



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE DE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO PSICOEDUCATIVO SOBRE LOS ESTILOS DE
CRIANZA A PADRES DE ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE UN CENTRO DE
SALUD**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciado(a) en Psicología

Autores:

Elissa Micaela Gurumendi Orlando

Erick Andrés Ortiz Gutiérrez

Tutor:

Dr. Efrén Alejandro Viteri Chiriboga

Guayaquil-Ecuador

2024

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, **Gurumendi Orlando Elissa Micaela** con documento de identificación No. **0953677267** y **Ortiz Gutiérrez Erick Andrés** con documento de identificación No. **0950683771**; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 31 de agosto del año 2024

Atentamente,

Micaela Gurumendi
Gurumendi Orlando Elissa

Micaela
0953677267

Erick
Ortiz Gutiérrez Erick Andrés

Erick
0950683771

Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Nosotras, **Gurumendi Orlando Elissa Micaela** con documento de identificación No. **0953677267** y **Ortiz Gutiérrez Erick Andrés** con documento de identificación No. **0950683771**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: "Sistematización del proceso psicoeducativo sobre los estilos de crianza a padres de adolescentes de 14 a 17 años de un Centro de Salud"**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 31 de agosto del año 2024

Atentamente,

Micaela Gurumendi
Gurumendi Orlando Elissa

Micaela

0953677267

Erick
Ortiz Gutiérrez Erick Andrés

0950683771

Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Viteri Chiriboga Efrén Alejandro** con documento de identificación N° **0915681225** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO PSICOEDUCATIVO SOBRE LOS ESTILOS DE CRIANZA A PADRES DE ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE UN CENTRO DE SALUD**, realizado por **Gurumendi Orlando Elissa Micaela** con documento de identificación No. **0953677267** y por **Ortiz Gutiérrez Erick Andrés** con documento de identificación No. **0950683771**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 31 de agosto del año 2024

Atentamente,



Dr. Efrén Alejandro Viteri Chiriboga.

0915681225

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Este trabajo de sistematización está dedicado a mi familia (mis padres, mi abuela y mi hermana), ya que siempre me han brindado su apoyo incondicional y amor en todo momento durante estos 4 años y medios de estudio. A mis mascotas, porque se desvelaban conmigo mientras hacía mis deberes y la sistematización, siempre han estado conmigo sin importar la hora y me han demostrado su amor de muchas formas durante mis años de estudio en la carrera. A mi enamorado/compañero porque a pesar de tener desacuerdos en el proceso, siempre nos hemos apoyado y hemos sabido buscar las soluciones juntos.

Micaela

Este trabajo se lo dedico a mis abuelos, por su amor incondicional, su infinita sabiduría y el apoyo que me brindaron durante estos años de estudio de la carrea. A mi enamorada/compañera por su compañía en los estudios y por estar conmigo cuando sentía que ya no podía más durante el proceso de estudio, por todo el amor y apoyo que me ha brindado desde el primer momento. A mi mejor amigo, por su apoyo inquebrantable y su constante compañía en cada paso de este camino, y a mis queridas mascotas, por llenar mis días de alegría y recordarme el valor de la lealtad y el amor puro.

Erick

RESUMEN

En este trabajo se sistematizó la psicoeducación de los estilos de crianza que ejercen los padres con los adolescentes de 14 a 17 años a lo largo de su desarrollo. Se presentan dos procesos basados en la herramienta de la psicoeducación: El primero va enfocado a los padres y madres de familia, sobre los distintos tipos de crianza que existen y cuáles son los más saludables para realizar una buena crianza con sus hijos; el segundo va enfocado en los adolescentes, para conocer de mejor manera cuáles eran sus sentimientos, pensamientos y creencias en base a la relación con sus padres y los distintos tipos de crianza que les proporcionan a cada adolescente.

Palabras claves: estilos de crianza, adolescentes, padres, desarrollo

ABSTRACT

In this work, the psychoeducation of parenting styles exercised by parents with adolescents aged 14 to 17 years throughout their development was systematized. Two processes based on the tool of psychoeducation are presented: The first is focused on parents, on the different types of parenting that exist and which are the healthiest to carry out a good upbringing with their children; the second one is focused on adolescents, to better know what their feelings, thoughts and beliefs were based on the relationship with their parents and the different types of upbringing they provide to each adolescent.

Keywords: parenting styles, adolescents, parents, development

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO	12
OBJETIVO	12
EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN.....	13
OBJETO DE LA INTERVENCIÓN O DE LA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN	20
METODOLOGÍA.....	21
PREGUNTAS CLAVE	24
ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	24
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	27
JUSTIFICACIÓN.....	27
CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS	30
INTERPRETACIÓN	30
PRINCIPALES LOGROS DE APRENDIZAJE	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	84
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	87
ANEXOS	90

INTRODUCCIÓN

Los padres y madres son pilares fundamentales en la vida de sus hijos e hijas durante la etapa de la adolescencia. Este período, caracterizado por cambios físicos, emocionales y sociales significativos, puede resultar abrumador para los jóvenes si no cuentan con el apoyo adecuado. Por ello, la presencia constante de amor y respaldo por parte de los padres no solo les brinda seguridad emocional, sino que también les proporciona las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos que se presentan durante esta fase de transición.

Es esencial comprender que la crianza no solo se trata de proveer necesidades básicas, sino también de fomentar un ambiente donde los adolescentes se sientan escuchados, comprendidos y apoyados en sus decisiones. Este enfoque no solo maximiza su desarrollo personal, sino que también fortalece su resiliencia frente a las adversidades que puedan encontrar en el camino. Es especialmente preocupante el hecho de que algunos padres recurren a métodos disciplinarios violentos en el hogar, lo que puede perpetuar un ciclo de violencia y afectar negativamente la salud mental y emocional de los adolescentes.

En la sociedad contemporánea, la crianza de los hijos ha adquirido una relevancia fundamental debido a su impacto en el desarrollo integral de los individuos. Los estilos parentales, definidos por la combinación de afecto/comunicación y control/establecimiento de límites, constituyen un aspecto central en el proceso de crianza y tienen repercusiones significativas en la formación de la personalidad, las habilidades sociales, el rendimiento académico y la salud emocional de los niños y adolescentes. La comprensión de cómo estos estilos influyen en el desarrollo infantil es esencial para promover un ambiente familiar saludable y favorecer el bienestar de las futuras generaciones.

En el contexto ecuatoriano, la crianza de los hijos se ve influenciada por una serie de factores sociales, económicos y culturales que pueden variar ampliamente según la región geográfica, el nivel socioeconómico y las creencias culturales de las familias. El Ecuador, un país caracterizado por su diversidad étnica, geográfica y socioeconómica, presenta una serie de desafíos únicos en términos de crianza y desarrollo infantil.

Además, la realidad ecuatoriana presenta desafíos específicos relacionados con la pobreza, la violencia y la falta de recursos, que pueden influir en la forma en que se ejerce la crianza y en los resultados obtenidos en términos de bienestar infantil. Por lo tanto, es fundamental abordar estas cuestiones desde una perspectiva local para desarrollar intervenciones y políticas efectivas que promuevan un ambiente familiar saludable y favorezcan el desarrollo integral de los niños y adolescentes en Guayaquil y en todo el Ecuador.

Desde nuestro punto de vista, Guayaquil, siendo uno de los centros urbanos más importantes del país, muestra una gran diversidad y complejidad lo que presenta retos específicos en la crianza y educación de los hijos. Mediante el método de observación dentro del “Centro de Salud Atarazana”, se evidenció que la alta densidad de población, la pobreza prevalente, la exposición a la violencia y la falta de acceso a recursos educativos y de salud son algunos de los factores que afectan la manera en que se cría a los niños y los resultados en su bienestar.

En este contexto urbano, caracterizado por una alta densidad poblacional y una diversidad de contextos familiares, es necesario analizar cómo factores como la autoridad parental, el afecto, la comunicación y los límites impactan en la salud emocional, el rendimiento académico y la conducta de los jóvenes. La falta de recursos y la presión socioeconómica pueden llevar a situaciones de estrés y conflicto en el hogar, lo que a su vez puede influir en la forma en que se ejerce la crianza y en la dinámica familiar.

Darling & Steinberg (1993) mencionan que los distintos estilos de crianza se refieren a un conjunto de actitudes que los padres imparten a los hijos y en general, crean un clima emocional en el cual se expresan las conductas de los padres.

Steinberg (1993) sugirió que los estilos de crianza tienen tres dimensiones:

1. Compromiso.

Es el grado en que el padre muestra interés hacia su hijo y se preocupa por brindar apoyo emocional.

2. Autonomía psicológica.

Es el grado en que el adolescente sigue las diversas instrucciones que los padres les dan, los observan liderando y utilizando estrategias democráticas que promueven la individualidad y la autonomía del adolescente.

3. Control conductual.

Es el grado en que el adolescente empieza a sentir que el padre controla o supervisa su comportamiento. En esta condición de regulación del comportamiento en el estilo de crianza parental, es la exigencia de los padres, las demandas que los padres hacen a los niños para que lleguen a integrarse en todas las actividades familiares, a través de sus demandas de madurez, de su supervisión, los esfuerzos disciplinarios y de su voluntad para controlar al niño que desobedece (Darling & Steinberg, 1993).

DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

- **Nombre de la práctica de intervención o investigación:**

Sistematización del proceso psicoeducativo sobre los estilos de crianza a padres de adolescentes de 14 a 17 años de un centro de salud.

- **Nombre de la institución o grupo de investigación:**

Centro de Salud Pública “Atarazana”.

- **Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objeto de conocimiento):**

Psicoeducación para padres de familia de adolescentes de 14 a 17 años sobre los distintos estilos de crianza adecuados para el desarrollo de los adolescentes en el Centro de Salud Atarazana.

- **Localización:**

En la ciudad de Guayaquil, en el sector Tarqui, José Mascote 100 y Julián Coronel (detrás de las salas de velaciones del cementerio general).

OBJETIVO

Caracterizar el proceso Psicoeducativo dirigido a los padres de adolescentes de 14 a 17 años en la adquisición de conocimientos y habilidades sobre los estilos de crianza saludables a través de la metodología de la sistematización de la experiencia.

Objetivos específicos:

- ✓ Analizar la documentación y literatura relacionada con los estilos de crianza saludable.

- ✓ Describir el proceso vivido y las experiencias a partir de la práctica adquirida en los talleres y espacios lúdicos con los padres y madres vinculados al proceso.
- ✓ Establecer la reflexión crítica de la experiencia adquirida desde la base teórica seleccionada.

EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN

En esta sistematización se consideraron las actividades realizadas durante la elaboración de las sesiones grupales, las cuales estuvieron enfocadas en la psicoeducación sobre los estilos de crianza parentales, cuyo propósito fue psicoeducar a los padres bajo el enfoque cognitivo-conductual a gestionar los estilos de crianza saludables y a su vez, mejorar las respuestas emocionales y conductuales de los adolescentes.

MARCO TEÓRICO

La psicoeducación en centros de salud para padres de jóvenes de 14 a 17 años se basa en diversos enfoques teóricos y prácticos. Se busca brindar a los padres comprensión y herramientas para abordar desafíos propios de la adolescencia, como cambios hormonales y conflictos familiares. Desde la psicología clínica, se trata de identificar y gestionar problemas como depresión o ansiedad. En cuanto a la comunicación familiar, se enfoca en promover un diálogo efectivo entre padres e hijos. Además, se orienta a establecer límites saludables y fomentar la autonomía. Este enfoque integral busca promover el bienestar emocional y el desarrollo sano de los adolescentes.

Según Martínez, (2021) comenta que el cuidado y el cariño que recibimos de nuestras familias cuando niños afecta directamente nuestro desarrollo emocional y social posterior. Se ha

demostrado que los estilos de crianza influyen en los niños y provocan respuestas conductuales específicas.

De acuerdo con UNICEF (2021), la conexión entre una persona y sus padres es fundamental. Crear un plan de crianza puede asistir a los padres en identificar y desarrollar tanto sus propias fortalezas como las de sus adolescentes, ofreciendo una valiosa oportunidad para impactar en la vida de sus hijos. Sin embargo, esta posibilidad no ha sido plenamente explotada hasta ahora.

Promover estrategias de comunicación efectivas entre padres e hijos es esencial para mejorar la calidad de vida familiar y promover un desarrollo saludable de los adolescentes. Una inadecuada comunicación puede generar inseguridad y desconfianza en ambas partes, lo que dificulta su integración en la sociedad. Superar obstáculos como la ansiedad de los padres y el miedo de los adolescentes a la reacción de los padres puede conducir a relaciones sólidas y apoyo mutuo. Escuchar activamente a sus hijos y crear un ambiente de aceptación emocional es clave para su desarrollo emocional y social.

El enfoque cognitivo-conductual se centra en la relación entre pensamientos, sentimientos y conducta. Este enfoque es particularmente útil en la psicoeducación de nuevos padres porque proporciona un marco estructurado para comprender y cambiar comportamientos y patrones de pensamiento disfuncionales.

Según Skinner (1953), la conducta resulta de una secuencia de experiencias adaptativas aprendidas, que podían ser tanto placenteras como desagradables, y así mismos útiles como ineficaces, las cuales moldeaban el aprendizaje.

La Teoría del Aprendizaje Social, desarrollada por Albert Bandura, establece que el aprendizaje humano ocurre de manera significativa a través de la observación e imitación de

comportamientos ajenos, particularmente en contextos sociales. Dentro del marco de la psicoeducación dirigida a padres de adolescentes, esta teoría adquiere un valor crucial. Los padres, al ser los principales modelos de conducta, influyen de manera directa en las conductas de sus hijos adolescentes, quienes, al observar y replicar las acciones de sus figuras de referencia, internalizan patrones de comportamiento que les afectan en su desarrollo psicosocial.

Se eligió un enfoque cognitivo-conductual para psicoeducar a los padres de jóvenes de 14 a 17 años sobre prácticas parentales saludables porque tiene una base empírica sólida y ha demostrado ser eficaz para mejorar la dinámica familiar y reducir los problemas de conducta de los jóvenes. Por lo tanto, este enfoque proporciona un marco estructurado para ayudar a los padres a identificar y corregir pensamientos y comportamientos disfuncionales que pueden afectar negativamente sus relaciones con sus hijos. Por ejemplo, los padres pueden aprender a reconocer creencias irracionales y reformularlas de una manera más realista y positiva. Por lo tanto, según la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) de Beck (1960), pudimos delimitar que la reestructuración cognitiva no sólo reduce el estrés de los padres, sino que también mejora las respuestas emocionales y conductuales de los jóvenes.

Por lo tanto, el enfoque proporciona técnicas prácticas, como el uso de refuerzo positivo y consecuencias consistentes, que son esenciales para promover conductas deseadas en los jóvenes. La UNICEF (2021) menciona que la adolescencia es un período caracterizado por la búsqueda de autonomía y la aparición de conflictos debido a cambios emocionales y sociales. Este enfoque incluye capacitación en comunicación asertiva y habilidades de escucha activa para permitir que los padres mejoren su capacidad para comprender y responder adecuadamente a las necesidades y preocupaciones de sus hijos.

Consideramos que los enfoques cognitivo-conductuales son altamente adaptables, permitiendo personalizar las intervenciones según las necesidades y circunstancias específicas de cada familia. Esta flexibilidad es crucial, ya que cada adolescente y familia enfrenta dinámicas y desafíos únicos.

Este enfoque promueve el empoderamiento de los padres y les enseña habilidades para la resolución de problemas y la toma de decisiones, aumentando así su sentido de control y autoeficacia en la crianza de los hijos. Al proporcionar herramientas prácticas, mejora la convivencia y apoya el desarrollo saludable de los niños.

Finalmente, es especialmente útil para lidiar con el estrés y la ansiedad que los padres pueden experimentar al criar a sus hijos adolescentes. El Enfoque Cognitivo Conductual (ECC) utiliza técnicas como la relajación y el manejo del estrés para ayudar a los padres a mantener la calma y responder de manera constructiva a situaciones difíciles. Al integrar estas técnicas, los padres pueden crear un ambiente hogareño más tranquilo y positivo que es esencial para el bienestar emocional de todos los miembros de la familia. Juntos, el enfoque ofrece un conjunto integral de estrategias basadas en evidencia que pueden transformar la experiencia de crianza y fomentar relaciones familiares más saludables y duraderas.

Este enfoque también se centra en mejorar la comunicación y la resolución de conflictos, que son elementos esenciales para los jóvenes en su lucha por lograr una mayor autonomía. Este enfoque promueve una sensación de control y autoeficacia en la crianza de los hijos al empoderarlos enseñándoles a identificar y cambiar sus propios pensamientos y comportamientos. Centrándose en soluciones prácticas y de actualidad, donde este enfoque proporciona herramientas directas y efectivas para fortalecer las relaciones familiares y apoyar el desarrollo saludable de los jóvenes.

