efectividad del programa, toda vez que se deseaba comprobar si la comunicación asertiva, empática, con autocontrol emocional representa patrones comunicacionales efectivos para la mejora de la comunicación de padre a hijos y esta a su vez cause efecto en las dimensiones familiares, propuestas realizadas por Olson, Sprenkle y Russell (1980), a través del modelo circunplejo que determina a la familia como un todo, evaluando el grado en que los miembros de la familia interactúan entre sí, por lo que manejan conceptos específicos para medir y diagnosticar la dimensión cohesión como son la vinculación emocional, los intereses, los límites, las coaliciones, el tiempo, el espacio, los amigos, la toma de decisiones, hasta la disposición para la recreación, Por lo que fue utilizada para evaluar el presente programa que utiliza estrategias terapéuticas desde el enfoque cognitivo conductual para el entrenamiento y desarrollo de habilidades comunicacionales de padres con hijos adolescentes. Considerando que es la comunicación la herramienta que va a contribuir a desarrollar y mantener las dimensiones por las que se establece las relaciones familiares, adaptabilidad y cohesión, a medida que el sistema familiar sea flexible para los cambios que favorezcan la estructura de poder, la relación de roles, reglas, respuestas frente al estrés situacional y del propio desarrollo de cada uno de sus miembros, por lo que se considera que los conceptos para medir las dimensiones son la

asertividad, el control, la disciplina, los estilos de negociación, el estilo de comunicación familiar que es considerada como la tercera dimensión que facilita el desarrollo de la dimensión adaptabilidad y cohesión (Olson, Sprenkle y Russell, 1980).

Con la secuencia de cada una de las sesiones y del trabajo grupal en cuanto al modelamiento de formas efectivas en la comunicación clara y segura, evitando los filtros, incrementar la comunicación asertiva y el de establecer códigos y normas de convivencia basadas en el respeto mutuo y en el incremento de la expresión afectiva como medidas para evitar la falta de comunicación y el comportamiento de evitación de los hijos adolescentes, tal como lo menciona Rivero y Martínez, (2010), “Los patrones de comunicación familiar describen la tendencia de las familias a desarrollar modos de comunicación estable y predecible”. Así también las investigaciones de (Dumlao y Botta, 2000; Megías, 2003; Pérez y Aguilar, 2009; han mostrado que ciertos patrones de comunicación: positivos (afectivos y accesibles), están caracterizados por la libertad de expresión y la aceptación, lo que facilita la resolución de conflictos interpersonales, negativos (violentos y dominantes), caracterizados por la hostilidad y el rechazo.

Por lo que el programa de intervención planteo el objetivo de desarrollar habilidades para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes realizado a través de sesiones destinadas a desarrollar y/o reforzar la inteligencia emocional del grupo de padres que conformaron el grupo experimental, a través de técnicas cognitivo conductuales como la psicoeducación, técnicas de autocontrol emocional, técnicas para desarrollar la empatía, entrenamiento en conducta y comunicación asertiva.

De esta manera se logra desarrollar competencias para apoyar a sus hijos en el desarrollo y manejo de un adecuado autoconcepto, autoafirmación, autoaceptación, reconocimiento y validación como medidas preventivas para constituir personalidades estables y funcionales, desarrollando un contexto familiar con un clima que genere la posibilidad de que los miembros de la familia sobre todo los padres de hijos en edades adolescentes, puedan aprender estrategias, herramientas, estilos de afrontamiento funcionales, a través de técnicas para la solución de conflictos o solución de problemas, destacando los cinco pasos de la técnica como parte del entrenamiento e incorporándolo en la práctica diaria como medida necesaria para evitar los conflictos y mejorar la comunicación asertiva y empática, a través de reglas básicas para manejar la convivencia, así mismo la efectividad del programa pudo visualizarse a través del aprendizaje de los padres sobre el entendimiento del A B C del comportamiento, Ellis, (1998) lo que les permitió darse cuenta de sus propias creencias, y esquemas o cogniciones erróneas que pueden intervenir y perturbar la comunicación, como son las malas interpretaciones y que a su vez hacen que las situaciones cotidianas con los hijos lleguen a magnificarse ocasionando el conflicto, y la insatisfacción o perturbación de los miembros de la familia, Martínez y Rivero (2010).

