



---

---

**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**PROGRAMA ÚNICO DE ESPECIALIZACIONES EN PSICOLOGÍA**

REGULACIÓN EMOCIONAL EN PADRES DE ADOLESCENTES:  
INTERVENCIÓN GRUPAL

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE ESPECIALISTA  
EN INTERVENCIÓN CLÍNICA EN ADULTOS Y GRUPOS**

**PRESENTA:**

**GABRIEL SOTO CRISTÓBAL**

**DIRECTORA: DRA. PAULINA ARENAS LANDGRAVE**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

**COMITÉ: MTRA. BEATRIZ ALEJANDRA MACOUZET MENÉNDEZ**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM  
**DRA. MARISOL PÉREZ RAMOS**  
DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA, UAM IZTAPALAPA  
**DRA. ALEJANDRA DEL CARMEN DOMÍNGUEZ**  
**ESPINOSA**  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD  
IBEROAMERICANA  
**DRA. EDITH ROMERO GODÍNEZ**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por toda la formación profesional que recibí en sus espacios. Al proyecto de Investigación “Psicopatología, riesgo y resiliencia en adolescentes y sus familias” PAPIIT IA303716, mediante el cual fue posible la realización de este trabajo.

A todas las madres de familia que decidieron participar en este taller, gracias por brindarme la confianza para poder trabajar con ustedes.

A la Dra. Paulina Arenas, por todo lo que he aprendido de ella, no sólo en la parte académica, sino de vida. Gracias por ser uno de los pilares más importantes de mi adultez, por el cariño, la escucha, la confianza, el soporte y todos los momentos que hemos compartido. No sería el psicólogo que soy si no tuviera ese gran ejemplo a mi lado. Gracias por hacerme crecer como persona.

A la Mtra. Beatriz Macouzet, por el apoyo brindado, por la paciencia y dedicación que mostró al revisar y asesorar este trabajo.

A la Dra. Marisol Pérez, por ser tan amable y compartirme sus puntos de vista, por mostrarme la importancia de observar y resaltar los logros propios.

A la Dra. Alejandra Domínguez, por todas las asesorías y disposición para la conclusión de este proyecto.

A la Dra. Edith Romero, por su compromiso para ayudar a concretar y mejorar este trabajo.

A todos los maestros que conocí durante mi estancia en la Facultad de Psicología, por mostrarme que no existen verdades únicas, sólo perspectivas.

## DEDICATORIA

A mi padre, por todo el amor que me ha mostrado desde que tengo memoria, por inculcarme que se puede ser lo que se quiera ser.

A mi madre, por todo el respaldo y cariño que me ha brindado, por ser el ejemplo de que sí se puede.

A mi hermana Paloma, por acompañarme en la vida, por mostrarme el camino para poder construirme.

A mi hermano Alan, por toda su confianza, compañía y amor. Eres casi incondicional.

A mis abuelas y abuelo. A mis tíos y tías. A mis primos y primas. Gracias por mostrarme que la unión no siempre es endeble, especialmente a la Sociedad Cristóbal.

A Lili, por caminar juntos en todo el trayecto que ha implicado la psicología clínica. No lo habría logrado si no estuvieras a mi lado, te quiero mucho Osi.

A todos mis amigos y amigas.

## ÍNDICE

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Introducción .....	4

### **Capítulo 1. Emociones: regulación emocional**

Las emociones.....	6
Definición de regulación emocional .....	15
Desarrollo de la regulación emocional.....	17
Regulación emocional en adultos.....	21
Estrategias de regulación emocional.....	24
Supresión. ....	29
Reapreciación cognitiva. ....	31
Modelos de intervención en regulación emocional.....	32

### **Capítulo 2. Los padres y la adolescencia**

La adolescencia.....	39
Relación entre padres y adolescentes.....	44
Regulación emocional en padres de adolescentes .....	52

### **Capítulo 3. Grupos para padres de adolescentes**

Grupos para padres.....	59
Grupos de regulación emocional.....	64
Taller reflexivo vivencial.....	72

## **Capítulo 4. Método**

Justificación y planteamiento del problema .....	78
Pregunta de investigación.....	79
Objetivo general.....	79
Objetivos específicos .....	79
Hipótesis conceptual.....	80
Variables .....	80
Tipo de estudio .....	81
Participantes .....	81
Escenario .....	81
Instrumento .....	81
Procedimiento .....	82

## **Capítulo 5. Resultados**

Proceso de conformación de grupo .....	83
Información sociodemográfica .....	85
Resultados cuantitativos .....	86
Puntajes crudos para reapreciación cognitiva .....	86
Puntajes crudos para supresión.....	87
Desarrollo y análisis cualitativo de las sesiones .....	91

## Capítulo 6. Discusión

Análisis cuantitativo .....	104
Análisis cualitativo.....	109
Conclusiones, limitaciones y sugerencias .....	113
Referencias.....	116
Anexo A. Algunas actividades realizadas por las participantes.....	125
Anexo B. Cartas descriptivas.....	128
Anexo C. Consentimiento informado .....	142
Anexo D. Instrumento. ....	143

## Resumen

Una adecuada regulación emocional es un factor protector de la salud, incrementa la calidad de vida y mejora las relaciones sociales. Durante la adolescencia, la relación entre padres e hijos es fundamental para un óptimo desarrollo y es una buena etapa para que los padres realicen una auto observación y eso beneficie la resolución de dificultades que se presentan entre ellos y sus hijos. Los padres de familia tienen una implicación directa en la enseñanza de las emociones, en dar a conocer a sus hijos cómo se vive la experiencia emocional y cuáles son sus efectos. El propósito de este estudio fue diseñar, implementar y evaluar una intervención grupal para saber de qué manera un taller reflexivo-vivencial con padres de adolescentes influye en las estrategias que emplean para regular sus emociones, particularmente en las estrategias de reapreciación cognitiva y supresión. Esta intervención se realizó con un grupo de 13 madres de hijos adolescentes dentro de las instalaciones de una institución educativa de nivel medio. Los resultados de tipo cuantitativo indican un incremento de la reapreciación cognitiva en ocho de las participantes, de forma contraria, una disminución de la reapreciación en tres de ellas y un caso sin cambios notables. En los puntajes de supresión, se observa una disminución del puntaje en seis de las participantes, un aumento en cinco y en una no presentaron cambios. No obstante, desde un análisis de tipo cualitativo, todas las progenitoras indican que el taller les fue útil para reconocer sus emociones, identificar cuándo éstas se producen y regularlas de formas distintas. A partir de los resultados de este estudio, se puede afirmar que el trabajo grupal es un dispositivo que brinda recursos y alternativas para intervenir en problemáticas con padres de familia.

**Palabras clave:** regulación emocional, padres de familia, adolescentes, familia, intervención grupal.



## **Abstract**

Adequate emotional regulation is a protective factor for health, increases the quality of life and improves social relationships. During adolescence, the relationship between parents and children is fundamental for optimal development and is a good stage for parents to self-observation as it benefits the resolution of difficulties that arise between them and their children. Parents have a direct involvement in teaching emotions by letting know the children how the emotional experience is lived. The purpose of this study was to design, implement and evaluate a group intervention to know how a reflective-experiential workshop with parents of adolescents influences the strategies used to regulate their emotions, particularly in cognitive re-evaluation and suppression. This intervention was carried out with a group of 13 mothers of adolescent children within the facilities of a mid-level educational institution. Quantitative results indicate an increase in cognitive re-evaluation in eight of the participants, in the opposite way, a reduction of the re-evaluation in three of them and one case without notable changes. In the suppression scores, there was a decrease in the score in six of the participants, an increase in five and only one that did not present changes. Nevertheless, from a qualitative analysis, all the progenitors indicate that the workshop was useful to them to recognize their emotions, to identify when they are produced and to use new strategies of regulation. From the results of this study, it can be affirmed that group is a device that provides resources and alternatives to work problems with parents.

**Key words:** emotional regulation, parents, adolescents, family, group intervention.

## Introducción

La forma en que una persona experimenta sus estados emocionales es crucial para el desempeño de comportamientos que tiene en su vida; ya que la liga entre emoción y conducta es un factor que no se puede separar. Las principales propuestas de intervención que existen para mejorar la regulación emocional son en población infantil, sin embargo, poca es la investigación que hay acerca de intervenciones dirigidas a la autorregulación emocional en adultos (Reyes, 2013).

El presente estudio tiene como propósito diseñar, implementar y evaluar un taller reflexivo vivencial para averiguar ¿Cuál es el impacto que tiene un taller reflexivo-vivencial en la regulación emocional en padres de adolescentes? Se diseñaron sesiones basadas en información acerca de estrategias de regulación emocional, consecuencias de la regulación emocional y el impacto que tienen éstas en las relaciones sociales, con el objetivo de que las participantes reflexionaran acerca de las estrategias que emplean en su vida diaria.

Las estrategias con las que se trabajaron fueron la re evaluación cognitiva, que se ha mostrado como la estrategia de regulación más eficiente y la supresión, observada como predictiva de efectos negativos en la salud (Silva, 2003). El impacto se evaluó a partir de las diferencias existentes en los puntajes del Cuestionario de Regulación Emocional (Gross & John, 2003) antes y después de la aplicación de dicho taller, así como en lo reportado de forma verbal y escrita por las participantes.

Los grupos de padres de familia cubren una demanda de espacio externo para que los participantes expresen sus sentimientos y los problemas que enfrentan con sus hijos (Heredia & Lucio, 2012). El trabajo grupal implica un intercambio de puntos de vista y experiencias, una oportunidad para que los progenitores compartan sus sentimientos y elaboraren las expectativas y frustraciones vinculadas con las problemáticas con sus hijos, a partir de la observación de sus propias reacciones y las dinámicas interpersonales (Torras de Beá, 1996).

Reeducar a los pacientes acerca de las creencias que tienen acerca de las emociones, es el primer paso para ayudarlos a aceptar lo que sienten y a mejorar su regulación emocional (Maroda, 2009). Es así como, a partir del desarrollo y exploración de cómo es la forma en que regulan emocionalmente padres de adolescentes, se realizó una intervención grupal clínica dirigida a mejorar los factores asociados a este rubro.

## **Capítulo 1. Emociones: regulación emocional**

### **Las emociones**

La emoción, al ser un proceso que implica adaptación y ajuste en el medio social, es uno de los fenómenos más estudiados (Ribero-Marulanda & Vargas, 2013), pues tiene una influencia directa en el comportamiento intra e interpersonal, motiva la conducta social, adaptativa y ayuda a la supervivencia (López, Fernández, & Márquez, 2008; Pérez & Guerra, 2014). Es la forma en que responde un individuo ante los cambios individuales y ambientales (Salom, Moreno, & Blázquez, 2012). Es prudente estudiar cómo las emociones y su manejo transforman el orden social (Vázquez & Enríquez, 2012).

La emoción es una respuesta automática adaptativa, una reacción consecuente a la reflexión y toma de decisiones, que se encuentra estrechamente relacionada con lo social y cultural (Greenberg & Paivio, 2000). Las experiencias de vida van forjando cómo una persona experimenta y reacciona ante sus emociones y en consecuencia forja patrones que se van interiorizando; a partir de los cuales las personas pueden reaccionar de manera inconsciente. Las emociones son experiencias subjetivas que están sujetas a la regulación social, pueden ser vistas como aquello que le da sabor a la vida y que ayuda a enfrentar las demandas del ambiente a partir de los estímulos que se reciben diariamente; son imprescindibles y ayudan a la toma de decisiones, pero pueden ser destructivas en algunas ocasiones si no se sabe cómo manejarlas. Dos aspectos fundamentales de la emoción son: la experiencia subjetiva y la regulación. Es un reto encontrar formas de regulación en donde se conserven los aspectos benéficos y a la vez se limiten los aspectos destructivos que conllevan las emociones (Denollet, Nykliček, & Vingerhoets, 2008).

Al no ser algo fijo, los estados emocionales van presentando cambios de intensidad a lo largo de la vida; ésta intensidad puede tomar valores positivos o negativos (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010). De acuerdo con Pérez y Guerra (2014) las emociones se clasifican en placenteras o displacenteras. Las placenteras se viven como agradables y ayudan a la consecución de metas de los individuos, mientras tanto, las displacenteras interfieren con el bienestar de la persona, se viven como desagradables y tienen una duración más larga que las placenteras; presentan una tendencia a dañar la salud si no están reguladas. Las emociones displacenteras (p.ej. ira, tristeza, ansiedad) tienen una funcionalidad y es importante su presencia; para que no intervengan de forma negativa en el funcionamiento de las personas, es necesario saber cómo administrarlas y mantenerlas en una baja intensidad para que no se vuelvan patológicas. El lenguaje más importante es el que se expresa con sentimientos, que no son buenos ni malos, pero se experimentan como agradables o desagradables (García, Ortega, & Rivera, 2013). El afecto positivo es un factor de protección para la salud y pronóstico de mayor longevidad (Etxeberria et al., 2011).

La emoción también puede ser definida como una vibración del estado de ánimo, que resulta a partir de una reacción en el cuerpo y mente de quien la experimenta. Se debe diferenciar entre la reacción emotiva y los sucesos que la provocan. Las emociones desencadenan respuestas en el tono afectivo, que trata de mantener un equilibrio entre la amplia gama emocional, pueden ser vistas como las pequeñas unidades en las que se divide una escala afectiva. Las personas reaccionan de maneras distintas ante alguna emoción, que depende del temperamento pero se relaciona también con el entorno social y familiar en donde una persona se ha desarrollado. La forma de vivir las emociones es única y se escribe en la trayectoria existencial de cada sujeto (Macías-Valadez, 2008).

Cabe señalar que la vivencia emocional impacta en la conducta y en el pensamiento de los individuos, pues influye en el juicio, memoria y actitud ante la

vida y en consecuencia desempeña un papel fundamental en la comunicación con los demás. Las emociones fundamentales ocurren ante situaciones que representan amenazas o posibilidad de logro ante una situación que comprometa la supervivencia. Cada emoción es distinta y se manifiestan por medio de señales fisiológicas diferentes, estarían vacías sin las sensaciones que provienen del cuerpo (André & Lelord, 2001).

Se puede decir entonces que las emociones son reacciones en donde se involucran la mente y el cuerpo, impulsos a actuar que conllevan cambios corporales, de pensamiento y conducta. Son provocadas a partir de objetivos personales, creencias sobre uno mismo y el mundo en el que se vive, que surgen posteriormente a valorar una situación específica y cómo se enfrenta dicha situación. Cada emoción tiene una historia individual. Emoción y pensamiento se relacionan entre sí, no son separables (Lazarus & Lazarus, 2000).

Existen muchas emociones que tienen correlatos biológicos y reacciones distintas. A partir de las distintas definiciones que existen acerca de la emoción, se han dividido en distintas instancias según sus características.

Las emociones se pueden clasificar en positivas (alegría, amor) y negativas (tristeza, enojo, miedo) a partir de la experiencia interna emocional, es decir si se viven como agradables o desagradables. Las negativas son un modo de afrontar situaciones dañinas, de alejar las intrusiones no deseadas y procurar el bienestar; las positivas las contrarrestan, restauran el balance de las respuestas fisiológicas y modifican la tendencia de acción que establecen las negativas (Greenberg & Paivio, 2000). Cada emoción tiene una función específica y comunica a la persona que alguna situación interna o externa está afectándola. Para trabajar con la múltiple gama emocional que se presenta, es importante definir cuáles son las primarias o básicas de las que se desglosan los sentimientos más complejos. La emoción tiene una funcionalidad y experiencia distinta. Este trabajo se centra en las siguientes

emociones primarias: miedo, alegría, enojo, tristeza y amor; que tienen que ser entendidas para identificar de qué forma se viven.

Retana-Franco y Sánchez-Aragón (2010) apuntan que todavía existe discusión acerca de cuáles son las emociones primarias y proponen cinco emociones y sus respectivas familias, presentadas en la siguiente tabla.

Tabla 1

*Emociones básicas y sus respectivas familias*

Emoción básica	Familias
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y en casos extremos odio y violencia.
Tristeza	Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, auto compasión, soledad, desaliento, desesperación. Cuando se da de forma patológica, depresión grave.
Miedo	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y en casos patológicos pánico y fobia.
Alegría	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y el extremo, manía.
Amor	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.

Nota. Adaptado de “Rastreado en el pasado... Formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo” por B. E. Retana-Franco & R. Sánchez-Aragón, 2010, *Universitas Psychologica*, 9, p. 186.



Se pueden experimentar muchos tipos de emociones y en distintos grados de intensidad. Algunas emociones no reguladas generan problemas en la salud, como son la rabia, la ansiedad, la hostilidad y el estrés; que ayudan a la progresión de enfermedades como cáncer, hipertensión arterial, artritis y SIDA. Al contrario, presentar emociones como alegría, confianza, seguridad y tranquilidad conduce a un mayor bienestar e incluso un crecimiento social; estas emociones facilitan los repertorios de acción y pensamiento ante algún problema y se vuelven protectoras para la salud (Garrido, 2006). Las formas de sentir repercuten en la vida diaria y tienen implicaciones individuales y relacionales, ya que modifican la estancia de la persona en el mundo.

Martínez, Retana y Sánchez (2009) definen al miedo como una reacción ante un estímulo interno o externo que se vive como amenazante y pone en riesgo el bienestar del organismo, quien centra su atención en la amenaza para responder de la forma más apropiada. Es posible caer en un bloqueo emocional si el rendimiento del organismo o la activación psicológica son muy intensos y se tiene como consecuencia de esto un estado desadaptativo que se vive como desagradable. Se manifiesta en las personas con respuestas que preparan para el ataque o la huida. El miedo prepara el cuerpo para el desvanecimiento de dicha emoción a partir de la liberación de adrenalina que tiene como reacción el aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la glucosa y la dilatación de bronquios y pupilas. El miedo es una lucha por la supervivencia (Macías-Valadez, 2008). Regular el miedo resulta fundamental en la experiencia humana porque permite el auto cuidado, pero a la vez puede ser contraproducente si paraliza e impide la acción cuando se desborda.

El enojo se presenta cuando las personas piensan que han sido perjudicadas en sus propios derechos, cuando un objetivo se ve incumplido o cuando tienen la sensación de haber sido manipulados o engañados. Enojarse tiene como finalidad impresionar al otro y ayuda a mantener las normas socioculturales y personales. Cabe destacar, que el contexto determina la forma en que se da la reacción emocional. En ámbitos familiares, la expresión del enojo puede volverse nociva cuando se presentan conductas como

insultos, lanzar objetos y agresiones hacia los otros, generando un marco inadecuado para la solución de problemas. Cuando se logra regular implica manifestarlo adecuadamente con una actitud más comprensiva y tolerante, buscando armonía con las demás personas. Es común que la gente oculte la emoción del enojo, pues mayoritariamente las personas se resisten a la experiencia emocional negativa que implica (Sánchez & Díaz-Loving, 2009).

La alegría aporta sensación de eficacia, mantiene el organismo proactivo, genera la búsqueda de vínculos y dominio de la situación (Greenberg & Paivio, 2000). Es una elevación del estado de ánimo, que se produce al obtener un bien, lograr algo o cumplir un deseo. Registra una sensación de placer. Se expresa con los músculos de la cara relajados, mirada radiante y sonrisas o risas (Macías-Valadez, 2008). La alegría inhibe los sentimientos negativos y disminuye las preocupaciones, aumentando los caudales de energía (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010).

En la tristeza se observan comportamientos dirigidos a conservar energía como la reducción en los movimientos musculares y la disminución de los instintos sexuales y maternales. Estas señales indican a las personas del entorno la necesidad de apoyo manifestada a partir de un comportamiento pasivo (Denollet et al., 2008). La tristeza es según Macías-Valadez (2008) un afecto que resulta de la pérdida de una persona o cosa con la que las personas estaban vinculadas. Se produce ante la imposibilidad de seguir intercambiando sentimientos con dicho objeto; además de relacionarse con el grado de vinculación que se tenía. Pone en marcha el instinto de auto conservación y la persona se retrae a manera de proteger su propia supervivencia. Se expresa generalmente como llanto y aflicción, que anuncia al mundo el estado abatido.

Para Lazarus y Lazarus (2000) el amor es un estado exaltado que se experimenta cuando ocurre un encuentro particular con el ser amado. Se define principalmente por una relación de afecto entre dos personas, se puede dar amor romántico, que incluye un componente erótico con interés sexual; y se puede dar en forma de amor no sexual y

compañerismo, que incluye las versiones fraternales y parentales. El amor es un componente básico en la relación de padres e hijos, ya que facilita la tendencia al cuidado y protección de los mismos.

Estas emociones básicas se encuentran presentes en la vida cotidiana de las personas, afectando la forma de relación con el mundo y permeando la interacción con otros sujetos. Se subraya la importancia de abordar este tema, pues la vida emocional impacta todos los otros aspectos del presente de cada individuo y su trayectoria en el mundo.

Lazarus y Lazarus (2000) establecen seis componentes psicológicos básicos en el entramado de la emoción, que se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 2

*Componentes psicológicos de la emoción*

Componente psicológico	
Objetivos personales	Es a dónde se dirige la emoción, qué es lo que se quiere evitar o conseguir. Implica el evitar un daño o conseguir algo. Cuando un objetivo se satisface se tiene como resultado una emoción positiva, cuando un objetivo se frustra resulta una emoción negativa.
El yo	Es la imagen que se tiene acerca de lo que se es, se siente, piensa y actúa. Las emociones surgen cuando hay que proteger y reforzar al yo.
Valoración	Se da cuando se decide si algún acontecimiento es importante o no para el bienestar. Se tiene que lograr un equilibrio entre los deseos personales e identificar cuáles son las restricciones, exigencias y recursos del entorno; con la finalidad de poder cumplir las metas dentro de un contexto.
Significado personal	Son las creencias que tiene una persona sobre sí misma y el mundo. Cada emoción tiene su propia y exclusiva trama argumental. Las relaciones con otros también se significan con las creencias que se tienen acerca de la relación. Cuando el significado personal cambia, se producen emociones nuevas.
Provocación	Es un acontecimiento dentro del contexto que se considera significativo y en consecuencia impacta la manera en la que las personas se sienten.
Tendencias a la acción	Se refiere a lo que las personas hacen posteriormente a sentirse de alguna manera. Una persona se comporta de forma diferente cuando se siente enojada a cuando se siente triste. Las tendencias a la acción facilitan la supervivencia individual y fomentan la especie.

*Nota.* Adaptado de “*La comprensión de nuestras emociones*”, por R. S. Lazarus & B.N. Lazarus, 2000, Paidós, p. 181-223.

Para poder diseñar una intervención eficaz en el ámbito emocional, es importante conocer y delimitar cómo se da el proceso de la emoción; con la finalidad de detectar áreas de oportunidad y trabajo para modificar la forma en que una persona vive la experiencia emocional.

El trabajo con las emociones primarias se da a partir de la modificación de esquemas emocionales centrales, para generar impacto en los sentimientos secundarios y derivados, con la finalidad de identificar una nueva meta afectiva. A partir de la auto observación emocional, las nuevas reflexiones que surgen construyen una narrativa diferente que explica de otra forma los aspectos relevantes de la vida. Hablar de emociones implica poner los sentimientos en palabras, lo que aporta a paciente una sensación de dominio. Esta simbolización genera nuevos significados. La simbolización lingüística crea una nueva perspectiva: cuando un paciente nombra la emoción, conoce lo que siente, deja de ser una víctima pasiva y lo transforma en un sujeto agente con una sensación de coherencia y de capacidad reflexiva. Después de la simbolización, es importante establecer propósitos para saber a dónde dirigir las reacciones emocionales (Greenberg & Paivio, 2000).

### **Definición de regulación emocional**

No existe un acuerdo universal con respecto al concepto de regulación emocional, múltiples enfoques teóricos la abordan de distintas maneras y es una variable que aún se encuentra en construcción (Cabello, Fernández, Ruíz, & Extremera, 2006; Kinkead, Garrido, & Uribe, 2011; Vargas & Milena, 2013). Dentro del proceso de regulación emocional participan aspectos biológicos, cognitivos, conductuales, sociales y contextuales que deben considerarse para su estudio.

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, es una capacidad del ser humano que puede incrementar la calidad de vida, preservar la convivencia y vinculación

social mediante la comprensión de cómo perciben los demás la respuesta emocional y las reglas sociales para poder expresarla, generando un ajuste al contexto social inmediato. Para Ribero-Marulanda y Vargas (2013) son el conjunto de habilidades que un individuo posee para dar una respuesta emocional adecuada a su contexto, orientadas a minimizar la molestia personal y tomando en cuenta la adecuada respuesta ante los demás

Se puede afirmar que un individuo es eficaz para regular su espectro emocional cuando desarrolla la habilidad de manejar y dirigir lo que siente de forma acertada, ya sean emociones positivas o negativas; para lograrlo se necesita una buena comprensión y percepción de las mismas (Ramos, Hernández, & Blanca 2009).

Para Reyes (2013) la regulación emocional es el intento que hacen las personas para influir en su experiencia y expresión emocional, considerándola efectiva cuando el grado de dominio emocional se adecúa a las características del contexto y lleva a cumplir las metas planteadas a largo plazo. Cuando no se han desarrollado las habilidades que permiten la regulación emocional, se da una desregulación emocional, caracterizada por una intensidad en la expresión emocional y la experiencia, cargada de impulsividad o por el contrario, una inhibición de la experiencia.

La definición de regulación emocional que se retomará en esta investigación es la siguiente: “La regulación emocional consiste en los procesos en los cuales las personas ejercen una influencia sobre las emociones que tienen, sobre cuándo las presentan, sobre cómo las experimentan y las expresan” (Gross, 1999, p. 275).

Las emociones le dan estructura a la vida, sobre todo en la forma de relacionarse con los demás. Los seres humanos necesitan sintetizar, simbolizar y regular sus emociones porque son una fuente de información y acción que los ayuda

a adaptarse al mundo (Greenberg & Paivio, 2000). Es una necesidad actual conocer cómo interviene la regulación emocional en la prevención, diagnóstico y tratamiento de los trastornos psicológicos y físicos (Pérez & Guerra, 2014).

### **Desarrollo de la regulación emocional**

La mayor parte de los estudios realizados acerca de regulación emocional se centran en el desarrollo de ésta durante la infancia y la adolescencia, en donde las interacciones con la familia, compañeros y maestros definen las bases para las diferencias individuales que se observarán en la adultez (Kinkead et al., 2011).

La vida emocional de una persona se va organizando en principios pautados que se repiten a lo largo del tiempo, pues ante eventos importantes y la educación misma, el cerebro desarrolla determinadas vías neurales que predeterminan las futuras respuestas. El desarrollo emocional del individuo debe ser tomado en cuenta por sus progenitores. Desde que un bebé nace necesita tener a alguien externo que regule sus emociones, actividad normalmente ejercida por sus cuidadores. La persona encargada, tiene que comprender lo que le pasa al bebé e interpretar lo que está sintiendo en determinado momento. Interpreta el mundo para él. Dicha relación tiene tal impacto que se ha observado que bebés de 6 meses con madres deprimidas, exhiben conductas depresivas cuando se hayan con adultos no deprimidos (Music, 2001).

Las personas que cuidan a un niño son las que regulan primordialmente la expresión de sus emociones, conforme se va dando el desarrollo neurofisiológico, de lenguaje y cognitivo, se van adquiriendo habilidades de regulación emocional. La regulación emocional es el resultado del esfuerzo conjunto entre niño y sus cuidadores; con una influencia importante del entorno social. Comúnmente, en las familias de origen se dan mensajes negativos acerca de las emociones. Dichos mensajes son internalizados y generan posteriormente patologías emocionales

(Greenberg & Paivio, 2000). Se puede apreciar en un bebé de ocho meses la emoción de tristeza cuando se separa de su figura materna, a partir de crisis de llanto e intenso malestar. Este primer vínculo pone de manifiesto el importante papel que juegan los padres en el desarrollo emocional. Durante las primeras fases de vida, la madre (comúnmente) hace función de yo auxiliar, calmando tensiones del bebé o produciendo alegría. La forma en que se regulan y expresan las emociones son diferentes en todos, pero la existencia de las mismas es parte natural y obligatoria de la vida (Macías-Valadez, 2008).

La disponibilidad que tienen los padres ante el niño es fundamental para el desarrollo de la regulación emocional, cuando están al pendiente de las necesidades afectivas de éste, se genera una visión competente y valorada de sí mismo y de las personas en su entorno; cuando los padres no están disponibles para aliviar el malestar se forman representaciones negativas, asociaciones nocivas que tienen como resultado que en un futuro, la persona se aleje ante una situación de estrés con la finalidad de no ser rechazada (Garrido, 2006). Se internaliza una estrategia de afrontamiento que prioriza el distanciamiento y la nula responsabilidad en los propios estados de ánimo.