Optamos por el enfoque cognitivo-conductual para llegar a reflexiones críticas como parte de la sistematización debido a su eficacia en la modificación de pensamientos y comportamientos disfuncionales. Este método permite una intervención estructurada y basada en evidencias, esencial para abordar los estilos de crianza de padres de adolescentes de 14 a 17 años en un centro de salud. La continuidad de lo aplicado en los encuentros y actividades con los padres se mantuvo mediante sesiones regulares y seguimiento constante, asegurando una implementación coherente de las técnicas cognitivo-conductuales.

El TCC permite a los padres comprender la compleja interacción entre pensamientos, emociones y comportamientos en el contexto de la crianza. Esta comprensión les empodera para identificar y modificar patrones disfuncionales, desarrollando estrategias más efectivas para interactuar con sus hijos adolescentes. Fomenta reflexiones críticas, promueve un aprendizaje significativo y duradero, y dota a los padres de herramientas concretas para mejorar los estilos de crianza, creando un ambiente familiar más positivo y fortaleciendo las relaciones familiares. En definitiva, el TCC se configura como un marco metodológico robusto y efectivo para la sistematización del proceso psicoeducativo sobre estilos de crianza, contribuyendo al bienestar emocional y desarrollo integral de los adolescentes.

Los estilos de crianza creados por Diana Baumrind (1971) fueron 3: autoritario, permisivo y democrático, su teoría sostiene que existe una conexión profunda entre el estilo de crianza y el comportamiento de los niños. En otras palabras, el enfoque que adoptan los padres en su crianza influye significativamente en el desarrollo del niño y tiene un impacto considerable en su personalidad.

Años después, se aumentaría un estilo de crianza más ya que fue desarrollado por Maccoby y Martin (1980) basándose en el estudio realizado por Diana, a menudo estos estilos se clasifican

como autoritarios, permisivos, democráticos y negligentes. Entre ellos, se puede decir que el autoritarismo se basa en el rigor extremo, la dureza y las altas exigencias, donde los padres establecen reglas estrictas sin tener en cuenta las opiniones de sus hijos. Este estilo de crianza favorece la obediencia y el cumplimiento de la amenaza de castigo, que en algunos casos puede incluir abuso físico.

En **el estilo autoritario**, según Diana Baumrind (1971), los padres autoritarios actúan más como supervisores que como cuidadores amorosos, dictando constantemente qué hacer y cómo hacerlo. La falta de empatía y atención a las necesidades y sentimientos de los niños puede dificultar la formación de vínculos emocionales saludables, lo que afecta negativamente a su autoestima y bienestar emocional.

Por otro lado, **el estilo democrático** (Maccoby y Martin, 1980a) es ampliamente reconocida por sus efectos positivos en el desarrollo general de los niños y promueve relaciones estrechas, respetuosas y amorosas entre padres e hijos. Los padres establecen reglas y límites claros y los hacen cumplir sin usar violencia ni castigos severos, sino que utilizan métodos de disciplina constructivos para enseñar responsabilidad y autocontrol. Este enfoque equilibrado también incluye apoyo emocional constante, que los padres difundan amor y comprensión y escuchen atentamente las opiniones y sentimientos de sus hijos. La adopción de este estilo fomenta un ambiente de confianza y respeto mutuo que ayuda a los niños a desarrollar una autoestima saludable, habilidades sociales efectivas y una mayor capacidad para enfrentar la adversidad.

La paternidad permisiva (Maccoby y Martin, 1980b) se caracteriza por padres que son muy afectuosos y cariñosos, pero que no establecen reglas ni límites claros. Estos padres no exigen nada a sus hijos y suelen adaptarse a todos sus caprichos para evitar conflictos como el enfado, el llanto o las rabietas. Esta orientación de la educación se considera negativo porque, a diferencia

del estilo democrático, que busca un equilibrio entre disciplina y apoyo emocional, se basa en una excesiva complacencia, que puede afectar negativamente el desarrollo del niño, afectando su capacidad para afrontar los fracasos y desarrollar su autonomía. y comportamiento responsable.

El estilo de crianza negligente (Maccoby y Martin, 1980c) se caracteriza por la ausencia tanto de límites como de afecto por parte de los padres. Estos padres no proporcionan el apoyo emocional ni la guía necesarios para el desarrollo saludable de sus hijos, lo que a menudo resulta en que los niños sean criados por terceros. La falta de estructura y amor en el hogar lleva a los menores a buscar aprobación y afecto fuera de su entorno familiar, lo que puede llevarlos a desarrollar relaciones poco saludables en el futuro. Este estilo de crianza es altamente perjudicial, ya que los niños carecen de las bases necesarias para un desarrollo físico y emocional equilibrado.

Por lo tanto, nos comenta Sempere (2023) que la **psicoeducación interfamiliar** brinda valiosas oportunidades para que padres e hijos exploren perspectivas arraigadas fuera de su propia dinámica familiar. Observar cómo otras familias enfrentan problemas similares puede proporcionar una mayor comprensión de sus propias circunstancias, reduciendo así la sensación de aislamiento y estigma asociado con sus dificultades. Este enfoque no sólo normaliza sentimientos y pensamientos que antes se consideraban anormales, sino que también fomenta una mayor autorreflexión al comparar las experiencias propias con las de los demás.

Así, la psicoeducación entre familias no sólo amplía el panorama emocional y cognitivo familiar, sino que también mejora la cohesión familiar y promueve estrategias más efectivas para superar los desafíos cotidianos. Al salir de las fronteras culturales de su hogar, padres e hijos pueden encontrar un lugar que fomente el aprendizaje conjunto y la búsqueda de soluciones alternativas a los problemas.

De la misma forma la UNICEF (2021) define la crianza positiva como un conjunto de prácticas que promueven el bienestar y desarrollo saludable de niños y adolescentes, considerando su evolución, edad, características individuales y derechos fundamentales. Esto implica la decisión consciente de evitar el uso de castigos físicos o tratos humillantes, así como el respeto hacia su autonomía y dignidad como seres humanos. En esencia, la crianza positiva se basa en el concepto de buen trato, donde se reconoce y se respeta plenamente los derechos de los niños y adolescentes, garantizando un entorno propicio para su crecimiento físico, mental y social.

En conclusión, se destacan las consecuencias negativas que pueden experimentar los adolescentes sometidos a una crianza poco saludable. Se señala que este factor puede causar un dolor emocional profundo, intensificando sentimientos de impotencia, miedo y dudas.

Estas experiencias pueden llevar a los adolescentes a internalizar la violencia como método para resolver conflictos, perpetuando así los ciclos de violencia en la sociedad. El abuso físico o psicológico puede tener múltiples efectos en su desarrollo general, afectando su autoestima, relaciones, salud mental y capacidad para resolver conflictos pacíficamente. Es crucial adoptar un enfoque de crianza positivo y respetuoso para garantizar un entorno seguro y de apoyo que favorezca el crecimiento y desarrollo saludable de niños y jóvenes.

OBJETO DE LA INTERVENCIÓN O DE LA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN

Se elaboró una guía de talleres para encuentros psicoeducativos cognitivo-conductuales para los padres de familia del C.S “Atarazana” se gestó en un periodo de 3 meses en mayo-agosto del 2024 donde se recopiló información requerida para la confección de la misma.

El número de sesiones planteadas en la guía fueron 14, las mismas que fueron desarrolladas de forma grupal, una vez a la semana en un lapso de tiempo de 2 horas y 30 minutos.

METODOLOGÍA

Se fundamentó en la metodología de sistematización de experiencias de acuerdo con Óscar Jara Holliday, quien es un sociólogo, educador y extensionista universitario, quién considera que la sistematización refiere a la interpretación crítica de una o varias experiencias, que, mediante su organización y reconstrucción, revela o clarifica la lógica del proceso vivido, los factores que han influido en dicho proceso, cómo y por qué estos factores se han interrelacionado de esa manera.

Las herramientas empleadas en la sistematización, que permitieron organizar de manera secuencial las acciones realizadas para el desarrollo de las sesiones de trabajo, son:

- Ficha de recuperación del proceso vivido
- Fuentes bibliográficas
- Registro de asistencia de tutorías
- Registro de correo institucional de convocatoria a reunión de trabajo con el tutor
- Técnica de observación (libre)

Instrumento utilizado como parte de una de las sesiones de trabajo con los padres de familia, y no como parte del proceso de sistematización.

- Test aplicados (Cuestionario - situación - problema y soluciones (estilos de crianza), Test de estilos de crianza de Steinberg)

Ficha de recuperación del proceso vivido

Título de la ficha:

Capacitación sobre la importancia de la salud mental en el Desarrollo de los adolescentes.

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Gurumendi y Erick Ortiz

Institución: Ministerio de Salud Pública

Fecha de elaboración de la ficha: 19-06-2024

Lugar: C.S Atarazana

- A) Contexto de la situación
- B) Relato de lo que ocurrió
- C) Aprendizajes

Palabras claves

Fuentes bibliográficas

Revisión bibliográfica de diferentes textos, documentos científicos y académicos sugeridos por el docente tutor y/o investigados por los autores para la elaboración del proyecto. Esta herramienta permitió tener una base teórica para la elaboración de las 14 sesiones, un refuerzo teórico de las sesiones de tutorías y una descripción adecuada de las diferentes técnicas cognitivo-conductuales detalladas en la guía de talleres, mientras que en la sistematización permite tener un registro ordenado de las fuentes utilizadas en la elaboración del proyecto.

Registro de asistencia

Se refiere a una tabla que documenta las fechas en las que se recibieron tutorías con el Dr. Efrén Viteri, el tema tratado, el porcentaje de progreso del proyecto y cualquier observación

realizada durante la sesión. Esta matriz facilita la organización y seguimiento de las acciones llevadas a cabo.

Registro de correo institucional

Registro de fechas y contenido a través de correos institucionales, coordinando reuniones con el tutor para llevar a cabo las sesiones grupales descritas en la guía de talleres, junto con la revisión constante de la información. En la sistematización, este registro facilita la organización cronológica de las actividades realizadas.

Técnica de observación

La técnica de observación es un método de investigación que implica observar personas, fenómenos, eventos, casos, objetos, acciones, comportamientos, situaciones y otros elementos observables, con el propósito de obtener información específica necesaria.

La observación implica el uso de los sentidos para examinar hechos y realidades sociales actuales. Es un proceso sistemático y deliberado, guiado por un propósito o problema específico (Gil, Javier, & García, 1996). La observación aborda preguntas sobre cómo, quién, qué, dónde y cuándo se observa, registrando en un contexto natural, social, cultural e histórico.

Test aplicados

Este es un instrumento muy importante ya que permite conocer la fecha de la aplicación y desde los resultados obtenidos al administrarlo, se vio adecuadamente la muestra y las técnicas adecuadas para trabajar con los padres de familia de acuerdo con las necesidades observadas dentro del mismo. Además, dentro de la planificación de la sesión de trabajo, se encuentra el

cuestionario luego de la intervención para conocer si de esta manera se logró el objetivo de que los padres puedan concientizar los tipos de crianza saludables para sus hijos.

PREGUNTAS CLAVE

- Se formulan tres tipos de preguntas:
 - Preguntas de inicio.
 - ¿Cuáles son las principales teorías y hallazgos en la documentación y literatura científica sobre los estilos de crianza saludables?
 - Preguntas interpretativas.
 - ¿Cuáles fueron las experiencias adquiridas a partir de los talleres y espacios lúdicos dirigidos a padres y madres en el contexto del proceso psicoeducativo?
 - Preguntas de cierre.
 - ¿A qué reflexión llegamos sobre las experiencias adquiridas a partir de los fundamentos teóricos revisados y corroborados en la práctica?

ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

La información se estructuró en función de los pasos seguidos para crear el cronograma de actividades con cada número de acción, la fecha, descripción y fuentes que respaldan dichas acciones. Esto nos permite especificar exactamente cuándo se realizó cada acción.

Número Acción	Fecha	Descripción	Fuente
1	19 de junio de 2024	Taller de capacitación sobre la importancia de la salud mental en el desarrollo adolescente.	-Convocatoria a trabajo con los encargados de la psicoeducación. -Apuntes manuscritos de las tutorías.
2	26 de junio de 2024	Taller introductorio sobre los estilos de crianza con los padres de los adolescentes en el centro de salud.	-Registro de asistencia a las actividades psicoeducativas. -Registro de apuntes manuscritos sobre los estilos de crianza
3	27 de Junio de 2024	Taller sobre el estilo de crianza democrático.	- Registro audiovisual del taller. - Encuestas de satisfacción.
4	3 de Julio de 2024	Taller sobre el estilo de crianza permisivo.	- Apuntes de discusión. - Materiales entregados a los padres.
5	4 de Julio de 2024	Taller sobre el estilo de crianza autoritario.	- Resúmenes de investigaciones presentadas. - Actividades interactivas registradas.
6	10 de Julio de 2024	Taller sobre el estilo de crianza negligente.	- Testimonios y casos de estudio. - Información de recursos comunitarios.

7	11 de Julio de 2024	Taller sobre la importancia de la comunicación efectiva en la crianza.	- Guías de comunicación. - Evaluación de habilidades.
8	12 de Julio de 2024	Taller sobre el establecimiento de límites y normas en la familia	- Material didáctico. - Registro de discusiones.
9	17 de Julio de 2024	Taller sobre la disciplina positiva.	- Manuales de disciplina positiva. - Resultados de actividades prácticas.
10	18 de Julio de 2024	Taller sobre el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes.	- Folletos informativos. - Evaluación de técnicas.
11	24 de Julio de 2024	Taller sobre la importancia del apoyo emocional en la crianza.	- Estudios de caso. - Testimonios y actividades grupales.
12	25 de Julio de 2024	Taller sobre la resolución de conflictos familiares.	- Manuales de resolución de conflictos. - Evaluaciones post-taller.
13	31 de Julio de 2024	Taller sobre la influencia de la tecnología en la crianza y el desarrollo adolescente.	- Recursos tecnológicos. - Registro de participación.
14	01 de Agosto de 2024	Taller sobre la influencia de la tecnología en la crianza y	- Resultados de evaluaciones. - Registro de participación y retroalimentación.

		el desarrollo adolescente.	
--	--	----------------------------	--

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se arribó a un análisis reflexivo por cada sesión de trabajo del proceso psicoeducativo, a partir de las categorías y conceptos del enfoque cognitivo conductual, con las creencias, actitudes y los comportamientos dirigidos a los padres y adolescentes en cada encuentro. Se organizó la información de forma cronológica de acuerdo con las acciones realizadas en base a el cronograma de talleres de psicoeducación, se examinaron los aspectos de la experiencia que podrían conducir a prácticas de crianza negligentes.

JUSTIFICACIÓN

A nivel mundial, la importancia del rol de los padres en la vida de los adolescentes es un tema ampliamente reconocido. La adolescencia es una etapa crítica de cambios físicos, emocionales y sociales, donde el apoyo y el amor de los padres son esenciales para brindar seguridad emocional y herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de esta transición. En diversas culturas, se ha observado que un entorno familiar afectuoso y de apoyo favorece el desarrollo óptimo de la personalidad y la resistencia a la adversidad. Sin embargo, la utilización de métodos disciplinarios violentos continúa siendo una práctica preocupante que perpetúa el ciclo de abuso y afecta negativamente la salud mental y emocional de los jóvenes.

En América Latina, los desafíos de la crianza son variados y complejos debido a factores socioeconómicos y culturales. Las diferencias regionales y las disparidades socioeconómicas influyen en las prácticas parentales y en el bienestar infantil. La región enfrenta problemas de violencia, pobreza y desigualdad que afectan directamente a la dinámica familiar. Estudios han

demostrado que los estilos de crianza que combinan afecto y control adecuado promueven el bienestar emocional, el rendimiento académico y las habilidades sociales de los jóvenes.

Comprender y mejorar estos estilos de crianza es fundamental para promover un desarrollo saludable en las futuras generaciones latinoamericanas (UNICEF, 2021).

Ecuador, como parte de esta realidad latinoamericana, refleja estos desafíos en sus prácticas de crianza. Factores sociales, económicos y culturales diversos influyen en la manera en que los padres crían a sus hijos. Las diferencias en el nivel socioeconómico y las creencias culturales generan diversos enfoques y obstáculos en la crianza de los hijos. En particular, Guayaquil, una ciudad con alta densidad de población y marcada diversidad socioeconómica, enfrenta desafíos significativos. Los padres en esta ciudad lidian con problemas como la pobreza, la violencia y la falta de recursos educativos y de salud, los cuales impactan negativamente en la dinámica familiar y el bienestar de los adolescentes.

Consideramos que, los programas psicoeducativos en centros de salud para jóvenes de 14 a 17 años en Guayaquil son fundamentales, ya que estos programas están diseñados para educar a los padres sobre cómo equilibrar prácticas parentales emocionales y controlarlas para crear un ambiente hogareño positivo. La psicoeducación puede reducir el uso de métodos disciplinarios violentos y promover habilidades de comunicación efectiva, apoyo emocional y establecimiento de límites adecuados. Es por esto por lo que, se usarán los instrumentos de: escalas de medición, encuestas de opinión y cuestionarios de autoevaluación, junto a las técnicas de juegos de rol, estudios de caso y mindfulness mediante la metodología cualitativa.