En cada una de las sesiones y del trabajo grupal en cuanto al modelamiento de formas efectivas en la comunicación clara y segura, evitando los filtros, se logró activar en los padres la necesidad de incrementar la comunicación asertiva y el de establecer códigos y normas de convivencia basadas en el respeto mutuo y en el incremento de la expresión afectiva como medidas para evitar la falta de comunicación y el comportamiento de evitación

de los hijos adolescentes, tal como lo menciona Rivero y Martínez, (2010), “Los patrones de comunicación familiar describen la tendencia de las familias a desarrollar modos de comunicación estable y predecible”. Así también las investigaciones de (Dumlao y Botta, 2000; Megías, 2003; Pérez y Aguilar, 2009; han mostrado que ciertos patrones de comunicación: positivos (afectivos y accesibles), están caracterizados por la libertad de expresión y la aceptación, lo que facilita la resolución de conflictos interpersonales, negativos (violentos y dominantes), caracterizados por la hostilidad y el rechazo.

Las siguientes sesiones destinadas a desarrollar y/o reforzar la inteligencia emocional del grupo de padres del grupo experimental a través de técnicas cognitivo comportamentales como la psicoeducación, y las técnicas de autocontrol emocional con la finalidad de que logren conocer la importancia de desarrollar competencias para apoyar a sus hijos en el desarrollo y manejo de sus emociones, la autorregulación emocional y estilos de afrontamiento funcionales.

Se finaliza el programa con la severidad de que un contexto familiar con un buen clima emocional llega a generar la posibilidad de que los miembros de la familia a través del aprendizaje de técnicas para la solución de conflictos o solución de problemas, destacando los cinco pasos de la técnica como parte del entrenamiento e incorporándolo en la práctica diaria como medida necesaria para evitar los conflictos y mejorar la comunicación asertiva y empática, a través de reglas básicas para manejar la convivencia, ayudan al desarrollo de personalidades estables. Así como pudo observarse la efectividad del programa. Con el entrenamiento de técnicas cognitivas, emocionales y comportamentales efectivas que mejoran la comunicación y mantienen vínculos

afectivos saludables con los hijos, siendo ello manifestado por los padres en cada una de las sesiones y quedadas en el recuerdo a través de la dinámica “lo que me llevo y lo que deajo”, en el transcurso de las diez sesiones del programa se llegó a observar la forma como percibían las situaciones familiares y los estilos de afrontamiento. Enseñándoles una premisa muy importante para las bases de la terapia “las personas no se perturban por las situaciones sino por la interpretación que tienen de ellas” Beck, (1983).

Concluimos que se aceptan las hipótesis ya que la efectividad del programa de intervención cumple con los cambios en torno al incremento, aprendizaje y desarrollo de habilidades comunicacionales en los padres participantes del programa de intervención frente a la mejor efectividad en la comunicación con sus hijos adolescentes, visualizadas a través de la experiencia durante la aplicación de las sesiones y de las tareas para la casa revisadas en el transcurso de cada una de las sesiones. La efectividad del programa se pudo observar en cada una de las sesiones utilizando el entrenamiento de técnicas de autocontrol emocional, técnicas de relajación, técnicas de comunicación, técnicas de reestructuración cognitiva, el compromiso que mostro cada padre para el cumplimiento con los lineamientos del programa y disposición para realizar las tareas para la casa y de su cambio observable en las sesiones en cuanto a las formas funcionales para mejorar la comunicación con sus hijos y los demás, encontrando así que los padres después de participar son conscientes de que las emociones pueden regularse a partir del uso de las estrategias aprendidas e introyectadas en su patrón comportamental.

La asistencia a cada una de las sesiones y la apertura de los padres para el aprendizaje de comportamientos autoeficaces para mejorar la comunicación con sus hijos adolescentes también es una evidencia de que el programa cumple sus objetivos.