La familia influye ampliamente en la educación emocional de los niños al ser el primer núcleo de socialización. Aquellas familias en donde no se habla de emociones, no se les da un nombre o no se les distingue, generan personas que probablemente en un futuro no tengan la capacidad de identificar cómo se sienten (Leahy, Tirch, & Napolitano, 2012). La emoción es una reacción natural que no se puede controlar, pero que se puede aprender a manejar. Durante la niñez, las personas aprenden las emociones que son aceptables en su entorno y familia; cuando una persona se desarrolla en un ambiente en donde ciertas emociones no son aceptadas, en consecuencia las suprime (Maroda, 2009).



Las experiencias que tiene un niño en la infancia son fundamentales para que posteriormente sea capaz de establecer vínculos afectivos. Los niños adquieren conocimiento que les permite evaluar en qué condiciones se siente una u otra emoción (León-Rodríguez & Sierra-Mejía, 2008), y aprenden cómo se expresan a partir de las consecuencias que tienen en el contexto que los rodea. Son las figuras paternas quienes determinan cuáles son las normas y los ideales de comportamiento a los que se apegan los niños, pues durante un largo periodo se depende de ellos (Lazarus & Lazarus, 2000).

Durante la niñez se aprende a expresar las emociones o de lo contrario, a suprimirlas u ocultarlas. La enseñanza para lograr el control de las emociones pone en manifiesto la importancia de constatar que se está sintiendo una emoción, la aceptación de esa emoción y finalmente la intervención para modificarla o regularla (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010). Los niños se enfrentan a situaciones externas y exigencias sociales a partir de las enseñanzas dadas por la familia, pero también se encuentra presente la capacidad de realizar asociaciones cognitivas nuevas que permiten a las personas adquirir nuevos aprendizajes (García et al., 2013). La educación emocional en la infancia es un elemento que ayuda a prevenir problemas de carácter personal y social (Pérez & Guerra, 2014).

La forma de reaccionar emocionalmente se adquiere en la familia, primordialmente durante la infancia, pero su perfeccionamiento o déficit se concluye en la adolescencia. El contexto familiar modula los afectos para contener un desbordamiento emocional ante estímulos imprevistos. Un equilibrio anímico resulta de una regulación emocional exitosa. Las imágenes ante las emociones tienen un significado vital, pues en la memoria se almacenan estos significados y símbolos que regulan la emoción; dichas imágenes provenientes de la cultura enlazan la experiencia interna personal, el pensamiento del sujeto, la vida y la cultura. Las experiencias en la adolescencia forjan el camino para la expresión y vivencia emocional. El aprendizaje es un factor importante que conforma un dispositivo

emocional con el que un sujeto enfrentará sus afectos en el futuro. La reacción emotiva tiene conductas que se relacionan directamente con la experiencia vital y buscan la forma eficaz con la que se cuenta para expresar afectos. Las respuestas emotivas se modulan con el aprendizaje que se obtiene según el grupo al que se pertenece y los símbolos introyectados de la cultura en la que se vive (Macías-Valadez, 2008).

Conforme avanza el tiempo, se van modificando los componentes biológicos, psicológicos y el entorno social de las personas. La diferencia de años entre niños, adolescentes y adultos arroja condiciones significativas distintas.

En la adultez la respuesta cardiaca ante una emoción es menor y por lo tanto la emoción se vive como menos intensa, la experiencia emocional cambia a partir de las vivencias que ha tenido el adulto y los aprendizajes que conllevan las mismas, en los adultos se identifica de mejor manera cuáles son los estímulos emocionales desagradables y los gratificantes, y existe un autoconocimiento de cómo se han regulado las emociones durante los años de vida, teniendo como resultado una anticipación ante la respuesta emocional que se va a tener y abriendo la posibilidad de planear cómo se va a actuar frente a determinada emoción (Márquez, Fernández, Montorio, & Losada, 2008).

Gottman, Fainsilber y Hooven (1996) apuntan que cuando existe una visión en donde las emociones son vistas como algo negativo, las figuras paternas educarán a sus hijos con una tendencia a evitar la experiencia emocional. Los adolescentes que crecen con padres que están entrenados para enseñarles a identificar y manejar sus emociones, establecen mejores relaciones con sus pares y utilizan estrategias más adaptativas de expresión emocional. La forma en que los padres regulan sus emociones, impacta de forma directa en el desarrollo de sus hijos y los dota de competencias sociales que favorecen su desarrollo posterior.

Las habilidades emocionales se comienzan a adquirir durante la infancia, a partir de la interacción entre padres e hijos. Es deseable que los padres ayuden a los hijos a identificar y nombrar sus emociones, a respetar sus sentimientos y a observar de qué forma funcionan. Si un niño aprende ideas erróneas de las emociones, en un futuro es probable que se aleje de sus sentimientos o no sepa cómo interpretarlos (Salom et al., 2012). Si la regulación emocional es un proceso que ocurre a lo largo de los años, desde la infancia hasta la adolescencia; es importante incidir en los factores que benefician su óptimo desarrollo.

### **Regulación emocional en adultos**

El proceso de regulación emocional no es el mismo en todas las etapas de vida, cada una de éstas tiene características distintas que interfieren en cómo se da este proceso. La investigación psicológica se ha centrado principalmente en atender la regulación emocional como proceso, pero ha dejado de lado las diferencias que existen según el momento en que se vive (Márquez et al., 2008).

Una emoción comienza con una evaluación acerca de alguna situación a la que posteriormente se responde, impactando en el comportamiento, la experiencia y los sistemas psicológicos. Cuando surgen las tendencias de respuesta ante una emoción, se pueden dar varias estrategias para poder regularla (Gross & John, 2003). No se trata únicamente de poner atención en los estados emocionales, sino de tomar conciencia de cuáles son los patrones asociados y modificar las respuestas impulsivas que emanan de ellas (Ramos et al., 2009).

Un estudio de regulación emocional elaborado por Márquez et al. (2008) en España, cuyo objetivo fue conocer cuáles son las diferencias que existen entre adultos de distintas edades en la forma en que manejan sus emociones, clasificó a 160 participantes en tres categorías: adultos jóvenes (20 a 33 años), adultos de mediana edad (40-59 años) y adultos mayores (60-84 años). Los adultos jóvenes

presentaron mayores niveles de afecto positivo, intensidad emocional positiva y satisfacción con la vida superiores a los grupos de mediana edad y mayores. Los adultos mayores presentaron niveles más elevados de control emocional percibido y de moderación del afecto positivo; mientras que los niveles de los adultos de mediana edad fueron en todas las ocasiones superiores a los adultos jóvenes pero inferiores a los adultos mayores; identificándose también que durante esta etapa existe una menor frecuencia de emociones positivas.

Se observó en dicho estudio que los adultos de mediana edad y mayores, utilizan con más frecuencia los mecanismos supresión emocional (que es la inhibición de las expresiones emocionales) y la selección de situaciones (que es elegir las situaciones que causan emociones positivas y evitar las que causan emociones negativas). Además, reportan una menor satisfacción con sus vidas que los adultos jóvenes. A partir de estos resultados, se puede concluir: a más años, existe una mayor supresión emocional que posiblemente se deba a una presión social para no expresar las emociones, reflejando una falta de cultura emocional. Los adultos mayores tienen una menor capacidad para percibir y reconocer los estados emocionales negativos en otros y en ellos mismos, lo que nos sugiere que existe una madurez emocional que se va desarrollando con el ciclo vital, pero que se enfoca a la regulación de emociones positivas y que se relaciona con la supresión de emociones negativas (Márquez et al., 2008).

Campos, Páez y Velasco (2004) reportaron la regulación emocional en adultos, semanas después de haber vivido el atentado del 11 de Marzo en Madrid, España; evidenciando que la inhibición de emociones mantiene la ansiedad y disminuye la autoestima. En contraste, la expresión de emociones ante hechos traumáticos incrementa la afectividad positiva y la autoestima; además mejora la integración social. La supresión emocional mantenida después de haber vivido una experiencia traumática, se muestra como una estrategia en perjuicio de las personas.

Por otra parte, en un estudio realizado con adultos cuidadores de enfermos crónicos, Vázquez y Enríquez (2013) observaron una falta de procesamiento de la experiencia emocional, empleando acciones como: retirarse de la acción, no llorar, cambiar de tema y expresar una emoción diferente a la que se está viviendo; con la finalidad de "proteger" al paciente enfermo. La tristeza y el llanto se relacionan culturalmente con debilidad y se regula con estrategias que suprimen el sufrimiento.

Con relación al ámbito familiar, se encontró dificultad en los padres para la expresión y el reconocimiento emocional y en las madres la falta de regulación emocional que contribuye a no ser firmes y constantes en el comportamiento que tienen con sus hijos (Bartau & Caba, 2009).

Bajo esta perspectiva, se muestra que los adultos tienden a suprimir sus emociones y no llegan a la experiencia emocional. Se ha demostrado que la presencia de estrés durante mucho tiempo y sin el manejo adecuado, es un factor que detona enfermedades cardíacas, debido a la exagerada estimulación del sistema simpático. La supresión emocional tienen un impacto en el funcionamiento y bienestar del cuerpo (Denollet et al., 2008). La comprensión de sí mismo y sus propias emociones, facilita la toma de decisiones que más convienen a los intereses personales, ayudan a observar de mejor forma la realidad manteniendo la esperanza, brinda la voluntad de lucha y una visión optimista de que es posible enfrentar las adversidades (Lazarus & Lazarus, 2000).

La capacidad para percibir, razonar y comprender las emociones permite el desarrollo de estrategias de regulación emocional que ayudan a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés (Etxeberria et al., 2011). Son escasas las investigaciones acerca del funcionamiento emocional en adultos y son pocas también las intervenciones realizadas con adultos con la finalidad de aprender nuevas competencias emocionales o para mejorar o potenciar las competencias adquiridas anteriormente (López et al., 2008). Las emociones transforman la

experiencia humana y a pesar de que existen patrones de reacción emocional que se conforman durante edades tempranas, en los adultos es posible lograr cambios repitiendo y creando nuevas experiencias emocionales. Una forma de crear nuevas experiencias emocionales es a partir de un proceso psicoterapéutico (Maroda, 2009).

Regular las emociones es importante porque los centros cerebrales que reciben y procesan la información emocional la reciben antes que los responsables de la toma de decisiones y la planificación, por lo tanto las conductas se ven orientadas con una carga emocional. La integración de pensamiento y emoción adecúa lo que comunica la emoción que orienta la acción y la forma en la que se pueden alcanzar las metas y satisfacer necesidades. La emoción conecta la naturaleza biológica con el mundo exterior. Regular la emoción es equilibrar la experiencia con la expresión, experimentar el sentir en la conciencia. El cambio terapéutico implica desarrollar estrategias de regulación emocional adaptativas (Greenberg & Paivio, 2000).

### **Estrategias de regulación emocional**

La regulación emocional tiene un carácter adaptativo, pues si un individuo es capaz de ajustar su estado emocional, responde a las demandas de las situaciones a las que se enfrenta y cumple sus objetivos (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010). En la adultez las estrategias de regulación emocional continúan en proceso de cambio adaptándose a las necesidades contextuales de la persona (Kinkead et al., 2011).

El procesamiento emocional se da cuando se conoce el significado de las emociones y se comprende; la expresión hace referencia a la manera activa en donde de forma verbal o no verbal, se da a conocer la experiencia emocional (Cabello et al., 2006). Si se le da un juicio de valor a la emoción se activan

pensamientos automáticos que limitan la vivencia afectiva y el individuo queda atrapado en sus procesos de pensamiento, lo que le impide el análisis del momento emocional y por lo tanto interfiere con la regulación. Una de las mayores dificultades para la regulación emocional, se da cuando los individuos evitan enfrentar sus estados emocionales o se quedan atrapados en uno que experimentan frecuentemente. Es importante enfatizar cómo se vive la emoción como experiencia interna (Ramos et al., 2009).

Se considera que las estrategias que mejoran el estado afectivo son adaptativas y las que empeoran el estado afectivo desadaptativas. El afecto negativo promueve el uso de estrategias de regulación emocional que son perjudiciales para la salud, como la rumiación y la supresión emocional; que están relacionadas con niveles altos de depresión y ansiedad (Tortella-Feliu et al., 2012). Las estrategias que se consideran adaptativas para la regulación de episodios de ira son: la planificación directa ante un episodio y la resolución directa de la situación problemática. En la tristeza, por ejemplo, algunas estrategias de regulación emocional adaptativa son el altruismo y la negociación. Para ambas emociones es adaptativo la reevaluación cognitiva, la confrontación y la expresión emocional y están asociadas a niveles menores de patología en adultos (Oberst, Company, Sánchez, Oriol-Granado, & Páez, 2013).

Existen estrategias de regulación emocional como búsqueda de proximidad con los otros, afiliación, exploración; alta expresión de las emociones, ya sea positivas o negativas y búsqueda de apoyo social que son consideradas estrategias de regulación positivas y protectoras de la salud, enfatizando la expresión emocional (Garrido, 2006). Otras estrategias como: inhibición de las emociones, distanciamiento de lo emocional y afectivo, exclusión de recuerdos y pensamientos dolorosos, inhibición de búsqueda de proximidad, supresión de emociones negativas; producen efectos perjudiciales en la salud de los sujetos, volviéndolos más vulnerables a contraer enfermedades físicas. La rumiación se entiende como

las cogniciones repetitivas y recílicas que analizan los propios problemas, sentimientos y malestares sin emprender alguna acción para modificarlos de forma positiva. La supresión es el intento para bloquear o eliminar pensamientos no deseados. Se ha observado que niveles altos de rumiación y supresión se encuentran presentes en personas con ansiedad y depresión (Tortella-Feliu et al., 2012). La supresión, la evitación y la rumiación son estrategias de regulación emocional desadaptativas y son factores de riesgo para estrés crónico y episodios depresivos (Rodríguez, Auné, & Vetere, 2012).

Cuando existe un hecho traumático, la evitación y la negación del hecho minimizan las reacciones afectivas a corto plazo, lo cual puede ser de utilidad durante la crisis; sin embargo, si estas estrategias se mantienen a largo plazo resulta contraproducente pues interfieren con conductas de reintegración social y en la asimilación del problema. La aceptación y la asimilación de la realidad ante hechos traumáticos irreversibles son formas de regulación emocional adaptativas (Campos et al., 2004). Se ha identificado que los adultos tienen una mayor dificultad para el reconocimiento del miedo, el enojo y la tristeza, por lo que se sugiere la promoción de estrategias de regulación emocional sanas de estas emociones en esta etapa de la vida (López et al., 2008).

Reyes (2013) menciona que existen estrategias de regulación emocional que son inefectivas y que mantienen síndromes clínicos, como son: la evitación situacional, las conductas de seguridad y control, el monitoreo de estímulos negativos, la acción impulsiva motivada por la emoción y la evitación cognoscitiva. Estas estrategias de regulación son efectivas a corto plazo, pero impiden exponerse a la información correctiva de la experiencia emocional y al desarrollo de habilidades de afrontamiento productivas, generando una sensación de descontrol, desesperanza, deterioro del funcionamiento de las personas en algunas áreas de su vida y disminución en su capacidad de toma de decisiones, atención y solución de problemas. Destaca el derecho a sentir de las personas y la función evolutiva de



las emociones, postulando que es inútil intentar frenarlas, ya que al ser reacciones bioquímicas se metabolizan en un lapso de tiempo y tardan en desaparecer.

En el estudio publicado por Cabello et al. (2006) se encontró en una muestra de 161 estudiantes de la Universidad de Málaga (79% mujeres y 21% hombres ME=23, DS=4.36) que los adultos que expresan y prestan atención a sus emociones tienen una mejor autoestima y un nivel de satisfacción de vida más alto. Estas estrategias de regulación emocional favorecen que la persona haga de sí misma una evaluación positiva. Cuando las personas se perciben hábiles para regular sus estados emocionales y comprender sus emociones incrementa la percepción subjetiva de satisfacción ante la vida.

Rodríguez et al. (2012) reporta que pacientes adultos con trastornos de ansiedad utilizan en mayor medida la estrategia de evitación cognitiva y dicha estrategia se encuentra implicada en la génesis del proceso psicopatológico. Cuando los pacientes con trastornos de ansiedad viven una emoción displacentera y emplean estrategias de tipo evitativo, se alejan de la elaboración emocional a partir del análisis lógico y la revaloración positiva. Existe una tendencia general en los adultos para evitar y suprimir los estados emocionales, que tiene como consecuencia un incremento en los niveles de psicopatología y la presencia de enfermedades psicológicas y estados adversos.

En México, Martínez et al. (2009) reportaron que para regular el miedo, los adultos comúnmente utilizan tácticas de enfrentamiento emocional como alejamiento, alteración del evento, distracción, reflexión-calma, búsqueda de apoyo, evaluación de recursos y agresión. Las estrategias principales elegidas por los participantes tienden a la supresión o evitación de la experiencia emocional. Culturalmente, existe una tendencia a inhibir los sentimientos. Otro estudio, cuyo objetivo fue conocer el impacto del conflicto o la armonía en familias mexicanas a partir de sus reacciones emocionales, encontró que se promueve la expresión de

amor y alegría. Sin embargo, para las emociones de tristeza, miedo y enojo, se observó que los padres les decían a sus hijos que no expresaran, que lo ocultaran y que tuvieran control sobre la experiencia; estrategias de regulación emocional dirigidas nuevamente a la supresión (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010).

Existen alternativas diferentes que permiten el manejo emocional sin repercutir de forma negativa en la vida de las personas. La expresión regulada, la reevaluación positiva y la baja supresión emocional se asocian con un mayor bienestar personal (Costa da, Páez, Oriol, & Unzueta, 2014). Cuando las emociones no son expresadas, se corre el riesgo de somatizar y se incrementan las probabilidades de tener problemas cardiovasculares (Denollet et al., 2008). La expresión de las emociones permite liberar cargas positivas o negativas, favoreciendo un alto nivel de autoestima y buen autoconcepto; se trata de atender la parte interna del individuo. El manejo de las emociones se puede lograr a partir de identificarlas, distinguir las y analizarlas (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010).

Gross y John (2003) distinguen dos estrategias para regular la emoción. Una estrategia es la centrada en el antecedente, es decir en el antes de que se activen las respuestas emocionales de manera total y ya haya un cambio a nivel conducta o respuesta psicológica. La otra estrategia es la centrada en la respuesta, que se refiere a las cosas que se hacen una vez que la emoción ya se encuentra activada. La reapreciación cognitiva es una estrategia centrada en el antecedente y la supresión expresiva es una estrategia centrada en la respuesta.

En culturas colectivas, las normas y reglas tienen un mayor valor que en culturas individualistas.<sup>1</sup> Por lo tanto se deduce que México, al ser una cultura

---

<sup>1</sup> Las culturas individualistas promueven la independencia y autonomía de sus miembros, las colectivas son aquellas en las que prevalece la interdependencia entre miembros y se consideran más importantes las necesidades del grupo.

colectivista, tiene en sus habitantes índices de menor reapreciación cognitiva y mayor supresión emocional, que tiene como objetivo mantener la armonía y cohesión grupal. Por medio de la supresión, las personas expresan sus emociones sólo de la forma que es apropiada en su contexto y de esta forma se mantienen sistemas jerárquicos que facilitan el funcionamiento de los grupos (Matsumoto et al., 2008).

La regulación emocional es una capacidad que le permite al individuo adaptarse al entorno, en donde tiene peso el manejo que le da a su imagen. Se ha observado que los mexicanos no se auto-promueven, es decir, no hablan bien de sí mismos, no reconocen aquello que hacen bien ni las áreas donde son competentes. Existe una tendencia a minimizar sus atributos. Para regularse primero suplican, intimidan, ejemplifican y congradan (Maurer, García, Schrey, & Domínguez, 2014). Es necesario investigar e intervenir en las estrategias de regulación empleadas por población mexicana, pues impactan en la dinámica de las familias y en el desarrollo de los hijos, en este estudio, particularmente de los adolescentes. Es así, que se vuelve fundamental conocer en qué consisten dos de las estrategias que impactan en el proceso emocional: la supresión que se muestra como antecesora de efectos negativos; y la reapreciación cognitiva observada como la alternativa saludable.

### **Supresión.**

Se da cuando la respuesta emocional se inhibe. Si se emplea como estrategia de regulación, es probable que no solo se supriman las respuestas ante emociones negativas, sino también positivas; obteniendo como consecuencia un sentimiento de incongruencia con uno mismo entre lo que se está experimentando y lo que se está expresando. Cuando se utiliza la supresión como principal estrategia, se mina el funcionamiento social adecuado, generando relaciones emocionalmente distantes. Aunado a esto, quien tiende a suprimir emociones experimenta experiencias emocionales negativas al sentir que no está siendo honesto y auténtico

con lo que está sintiendo. Las personas que suprimen presentan baja autoestima, una expectativa negativa del futuro y se sienten menos satisfechos con su vida. La supresión no reduce la experiencia emocional, solo la oculta ante los otros (Gross & John, 2003).

Silva (2003), indica que la supresión se da cuando un individuo inhibe su conducta emocional expresiva mientras se encuentra experimentando un estado afectivo. Cuando se intenta controlar la activación somática de la emoción, se observa una actividad simpática intensificada; es decir que cuando se suprimen las emociones sólo disminuye la conducta expresiva de las mismas, pero no la experiencia subjetiva ni la respuesta fisiológica. La supresión implica un alto esfuerzo cognitivo por lo que reduce la cantidad de recursos cognitivos a la hora de enfrentar una emoción y tiene como resultado que las personas se sientan mal consigo mismas y desarrollen emociones negativas y síntomas depresivos; además de tener repercusión en la salud física (Denollet et al., 2008).

Cuando se suprime una emoción, se interrumpe el proceso natural de surgimiento y eso tiene consecuencias en su terminación. Una reacción emocional natural tiene un surgimiento y un término, de modo que la persona no se quede bloqueada en una situación emocional que se puede volver patológica. La supresión de la emoción limita la habilidad de las personas para poder orientarse a sí mismas, generando estrés interno (Greenberg & Paivio, 2000). Aunado a esto, al suprimir una emoción se refuerza la idea de que las emociones no se pueden controlar y en consecuencia la emoción se mantiene o incrementa. Los individuos que evitan la respuesta emocional tienen una tendencia a presentar problemas psicológicos más elevados en contraste con los que expresan sus emociones. La evitación emocional se encuentra presente en personas que presentan problemas en la conducta alimentaria, depresión y trastorno de ansiedad generalizada (Leahy et al., 2012).

La sede de las emociones es el cuerpo. Music (2001) señala que las personas que niegan y suprimen sus estados emocionales, incrementan sus reacciones emocionales como sudor y aumento en el ritmo cardiaco. Es decir, que ocultan la emoción, pero no logran evitar que ocurra. Una de las causas por las que se niega una emoción es por temor a que sea socialmente inaceptable. Los psicoterapeutas dirigen la tarea a aceptar, manejar e integrar los estados emocionales.

Al contrario de la supresión, la expresión emocional en una situación terapéutica valida la experiencia emocional y la transforma y evoluciona hacia algo diferente. Apuntar al foco interno emocional produce efectos en la persona, como sentir el derecho de vivir las emociones, aceptarlas y obtener confianza y fortaleza para lograr un contacto más real en el entorno (Greenberg & Paivio, 2000).

### **Reapreciación cognitiva.**

La reapreciación cognitiva es una forma de interpretar una situación que provoque una respuesta emocional de modo que el impacto emocional se vea modificado, es decir, que a nivel de pensamiento se de la oportunidad de analizar, observar e identificar qué es lo que está ocurriendo dentro de esa respuesta y de esa forma se piense en una respuesta que permita al individuo actuar de forma adaptativa según su contexto. Las personas que habitualmente utilizan la reapreciación cognitiva, experimentan más emociones positivas y menos negativas, tienen niveles más altos de bienestar personal y se relacionan de forma más cercana con los otros; hacen frente a situaciones estresantes, tienen una actitud optimista y son capaces de re interpretar los detonantes de las emociones, generando formas mejores de afrontarlas (Gross & John, 2003). Enfatizar en el significado personal que tienen las personas de un evento específico es más recomendable y más saludable para la persona que controlar cómo responde ante esos eventos, es decir una modificación centrada en la experiencia emocional y no en la conducta producto.

Blechman (1990) destaca el papel de la reapreciación cognitiva en los procesos de regulación emocional, pues señala que cambiar los pensamientos con la finalidad de adaptarse ante distintas situaciones, modifica la emoción en dirección deseada por las personas, logrando un reemplazo de sentimientos o la modificación de la intensidad experimentada.

Las personas que reaparecían cognitivamente presentan índices más altos de satisfacción y valoración general de la vida, que se relaciona de forma estrecha también con el reconocimiento de emociones. Emplear modelos terapéuticos orientados al cambio cognitivo sobre situaciones de vida, reduciría la tasa de enfermedades como ansiedad y depresión (García, Schrey, Maurer, & Domínguez, 2014).

### **Modelos de intervención en regulación emocional**

Rodríguez et al. (2012) sugieren que es fundamental en los tratamientos psicoterapéuticos el promover la aceptación de las experiencias emocionales internas, la activación conductual y el entrenamiento en resolución de problemas como estrategias de regulación emocional adecuadas para los individuos; dichas estrategias generan mayores beneficios que el análisis lógico y la revaloración positiva. Regulación emocional es un proceso dinámico que se puede modificar, cambiar y mejorar con el paso del tiempo a partir de procesos educativos (Ribero-Marulanda & Vargas, 2013). Si las emociones no son adecuadamente percibidas, las personas son incapaces de hacer uso de ellas (Salguero et al., 2011).

La incapacidad de regular emociones y su relación con algunos trastornos psicológicos, manifiestan la necesidad de realizar intervenciones clínicas que favorezcan el desarrollo de regulación emocional (Vargas & Milena, 2013). Existe una creencia errada de que las emociones negativas tienen una influencia perjudicial en las actividades cotidianas (León-Rodríguez & Sierra-Mejía, 2008). La

tristeza y el enojo son emociones que las personas tratan de regular porque la cultura dicta que es mejor no manifestarlas abiertamente (Vázquez & Enríquez, 2012). Se observan resultados más favorables para los humanos cuando se expresan las emociones, no se trata de minimizar los afectos negativos, sino de aceptar la emoción e inclusive amplificarla para lograr una regulación emocional con más beneficios para el individuo y pone en evidencia la necesidad de desarrollar nuevas intervenciones que permitan el manejo de las emociones a partir de la expresión de las mismas (Campos et al., 2004). Una estrategia positiva de regulación emocional es la escritura (López et al., 2008), cuando las personas verbalizan y escriben cómo se sienten, reconocen e identifican lo que les está ocurriendo y se facilita la re evaluación de los significados que están dando, abriendo camino para sustituir nuevos significados más constructivos (Lazarus & Lazarus, 2000).

En la Ciudad de México, la Universidad Iberoamericana desarrolló en el 2012 el Modelo Integrativo para la Regulación Emocional (Reyes, 2013). Dicho modelo toma en cuenta los factores biológicos y las diferencias individuales de cada organismo para regular las emociones, la historia personal de cada individuo en donde aprendió cómo se expresan, interpretan y regulan las emociones. Toma en cuenta además la experiencia emocional, que son todos los recuerdos, imágenes y anticipaciones que están almacenados en la memoria y se encuentran condicionados por distintas emociones a partir del aprendizaje. Cuando se integra la expresión emocional y la experiencia individual a la que está asociada, la emoción se activa y se generan pensamientos momentáneos acerca de la situación, de uno mismo y de los demás, conocidos como supuestos personales momentáneos. Cuando se acepta información de la experiencia emocional, se facilita la habituación, el procesamiento y la extinción de estos pensamientos momentáneos, lo que favorece el alcance de metas y en consecuencia favorece la regulación emocional

Por otra parte, Leahy, Tirsch, y Napolitano (2012) proponen la Terapia del Esquema Emocional. En dicha propuesta, afirman que existen esquemas emocionales que son filosofías individuales que cada persona tiene acerca de sus emociones, que influyen en la forma en que cada persona las experimenta. Este modelo sostiene que las emociones no deben ser vistas como algo negativo o patológico, por el contrario, deben ser aceptadas y pueden ser expresadas y normalizadas; rechaza las estrategias de supresión y rumiación,<sup>2</sup> y apuesta por la comprensión emocional, la activación conductual y la creación de nuevos significados personales que permitan la experiencia emocional. Esta propuesta terapéutica exhorta a los sujetos a identificar y nombrar sus emociones, encontrar cuáles son las formas en que responden ante una emoción y crear respuestas más adaptativas. Orienta a los pacientes a explorar nuevas posibilidades para vivir su emoción y utilizar esas experiencias para lograr sus objetivos. Bajo esta perspectiva, algunas de las estrategias que favorecen la regulación emocional son: la modificación de esquemas emocionales, solución de problemas, activación conductual, entrenamiento en técnicas de relajación y la búsqueda de soporte social de forma adaptativa.

Es importante construir una intervención terapéutica que vaya de la mano con los conocimientos adquiridos a partir del estudio de la regulación emocional; rescatando que la re evaluación cognitiva se ha mostrado como la estrategia de regulación más eficiente. La re evaluación debe incluir y aceptar la experiencia emocional y los afectos negativos, cuando una persona modifica el significado que le da a un estímulo emocional logra regular la experiencia afectiva (Silva, 2003).