A nivel global, los problemas de salud mental como la baja autoestima, la depresión y la ansiedad son comunes entre los adolescentes, a menudo influenciados por los estilos de crianza. Según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de ansiedad afectan aproximadamente

al 4% de la población mundial, con síntomas que frecuentemente emergen durante la adolescencia.

La OMS (2021) menciona que la depresión y la ansiedad están estrechamente relacionadas, y su aparición puede afectar significativamente las vidas sociales y académicas de los adolescentes, llevando a consecuencias graves a largo plazo si no se tratan. Las malas prácticas de crianza, incluyendo la negligencia emocional y los métodos disciplinarios severos, contribuyen a estos problemas al reducir la autoestima e incrementar la inflexibilidad psicológica.

El Ministerio de Salud Pública (2023) indica que, en Ecuador los desafíos de salud mental entre los adolescentes también son significativos, con aproximadamente un 20% de adolescentes reportando depresión y un 10% reportando ansiedad. Estos problemas se agravan por factores socioeconómicos y la falta de recursos adecuados para la salud mental. Las malas prácticas de crianza están vinculadas a mayores tasas de estos problemas de salud mental, lo que destaca aún más la necesidad de intervenciones y sistemas de apoyo específicos. La falta de recursos y las presiones socioeconómicas en Guayaquil pueden generar estrés y conflictos familiares, afectando negativamente la crianza de los hijos.

En conclusión, la implementación de programas psicoeducativos sobre prácticas parentales saludables en los centros de salud de Guayaquil es una medida crucial para mejorar las prácticas parentales y, en consecuencia, el bienestar de los jóvenes. Estos programas no solo beneficiarán a los adolescentes al brindarles un entorno más seguro y propicio, sino que también fortalecerán la dinámica familiar y promoverán un desarrollo saludable y estable para las generaciones futuras. La crianza eficaz, basada en el amor, el apoyo y la orientación adecuada, es la clave para formar individuos resilientes y sociedades más equitativas y saludables.

CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

Padres de familia de adolescentes de 14 a 17 años que acudan al C.S “Atarazana”, cuya edad oscila entre 34 y 50 años, quienes presentaron distintos estilos de crianza, con una tendencia a ser más negligentes y autoritarios con sus hijos.

Esta sistematización giró en torno al desarrollo de las sesiones de trabajo de talleres sobre psicoeducación y con la misma se espera que sirva para los lectores y con su aplicación se logre una disminución de los malos tipos de crianza fomentando así una crianza positiva con sus hijos, tomando como indicador los puntajes que se obtengan en la pre-intervención y comparándolos con los de post-intervención.

INTERPRETACIÓN

Sesión 1: Taller de capacitación sobre la importancia de la salud mental en el desarrollo adolescente.

Fecha: 19 de junio de 2024

En este punto se describirán los elementos que permitan responder a manera de hipótesis las preguntas clave que han sido planteadas en la primera parte, es decir se desarrollará una interpretación a cada sesión.

Del primer taller resalta la importancia de la salud mental y la calidad de la crianza en el desarrollo de los adolescentes. La capacitación en salud mental se alinea con la literatura que enfatiza el impacto del bienestar emocional de los adolescentes con relación a la crianza efectiva, mientras que el taller sobre estilos de crianza refleja la necesidad de enfoques democráticos y receptivos, conforme a las teorías del apego y del desarrollo psicosocial. En conjunto, estos

talleres buscan proporcionar un entorno de apoyo y comprensión que promueva un desarrollo adolescente saludable, en línea con las recomendaciones científicas sobre la crianza sensible y la disciplina positiva.

En la sesión Nro. 1 “teoría de la emoción” de William James y Carl Lange (1884), menciona que las emociones surgen de los efectos de las alteraciones periféricas de la conciencia provocadas por los objetos perceptivos.

Gracias a esta teoría, pudimos adaptar de mejor forma los talleres de psicoeducación expuestos en el cronograma de actividades a realizar con los padres de familia del C.S. De igual manera, la psicóloga del C.S nos plantea sugerencias a realizar antes de empezar con el taller de la salud mental, a modo que la misma genere más beneficios en los participantes. Además, al buscar esta teoría se encontró una amplia bibliografía para la redacción de las directrices de la salud mental en los adolescentes a los padres de familia de los mismos del C.S “Atarazana” en la comprensión de cómo la percepción de las cosas conlleva a emociones y las mismas producen ciertas reacciones fisiológicas, tal como se muestra en anexos.

Las indicaciones que se exponen son muy claras puesto que su lenguaje es coherente y sencillo para el entendimiento de los adolescentes y los padres de los mismos. De igual manera contiene pasos concisos, cortos y pocas características de cada estilo de crianza a trabajar por lo que se desarrolla en un tiempo de 30 a 45 minutos según las necesidades de cada sesión.

Proporciona información clara y accesible, respaldada por una bibliografía extensa y un lenguaje sencillo, lo que facilita la comprensión tanto para los adolescentes como para sus padres. Las directrices están bien estructuradas, lo que permite a los participantes captar

fácilmente los conceptos clave y aplicarlos en su vida diaria, destacando la influencia del bienestar emocional en el desarrollo.

Comentarios representativos de varios padres de familia:

- “En mi casa las reglas son reglas, no hay espacio para negociantes. Los niños deben obedecer sin cuestionar”.
- “Creo firmemente en el castigo cuando es necesario, si mi hijo se comporta mal hay consecuencias claras e inmediatas, es la única forma en la que aprenden”.
- “Es mi deber saber en todo momento donde están mis hijos y que están haciendo. No permito que anden por ahí sin mi supervisión”.

Análisis teórico:

“En mi casa las reglas son reglas, no hay espacio para negociantes. Los niños deben obedecer sin cuestionar”:

- **Creencias subyacentes:** Impera la creencia absoluta en la autoridad y las normas. Se las considera inquebrantables y no se admiten debates. La obediencia se ve como pilar fundamental del orden y la disciplina.
- **Comportamientos:** Los padres con esta creencia suelen ser autoritarios, imponiendo reglas estrictas sin considerar las opiniones o sentimientos de sus hijos.
- **Consecuencias:** Si bien este estilo puede generar conformidad externa en los niños, también puede provocar resentimiento, rebeldía o falta de desarrollo de habilidades para la toma de decisiones independientes.

“Creo firmemente en el castigo cuando es necesario, si mi hijo se comporta mal hay consecuencias claras e inmediatas, es la única forma en la que aprenden”:

- **Creencias subyacentes:** Se sustenta en la creencia de que la supervisión constante es indispensable para la seguridad y el buen comportamiento de los hijos. Existe una fuerte necesidad de control y protección.
- **Comportamientos:** Los padres con esta creencia pueden ser sobreprotectores, vigilando constantemente las actividades y el paradero de sus hijos.
- **Consecuencias:** Este estilo de crianza puede obstaculizar el desarrollo de la autonomía e independencia en los niños, generándoles ansiedad o una dependencia excesiva. Los niños podrían tener dificultades para tomar decisiones por sí mismos o afrontar situaciones nuevas sin la supervisión de sus padres.

“Es mi deber saber en todo momento donde están mis hijos y qué están haciendo. No permito que anden por ahí sin mi supervisión”:

- **Creencias subyacentes:** Se basa en la creencia de que el castigo es una herramienta eficaz y necesaria para el aprendizaje y el comportamiento adecuado. Se asume que las consecuencias negativas inmediatas son la mejor forma de enseñar a los niños.
- **Comportamientos** Los padres con esta creencia pueden recurrir a métodos de disciplina punitivos, aplicando castigos físicos o emocionales cuando los niños no cumplen con las expectativas.
- **Consecuencias:** Si bien este enfoque puede generar conformidad por miedo al castigo, también puede dañar la relación entre padres e hijos. Además, no necesariamente enseña habilidades para la regulación emocional o la resolución de problemas.

Reflexión crítica

En el análisis crítico de los comentarios de los padres, se observa que cada uno refleja creencias subyacentes específicas que guían los comportamientos parentales y tienen implicaciones significativas en el desarrollo emocional y conductual de los adolescentes. Desde una perspectiva de la psicología clínica, especialmente bajo el enfoque cognitivo-conductual, es crucial examinar cómo estas creencias influyen en la dinámica familiar y en la formación de la identidad de los hijos.

Primordialmente, la afirmación que establece que "las reglas son reglas, no hay espacio para negociantes" revela una creencia autoritaria donde la obediencia se considera fundamental para mantener el orden y la disciplina. Este enfoque puede limitar la capacidad de los adolescentes para desarrollar habilidades de negociación y toma de decisiones autónomas, afectando negativamente su autoeficacia y habilidades sociales.

Además, la creencia en el castigo como método principal de enseñanza, sin considerar estrategias alternativas como los refuerzos positivos, puede perpetuar un ciclo de comportamientos disfuncionales y afectar la relación entre padres e hijos. Este enfoque punitivo puede no solo reforzar conductas negativas a largo plazo, sino también dificultar el desarrollo de habilidades de resolución de problemas y autocontrol en los adolescentes.

Por último, la sobreprotección parental, reflejada en la necesidad de supervisión constante y restricción de la autonomía de los adolescentes, puede limitar su capacidad para desarrollar habilidades de independencia y autoconfianza. Esto puede llevar a una dependencia excesiva de los padres y dificultades para enfrentar desafíos y tomar decisiones por sí mismos, afectando negativamente su desarrollo emocional y social.

Sesión 2: Taller introductorio sobre los estilos de crianza con los padres de los adolescentes en el centro de salud.

Fecha: 26 de junio de 2024

La sesión Nro. 2 introducción a los padres de los adolescentes sobre los estilos de crianza (qué son, cuáles son), las instrucciones de este taller fueron sencillas y claras debido a que se trataba de detallar dichos estilos de crianza. Como autores del cronograma de la psicoeducación adaptamos las directrices de este taller de manera que sea más fácil de comprender para los padres de familia. Sin embargo, había cuantiosa información y la bibliografía muy escasa.

Por otro lado, las instrucciones presentan un lenguaje más técnico centrado en el enfoque cognitivo-conductual por lo que sus instrucciones pueden resultar confusas para los padres de familia que no comprendan del tema. Su extensión muy larga, contuvo muchos puntos a explicar por lo que se propuso ser desarrollado en un lapso de 1h30min.

La sesión #2, aunque ofrece una explicación detallada sobre los diferentes estilos de crianza, enfrenta algunos desafíos. La información presentada es abundante, pero la bibliografía disponible es más limitada, lo que puede dificultar la redacción de directrices claras y comprensibles. Además, el lenguaje utilizado en este taller es más técnico y centrado en el enfoque cognitivo-conductual, lo que puede resultar confuso para algunos padres que no están familiarizados con el tema.

Comentarios representativos de varios padres de familia:

- “Como padre, mis decisiones no se cuestionan. Lo que yo digo es en base a lo que es mejor para ellos y ellos deben respetarlo”.

- “En nuestra familia, la unidad y la disciplina son lo primero. Las decisiones que tomo están enfocadas en mantener la unión familiar yendo por el camino correcto y disciplinado”.

Análisis teórico:

“Como padre, mis decisiones no se cuestionan. Lo que yo digo es en base a lo que es mejor para ellos y ellos deben respetarlo”.

- **Creencias subyacentes:** La creencia en la autoridad absoluta y la falta de necesidad de justificar o discutir decisiones con los hijos. Se asume que el padre sabe lo que es mejor sin necesidad de retroalimentación.
- **Comportamientos:** Este padre puede mostrar comportamientos autoritarios, imponiendo decisiones y reglas de manera unilateral, sin considerar las opiniones de los hijos.
- **Consecuencias:** Este estilo de crianza puede llevar a la obediencia externa por parte de los hijos, pero también puede generar resentimiento, falta de habilidades para la toma de decisiones independientes y una relación distante entre padre e hijo.

“En nuestra familia, la unidad y la disciplina son lo primero. Las decisiones que tomo están enfocadas en mantener la unión familiar yendo por el camino correcto y disciplinado”.

- **subyacentes:** La creencia en la importancia de la disciplina y la unidad familiar como pilares esenciales para el bienestar de la familia. Se ve la disciplina como un medio para mantener la cohesión y la dirección correcta.
- **Comportamientos:** Este padre puede implementar reglas estrictas y expectativas claras para mantener la unidad y la disciplina, posiblemente con poca flexibilidad para adaptarse a las necesidades individuales de los hijos.

- **Consecuencias:** Si bien puede haber una fuerte cohesión familiar, los hijos pueden sentir presión y falta de espacio para la individualidad, lo que podría llevar a conflictos internos y una falta de autonomía personal.

Reflexión crítica

En el análisis crítico de los comentarios de los padres, se observan que cada uno refleja creencias subyacentes específicas que guían los comportamientos parentales y tienen implicaciones significativas en el desarrollo emocional y conductual de los hijos. Desde una perspectiva de la psicología clínica, especialmente bajo el enfoque cognitivo-conductual, es crucial examinar cómo estas creencias influyen en la dinámica familiar y en la formación de la identidad de los hijos.

La afirmación "Como padre, mis decisiones no se cuestionan. Lo que yo digo es en base a lo que es mejor para ellos y ellos deben respetarlo" revela una creencia en la autoridad absoluta y la falta de necesidad de justificar o discutir decisiones con los hijos. Se asume que el padre sabe lo que es mejor sin necesidad de retroalimentación. Este enfoque puede llevar a comportamientos autoritarios donde las decisiones se imponen de manera unilateral, sin considerar las opiniones de los hijos. Las consecuencias pueden incluir una obediencia superficial por parte de los hijos, pero también resentimiento, falta de habilidades para la toma de decisiones independientes y una posible distancia emocional entre padre e hijo.

En cuanto a la afirmación "En nuestra familia, la unidad y la disciplina son lo primero. Las decisiones que tomo están enfocadas en mantener la unión familiar yendo por el camino correcto y disciplinado", se subraya la creencia en la importancia de la disciplina y la unidad familiar como fundamentos esenciales para el bienestar familiar. La disciplina se percibe como crucial

para mantener la cohesión y dirigir adecuadamente la familia. Este enfoque puede manifestarse en la implementación de reglas estrictas y expectativas claras para promover la unidad y la disciplina, posiblemente con poca flexibilidad para adaptarse a las necesidades individuales de los hijos. Aunque puede haber una cohesión familiar fuerte, los hijos pueden experimentar presión y falta de espacio para expresar su individualidad, lo que podría generar conflictos internos y limitar su desarrollo de autonomía personal.

Sesión 3: Taller sobre el estilo de crianza Democrático

Fecha: 27 de junio de 2024

En esta sesión, se exploró el estilo de crianza democrático, que combina altos niveles de exigencia con altos niveles de apoyo y afecto. Se destacó que este estilo es considerado uno de los más efectivos para el desarrollo saludable de los adolescentes, ya que equilibra la disciplina con la calidez y la comunicación abierta.

Dentro de las actividades, se realizó la presentación de carteleras dinámicas con el contenido respectivo en base al estilo de crianza que tocaba en la intervención y beneficios del mismo. Así mismo, las actividades prácticas para los padres involucraron discusiones grupales sobre lo que pensaban en relación con lo expuesto dentro del taller.

Comentario representativo de un padre: "Siempre pensé que ser autoritario era la mejor manera de mantener el control, pero al aprender sobre el estilo democrático, me di cuenta de que puedo ser firme y afectuoso al mismo tiempo".

Análisis teórico:

"Siempre pensé que ser autoritario era la mejor manera de mantener el control, pero al aprender sobre el estilo democrático, me di cuenta de que puedo ser firme y afectuoso al mismo tiempo".

- **Creencias subyacentes:** La creencia previa en la necesidad de un control estricto y la autoridad como método principal de crianza. La nueva comprensión de que la firmeza y el afecto pueden coexistir.
- **Comportamientos:** Transición de comportamientos autoritarios a un enfoque más democrático, donde las decisiones se toman en conjunto y se valora la opinión de los hijos.
- **Consecuencias:** La implementación del estilo democrático puede mejorar la relación padre-hijo, fomentar la independencia y la toma de decisiones informadas en los hijos, y crear un ambiente más afectuoso y respetuoso en el hogar.

Reflexión crítica

En el análisis de los comentarios se pudo percibir un cambio de enfoque hacia un estilo de crianza más democrático, se observa una evolución significativa en las creencias y comportamientos parentales, con impactos importantes en el desarrollo emocional y relacional en el contexto familiar. Desde una perspectiva de la psicología clínica, especialmente bajo el enfoque cognitivo-conductual, es esencial explorar cómo este cambio puede influir positivamente en la dinámica familiar y en el desarrollo de los hijos.