En cuanto al grupo de control no se encontraron cambios ni antes ni después, sus pensamientos, formas y actitudes ante la relación comunicacional con sus hijos no presentaron cambios.



## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1 Conclusiones

Los resultados expresados líneas arriba nos permiten presentar las siguientes conclusiones:

1. Se obtuvieron cambios significativos en el grupo experimental comparado con el grupo control luego de aplicado el programa cognitivo comportamental de comunicación de padres con hijos adolescentes probando así la hipótesis principal.
2. En relación al objetivo de la hipótesis específica 1 se hallan diferencias significativas en los efectos del programa cognitivo comportamental de comunicación con padres de hijos adolescente sobre las diferencias en adaptabilidad del funcionamiento familiar en el grupo experimental, probando así la hipótesis específica 1.
3. En relación al objetivo de la hipótesis específica 2 se hallan diferencias significativas en los efectos del programa cognitivo comportamental de comunicación con padres de hijos adolescente sobre las diferencias en cohesión del funcionamiento familiar en el grupo experimental, probando así la hipótesis específica 2.
4. En relación al objetivo de la hipótesis específica 3 se hallan diferencias significativas en los efectos del programa cognitivo comportamental de comunicación con padres de hijos adolescente sobre las diferencias en la dimensión de adaptabilidad del funcionamiento familiar en el grupo experimental en relación al grupo de control. Probando así la hipótesis específica 3.



5. En relación al objetivo de la hipótesis específica 4 se hallan diferencias significativas en los efectos del programa cognitivo comportamental de comunicación con padres de hijos adolescente sobre las diferencias en la dimensión de cohesión del funcionamiento familiar en el grupo experimental en relación al grupo de control. Probando así la hipótesis específica 4.

## **6.2 Recomendaciones**

Dados los resultados analizados se propone lo siguiente:

1. Continuar brindando programas de intervención a padres con el objetivo de enseñar a aprender y desaprender comportamientos funcionales por disfuncionales que les permita desarrollar factores protectores en cuanto al desarrollo de la personalidad de sus hijos adolescentes
2. Realizar capacitaciones en escuelas públicas y privadas, dirigida a los padres con hijos en edad adolescente.
3. Replicar estudios con la utilización de estrategias cognitivo comportamentales para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y comportamentales que dirijan una comunicación funcional entre padres e hijos
4. Realizar el programa en otras poblaciones, para que funcionen como factores protectores en el desarrollo de las personalidades y afianzando la relación de padres e hijos adolescentes.
5. Aplicar el programa tanto a padres como a los hijos para desarrollar las mismas habilidades que conlleven a desarrollar estilos de

comunicación funcional y reforzar aprendizajes de autorregulación emocional, inteligencia emocional y habilidades para la vida.



## REFERENCIAS

- Barnes, H. y Olson, D. (1982, 1985). *Escala de Comunicación Padres-Adolescente (PACS; Parent-Adolescent Communication Scale)*
- Beck, A.; Rush, A.; Shaw, B. y Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Buela-Casal, A. y Caballo, V. (1991). *Manual de Psicología Clínica Aplicada*. Madrid, España: Siglo XXI editores.
- Buscaglia, L. (1989). *Vivir, Amar y Aprender*. Buenos Aires, Argentina: EMECÉ
- Caballo, V. (1995) (comp.). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid, España: Siglo XXI editores
- Caballo, V. (1998). *Manual para el Tratamiento Cognitivo Conductual de los Trastornos Psicológicos. Trastornos por ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos*. 1. Madrid, España: Siglo XXI editores.
- Caballo, V. (1998). *Manual para el Tratamiento Cognitivo Conductual de los Trastornos Psicológicos: Formulación clínica, medicina conductual y trastornos de relación*. 2. Madrid, España: Siglo XXI editores.
- Cáceres, J. (1996). *Manual de Terapia de Pareja e Intervención en Familias. Terapia de Conducta y Salud*. Madrid, España: Fundación Universidad Empresa.
- Costa, M., y Serrat, C. (1985). *Terapia de Parejas*. Madrid, España: Alianza editorial.
- Craig, G. y Baucum, D. (2009). *Desarrollo Psicológico*. (9ª ed.) México D.F., México: Ed. Pearson
- Cusinato, M. (1992). *Psicología de las Relaciones Familiares*. Editorial HERDER.
- D'Zurilla, T. (1993). *Terapia de resolución de conflictos*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Dattilio, F., Freeman, A. y cols (2004). *Estrategias Cognitivo Comportamentales de intervención en situación de crisis*. Sao Paulo, Brasil: ARTMED.
- DeFleur, M. (2005). *Teoría de la comunicación Masiva* (3ª ed.) Buenos Aires, Argentina: Ed. El Ateneo
- Dryden, W. (1995). *Brief racional emotive behaviour therapy*. England: John Wiley & Sons. Ltd. Chichester.