Los terapeutas deben centrarse en ayudar a los pacientes a hacer un manejo de sus emociones a partir de las antiguas y nuevas experiencias emocionales. Se pueden crear nuevos patrones emocionales a partir de la regulación de los estados

---

<sup>2</sup> Consiste en centrar la atención únicamente en las emociones negativas.



y respuestas que se van dando. Sentir la emoción durante el proceso psicoterapéutico es imprescindible para lograr un cambio, una vez que los pacientes viven la experiencia emocional comprenden que es posible identificarla, validarla y regularla. Nombrar las emociones es un paso clave para ayudar a la aceptación de las mismas. Reeducar a los pacientes acerca de las creencias que tienen acerca de las emociones, es el primer paso para ayudarlos a aceptar lo que sienten (Maroda, 2009).

Se pueden modificar los significados personales a partir de la validación y focalización de la experiencia interna, obteniendo sentimientos complejos nuevos. Las reacciones emocionales muestran a los demás las intenciones y disposiciones para actuar y al mismo tiempo comunican al individuo qué es lo que necesita, indican lo que se percibe como favorable o desfavorable. En el trabajo terapéutico, es importante identificar las necesidades y valores personales del sujeto. Cuando se toman en cuenta las reacciones emocionales, se cristaliza de mejor forma la toma de una decisión y emergen nuevos significados cognitivos, pues son como una guía intuitiva. Puntualizar los significados emocionales, así como las estructuras que los conllevan, ayuda a identificar el sentimiento, la necesidad o la meta de la emoción (Greenberg & Paivio, 2000).

La transformación de una persona en sujeto agente de las emociones se genera a partir del reconocimiento de que cada persona es autor y creador de las experiencias internas. Cuando se integra el pensamiento y la emoción, se tiene una respuesta holística para actuar sin ser dominado por la emoción pero tampoco sin tener contacto con ella.

Cuando se experimenta una emoción, se evocan realidades mentales almacenadas en la memoria y que tienen liga con experiencias y acciones previas; se encuentran ligadas a símbolos que tienen un significado personal y una representación enlazada con dicha emoción. Las palabras son símbolos que tienen

una unión íntima, pues los símbolos conectan la conciencia con el afecto (Macías-Valadez, 2008). La validación confirma la realidad emocional de los pacientes. La meta de una intervención es el acceso a la emoción básica que no se ha procesado de forma completa, con la finalidad de lograr su expresión y reapreciación. Las intervenciones en el proceso emocional, se dirigen a aumentar la conciencia acerca de las acciones de supresión e interrupción. Una vez que se accede a la emoción primaria, se debe dirigir la atención hacia las nuevas tendencias de acción. Es una responsabilidad individual reconocer y manejar las reacciones emocionales. Para aumentar la conciencia emocional es útil estar informado acerca del tema emocional y dirigir la atención hacia ellas.

Bajo una perspectiva psicoterapéutica, se capacita a la persona para que emerja de un modo auto afirmativo, para que se enfrente ante una nueva información afectiva interna. La emoción es un agente activo del bienestar. Es necesario que las emociones sean traídas al darse cuenta, que se reflexione sobre ellas, que se logre diferenciar qué emoción se experimenta y se exprese de modo socialmente apropiado. Las emociones no deben controlar automáticamente la conducta. Compartir vivencias emocionales dentro de un marco terapéutico, constituye una experiencia transformadora a partir de la validación, aceptación y escucha activa (Greenberg & Paivio, 2000).

De acuerdo con André y Lelord (2001) cuando se narra por escrito los acontecimientos emocionales, se logra un efecto positivo sobre la autoestima, el comportamiento y la salud. En relación con las emociones negativas, cuando se expone a los recuerdos dolorosos, se tiene una sensación de dominio proporcionada por la escritura, se da una reformulación y una mejor comprensión emocional. Es una técnica adecuada para lograr la comprensión emocional. En el ámbito de la regulación emocional, se sugiere que se deben expresar las emociones teniendo en cuenta al contexto, aumentar las ocasiones de emociones positivas, reconocer las emociones y diferenciarlas (las propias y de los otros), además de

tratar de buscar interlocutores comprensivos. Cuando no se pone atención en las emociones o cuando no se comprenden las emociones ajenas, es más probable cometer errores.

La expresión escrita acerca de las vivencias emocionales, beneficia a los pacientes y los ayuda a resignificar las experiencias, a fijarse nuevas metas y a mejorar su salud psicológica. Escribir permite desplegar aquellas emociones que pueden costar trabajo y elaborar e identificar aquellos pensamientos que se asocian a experiencias dolorosas y difíciles, para posteriormente poder regularlas, y ha demostrado ser una herramienta que beneficia ampliamente los procesos terapéuticos (Nyklíček, Vingerhoets, & Zeelenberg, 2008).

La expresión emocional implica expresar cómo nos sentimos sin interferir en el adecuado funcionamiento social efectivo (Costa da et al, 2014). Escribir cartas es una técnica que establece las condiciones para procesar y resolver las emociones (Vázquez & Enríquez, 2012). En pacientes con trastorno límite de la personalidad, un trastorno en donde la regulación emocional juega un papel fundamental, se han observado respuestas favorables con tratamientos que los ayuden a identificar y aceptar sus emociones, controlar comportamientos impulsivos y utilizar estrategias para modular sus respuestas emocionales; se trata de enfrentar las emociones, disminuir la evitación e incrementar la aceptación de la experiencia emocional. Algunas estrategias adaptativas de regulación emocional son los ejercicios de relajación y estrategias que enseñen a procesar, enfrentar, tolerar y aprender de las respuestas emocionales: la emoción y la cognición se dan de forma interdependiente, por lo tanto para trabajar las emociones se pueden utilizar técnicas cognitivas y emocionales (Leahy et al., 2012).

Las personas que perciben, comprenden y regulan sus emociones son capaces de generalizar esas habilidades hacia los demás, favoreciendo sus relaciones interpersonales. Para llegar a la regulación emocional es necesario

percibir, facilitar y comprender las emociones (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo, & Palomera, 2011). Vivir la experiencia emocional facilita la interacción, al generar más emociones positivas en contraste con las personas que suprimen; además de generar redes de apoyo y lazos familiares más fuertes y estrechos (Gross & John, 2003).

Si el manejo emocional es una habilidad que se puede generalizar hacia otros, es un factor que debe estar presente en los núcleos familiares para potenciar los recursos de sus miembros.

Es necesaria la integración de padres de familia en el equipo de salud, pues son actores centrales al pasar gran parte del tiempo con sus hijos (Barcelata & Lucio, 2006). Los padres tienen que lograr contener su propia ansiedad al ver que los adolescentes vayan adquiriendo autonomía y a la vez, apoyar a los jóvenes para aguantar su propia ansiedad (Torras de Beá, 1996). De esta manera, es que se destaca la importancia de intervenir en la forma en que regulan las emociones.

Los afectos, al ser herederos de los impulsos, utilizan la irracionalidad para su expresión; se destaca así la importancia del aprendizaje en cuanto la expresión de afectos propio de este periodo de vida y recordando que la no expresión de afectos tiene como resultado la neurosis. Una jerarquía emocional favorece la salud mental. Es importante generar investigaciones que promuevan la realización de programas de prevención primaria en salud emocional. Particularmente, en la adolescencia temprana (12-15 años) los adultos benefician al adolescente si tienen congruencia en la expresión de sus afectos y emociones, propios y hacia los otros, sobre todo tolerando la expresión del adolescente en proceso de maduración. Cuando los padres son ambivalentes y poco tolerantes confunden al adolescente. Se debe permitir la expresión de los afectos, pues esto favorece los jóvenes regulen los suyos y en consecuencia, que su vida emocional futura sea más plena (González, 2001).

## **Capítulo 2. Los padres y la adolescencia**

### **La adolescencia**

La adolescencia es una etapa en donde además de experimentar cambios físicos, se experimentan cambios cognoscitivos y de relación con otras personas. Cuando la adolescencia se elabora de forma adecuada, se generan modelos de afrontamiento que ayudan a enfrentar de forma más eficaz la adultez. Estos modelos de afrontamiento positivos, pueden ser fortalecidos con el apoyo de los padres, la comunidad y la escuela a donde acuden los estudiantes (Youngblade et al., 2007).

La adolescencia tiene una función decisiva con relación al desarrollo posterior del ser humano, no debe considerarse como una crisis de tipo patológico, pues se corre el riesgo de que los padres que la observen así, interpreten las nuevas conductas de su hijo como algo negativo. Es una crisis porque es un cambio, una crisis de crecimiento, de adaptación a una nueva edad. Las nuevas conductas y pensamientos son oportunidades para ayudar al adolescente a crecer, pues necesita ejercitar capacidades como la maduración mental, moral, afectiva y social (Castillo, 2009). Durante este proceso cambia la conducta de dependiente a autónoma, de imitar a los otros a tener reacciones propias y originales, de la dependencia familiar al autogobierno, de la edad de juego a la edad del trabajo, de la vida despreocupada a la adquisición de responsabilidades más formales. Esta transición evolutiva dentro del ciclo vital que enlaza a la niñez con la edad adulta, es una adaptación progresiva a una nueva edad, al pasado con el futuro. Los adolescentes construyen su personalidad desde su historia previa y los recursos que ya poseen.

En este periodo de transición a la edad adulta, las personas definen su identidad afectiva, psicológica y social. No existe un estándar para definir la duración

de la adolescencia en años, es decir que la duración de la misma depende de factores biológicos, psicológicos y la sociedad y cultura en donde se desarrolla el individuo. Se caracteriza por un crecimiento orgánico, la adquisición de la madurez sexual y por ende la capacidad reproductiva, el fortalecimiento de dominio de la conducta y la vida social, y la maduración global de la inteligencia (González, 2001). A pesar de que no existe un consenso acerca de la duración de esta etapa, Salom et al. (2012) indican que puede considerarse como adolescencia temprana al periodo comprendido entre los 10 y 14 años, y como adolescencia tardía al lapso de los 15 a 19 años.

Estévez (2013) agrupa los cambios que se dan en esta etapa de la siguiente manera: a) cambios físicos y b) cambios psicológicos. Los cambios biológicos y físicos transforman el cuerpo infantil en cuerpo adulto con capacidad reproductiva y los chicos y chicas tienen que adaptarse a su nueva imagen corporal. Dentro de los psicológicos se desarrollan nuevas formas de pensamiento y razonamiento moral, se construye un sistema de valores y se adquiere la posibilidad de abstracción. Los adolescentes son capaces de plantearse varias hipótesis y opciones sobre un mismo asunto. Se describe a la adolescencia como un periodo de desarrollo en la vida durante el cual la persona se enfrenta a oportunidades, conflictos y múltiples elecciones; donde se logra la construcción de la propia identidad a partir de la necesidad que tiene un joven por reconocerse diferente de las demás personas; y se da mediante la toma de decisiones propias, como el estudio o el trabajo, la elección de un conjunto de valores propios y las formas de expresión de su sexualidad.

Méndez (2009) indica que durante esta etapa, se define la identidad de forma primaria, que es la manera en la que una persona se identifica a sí mismo, la forma en que existe; de vivirse como alguien único y de su desempeño en el mundo. En ese momento se exploran y se eligen comportamientos a partir de las opciones conocidas, si bien no es algo fijo, sí fundamenta la base que guiará la vida de las

personas en un futuro. Existe una prevalencia de trastornos emocionales en la adolescencia, pues al ir construyendo esta identidad única, los jóvenes se enfrentan a muchos procesos de adaptación que tienen como resultado sintomatologías emocionales en donde se centra su atención, pero sin éxito en poder regularlas de forma adaptativa. Se tiene que estar pendiente de los procesos psíquicos que fijan su operación durante este periodo de desarrollo.

Aberastury y Knobel (1971) señalan que los jóvenes tienen que enfrentar un mundo de adultos al que no están acostumbrados y en la mayoría de los casos, carecen de preparación para enfrentarlo. Un adolescente debe desprenderse de su mundo infantil, un mundo en donde prevalecía un modelo de dependencia hacia los padres, de comodidad y gratificaciones inmediatas. Al enfrentarse a esta etapa, se viven tres duelos que repercuten de forma directa en el mundo emocional del adolescente: el duelo por el cuerpo infantil, en donde el joven se siente impotente y sin control ante el cambio que ocurre en su propio organismo. El duelo por el rol y la identidad de niño, en donde se impone la aceptación de nuevas responsabilidades. Finalmente se enfrentan al duelo por los padres de la infancia, pues encaran tratos distintos por parte de sus progenitores; en ocasiones buscan protección y refugio que ellos les han otorgado a lo largo de la vida, teniendo como respuesta adultos que los quieren tratar como adultos. Los padres de familia despliegan nuevos comportamientos que demandan reacciones distintas por parte de los hijos a las ya previamente estipuladas. Estos duelos son vividos como un proceso intenso, que son abordados de mejor forma si los jóvenes poseen herramientas para enfrentar los muchos cambios que atraviesan en esta etapa.

Según Barcelata y Lucio (2006) los jóvenes en esta edad son un grupo vulnerable porque no cuentan con los suficientes recursos psicológicos (cognitivos, conductuales y emocionales) para enfrentar algunas de las situaciones a las que se enfrentan y esto los coloca en situaciones de riesgo que pueden poner en peligro su integridad física y emocional. Los adolescentes, al ingresar a la secundaria se

enfrentan a un nuevo contexto en donde deben asumir nuevos roles sociales y pautas de regulación emocional (León-Rodríguez & Sierra-Mejía, 2008).

La palabra adolescencia tiene como antecedente el verbo latino *adolescere* que significa crecer o desarrollarse. Una de las metas del mundo interno del adolescente es madurar emocionalmente (González, 2001). Durante la adolescencia la experiencia emocional va integrando esfuerzos reguladores que tienen como resultado ciertas estrategias de regulación emocional a partir de la historia individual de cada sujeto (Kinkead et al., 2011). Un estudio realizado por Salguero et al. (2011) demostró que adolescentes con mayor habilidad para percibir sus emociones tienen una mayor consideración y mejores relaciones con sus padres.

A diferencia de la niñez, en la adolescencia las estructuras cerebrales y los procesos cognitivos se encuentran en etapas más maduras que permiten tener un conocimiento mayor acerca de las conductas aceptadas socialmente, incluida la expresión y comportamiento emocional (León-Rodríguez & Sierra-Mejía, 2008).

Sin embargo, también en esta etapa el espectro emocional se vive con más intensidad, debido a los cambios fisiológicos que ocurren. Un adolescente vive las emociones de forma abrupta y abrumadora; si carece de estrategias para regularlas, puede involucrarse en conductas nocivas para su salud física y psicológica. Snyder, Simpson y Hughes (2006) señalan que un adolescente puede involucrarse en conductas de riesgo con la finalidad de incrementar sus emociones positivas o de mitigar las negativas, eligiendo alternativas como el consumo de alcohol y drogas, prácticas sexuales de riesgo e involucramiento en riñas y conductas violentas. Dichas alternativas son usadas con la finalidad de disminuir las situaciones estresantes y reflejan una carencia de estrategias de afrontamiento emocional más adaptativas. Las situaciones riesgosas les resultan atractivas por el múltiple cúmulo de sensaciones que ofrecen, como respuestas inmediatas con beneficios a corto



plazo y no observan las consecuencias a distancia. Los adolescentes que fijan estos comportamientos como forma de regularse, perduran con esas conductas hasta la adultez, generando entornos negativos y prediciendo futuros problemas psicológicos. Los jóvenes no sólo deben entender las consecuencias sociales de una conducta, sino el rol central que juegan sus estados emocionales y la liga que tienen con sus comportamientos.

Bajo esta perspectiva, Pérez y Guerra (2014) reportaron a partir de un estudio realizado en Cuba con adolescentes de entre 12 y 15 años, que aquellos con dificultades para regular emocionalmente, presentaron mayor vulnerabilidad para desarrollar hipertensión arterial; además de presentar niveles más altos de ansiedad y depresión. Los adolescentes atraviesan por situaciones de estrés generadas a partir de la incertidumbre por el porvenir, ansiedad por la desaparición de los vínculos infantiles, miedo a vivir sin la protección de la familia y la impaciencia por adquirir una mayor autonomía social (Castillo, 2009).

En los últimos años, se ha observado en México un incremento en el número de jóvenes que presentan conductas de riesgo como consumo de alcohol, tabaco y drogas, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual y riesgo e intento suicida; volviendo una necesidad la búsqueda de alternativas terapéuticas para prevención de estas conductas. Se ha observado que en los casos de adolescentes que presentan conductas de riesgo, existe un bajo apoyo y control prenatal y familias con dificultad para manejar los afectos. Es necesario fomentar la comunicación entre padres y adolescentes, propiciar un clima de calidez y aceptación en lugar de rechazo y castigo, sin dejar a un lado el establecimiento de límites y reglas claros y firmes (Andrade & Betancourt, 2008).

Durante la adolescencia se da un desarrollo en la capacidad de pensar de forma crítica, adquisición de valores y reflexión y exploración de emociones y pensamientos. En esta etapa los chicos comienzan a analizar experiencias, sacar

conclusiones y a formar una conciencia más realista. Los adolescentes ponen atención en el grado de aceptación que tienen en los contextos sociales en los que se desenvuelven y hacen modificaciones y ajustes para sentirse aceptados, estructurando estrategias que les permitan enfrentar situaciones de dificultad. La adolescencia tiene como característica el conflicto consigo mismo y con el entorno en donde se desenvuelve el adolescente. Uno de los factores de riesgo para que los jóvenes presenten conductas antisociales son las relaciones familiares con comunicación disfuncional entre los miembros, poca participación en actividades familiares y dominio sólo de uno o unos cuantos miembros de la familia. La principal estrategia a utilizar ante las problemáticas en la adolescencia es la prevención de las mismas (Salom et al., 2012).

### **Relación entre padres y adolescentes**

En la interacción con los otros, las emociones juegan un papel fundamental, pues la forma en que se regulan ayuda o no a cubrir los objetivos que se buscan. Las interacciones son activadores de reacciones emocionales (Gross & John, 2003). La expresión y comunicación de las emociones es importante para la salud de las relaciones humanas, para poder externar qué es lo que se quiere conseguir en la relación con otra persona (Lazarus & Lazarus, 2000).

Después del nacimiento y durante la niñez, una persona comúnmente queda al cuidado de progenitores que son los encargados de atender sus demandas, cubrir sus necesidades y regular sus estados afectivos cuando se ven alterados ante alguna situación como hambre, necesidad de afecto y/o malestar. Durante el desarrollo de las personas, los padres de familia son los modelos que enseñan cómo se expresan y manejan los estados emocionales, cuándo y cómo se vive una reacción emocional. Los niños y los adolescentes, integran a su repertorio conductual las formas en que su familia les enseña a regular sus emociones y la forma en que responden ante situaciones estresantes (Blechman, 1990).

Horno (2014) resalta que durante la adolescencia se dan las condiciones para que los jóvenes elaboren la narrativa personal de sí mismos, en donde se crea un discurso que define quiénes son y se posibilite la construcción de su identidad. Trabajar con familias de adolescentes se vuelve pertinente porque incluso si ocurrieron experiencias adversas y dolorosas en la infancia, durante esta etapa es posible reconstruirlas, reescribir el pasado positivamente y fijar pautas de emoción y conducta que permitan un desarrollo próspero. Bajo esta perspectiva, a pesar de que los adolescentes lleguen a esta etapa con limitaciones o carencias afectivas, la generación de vínculos seguros y acercamientos afectivos con sus personas cercanas favorecerán la creación y fijación de patrones emocionales coherentes. En esta fase, existen nuevas personas en el entorno del joven que influyen en la creación de experiencias interpersonales, sin embargo, los padres de familia pueden lograr cambios positivos si se muestran presentes ante sus hijos, si se esfuerzan por buscar y generar espacios de convivencia.

Es así, que se vuelve importante que los progenitores ayuden a sus hijos a crear narraciones positivas, a que formen su autoconcepto apoyándose en la identificación de sus experiencias emocionales. En este momento de la vida, se culmina el paso de la hetero regulación a la auto regulación y los jóvenes necesitan personas en su entorno que les ayuden a expresar sus afectos y a regularlos cuando lo necesiten. Es necesario cultivar las emociones positivas que sirven para reconfortarse ante las adversidades y que potencian la construcción de un proyecto de vida. La creación del vínculo con hijos adolescentes no debe ser confundida con la pérdida de autoridad, ya que es importante que las madres y padres mantengan la coherencia, siendo congruentes con el decir y el hacer, representando una figura que brinde soporte, seguridad y guía. En este periodo, los padres hacen una función de acompañamiento, que impulsa a que el otro adquiera responsabilidad sobre su vida.

De acuerdo con Snyder et al. (2006) los patrones de expresión emocional desplegados por padres de adolescentes se asocian con el estilo expresivo de sus hijos, pues modelan cómo se vive la experiencia emocional. Se ha observado que aquellos progenitores que son capaces de expresar más afecto positivo con sus hijos, generan en ellos competencias para afrontar de mejor forma sus emociones negativas. De esta forma, son capaces de manejar sus desacuerdos y molestias, incrementando la habilidad de solución de problemas en sus hijos a la hora de un conflicto. Sin embargo, hay ocasiones en las que los progenitores se centran en controlar el despliegue de sus emociones negativas en lugar de aprender y acercarse al conocimiento de toda la gama emocional, explorando su espectro afectivo, incluyendo el despliegue de emociones positivas. Los padres que son controladores, brindan menos oportunidades de aprendizaje para que sus hijos observen estrategias nuevas de respuesta emocional. Esta dicotomía, tiene como resultado estrategias de regulación deficientes en las familias.

En la adolescencia, se demanda una capacidad de adaptación de la propia persona que la vive y además, de la capacidad de adaptación que tiene la familia, que es un ente importante que proporciona a los adolescentes armas para afrontar sus propias dificultades; los sentimientos de vinculación y pertenencia fortalecen la autoestima y la capacidad de resolver conflictos de un modo adecuado, dotando de fortalezas a los hijos y previniendo la implicación de los mismos en conductas de riesgo. Cuando se tiene un adolescente en casa, la familia debe emprender una serie de tareas evolutivas para adaptarse a esa etapa y particularmente los padres tienen que encontrar formas nuevas de comunicación con el adolescente, renegociar el grado de control, permitirle un acceso progresivo a la autonomía y crear un nuevo estilo de trato para relacionarse. Una de las metas de la adolescencia es la adquisición de autonomía (Estévez, 2013).

El adolescente, busca construir su individualidad y autonomía; pero a su vez necesita el apoyo parental para afrontar las nuevas situaciones que le rodean;

necesitan a sus figuras parentales para poder reducir su malestar psicológico y regular sus emociones ante situaciones estresantes. Aquellos que cuentan con un soporte familiar y que tienen relaciones cálidas y estrechas con sus padres, mostrarán una tendencia a explorar nuevas situaciones porque perciben el apoyo que existe en su familia. Los padres y madres que muestran una mayor sensibilidad ante cómo se sienten sus hijos, generan relaciones de más confianza, donde los conflictos se solucionan por medio de negociaciones en donde ambas partes pueden compartir su sentir y así fomentar que el adulto emergente cumpla con su tarea evolutiva. Los progenitores que muestran distanciamiento emocional de sus hijos, tienden a tener más conflictos y a optar por soluciones no productivas y con cargas afectivas abrumadoras que limitan el desarrollo pleno. Se ha observado que a pesar de que un joven se encuentre en contextos de riesgo, una relación adecuada con sus padres de familia sirve como factor protector para promover resultados conductuales favorables para sí mismo y su entorno; disminuyendo la presencia de consumo de sustancias y conductas delictivas; además de favorecer la construcción de su sistema de regulación emocional (Oliva, 2011).

El apoyo y soporte familiar es crucial en la adolescencia, especialmente con los jóvenes de 12 a 15 años, pues ayuda a que puedan resolver problemas. Cuando perciben un entorno en el que pueden hablar acerca de sus situaciones conflictivas, con progenitores que muestran interés por los conflictos que atraviesan sus hijos y con capacidad para entender y respetar sus puntos de vista, se genera en ellos una percepción de contención y de apoyo. Por el contrario, los padres que critican y culpan a sus hijos, que les imponen órdenes sin explicación y suponen sin preguntar lo que piensan y sienten, producen que los muchachos se alejen del núcleo familiar y tomen como referencias para actuar a sus pares, que en ocasiones enfrentan a los estresores con conductas disruptivas. Cuando los jóvenes observan a padres que son capaces de resolver problemas, de analizar las situaciones antes de responder de formas impulsivas y de buscar alternativas pensadas, comprueban la posibilidad de actuar de forma premeditada y de encontrar ambientes positivos que

incrementan su bienestar. A largo plazo, las personas que crecen en entornos favorecedores, tienden a presentar autoestimas más elevadas, mayor expresión de afecto positivo y de forma general, conductas más reguladas (Blechman, 1990).

Los jóvenes en esta edad, son especialmente vulnerables para interiorizar los impactos proyectivos que las personas del entorno realizan y en consecuencia, existe el riesgo de que se apropien los conflictos observados en la familia o asumir los aspectos más patológicos de sus padres. Cuando existe una introyección de buenas imágenes parentales, con roles esperados y escenas amorosas y creativas, el desprendimiento de los padres se dará de forma leve y paulatina y se facilitará que el joven pase a la adultez de manera armoniosa. En esta etapa, se activan mecanismos persecutorios que tienen como resultado que los padres se perciban de forma escindida, o totalmente buenos o totalmente malos y destructivos. No obstante, si no se dio la introyección de figuras parentales armoniosas en la infancia, durante la adolescencia es posible reelaborar los conflictos vividos en el aquí y ahora, a partir de la regresión importante que los adolescentes viven. De esta forma, se refleja el impacto del núcleo de socialización en donde se desenvuelven (Aberastury & Knobel, 1971).

La evolución y transformación cultural y social han impactado la dinámica familiar y la forma en que se relacionan padres e hijos, especialmente en la crianza y educación (Melgoza, 2002). La familia tiene la obligación de enseñar e identificar emociones, saber cómo se experimentan, nombrarlas y hacer responsable a sus miembros de cuáles son los efectos que tienen esas emociones (García et al., 2013). Barcelata y Lucio (2006) consideran que se ha ido debilitando una función esencial de la familia: el ser continente de emociones básicas como miedo, amor, tristeza, alegría y miedo; ésta es necesaria para el desarrollo armonioso del individuo. La experiencia emocional de los padres comunica cómo se dan las relaciones que tienden a establecer, cuando los padres se dan cuenta de las

emociones propias se vuelven más tolerantes con las emociones de sus hijos y eso facilita la comunicación familiar (Torras de Beá, 1996).

Briggs (2008) pone de manifiesto que la forma en que se relacionan los adolescentes con sus padres será un antecedente que los jóvenes tendrán para establecer relaciones en el futuro. En la adolescencia temprana, es importante que los padres mantengan cercanía con los jóvenes, que puede ser lograda a partir de la capacidad que tengan los progenitores para conectar con el intenso despliegue emocional que se vive en esta etapa, aprendiendo a fluctuar entre la necesidad de dependencia o independencia que muestren sus hijos en el momento. Los padres deben tener herramientas que permitan contener, pero a la vez impulsen a que los jóvenes resuelvan sus asuntos por sí solos. La crianza adolescente implica una gran demanda hacia los padres, emocional y mental. En esta etapa, el joven proyecta en sus padres aquellas emociones que le generan conflicto o que lo molestan; si los padres tienen herramientas que les permitan descodificar, entender y significar esas emociones, será más probable que los hijos puedan manejar sus futuros estados emocionales pues resultarán beneficiados de esa función de contención. Deben tener también una actitud que busque la negociación, el manejo de afectos desbordados y responsabilidad emocional consigo mismos.

Se ha observado que cuando existe una calidad en el apego, que depende en parte de la regulación emocional de los padres, existe en los niños un bajo nivel de ansiedad, búsqueda de apoyo y medios constructivos para afrontar el estrés, aceptación y expresión del enojo. Los niños con baja calidad de apego muestran niveles superiores de ansiedad y depresión. Cuando los cuidadores son capaces de confortar al niño y muestran una sensibilidad ante sus emociones y se muestran disponibles cuando el niño se muestra estresado, se garantiza una alta calidad de apego. Cuando los padres rechazan las señales afectivas de sus hijos y responden con rabia ante sus respuestas emocionales, el niño aprende que la expresión emocional es contraproducente y en consecuencia suprime sus emociones,

teniendo un impacto en la regulación emocional futura. Los cuidadores que ejercen estas conductas reflejan que no tienen disponibilidad emocional y tienden a retirarse ante la expresión emocional de sus hijos (Garrido, 2006).