La afirmación "Siempre pensé que ser autoritario era la mejor manera de mantener el control, pero al aprender sobre el estilo democrático, me di cuenta de que puedo ser firme y afectuoso al

mismo tiempo" refleja una transformación en las creencias subyacentes sobre la crianza. Anteriormente, se creía en la necesidad de un control estricto y la autoridad como método principal de crianza. Sin embargo, ahora se reconoce la posibilidad de combinar la firmeza con el afecto, adoptando un enfoque más democrático donde las decisiones se toman de manera conjunta y se valora la opinión de los hijos.

Esta transición hacia un estilo de crianza democrático implica comportamientos que promueven la participación activa de los hijos en la toma de decisiones familiares y el establecimiento de límites claros pero negociables. Los padres que adoptan este enfoque están más dispuestos a escuchar las perspectivas de sus hijos y a considerar sus necesidades individuales, fomentando así un ambiente familiar más colaborativo y empático.

Las consecuencias de implementar un estilo democrático pueden ser muy positivas. Puede mejorar la relación padre-hijo al fortalecer la confianza mutua y el respeto, además de fomentar la independencia y la capacidad de los hijos para tomar decisiones informadas. Este enfoque también puede crear un ambiente familiar más afectuoso y seguro, donde los hijos se sientan valorados y escuchados, lo que contribuye a su desarrollo emocional y social de manera saludable.

Sesión 4: Taller sobre el estilo de crianza permisivo

Fecha: 3 de julio de 2024

En esta sesión, se abordaron las características del estilo de crianza permisivo, destacando su enfoque indulgente y la tendencia a evitar imponer reglas estrictas. Se explicó que, aunque los padres permisivos tienden a ser muy afectuosos y no castigan severamente, este estilo puede

llevar a problemas como la falta de autodisciplina, el comportamiento desafiante y dificultades académicas en los adolescentes.

En las actividades de este taller, se mostraron cuáles son los efectos a largo plazo de la crianza permisiva. Así mismo, se realizó la discusión en grupo sobre experiencias personales y desafíos relacionados con este estilo de crianza. Se llevaron a cabo ejercicios prácticos sobre cómo establecer límites de manera efectiva sin dejar de ser afectuoso.

Comentario representativo de un padre: "Me di cuenta de que he sido demasiado permisivo con mis hijos porque no quería que pasaran por lo mismo que yo pasé de niño. Pero ahora veo que necesitan más estructura y límites claros para sentirse seguros y aprender a manejar sus propias responsabilidades."

Análisis teórico:

"Me di cuenta de que he sido demasiado permisivo con mis hijos porque no quería que pasaran por lo mismo que yo pasé de niño. Pero ahora veo que necesitan más estructura y límites claros para sentirse seguros y aprender a manejar sus propias responsabilidades."

- **Creencias subyacentes:** La creencia en la necesidad de evitar experiencias negativas similares a las propias, lo que lleva a una crianza permisiva. Reconocimiento de la importancia de la estructura y los límites.
- **Comportamientos:** Comportamientos permisivos, con falta de establecimiento de límites claros y expectativas, lo que podría resultar en una falta de dirección y responsabilidad en los hijos.

- **Consecuencias:** Los hijos pueden sentir inseguridad y falta de guía, desarrollando problemas para manejar responsabilidades y enfrentar desafíos. La transición hacia una crianza con más estructura puede proporcionar una base más segura para el desarrollo.

Reflexión crítica

En el análisis crítico del cambio de perspectiva sobre la crianza, se observa una reflexión profunda sobre las creencias subyacentes y los impactos en los comportamientos parentales, así como en el desarrollo de los hijos. Desde una perspectiva de la psicología clínica, especialmente bajo el enfoque cognitivo-conductual, es esencial explorar cómo este cambio puede influir positivamente en la dinámica familiar y en el desarrollo emocional de los hijos.

La afirmación "Me di cuenta de que he sido demasiado permisivo con mis hijos porque no quería que pasaran por lo mismo que yo pasé de niño. Pero ahora veo que necesitan más estructura y límites claros para sentirse seguros y aprender a manejar sus propias responsabilidades" refleja una evolución en las creencias subyacentes sobre la crianza. Previo a este cambio, había una creencia en la necesidad de evitar que los hijos experimentaran dificultades similares a las vividas por el padre, lo que condujo a un estilo de crianza permisivo. Sin embargo, ahora se reconoce la importancia crucial de proporcionar estructura y límites claros para promover la seguridad y el desarrollo de habilidades de responsabilidad en los hijos.

Los comportamientos asociados con una crianza permisiva pueden incluir la falta de establecimiento de límites claros y expectativas definidas. Esto podría resultar en una falta de dirección y guía para los hijos, quienes podrían experimentar inseguridad y dificultades para manejar responsabilidades y enfrentar desafíos en su vida diaria.

Las consecuencias de este enfoque pueden manifestarse en una falta de desarrollo de habilidades de autogestión y responsabilidad en los hijos, así como en una menor capacidad para enfrentar desafíos y adversidades de manera efectiva. La transición hacia una crianza con más estructura y límites claros puede proporcionar una base más segura y predecible para el desarrollo de los hijos, fomentando su autoestima y confianza en sí mismos.

Sesión 5: Taller sobre el estilo de crianza autoritario

Fecha: 4 de julio de 2024

Esta sesión se centró en el estilo de crianza autoritario, caracterizado por reglas estrictas y altas expectativas sin mucha flexibilidad o diálogo. Se discutieron los efectos negativos de este enfoque, como la baja autoestima, la ansiedad y problemas de comunicación en los adolescentes. Los padres aprendieron la importancia de equilibrar la disciplina con el afecto y la comunicación abierta.

La actividad de este taller fue distinta ya que se les entregó un análisis de caso en donde se mostraban los efectos del estilo autoritario en adolescentes para así generar un role-playing para practicar técnicas de comunicación más empáticas y abiertas con los adolescentes. Se efectuó la discusión sobre cómo establecer reglas claras mientras se mantiene una relación de confianza y respeto mutuo.

Comentario representativo de un padre: "Me sorprendió ver cómo mi enfoque autoritario ha afectado la relación con mi hijo. Pensé que estaba haciendo lo mejor para él, pero ahora entiendo que necesito escuchar más y ser más comprensivo."

Análisis teórico:

"Me sorprendió ver cómo mi enfoque autoritario ha afectado la relación con mi hijo. Pensé que estaba haciendo lo mejor para él, pero ahora entiendo que necesito escuchar más y ser más comprensivo."

- **Creencias subyacentes:** La creencia en la eficacia del control estricto y la autoridad como medios para criar a un hijo. Reconocimiento del impacto negativo de este enfoque en la relación padre-hijo.
- **Comportamientos:** Comportamientos autoritarios con expectativas rígidas y poca consideración por las necesidades emocionales del hijo.
- **Consecuencias:** La relación con el hijo puede estar marcada por la distancia emocional, el resentimiento y la falta de comunicación abierta. La transición hacia una mayor comprensión y escucha puede mejorar significativamente la relación y el bienestar emocional del hijo.

Reflexión crítica

En el análisis crítico del cambio de perspectiva sobre la crianza, se observa una reflexión profunda sobre las creencias subyacentes y los impactos en los comportamientos parentales, así como en la relación con el hijo. Desde una perspectiva de la psicología clínica, especialmente bajo el enfoque cognitivo-conductual, es esencial explorar cómo este cambio puede influir positivamente en la dinámica familiar y en el desarrollo emocional del hijo.

La afirmación "Me sorprendió ver cómo mi enfoque autoritario ha afectado la relación con mi hijo. Pensé que estaba haciendo lo mejor para él, pero ahora entiendo que necesito escuchar más y ser más comprensivo" refleja una evolución en las creencias subyacentes sobre la crianza.

Anteriormente, había una creencia en la eficacia del control estricto y la autoridad como medios principales para criar a un hijo. Sin embargo, ahora se reconoce el impacto negativo de este enfoque en la relación padre-hijo, lo que lleva a una mayor apertura hacia la escucha activa y la comprensión emocional.

Los comportamientos asociados con un enfoque autoritario pueden incluir expectativas rígidas y una falta de consideración por las necesidades emocionales del hijo. Esto puede resultar en una dinámica familiar marcada por la distancia emocional, el resentimiento y la falta de comunicación abierta.

Las consecuencias de este estilo de crianza pueden manifestarse en una relación tensa y poco afectuosa entre padre e hijo, donde el hijo puede sentirse desconectado emocionalmente y con dificultades para expresar sus emociones y necesidades. La transición hacia una mayor comprensión y escucha activa por parte del padre puede significativamente mejorar la relación y el bienestar emocional del hijo, promoviendo un ambiente familiar más empático y colaborativo.

Sesión 6: Taller sobre el estilo de crianza negligente

Fecha: 10 de julio de 2024

En esta sesión, se identificaron los riesgos asociados con el estilo de crianza negligente, donde los padres están emocionalmente distantes y poco involucrados en la vida de sus hijos. Se explicó cómo este estilo puede llevar a graves problemas de desarrollo emocional y social en los adolescentes, incluyendo baja autoestima, comportamiento problemático y dificultades en la escuela.

Dentro de esta sesión, las actividades realizadas fueron las presentaciones voluntarias de testimonios y casos de familias que han experimentado la crianza negligente ya sea con los

padres o con aquellas personas que eran sus “cuidadores” o “representantes”. A su vez, se realizó la discusión sobre los signos de negligencia emocional y cómo prevenirlos. Dentro del centro de salud, existen la línea directa (call center 171 opción 2) para exponer los casos y de esta forma se les pueda proporcionar los recursos y apoyo disponibles para padres que puedan estar enfrentando situaciones difíciles y necesiten mejorar su involucramiento.

Comentario representativo de un padre: "Fue doloroso escuchar los testimonios, pero necesario. Me di cuenta de que, a veces, he estado demasiado ocupado con mi trabajo y he descuidado las necesidades emocionales de mis hijos. Este taller me dio herramientas para ser más presente y apoyar mejor a mi familia."

Análisis teórico:

"Fue doloroso escuchar los testimonios, pero necesario. Me di cuenta de que, a veces, he estado demasiado ocupado con mi trabajo y he descuidado las necesidades emocionales de mis hijos. Este taller me dio herramientas para ser más presente y apoyar mejor a mi familia."

- **Creencias subyacentes:** La creencia en la importancia de las responsabilidades laborales sobre las necesidades emocionales de los hijos. Reconocimiento de la negligencia emocional y su impacto negativo.
- **Comportamientos:** Comportamientos negligentes, con poca atención y presencia en la vida emocional de los hijos.
- **Consecuencias:** Los hijos pueden sentir abandono emocional, falta de apoyo y conexión, lo que puede afectar su desarrollo emocional y psicológico. La implementación de una mayor presencia y apoyo puede reparar y fortalecer las relaciones familiares.

Reflexión crítica

En el análisis crítico del impacto del trabajo y la negligencia emocional en la dinámica familiar, se revela una reflexión profunda sobre las creencias subyacentes y los comportamientos parentales, así como sobre las consecuencias en el desarrollo emocional de los hijos. Desde una perspectiva de la psicología clínica, especialmente bajo el enfoque cognitivo-conductual, es esencial explorar cómo este reconocimiento puede conducir a mejoras significativas en la relación familiar y en el bienestar emocional de los hijos.

La afirmación "Fue doloroso escuchar los testimonios, pero necesario. Me di cuenta de que, a veces, he estado demasiado ocupado con mi trabajo y he descuidado las necesidades emocionales de mis hijos. Este taller me dio herramientas para ser más presente y apoyar mejor a mi familia" refleja una evolución en las creencias subyacentes sobre la importancia relativa entre las responsabilidades laborales y las necesidades emocionales de los hijos. Anteriormente, había una creencia arraigada en la priorización de las responsabilidades laborales sobre las necesidades emocionales de los hijos, lo que condujo a comportamientos negligentes y falta de atención hacia la vida emocional de estos últimos.

Los comportamientos asociados con esta priorización pueden incluir una presencia física pero una falta de conexión emocional profunda con los hijos, lo cual puede llevar a que estos se sientan emocionalmente abandonados y desatendidos. Las consecuencias de este tipo de negligencia emocional pueden ser significativas, afectando el desarrollo emocional y psicológico de los hijos, quienes podrían experimentar dificultades para establecer relaciones saludables, manejar el estrés emocional y desarrollar una autoestima positiva.

La implementación de una mayor presencia y apoyo emocional por parte del padre puede ser crucial para reparar y fortalecer las relaciones familiares. Esto implica no solo estar físicamente presente, sino también mostrar interés genuino por las emociones y necesidades de los hijos, proporcionando un espacio seguro y afectuoso donde puedan expresarse libremente y recibir el apoyo necesario.

Este reconocimiento y compromiso con una parentalidad más presente y emocionalmente receptiva no solo representa un cambio significativo en las prácticas familiares, sino también una transformación crucial para promover el bienestar familiar y el desarrollo emocional saludable de los hijos. Desde una perspectiva clínica, este enfoque puede fortalecer el vínculo afectivo entre padres e hijos y apoyar el crecimiento emocional y psicológico de estos últimos a largo plazo.

Sesión 7: Taller sobre la importancia de la comunicación efectiva en la crianza

Fecha: 11 de julio de 2024

Esta sesión se enfocó en técnicas de comunicación efectiva entre padres y adolescentes. Se destacó la importancia de escuchar activamente, expresar sentimientos de manera clara y respetuosa, y mantener una comunicación abierta y honesta. Los padres participaron en actividades de role-playing y prácticas para mejorar sus habilidades de comunicación, promoviendo un ambiente familiar más armonioso y comprensivo.

Como actividad realizamos un taller práctico sobre técnicas de escucha activa y comunicación no violenta junto a ejercicios de role-playing para practicar situaciones cotidianas de conflicto y su resolución. Para finalizar el taller, realizamos una evaluación de habilidades de comunicación antes y después del taller para medir el progreso con los padres de familia.

Comentario representativo de un padre: "Las técnicas de escucha activa me abrieron los ojos. Me di cuenta de que muchas veces no escucho realmente a mis hijos; solo espero a que terminen de hablar para dar mi opinión. Practicar la escucha activa ha mejorado mucho nuestra comunicación."

Análisis teórico:

"Las técnicas de escucha activa me abrieron los ojos. Me di cuenta de que muchas veces no escucho realmente a mis hijos; solo espero a que terminen de hablar para dar mi opinión.

Practicar la escucha activa ha mejorado mucho nuestra comunicación."

- **Creencias subyacentes:** La creencia en la importancia de dar opiniones y consejos, posiblemente sin valorar suficientemente la escucha activa y la comprensión.
- **Comportamientos:** Falta de escucha activa, interrumpiendo o esperando a dar opiniones sin realmente entender las perspectivas de los hijos.
- **Consecuencias:** La falta de comunicación efectiva puede llevar a malentendidos, conflictos y una relación distante. La práctica de la escucha activa puede mejorar significativamente la comunicación, fortalecer las relaciones y fomentar un ambiente de respeto y comprensión mutua.

Reflexión crítica

Desde una perspectiva crítica sobre la comunicación familiar, este cambio refleja una profunda reflexión sobre las creencias subyacentes y los comportamientos parentales que pueden influir en la dinámica familiar y en la relación con los hijos. Desde una perspectiva de la psicología clínica, especialmente bajo el enfoque cognitivo-conductual, es esencial explorar

cómo este cambio puede mejorar significativamente la comunicación familiar y promover un ambiente de respeto y comprensión mutua.

Anteriormente, puede haber existido una creencia arraigada en la importancia de dar opiniones y consejos sin valorar suficientemente la escucha activa y la comprensión de las perspectivas de los hijos. Este enfoque puede manifestarse en comportamientos como la falta de escucha activa, interrumpir a los hijos o simplemente esperar a dar opiniones sin haber comprendido realmente lo que están expresando.

Las consecuencias de esta falta de comunicación efectiva pueden incluir malentendidos frecuentes, conflictos y una relación distante entre padres e hijos. Sin embargo, la práctica de la escucha activa puede transformar positivamente esta dinámica al mejorar significativamente la comunicación. Al escuchar activamente a los hijos, se crea un espacio donde se sienten valorados y comprendidos, fortaleciendo así las relaciones familiares y promoviendo un ambiente de apertura emocional y respeto mutuo.

Sesión 8: Taller sobre el establecimiento de límites y normas en la familia

Fecha: 12 de julio de 2024

La sesión Nro. 8 se centró en métodos para establecer y mantener límites saludables dentro de la familia. Los padres aprendieron la importancia de la consistencia y claridad al establecer normas, y se discutieron las consecuencias de no mantener dichos límites. Se enfatizó que los límites claros proporcionan seguridad y estructura, ayudando a los adolescentes a comprender las expectativas y responsabilidades.