- Ellis, A. (1998). *Razón y emoción en psicoterapia*. (5ª ed.) Bilbao, España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Estévez, E., Musitu, G., Moreno, D. y Murgui, S. (2008) Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(1) 119-128.
- Faber, A. y Mazlish, E. (1997). *Como hablar para que sus hijos le escuchen y como escuchar para que sus hijos le hablen*. Ediciones Medici, S.A.
- Faber, A. y Mazlish, E. (2003). *Padres Liberados*. Ediciones Medici, S. A.
- Feliu, M. y Güell, M. (1992) *Relación de Pareja*. - Técnicas para la Convivencia. Barcelona – España: Martínez Roca
- Froján, M. (1998). *Consultoría conductual. Terapia psicológica breve*. Madrid. España: Ediciones Pirámide, S.A.
- Ginott, H. (2005). *Entre Padres*. Ediciones Medici, S.A.
- Goldfried, M. (1996). *De la terapia cognitivo conductual a la psicoterapia de integración*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Greenberger, D. y Padesky, Ch. (1998). *El Control de tu Estado de Ánimo*. Guilford Press. Libros electrónicos.
- Guzmán, A. (2009). *Creencias y conductas irracionales aprendidas y retenidas. Personas de la sociedad colombiana*. Fondelibertad,
- Kendall, Ph. y Norton-Ford, J. (1988). *Psicología Clínica. Perspectivas Científicas y Profesionales*. México D.F., México: Noriega Editores.
- Knapp, P. & col. (2004). *Terapia cognitivo comportamental en la práctica psiquiátrica*. Porto Alegre, Brasil: Artmed Editora.
- Mahoney, J. (Ed.) (1997). *Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Teoría, investigación y práctica*. Bilbao, España:
- Manual de Terapia Cognitiva para usuarios*. Editorial Paidós. Barcelona. España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Martínez, M., Buelga, S. y Cava, M. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología 2007*, 38(2) 293-303.
- Mayor, J. y Labrador, F. (1986). *Manual de modificación de conducta*. Barcelona, España: Alambra, S. A.
- O Donohue, W. y Fisher, J. (Ed.) (2009). *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy*. Published

Papalia, D. (2011). *Desarrollo físico y salud en la adolescencia psicológica*. España: Desclée de Brouwer, S.A

Rojas, L. (1988). *La familia*.: Grijalbo

Yankura, J. y Dryden, W. (2000). *Terapia conductual racional emotiva: Casos ilustrativos*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer, S.A.



## APÉNDICE

A: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN DE PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES

B: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DEL PROGRAMA

C: DERECHOS DE AUTOR



## **APÉNDICE A**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN DE PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES**

Adela Samalvides Linares  
Esperanza Monterroso M.

#### **I. INTRODUCCIÓN**

En la actualidad disponemos de distintos modelos de intervención y diversas escuelas que vienen presentando resultados relevantes para evaluar los problemas de padres e hijos adolescentes, el presente programa intenta desde la terapia cognitiva comportamental aplicar algunas técnicas terapéuticas que nos permita mejorar la comunicación de padres e hijos adolescentes con la finalidad de mejorar la interrelación, entendimiento, mejorar el clima familiar y por ende reforzar conductas de protección para el adolescente desde el contexto familiar.