La relación que tiene un niño con sus padres sirve como modelo para saber cómo se relacionará el niño dentro de otros contextos en un futuro (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010). Las pautas de interacción que se generan en la adolescencia entre padres e hijos, son un predictor que puede modificar las pautas fijadas durante la infancia (Oliva, 2011). Durante la adolescencia el vínculo con los pares se fortalece, no obstante, la familia no deja de influir de forma decisiva. Comúnmente se observa un distanciamiento de las figuras parentales y a su vez los padres brindan un modelo que en ocasiones los adolescentes imitan para afirmar su personalidad (Salom et al., 2012). Los padres de familia se enfrentan al mismo tiempo ante distanciamiento y necesidad de cercanía, ante rechazo y búsqueda por parte de sus hijos.

Es así como la salud emocional de los adolescentes depende en gran parte de las características socio emocionales de los ambientes en donde se desarrollan, siendo el tipo de vínculo que establezcan con sus padres lo que permitirá o no que se conviertan en adultos saludables. Casullo (2010) sostiene que los hijos que perciben comportamientos parentales en los que se involucran afecto, atención y control, permiten habilidades sociales que generan recursos personales. Destaca la relación que tienen los ambientes familiares adecuados con la capacidad del adolescente para regular sus emociones.

Hughes y Gullone (2008) reportan que existe un proceso de internalización de síntomas y trastornos en los adolescentes a partir de lo observado y vivido en sus ambientes familiares. Desde una perspectiva sistémica familiar indican que existen procesos que influyen necesariamente a los otros miembros. Si los padres presentan algún nivel de psicopatología que irrumpe con el funcionamiento



cotidiano, se genera una reacción en los otros subsistemas que la componen. Los jóvenes tienden a presentar patrones disfuncionales de emoción y/o conducta según lo percibido en su núcleo familiar. Se puede observar que el factor de influencia en las familias puede apuntar a un desempeño favorable o dañino, según lo que ocurra dentro de cada hogar.

En función del estrecho vínculo que existe entre un estado emocional y la relación que se tiene con otras personas, se señala que los padres y madres de familia necesitan generar conciencia de sí mismos y conocimiento de sus propias emociones para poder comprender los sentimientos de los otros. Cuando existe conocimiento individual del sentir, se permite interpretar y generar relaciones positivas de afecto. Si se trabaja con el espectro emocional, se fortalece la empatía y el autocontrol, generando dirección de las emociones propias y la capacidad de descubrir cómo se sienten otros y de esa forma orientar la relación hacia el acercamiento, crecimiento y provecho. Educar las emociones de los padres de familia se vuelve entonces un asunto indispensable para generar núcleos familiares positivos (Adam et al., 2007).

A su vez, cuando se logra una mejoría entre la relación padres-hijos, se disminuye el impacto que tienen las conductas de riesgo desplegadas por los pares en su entorno, como el uso de sustancias o la presencia de conductas antisociales. Un joven que es fortalecido desde la familia nuclear, cuenta con más elementos internos y modelos de conductas para enfrentar el impacto de las experiencias negativas a las que estará expuesto (Blechman, 1990).

Las estrategias de autorregulación emocional que utilizan los adultos son las mismas que emplean para llevar a cabo la regulación interpersonal de las emociones (Oberst et al., 2013). Según Rodrigo et al. (2008) en la adolescencia es frecuente que se presenten conflictos entre padres e hijos y los adolescentes expresan emociones negativas con la finalidad de mostrar insatisfacción y presionar

para que el otro ceda ante sus demandas. Aquellos padres de familia que cuentan con recursos para regularse, se encuentran habilitados para ofrecer a sus hijos una comprensión parecida a la que tienen de forma interna y de esa forma, transmitir el reflexionar acerca de los sentimientos para dotarlas de sentido en la vida cotidiana, así como la capacidad de tolerar una gama más amplia de experiencias (Music, 2001).

### **Regulación emocional en padres de adolescentes**

A pesar de que cada ser humano nace con una disposición genética para experimentar emociones, el ambiente y los padres de familia influyen y pueden ayudar a contribuir o complicar el desarrollo emocional de los hijos, ya que son una fuente primordial de estimulación ambiental y son figuras con las que los hijos se identifican (Maroda, 2009). Los padres y madres son los encargados de validar a sus hijos, pues responden ante las emociones que estos experimentan y ellos se dan cuenta de que sus estados afectivos comunican algo e impactan el mundo exterior. Otra función importante de los cuidadores es contener y calmar los estresores ambientales a los que se enfrentan, haciéndoles saber que sus estados emocionales adversos pueden ser regulados y/o calmados (Leahy et al., 2012).

El espectro afectivo tiene un impacto en áreas familiares y sociales. Desafortunadamente, la mayoría de los progenitores desconocen el importante papel que juega su estado emocional. La forma anímica de los padres influye la forma en que responden ante las conductas de sus hijos. Se ha observado que madres de familia con episodios depresivos mayores, tienden a impactar de forma negativa en sus hijos, ya que procesos como la atención, motivación y pensamiento tienden a estar inhibidos. Un padre enojado, una madre enojada, reaccionarán de forma diferente si no tienen las habilidades necesarias para regular su emoción. Los padres de familia que son capaces de regular sus estados emocionales adversos, incrementan la cantidad de interacción que tienen con sus hijos y el despliegue de

afecto positivo hacia los mismos. Por el contrario, padres sumergidos en estados emocionales negativos, tienden a criticar, regañar, invalidar y limitar la interacción con los niños y/o adolescentes a su cargo, disminuyendo así la calidad de las conductas parentales y la vida familiar. En función de esta situación, los esfuerzos clínicos deben dirigirse a la mejora de los procesos regulatorios en los padres de familia (Blechman, 1990).

Los progenitores que son incapaces de autorregularse tienden a presentar conductas violentas hacia sus hijos. Ulloa y Navarro (2011) elaboraron un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre maltrato adolescente y psicopatología. Los resultados arrojaron que en una muestra de 100 adolescentes mexicanos de 14 años en promedio, con diagnósticos de episodio depresivo mayor (61%), trastorno por déficit de atención e hiperactividad (39%), trastorno disocial (31%), abuso de sustancias (31%) y trastornos de ansiedad (17%); la prevalencia de maltrato es bastante alta. Los tipos de maltrato encontrados fueron: maltrato emocional 77%, maltrato físico 41%, negligencia 8% y abuso sexual 24%. La madre fue la autora del abuso emocional y físico con mayor frecuencia, probablemente asociado a que cuentan con menos herramientas para el manejo de los estresores. Los jóvenes con TDAH y trastorno disocial reportaron las frecuencias más altas de todos los tipos de abuso, aquellos con problemas de uso de sustancias arrojaron altos niveles abuso emocional. Estos niveles son alarmantes, muestran la alta relación que existe entre psicopatología adolescente y relación parental. Y reflejan la importancia de crear dispositivos en donde se trabaje con la regulación emocional, en este caso, especialmente de las madres de familia, factor clave que modera el actuar de las personas y el despliegue de sus conductas.

Según Music (2001) actualmente, se ha glorificado una cultura en donde se minimiza la afectividad y la respuesta emocional, se valora una persona distanciada de sus emociones. Existe también, una cultura familiar que construye cómo un individuo enfrentará o evitará sus respuestas emocionales. Hay familias en donde

la expresión de la ira es aceptable, pero la de la tristeza no. Cuando se crece dentro de una ignorancia emocional, se dificulta el logro de vínculos íntimos cariñosos. Se necesita experimentar alegría y amor, pero también es necesario el miedo y la tristeza.

En México, las personas suprimen sus emociones con la finalidad de mostrarse más atractivos o buenos. Se observa la experiencia emocional como algo patológico. Existe una dificultad para aceptar los errores, y eso tiene como consecuencia el incremento en los niveles de supresión (Domínguez, Aguilera, Acosta, Navarro, & Ruiz, 2012). La regulación emocional es el factor fundamental de la educación emocional, que permite disminuir la vulnerabilidad ante problemáticas sociales y funciona como prevención primaria (García et al., 2013).

El papel de los padres es contener y proteger al niño cuando lo necesita. El apego es una tendencia que tienen los seres humanos a establecer vínculos afectivos con otras personas y que le permiten mantener o conseguir proximidad con el otro; esta capacidad se desarrolla en los primeros años de vida y se gesta en cómo el niño busca proximidad con sus padres o cuidadores. La calidad del apego depende en gran parte de cómo los padres regulan emocionalmente (Garrido, 2006). Para los adultos que se relacionan con adolescentes es una obligación escucharlos, comprenderlos y apoyarlos en la búsqueda de identidad que se realiza durante ese período de vida. Los adolescentes de hoy son quienes regirán al mundo en el futuro (Barcelata & Lucio, 2006).

La regulación emocional tiene un impacto bidireccional: en el individuo que regula y en las personas con las que interactúa (Silva, 2003). Es imprescindible estudiar cómo influye la regulación emocional en los demás (Kinkead et al., 2011). Las estrategias que se utilizan para tratar de regular las emociones de otros están asociadas con las estrategias propias de regulación emocional. Si los padres son capaces de captar las emociones de sus hijos, se puede recuperar el diálogo y

disminuir las probabilidades de que el hijo se muestre evitativo ante algún conflicto (Torras de Beá, 1996). Un adecuado manejo de la interregulación emocional implica ayudar a un otro a manifestar de forma asertiva aunque no conflictiva las necesidades y expectativas vinculadas a sus emociones y episodios estresantes: inducir a otros a modificar situaciones que generan malestar y conflicto, enfatizar lo positivo, no inhibir sus emociones y ayudarlos a expresarlas de forma regulada se muestran como factores adaptativos para la regulación emocional (Costa da et al., 2014).

La expresión de las emociones y sentimientos le dan forma a las relaciones humanas, especialmente a las familias. Los padres de familia son los encargados de crear esta forma, según su propia regulación. Aunque el espectro emocional se encuentra delimitado por la cultura y las condiciones históricas donde se insertan las personas de ese contexto, es posible identificar patrones generales de la forma en la que influyen los progenitores.

Cuando una madre o un padre se encuentran en un buen estado anímico, este afecto se generaliza hacia los demás miembros de la familia. No hay una forma clave, precisa, única de manejar el afecto, pero se sabe que las acciones que son congruentes con el estado de ánimo son una forma sana de regular la emoción, pues permiten la expresión y disminuyen la supresión. Una forma clave para que los padres puedan regular las emociones en su familia, es logrando una comunicación adecuada, en donde hablen acerca de cómo se sienten, cuáles son las emociones que experimentan y que sean capaces de clarificar a los otros sus experiencias individuales. Al hacer pública una experiencia emocional privada, se genera intimidad y se incrementan los niveles de satisfacción en la relación. La expresión genuina de los sentimientos es un buen primer paso en el logro de la regulación emocional (Blechman, 1990).

Vázquez y Enríquez (2012) indican que una forma de regular el enojo es dando a conocer la emoción misma. Estudios más recientes, indican que para la regulación interpersonal de la ira y la tristeza, se prioriza el papel de la comunicación, y recomienda incitar al otro a actuar, a buscar redes sociales de apoyo y a reevaluar la situación detonante de la emoción (Oberst et al., 2013).

Los padres de familia crean y muestran a sus hijos modelos de vivencia de emociones, que delimitan la duración, intensidad y frecuencia, son aprendidos de forma observacional y posteriormente imitados por los adolescentes. En consecuencia, aquellos padres que suprimen sus emociones modelaran esa supresión y aquellos que reevalúen también generarán en sus hijos el empleo de esta estrategia. Una forma de identificar si se emplean las estrategias de regulación adecuadas es observando la presencia de afecto: entre más afecto positivo exista, hay estrategias más saludables (reevaluación), entre más afecto negativo exista, hay estrategias nocivas (supresión). La internalización de estrategias de regulación desadaptativa en niños y adolescentes se puede prevenir a partir de la identificación e intervención con padres de familia, quienes necesitarían ser capacitados para emplear nuevas formas para regularse (Bariola, Gullone, & Hughes, 2011).

La familia continúa siendo el principal recurso de afrontamiento de los cambios que se viven en la adolescencia. Los padres pueden apoyar a sus hijos a partir de la vía emocional, entendida como la comprensión y acompañamiento en momentos difíciles, que incluye la expresión emocional. La vinculación es un factor importante, pues permite un funcionamiento familiar satisfactorio y en consecuencia un buen desarrollo social y psicológico de los hijos. Cuando un adolescente no se siente refugiado y comprendido dentro de la familia, es probable que busque ese apoyo en otras personas disponibles en su contexto (Estévez, 2013). Es necesario que los integrantes de una familia incorporen a su funcionamiento habitual modificaciones que se adapten a las nuevas circunstancias del adolescente,

poniendo énfasis en la vinculación afectiva, la flexibilidad y la comunicación abierta y empática.

Los padres de familia tienen que estar sensibilizados y entrenados para detectar a tiempo señales de problemas emocionales en los adolescentes (Barcelata & Lucio, 2006). Gresham y Gullone (2012) sostienen que la regulación emocional es un aspecto fundamental en el funcionamiento psicológico saludable y destacan que en su desarrollo, es importante el vínculo que tienen los hijos y padres durante la adolescencia, pues favorece habilidades de comunicación y de regulación emocional. Cuando se presenta un conflicto, los padres de familia son quienes se encargan de rebajar la tensión emocional para darle solución a éste y se observan beneficios cuando los padres son capaces de regular sus emociones negativas (Rodrigo et al., 2008). El entrenamiento en regulación emocional puede darse en cualquier etapa de la vida, ya que no es una competencia fija anclada en la personalidad de los individuos (López et al., 2008).

Durante la adolescencia, los padres se enfrentan ante una pérdida inminente, pues este paso a la adultez implica que cada vez se encuentra más cercana la independencia y separación de sus hijos. Dicho acontecimiento, puede activar en los padres y madres sentimientos infantiles de pérdida, tristeza y miedo. Es importante que sean capaces de regular estas emociones, que enfrenten las angustias asociadas a la incertidumbre del destino de sus hijos y que a partir de esta regulación, tengan respuestas que orienten e impulsen la independencia económica, social y emocional de los jóvenes. Aquellos padres que sean conscientes de su propia adolescencia y el despliegue emocional que tuvieron en ese momento, serán más capaces de motivar este proceso. El manejo del afecto ejerce un papel central al momento de enfrentar la etapa adolescente en el núcleo familiar (Briggs, 2008).

Es fundamental trabajar psicológicamente con los padres y madres de los adolescentes, pues si existe una falta de identificación en los adultos de su propio proceso en la adolescencia, se da una revancha emocional con relación a sus hijos al revivir su adolescencia perdida y vuelta a desear. Esta interferencia puede tener como resultado que los adultos no proporcionen los límites que los adolescentes demandan y requieren. Los padres y madres favorecen la madurez emotiva, pues el adolescente aprende cómo expresar sus afectos y emociones dentro del núcleo familiar, logrando expresiones más adultas y menos infantiles, aprendiendo a tolerar la frustración (González, 2001).

Mediante la educación emocional, los padres pueden brindar herramientas que le permitan a los jóvenes desarrollar competencias para que estos sean capaces de comprender, dirigir y expresar sus emociones en un futuro. Actualmente prevalecen fenómenos como depresión, violencia, consumo de drogas e incrementos en conducta suicida, lo que nos lleva a reflexionar ¿Qué tan presente se encuentra la educación emocional en los hogares mexicanos? (García et al., 2013).



### **Capítulo 3. Taller reflexivo vivencial para padres de adolescentes**

#### **Grupos para padres**

Existe una necesidad de atención para padres de familia; sobre todo en la adolescencia. El trabajo con grupos es un dispositivo que resulta de gran utilidad al enfrentarse a grandes poblaciones que tienen muchas demandas y pocos recursos para satisfacer sus necesidades. Si bien es complejo evaluar la eficacia del proceso terapéutico grupal, es de gran utilidad su aplicación para prevenir y atender problemas de salud mental en México (Sánchez, 2015).

Actualmente, existen diversas problemáticas que se encuentran presentes en los adolescentes y se ha observado que el trabajo con otros sectores de su entorno, beneficia las intervenciones terapéuticas al generar cambios de forma más integral. El trabajo con padres de familia es un área poco reportada en la literatura científica, sin embargo, existen algunos esfuerzos que han arrojado buenos resultados después de su aplicación.

En un estudio realizado por Atienzo, Campero, Estrada, Rouse y Walker (2011) se encontraron resultados positivos en las intervenciones realizadas con padres de familia para promover actividades de salud sexual en jóvenes. Se identificó que a partir de sesiones psicoeducativas en temas de sexualidad impartidas a los progenitores, se logró un incremento en el uso de protección sexual en los hijos de los participantes y se favoreció la comunicación intrafamiliar. Uno de los retos a los que se enfrentó este estudio fue la poca disposición de los padres de familia, pues muchos faltaban o no tuvieron interés en participar, lo que redujo el número de participantes; aún así se destaca la conversión de familiares en agentes de cambio.

La cultura familiar se transmite a través de las costumbres y crea pautas de comportamiento y de organización familiar (Vázquez & Enríquez, 2012). En

psicoterapia, es importante trabajar con los aspectos intrapsíquicos de los adolescentes y para abordar de forma más amplia las problemáticas presentadas es necesario tomar en cuenta la forma en que se relacionan con su familia. Un acompañamiento familiar beneficia el marco terapéutico en el que se inserta un niño o adolescente. Los dispositivos para trabajar con la parte familiar dependen de las problemáticas presentadas y de las instituciones en donde son abordadas. Se ha observado que los grupos de padres permiten que se elaboren sensaciones y emociones, que se expresen pensamientos, inquietudes y sentimientos en presencia de otros padres que son percibidos como sus iguales; siendo el dispositivo grupal una forma para disminuir defensas y promover el cuestionamiento y la reflexión sobre el rol que tiene un padre o madre en su familia. Uno de los principales beneficios de este tipo de grupos, es que brindan contención y permiten que los progenitores se perciban escuchados y tomados en cuenta (Privat & Quélin-Souligoux, 2000).

Valenzuela, Ibarra, Correa y Zubarew (2012) mencionan que es fundamental incluir a los padres en programas de promoción y prevención de salud para el adolescente, pues considera a los educadores como agentes de cambio social y promotores de salud que funcionan como factor protector en las conductas de riesgo presentadas en la adolescencia. Uno de los ámbitos en donde se pueden desarrollar las competencias emocionales en adultos es en sesiones con grupos en el contexto clínico (López et al., 2008).

Andrade, Betancourt, Vallejo, Segura y Rojas (2012) reportan que adolescentes con menor sintomatología depresiva, arrojaron tener mayor apoyo y comunicación con su padre y madre. Al contrario, los adolescentes que presentan mayores rasgos depresivos percibían a sus padres como intrusivos, chantajistas, devaluadores y que los inducían a sentir culpa. Es recomendable incluir a los padres en programas de sensibilización y reflexión con la finalidad de que empleen estrategias diferentes para relacionarse y vincularse con sus hijos. Promover

acciones protectoras en los contextos de desarrollo de los menores es una estrategia que genera cambios positivos en la salud mental de adultos y adolescentes.

Una intervención grupal psicoeducativa realizada por Bartau y Caba (2009) con padres y madres de niños, tuvo como resultado una mejoría en la comprensión de las necesidades de sus hijos e hijas y mostró beneficios en la relación padre-hijo, madre-hijo. Dentro del grupo se les permitió compartir experiencias en un contexto que no les representara amenaza, además de la búsqueda de soluciones de manera conjunta.

La psicopatología presente en los padres y madres, así como la enfermedad mental en el resto de la familia, crean estructuras psíquicas que impactan en los adolescentes. Cuando se intenta involucrar a los progenitores en procesos psicoterapéuticos, se generan en ellos ansiedades persecutorias al sentirse cuestionados en su rol y eficacia parental, además de sentimientos de culpa y angustia al percibir que han fracasado, lo que impide que se adhieran y participen en las modalidades de intervención clínica. Se ha observado que frecuentemente sólo acuden las madres de familia a los llamados, a quienes casi siempre se les delega la función de cuidado de los hijos. La familia es una estructura que además de servir como modelo para el actuar de los hijos, genera pautas de interacción y de procesamiento de los pensamientos, sensaciones y emociones de los integrantes. Los padres transmiten sus experiencias humanas a los hijos y la forma en que históricamente se han ido regulando. Cuando se logra involucrar a los padres en la consecución de la salud mental en sus familias, se reestructura el núcleo y el mejoramiento llega a partir de un proceso de introspección en el que participan todas las instancias y que tiene como consecuencia que los padres se observen a sí mismos como miembros de un equipo de trabajo, incrementando la sensación de valía y utilidad. La finalidad de un grupo de padres es generar agentes de salud mental (Jinich & Dupont, 2007).

El trabajo grupal con padres de familia es un dispositivo de formación que brinda recursos y alternativas para prevenir y enfrentar problemáticas en población adolescente. Los progenitores tienen una influencia en el desarrollo emocional de los hijos que se presenta en los diferentes momentos del ciclo vital, siendo la adolescencia un área de oportunidad para trabajar, pues requieren un espacio externo para expresar sus sentimientos y los problemas que enfrentan con sus hijos durante ésta etapa (Heredia & Lucio, 2012).

Los grupos de padres son una tarea complementaria en el tratamiento de los hijos, centrado en la relación que tienen con ellos y las reacciones que tienen hacia ellos. Una de las finalidades de los grupos de padres es que los participantes lleguen a conocerse mejor a ellos mismos, poniendo en palabras lo que les pasa a partir de la intervención de un terapeuta. Un trabajo grupal implica un intercambio de puntos de vista y experiencias, es una oportunidad para compartir con otros padres los sentimientos y elaborar las expectativas, frustraciones e irritación vinculadas con las problemáticas con sus hijos, a partir de la observación de sus propias reacciones y las dinámicas interpersonales. El grupo funciona como una experiencia que muestra que su ansiedad puede ser contenida (Torras de Beá, 1996).

De acuerdo con Privat y Quélin-Souligoux (2000), el grupo de padres facilita la expresión de fantasías agresivas o destructivas que se tienen en torno a los hijos, posibilita mostrar emociones negativas ante los problemas familiares y sensaciones de hartazgo, incapacidad o ideas pesimistas entorno a la crianza. Dicha expresión, es dada en un ambiente de empatía y permite reflexionar acerca del rol parental, de las expectativas que se depositan comúnmente en los padres y madres. Al darse en un ambiente de comprensión, los problemas se universalizan y se genera un espacio que permite no sólo pensar en las fallas, sino en generar soluciones y nuevas alternativas. Otro factor importante en este tipo de grupos es la regresión, que permite que los participantes se pongan en contacto con su propia infancia o adolescencia y de esta manera logren identificarse de una mejor forma con sus

hijos, plantearse de nuevas maneras el vínculo que generan con ellos. Estas reflexiones permiten que se asignen nuevos valores y significados a la función parental.

Dentro de un grupo terapéutico, los padres generan la capacidad de poder procesar las angustias que los jóvenes proyectan en ellos, pues es una oportunidad para pensar emociones, pensamientos y experiencias del presente y pasado; de esta forma generarán confianza y cercanía con sus hijos y disminuirán las ansiedades de ambas partes (Briggs, 2008).

Ramos, Vázquez, Pasarín y Artazcoz (2015) reportan resultados positivos en padres y madres posteriormente a la aplicación de un taller grupal de educación parental. En dicho taller, que constó de 10 sesiones, los resultados arrojan un incremento en la regulación emocional y relajación, y una percepción más alta en el respeto entre los miembros de las familias. La intervención fue propuesta como una alternativa en salud pública para prevenir el desarrollo futuro de problemas en la niñez y adolescencia, tales como adicciones, embarazos no planeados, delincuencia y bajos resultados académicos. Los autores apuntan que una intervención a buen tiempo, mejora el bienestar en el presente y pronostica menos índice de problemas futuros.

El conocimiento acerca de las emociones y sus consecuencias es un pilar importante para lograr la regulación de las mismas (León-Rodríguez & Sierra-Mejía, 2008). Barcelata y Lucio (2006) realizaron un programa psicoeducativo con 67 padres de adolescentes con la finalidad de que los participantes identificaran señales de problemas emocionales en sus hijos, arrojando que la psicoeducación funciona como una estrategia de prevención primaria que puede ser usada en el campo clínico.

## **Grupos de regulación emocional**

Las prácticas educativas que realizan los padres se encuentran íntimamente relacionadas con las habilidades emocionales que desarrollan sus hijos. Los padres con mayor capacidad de regular sus emociones, favorecen el crecimiento personal de los jóvenes, pues es una práctica formativa que los adolescentes perciben, y media el clima familiar hacia relaciones positivas. El desarrollo de regulación emocional en padres es una vía efectiva para favorecer la dinámica familiar y tiene un efecto positivo en los adolescentes (Ruvalcaba, Gallegos, Villegas, & Lorenzo, 2013).

Las personas que poseen una mayor capacidad para percibir, comprender y regular sus emociones tienen un bienestar personal alto y son capaces de generalizar sus habilidades emocionales a los otros, favoreciendo sus relaciones familiares e íntimas. Este intercambio de recursos entre personas, implica el reconocimiento y capacidad de pedir ayuda, además de la apreciación y expresión de emociones. Existe evidencia empírica de que adolescentes hombres y mujeres tienen una mejor regulación emocional debido al apoyo familiar: cuando confían en la capacidad de alguien para percibir y expresar emociones, dichas personas son percibidas como ofercedores de apoyo. Es una ventaja desarrollar programas dirigidos a la mejora de las relaciones familiares y sociales que promuevan el desarrollo personal de los adolescentes (Azpiazu, Esnaola, & Sarasa, 2015).

Trabajar regulación emocional de forma grupal resulta positivo porque brinda un entorno seguro de contención, que mantiene los sentimientos permitiendo su flujo, sin que se permita una escalada o huida. Escuchar puntos de vista distintos, facilita obtener una nueva perspectiva de los puntos de vista propios y brinda un análisis profundo acerca del modo como las personas se ven a sí mismos, facilitando el cambio. Un psicólogo puede apoyarse en enseñar a los pacientes habilidades de regulación, con la finalidad de que generen formas de afrontar sus emociones fuera del contexto terapéutico. La regulación de la atención, la

respiración, y la relajación muscular son formas que ayudan al paciente a regular sus estados emocionales, facilitando el reconocimiento de la experiencia interna y la identificación de estados emocionales; propiciando la reflexión del significado personal que tiene dicha experiencia (Greenberg & Paivio, 2000).

Farell y Shaw (2014) proponen a partir de la terapia de esquemas un modelo para trabajar regulación emocional en grupo terapéutico. Delimitan que un factor imprescindible es buscar la cohesión grupal, que los participantes desarrollen un sentido de pertenencia, que se logra cuando comparten sus experiencias y problemas con los demás miembros. Se trata de crear una experiencia compartida. Señalan que es muy importante desarrollar en los miembros del grupo la conciencia emocional, que es la identificación de los estados emocionales. Dicha identificación comienza con la observación de las sensaciones corporales ante un determinado sentimiento y cuáles son los pensamientos que emergen ante algún estado. Cuando una persona es capaz de observar sus reacciones físicas y mentales ante una emoción específica, logrará diferenciar los distintos sentimientos que puede experimentar. Posteriormente se debe etiquetar cuáles son esas emociones y de qué forma las vive cada persona. Este acercamiento a la experiencia emocional genera en los pacientes la facilidad para reconocer su propio proceso emocional y los diferentes grados en que puede experimentar una emoción, de qué forma evoluciona y reflexionar cuáles son sus probables consecuencias. El etiquetado de las emociones permite que las personas descubran formas para autorregularse o nuevas maneras de comunicar lo que están sintiendo ante un acontecimiento o pensamiento. Este proceso tiene como resultado un incremento en la capacidad de regularse y se refuerza por medio de los compañeros que tienen la misma meta terapéutica y comparten situaciones emocionales y el reto que implica trabajar en ellas.

De acuerdo con Music (2001) un dispositivo de terapia grupal resulta útil para lograr en las personas la expresión de los sentimientos y que la gente tome contacto

con ellos. Más allá de expresarlos, otro objetivo importante es que logren la comprensión de sus propias emociones. Dentro de un grupo terapéutico, es posible recibir ayuda para tolerar y procesar los distintos estados emocionales, facilitado también por el logro de manifestarlas ante un otro. La psicoterapia no se debe encaminar sólo al manejo de experiencias dolorosas y negativas, sino que debe servir para que los pacientes logren encausar sus estados positivos. Se deben tomar en cuenta y también trabajar con ellos. Abordar la forma en que se dan los estados emocionales posibilita la regulación de las experiencias propias, pero también la comprensión de los mismos cuando se presentan en los demás.

Filella et al. (2008) implementaron un programa grupal de educación emocional, con la finalidad de potenciar el desarrollo de emociones como complemento del desarrollo cognitivo en un grupo de penitenciarios. El taller tuvo una duración de 20 sesiones de dos horas y arrojó como resultado una mejora en la conciencia de las emociones propias y de otros, además de beneficiar la regulación emocional y la utilización de diferentes estrategias.