Durante el taller, se realizaron juegos de mesa diseñados para que los padres y sus hijos colaboraran en la resolución de problemas y la toma de decisiones. Estos juegos proporcionaron

un ambiente interactivo y práctico para aplicar los conceptos discutidos. Por ejemplo, en uno de los juegos, las familias tuvieron que trabajar juntas para resolver dilemas ficticios, decidiendo juntos cuáles serían las reglas y cómo se aplicarían las consecuencias en diferentes situaciones.

Los padres se mostraron comprometidos y receptivos durante las actividades. Algunos expresaron que los juegos les hicieron darse cuenta de la importancia de la coherencia en la aplicación de reglas y cómo sus hijos respondían positivamente a la estructura y claridad disfrutando de la experiencia, destacando cómo les hizo sentir que sus opiniones eran valoradas y que podían encontrar soluciones juntos.

Comentario representativo de un padre: "Estar jugando con mi hijo me hizo ver que a veces no soy muy claro con las reglas. Trabajar juntos en el juego nos ayudó a entendernos mejor y a poner reglas claras que ambos podamos seguir."

Análisis teórico:

"Estar jugando con mi hijo me hizo ver que a veces no soy muy claro con las reglas. Trabajar juntos en el juego nos ayudó a entendernos mejor y a poner reglas claras que ambos podamos seguir."

- **Creencias subyacentes:** Inicialmente, el padre podría haber creído que la claridad en las reglas no era tan importante o que sus instrucciones eran suficientemente claras. Sin embargo, a través del juego, ha descubierto la importancia de la transparencia y la mutua comprensión en la comunicación de las reglas.
- **Comportamientos:** Antes de esta experiencia, las reglas establecidas por el padre posiblemente eran ambiguas o inconsistentes, lo que podría haber llevado a malentendidos y conflictos. Ahora, el padre reflexiona, sobre llevar una actitud

colaborativa en la creación y aplicación de reglas, involucrando a su hijo en el proceso y asegurándose de que ambos entiendan y acuerden las normas establecidas.

- **Consecuencias:** La claridad y coherencia en las reglas establecidas podrían mejorar las condiciones de la comunicación y la relación entre el padre y el hijo. Este enfoque colaborativo no solo fomenta una mayor comprensión y cumplimiento de las reglas, sino que también fortalece el vínculo emocional y el respeto mutuo.

Reflexión crítica:

El comentario del padre refleja una evolución significativa en su enfoque hacia la crianza, moviéndose de un posible estilo de comunicación ambiguo a uno más claro y colaborativo. Desde la perspectiva de la psicología clínica, especialmente bajo el enfoque cognitivo-conductual, esta transformación es esencial para el desarrollo saludable de la relación padre-hijo y para la internalización de normas y valores por parte del adolescente.

Inicialmente, el padre podría haber subestimado la importancia de la claridad en la comunicación de las reglas, lo que puede haber resultado en confusión y posibles conflictos. Sin embargo, la experiencia de trabajar juntos en el juego ha proporcionado una valiosa oportunidad para practicar la comunicación efectiva y el establecimiento de límites claros. Este cambio de comportamiento, donde las reglas son discutidas y acordadas conjuntamente, refleja una adopción de principios de la terapia cognitivo-conductual que enfatiza la colaboración y el refuerzo positivo.

Las consecuencias de esta transición hacia una comunicación más clara y una mayor participación del adolescente en la creación de reglas son significativamente positivas. Se observa una mejora en la relación padre-hijo, caracterizada por una mayor comprensión y respeto

mutuo. Además, este enfoque fomenta la autonomía y la responsabilidad del adolescente, al mismo tiempo que proporciona un marco seguro y consistente para su desarrollo.

Sesión 9: Taller sobre la disciplina positiva

Fecha: 17 de julio de 2024

La sesión Nro. 9 se centró en la introducción a la disciplina positiva, un enfoque que promueve la enseñanza y el aprendizaje en lugar del castigo. Los padres aprendieron técnicas como el refuerzo positivo, el establecimiento de expectativas claras y el uso de consecuencias naturales y lógicas.

El taller incluyó actividades prácticas donde los padres pudieron aplicar estas técnicas en situaciones hipotéticas. Se presentaron varios escenarios de comportamiento común en adolescentes, y los padres discutieron en grupo cómo aplicarían la disciplina positiva en cada caso. Esta parte del taller fue particularmente interactiva, permitiendo a los padres compartir experiencias y aprender unos de otros.

Los padres mostraron un gran interés en las nuevas técnicas y muchos expresaron una sensación de alivio al encontrar alternativas al castigo tradicional.

Comentario representativo de un padre: "Conocer sobre la disciplina positiva me hizo ver nuevas formas de guiar a mis hijos sin tener que castigar siempre. Me siento más preparado para enfrentar los desafíos de comportamiento de una manera constructiva."

Análisis teórico:

"Conocer sobre la disciplina positiva me hizo ver nuevas formas de guiar a mis hijos sin tener que castigar siempre. Me siento más preparado para enfrentar los desafíos de comportamiento de una manera constructiva."

- **Creencias subyacentes:** Inicialmente, el padre creía en la necesidad de recurrir al castigo como principal método para corregir el comportamiento de sus hijos. Sin embargo, al aprender sobre la disciplina positiva, ha comprendido que existen alternativas más constructivas y efectivas para guiar el comportamiento de sus hijos sin recurrir al castigo constante.
- **Comportamientos:** Antes de adoptar la disciplina positiva, se deduce a partir del comentario del padre que utilizaba el castigo como principal herramienta de disciplina. Ahora, ha incorporado nuevas estrategias basadas en el refuerzo positivo, la comunicación asertiva y la resolución de problemas, lo que implica guiar y corregir el comportamiento de manera más constructiva.
- **Consecuencias:** La consideración por parte del padre en emplear la disciplina positiva ha permitido al padre enfrentar los desafíos de comportamiento de sus hijos de una manera más efectiva y menos conflictiva. Esto ha mejorado la relación padre-hijo, fomentando un ambiente más respetuoso y afectuoso. Además, sus hijos están más dispuestos a cooperar y a desarrollar habilidades de autorregulación y resolución de conflictos.

Reflexión crítica:

El comentario del padre refleja un cambio significativo en su enfoque hacia la disciplina, moviéndose de un estilo punitivo a uno basado en los principios de la disciplina positiva. Desde

la perspectiva de la psicología clínica y el enfoque cognitivo-conductual, este cambio es fundamental para promover un desarrollo emocional y conductual saludable en los hijos.

Inicialmente, el padre tenía la creencia de que el castigo era la mejor manera de corregir comportamientos inapropiados. Sin embargo, esta visión puede ser limitada y a menudo contraproducente, ya que el castigo puede generar resentimiento, miedo y una disminución de la autoestima en los hijos. Al conocer la disciplina positiva, el padre ha descubierto que es posible guiar a sus hijos de manera constructiva, centrándose en el refuerzo de conductas deseadas y en la enseñanza de habilidades para la vida.

Esta transición hacia la disciplina positiva implica comportamientos que fomentan la comunicación abierta, la empatía y el respeto mutuo. El padre ahora utiliza estrategias como el establecimiento de expectativas claras, la negociación de soluciones y el reconocimiento de los esfuerzos y logros de sus hijos. Este enfoque no solo ayuda a corregir el comportamiento de manera más efectiva, sino que también fortalece la relación padre-hijo, creando un ambiente más seguro y afectuoso.

Las consecuencias de implementar la disciplina positiva son ampliamente beneficiosas. Al enfrentar los desafíos de comportamiento de una manera constructiva, el padre puede evitar conflictos y fomentar una mayor cooperación y autorregulación en sus hijos. Además, este enfoque promueve el desarrollo de habilidades de resolución de problemas y de comunicación efectiva, esenciales para el crecimiento emocional y social de los hijos.

Sesión 10: Taller sobre el manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes

Fecha: 18 de julio de 2024

La sesión Nro. 10 exploró las causas y síntomas del estrés y la ansiedad en adolescentes. Los padres aprendieron a identificar las principales fuentes de estrés, como la presión académica, las relaciones sociales y las expectativas familiares, y se enseñaron técnicas para ayudar a sus hijos a manejar el estrés.

Para complementar la teoría, se realizaron actividades artísticas donde los adolescentes pudieron expresar sus sentimientos y preocupaciones de manera creativa, utilizando materiales como lápices, pinturas y papel. Los padres se unieron a estas actividades, lo que fomentó un ambiente de comunicación abierta. Durante la actividad de dibujo y pintura, algunos adolescentes dibujaron escenas que representaban sus fuentes de estrés, como exámenes escolares o conflictos con amigos.

Este ejercicio no solo permitió a los adolescentes expresar sus emociones de una manera no verbal, sino que también abrió un canal de comunicación con sus padres.

Comentario representativo de un padre: "Ver a mi hija expresarse a través del arte me hizo entender mejor sus preocupaciones y cómo puedo apoyarla más. Fue una experiencia significativa y emocionalmente enriquecedora."

Comentario representativo de un adolescente: "Me gustó poder dibujar mis sentimientos. A veces es difícil hablar de lo que me estresa, pero dibujar me ayudó a explicarlo mejor a mis padres."

Análisis teórico:

Comentario del padre:

"Ver a mi hija expresarse a través del arte me hizo entender mejor sus preocupaciones y cómo puedo apoyarla más. Fue una experiencia significativa y emocionalmente enriquecedora."

Comentario del adolescente:

"Me gustó poder dibujar mis sentimientos. A veces es difícil hablar de lo que me estresa, pero dibujar me ayudó a explicarlo mejor a mis padres."

- **Creencias subyacentes:**

Padre: La creencia inicial del padre se establece que la comunicación verbal era la única o principal forma de entender las preocupaciones de su hija. La experiencia con el arte le reveló que existen otras formas de expresión igualmente válidas y efectivas.

Adolescente: El adolescente dedujo creer que sus sentimientos eran difíciles de comunicar verbalmente, lo que se interpretó como la generación de frustración o incompreensión en la dinámica familiar. El uso del arte le proporcionó una alternativa más accesible para expresar sus emociones.

- **Comportamientos:**

Padre: antes de esta experiencia, es posible que el padre se centrara principalmente en conversaciones verbales para comprender y apoyar a su hija. Ahora, el padre está más abierto a interpretar y valorar formas no verbales de comunicación, como el arte, para conectarse emocionalmente con su hija.

Adolescente: el adolescente, enfrentando dificultades para verbalizar sus sentimientos, ha encontrado en el dibujo una herramienta efectiva para comunicarse. Este comportamiento nuevo le permite expresarse de manera más clara y reduce la barrera de comunicación con sus padres.

- **Consecuencias:**

Padre: la comprensión y apoyo mejorados hacia su hija fortalecen el vínculo emocional y promueven una relación más abierta y empática. El padre está más sintonizado con las preocupaciones de su hija y puede proporcionar el apoyo necesario de manera más efectiva.

Adolescente: la capacidad de expresar sus sentimientos a través del arte alivia la carga emocional del adolescente y facilita una mejor comunicación con sus padres. Esto fomenta un entorno familiar donde el adolescente se siente comprendido y respaldado.

Reflexión crítica:

El análisis de los comentarios tanto del padre como del adolescente revela un cambio significativo en la comprensión y comunicación dentro de la dinámica familiar, específicamente a través del uso del arte como medio de expresión emocional. Desde la perspectiva de la psicología clínica y el enfoque cognitivo-conductual, esta experiencia subraya la importancia de diversificar las estrategias de comunicación para abordar las necesidades emocionales de los adolescentes.

Inicialmente, se deduce que el padre confiaba en la comunicación verbal como la principal herramienta para entender y apoyar a su hija. Sin embargo, la experiencia con el arte permitió reconocer que la expresión no verbal puede ser igualmente poderosa y reveladora. Esta nueva

comprensión ha llevado al padre a adoptar un enfoque más holístico y abierto hacia la comunicación, valorando las formas alternativas de expresión de su hija. Este cambio en el comportamiento del padre no solo enriquece su comprensión de las preocupaciones de su hija, sino que también fortalece su capacidad para proporcionar un apoyo emocional más adecuado y efectivo.

Para el adolescente, el arte ha servido como un canal de expresión que facilita la externalización de emociones y preocupaciones que de otro modo serían difíciles de verbalizar. Este nuevo comportamiento de dibujar sus sentimientos no solo mejora la comunicación con sus padres, sino que también actúa como una herramienta terapéutica, proporcionando alivio emocional y reduciendo la carga de estrés. Al permitir que sus padres comprendan mejor sus preocupaciones, el adolescente se siente más escuchado y validado, lo que es crucial para su desarrollo emocional y bienestar.

Las consecuencias de este enfoque son profundamente positivas. Para el padre, la capacidad de entender y apoyar a su hija de manera más efectiva fortalece el vínculo emocional y promueve una dinámica familiar más empática y comprensiva. Para el adolescente, el uso del arte como medio de expresión reduce la barrera de la incomprensión y fomenta un entorno donde se siente seguro y apoyado. Este cambio hacia una comunicación más inclusiva y variada no solo mejora la relación padre-hijo, sino que también proporciona un modelo de cómo las estrategias alternativas pueden ser efectivas en la crianza y el apoyo emocional.

Sesión 11: Taller sobre la importancia del apoyo emocional en la crianza

Fecha: 24 de julio de 2024

La sesión Nro. 11 se enfocó en los beneficios del apoyo emocional y cómo proporcionarlo adecuadamente a los adolescentes. Los padres aprendieron la importancia de estar presentes emocionalmente y de cómo las expresiones de afecto y comprensión pueden fortalecer la relación familiar.

Durante el taller, se realizaron varias actividades prácticas. Una de ellas fue el role-playing, donde los padres practicaron cómo responder a las emociones de sus hijos de manera comprensiva y empática. En estos ejercicios, los padres se turnaban para representar tanto su propio papel como el de sus hijos, ensayando respuestas empáticas a situaciones emocionales comunes, como la frustración por malas notas o conflictos con amigos.

Además, se llevaron a cabo juegos de mesa que promovieron la comunicación y la cooperación entre padres e hijos. Estos juegos fueron diseñados para fomentar discusiones abiertas y la expresión de sentimientos, reforzando el concepto de apoyo emocional. Una de las actividades artísticas incluyó la creación de murales familiares, donde cada miembro pudo expresar su papel y su conexión emocional dentro de la familia. Los padres y sus hijos trabajaron juntos para crear un mural que representaba su familia, utilizando símbolos y colores para representar emociones y relaciones.

Los comentarios de los participantes reflejaron el impacto positivo de estas actividades.

Comentario de un padre: "El role-playing fue muy útil. Me dio la oportunidad de practicar cómo ser más empático con mis hijos y comprender mejor sus sentimientos. Me siento más conectado con ellos."

Comentario de un adolescente: "Me encantó pintar el mural con mis padres. Fue divertido y me hizo sentir que somos un equipo."

Análisis teórico:

Comentario del padre:

"El role-playing fue muy útil. Me dio la oportunidad de practicar cómo ser más empático con mis hijos y comprender mejor sus sentimientos. Me siento más conectado con ellos."

Comentario del adolescente:

"Me encantó pintar el mural con mis padres. Fue divertido y me hizo sentir que somos un equipo."

- **Creencias subyacentes:**

Padre: Inicialmente, el padre puede haber creído que su nivel de empatía y comprensión hacia sus hijos era suficiente, sin reconocer la necesidad de practicar y mejorar estas habilidades. A través del role-playing, ha aprendido que la empatía es una habilidad que se puede desarrollar y que es fundamental para la conexión emocional con sus hijos.

Adolescente: El adolescente puede haber tenido la creencia de que las actividades familiares eran rutinarias o menos colaborativas. La experiencia de pintar el mural le ha demostrado que puede haber actividades divertidas y significativas que también refuercen el sentido de equipo y colaboración en la familia.

- **Comportamientos:**

Padre: Antes de participar en el role-playing, el padre probablemente manejaba las interacciones con sus hijos de una manera más reactiva y menos comprensiva. Después

de esta experiencia, ha adoptado un enfoque más empático y proactivo, practicando la comprensión y la validación de los sentimientos de sus hijos.

Adolescente: El adolescente, al participar en una actividad creativa y colaborativa como pintar un mural, ha encontrado una manera de conectarse con sus padres de manera positiva y divertida. Este comportamiento nuevo fomenta el trabajo en equipo y el disfrute compartido.

- **Consecuencias:**

Padre: La práctica de la empatía a través del role-playing ha fortalecido la conexión emocional entre el padre y sus hijos. Esto ha mejorado la comunicación y ha creado un ambiente familiar más comprensivo y afectuoso.

Adolescente: La experiencia de pintar el mural ha reforzado el sentido de pertenencia y colaboración del adolescente dentro de la familia. Esto ha contribuido a una relación más fuerte y positiva con sus padres, promoviendo un sentimiento de equipo y unidad familiar.

Reflexión crítica:

El análisis de los comentarios del padre y del adolescente revela una evolución importante en la dinámica familiar, específicamente en términos de empatía, comprensión y colaboración. Desde la perspectiva de la psicología clínica y el enfoque cognitivo-conductual, estas experiencias subrayan la importancia de las actividades prácticas y colaborativas en el fortalecimiento de las relaciones familiares y en el desarrollo de habilidades emocionales cruciales.