El trabajar con padres de hijos adolescentes, nos plantea la necesidad de orientar el uso de un modelo cognitivo en terapia para dotarlas de estrategias y habilidades, a través de diversas técnicas que conlleven al tratamiento de las relaciones problemáticas, así como también ayudar a fortalecer y fomentar la armonía existente en las relaciones familiares

La importancia de mantener un sistema familiar funcional se hace cada vez más esencial, conociendo y reconociendo que la familia es la base de la sociedad y por ende de la salud psicológica de las personas. La buena relación entre sus miembros mantiene una importante influencia social, ya que desde esta interrelación se marca un importante desarrollo, y crecimiento familiar. Su funcionalidad va a determinar condiciones en su salud emocional y salud física de quienes la conforman, siendo el objetivo del programa dotar a los padres de estrategias emocionales, cognitivas y comportamentales para mejorar la comunicación con sus hijos adolescentes.

#### **II. CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

El programa está conformado por tres módulos, el primer mulo consta de tres sesiones terapéuticas de trabajo grupal, el segundo de tres y el tercer módulo de cuatro sesiones de intervención, donde se trabaja con los padres de forma participativa y vivencial, sobre diversos temas dirigidos al mantenimiento y mejoramiento de la comunicación entre padres e hijos.

## 2.1 MODULO I

El programa es desarrollado en tres modulo, desde el primer módulo y en los siguientes se desarrollan estrategias para mejorar la convivencia. Desde la primera sesión se trabaja la presentación del Programa buscando la adherencia y compromiso de los padres a las sesiones a través de la motivación y participación activa en cada una de las sesiones. Asimismo se trabajaran en el transcurso de las sesiones el desarrollo de habilidades efectivas para el mantenimiento o la mejora de la comunicación, desde un adecuado nivel de comprensión de “darse cuenta” de la forma como funciona la relación con sus hijos adolescentes, los estilos de comportamiento y de comunicación, demostraciones de afecto, control de emociones, entre otras habilidades necesarias para el funcionamiento familiar. Para ello iniciamos las sesiones con la Bienvenida y Presentación del Programa. Y promoviendo la confianza de los participantes desde el desarrollo de un conocerse, tomen confianza y participen activamente de los temas propuestos para el desarrollo del programa.

### SESIÓN 1: La Familia y la convivencia saludable

#### Agenda:

1. Presentación del programa
2. Dinámica: “Presentando a mis nuevos amigos”
3. Tema: Hijos adolescentes
  - a. Amor hacia los hijos
  - b. Estilos de crianza
4. Aplicación de pre test: FACES III
5. Dinámica de cierre “lo que llevo y lo que dejo”

#### TARJETA DE PRESENTACIÓN

- Nombre.....
- Ocupación.....
- Hobbies.....
- Nombre Madre.....
- Nombre padre.....
- Ocupación.....
- tiempo de matrimonio u convivencia.....
- N° de hijos.....
- Edades.....



## **SESIÓN 2: Comunicación clara y segura**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la segunda sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. La Comunicación en el contexto familiar: Comunicación clara y segura.
3. Dinámica: Interpretando mensajes
4. La importancia de la comunicación asertiva con hijos adolescentes
5. Entrenamiento en comunicación y comportamiento asertivo
6. Dificultades en la comunicación de padres e hijos adolescentes
7. Tarea para la casa: Establecer códigos de convivencia
8. Dinámica de cierre “lo que llevo y lo que dejo”

## **SESIÓN 3: Desarrollando la inteligencia emocional**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la tercera sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. Inteligencia Emocional
3. Dinámica:
4. Reconociendo y controlando mis emociones
5. Dinámica
6. Roll playing
7. Tarea para la casa: Negociar el día de la familia (un día dedicado a la familia).
8. Dinámica de cierre “lo que llevo y lo que dejo”