En este mismo ámbito, en un grupo de inteligencia emocional y relajación, realizado por Ramos et al., (2009) se promovió en los participantes la identificación de la importancia de su conducta en situaciones en las cuales podían ejercer un cambio directo, animándolos a valorar sus dificultades, con la finalidad de incrementar su regulación emocional; además de que descubrieran actividades que incrementan su bienestar y que tienen repercusión en su estado de ánimo. Cuando los participantes del grupo dirigieron su atención a aspectos de su vida en donde ejercen control, se observó una menor tendencia a la culpa y un incremento en la responsabilidad de sus actos, mostrando la funcionalidad del trabajo grupal, en este caso, empleando técnicas conductuales.

Otra intervención grupal, de carácter psicoeducativa, fue dirigida a mejorar la regulación emocional en cuidadores de pacientes con Alzheimer, y logró que los



participantes incrementarán su bienestar atendiendo sus emociones con más cuidado, además de una disminución en los niveles de estrés y afecto negativo; a partir de estrategias como la reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, expresión emocional y aumento de actividades gratificantes (Etxeberria et al., 2011). Los programas de regulación emocional, no sólo son dirigidos hacia las poblaciones vulnerables, sino que se emplean como una estrategia de apoyo ante situaciones en donde se ha observado que se incrementan los estresores. Se ha observado que la adolescencia es una etapa en donde las familias atraviesan por un aumento en situaciones estresantes, no sólo para los jóvenes, sino también para los padres y madres de familia.

En otro programa propuesto por López et al. (2008) acerca de educación emocional para adultos, se organizaron 6 módulos de 20 sesiones, con una duración aproximada de 90 minutos; en donde los focos a trabajar fueron: atención emocional, facilitación emocional, comprensión emocional, regulación emocional, autoestima y habilidades sociales; teniendo como una de las principales herramientas la psicoeducación. El objetivo fue incrementar la calidad de vida, el bienestar emocional y social de los adultos participantes y prevenir el desarrollo de problemas emocionales a partir de conocer, comprender y actuar de manera eficaz sobre sus propias emociones y las de los demás.

Páez, Fernández, Campos, Zubieta y Casullo (2006) reportan que adultos jóvenes con una buena capacidad de identificación, verbalización y regulación emocional recuerdan una relación cálida con sus padres en la infancia y adolescencia, además de percibir una mayor expresividad emocional familiar en el presente. Los progenitores que responden ante la expresión de emociones negativas y positivas, les enseñan a elaborar verbalmente las emociones a los niños. Los infantes con cuidadores sensibles son capaces de expresar toda la gama de emociones. Construir una relación apegada y segura durante la adolescencia, predice comportamientos más adaptativas ante la tristeza y el enojo, las personas

aceptan las pérdidas y en vez de suprimirlas y alejarlas, las re evalúan y se auto modifican ante estos episodios.

Los grupos de regulación emocional que se han elaborado durante los últimos años, han abordado tópicos significativos como el manejo de la emoción y las técnicas que se utilizan para expresarla. Bisquerra (2000) delimita un modelo de educación emocional que tiene como objetivos lograr en los participantes un mejor conocimiento emocional, la identificación de emociones en los otros, entrenar la habilidad del propio manejo emocional, incrementar la motivación y desarrollar una habilidad para generar emociones positivas. Señala que la educación emocional tiene como resultado el aumento en habilidades sociales, la mejoría en el rendimiento académico, la disminución en la iniciación en el consumo de drogas, el mejor manejo ante sintomatología depresiva y de ansiedad y una mejor adaptación familiar, escolar y social. Para poder operar, propone un temario psicoeducativo en donde señala que es importante brindar un marco general conceptual de las emociones, cuáles son los distintos tipos de emociones que una persona experimenta, cómo se clasifican y la identificación de las positivas y negativas. Indica que para lograr una apropiada conciencia emocional, es necesario que la persona reconozca cuáles son los componentes básicos del proceso de la emoción para poder comprender las causas y consecuencias del mismo.

En este sentido, cuando una persona es capaz de saber cómo opera su propia experiencia, genera una estrategia que le permite lograr autorregularse de una mejor forma. La revisión de estrategias de regulación emocional es también un pilar clave en este programa psicoeducativo pues busca que los participantes logren nuevas estrategias de afrontamiento a partir de la reflexión y la comunicación con los otros en su entorno. Cuando una persona revisa las conductas y pensamientos asociados ante una experiencia, es capaz de lograr nuevos patrones de acción. Los programas de educación emocional son dirigidos a nivel de educación básica, pero se resalta la necesidad de construir un proceso transversal en donde exista

participación de todas las esferas sociales que convergen en una escuela: alumnos, padres y maestros. Actualmente, al observar la precaria regulación que existe en los jóvenes, la educación emocional se postula como un medio necesario en la currícula, pues es un factor preventivo inespecífico debido a las amplias áreas en que impacta.

A su vez, Adam et al. (2007) proponen un modelo para mejorar la regulación emocional dirigido a estudiantes de secundaria. Rescatan la importancia del proceso de aprendizaje que opera en la adolescencia y cómo se puede aprovechar para enriquecerlo. Los adolescentes pueden adquirir formas de manejo emocional a partir del razonamiento (abstraer nuevos significados a partir de información nueva), por imitación (de sus figuras significativas), por ósmosis (vivencias a las que están expuestos, como las de su entorno familiar) y por prácticas que crean hábitos (es decir, conductas que se repiten con una determinada frecuencia hasta integrarse al funcionamiento cotidiano). Los aspectos anteriormente mencionados permearán la capacidad que tendrá o no el joven para manejar cómo se siente y las estrategias que aplicará para regularse. Para trabajar la regulación emocional en la adolescencia, es importante primero clarificar un contexto en donde se brinde información acerca de la adolescencia como etapa, señalando cuáles son los aspectos clave en donde se dan los cambios: fisiológicos, psicológicos y sociales. Una vez que se tenga claro cómo se vive esta etapa, se tiene que hacer un análisis en donde se observe cuál es la realidad individual y social de los participantes, cómo se dan sus relaciones y cuáles son los recursos psíquicos, cognitivos y conductuales que tienen y cuáles son los que carecen.

Para saber de qué forma operan las emociones, se tiene que orientar acerca de la función y proceso emocional, para posteriormente generar un plan de acción que guíe a la persona en su estancia en el mundo y finalmente cómo quiere relacionarse con los otros, a partir de este autoconocimiento y empleo de sus emociones. Dichos conceptos, enaltecen la educación emocional como una vía para

llegar a una autorregulación y entrenamiento en dominio social. Este programa fue diseñado para adolescentes en edad de secundaria, sin embargo, en este estudio se pretende que la visión de trabajo se dirija a otra población significativa. En este periodo, los grupos sociales a los que se va insertando el adolescente tienen un gran peso, incluso a veces mayor que el de las figuras paternas. Así que es importante que el modelaje hecho desde la esfera familiar sea lo más benéfico posible, pues es en donde se puede tener un control parcial si se genera con los padres patrones de interacción dirigidos hacia el empleo de estrategias de regulación saludables. Cuando una persona es capaz de hacer frente a cómo se siente, será mucho más capaz de promover la autorregulación.

Por otra parte, Snyder et al. (2006) mencionan que es imprescindible incluir a la familia en los programas dirigidos a mejorar la regulación emocional, pues esta variable se encuentra ampliamente vinculada a cómo influyen las personas del entorno, especialmente los padres de familia, quienes pueden comprender, aceptar y explicar la emoción, lo que tiene como resultado una adecuada regulación. Contrariamente pueden criticar, ignorar, patologizar o rechazar las emociones de sus hijos; teniendo como consecuencia el incremento de estados afectivos negativos. Para realizar una intervención clínica con padres de familia, es importante incrementar en ellos la tolerancia a las reacciones emocionales primarias, a partir de promover la identificación de las mismas, el etiquetado y entendimiento de la experiencia emocional. Cuando se comprende cómo y qué es lo que se está sintiendo, el padre o madre se validará a sí mismo y de esa forma podrá evitar que la emoción escale a niveles nocivos. Una persona que es capaz de describir cómo surgió su emoción y de qué forma la experimenta, será más capaz de regularse.

Es así que una vez que los progenitores posean más estrategias de regulación, serán capaces de generar en sus familias entornos en donde se disminuya la reactividad emocional negativa y se incremente la expresión de afectos

positivos. Familias validantes ayudarán a los adolescentes a tener estrategias de afrontamiento más adaptativas. Un padre que sabe que se siente y cómo es estar triste, será más capaz de reconfortar a su hijo adolescente y de enseñarle formas de tolerar, aceptar y regular esa tristeza. El entendimiento de las emociones es el paso previo a la comprensión de pensamientos, conductas, deseos y opiniones, una comprensión que los adolescentes viven como necesaria en esta etapa de vida.

Los centros educativos se centran en el aprendizaje científico, pero se mantienen alejados del conocimiento y desarrollo integral de las personas. La ausencia de competencias emocionales en la sociedad es subyacente a conductas antisociales en los jóvenes, constituyendo un problema para las escuelas que altera la dinámica deseada dentro de las mismas. En países como Reino Unido y España, se han comenzado a implementar cursos y talleres para promover el desarrollo de competencias emocionales en todos los niveles educativos, trabajando primordialmente con profesores y alumnos (Salom et al., 2012). El trabajo con alumnos y profesores beneficia a la población escolar, pero en este estudio se destaca el trabajo realizado con otro sector importante en el desarrollo integral del adolescente: los padres de familia.

## **Taller reflexivo vivencial**

Existen diversas formas en las que se pueden abordar las problemáticas actuales de salud mental. Castañedo (1997) propone que los grupos son un dispositivo en el que se crea una totalidad que genera una potencia que impulsa a que los miembros generen nuevas situaciones que los conducen a la solución de sus problemas. Bajo esta perspectiva, Muñoz y Morales (2008) señalan que los grupos son nuevas maneras para trabajar con las personas, en donde se da un ambiente de sostén que apoya y a la vez estimula a trabajar con las dificultades. Los integrantes de un grupo amplían la conciencia de sí mismos, la identificación de sus necesidades y la apreciación de los recursos propios con los que cuentan. Un grupo en el que se aplican técnicas específicas e intervenciones terapéuticas, es un instrumento de cambio, pues los participantes viven la dinámica grupal como un modo alternativo para ser y actuar. Existen varios tipos de grupos que se han ido creando y mejorando con el paso de los años, detectando cuáles funcionan de mejor forma para determinada situación y cómo se desarrolla el trabajo individual y grupal en cada uno de ellos.

Para poder definir cuál es el tipo de grupo que se utilizará en una determinada intervención, es necesario conocer cuáles son las características de la población con la que se va a intervenir y cómo funciona el contexto en el que se aplicará el dispositivo. Sánchez (2015) indica que los grupos deben ser utilizados cuando existen problemas emocionales, pues dicha forma psicoterapéutica facilita su abordaje. Los objetivos, planeación y diseño del trabajo con grupos deben obedecer a las circunstancias y recursos que existen en cada caso. Es muy importante delimitar cuáles son los criterios de inclusión de los participantes en un grupo y fijar los objetivos del tratamiento. Los grupos son particularmente indicados para personas que presentan problemas para relacionarse, ya que el contacto con otros miembros facilita la posibilidad de trabajar esta tónica.

Bajo esta perspectiva, en el trabajo grupal necesariamente se debe incluir al mundo afectivo, pues la experiencia emocional es la que provoca la interpretación de la realidad y a partir de esa interpretación es como el sujeto se relaciona con su entorno. Los conflictos familiares se favorecen mucho de un trabajo grupal, pues brindan la oportunidad de discutir la interacción y el manejo de afectos. Las metas de la psicoterapia grupal deben ser el análisis de los sentimientos grupales, el control de impulsos o conductas disruptivas, la autosuficiencia y el manejo de emociones; que se logran a partir de la comprensión de los procesos internos. Para lograr esta comprensión, el terapeuta debe fluctuar entre una posición directiva y un acercamiento psicodinámico que propicie la reflexión autónoma de los miembros. Se debe brindar información pertinente, encuadrar, hacer preguntas guiadas, llegar a acuerdos para tomar decisiones y a la vez se debe confrontar, señalar los focos de conflicto percibidos e interpretar a partir de las hipótesis elaboradas por el terapeuta.

Un formato de trabajo con adultos son los grupos de reflexión, éstos, surgieron de la necesidad de tener un espacio para elaborar tensiones que entre los trabajadores (médicos, profesores, psicólogos) y los pacientes psiquiátricos de una institución. Dichos grupos, fueron útiles para mejorar el funcionamiento institucional y evidenciaron una herramienta para trabajar aspectos de aprendizaje a partir de un intercambio de ideas entre personas que desempeñaban actividades similares; tienen un campo determinado, encuadre y una tarea central, que consiste en modificar los comportamientos patológicos a partir de hablar e indagar aspectos de la vida. A diferencia de un grupo psicoanalíticamente orientado, el trabajo se restringe a abordar temas en particular con un objetivo limitado, temas que surgen en la sesión y que se abordan primordialmente desde el ámbito intelectual. En el grupo reflexivo se rescata la capacidad de pensar de los miembros con relación a algo determinado (Dellarosa, 1979).

Los grupos reflexivos son entonces una herramienta para trabajar con poblaciones que comparten alguna problemática común. A pesar de que la meta principal es el conocimiento que se puede adquirir, durante su desarrollo se observan aspectos emocionales como ansiedades y tensiones, aunado a la forma en que se desenvuelven las personas con otros y cómo se relacionan. El grupo de reflexión sirve como elemento para observar los fenómenos que ocurren en una agrupación de personas (De Izaurieta, Silverio, & Fernandes, 2005).

A partir de un grupo reflexivo implementado por Heredia y Lucio (2010) se puede concluir que madres con hijos adolescentes, son conscientes de la importancia que tienen en las conductas presentadas por sus hijos y del bienestar que requieren los mismos. En dicha experiencia, las madres tuvieron un espacio personal para expresar sus emociones y reflexionar acerca de aspectos individuales y su propia vida, teniendo como resultado una mejoría en su autopercepción como madres, pero también teniendo un impacto en la dinámica familiar, la relación y formas de comunicación con sus hijos. El trabajo con padres y madres de familia no sólo se requiere en psicoterapia, sino como factor preventivo.

Un tema importante para llevar a la reflexión son las emociones. Como primer acercamiento al tema emocional, se pueden emplear aspectos psicoeducativos con la finalidad de que las personas conozcan de forma general cómo funcionan las emociones. La educación afectiva es una forma que puede guiar a regular los afectos, pues no se trata de no vivirlos sino de aprender a expresarlos. Personas con ausencia o precariedad de educación emocional, no cuentan con un amplio acervo para hacerle frente a sus emociones y tienen a reprimirlas mediante esfuerzos que tienen como consecuencia sufrimiento físico y moral. Aunque una emoción no se exprese, afecta directamente al individuo (Macías-Valadez, 2008).

Actualmente existe un analfabetismo emocional que se manifiesta con problemas como violencia, depresión, consumo de drogas y estrés. Para adquirir un



auto conocimiento, es necesario conocer las emociones propias, que se relacionan con la interpersonalidad, pues todas las relaciones se encuentran impregnadas de carga emocional. Las personas se encuentran expuestas ante estímulos que generan reacciones de diversa magnitud y si se descubren las reacciones propias, en consecuencia se tiene un conocimiento más amplio para poder modificarlas. La educación emocional, es el desarrollo humano que se centra en prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y la potenciación de las positivas. Las metas de la educación emocional son adquirir conocimientos de este proceso y desarrollar la habilidad de regular las emociones, que es el elemento esencial de la educación emocional. Cuando se incrementa un bienestar subjetivo, se abunda un bienestar social. Los programas de intervención comúnmente se dirigen a población escolar, pero aplicándolo también a otras poblaciones, la formación se da como un proceso holístico (Álvarez, 2001). Existe poca información acerca del trabajo con padres de familia dirigido a la mejoría de sus habilidades emocionales o la forma en que las manejan.

De acuerdo con Castiblanco y Lora (2008) la mayoría de los padres de adolescentes tienen el propósito de formar a sus hijos, sin embargo, se enfrentan a creencias, limitaciones y se sienten en ocasiones amenazados por el entorno. Mediante un taller para padres, se forma un escenario en donde los progenitores pueden resignificar paradigmas y construir nuevas comprensiones por medio de la conversación reflexiva. Los padres de familia que participaron en un taller dirigido a potenciar sus pautas parentales, lograron identificar los puntos ciegos a la hora de relacionarse con sus hijos y manifestaron el deseo de capacitarse en temas asociados a la adolescencia con el fin de cumplir asertivamente su rol como padres de adolescentes. Un taller es un formato que permite a los padres de familia reflexionar acerca de temas importantes para ellos y el bienestar de su familia. Un estudio realizado por Valenzuela et al. (2012) cuyo objetivo fue evaluar el grado de satisfacción de los padres de familia con el taller "Familias fuertes" realizado para prevenir conductas de riesgo en adolescentes, arrojó el gran interés de los padres

por aprender a brindar apoyo y cercanía a sus hijos desde la parte emocional. El trabajo grupal consistió en invitar a los padres a prestar atención a las emociones de sus hijos y a promover la escucha empática. Los padres reportaron haber encontrado un espacio de crecimiento, aprendizaje y ayuda para fortalecer su familia, con altos niveles de satisfacción después de la aplicación.

Se destacan los beneficios resultantes de realizar trabajos grupales con poblaciones que lo necesitan, pues impulsan la solución de dificultades. El proceso grupal, atraviesa por cuatro etapas que son las que permiten que se den los fenómenos previamente expuestos. Se comienza con la fase de identidad, que es cuando los sujetos pertenecientes reconocen y se dan cuenta de sí mismos y de los otros. Después, en la fase de influencia, se genera un proceso de energía y excitación, que lleva a los miembros a movilizarse hacia la meta planteada en el grupo, surgen dudas y resistencias hacia la solución de la situación grupal. Posteriormente, en la fase de intimidad se da el contacto entre todos los miembros que permite que se accionen para resolver las situaciones grupales y surja una vinculación con los aspectos individuales de cada miembro. Finalmente, en la fase de cierre, se genera un proceso en donde se reconocen los logros y los faltantes del proceso que se ha realizado en el grupo (Castañedo, 1997). El desarrollo de estas fases es un proceso que se va dando según los objetivos planteados al inicio del grupo, para posteriormente poder definir las metas a llegar y los criterios que se seleccionarán para la implementación del grupo terapéutico.

Un trabajo grupal por excelencia es el diseño y la implementación de un taller, donde se pueden utilizar técnicas vivenciales, que son aquellas dirigidas a manejar la conducta, los afectos y las cogniciones con la finalidad de que un individuo logre un cambio terapéutico. Los terapeutas que las utilizan provocan que el sujeto viva experiencias con la finalidad de lograr cambios para su beneficio. Cuando una persona es capaz de vivir experiencias determinadas en un espacio terapéutico, se propicia que se puedan resignificar las historias que cuenta y de esta forma, lograr

nuevas conductas más favorecedoras. Con el uso de técnicas vivenciales se facilita que las personas encuentren soluciones a sus problemas y conflictos a partir de vivir un clima emocional que propicia el aprendizaje. El terapeuta es el encargado de dar material para que el paciente lo integre con lo que expresa. Las técnicas vivenciales son una oportunidad para volver a estructurarse a partir de los aspectos emocionales (Nares, 1992).

Un taller vivencial es una experiencia de aprendizaje y desarrollo de habilidades que promueve la toma de conciencia y la reflexión sobre la realidad propia. Se da por medio de sesiones estructuradas que combinan conceptos teóricos con ejercicios que promueven la reflexión personal y la retroalimentación. Se trata de que las reflexiones dadas se trasladen hacia la propia vida y que los miembros desarrollen habilidades sociales. En el taller vivencial, la persona aprende a comprender las necesidades de los demás y favorece sus relaciones interpersonales, favorece una actitud auténtica y desarrolla apertura a experimentar sus propios sentimientos. Este dispositivo grupal incrementa el autoconocimiento y evidencia las ventajas que tiene dedicar un momento a reflexionar quiénes y cómo son las personas (Gómez del Campo, Salazar, & Rodríguez, 2014). Cuando las personas exteriorizan sus ideas relacionadas con alguna situación emocional y escuchan las respuestas e ideas de un otro, se apropian de su propio mensaje, se aclara la situación emocional y se incrementa la capacidad de resolución de la misma (Vázquez & Enríquez, 2012).

La elaboración de un taller dirigido a padres de adolescentes es una oportunidad para la atención y prevención de problemas emocionales. El entrenamiento en regulación emocional fomenta que el padre de familia sea capaz de identificar y diferenciar un estado interno y experimentarlo como una emoción, teniendo como resultado la capacidad de regularla de mejor manera (Silva, 2003).

## Capítulo 4. Método

### Justificación y planteamiento del problema

La regulación emocional es un tema que se ha trabajado en los últimos años, dando prioridad al estudio de cómo es su desarrollo en la infancia y sobre propuestas de intervención para mejorarla en dicha población (Garrido, 2006; Márquez, Fernández, Montorio, & Losada, 2008). Sin embargo, poca es la investigación que hay acerca de intervenciones dirigidas a mejorar el cómo regulan emocionalmente los adultos (López et al., 2008; Tortella-Feliu et al., 2012; Reyes, 2013). Las investigaciones que se han realizado sobre este tema están dirigidas a su evaluación, mostrando que una adecuada regulación emocional en adultos es un factor protector de la salud, incrementa la calidad de vida, es un pronóstico de mayor longevidad y mejora las relaciones sociales de las personas (Campos et al., 2004; Cabello et al., 2006; Etxeberria et al., 2011; Oberst, Company, Sánchez, Oriol-Granado & Páez, 2013).

La relación que los padres establecen con sus hijos es fundamental para un óptimo desarrollo. Cuando las familias tienen hijos adolescentes, es una oportunidad para que los padres realicen una auto observación de ellos mismos y eso beneficie la resolución de dificultades que se presentan en esta etapa (Levine, 2008). Los padres de familia tienen una implicación directa en la enseñanza de las emociones, en saber cómo se experimentan, nombrarlas y hacer responsables a sus hijos de cuáles son los efectos que tienen éstas (García et al., 2013). Se ha encontrado que la mejoría en la regulación emocional impacta de forma positiva en el desarrollo y salud del adolescente (Pérez & Guerra, 2014) por lo tanto se vuelve necesaria la educación emocional (Rodrigo, García, Máiquez, Rodríguez, & Padrón, 2008).

En este estudio se analizó el impacto de una intervención grupal en las estrategias de regulación emocional que emplean padres de adolescentes, con el

propósito de generar formas de intervención con padres de familia que les permitan establecer un mejor entendimiento y acercamiento con sus hijos, así como el despliegue de conductas más reguladas en ellos.

Finalmente, en esta investigación se establece que las estrategias de regulación emocional utilizadas por padres de adolescentes, impactan de manera importante en los jóvenes y se propone una forma para llevar a cabo una intervención que funcione como un factor de protección para el bienestar emocional de padres e hijos.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo influye un taller reflexivo-vivencial en las estrategias de regulación emocional (reapreciación cognitiva y supresión) empleadas por padres de adolescentes?

### **Objetivo general**

Evaluar el impacto de un taller reflexivo-vivencial sobre las estrategias de regulación emocional empleadas por padres de adolescentes.

### **Objetivos específicos**

1. Analizar los cambios en la reapreciación cognitiva de padres de adolescentes después de asistir a un taller reflexivo-vivencial.
2. Analizar los cambios en la supresión de padres de adolescentes después de asistir a un taller reflexivo-vivencial.
3. Analizar de manera cualitativa el impacto que tuvo en padres de adolescentes un taller-reflexivo vivencial.

4. Evaluar las diferencias que existen en las estrategias de regulación emocional empleadas por padres de adolescentes antes y después de la aplicación del taller reflexivo-vivencial mediante la obtención del índice de significancia clínica de los datos obtenidos.

### **Hipótesis conceptual**

La re evaluación cognitiva se ha mostrado como la estrategia de regulación más eficiente y la supresión como predictiva de efectos negativos en la salud (Silva, 2003).

### **Variables**

- a. Taller reflexivo-vivencial

Definición operacional: conformado por 10 sesiones en el que se promovieron dinámicas lúdicas y de diálogo entre padres de adolescentes con el objetivo de que aprendan y reflexionen acerca de la importancia que tiene la regulación emocional, sus estrategias y cuáles son sus posibles consecuencias.

- b. Regulación emocional

Definición conceptual: regulación emocional son los procesos en los cuales las personas ejercen una influencia sobre las emociones que tienen, sobre cuándo las presentan, sobre cómo las experimentan y la forma de expresarlas (Gross, 1999). Se define por dos factores: reapreciación cognitiva, que es la forma en que se interpreta alguna situación y modifica el estado emocional; y supresión, que se da cuando la respuesta emocional se inhibe (Gross & John, 2003).

Definición operacional: la regulación emocional se evaluó mediante el cuestionario de regulación emocional (Gross & John, 2003) a partir del aumento o disminución de las escalas de reevaluación cognitiva y supresión, antes y después de la impartición del taller reflexivo-vivencial.

### **Tipo de estudio**

Diseño preexperimental con pretest y postest.

### **Participantes**

En el taller se contó con la participación de 13 mujeres mexicanas voluntarias, con una edad entre 33 y 55 años ( $M= 42.08$ ,  $DE= 6.417$ ). Todas las participantes tenían hijos adolescentes cursando la secundaria al momento de participar en el taller. Cabe señalar que no se presentó ningún padre de familia a la convocatoria general, sin embargo, en dos sesiones distintas acudieron padres de familia interesados en ver el proceso del taller al que acudían sus parejas.

### **Escenario**

El taller fue impartido en la sala audiovisual de la escuela de nivel medio a la que acudían los hijos de las participantes.

### **Instrumento**

Se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) elaborado por Gross y John (2003); que se centra en dos estrategias de regulación emocional que son: la reevaluación cognitiva (modificar cognitivamente la emoción) y la supresión emocional (suprimir la conducta respuesta de la emoción). El enfoque previo a la emoción y el enfoque dirigido a la respuesta emocional son propuestas que se

manejan en este instrumento. El enfoque previo a la emoción se da cuando hay un proceso cognitivo en donde se reevalúa la situación que genera la emoción y se le da una nueva interpretación. El enfoque dirigido a la respuesta emocional se centra en el manejo de las emociones ya existentes, como la supresión emocional.

### **Procedimiento**

Se contactó a los directivos de una escuela secundaria pública ubicada al sur de la ciudad de México, para proponer la impartición de un taller sobre regulación emocional dirigido a padres de familia. A partir de la previa autorización de las autoridades académicas, se lanzó la convocatoria de participación en el taller para toda la población parental de la institución educativa. A la intervención, únicamente acudieron madres de familia, aunque no hubo criterio de exclusión por sexo. El taller reflexivo-vivencial se conformó por 10 sesiones cada una con una duración de 90 minutos. Dicho taller, retoma aspectos de los grupos reflexivos y los talleres vivenciales; cuya finalidad es integrar el trabajo intelectual, la reflexión y la elaboración de un tema determinado con información acerca de los procesos emocionales y técnicas definidas que estimulen a que el individuo genere nuevas perspectivas de sus emociones, pensamientos y conductas. A partir de esta intervención, se pretende que los padres de familia sean capaces de mejorar sus habilidades de regulación emocional. En las sesiones se impartió información acerca de estrategias de regulación emocional, consecuencias de la regulación emocional y el impacto que tienen éstas en relación con sus hijos, con el objetivo de que los participantes adquirieran estrategias para su vida diaria. El impacto se evaluó a partir de las diferencias existentes en los puntajes del Cuestionario de Regulación Emocional (Gross & John, 2003) antes y después de la aplicación de dicho taller.



## **Capítulo 5. Resultados**

### **Proceso de conformación de grupo**

Para la aplicación del taller “Regulación emocional en padres de adolescentes”, se trabajó con 13 madres de familia con hijos adolescentes estudiantes de secundaria, bajo la modalidad de un grupo abierto. Previamente a la aplicación del taller, se convocó a una plática informativa a la que acudieron 21 mujeres, con las que se fijaron las fechas de impartición. Se prepararon 10 sesiones de trabajo expuestas de forma explícita en cartas descriptivas (ver anexo A), con duración de 90 minutos cada una y una sesión final para realizar el cierre y la aplicación del postest; quedaron establecidas para el turno matutino. En dicha plática, se dio información acerca del objetivo general del taller, del proceso de intervención y de la importancia que tiene reflexionar acerca de las estrategias de regulación emocional y del impacto que tiene en una persona y en su familia. Se enfatizó además la importancia de acudir a todas las sesiones para poder hacer un trabajo secuenciado. A las sesiones de trabajo, no acudieron todas las progenitoras que estuvieron presentes en la plática informativa, pero el nivel de asistencia a las sesiones de trabajo fue alto. Después de la primera sesión, se incorporó una nueva asistente que se enteró tardíamente del grupo. En la figura 1 se presenta cómo se comportó la asistencia durante la impartición del taller. Cabe señalar que para fines de confidencialidad, se utilizarán las letras “A, B, C, D, E, F G, H, I, J, K, L y M”, para referirnos a las participantes.