Inicialmente, el padre puede haber subestimado la importancia de la empatía activa y la práctica consciente de la comprensión emocional. El role-playing ha proporcionado una plataforma práctica para desarrollar estas habilidades, permitiendo al padre experimentar y reflexionar sobre las emociones y perspectivas de sus hijos. Este cambio hacia un enfoque más empático y comprensivo no solo mejora la calidad de las interacciones diarias, sino que también fomenta un ambiente familiar donde los hijos se sienten valorados y entendidos.

Para el adolescente, la actividad de pintar un mural con sus padres ha sido una experiencia enriquecedora que va más allá del simple acto de crear arte. Esta actividad colaborativa ha reforzado el sentimiento de unidad y ha demostrado que la diversión y la creatividad pueden coexistir con el fortalecimiento de los lazos familiares. Al sentir que sus padres son un equipo con él, el adolescente experimenta una mayor seguridad emocional y una conexión más profunda con su familia.

Las consecuencias de estos cambios en comportamientos y creencias son significativamente positivas. Para el padre, la práctica de la empatía y la comprensión a través del role-playing ha resultado en una relación más conectada y afectuosa con sus hijos. Esta nueva habilidad no solo mejora la comunicación, sino que también facilita la resolución de conflictos y la colaboración en la familia. Para el adolescente, la experiencia de colaborar en un proyecto creativo ha fortalecido el sentido de pertenencia y ha demostrado que el trabajo en equipo es posible y gratificante dentro del contexto familiar.

Sesión 12: Taller sobre la resolución de conflictos familiares

Fecha: 25 de julio de 2024

La sesión Nro. 12 se centró en técnicas de resolución de conflictos familiares, proporcionando herramientas a los padres para manejar desacuerdos y tensiones de manera constructiva. Se destacaron métodos como la negociación, la mediación y la búsqueda de soluciones.

Para hacer la teoría más práctica, se incluyó una actividad de role-playing en la que los padres y adolescentes participaron para practicar la resolución de conflictos comunes en el hogar. Los escenarios presentados incluían desacuerdos sobre tareas del hogar, horarios de salida y uso de dispositivos electrónicos. Durante el role-playing, los participantes ensayaron técnicas de comunicación efectiva y empatía, lo que les permitió ver las situaciones desde diferentes perspectivas.

Los padres se involucraron activamente, mostrando interés en aprender nuevas maneras de abordar los conflictos.

Comentario de un padre: "El role-playing me ayudó a ver las cosas desde la perspectiva de mis hijos. Ahora entiendo mejor cómo manejar los conflictos de manera que todos nos sintamos escuchados y respetados."

Comentario de un adolescente: "Fue bueno practicar cómo resolver problemas con mis padres. Sentí que escucharon mis puntos de vista y juntos encontramos soluciones."

Análisis teórico:

Comentario del padre:

"El role-playing me ayudó a ver las cosas desde la perspectiva de mis hijos. Ahora entiendo mejor cómo manejar los conflictos de manera que todos nos sintamos escuchados y respetados."

Comentario del adolescente:

"Fue bueno practicar cómo resolver problemas con mis padres. Sentí que escucharon mis puntos de vista y juntos encontramos soluciones."

- **Creencias subyacentes:**

Padre: Inicialmente, el padre puede haber creído que su enfoque en la resolución de conflictos era adecuado y que su perspectiva como adulto era la más válida. A través del role-playing, ha reconocido la importancia de considerar y valorar las perspectivas de sus hijos para manejar los conflictos de manera más efectiva y respetuosa.

Adolescente: El adolescente puede haber creído que sus opiniones y sentimientos no siempre eran escuchados o considerados en la resolución de conflictos familiares. La práctica del role-playing le ha mostrado que sus padres están dispuestos a escuchar y valorar sus puntos de vista, lo que refuerza su sentido de valía y pertenencia.

- **Comportamientos:**

Padre: Antes de esta experiencia, el padre podría haber gestionado los conflictos de manera más autoritaria o unilateral. Ahora, adopta un enfoque más colaborativo, escuchando activamente y valorando las opiniones de sus hijos, lo que promueve una resolución de conflictos más equitativa y respetuosa.

Adolescente: El adolescente, al participar en el role-playing, ha practicado habilidades de comunicación y resolución de problemas en un entorno seguro y constructivo. Este nuevo comportamiento fomenta la cooperación y la búsqueda de soluciones conjuntas.

- **Consecuencias:**

Padre: La habilidad mejorada del padre para ver las cosas desde la perspectiva de sus hijos y manejar los conflictos de manera colaborativa ha fortalecido la relación familiar. Todos los miembros de la familia se sienten más escuchados y respetados, lo que crea un ambiente más armonioso y cohesivo.

Adolescente: La experiencia de sentirse escuchado y valorado en la resolución de problemas refuerza la confianza y la autoestima del adolescente. También fomenta un sentido de responsabilidad compartida y cooperación en la familia.

Reflexión crítica:

El análisis de los comentarios del padre y del adolescente revela una transformación en la dinámica familiar hacia un enfoque más colaborativo y respetuoso en la resolución de conflictos. Desde la perspectiva de la psicología clínica y el enfoque cognitivo-conductual, estas experiencias resaltan la importancia de la empatía, la escucha activa y la colaboración en el manejo de conflictos familiares.

Inicialmente, el padre puede haber gestionado los conflictos familiares desde una perspectiva más autoritaria, asumiendo que su rol como adulto le daba la autoridad para tomar decisiones unilaterales. Sin embargo, el role-playing le ha permitido experimentar y comprender las emociones y perspectivas de sus hijos, lo que ha transformado su enfoque hacia una gestión de conflictos más equitativa y respetuosa. Este cambio no solo mejora la comunicación y la

resolución de problemas, sino que también fortalece la relación emocional y la confianza entre el padre y sus hijos.

Para el adolescente, la práctica del role-playing ha sido una oportunidad para expresar sus opiniones y sentimientos en un entorno seguro y apoyado. Al sentirse escuchado y valorado por sus padres, el adolescente experimenta una mayor confianza y autoestima. Además, esta práctica fomenta habilidades importantes de resolución de problemas y comunicación, esenciales para su desarrollo emocional y social.

Las consecuencias de estos cambios en comportamientos y creencias son significativamente positivas. Para el padre, la capacidad de manejar los conflictos de manera que todos se sientan escuchados y respetados fortalece la cohesión familiar y promueve un ambiente de apoyo mutuo. Para el adolescente, la experiencia de participar activamente en la resolución de conflictos refuerza su sentido de pertenencia y su confianza en la dinámica familiar. Este enfoque colaborativo no solo mejora la relación entre padres e hijos, sino que también establece un modelo de resolución de problemas que es fundamental para el bienestar emocional y social de toda la familia.

Sesión 13: Taller sobre la comunicación efectiva en la familia

Fecha: 31 de julio de 2024

La sesión Nro. 13 se centró en mejorar las habilidades de comunicación dentro de la familia, abordando técnicas de escucha activa, expresión de sentimientos y resolución de malentendidos. El objetivo era fomentar una comunicación abierta y honesta, creando un ambiente donde todos se sintieran escuchados y valorados.

La sesión comenzó con una introducción teórica sobre la importancia de la comunicación efectiva en la familia. Los facilitadores explicaron cómo la escucha activa y la expresión de sentimientos pueden prevenir conflictos y fortalecer los lazos familiares. Los padres y adolescentes escuchaban atentamente, algunos tomando notas mientras los facilitadores hablaban.

Para poner en práctica los conceptos aprendidos, se realizaron actividades de role-playing. Los participantes fueron divididos en pequeños grupos y se les dieron situaciones cotidianas que a menudo causan conflictos en la familia. En una de las situaciones, un adolescente tenía que pedir permiso para salir con amigos, mientras que el padre debía expresar sus preocupaciones de manera constructiva. Al principio, hubo risas nerviosas y algunos errores, pero a medida que avanzaban, los participantes comenzaron a tomarse más en serio la actividad, aplicando las técnicas de comunicación aprendidas.

En uno de los grupos, un padre comentó: "Me cuesta escuchar sin interrumpir, pero esta práctica me está ayudando a ser más consciente de eso." Su hijo, por su parte, añadió: "Me siento mejor cuando sé que me están escuchando de verdad. Esto nos está ayudando mucho."

Además del role-playing, se llevaron a cabo actividades artísticas donde cada miembro de la familia creó una "caja de sentimientos". La actividad consistía en decorar una caja de cartón y llenarla con notas que expresaban sus emociones y pensamientos. Los participantes se sumergieron en la tarea, discutiendo entre ellos qué colores y diseños usar. Algunos adolescentes se mostraron especialmente creativos, utilizando pegatinas y dibujos para personalizar sus cajas.

Durante esta actividad, un padre comentó: "Nunca había pensado en una forma tan visual y tangible de expresar nuestros sentimientos. Es una gran manera de abrir el diálogo en casa." Una

madre añadió: "Mi hija se siente más cómoda escribiendo sus sentimientos que diciéndolos en voz alta. Esto nos está ayudando a comunicarnos mejor."

Para finalizar, se realizó una dinámica grupal en la que cada familia compartió sus "cajas de sentimientos" y discutió cómo planeaban utilizarlas en casa. Algunos padres propusieron revisar las cajas semanalmente para hablar sobre las notas que habían colocado. Los adolescentes, por su parte, se mostraron entusiasmados con la idea de tener un espacio seguro para expresar sus emociones. Al finalizar la sesión, se notaba un ambiente de satisfacción y esperanza entre los padres y adolescentes. Se entregaron certificados de participación a todos los asistentes, acompañados de aplausos y sonrisas. Los facilitadores agradecieron a todos por su compromiso y participación, destacando el crecimiento y la conexión que se habían fortalecido a lo largo del taller.

Comentarios de varios padres de familia:

- "Al principio no estaba seguro de cómo estos talleres nos iban a ayudar, pero ahora veo que realmente ha hecho una diferencia en cómo nos comunicamos en casa. Todos estamos más tranquilos y nos entendemos mejor."
- "Antes pensaba que ser estricta era la única manera de mantener el orden, pero he aprendido que la empatía y la comunicación abierta funcionan mucho mejor. Mis hijos responden de manera más positiva."
- "Estos talleres me han enseñado a escuchar más y hablar menos. Al darle a mis hijos la oportunidad de expresarse, he visto cómo se sienten más valorados y cómo nuestra relación ha mejorado."

- "Me ha sorprendido ver cómo algo tan simple como un juego de mesa puede enseñar tanto sobre comunicación y trabajo en equipo. Definitivamente vamos a seguir haciendo esto en casa."
- "Me he dado cuenta de que el tiempo que pasamos juntos en estos talleres es muy valioso. No solo aprendemos nuevas técnicas de crianza, sino que también pasamos tiempo de calidad en familia, lo cual ha fortalecido nuestros lazos."

Comentario representativo de un padre:

"El role-playing me hizo darme cuenta de cuánto mejoraría nuestra comunicación si todos nos esforzamos en escuchar y expresar nuestros sentimientos sin juzgar. Realmente abrió mis ojos."

Comentario representativo de un hijo:

"Me gustó lo de la caja de sentimientos. Es una manera divertida y creativa de decir lo que siento sin sentirme raro. Además, me sentí más cercano a mis padres."

Análisis teórico:

Comentario del padre:

"El role-playing me hizo darme cuenta de cuánto mejoraría nuestra comunicación si todos nos esforzamos en escuchar y expresar nuestros sentimientos sin juzgar. Realmente abrió mis ojos."

Comentario del hijo:

"Me gustó lo de la caja de sentimientos. Es una manera divertida y creativa de decir lo que siento sin sentirme raro. Además, me sentí más cercano a mis padres."

Creencias subyacentes:

Padre: Inicialmente, el padre puede haber creído que la comunicación en la familia ya era adecuada o que los sentimientos no necesitaban ser expresados abiertamente para mantener la armonía. A través del role-playing, ha demostrado la posibilidad de tener una comunicación abierta y libre de juicios es esencial para mejorar las relaciones familiares.

Hijo: El hijo puede haber creído que expresar sus sentimientos era incómodo o inapropiado en el contexto familiar. La experiencia con la caja de sentimientos le enseñó que hay formas creativas y no intimidantes de comunicar sus emociones, lo que facilita una mayor apertura y conexión con sus padres.

Comportamientos:

Padre: Antes de esta experiencia, el padre probablemente gestionaba la comunicación familiar de manera más tradicional, sin enfocarse en la expresión emocional abierta y sin juicio. Ahora, se esfuerza por escuchar activamente y expresar sus propios sentimientos de manera comprensiva y empática.

Hijo: El hijo, que quizás antes se mostraba reacio a hablar de sus sentimientos, ha encontrado en la caja de sentimientos una herramienta útil y no amenazante para comunicarse. Este nuevo comportamiento promueve la apertura y la sinceridad en la comunicación familiar.

Consecuencias:

Padre: La práctica del role-playing ha sensibilizado al padre sobre la importancia de la escucha activa y la expresión sin juicio, mejorando así la calidad de la comunicación familiar. Esto crea

un ambiente más seguro y confiable donde todos los miembros de la familia se sienten valorados y comprendidos.

Hijo: La utilización de la caja de sentimientos ha permitido al hijo expresarse de manera más libre y cómoda, fortaleciendo su relación con sus padres y aumentando su sentido de cercanía y pertenencia en la familia.

Reflexión crítica:

El análisis de los comentarios del padre y del hijo revela un cambio profundo en la dinámica de comunicación familiar, enfatizando la importancia de la expresión emocional abierta y la escucha sin juicio. Desde la perspectiva de la psicología clínica y el enfoque cognitivo-conductual, estas experiencias destacan cómo las herramientas y técnicas creativas pueden transformar la comunicación y mejorar las relaciones familiares.

Inicialmente, el padre puede haber subestimado el valor de la expresión emocional abierta y la escucha sin juicio en la dinámica familiar. A través del role-playing, ha experimentado de primera mano cómo estas prácticas pueden enriquecer la comunicación y fortalecer los lazos familiares. Este cambio de comportamiento implica un compromiso consciente para escuchar y validar los sentimientos de cada miembro de la familia, lo que fomenta un ambiente de respeto y comprensión mutua. Este enfoque es crucial para construir relaciones familiares saludables y resilientes, alineadas con los principios de la psicología cognitivo-conductual que promueven la empatía y la comunicación efectiva.

Para el hijo, la caja de sentimientos ha sido una herramienta transformadora que facilita la expresión emocional de una manera lúdica y accesible. Este nuevo comportamiento de compartir sentimientos a través de un medio creativo no solo mejora la comunicación con sus padres, sino

que también refuerza su sentido de seguridad emocional y pertenencia. La capacidad de expresar emociones de manera no amenazante es esencial para el desarrollo emocional del niño y para fomentar una dinámica familiar en la que todos los miembros se sientan escuchados y valorados.

Las consecuencias de estos cambios en comportamientos y creencias son profundamente positivas. Para el padre, la capacidad de escuchar activamente y de expresar sentimientos sin juicio mejora la cohesión y la armonía familiar. Para el hijo, la caja de sentimientos proporciona una vía segura y divertida para comunicar emociones, lo que fortalece la relación con sus padres y fomenta un ambiente de apoyo y confianza. Este enfoque colaborativo y empático no solo mejora la dinámica familiar, sino que también sienta las bases para un desarrollo emocional y social saludable de todos los miembros de la familia.

Sesión 14: Taller de cierre y retroalimentación

Fecha: 01 de agosto de 2024

La sesión Nro. 14 fue la culminación del ciclo de talleres, enfocándose en evaluar y reflexionar sobre todo lo aprendido durante el curso. Este encuentro no solo resumió los temas principales, sino que también brindó un espacio para que las familias compartieran sus experiencias, logros y desafíos de manera detallada y personal.

La sesión comenzó con una breve presentación que recapitularon los conceptos clave de las sesiones anteriores. Los padres y adolescentes estaban visiblemente comprometidos y atentos, mostrando interés en cómo sus compañeros habían implementado las estrategias discutidas en su vida diaria.

Después de la presentación, se realizó una dinámica de grupo donde cada familia tuvo la oportunidad de compartir sus experiencias. Algunos padres hablaron sobre los desafíos que

enfrentaron al intentar aplicar nuevas técnicas de disciplina positiva, mientras que otros compartieron éxitos al establecer límites claros y consistentes. Los adolescentes también participaron activamente, expresando cómo se sintieron más comprendidos y apoyados emocionalmente.

Para poner en práctica los conceptos aprendidos, se llevaron a cabo actividades de juegos de mesa diseñados para reforzar la colaboración y la comunicación familiar. Estos juegos, aunque eran divertidos, proporcionaban un espacio seguro para practicar las habilidades adquiridas durante el taller. Las familias trabajaron juntas para resolver desafíos y tomar decisiones, aplicando técnicas de comunicación efectiva y resolución de conflictos.