## **SESIÓN 4: Como resolver problemas**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la tercera sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. La capacidad de comunicarse y resolver problemas u conflictos
3. Dinámica:
4. Entrenamiento en la técnica de solución de problemas
5. Reglas básicas para manejar problemas
6. Tarea para la casa: entrenar la técnica y replicarla en casa
7. Dinámica: “Lo que llevo y lo que dejo”

## **SESIÓN 5: Mejorando nuestras interpretaciones**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. Entrenamiento en el ABC
3. Mejorando nuestras interpretaciones
4. Dinámica: “Darse cuenta”
5. Dinámica: Eliminando creencias Irracionales
6. Tarea para la casa. Identificar las situaciones desafiantes o en desacuerdo con mi hijo adolescente
7. Dinámica: “Lo que llevo y lo que dejo”

## **SESION 6: Autocontrol emocional**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. Reconociendo mis emociones
3. Entrenamiento en técnicas de relajación
4. Cuestionamiento de creencias irracionales
5. Dinámica: “Toma de riesgo”
6. Tarea para la casa: Realizar un listado de los cambios que necesito
7. Dinámica: “Lo que me llevo y lo que dejo ”

## **SESION 7 Promoviendo el buen trato**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. Dinámica: “utilizando habilidades para un adecuado entendimiento”
3. Estilos de crianza
4. Como mantener el buen trato en diferentes circunstancias
5. Entrenamiento en técnicas de relajación
6. Entrenamiento en técnicas de autocontrol emocional
7. Tarea para la casa: Promover acuerdos familiares equitativos
8. Dinámica: “Lo que me llevo y lo que dejo ”

## **SESION 8: Aprendiendo a negociar... hacia la toma de decisiones**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. Como llegar a acuerdos
3. Negociando con mi hijo adolescente
4. Dinámica: Negociando

5. Entrenamiento en técnica de toma de decisiones
6. Tarea para la casa: Tomar decisiones de los cambios que se darán en casa de manera grupal.
7. Dinámica: “Lo que me llevo y lo que dejo”

## **SESION 9: Desarrollando actitud empática, asumiendo mi rol**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. Como manejar el desarrollo y conducta de nuestros hijos
3. Asumiendo un rol efectivo y afectivo con mi hijo adolescentes
4. Dinámica: La carta
5. Reforzando vínculos
6. Tarea para la casa: mantener los códigos establecidos en el contexto familiar
7. Dinámica: “Lo que me llevo y lo que dejo”

## **SESION 10: Reforzando lo aprendido**

### **Agenda**

1. Bienvenida a la sesión: leer la agenda, revisión de tarea
2. Practica de autoregistros de situaciones
3. Reforzando el ABC
4. Dinámica: Reforzando mi autoestima
5. Tarea para la casa
8. Dinámica: “Lo que me llevo y lo que dejo”

## APÉNDICE B

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DEL PROGRAMA

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación a través de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es dirigida por las Psicólogas Miriam Adela Samalvides Linares y Esperanza Monterroso Mazetti, de la Universidad femenina del sagrado corazón UNIFE, la meta determinar los efectos de un programa cognitivo comportamental para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes con padres del Centro Psicoterapéutico Cognitivo comportamental CEPSICOM

Si Ud. Accede a participar del programa se le solicita que llene una entrevista inicial que se realiza a través de una encuesta de diez preguntas que nos ayudara a delimitar los criterios de inclusión y exclusión

La participación de este estudio es totalmente voluntaria y gratuita, la información recogida es confidencial y no será usado para ningún otro propósito.

Si tiene alguna duda Ud. Puede preguntar siempre que lo desee.

Gracias por su participación

Acepto participar voluntariamente en esta investigación con la aplicación del programa de intervención de mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes por un tiempo de 10 sesiones. Ha ser realizadas los días martes y jueves en horario de 6.30 a 9.00.

---

Nombre

Firma

Fecha

## APÉNDICE C

### DERECHOS DE AUTOR

El Test del FACES III no tiene copyright siendo de uso libre para la investigación según la Comisión Internacional de test (ITC) y la página de estados unidos sobre derecho de autor

Link (<https://www.copyright.gov/rrc/>)