Figura1. Asistencia al taller

Participante	Sesiones de trabajo										Sesión de cierre	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
A												
B												
C												
D												
E												
F												
G												
H												
I												
J												
K												
L												
M												

Figura 1. Sesiones de trabajo efectivas con las participantes en el trabajo grupal. Durante el taller, se impartieron 10 sesiones de trabajo y una sesión de cierre. En la figura, se presenta la asistencia de las 13 participantes, sombreando las sesiones a las que sí hubo asistencia y dejando en blanco las sesiones de inasistencia.

El taller fue impartido en el auditorio de la escuela donde acudían los hijos de las participantes, con una duración total de 12 semanas, con diez sesiones efectivas de trabajo, una plática informativa y la sesión de cierre. Las madres de familia acudieron de forma voluntaria y previo consentimiento informado (ver anexo B). El pretest se aplicó durante la sesión 1 y el postest durante la sesión de cierre.

Cabe destacar que la participante “M” no pudo acudir a las últimas sesiones del taller, pues tuvo situaciones personales que le impidieron la conclusión del mismo. Es así, que en los resultados cuantitativos sólo se presentan a las 12 participantes que acudieron al postest.

### **Información sociodemográfica**

Asistieron de forma voluntaria al taller reflexivo-vivencial un total de 13 madres de familia, de las cuales concluyeron 12, con una media de edad de 42 años (DE= 6.41). Con respecto al estado civil, 91% de las participantes son casadas y sólo una es madre soltera. En cuanto al número de hijos, la media es de 2.17 (DE=.937).

Con relación a la escolaridad de las madres, el 8% concluyó la primaria, el 17% estudió hasta la secundaria, el 25% obtuvo el grado de bachiller, el 17% estudió una carrera técnica y el 33% cuenta con grado de licenciatura. Las principales ocupaciones que desempeñan son: 50% amas de casa, 25% empleadas en organizaciones, 17% actividades relacionadas con su profesión y 8% al comercio.

## Resultados cuantitativos

### Puntajes crudos para reapreciación cognitiva.

En la figura 3, se presentan los puntajes crudos de reapreciación cognitiva antes y después de la aplicación del taller.

Figura 3. Puntajes de crudos de reapreciación cognitiva para cada una de las participantes

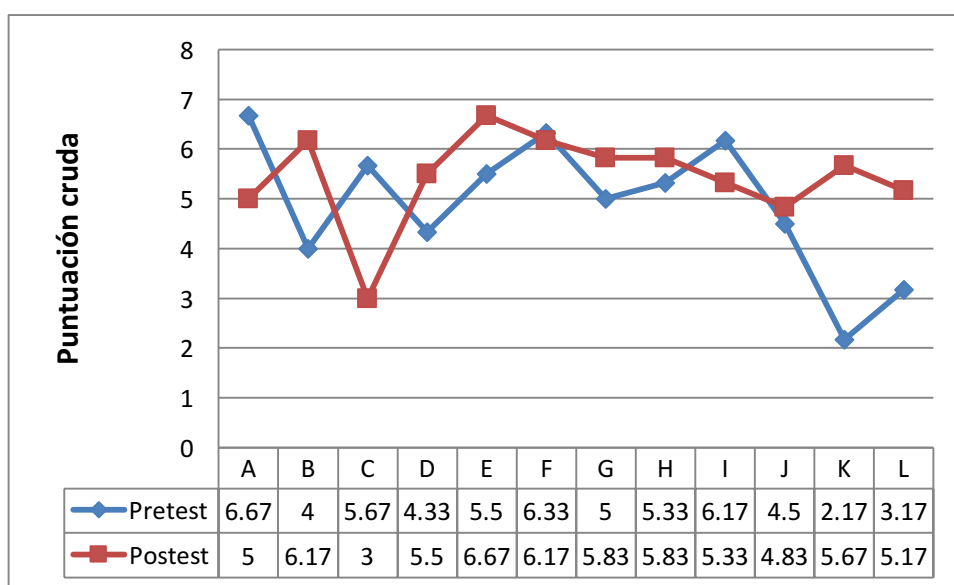


Figura 3. Reapreciación cognitiva. La aplicación del pretest se muestra con rombos. Cada participante es señalada con una letra: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, o L. De igual manera, se muestran con cuadrados los resultados del postest.

El aumento en el puntaje crudo de reapreciación, indica que los individuos interpretan con mayor eficacia los sucesos que ocurren para regular sus emociones. Como se observa en la Fig. 3, la mayoría de las madres presentan un incremento en el puntaje del postest (8 casos: B, D, E, G, H, J, K y L). Sin embargo, hubo quien disminuyó (3 casos: A, C, I). Un caso permaneció sin cambios notables (F).

## Puntajes crudos para supresión.

En la figura 4, se presentan los puntajes crudos de supresión antes y después de la aplicación del taller.

Figura 4. Puntajes crudos de supresión para cada una de las participantes

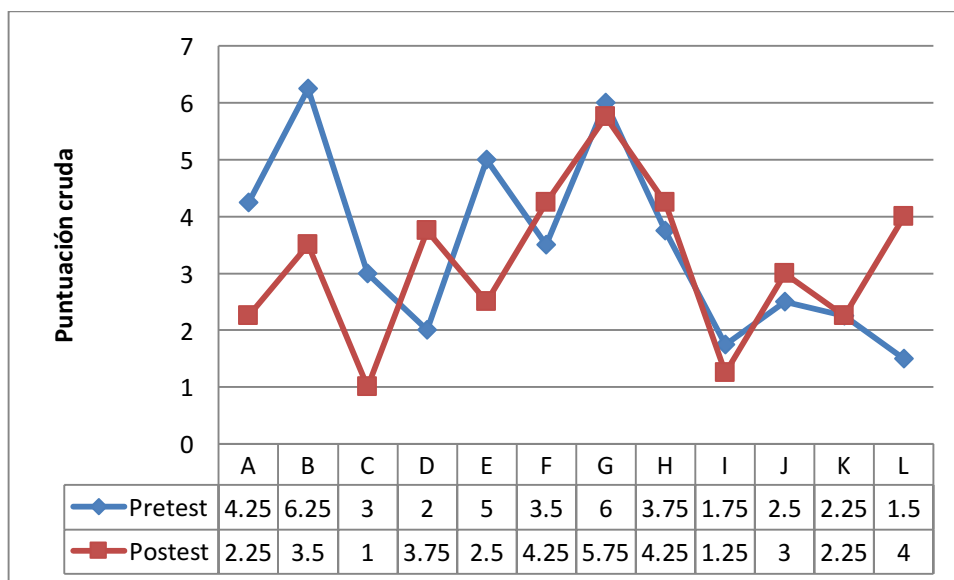


Figura 4. Supresión. La aplicación del pretest se muestra con rombos. Cada participante es señalada con una letra: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, o L. De igual manera, se muestran con cuadrados los resultados del postest.

Con relación a los datos presentados en el Figura 4, se observa que hubo madres que disminuyeron el puntaje crudo de supresión (6 casos: A, B, C, E, G, I), un caso se mantuvo en el mismo nivel (K) y otras aumentaron (5 casos: D, F, H, J y L).

Para determinar el impacto que tuvo el “Taller reflexivo-vivencial” en las madres de familia, se evaluó la significancia clínica mediante el método de Jacobson y Truax (1991); con el que se compararon los puntajes del pretest y posttest para cada una de las participantes. Se utilizó el Índice de cambio confiable (ICC) para determinar si los cambios entre las puntuaciones son clínicamente significativas al .05. Para afirmar que las madres tuvieron o no cambios, se determinaron los siguientes criterios (Bauer, Lambert & Nielsen, 2004):

- Casos Recuperados: cuando el ICC es mayor a 1.96 y también alcanzaron el punto de corte, su puntuación se sitúa dentro de la distribución normal o funcional.
- Casos con Mejoría: cuando el valor de ICC es mayor a 1.96, pero no se alcanza el nivel de funcionalidad con respecto al punto de corte.
- Casos Sin Cambio: cuando no se produce ningún cambio significativo en el ICC, es decir que es igual a 0 o menor a 1.96.
- Casos Deteriorados: cuando el valor es mayor a 1.96, pero se produce de forma contraria al esperado tras la intervención.

En las subescalas en donde la mejoría se observa cuando incrementa el puntaje, los cambios positivos serán los que cuenten con un ICC mayor o igual a 1.96 y los deterioros confiables los puntajes inferiores o iguales a -1.96, como en el caso de la reapreciación cognitiva. Cuando el instrumento de medición utilizado tiene una subescala en donde las mejorías se observan con una reducción del puntaje, las mejorías confiables son aquellas con un ICC inferior o igual a -1.96 y los deterioros confiables aquellos que tengan un ICC igual o superior a 1.96; como es el caso de la supresión (Gómez & Roussos, 2012).

Los resultados para la subescala de Reapreciación cognitiva (Tabla 3) muestran que 2 casos (B y K) presentaron mejoría significativa y un caso se muestra significativamente deteriorado (C).

Tabla 3

*Significancia clínica para la subescala reapreciación cognitiva*

Caso	Pretest	Postest	Punto de corte	ICC
B	4	6.17	4.63	2.094* +
K	2.17	5.67	4.63	3.377* +
C	5.67	3	4.63	-2.576* -
A	6.67	5	4.63	-1.611
D	4.33	5.5	4.63	1.129
E	5.5	6.67	4.63	1.129
F	6.33	6.17	4.63	0.328
G	5	5.83	4.63	0.801
H	5.33	5.83	4.63	0.482
I	6.17	5.33	4.63	-0.811
J	4.5	4.83	4.63	0.318
L	3.17	5.17	4.63	1.93

Nota: Las participantes que tienen una significancia clínica  $\geq 1.96$ , indican mejoría. Aquellas que presentan un puntaje  $\geq -1.96$  indican deterioro.

Para la subescala de Supresión, los resultados arrojan que (Tabla 4) 2 casos se muestran con mejorías significativas (B y E) y 1 caso (L) se muestra significativamente como deteriorado.

Tabla 4

*Significancia clínica para la subescala supresión*

Caso	Pretest	Postest	Punto de corte	ICC
B	6.25	3.5	3.16	-2.194* +
E	5	2.5	3.16	-1.994* +
L	1.5	4	3.16	1.994* -
A	4.25	2.25	3.16	-1.596
C	3	1	3.16	-1.596
D	2	3.75	3.16	1.396
F	3.5	4.25	3.16	0.598
G	6	5.75	3.16	-0.199
H	3.75	4.25	3.16	0.399
I	1.75	1.25	3.16	-0.399
J	2.5	3	3.16	0.399
K	2.25	2.25	3.16	0

Nota: Las participantes que tienen una significancia clínica  $\geq -1.96$ , indican mejoría. Aquellas que presentan un puntaje  $\geq 1.96$  indican deterioro.



## **Desarrollo y análisis cualitativo de las sesiones**

Durante el taller reflexivo-vivencial, se discutió acerca de temas relacionados con las situaciones cotidianas que viven los adolescentes y sus familias, las problemáticas generales que presentan y la forma en que las madres de familia enfrentan, abordan y viven estos momentos. Se delimitaron temáticas nucleares alrededor de los cuáles se dio principalmente la reflexión. A continuación se presenta el desarrollo de las sesiones.

### **Sesión 1. ¿Quiénes somos y a dónde vamos?**

Se realizó la bienvenida para las participantes y se explicó de forma general la forma de trabajo. Se establecieron las reglas del grupo, en donde se priorizó la puntualidad, la confidencialidad y la libre expresión de ideas y opiniones. También las madres manifestaron cuáles eran las expectativas que se tenían acerca del trabajo grupal; como temas centrales resaltan el deseo de mejorar la relación con sus hijos, formas nuevas de solución ante problemas familiares, la adquisición de conocimientos nuevos, autoconocimiento e interés por aprender a manejar sus emociones. Se realizó la aplicación del pretest y la firma de los consentimientos informados (ver anexo B).

Se pidió a las participantes que escribieran los recursos personales con los que cuentan para enfrentar los problemas en general y cuáles son los retos a los que se habían enfrentado durante años pasados. Se destaca que los recursos importantes que perciben las madres son el apoyo y cohesión familiar, la buena comunicación y el afecto mostrado por personas en su entorno. Como retos principales ante la vida resaltan la pérdida de seres queridos, el hecho de ser madres de familia, la autorrealización personal, desacuerdos con la pareja o la ausencia de esta, desarrollo de la tolerancia, manejo de tristeza y enojo, y la adolescencia de sus hijos. Se reflexionó y discutió alrededor de todos los temas expuestos, de las similitudes que tenían las problemáticas con las de otras

participantes y de cómo se podrían emplear los recursos personales percibidos para enfrentar los retos en la vida. También, se brindó información general acerca de la adolescencia, características de desarrollo físico, psíquico y cognitivo en esta etapa; así como la importancia de los duelos vividos por los adolescentes.

Se propició el análisis alrededor de cómo han abordado las madres los cambios de sus hijos, cómo se han sentido ellas ante estos sucesos nuevos y se pidió que compartieran de forma breve cómo se puede relacionar la información dada por el instructor con las situaciones vividas dentro de su núcleo familiar.

## **Sesión 2. Somos un equipo.**

En esta sesión, se promovió que las participantes reflexionaran acerca de la influencia que tienen en sus hijos y de qué forma impactan en su desarrollo emocional. Se proporcionó información teórica acerca del crucial papel que tiene la familia en el desarrollo emocional de los niños; y de qué forma se sigue generando en la adolescencia. Se dividió al grupo en dos equipos de seis participantes cada uno; las madres de familia hicieron un cartel elaborado con recortes de revistas en donde plasmaron cómo ellas percibían que influían en el día a día de sus hijos. Los temas que identificaron como importantes fueron: la importancia de mostrar afecto a sus hijos, la relación que generan con ellas cuando se sienten enojados, el establecimiento de límites y reglas, los hábitos de cuidado de la salud y el cuerpo, y la motivación para actividades escolares.

Posteriormente se introdujo el tema de regulación emocional, para clarificar de qué manera se beneficia al entorno familiar cuando uno de los miembros es capaz de lograr una mejoría en el manejo de sus emociones, especialmente las madres de familia, subrayando el previo reconocimiento que habían hecho acerca de cómo influyen a sus hijos.

### **Sesión 3. Siento, pienso y actúo.**

Para secuenciar el trabajo acerca de las emociones y la importancia de lograr una regulación, en esta sesión se les brindó a las participantes información acerca de cuáles son las emociones primarias y sus características generales (miedo, alegría, tristeza, enojo y amor). Dicha información se brindó para que ellas identificaran de qué forma sienten, cómo se dan cuenta de que están experimentando una determinada emoción, cuáles son las conductas y pensamientos asociados a la misma y cómo repercuten sus estados emocionales en sus hijos. Se identificó que existía conocimiento acerca del impacto de la expresión de sus emociones en su familia; pero existía un desconocimiento acerca de las consecuencias negativas de la supresión y de ciertas formas de expresar la emoción, particularmente del enojo (gritos, amenazas, golpes).

Las madres de familia reflexionaron acerca de las experiencias que tienen cuando no son capaces de regular sus emociones, de las conductas impulsivas que muestran si se enganchan ante una situación emocional y de cuáles son las estrategias que consideran más pertinentes para expresar particularmente las emociones negativas. También destacaron la importancia de mostrar las emociones positivas ante las personas que las rodean.

### **Sesión 4. Yo siento.**

Para dar apertura a esta sesión, se impartió información teórica acerca de cómo se da el proceso emocional, cuáles son los componentes psicológicos de una emoción y de dos estrategias de regulación emocional: reapreciación cognitiva y supresión. Se indicó a las madres de familia que la reapreciación cognitiva beneficia las relaciones interpersonales y la supresión genera conflictos en diversas áreas del funcionamiento; que dichas formas para regularse son aplicadas por todas las personas.

Posteriormente, se retomó el tema de emociones primarias y se pidió que eligieran alguna de las 3 emociones negativas que se habían visto previamente (miedo, enojo o tristeza). Se pidió que se focalizaran en un evento en donde hubieran experimentado dicha emoción y que describieran explícitamente de forma escrita: qué había ocurrido, qué habían pensado y las conductas que habían realizado en ese momento. Dicha actividad tuvo como objetivo que hicieran un análisis de cómo se vive una emoción en particular, cuáles son las técnicas que utilizan para regularla y que de forma vivencial experimentaran esa emoción.

La reflexión se guió a las experiencias emocionales vividas por las participantes y posteriormente se discutieron de forma grupal cuáles eran los aprendizajes obtenidos de dichas experiencias, de qué forma se podría disminuir la supresión y aumentar la reapreciación cognitiva y cuáles eran las formas más adecuadas para expresar emociones que en ocasiones se viven como desbordadas.

### **Sesión 5. Un minuto para mí.**

Fue la continuación de la cuarta sesión, pero esta vez se trabajaron las emociones positivas (amor y alegría). Se pidió nuevamente a las participantes que eligieran una de las dos emociones y que de forma escrita detallaran los factores asociados a esa experiencia emocional, con la finalidad de encontrar cuáles eran las estrategias que empleaban para manejarla. Posteriormente al ejercicio escrito, se enseñó a las madres una técnica de relajación a partir de la respiración. Durante la aplicación de la técnica, las participantes lograron aprender una forma nueva para respirar y reportaron sentirse más tranquilas después de dicha aplicación.

En esa ocasión, la reflexión se orientó hacia las conductas de las madres. Refirieron de forma general que en ocasiones les costaba trabajo expresar amor y cariño hacia los otros, especialmente a sus hijos. Se resaltó que las conductas son

una forma en la que se pueden conseguir objetivos y que el detenerse a pensar cómo se experimenta un sentimiento, puede generar áreas de oportunidad para saber cómo expresarlo. También, las participantes reconocieron el impacto negativo que tiene suprimir lo que se siente.

### **Sesión 6. Yo también siento.**

En esta sesión, se incorporó un nuevo integrante al grupo: un padre de familia, esposo de la participante “D”, quien pidió participar en el taller por única ocasión ya que por motivos laborales no vive en la Ciudad de México de forma permanente. El padre se incorporó después de que su esposa le comentó que el taller le estaba brindando herramientas útiles para el manejo de sus emociones y la mejoría en la relación con sus hijos. Fue recibido en el grupo, pero se le pidió acoplarse a las reglas establecidas en la primera sesión. Esta ocasión, se realizó una técnica de imaginación, en donde se pidió a las participantes que se centraran en algún conflicto vivido con sus hijos, para posteriormente relacionar esa problemática con los elementos vistos en el taller hasta ese momento.

Se orientó la discusión a partir de las siguientes preguntas reflexivas: ¿Cómo me sentí en esa situación? ¿Qué pude haber hecho para mejorar o evitar una situación problemática empleando estrategias de regulación emocional? ¿Qué es lo que me faltó para lograr un mejor manejo de la situación? Las participantes compartieron cómo podrían haber mejorado el momento narrado si hubiesen tenido las herramientas que habían desarrollado en el taller. Posteriormente se pidió que elaboraran un plan de acción para mejorar la relación con sus hijos a partir de los puntos trabajados en el taller.

En la conclusión, las madres y padre de familia indicaron que es importante buscar alternativas para resolver los problemas, la importancia de entender y manejar sus propias emociones, las dinámicas familiares que se generan a partir de

un determinado sentimiento y los logros que se obtienen cuando se expresan las emociones de forma funcional.

### **Sesión 7. Palabras guardadas.**

Se comienza a encaminar a las participantes al cierre del taller, pidiendo que hagan actividades en donde se apliquen las reflexiones hechas a lo largo de las sesiones y que incorporen los aprendizajes obtenidos. La actividad central fue que elaboraran una carta dirigida a sus hijos, como una técnica que facilita la expresión de emociones de forma escrita y el análisis de las mismas. Los temas centrales que escribieron en las cartas fueron: la expresión de amor y felicidad, las situaciones reconfortantes que se construyen en la relación madre-hijo y la identificación de situaciones que generan emociones positivas. También se aborda la resolución de problemas, la importancia de la comunicación y qué cambios se generan cuando está presente una emoción negativa.

Se observó en la discusión de las participantes un incremento en el análisis de sus estados emocionales y cuáles son las consecuencias de sentirse de cierta forma. Enfatizaron los cambios que ha tenido la relación con sus hijos de la etapa de la niñez a la adolescencia y cuáles son las áreas que pueden mejorar para incrementar un contexto familiar en donde prevalezcan relaciones armónicas y superación de conflictos.

### **Sesión 8. Acciónate.**

En esta ocasión, nuevamente se integró un padre de familia al grupo: el esposo de "C". El nuevo participante se mostró motivado a participar en las actividades planeadas para ese día, se le indicó que para su permanencia era importante el seguimiento de las reglas grupales, situación con la que estuvo de acuerdo. Las participantes habituales se mostraron de acuerdo con su ingreso. El objetivo central

esta ocasión fue que las madres y padre de familia generaran un plan de acción ante algún conflicto con sus hijos. Se indicó que por equipos elaboraran qué podrían hacer ante una situación problemática, retomando las reacciones emocionales y el conocimiento alrededor del impacto que tiene esto en su funcionamiento individual. Los participantes discutieron de qué forma podrían actuar para llegar a acuerdos y resolver problemas en sus familias.

Los temas alrededor de los cuáles se reflexionaron fueron: la creación de opciones distintas ante alguna situación y el no imponer un actuar determinado, la importancia de conocer la opinión de sus hijos y acercarse a ellos, la identificación de pros y contras ante alguna situación que genere polémica. Un tema que estuvo presente en la discusión por equipos fue la importancia de decidir desde un plano emocional regulado y el no tomar decisiones cuando se encontraban en el pico emocional del enojo o la tristeza. Se observó que los participantes identificaron el impacto que tiene el cómo se sienten ante el momento de solucionar problemas y la búsqueda de regulación como una opción eficaz para tomar decisiones correctas.

### **Sesión 9. Yo soy mi escudo.**

En esta sesión, se promovió la importancia del autoconocimiento entre las madres de familia. Se resaltó como a partir del taller habían adquirido nuevo conocimiento acerca de sus formas de actuar y sentir, y se señaló que su participación en el taller era una oportunidad para observarse más puntualmente. Se pidió que escribieran cuáles eran las fortalezas personales que identificaban en sí mismas y cuáles eran las limitaciones o áreas que tenían para seguir mejorando; con la finalidad de que puntualizaran con qué recursos reales cuentan para enfrentar la vida.

Posteriormente, se explicó a las participantes las desventajas y consecuencias de evitar situaciones que generen emociones no deseadas y se vinculó con la supresión y como estas se relacionan y en ocasiones se dan en el

mismo momento. Más tarde, en plenaria se discutió la actividad escrita. Este ejercicio sirvió para que las madres identificaran en qué ocasiones no han explotado o utilizado sus fortalezas personales y cuáles son las situaciones en donde sería mejor que expresaran sus emociones.

Los temas centrales en la discusión fueron: la dificultad para expresar el enojo sin llegar a la violencia, la dificultad para expresar afecto, el miedo de que sus hijos tomen decisiones de forma individual y la desregulación de la tristeza que en ocasiones limita la comunicación con los otros familiares. En la discusión, se generaron pautas que podrían modificar esas áreas de oportunidad y se resaltaron los recursos resilientes de cada una de las participantes, promoviendo la creación de nuevas pautas de comportamiento. Al final de la sesión, una de las participantes se acercó para decir que “M” ya no iba a regresar al taller, pues una familiar se encontraba en una situación que requería su atención completa.

### **Sesión 10. Hacia adelante.**

Esta sesión fue la última de trabajo. Cabe destacar que sólo acudieron 9 de las 13 participantes. Como actividad final, se les pidió a las madres de familia que escribieran cuáles fueron los aprendizajes y experiencias más significativas que tuvieron durante el taller reflexivo-vivencial. Las participantes se mostraron motivadas al hacer esta actividad. A continuación, se presentan los logros alcanzados por las madres de familia. Se destaca que las participantes “A”, “B”, “F” y “M” no se presentaron a la última sesión.

“C”: La participante acudió a casi todas las sesiones del taller, exceptuando la primera. Como aprendizajes obtenidos refirió que: “El reconocer los sentimientos y que estos impactan a nuestro cuerpo físicamente y mentalmente, que los sentimientos son reacciones físicas y que son un área de oportunidad cuando los identificamos y canalizamos de mejor manera. Que gracias a los sentimientos



hemos sobrevivido y que por ejemplo el miedo es parte de la naturaleza humana y nos sirve como alerta y que al identificarlo podemos sacar provecho para bien, siempre y cuando esté canalizado” (sic). Con relación a la supresión relata que: “Este taller me ha dejado el reconocer mis sentimientos y el aprendizaje de que son parte de nuestra naturaleza humana. También aprendí a ya no sentirme culpable por lo que hice mal y aprendí que fueron reacciones mal canalizadas. He aprendido a controlar más mis emociones y a no engancharme con las emociones de los demás. En la medida en que yo use mi inteligencia emocional podré ver de otra manera el comportamiento de mis hijos. Yo me llevo que es importante identificar mis sentimientos y cómo actúo para sacar el mejor provecho de ellos y ser mejor ser humano” (sic). En relación con la expresión de emociones “C” también señala que: “Nunca olvides decirle cuánto lo amas, abrázalo, ámalo y respétalo” (sic).

“D”: La participante únicamente faltó a la sesión 5. Su escrito sugiere que el taller favoreció la forma en que ella interpreta las situaciones que le generan emociones. Apunta que: “Lo que me llevo de este taller es aprender a reconocer mis emociones, que detonan estas emociones y también saber que no hay emociones malas que las debemos de sentir y también equilibrarlas no sentirlas y esconderlas o suprimirlas” (sic). Con relación a la supresión reporta de manera escrita: “Como persona y también como mamá puedo equivocarme y no juzgarme o reprochar mis emociones y acudir a estos talleres para aprender un poquito más. También comprendí que si estoy yo bien mi familia va a estar bien pero tengo que empezar por mí, y aprender a confiar y expresar mi manera de sentir. Yo me llevo no suprimir mis emociones” (sic). También resalta que: “La paciencia es para reconocer nuestros sentimientos y hacérselos saber a nuestros hijos. El sentido del humor para aminorar un poquito esos cambios repentinos que tenemos. Y amor para poder guiarlos en su camino” (sic), lo cual sugiere que “D” es capaz de modificar sus respuestas emocionales según los objetivos que se plantea.

“E”: En su reporte escrito, señala que: “Me llevo reflexionar sobre los caracteres de cada uno de mis hijos y marido y escuchar a cada uno de ellos ya que cada persona somos diferentes también sobre mi persona ya me siento más tranquila y actúo y reflexiono a cada actitud o cambios de mis hijos, marido y familia. Gracias. Yo me llevo tolerancia y amor” (sic). En la expresión de emociones, la participante escribió que: “Con amor y escuchando logramos muchas cosas” (sic).

“G”: De forma escrita relata que: “Fue una experiencia nueva, hubo consejos, opiniones diferentes. También controlar mis emociones, sentimientos, acciones”. Reporta también que: “Paciencia, confianza, convivencia, acciones, comunicación, comprensión. Todas estas palabras son las que nos guían para llevar a cabo diferentes situaciones o problemas que diario nos pasan en nuestros hogares. Debemos usarlas como herramientas para solucionar los diferentes problemas sirven para ayudar a solucionar y aprender” (sic).

“H”: Indicó por escrito que: “Algo que me ha servido muchísimo es entender a diferenciar las emociones. Saber separarlas y entender que expresar lo que sentimos no es malo de ninguna manera, sino todo lo contrario. El saber que no hay emociones buenas y malas y que por lo tanto no hay razón para ocultar estas reacciones me ha sido de gran utilidad en primer lugar para no limitarme a mi misma y en segundo lugar para enseñarle a mi hija que no hay motivos para guardar o esconder lo que sentimos, de manera personal me ha liberado de muchas cosas que venía cargando desde hace varios años” (sic). También identificó áreas de oportunidad que podría mejorar: “Se me ha hecho difícil el control de las emociones, sin duda creo que es un ejercicio que se practica día a día para obtener o que se reflejen resultados. En ejercicio algo que me ha ayudado mucho en la relación con mi hija, es llevar a cabo diferentes estrategias al poner límites, ahora hemos podido llegar a más acuerdos” (sic). Manifiesta una disminución de la supresión en la vida cotidiana: “Entendí el significado de muchas cosas, respecto a mis emociones. Me

pude dar cuenta de que muchas de las reacciones en mis emociones, son a causa de reprimir muchas veces estas” (sic).

“I”: Relata de manera escrita: “Lo que me llevo de este taller es principalmente conocimiento. Reconozco y acepto mis emociones y gracias a esto puedo regularlas. Reflexioné mucho acerca de mi propia vida, en muchos aspectos sentí conmiseración y culpas por situaciones que viví, pero me di cuenta que soy más fuerte de lo que pensé, y creo que ya lo viví, sufrí, lloré, etc., y ahora sigo adelante agregando experiencias y conocimiento a mi vida” (sic).