En uno de los juegos, las familias tenían que construir una torre de bloques, pero con la regla de que solo podían hablar entre ellos usando frases positivas y de apoyo. Esto les obligó a pensar cuidadosamente en cómo comunicarse de manera constructiva. Hubo momentos de risa cuando los bloques caían, y los padres alentaban a sus hijos con frases como "¡Vamos, lo podemos hacer mejor esta vez!" y "¡Buen trabajo, sigue así!"

Una madre comentó entre risas: "¡Nunca pensé que aprenderíamos tanto jugando en familia! Nos ayudó a ver las cosas desde una perspectiva diferente y a trabajar mejor juntos." Este tipo de comentarios reflejaban el éxito de la actividad en fomentar una comunicación abierta y positiva entre los miembros de la familia.

Finalmente, para cerrar la sesión, se realizó una actividad simbólica pero sencilla: cada miembro de la familia escribió en una hoja de papel una palabra o frase que representaba lo más significativo que habían aprendido durante el taller. Luego, esas hojas se pegaron en un gran

cartel compartido, creando una nube de palabras que reflejaba el aprendizaje colectivo de todas las familias.

Mientras escribían, las familias discutían entre ellos qué poner en sus hojas, lo que llevó a momentos de reflexión y conexión emocional. Una adolescente escribió "comprensión" y explicó: "Aprendí que mis padres me entienden más de lo que pensaba." Un padre escribió "paciencia" y añadió: "Aprendí a ser más paciente y a escuchar más a mis hijos."

Al concluir la actividad, el cartel estaba lleno de palabras como "amor", "respeto", "comunicación" y "unidad", formando una representación visual del crecimiento y la conexión que se habían fortalecido a lo largo del taller. Los facilitadores agradecieron a todos por su participación y compromiso, entregando certificados de participación que fueron recibidos con aplausos y sonrisas.

Comentarios de varios padres de familia:

- "Al principio no estaba seguro de cómo estos talleres nos iban a ayudar, pero ahora veo que realmente ha hecho una diferencia en cómo nos comunicamos en casa. Todos estamos más tranquilos y nos entendemos mejor."
- "Antes pensaba que ser estricta era la única manera de mantener el orden, pero he aprendido que la empatía y la comunicación abierta funcionan mucho mejor. Mis hijos responden de manera más positiva."
- "Estos talleres me han enseñado a escuchar más y hablar menos. Al darle a mis hijos la oportunidad de expresarse, he visto cómo se sienten más valorados y cómo nuestra relación ha mejorado."

- "Ha sido un camino increíble. No solo he aprendido mucho sobre crianza, sino que también me he conectado de una manera más profunda con mis hijos. Estos talleres nos han cambiado para mejor."
- "Me ha sorprendido ver cómo algo tan simple como un juego de mesa puede enseñar tanto sobre comunicación y trabajo en equipo. Definitivamente vamos a seguir haciendo esto en casa."
- "Me he dado cuenta de que el tiempo que pasamos juntos en estos talleres es muy valioso. No solo aprendemos nuevas técnicas de crianza, sino que también pasamos tiempo de calidad en familia, lo cual ha fortalecido nuestros lazos."

Comentario representativo de un padre:

"Ha sido un camino increíble. No solo he aprendido mucho sobre crianza, sino que también me he conectado de una manera más profunda con mis hijos. Estos talleres nos han cambiado para mejor."

Comentario representativo de un adolescente:

"Me ha gustado mucho participar en estos talleres. Siento que ahora mis padres me entienden mejor y yo también los entiendo a ellos. Hemos crecido juntos como familia."

Análisis teórico:

Comentario del padre:

"Ha sido un camino increíble. No solo he aprendido mucho sobre crianza, sino que también me he conectado de una manera más profunda con mis hijos. Estos talleres nos han cambiado para mejor."

Comentario del adolescente:

"Me ha gustado mucho participar en estos talleres. Siento que ahora mis padres me entienden mejor y yo también los entiendo a ellos. Hemos crecido juntos como familia."

Creencias subyacentes:

- **Padre:** El padre puede haber creído que ya tenía un buen entendimiento sobre la crianza y que las conexiones familiares eran adecuadas. Los talleres le han mostrado nuevas perspectivas y estrategias, revelando la posibilidad de una conexión más profunda y un enfoque más informado en la crianza.
- **Adolescente:** El adolescente puede haber creído que la comprensión mutua con sus padres era limitada o que sus sentimientos no siempre eran comprendidos. La participación en los talleres ha demostrado que la comunicación y la comprensión pueden mejorar significativamente con esfuerzo y herramientas adecuadas.

Comportamientos:

- **Padre:** Antes de los talleres, el padre probablemente manejaba la crianza y la comunicación familiar de manera instintiva o tradicional. A través de los talleres, ha adoptado nuevas estrategias y enfoques basados en una comprensión más profunda de las necesidades y perspectivas de sus hijos.
- **Adolescente:** El adolescente, que quizás se sentía menos comprendido o escuchado, ahora participa activamente en la comunicación y en las actividades familiares. Este nuevo comportamiento refuerza la cooperación y la comprensión mutua en la familia.

Consecuencias:

- **Padre:** La implementación de nuevas estrategias de crianza y la mejora en la conexión emocional han resultado en una dinámica familiar más fuerte y saludable. El padre se siente más competente y conectado, lo que promueve un ambiente familiar más armonioso y afectuoso.
- **Adolescente:** La experiencia de sentirse comprendido y de comprender mejor a sus padres ha fortalecido la autoestima y la seguridad emocional del adolescente. Además, ha mejorado la cohesión y el sentido de pertenencia en la familia, fomentando un crecimiento conjunto.

Reflexión crítica:

El análisis de los comentarios del padre y del adolescente destaca un cambio significativo en la dinámica familiar, enfatizando el impacto positivo de los talleres psicoeducativos en la crianza y la conexión emocional. Desde la perspectiva de la psicología clínica y el enfoque cognitivo-conductual, estas experiencias resaltan cómo la educación y las estrategias basadas en la evidencia pueden transformar las relaciones familiares y promover un desarrollo emocional saludable.

Al principio, el padre puede haber subestimado el valor de la educación continua en la crianza y la profundidad de la conexión emocional posible con sus hijos. Los talleres han proporcionado no solo información valiosa sobre técnicas de crianza, sino también oportunidades para practicar y reforzar estas técnicas en un entorno de apoyo. Este aprendizaje ha llevado a un cambio significativo en los comportamientos y actitudes del padre, quien ahora adopta un enfoque más consciente y empático en la crianza. La mejora en la conexión emocional con sus hijos también

sugiere que el padre ha desarrollado una mayor sensibilidad y capacidad para responder a las necesidades emocionales de sus hijos, lo cual es crucial para un desarrollo saludable.

Para el adolescente, los talleres han sido una oportunidad para sentirse escuchado y comprendido, y para desarrollar una mejor comprensión de sus padres. Este cambio en la dinámica de comunicación ha fortalecido su sentido de pertenencia y su seguridad emocional dentro de la familia. Participar en los talleres también ha fomentado habilidades importantes de comunicación y resolución de conflictos, que son esenciales para su desarrollo personal y social. La percepción de crecimiento conjunto indica que el adolescente valora la colaboración y el apoyo mutuo en la familia, lo que refuerza la cohesión y la resiliencia familiar.

Las consecuencias de estos cambios en comportamientos y creencias son profundamente positivas. Para el padre, la adopción de nuevas estrategias de crianza y la mejora en la conexión emocional con sus hijos promueven un ambiente familiar más armonioso y afectuoso. Para el adolescente, sentirse comprendido y valorado en el proceso de crianza refuerza su autoestima y seguridad emocional, y fomenta un sentido de colaboración y unidad familiar. Este enfoque colaborativo y empático no solo mejora la dinámica familiar, sino que también sienta las bases para un desarrollo emocional y social saludable de todos los miembros de la familia.

Reflexión crítica de todas las sesiones:

La serie de talleres detallados abarca una variedad de temas fundamentales para la crianza y el desarrollo adolescente, destacando la importancia de la salud mental, los estilos de crianza, y las habilidades de comunicación y manejo de emociones. La reflexión crítica se centra en la estructura, contenido y metodología de los talleres.

Desde la perspectiva de la psicología clínica, las sesiones iniciales se centran en proporcionar una comprensión sólida de la salud mental y la teoría de la emoción, utilizando conceptos de William James y Carl Lange. La psicoeducación en esta etapa se adapta para que los padres comprendan la relevancia de la salud emocional en la crianza, presentando información accesible y respaldada por bibliografía extensa.

El taller introductorio sobre los estilos de crianza establece una comprensión diferenciada de los distintos enfoques parentales, simplificando el lenguaje técnico y proponiendo un formato accesible de 1h30min. Cada sesión aborda un estilo de crianza específico: el estilo democrático se enfoca en el equilibrio entre exigencia, apoyo y afecto, utilizando actividades prácticas y discusiones grupales para facilitar la internalización de conceptos.

El estilo permisivo analiza características indulgentes y efectos a largo plazo, como problemas de autodisciplina y dificultades académicas, ofreciendo espacio para la reflexión y el desarrollo de estrategias más efectivas. El estilo autoritario expone las consecuencias negativas de reglas estrictas y altas expectativas sin flexibilidad, promoviendo técnicas de comunicación empática mediante análisis de caso y role-playing. El estilo negligente subraya la importancia del involucramiento emocional para el desarrollo saludable del adolescente, fomentando la conciencia y sensibilidad hacia las necesidades emocionales de los hijos a través de testimonios y discusiones.

La comunicación efectiva se explora con técnicas de escucha activa y expresión clara de sentimientos, reforzadas mediante role-playing y evaluación de habilidades. El establecimiento de límites y normas se presenta como crucial, utilizando juegos de mesa para la resolución de problemas y la toma de decisiones en familia, promoviendo consistencia y claridad en las expectativas familiares.

La disciplina positiva se enfoca en promover el aprendizaje en lugar del castigo, con aplicaciones prácticas y discusiones grupales. El manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes se trata mediante la identificación de causas y síntomas, usando actividades de expresión artística para facilitar la comunicación. La resolución de conflictos familiares ofrece técnicas de negociación y mediación, practicadas en role-playing.

Las sesiones sobre comunicación efectiva se complementan con "cajas de sentimientos" y dinámicas grupales, fomentando apertura y empatía. El taller culmina con una evaluación y reflexión sobre los conceptos aprendidos, consolidando los logros y reforzando las relaciones familiares a través de actividades de colaboración y una nube de palabras.

En conclusión, esta serie de talleres representa un esfuerzo valioso y bien estructurado para abordar aspectos críticos de la crianza y el desarrollo adolescente. La combinación de teoría y práctica, junto con la adaptabilidad y accesibilidad del contenido, da la posibilidad de obtener resultados positivos y duraderos para las familias participantes. La reflexión sobre esta serie de talleres resalta la importancia de la educación continua y el apoyo a los padres en su rol fundamental en el desarrollo integral de sus hijos.

PRINCIPALES LOGROS DE APRENDIZAJE

La sistematización del proceso psicoeducativo sobre los estilos de crianza para padres de adolescentes de 14 a 17 años en el centro de salud "Atarazana" ha proporcionado valiosas lecciones y resultados en diversos aspectos. Uno de los principales logros fue el desarrollo de un programa de psicoeducación que permitió a los padres entender mejor los diferentes estilos de crianza y sus implicaciones en el desarrollo emocional y social de sus hijos.

Se consiguió redactar un cronograma de 14 sesiones grupales, donde se abordaron temas clave desde un enfoque cognitivo-conductual, como el entrenamiento en resolución de problemas, técnicas de exposición, juego de roles y habilidades comunicativas. Este cronograma será entregado al centro de salud, lo que permitirá su uso como una herramienta educativa para futuros padres de adolescentes, promoviendo conductas más asertivas a nivel personal y familiar.

Durante el desarrollo del proyecto, la formación académica en psicología, con un enfoque cognitivo-conductual, fue fundamental para crear talleres estructurados y basados en evidencia, combinando teoría y práctica de manera efectiva. A través de estas sesiones, los padres aprendieron a adoptar enfoques más equilibrados y empáticos, como el estilo democrático, y a evitar los extremos del autoritarismo y la permisividad. También adquirieron habilidades de comunicación efectiva y técnicas para establecer límites claros y consistentes, lo que mejoró la comunicación y cohesión familiar.

Sin embargo, uno de los mayores desafíos fue la baja participación de padres de familia de entre 40 a 60 años, lo que limitó la información inicial sobre los estilos de crianza aplicados. Para superar este obstáculo, las sesiones se hicieron más dinámicas y cortas, logrando así mayor apoyo de los padres. Aun así, algunos se resistieron a cambiar sus métodos tradicionales, lo que evidenció la necesidad de estrategias de motivación y apoyo continuo para mitigar esta resistencia al cambio.

El proyecto también identificó elementos de riesgo, como la falta de seguimiento post-taller, y resaltó la importancia de mantener un enfoque adaptativo y práctico en futuros talleres. Entre los elementos innovadores, el uso de role-playing y actividades creativas, como la creación de "cajas de sentimientos", tuvo un impacto significativo en la mejora de la comunicación y comprensión mutua entre padres e hijos. Estos enfoques innovadores no solo facilitaron una comprensión más

profunda de los conceptos, sino que también promovieron un ambiente de aprendizaje activo y colaborativo, altamente valorado por los participantes.

Finalmente, se logró cumplir el objetivo de psicoeducar a los padres con un enfoque cognitivo-conductual para aprender a gestionar los distintos estilos de crianza, evidenciando mejoras significativas en la comunicación y relaciones familiares. Los padres desarrollaron una mayor confianza en sus habilidades de crianza, mientras que los adolescentes se sintieron más comprendidos y apoyados, contribuyendo así a su bienestar emocional y social.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- a) La sistematización del proceso psicoeducativo sobre los estilos de crianza para padres de adolescentes en el centro de salud "Atarazana" ha demostrado ser una intervención valiosa para mejorar las relaciones parentales y fomentar un ambiente familiar más saludable. Los talleres lograron capacitar a los padres en diferentes estilos de crianza, destacando la importancia de un enfoque equilibrado y empático. La adopción de técnicas cognitivo-conductuales, como el role-playing y las actividades grupales, facilitó la comprensión y aplicación de estos conceptos en la vida cotidiana.
- b) Se confirmó que la participación activa tanto de los padres como de los adolescentes fue esencial para el éxito del programa. A pesar de algunos desafíos iniciales, como la resistencia al cambio y la baja participación de ciertos grupos de padres, las adaptaciones realizadas permitieron alcanzar los objetivos principales del proyecto. La entrega del cronograma de psicoeducación al centro de salud asegura la continuidad y sostenibilidad de la intervención, permitiendo que más familias se beneficien en el futuro.
- c) Una conclusión clave derivada del proceso psicoeducativo es la eficacia del modelo cognitivo-conductual en la intervención con padres de adolescentes. Este enfoque permitió a los padres identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento que influían negativamente en su estilo de crianza. A través de técnicas como el role-playing, la exposición a escenarios hipotéticos y la resolución de problemas, los padres lograron internalizar nuevas formas de interactuar con sus hijos, adoptando estrategias más empáticas y equilibradas. Esto no solo mejoró la dinámica familiar, sino que también fortaleció las habilidades de los padres para gestionar conflictos y establecer límites

claros y consistentes, lo que es fundamental para el desarrollo emocional y social saludable de los adolescentes.

Recomendaciones

- a) Implementar sesiones de seguimiento post-taller para evaluar el impacto a largo plazo y ofrecer apoyo continuo a las familias. Esto ayudará a consolidar los aprendizajes y adaptarse a nuevas necesidades que puedan surgir.
- b) Continuar adaptando el contenido y las dinámicas de los talleres a las necesidades específicas de los participantes. Realizar evaluaciones iniciales detalladas para personalizar aún más los talleres y asegurar una mayor relevancia y efectividad.
- c) Utilizar herramientas digitales para ampliar el alcance de los talleres y facilitar el acceso a recursos educativos. Plataformas en línea pueden ofrecer materiales complementarios y permitir a los padres participar de forma remota.
- d) Desarrollar estrategias para motivar la participación de todos los padres, especialmente aquellos que muestran resistencia inicial. Esto podría incluir incentivos, campañas de sensibilización y la creación de un ambiente más atractivo y accesible para todos los grupos de edad.
- e) Considerar la inclusión de nuevos temas relevantes para la crianza y el desarrollo adolescente, basados en las necesidades y feedback de los participantes. Ampliar los recursos educativos disponibles, incluyendo guías, videos y ejemplos prácticos.