“J”: En su reporte escrito, refiere que: “Me llevo de este taller el aprendizaje del conocimiento de algunas emociones como son las básicas MATEA: miedo, amor, tristeza, enojo y alegría. Aprendí que debe existir un equilibrio en nuestras emociones que no existen ni buenas ni malas que en ocasiones suprimimos nuestras emociones. Aprendí a relajarme con base respiraciones como hacen los bebés una cosa son emociones y otra muy diferente es un estado de ánimo ya que no siempre voy a estar feliz o siempre triste. Entendí cuáles son mis miedos respecto a mi hija y cómo tratar de ocuparlos. Que debo manejar mejor mis emociones para darle un buen ejemplo a mi hija. Yo me llevo el aprendizaje de cómo conocer mis emociones y canalizarlas” (sic); se observa que la participante es capaz de regular sus emociones a partir del entendimiento de las mismas. En cuanto a la expresión emocional indica que: “Cuando tu hija te diga que tiene un problema, escúchala con atención, ten en cuenta que lo que ella necesita es un poco de paciencia y mucha tolerancia; por más grande y fuerte que parezca el problema recuerda que todo tiene solución, y que juntas con amor encontrarán la solución. Que tienen que ser perseverantes para que juntas salgan adelante con alegría y sobre todo con mucho amor y empatía” (sic); esta información sugiere que la participante es capaz de utilizar su experiencia emocional para la consecución de metas.

“K”: refiere por escrito que: “Aprendí a identificar cosas, sentimientos, emociones que no sabía de qué manera expresar, me quedo con grandes cosas como aprender a identificar mis emociones positivas y negativas así mismo a saber cómo llevarlas, para mejorar la relación que hay con mi familia y personas que me rodean, gracias al taller he aprendido que decir "No" no es malo, siempre y cuando no lastime o perjudique a alguien. Estoy trabajando en mi autoestima, pues me sentía enojada conmigo misma al permitir que una persona me lastimara, me humillara y me insultara, hoy sé que nadie más que yo soy la responsable de lo que quiero en mi vida” (sic). Se observa una autoreflexión importante, ya que la participante también señala que: “Mantenerse en un punto neutral, ver lo negativo y pensar cómo resolverlo de la mejor manera. Mirarse a uno mismo y meditar qué ha hecho para llegar a una situación así. Tener paciencia que la mayoría de los problemas se resuelven poco a poco con platicar y buscar soluciones que no afecten a nadie” (sic). Sugiere que la participante es capaz de reflexionar acerca de sus desencadenantes emocionales.

“L”: Exterioriza de forma escrita que: “Aprendí que debemos encontrarle soluciones a todos los problemas y de expresar nuestras emociones que no debemos de guardarnos nada para poder cambiar en lo que podríamos estar mal y buscar muchas formas de solucionar nuestros conflictos internos sin dañar a nadie a nuestro alrededor y que no es malo externar lo que uno siente en el momento pero sin dañar a nadie” (sic), lo que sugiere un aumento en la capacidad auto reflexiva de la participante y en habilidades de análisis de su propia conducta y experiencia emocional.

### **Sesión de cierre.**

Para finalizar el taller, se dedicó una sesión para la despedida, para realizar la aplicación del postest y brindar a las participantes información acerca de centros psicológicos a los que pudieran acudir y continuar trabajando de forma psicoterapéutica. Todas las señoras acudieron a la sesión de cierre, excepto "M". Se indicó a las madres de familia que esta intervención fue la primer parte aplicada del proyecto "Psicopatología, riesgo y resiliencia en adolescentes y sus familias".

## **Capítulo 6. Discusión**

Como se mencionó en el capítulo anterior, el objetivo central de este estudio fue implementar y evaluar el impacto que tuvo un taller reflexivo vivencial en un grupo de madres de adolescentes para modificar la forma en que regulan sus emociones. Para ello, se diseñaron 10 sesiones con la finalidad de proponer una intervención clínica centrada en el proceso emocional y se evaluaron las estrategias empleadas antes y después de la impartición del taller. A continuación se discuten los resultados obtenidos posteriormente a la intervención.

### **Análisis cuantitativo**

Las 13 participantes del taller tienen hijos adolescentes con edades que oscilan entre los 12 y 15 años. Se mostraron interesadas en acudir al grupo, pues la participación fue voluntaria. El 75% de las participantes tienen una escolaridad mayor o igual al bachillerato, lo cual indica que cuentan con recursos cognitivos suficientes para analizar, comprender y abstraer información nueva; factores necesarios en un tipo de intervención que requiere un análisis de los sucesos a los que se enfrentan. El grupo se compuso sólo de mujeres porque fueron quienes decidieron participar en el taller. Es importante resaltar que las madres de familia llegaron con la necesidad de tener un espacio para expresarse o trabajar algún aspecto emocional, ya que se les hizo saber que se trabajarían tópicos relacionados con la regulación emocional. Según Ulloa y Navarro (2011) las madres son quienes ejercen más maltrato hacia sus hijos, al ser quienes pasan más tiempo con ellos en contraste con otros miembros de la familia. Es así como se conformó un grupo de madres interesadas en beneficiarse de un trabajo grupal que tendría como resultado una repercusión positiva en la forma en cómo se relacionan con sus hijos y familia en general. Se deben aprovechar los momentos en que las progenitoras se interesan en participar, pues comúnmente se observa resistencia al trabajo psicoterapéutico, sobre todo por parte de los padres y madres de familia.

Se tomó la decisión de medir reapreciación cognitiva y supresión porque son técnicas de regulación que se emplean para regular diversas reacciones emocionales. Se ha observado que modificar la forma en que una persona experimenta y expresa una emoción, tiene como resultado una disminución en problemáticas como ansiedad y depresión, así que se debe promover el empleo de la reapreciación cognitiva que ha demostrado ser una estrategia que aumenta la calidad de vida de las personas y se muestra como la más sana (García et al., 2014).

Aún no existe un consenso universal para definir cuáles son las emociones primarias, sin embargo, cuando un sujeto suprime o reaprecia cognitivamente, se puede identificar cuál es el patrón general que emplea para manejar sus sentimientos y de esta forma, inferir si es capaz de desplegar la experiencia emocional o la evita. Por otra parte, se tomó la decisión de trabajar con las emociones de miedo, amor, alegría, tristeza y enojo porque son algunas categorías en las que se podrían colocar los distintos estados emocionales que experimenta una persona; y para poder trazar una línea específica de trabajo que diera un panorama general de todo el espectro emocional (Macías-Valadez, 2008; Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2010).

Posteriormente a la intervención, hubo un aumento en el puntaje de la reapreciación cognitiva en ocho de los casos, a su vez, hubo una disminución en 4 de los casos. Dos casos mostraron una significancia clínica que indicó mejoría y un caso se mostró como deteriorado, después de realizar el análisis estadístico. En cuanto a los puntajes de supresión, hubo seis casos que disminuyeron, uno que se mantuvo igual y 5 que aumentaron; de dichos casos, dos muestran una mejoría clínicamente significativa y uno se muestra como deteriorado. A continuación se presenta una tabla con los puntajes de las participantes que fueron clínicamente significativos:

Tabla 5

*Índice de cambio confiable y estatus de cada una de las participantes que presentaron significancia clínica*

Participante	ICC	Subescala	Estatus
B	2.094	Reapreciación cognitiva	Mejoría
B	-2.194	Supresión	Mejoría
K	3.377	Reapreciación cognitiva	Mejoría
E	-1.994	Supresión	Mejoría
C	-2.576	Reapreciación cognitiva	Deterioro
L	1.994	Supresión	Deterioro

En el caso de “B” se observó compromiso durante la realización del taller, un involucramiento en las técnicas grupales aplicadas y un interés por compartir sus experiencias como madre de familia, además de que logró la identificación de su propia experiencia emocional, pues de manera verbal reportaba que antes del taller no tenía conocimiento acerca de cómo funcionan las emociones. El razonamiento y comprensión de los afectos propios, propicia el desarrollo de nuevas estrategias para manejar las emociones (Etxeberria et al., 2011).

Por otra parte, “K” señaló de forma verbal y escrita que el taller le proporcionó herramientas para detenerse y analizar las situaciones antes de actuar, un recurso cognitivo necesario para modular la experiencia emocional. Modificar la forma en que una persona piensa es una estrategia que ayuda a los individuos a adaptarse ante su medio, especialmente en situaciones familiares y en la relación entre jóvenes y madres de familia (Blechman, 1990).



“E” indicó la importancia de expresar lo que siente, particularmente las emociones positivas y la forma en que impacta y cambia las relaciones utilizar los afectos como recursos para favorecer la comunicación y relación con el entorno. El cultivo y expresión de emociones postitivas es un factor que modela en la familia una forma de expresarse y relacionarse, permitirse vivir una experiencia emocional afectiva es un paso para generar bienestar individual que puede generalizarse hacia los otros (Horno,2014).

Un común denominador entre las participantes que presentaron mejoría, fue el acercarse a su propia experiencia emocional y permitirse hacer contacto con lo que están sintiendo en ese momento, analizar qué pasa en sí mismas cuando se sienten de alguna determinada manera y en saber que ellas tienen un grado de control en lo que experimentan y pueden cambiar lo que ocurre en el momento de la emoción. Ese acercamiento se logra a través del autoconocimiento y de un proceso reflexivo que permite saber cuáles son las alternativas con las que se cuenta a la hora del sentir.

Además de las mejorías, los resultados estadísticos muestran diferencias con lo reportado de forma verbal y escrita por algunas de las participantes. En el caso de “C”, quien se muestra estadísticamente deteriorada en la escala de reapreciación cognitiva, se observó un interés alto durante el taller, incluso invitó a su pareja a participar en el mismo. Señaló de forma verbal y escrita las metas alcanzadas durante el trabajo grupal y una mejoría en la forma en que identifica y maneja sus emociones. Dicha contradicción probablemente se debe a que la madre de familia alcanzó a identificar su experiencia emocional, pero aún no logra implementar alguna técnica cognitiva para el manejo de la misma. Según Privat y Quélin-Souligoux (2000) el trabajo grupal disminuye las resistencias de los miembros que participan en él, lo que probablemente provocó que “C” hiciera un contacto más profundo con sus emociones y después del taller se mostrara más abierta a expresar cómo es que realmente actúa cuando experimenta la experiencia

emocional. Se sugiere un trabajo individual para que pueda seguir reforzando las estrategias benéficas para el manejo emocional.

De la misma manera, la participante “L” se muestra con un deterioro en la escala de supresión, lo que tampoco coincide con lo reportado de forma escrita y verbal, pues señaló que es importante expresar cómo se siente y externar lo que ocurre en su experiencia emocional. Dicha incongruencia, puede deberse a factores asociados a la cultura, en donde se ha observado que los mexicanos tienden a suprimir sus emociones con la finalidad de mostrarse más buenos, pues las personas que están distanciadas de su esfera emocional son observadas como más atractivas (Music, 2001; Domínguez et al., 2012). Es así, que probablemente la participante previamente al taller no mostró la forma en que expresaba su experiencia emocional y después del proceso tuvo más conciencia y sinceridad en como realmente se comporta. Se recomienda para futuras intervenciones clínicas dirigidas al manejo de regulación emocional, complementar la investigación con entrevistas profundas que permitan la identificación de los factores asociados a las variables para delimitar de qué forma impactan en los puntajes cuantitativos.

En lo general, se lograron cambios a nivel de regulación emocional ya que la mayoría de las participantes lograron modificar su experiencia y expresión emocional (Reyes, 2013). Durante el taller, las madres pudieron tener la oportunidad de detenerse a reflexionar acerca de sus estados emocionales y la forma en que los vivían. Es un reto poder trabajar con la forma en que los adultos manejan sus emociones, ya que los patrones adquiridos en la infancia y adolescencia comúnmente se encuentran arraigados en ellos y los cambios se logran de manera paulatina a partir del involucramiento e interés que tengan en ese momento (Márquez et al., 2008; López et al., 2008).

El aumento en reapreciación cognitiva y disminución en supresión es un factor de promoción de salud, que mejora la forma en que las participantes se

vinculan con personas de su entorno y con ellas mismas, pues las reacciones emocionales transforman el orden social (Vázquez & Enríquez, 2012). Los jóvenes que crecen con madres que tienen un entrenamiento emocional, es decir, que regulan de forma adecuada, crecen en un ambiente que les permite adquirir habilidades emocionales y de esa forma lograr una mejor relación con sus padres y una convivencia más plena con su entorno (Gottman, Fainsilber, & Hooven, 1996).

### **Análisis cualitativo**

Durante el desarrollo del taller, las participantes se mostraron interesadas en las actividades abordadas, mostrando una actitud cooperadora y un nivel de motivación alto. Se observó que conforme transcurría el tiempo, las madres bajaron su defensividad y hablaron de temas importantes en sus vidas, profundizando más en las relaciones interpersonales que mantenían en su entorno. Todas las sesiones iniciaron con una recapitulación de los temas abordados una semana anterior y concluían con una reflexión individual de cada participante en donde se resaltaban los ejes de mayor importancia abordados durante la sesión y cuáles habían sido los nuevos aprendizajes incorporados.

Para poder desarrollar el taller, fue muy importante generar un ambiente de confianza y confidencialidad para que las madres de familia se sintieran en la libertad de compartir sus experiencias con el resto de las participantes. Durante el taller también se brindó información acerca de procesos relacionados con el proceso emocional, como los componentes básicos de la emoción, la adolescencia como etapa y el proceso intrapsíquico por el que atravesaban sus hijos en ese momento. Fue muy importante vincular la parte reflexiva con los temas que ya se tenía disposición para el trabajo, pues escuchar y devolver a las participantes la información compartida era lo que enriquecía la discusión que se daba alrededor de las sesiones. Las madres de familia mostraron una clara necesidad de un espacio para compartir cómo se sienten, cuáles son sus pensamientos y los problemas que

enfrentan día con día; así como las acciones que realizan para poder regularse a ellas mismas y a sus hijos. Es así, que se realizó un puente entre el pensamiento y la emoción para que las madres pudiesen identificar algunas formas de pensar sus pensamientos, de decirse nuevas cosas que las llevaron a un actuar distinto. Analizar los pensamientos es parte fundamental en el proceso de regulación emocional (Lazarus & Lazarus, 2000).

Durante el desarrollo de las sesiones, se identificó que las madres de familia se alejaban constantemente de las emociones negativas, pues es una respuesta que generalmente dan las personas cuando las experimentan. La parte vivencial del taller consistió en poder lograr una habituación ante esos estados emocionales y mostrar que no son sólo capaces de soportarlos, sino también de regularlos (Sánchez & Díaz-Loving, 2009; Reyes, 2013). Enojo, miedo y tristeza fueron las emociones que costaron más trabajo a las participantes, lo que coincide con lo reportado previamente por otros autores (López et al., 2008, Kinkead et al., 2011). Una de las finalidades del taller, fue también mostrar a las madres de familia la importancia de regular sus emociones positivas (alegría y amor) pues el afecto positivo es un factor de protección a la salud y mejora la forma en que se vinculan con sus hijos (Exeberria et al., 2011)

La parte vivencial en el taller se dio a partir del análisis de distintas experiencias emocionales que las madres habían experimentado en el pasado. Se pidió que se discutieran y analizaran esas experiencias previas, con la finalidad de generar reacciones emocionales en el momento para identificar de qué forma vivían la emoción, cuáles eran las estrategias de regulación asociadas y los comportamientos que comúnmente tenían al experimentarlas. Durante el taller se identificó que la cohesión grupal y la contención brindada por las participantes entre sí, favorecía la apertura y manejo de situaciones de crisis. Un grupo psicoterapéutico es ideal para trabajar con madres de familia porque favorece la universalización de las problemáticas, el compartir puntos de vista distintos y

estrategias para buscar soluciones nuevas y alternativas (Maroda, 2009). Las progenitoras no sólo aprendieron a ponerle nombre a lo que estaban sintiendo, sino a identificar la forma general del proceso emocional, a observar que ellas eran las responsables de sus reacciones emocionales y sus comportamientos y a compartir después de una discusión cuáles eran las formas más adecuadas de expresarse. Se reflexionó en torno al papel que tienen como figuras modelo para sus hijos y el cambio que pueden lograr en ellos a partir de la modificación de sus propias conductas.

Durante la intervención, se priorizaron actividades por escrito, la creación de experiencias relacionadas con la emoción. Se observó que esta estrategia es una herramienta que facilita la identificación de pensamientos asociados a un estado emocional. Las madres de familia se sintieron cómodas con las actividades escritas y reportaron de forma verbal que es una forma que encontraron en el taller para poder expresarse con más claridad y ser más puntuales con la descripción y análisis de los eventos que viven. Estos hallazgos son congruentes con los hallados en estudios previos, que indican que escribir es una técnica que beneficia de forma amplia los procesos psicoterapéuticos (Lazarus & Lazarus, 2000; André & Lelord, 2001; Nyklíček et al., 2008; Vázquez & Enríquez, 2012).

El poder vincular la parte reflexiva y de análisis con actividades que también permitiesen vivir alguna experiencia emocional, fue una parte importante del “Taller reflexivo-vivencial”; ya que permitió hacer un nexo entre la parte cognitiva y de análisis con el ámbito de la experiencia. Llevar a un grupo a poder analizar los fenómenos ocurridos dentro de sí mismo, brinda pauta para delimitar el proceso en ese momento, acompañados de otras experiencias y de definir cómo impacta el fenómeno grupal en general, la dinámica que se tiene en ese momento y las experiencias de los otros miembros. Los formatos grupales benefician que las madres de familia se sientan escuchadas, contenidas, tomadas en cuenta y que se atiende a una población que requiere atención pero que en ocasiones no se toma

en cuenta. Es importante crecer dispositivos dirigidos a no sólo atender, sino prevenir problemas psicológicos y de salud mental. A partir del trabajo con padres de familia, se pudo reestructurar el núcleo en el que habitan (Privat & Quélin-Souligoux, 2000; Sánchez, 2015).

Al final del taller, las madres de familia se mostraron satisfechas con los resultados obtenidos y los aprendizajes desarrollados. Refirieron haber adquirido nuevas estrategias de regulación emocional, de manejo de situaciones problemáticas y estrategias para mejorar la convivencia y relación con sus hijos adolescentes. Se puede afirmar entonces que los grupos psicoterapéuticos son formas efectivas de trabajo con madres de familia, pues reúnen elementos que facilitan la creación de nuevos esquemas de pensamientos y comportamientos más regulados. Es una ventaja poder trabajar dentro de las instituciones educativas a donde ya acuden sus hijos, pues así se promueven formas de generar salud mental en el contexto al que las personas pertenecen y se crean agentes que regresan a sus familias a desplegar estrategias que benefician la relación y reducen los índices de problemas psicológicos (Torras de Beá, 1996; González, 2001; Barcelata & Lucio, 2006).

Con el paso de los años, se ha observado que los fenómenos asociados con conductas de riesgo en adolescentes han ido incrementando. Es común escuchar que jóvenes se encuentran sumergidos en problemas de adicciones o consumo problemático de sustancias, conductas delictivas, problemas escolares, actividades sexuales de riesgo y embarazos no planeados, deserción escolar y muchos otros fenómenos que atentan contra su pleno desarrollo. La imposibilidad de poder regular sus estados afectivos, tiene como consecuencia que los adolescentes realicen actos impulsivos como una búsqueda de poder regular cómo se sienten. Si existe un soporte familiar adecuado, será más factible que los adolescentes encuentren otras formas de expresar sus emociones y en consecuencia se disminuyan las conductas de riesgo (Blechman, 1990; Salom et al., 2012). La

prevención siempre será la mejor estrategia para lograr una adolescencia más plena.

Si en esta etapa, los adolescentes incorporan saberes, formas y estilos para manejar sus pensamientos y emociones, sería importante que desde casa se tengan factores protectores que se aprendan, que se visualicen como un apoyo y no como un obstáculo. Una persona que es capaz de autorregularse, tiene más probabilidades de enfrentar y superar las problemáticas de la vida cotidiana. Un adolescente con herramientas emocionales, será más capaz de tolerar la adversidad de forma constructiva y sin perjuicio hacia su salud (González, 2001; Jinich & Dupont, 2007).

Es importante delimitar formas de apoyo para los adolescentes, pues en ocasiones la familia puede ser un agente que lejos de ayudar, perjudique el desarrollo que atraviesan. Un joven que no se puede fortalecer a partir de su núcleo primordial, tiene un futuro desalentador relacionado con el incremento de conductas de riesgo y formas desadaptativas de regulación. La adolescencia es una etapa en donde se pueden adquirir grandes herramientas para una adultez posterior más sana (Macías-Valadez, 2008; Bartau & Caba, 2009; Salom et al., 2012) y la creación de madres y padres como agentes de salud mental, es una herramienta de prevención que beneficia ampliamente a las comunidades.

### **Conclusiones, limitaciones y sugerencias**

Los resultados obtenidos en este estudio, indicaron una mejoría importante en el manejo de las emociones de las participantes, así como la creación, diseño y aplicación de una intervención clínica creada para mejorar la relación entre madres e hijos.

El trabajo realizado con el espectro emocional, es un área que se ha ido construyendo desde hace muchos años en psicología, sin embargo, hacen falta más esfuerzos para lograr intervenciones que puedan atender la gran demanda que existe por parte de la población en este rubro. Los padres de adolescentes son un sector que requiere más intervenciones dirigidas a atenderlos, a brindar formas en que puedan elaborar sus inquietudes y mejorar su desempeño como figuras de peso en las familias.

Si se comienza a trabajar desde la adolescencia temprana, como es la edad de secundaria, se pueden prevenir futuras conductas problemáticas y mejorar la forma en que los jóvenes se regulan. El hecho de acercarse a escuelas, brinda la posibilidad de trabajar con población que en ocasiones no se acerca a instituciones de salud mental y de esa forma poder cubrir un área que no se atiende. Promover la creación de grupos de padres acerca a los psicólogos a poder intervenir de forma primaria para beneficio del desarrollo adolescente.

México, al ser una cultura colectivista, tiene una tendencia en donde las personas tienden a suprimir las emociones y a no darse la oportunidad de reapreciar las situaciones, de pensar los pensamientos y la forma en que se despliegan los comportamientos. Si se delimita una intervención dirigida a aumentar la reapreciación cognitiva, se beneficia el funcionamiento de los grupos sociales, en este caso de las familias (Matsumoto et al., 2008). Si se logra una interacción adecuada entre la escuela y la esfera familiar, se promoverían agentes de salud formados desde las instituciones, lo que generaría factores protectores en ambos grupos y en consecuencia, mejor alcance de metas y prevención de problemas de salud pública.

Algunas limitaciones de este estudio consistieron trabajar sólo con participantes voluntarias, dejando pendiente el trabajo con los casos que las escuelas identifican como problemáticas y la oportunidad de trabajar con



adolescentes que ya se encuentran comprometidos en situaciones que ponen en riesgo su salud física y mental. Quedaría pendiente la intervención con los casos que ya se tienen definidos como problemáticos y analizar y estudiar cómo se puede trabajar en diadas de madres e hijos. También sería importante acercar más a los padres de familia al trabajo del espectro emocional, pues a pesar de que en ocasiones son figuras más distantes que las madres, tienen una repercusión en el comportamiento de los hijos.

Hace falta también la presencia de instrumentos dirigidos a evaluar cómo se da el proceso emocional y las estrategias que emplea la población mexicana, para tener un espectro más amplio de cómo se vive el proceso emocional en adultos de nuestro país y de esa forma, mejorar las intervenciones que se realicen al respecto. La adolescencia es la etapa en la que se elaboran los aspectos que quedaron pendientes en la niñez, reescribir el pasado se vuelve necesario para generar experiencias que puedan resignificarse y lograr un entorno de cooperación y construcción entre las familias.

## Referencias

- Aberastury, A., & Knobel, M. (1971). *La adolescencia normal*. Buenos Aires: Paidós.
- Adam, E., Cela, J., Codina, M. T., Darder, P., Diéz de Ulzurrun, A., Fuentes, M., Gómez, J., Lombart, C., López, M., Mallofré, M., Masegosa, A., Martí, J., Ortega, R., Palou, S., Roselló, R., Royo, M., Sol, N., Talavera, & Traveset, M. (2007). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. España: Editorial Laboratorio Educativo.
- Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. España: Cisspraxis.
- Andrade, P., & Betancourt, D. (2008). Factores individuales, familiares y sociales y conductas de riesgo en adolescentes. En Autor, *Investigaciones psicosociales en adolescentes* (pp.181-205). Chiapas, México: Colección Montebello UNICACH.
- Andrade, P., Betancourt, O., Vallejo, A., Segura, B., & Rojas, R. M. (2012). Prácticas parentales y sintomatología depresiva en adolescentes. *Salud Mental*, 35(1), 29-36.
- André, C., & Lelord, F. (2001). *La fuerza de las emociones*. España: Kairos.
- Atienzo, E. E., Campero, L., Estrada, F., Rouse, C., & Walker, D. (2011). Intervenciones con padres de familia para modificar el comportamiento sexual en adolescentes. *Salud mental en México*, 53(2), 160-171.
- Azpiazu, L., Esnaola, I., & Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 23-29.
- Barcelata, B. E., & Lucio, E. (2006). La identificación de problemas emocionales en adolescentes. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 4(8), 19-25.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and Adolescent Emotion Regulation: The Role of Parental Emotion Regulation and Expression. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 14, 198–212.

- Bartau, I., & Caba de la, M. A. (2009). Una experiencia de mejora de las habilidades para la parentalidad y el desarrollo socio personal de los menores en contextos de desprotección social. *Intervención Psicosocial*, 18(2), 135-151.
- Bauer, S., Lambert, M. & Nielsen, S. (2004). Clinical significance methods: A comparison of statistical techniques. *Journal of Personality Assessment*, 82, 60-70.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. España: Cisspraxis.
- Blechman, E. A. (Ed.). (1990). *Emotions and the family: for better or for worse*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., publishers.
- Briggs, S. (2008). Parenting adolescents. En Autor, *Working with adolescents and young adults. A contemporary psychodynamic approach* (pp. 66-85). New York: Palgrave Macmillan.
- Cabello, R., Fernández, P., Ruíz, D., & Extremera, N. (2006), Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12(2), 155-166.
- Campos, M., Páez, D., & Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos traumáticos: un estudio longitudinal sobre el 11-M. *Ansiedad Estrés*, 10(2), 277-286.
- Castiblanco, J. A. & Lora, M. (2008). Potenciación de pautas parentales resilientes de familias con hijos adolescentes. *Revista Tendencias & Retos*, 13, 39-54.
- Castillo, G. (2009). La adolescencia: ¿Etapa de la vida o invento social? En Autor, *El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor* (pp.21-39). Madrid, España: Pirámide.
- Casullo, G. L. (2010). Inteligencia emocional en adolescentes y su relación con estilos parentales percibidos. *Acta académica*. Recuperado de <http://aacademica.com/000-031/311>
- Catsañedo, C. (1997). *Terapia Gestalt*. España: Herder.
- Costa da, S., Páez, D., Oriol, X., & Unzueta, C. (2014). Regulación de la afectividad en el ámbito laboral: validez de las escalas de hetero-regulación EROS y EIM.

*Journal of Work and Organizational Psychology*, 30, 13-22. doi: 10.5093/tr2014a2

- De Izaurieta, M., Silverio, B., & Fernandes, W. J. (2005). La vivencia del grupo de reflexión en dos países con coordinadores de dos nacionalidades. *Revista da SPAGESP- Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*, 6(1), 8-17.
- Dellarosa, A. (1979). *Grupos de reflexión*. Argentina: Paidós.
- Denollet, J., Nykliček, I., & Vingerhoets, A. (2008). Introduction: Emotions, Emotion Regulation, and Health. En A. Vingerhoets, I. Nyklicek & J. Denollet (Eds.), *Emotion Regulation conceptual and clinical issues* (pp. 3-11). New York, EE. UU.: Springer.
- Domínguez, A. C., Aguilera, S., Acosta, T. T., Navarro, G., & Ruiz, Z. (2012). La deseabilidad social revalorada: más que una distorsión, una Necesidad de Aprobación Social. *Acta de investigación psicológica*, 2(3), 808-824.
- Estévez, E. (2013). La familia con hijos adolescentes. En Autor, *Los problemas en la adolescencia* (pp.21-46). España: Síntesis.
- Etxeberria, I., García, A., Iglesias, A., Urdaneta, E., Lorea, I., Díaz, P., Yanguas, J.J. (2011). Efectos del entrenamiento en estrategias de regulación emocional en el bienestar de cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 46(4), 206-212.
- Farrell, J. M., & Shaw, I.A. (2014). El primer estadio de la terapia de grupo centrada en esquemas: vínculo y regulación emocional. En Autor, *Terapia de grupo centrada en esquemas para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad* (pp. 159-200). España: Desclée.
- Filella, G., Soldevila, A., Cabello, E., Franco, L., Morell, A., & Farré, N. (2008). Diseño, aplicación y evaluación de un programa de educación emocional en un centro penitenciario. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa* 6(2), 383-400.