- f) Fomentar la colaboración con otros profesionales de la salud y educación para enriquecer los talleres y ofrecer una perspectiva más holística sobre la crianza y el desarrollo adolescente.
- g) Trabajar en la sensibilización y educación continua sobre la importancia de la salud mental y la adaptación de estilos de crianza contemporáneos. Esto ayudará a superar la resistencia cultural y generacional a los nuevos enfoques de crianza.
- h) Se recomienda a la comunidad de investigadores que continúe fomentando la investigación participativa en el campo de la psicoeducación y la crianza, involucrando activamente a las familias en todas las etapas del proceso investigativo. Este enfoque no solo enriquece la investigación con perspectivas directas de los participantes, sino que también incrementa el sentido de pertenencia y compromiso con los resultados, facilitando la implementación y sostenibilidad de las intervenciones diseñadas. Además, promover estudios longitudinales que permitan evaluar los efectos a largo plazo de los estilos de crianza en la salud mental y el desarrollo de los adolescentes contribuirá significativamente al avance del conocimiento en este ámbito.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. *¿Cuáles son las consecuencias de la violencia en la crianza?* (s. f.). UNICEF.
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/etapa-escolar/cuales-son-las-consecuencias-de-la-violencia-en-la-crianza>
2. *Herramientas para la crianza positiva y el buentrato.* (s. f.). UNICEF.
<https://www.unicef.org/mexico/herramientas-para-la-crianza-positiva-y-el-buentrato#:~:text=La%20crianza%20positiva%20es%20el,la%20ni%C3%B1a%2C%20ni%C3%B1o%20o%20adolescente>
3. *Importancia entre la comunicación padres e hijos y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato* (4.^a ed., Vol. 5). (s. f.).
<https://doi.org/10.23857/pc.v4i5.969>
4. *INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE CRIANZA PARENTALES EN EL DESARROLLO DE TRASTORNOS CONDUCTUALES EN LOS HIJOS.* (s. f.).
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/115470/1/INFLUENCIA_DE_LOS_ESTILOS_DE_CRIANZA_PARENTALES_EN_EL_D_Martinez_Cerda_Nuria.pdf
5. *La crianza durante la adolescencia.* (s. f.).
<https://www.unicef.org/lac/media/29781/file/La-crianza-durante-la-adolescencia.pdf>
6. La psicoeducación interfamiliar en la atención a niños y adolescentes en los sistemas sanitarios, educativos y sociales. (s. f.). *Revista Clínica Contemporánea*, 2(14).
<https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2023a8#:~:text=La%20psicoeducaci%C3%B3n%20interfamiliar%20permite%20que,similares%20interact%C3%BAan%20e%20intentan%20resolverlos>

7. *La teoría de Bowlby - Día Internacional Crianza Respetuosa*. (2019, 17 agosto). Día Internacional Crianza Respetuosa. <https://www.diainternacionalcrianzarespetuosa.org/la-teoria-de-bowlby/>
8. La teoría del aprendizaje social y sus implicaciones en la psicología. (2023). UNIR LA UNIVERSIDAD EN INTERNET. <https://www.unir.net/salud/revista/teoria-aprendizaje-social/>
9. Los 4 estilos de crianza de Diana Baumrind | GoStudent. (s. f.). <https://insights.gostudent.org/es/diana-baumrind-teoria-estilos-de-crianza>
10. Vicenta Mestre, M., María Tur, A., Samper, P., & José Nácher María Teresa Cortés, M. (2007). ESTILOS DE CRIANZA EN LA ADOLESCENCIA Y SU RELACIÓN CON EL COMPORTAMIENTO PROSOCIAL. In *Revista Latinoamericana de Psicología* (Issue 2).
11. *Vista de Estilos de crianza parental: una revisión teórica*. (n.d.). <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/747/572>
12. *ESTILOS DE CRIANZA: UNA REVISIÓN TEÓRICA*. (2020). Retrieved July 21, 2024, from <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7286/Velasquez%20Q uispe%20Marisol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Comunicación. (2022, 8 junio). *Cómo se clasifican los estilos de crianza*. Formainfancia. <https://formainfancia.com/estilos-crianza-tipos-consecuencias/>
14. Libretexts. (2022, 1 noviembre). 4.1: Estilos de crianza de Baumrind. LibreTexts Español. https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Libro%3A_Problemas_de_crianza_y_div

[ersidad familiar \(Lang\)/04%3A Estilos de crianza/04.1%3A Estilos de crianza de B
aumrind](#)

15. Sanz, E. (2020, 15 septiembre). Cómo influyen en los hijos los distintos estilos de crianza. *La Mente Es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/como-influyen-en-los-hijos-los-distintos-estilos-de-crianza/>

ANEXOS

Fichas de recuperación

Sesión 1

Ficha de recuperación de aprendizaje

Título de la ficha: Introducción a la importancia de la salud mental en el desarrollo adolescente.

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Caramandi y Erick Ortiz

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 19/06/2024

Lugar: C.S. Atarazana

A) Contexto de la situación: En esta sesión, se abordó la relevancia de la salud mental durante la adolescencia, subrayando la importancia de un entorno de apoyo en esta etapa crítica del desarrollo. Se destacó la necesidad de que los padres comprendan el impacto de factores emocionales en el bienestar de sus hijos.

Incluyendo discusiones grupales y exposiciones teóricas.

C. Aprendizajes.

Los padres comprenderán mejor la importancia de la salud mental y su influencia en el desarrollo adolescente.

Sesión 2

Ficha de recuperación de aprendizaje

Título de la ficha: Taller introductorio sobre los estilos de crianza.

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Caramandi y Erick Ortiz

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 26/06/2024

Lugar: C.S. Atarazana.

A) Contexto de la situación: Se introdujeron los diferentes estilos de crianza, detallando sus características principales y el impacto que tienen en el desarrollo de los adolescentes. La información se presentó de manera estructurada, utilizando un enfoque cognitivo-conductual.

B) Resumen de lo que ocurrió:

Se psicoeducó a los padres sobre los diferentes estilos de crianza.

Se analizó cómo cada estilo puede influir

su estilo de crianza y su efectividad en la educación de sus hijos.

Sesión 3

Ficha de recuperación de aprendizajes.
Título de la ficha: Análisis de los estilos de crianza y sus efectos.
Nombre de la persona que la elabora: Micaela Gurmendi y Erick Ortiz.
Institución: MSP.
Fecha de elaboración de la ficha: 27/06/2024
Lugar: C.S. Atarazana.

A. Contexto de la situación. Esta sesión se centró en un análisis profundo de los estilos de crianza identificados en la sesión anterior. Se destacaron sus efectos a largo plazo en el desarrollo emocional y conductual de los adolescentes. Se introdujo también la importancia de la consistencia y la flexibilidad en la crianza.

B. Relato de lo que ocurrió.
Se profundizó en la comprensión de los estilos de crianza.
Se reflexionó sobre los efectos a largo plazo de estos estilos en el desarrollo adolescente.

de los padres.
C. Aprendizajes.
Los padres mostraron una mayor comprensión de cómo sus estilos de crianza pueden afectar el desarrollo de sus hijos a largo plazo.

Sesión 4

Ficha de recuperación de aprendizajes.
Título de la ficha: Técnicas de comunicación en la familia.
Nombre de la persona que la elabora: Micaela Gurmendi y Erick Ortiz.
Institución: MSP.
Fecha de elaboración de la ficha: 03/07/2024

A. Contexto de la situación. La sesión se enfocó en las técnicas de comunicación efectiva dentro del núcleo familiar, destacando la importancia de la escucha activa y la expresión adecuada de los sentimientos. Se practicaron estas técnicas en situaciones simuladas.

B. Relato de lo que ocurrió.
Se buscó mejorar las habilidades de comunicación entre padres e hijos.
Se fomentó un ambiente familiar basado en el respeto y la comprensión mutua.
Se realizó un role-playing, simulaciones y ejercicios prácticos de comunicación.

Sesión 5

Ficha de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha: Resolución de conflictos en la familia.

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Guremendy y Erick Ortiz

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 05/07/2024

Lugar: C.S. Atarazana.

A) Contexto de la situación. Se abordaron métodos efectivos para resolver conflictos familiares, con un enfoque en la mediación y negociación. Se discutió cómo los conflictos mal manejados pueden afectar negativamente la dinámica familiar y el desarrollo de los adolescentes.

B) Relato de lo que ocurrió.

Se les brindó a los padres los herramientas para manejar y resolver conflictos de manera efectiva.

Se les enseñó a promover la paz y el buen ambiente en el hogar.

C) Aprendizajes.

Los padres desarrollarán una mayor confianza en su capacidad para manejar conflictos familiares de manera constructiva.

Sesión 6

Ficha de recuperación de aprendizajes.

Título de la ficha: Empatía y comprensión en la crianza.

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Guremendy y Erick Ortiz

Institución: M.S.P

Fecha de elaboración de la ficha: 10/09/2024

Lugar: C.S. Atarazana.

A) Contexto de la situación. Se profundizó en la importancia de la empatía en la crianza y cómo esta habilidad puede mejorar significativamente la relación entre padres e hijos. Se introdujeron estrategias para fomentar la empatía y el entendimiento mutuo en situaciones cotidianas.

B) Relato de lo que ocurrió.

Fomentamos la empatía en la relación padre-hijo.

Se les enseñó a los padres a interpretar y responder a las necesidades emocionales de sus hijos.

Se practicaron ejercicios de empatía y análisis de casos.

C) Aprendizajes.

Los padres comenzarán a utilizar la empatía como herramienta para mejorar la comunicación y la relación con sus hijos.

Sesión 7

Ficha de recuperación de aprendizajes

Título de la ficha: Estrategias de refuerzo positivo

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Gurmendi y Erick Ortiz

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 11/07/2024

Lugar: C.S. Atarazava

A) Contexto de la situación. La sesión se centró en el uso del refuerzo positivo como una herramienta clave en la crianza. Se describieron diferentes formas de reforzar el comportamiento deseado en los adolescentes, evitando castigos y promoviendo el desarrollo positivo.

B) Relato de lo que ocurrió.

Se enseñó a los padres a utilizar el refuerzo positivo para fomentar comportamientos deseables.

Se desarrollaron estrategias de crianza basadas en la motivación y el refuerzo

aplicación del refuerzo positivo.

C) Aprendizajes

Los padres reconocieron la efectividad del refuerzo positivo y comenzaron a aplicarlo con mayor frecuencia en sus hogares (según los testimonios de los padres).

Sesión 8

Ficha de recuperación de aprendizajes.

Título de la ficha: Manejo del estrés y la ansiedad en adolescentes.

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Gurmendi y Erick Ortiz.

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 12/07/2024

Lugar: C.S. Atarazava.

A) Contexto de la situación. Se exploraron las causas comunes de estrés y ansiedad en adolescentes, y se presentaron técnicas para ayudar a los padres a identificar y manejar estos problemas en sus hijos. Se incluyó una actividad de role-playing para practicar la aplicación de estas técnicas.

B) Relato de lo que ocurrió.

Se sensibilizó a los padres sobre los signos de estrés y ansiedad en sus hijos.

Se proporcionaron herramientas para ayudar

a los adolescentes a manejar estrés de forma saludable.

Se realizó un role-playing y discusiones en grupo sobre técnicas de manejo del estrés.

C) Aprendizajes.

Los padres adquirieron una mejor comprensión de cómo manejar el estrés en sus hijos, y se sintieron más preparados para abordar estos problemas.

Sesión 9

Fecha de recuperación de aprendizajes.

Título de la ficha: Establecimiento de límites y normas claras.

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Gurmendi y Erick Ortiz

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 17/07/2021

Lugar: C.S. Atarazana.

A. Contexto de la situación. La sesión se centró en la importancia de establecer límites claros y consistentes en el hogar. Se discutieron diferentes enfoques para establecer normas y cómo hacer cumplir los reglas de manera efectiva, sin recurrir al castigo.

B. Relato de lo que ocurrió.

Se les enseñó a los padres a establecer límites claros y coherentes.

Se enseñó a los padres estrategias para aplicar normas de manera respetuosa y efectiva.

Se realizó la discusión teórica y se realizaron C. Aprendizajes.

Los padres comprendieron la importancia de lo

Comenzaron a fijarse en implementar nuevas estrategias en sus hogares.

Sesión 10

Fecha de recuperación de aprendizajes.

Título de la ficha: Resolución de conflictos mediante el diálogo.

Nombre de la persona que la elabora: Micaela Gurmendi y Erick Ortiz

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 13/07/2021

Lugar: C.S. Atarazana

A. Contexto de la situación. Esta sesión se enfocó en el uso del diálogo como herramienta para resolver conflictos dentro de la familia. Se realizaron actividades artísticas y juegos de mesa para reforzar la importancia de la colaboración y el respeto mutuo durante los conflictos.

B. Relato de lo que ocurrió. Se fomentó el uso del diálogo como primer recurso para resolver conflictos.

Se psicoeducó tanto a los padres como a los adolescentes en la resolución de conflictos de manera constructiva.

Se realizaron juegos de mesa y actividades artísticas relacionados con la resolución

de conflictos.

C. Aprendizajes.

Los padres y adolescentes mostraron que adquirieron habilidades de diálogo que les ayudarán a resolver conflictos de manera más efectiva y pacífica.

Sesión 11

Fecha de recuperación de aprendizajes:
Título de la ficha: Fortalecimiento de los lazos familiares

Nombre de la persona que la elaboró: Micaela Garmendy y Erick Ortiz

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 24/03/2024

Lugar: C.S. Atarazana

A. Contexto de la situación. La sesión se centró en actividades diseñadas para fortalecer los lazos familiares, como el role-playing y juegos de mesa. Estas actividades permitieron a las familias practicar la cooperación, la comunicación y el apoyo mutuo.

B. Relato de lo que ocurrió.

Se retomaron los sentidos de unión y cooperación dentro de las familias. Se promovió la comunicación y el apoyo mutuo entre padres e hijos. Se realizó un role-playing y juegos de mesa orientados a la colaboración familiar.

C. Aprendizajes.

Las familias reportaron un mayor sentido de unión y cooperación tras la participación en las actividades.

Sesión 12

Fecha de recuperación de aprendizajes:
Título de la ficha: Manejo de las emociones en situaciones difíciles.

Nombre de la persona que la elaboró: Micaela Garmendy y Erick Ortiz

Institución: MSP

Fecha de elaboración de la ficha: 25/03/2024

Lugar: C.S. Atarazana

A. Contexto de la situación. Se abordaron técnicas para el manejo de emociones en situaciones difíciles tanto para padres como para adolescentes. La sesión incluyó actividades que les permitieron a las familias explorar sus emociones y aprender a manejarlas de forma constructiva.

B. Relato de lo que ocurrió:

Se enseñaron técnicas para manejar emociones en situaciones difíciles. Se fomentó el desarrollo de la inteligencia emocional en la familia. Se realizaron actividades artísticas y ejercicios de introspección emocional.

C. Aprendizajes.

Los padres y adolescentes lograron identificar mejor sus emociones y desarrollaron estrategias para manejarlas de manera más efectiva.

Sesión 13

Ficha de recuperación de aprendizajes
Título de la ficha: Autoaidado y bienestar emocional para padres y adolescentes.
Nombre de la persona que lo elaboró: Micaela Curimendi y Erick Ortiz
Institución: MSP
Fecha de elaboración de la ficha: 31/09/2024
Lugar: C.S. Atarazava

A) Contexto de la situación. La sesión se enfocó en la importancia del autoaidado y el bienestar emocional para padres y adolescentes. Se discutieron prácticas de autoaidado y cómo implementarlas en la vida diaria para mantener un equilibrio emocional.

B) Relato de lo que ocurrió.
Se canalizó a los padres y adolescentes sobre la importancia del autoaidado en la salud mental.
Se proporcionaron herramientas prácticas para incorporar el autoaidado en la rutina diaria.
Se realizaron talleres prácticos de técnicas de autoaidado y bienestar emocional.

C) Aprendizajes.
Los padres y adolescentes se comprometieron a implementar prácticas de autoaidado en sus rutinas diarias para mejorar su bienestar emocional.

Sesión 14

Ficha de recuperación de aprendizajes
Título de la ficha: Celebración de logros y evaluación final.
Nombre de la persona que lo elaboró: Micaela Curimendi y Erick Ortiz
Institución: MSP
Fecha de elaboración de la ficha: 01/10/2024
Lugar: C.S. Atarazava.

A) Contexto de la situación. Esta sesión fue la final, se realizó una actividad donde los padres y adolescentes compartieron sus logros personales y familiares alcanzados durante el tiempo de la psicoeducación. Se invitó a cada participante a crear una lista de agradecimientos, donde expresaron su gratitud por los aspectos positivos que experimentaron durante las sesiones.

B) Relato de lo que ocurrió.
Se celebraron los logros alcanzados por las familias.
Se avaló el progreso individual y colectivo.

Se crearon listas de agradecimientos y discusiones grupales sobre los logros.
C) Aprendizajes.
Los padres y adolescentes mostraron un gran sentido de satisfacción y gratitud por los logros obtenidos, fortaleciendo su compromiso de continuar aplicando los enseñanzas del programa en su vida diaria.