- García, R., Ortega, N., & Rivera, A. (2013). EL papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo. *European Scientific Journal*, 9(32), 153-161.
- García, S., Schrey, L.C., Maurer, A.P., & Domínguez, A. C. (2014). Locus de control, regulación emocional e inteligencia emocional: su influencia en la satisfacción con la vida. *La psicología Social en México*, 15, 310-315.
- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.
- Gómez del Campo, M. I., Salazar, M. L., & Rodríguez, E. I. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un aprendizaje de competencias sociales. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 175-190.
- Gómez, J. M., & Roussos, A. (2012). ¿Cómo sabemos si nuestros pacientes mejoran? Criterios para la significancia clínica en psicoterapia: un debate que se renueva. *Revista argentina de psicología clínica*, 21(2), 173-190.
- González, J.J. (2001). Adolescencia. En Autor, *Psicopatología de la adolescencia* (pp.1-18). México: Manual Moderno.
- Gottman, J. M., Fainsilber, L., & Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. España: Paidós.
- Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52, 616–621.
- Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin y O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 525-552). New York: Guilford.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Heredia, M. C., & Lucio, E. (2012). Aprendiendo nuevas estrategias de afrontamiento en la crianza de sus hijos adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo*, 15, 61-67.
- Horno, P. (2014). Apego y adolescencia: narrándose en el espejo de los otros. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 2(3), 19-27.
- Hughes, E., & Gullone, E. (2008). Internalizing symptoms and disorders in families of adolescents: A review of family systems literature. *Clinical Psychology Review*, 28, 92–117.
- Jinich, A., & Dupont, M. A. (2007). *Una alternativa para el tratamiento psicoanalítico grupal de niños y padres. GIN GAP*. México: Plaza y Valdes.
- Kinkead, A. P., Garrido, L., & Uribe, N. (2011). Modalidades Evaluativas en la Regulación Emocional: Aproximaciones actuales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 20(1), 29-39.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B.N. (2000). *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones*. España: Paidós.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2012). *Emotion regulation in psychotherapy a practitioner's guide*. New York, EE.UU.: The Guilford Press.
- León-Rodríguez, D. A., & Sierra-Mejía, H. (2008). Desarrollo de la comprensión de las consecuencias de las emociones. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 35-45.
- Levine, M. (2008). *El precio del privilegio: cómo la presión de los padres y las ventajas materiales están creando una generación de jóvenes desvinculados e infelices*. D.F, México: Porrúa.

- López, B., Fernández, I., & Márquez, M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 501-522.
- Macías-Valadez, G. (2008). *Emociones y sentimientos*. México: Trillas.
- Maroda, K. J. (2009). *Psychodynamic Techniques Working with emotion in the therapeutic relationship*. New York, E.E.U.U: Guilford Press.
- Márquez, M., Fernández, I., Montorio, I., & Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4), 616-622.
- Martínez, M., Retana, B. E., & Sánchez, R. (2009). Identificación de las Estrategias de Regulación Emocional del Miedo en Adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 49-59.
- Matsumoto, D., Hee, S., Nakagawa, S., Alezandre, J., Anguas-Wong, A., M., Arriola, M., Bauer, L. M., Bond, M. H., Cabecinhas, R., Chae, J., Comunian, A. L., DeGere, D. N., De Melo García, L., Fok, H. K., Friedlmeier, W., Melo, F., Ghosh, A., Granskaya, J. V., Grossi, E., Joshi, R., Kakai, H., Kashima, E., Khan, W., Kurman, J., Mahmud, S. H., Mogaji, A., Ostrosky-Solir, F., Papastyliaou, D., Safdar, S., Shigemasi, E., SpieB, E., Sterkowiez, S., Szarota, P., Vishnivetz, B., Vohra, N., Ward, C., Wong, S., Wu, R., & Zengeya, A. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of personality and social psychology*, 94(6), 925-937. DOI: 10.1037/0022-3514.94.6-925.
- Maurer, A. P., García, S., Schrey, L. C., & Domínguez, A. C. (2014). El rol de la deseabilidad social y la regulación emocional en el manejo de la impresión. *La Psicología Social en México*, 15, 161-165.
- Melgoza, M. E. (2002). La patología de la adolescencia: reflejo de la sociedad actual. En Autor, *Adolescencia: espejo de la sociedad actual* (pp. 31-41). Buenos Aires, Argentina: Lumen.
- Méndez, P. (2009). Factores psicológicos en la adolescencia. *An Pediatr Contin*, 7(4), 239-242.

- Muñoz, E., & Morales, C. (2008). Grupos de autoconocimiento: recurso para favorecer el desarrollo personal. *Fundamentos en humanidades*, 1(17), 163-178.
- Music, G. (2001). *El afecto y la emoción*. Argentina: Longseller S.A.
- Nares, D. (1992). Reflexiones sobre una psicofisiología del cambio con técnicas vivenciales. En P. Salama, R. Villareal (Eds.), *El enfoque Gestalt, una psicoterapia humanista* (pp.158-172). México: Manual Moderno.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (2008). *Emotion Regulation and Well-Being*. New York, USA: Springer.
- Oberst, U., Company, R., Sánchez, F., Oriol-Granado, X., & Páez, D. (2013). Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonales de la ira y la tristeza. *Anuario de psicología*, 43(3), 381-396.
- Oliva, A. (2011). Apego en la adolescencia. *Acción psicológica*, 8(29), 55-65.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E., & Casullo, M.M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 329-341.
- Pérez, Y., & Guerra, V. M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-375.
- Privat, P., & Quélin-Souligoux, D. (2000). El trabajo grupal con los padres. En *Autor, El niño en psicoterapia de grupo* (pp. 141-152). España: Editorial Síntesis.
- Ramos N.S., Hernández, S., & Blanca, M. J. (2009). Efecto de un programa de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 15(2-3), 207-216.
- Ramos, P., Vázquez, N., Pasarín, M.I., & Artazcoz, L. (2015). Evaluación de un programa piloto promotor de habilidades parentales desde una perspectiva de salud pública. *Elsevier España*, 30(1), 37-42.
- Retana-Franco, B.E., & Sánchez-Aragón, R. (2010). Rastreando en el pasado... Formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9(1), 179-197.

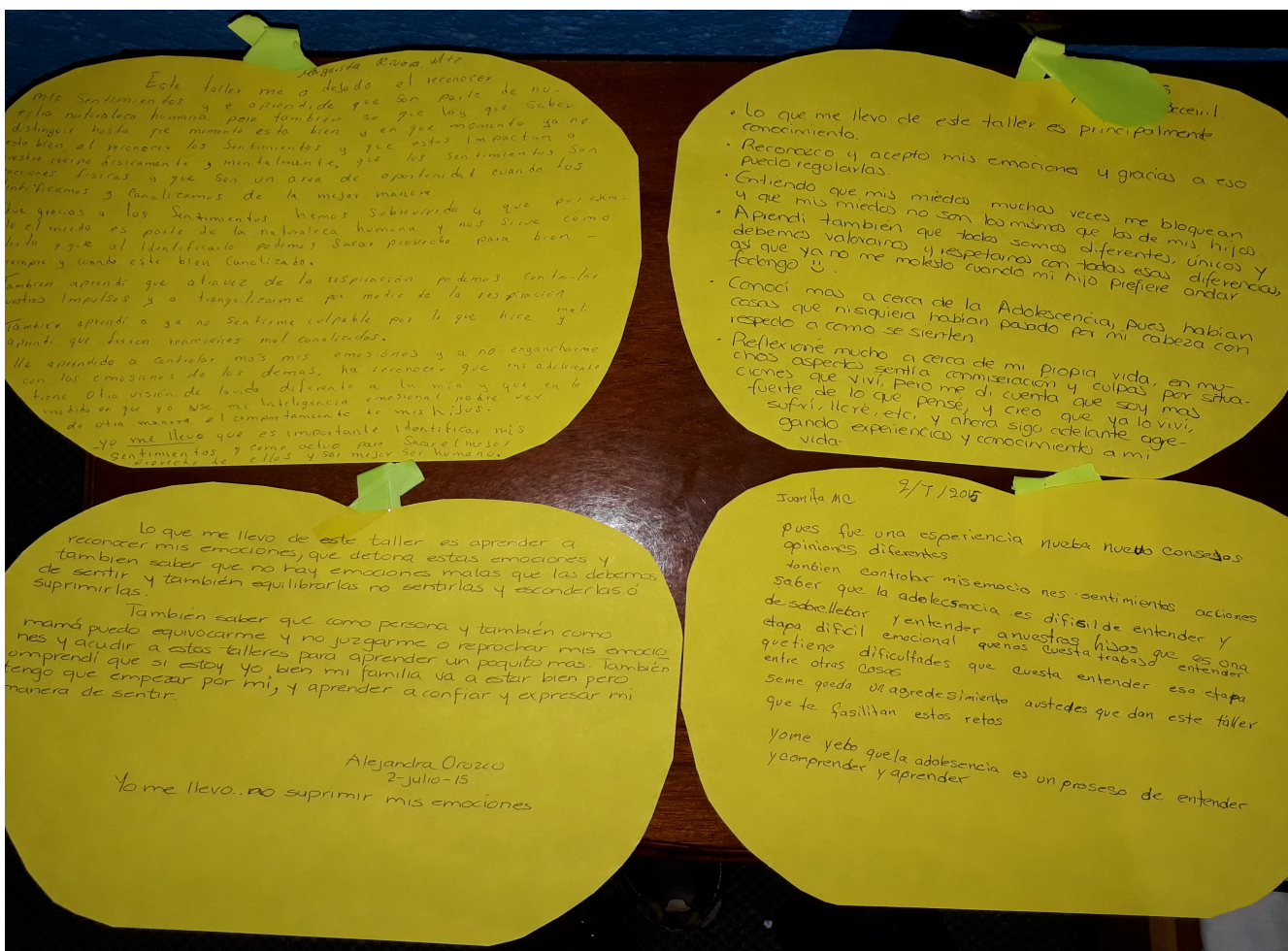


- Reyes, M. (2013). Características de un modelo clínico transdiagnóstico de regulación emocional. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 7-18.
- Ribero-Marulanda, S., & Vargas, R. M. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo-conductual: una mirada desde las fuentes y los autores más representativos. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 495-525.
- Rodrigo, M. J., García, M., Máiquez, M. L., Rodríguez, B., & Padrón, I. (2008). Estrategias y metas en la resolución de conflictos cotidianos entre adolescentes, padres y madres. *Infancia y Aprendizaje*, 31(3), 347-362.
- Rodríguez, R, Auné, S., & Vetere, G. (2012). Regulación emocional en pacientes con trastornos de ansiedad: un estudio comparativo con una muestra comunitaria. *Anuario de investigaciones en psicología*, 19, 273-280.
- Ruvalcaba, N. A., Gallegos, J., Villegas, D., & Lorenzo, M. (2013). Influencia de las habilidades emocionales, los estilos de comunicación y los estilos parentales sobre el clima familiar. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3(2), 2-7.
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: el papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152. doi: 10.1989/ejep.v4i2.84
- Salom, E., Moreno, J. M., & Blázquez, M. (2012). *Desarrollo de la conducta prosocial a través de la educación emocional en adolescentes*. España: Editorial ECS.
- Sánchez, C. (2015). *Introducción a la psicoterapia de grupo en las instituciones*. México: Universidad Iberoamericana.
- Sánchez, R., & Díaz-Loving, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo mediante una medida una medida psicométrica. *Revista mexicana de Investigación en Psicología*, 1(1), 54-68.
- Silva, J. (2003). Biología de la regulación emocional: su impacto en la psicología del afecto y la psicoterapia. *Terapia psicológica*, 21(2), 163-172.

- Snyder, D. K., Simpson, J. A., & Hughes, J. M. (Ed.). (2006). *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health*. Washington: American Psychological Association.
- Torras de Beá, E. (1996). De los grupos paralelos, el de padres. En Autor, *Grupos de hijos y de padres en psiquiatría infantil psicoanalítica* (pp. 111-152). Barcelona, España: Paidós.
- Tortella-Feliu, M., Aguayo, B., Sesé, A., Morillas-Romero, A., Balle, M., Miquel, J., Bornas, X., & Llabrés, J. (2012). Efectos del temperamento y los estilos de regulación emocional en la determinación de estados emocionales negativos. *Actas Especializadas en Psiquiatría*, 40(6), 315-22.
- Ulloa, R. E., & Navarro, I. G. (2011). Estudio descriptivo de la prevalencia y tipos de maltrato en adolescentes con psicopatología. *Salud mental*, 34(3), 219-225.
- Valenzuela, M. T., Ibarra, A. M., Correa, L., & Zubarew, T. (2012). "Familias fuertes" taller de fortalecimiento familiar para adolescentes: satisfacción con la educación recibida. *Revista Chilena de Pediatría*, 83(2), 146-153.
- Vargas, M. R., & Milena, A. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240.
- Vázquez, E. K., & Enríquez, M. R. (2012). Una aproximación sociocultural a las formas de regulación emocional en cuidadores familiares de enfermos crónicos en Guadalajara, Jalisco. *Desacatos*, (39), 57-72.
- Youngblade, L., Theokas, C., Shulenberg, J., Curry, L., Huang, I-C., & Novak, M. (2007). Risk and Promotive Factors in Families, Schools, and Communities: A Contextual Model of Positive Youth Development in Adolescence. *PEDIATRICS*, 119(1), 47-53.

## Anexos

### Anexo A. Algunas actividades realizadas por las participantes





Influencia o Imagen  
- Apoyo para sentir seguridad

- Orientar en base que quieren (con cariño) según datos e intujos.

- No intentar hacerlos gustar por su edad ya eligieron a sus parejas.

Influencia o Imagen  
- Apoyo para sentir seguridad

- Nuevo modelo de comunicación en familia para decir puntos de vista importantes. Sin hacer conciencia. Mantener unidos a los hermanos.

- Mantener unidos a los hermanos.

- Mantener unido lo mejor de la familia.

ALGUIEN PARA MENTAR QUE DECIR

Fernando Amador LA GRAN MARIVAN

- Cuidar...

## Anexo B. Cartas descriptivas

**Objetivo General:** Al término del taller, el participante dominará de forma parcial algunas estrategias de regulación emocional y conocerá el impacto que tienen en su vida cotidiana y en la de su hijo adolescente, de acuerdo a la información revisada durante el mismo.

### Sesión 1 - ¿Quiénes somos y a dónde vamos?

Objetivo: Que los participantes distingan cuáles son los objetivos fundamentales del grupo y describan las características principales de sus hijos adolescentes a partir de la información recibida y las técnicas aplicadas.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Bienvenida y presentación del facilitador y de los participantes.	Los participantes conocerán los nombres de los otros miembros del grupo.	Expositiva	El facilitador dirá su nombre y presentará el taller de forma general. De forma oral, los participantes dirán su nombre y su edad.	Hoja de presentación del facilitador	5 minutos	5 minutos
Aplicación del consentimiento informado y el pretest	Que los participantes firmen el consentimiento informado y resuelvan el pretest.	Escrita	Se les dará a los padres el consentimiento informado y se pedirá que lo lean y firmen. Así mismo, se dará el pretest para su posterior llenado.	Consentimiento informado y pretest para cada uno de los participantes	15 minutos	20 minutos
Identificación de expectativas y reglas del grupo.	Los participantes describirán las expectativas que tienen del taller en una hoja de papel; así como las propuestas que tienen para establecer reglas del grupo.	Identificación de expectativas y de reglas, lluvia de ideas	Los participantes escribirán en una hoja de papel las propuestas de reglas para el grupo, así como sus expectativas. Posteriormente las expondrán de forma oral.	Hojas blancas, bolígrafo para cada participante	10 minutos	30 minutos

Ubicación de la etapa del desarrollo en la que se encuentran los participantes	Que los participantes identifiquen que con el paso del tiempo se van adquiriendo diferentes habilidades y existe una evolución en la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos.	Expresión escrita	El árbol: Se realizará la metáfora de un árbol con el desarrollo humano. Se les dirá que un árbol necesita agua, tierra, sol y cuidados para poder crecer de la mejor manera. Se les entregará un árbol de papel y se les pedirá que anoten en las ramas cuáles son los alimentos que los han hecho crecer como persona y que escriban cuáles son los retos a los que se han enfrentado durante estos años.	Árboles de papel, bolígrafo para cada participante.	20 minutos	50 minutos
Discusión de la adolescencia como etapa de vida	Que los participantes expongan cómo han vivido el proceso de adolescencia de sus hijos, a partir de la información brindada por el instructor.	Psicoeducación Expositiva	Adolescencia: se proporcionará información teórica relativa a la adolescencia.  Te presento a: Cada uno de los participantes presentarán a su hijo, tratando de dar una semblanza de qué es lo nuevo que notan en cada uno de ellos.		25 minutos	75 minutos
Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		10 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos

## Sesión 2 – Somos un equipo.

Objetivo: Que los participantes determinen cuál es el papel que tienen como padres y destaquen las situaciones en las que tienen más influencia en sus hijos adolescentes, a partir de la información recibida y las técnicas aplicadas.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azahar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos
Papel de los padres en la adolescencia	Que los participantes conozcan algunos datos importantes acerca del papel que tienen los padres en la adolescencia.	Psicoeducación Expositiva	Se dará información teórica acerca de la influencia que tienen los padres en sus hijos adolescentes.	Pizarrón, plumón para pizarrón.	10 minutos	15 minutos
¿Cómo influyo en mi hijo adolescente?	Que los participantes reflexionen acerca de las situaciones en donde ellos han notado que tienen influencia en sus hijos.	Discusión	Recuerdos: Se formarán equipos de 4 a 5 integrantes. Posteriormente se les pedirá que discutan entre ellos cuáles son las situaciones en donde han observado que tienen una mayor influencia en sus hijos. Se les darán revistas y se les pedirá que elaboren un collage con dibujos alusivos al tema que se está pidiendo. Posteriormente la información será compartida con el resto de los equipos para identificar similitudes y diferencias	Cartulinas, lápices adhesivos, tijeras, revistas usadas.	40 minutos	55 minutos
Regulación emocional	Que los participantes conozcan qué es la regulación emocional y por qué es importante para impactar de forma positiva en el desarrollo de sus hijos; a partir de la información brindada por el instructor.	Expositiva	Se dará información teórica acerca del proceso de regulación emocional.	Pizarrón, plumón para pizarrón.	20 minutos	75 minutos








Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		10 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos

### Sesión 3 – Siento, pienso y actúo.

Objetivo: Que los participantes atiendan cuáles son sus emociones primarias y sean capaces de distinguirlas a partir de la información recibida y las técnicas aplicadas.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos
Identificación de emociones	Que los participantes conozcan cuáles son las emociones primarias y sus características principales.	Psicoeducación	Se dará información teórica acerca de las emociones primarias: miedo, amor, alegría, tristeza y enojo.	Pizarrón, plumón para pizarrón	20 minutos	25 minutos
MATEA	Que los participantes identifiquen cómo sus emociones repercuten en la interacción que tienen con sus hijos a través de la hoja	Lenguaje escrito	Se les proporcionará a los participantes la hoja "Análisis de las emociones", la cual resolverán de manera individual. Posteriormente se dará la participación a quienes quieran compartir lo escrito en la hoja.	Hojas impresas "Análisis de las emociones", bolígrafo	50 minutos	75 minutos

	llamada “Análisis de las emociones” (Anexo).			para cada uno de los participantes		
Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		10 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos

<b>Análisis de las emociones</b>					
	<b>¿En qué ocasiones lo siento?</b>	<b>¿En qué parte de mi cuerpo lo siento?</b>	<b>¿Qué hago cuando me siento así?</b>	<b>¿En qué pienso cuando me siento así?</b>	<b>¿Qué repercusión tiene en mi hijo/hija?</b>
<b>Miedo</b> 					
<b>Alegría</b> 					
<b>Tristeza</b> 					
<b>Enojo</b> 					
<b>Amor</b> 					

## Sesión 4 – Yo siento.

Objetivo: Que los participantes capten la diferencia entre las emociones negativas y positivas para que las identifiquen en sus experiencias a partir de las técnicas aplicadas.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azahar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos
Estrategias de regulación emocional	Que las participantes identifiquen cuáles son las dos técnicas principales de regulación emocional.	Psicoeducación	Se dará información teórica acerca del proceso emocional, de cuáles son los componentes básicos de una emoción y de las dos principales técnicas de regulación emocional: reapreciación cognitiva y supresión. Se dará información general acerca de cuáles son las consecuencias acerca de cada una de las estrategias.		10 minutos	15 minutos
Identificación de emociones	Que los pacientes identifiquen sus emociones de manera sensorial y expresen esas emociones para ponerse en contacto con las mismas.	Vivencial	Ventilación escrita: Se le indica a cada uno de los participantes que seleccionen una emoción entre miedo, tristeza y enojo. Posteriormente se les pide que recuerden un evento problemático asociado a esa emoción y que escriban en una hoja de papel una descripción detallada de éste, prestando mucha atención a las emociones que emergen y al significado que tuvo el evento en su vida. Cuando los participantes hayan terminado, se les pide que compartan la información con el resto del grupo.	Hojas y bolígrafo para cada uno de los participantes	60 minutos	75 minutos

Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		10 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos

### Sesión 5 – Un minuto para mí.

Objetivo: Que los participantes ejecuten el ejercicio de respiración diafragmática y evalúen el papel que juegan ellos en las problemáticas con sus hijos, a partir de la información recibida y las técnicas aplicadas.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azahar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos
Identificación de emociones	Que los pacientes identifiquen sus emociones de manera sensorial y expresen esas emociones para ponerse en contacto con las mismas.	Vivencial	Ventilación escrita: Se le indica a cada uno de los participantes que seleccionen una emoción entre alegría y amor. Posteriormente se les pide que recuerden un evento asociado a esa emoción y que escriban en una hoja de papel una descripción detallada de éste, prestando mucha atención a las emociones que emergen y al significado que tuvo el evento en su vida. Cuando los participantes hayan terminado, se les pide que compartan la información con el resto del grupo.	Hojas y bolígrafo para cada uno de los participantes	35 minutos	40 minutos

Control de la respiración	Que los participantes logren relajarse a partir del control de la respiración.	Vivencial	Control de la respiración: Se instruye a los participantes a la respiración profunda, inhalando por nariz y exhalando por boca. Se les indica a los participantes que empujen el diafragma hacia abajo y hacia afuera, coordinando rítmicamente la inhalación y la exhalación con el movimiento de su diafragma.		20 minutos	65 minutos
Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		20 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos

## Sesión 6 – Yo también siento.

Objetivo: Que los participantes detallen cuáles son las áreas de conflicto que identifican en relación con sus hijos y perciban qué pensamientos se asocian a la emoción que les evoca, a partir de las técnicas aplicadas.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento y psicoeducación emocional	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos
Auto observación	Que los participantes identifiquen cómo es que ellos participan en los problemas que tienen con sus hijos; que describan	Imaginaria	El espejo: Se les pide a los participantes que cierren los ojos y recuerden un evento problemático con sus hijos, con la finalidad de que detecte cuáles son las propias conductas que afectan a la situación o incluso son		70 minutos	75 minutos

	también como se sienten ante esas situaciones.		<p>conductas problema. Se le pide a los participantes que elaboren un amplio recuerdo de la situación problema y respondan a las siguientes preguntas: ¿Cómo me sentí en esa situación? ¿Qué pude haber hecho para mejorar o evitar una situación problemática empleando estrategias de regulación emocional? ¿Qué es lo que me faltó para lograr un mejor manejo de la situación?</p> <p>Posteriormente se pedirá que los participantes discutan entre ellos los planes de acción que siguen cuando se presentan situaciones problemáticas en su casa y cómo afecta su experiencia emocional en los mismos.</p>			
Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		10 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos

## Sesión 7 – Palabras guardadas.

Objetivo: Que los participantes detallen cuáles son las áreas de conflicto que identifican en relación con sus hijos y perciban qué pensamientos se asocian a la emoción que les evoca, a partir de las técnicas aplicadas.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos
Exclusión de pensamientos y recuerdos desagradables	Que los pacientes traigan a la conciencia los recuerdos desagradables o dolorosos que han vivido con relación a sus hijos, esto con la finalidad de reelaborar los recuerdos a partir del análisis del mismo.	Vivencial	Cartero confundido: Se les pedirá a los participantes que elaboren una carta en donde le cuenten a su hijo o hijos los recuerdos desagradables o dolorosos que han pasado a su lado y en donde les cuenten las cosas que no les gustan de ellos. La carta será anónima. Posteriormente se realizará un intercambio de cartas y cada participante tendrá en sus manos la carta de otro. Se le pedirá a los participantes que respondan la carta de forma empática, tratándose de poner en el lugar de los adolescentes. Finalmente se pide que los participantes lean las cartas en voz alta y compartan las respuestas dadas.	Hojas y bolígrafos para cada uno de los participantes	60 minutos	65 minutos
Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		20 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos

## Sesión 8 – Acciónate.

Objetivo: Que los participantes conozcan el procedimiento para poder implementar la Solución de problemas en situaciones cotidianas, a partir de la información recibida en el taller.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos
Elaboración de un plan de acción	Que los pacientes, una vez identificando las diferencias que tienen con sus hijos, elaboren a partir de las opiniones de los otros participantes, un plan de acción para tratar de resolver esas diferencias.	Lluvia de ideas	Se pedirá que se formen equipos de 4 o 5 personas. Posteriormente, se les dirá que entreguen una hoja en donde escriban cuáles son las propuestas que se les ocurren para favorecer la resolución de problemas con sus hijos.	Hojas y bolígrafos para cada uno de los participantes	50 minutos	55 minutos
Exposición del plan de acción	Que los participantes expongan ante el resto del grupo el plan de acción elaborado en equipos.	Expositiva	Los participantes pasarán al frente del grupo a exponer las acciones que consideren pertinentes para solucionar situaciones problemáticas que se den con sus hijos a partir de la información recibida en las sesiones que han tomado del taller.		20 minutos	75 minutos
Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		10 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos



## Sesión 9 – Yo soy mi escudo.

Objetivo: Que los participantes identifiquen cuáles son las fortalezas que les pueden ayudar en la resolución de problemas y que relacionen esas fortalezas con sus emociones y algunas problemáticas que tienen con sus hijos, a partir de la información recibida y las técnicas aplicadas.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azahar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos
Identificación de fortalezas.	Que los participantes identifiquen cuáles son sus fortalezas para manejar situaciones problemáticas en la vida.	Lenguaje escrito.	El escudo: Se da a cada participante un papel en forma de escudo y se le pide que escriba las áreas de oportunidad que considera que tiene para mejorar. En el reverso, se le pide que escriba cuáles son las fortalezas que ha adquirido durante estos años.	Hojas en forma de escudo, bolígrafo para cada participante	20 minutos	25 minutos
Evitación situacional	Que los participantes identifiquen cuáles son las situaciones en donde existen más problemas o discusiones con sus hijos (p. ej. Cuando el hijo pide permiso para salir, cuando lo mandan a algo, cuando entregan las calificaciones etc.)	Expresión escrita	Se les pedirá a los participantes que escriban en una hoja que situaciones consideran como más problemáticas con sus hijos, haciendo énfasis en la emoción que experimentan en dichas situaciones.	Hojas y bolígrafos para cada uno de los participantes	30 minutos	55 minutos

Evitación situacional	Que los participantes discutan en qué otras situaciones han dejado de realizar alguna actividad con tal de evitar una emoción desagradable.	Discusión	Se les pedirá a los participantes que relacionen cuáles son las situaciones que han evitado con las fortalezas presentes en su escudo, explicándoles que esas fortalezas les pueden ayudar a enfrentar situaciones desagradables y a tener un mejor dominio sobre ellas.		30 minutos	75 minutos
Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		10 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos

## Sesión 10 – Hacia adelante.

Objetivo: Que los participantes cataloguen cuáles fueron los aprendizajes que tuvieron durante el taller y reconozcan las cualidades de sus compañeros de trabajo, a partir de las técnicas aplicadas y la información recibida.

Tema	Objetivos	Técnica Didáctica	Procedimiento	Material de apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Recuento	Que los participantes recuerden qué se trabajó la sesión anterior.	Expositiva	Se realizarán preguntas acerca de lo revisado durante la sesión anterior y se seleccionará al azar a los participantes que darán respuesta.		5 minutos	5 minutos

Cierre del taller	Que los participantes identifiquen cuáles son los aprendizajes que más se les quedaron en la memoria y le digan al resto de sus compañeros alguna cualidad que ellos identificaron durante el taller.	Vivencial y escrita	El árbol de manzanas: Se llevará un árbol de papel de tamaño grande. Se les proporcionará a los participantes materiales con forma de de manzanas. Se les indicará que escriban cuáles fueron los aprendizajes más significativos que obtuvieron durante el taller, así como las cosas más significativas que se quedan en su memoria.	Árbol de papel grande, material en forma de manzanas para cada uno de los participantes , bolígrafos.	40 minutos	45 minutos
Establecimiento de metas	Que los participantes hagan una planeación acerca de dónde es que quieren orientar su vida y qué es lo que quieren conseguir	Escrita	Establecimiento de metas: Se les pide a los participantes que escriban a partir de lo revisado durante el taller, cuáles son los elementos que tienen que poner en práctica para mejorar la relación que tienen con sus hijos adolescentes, tomando en cuenta que la relación va evolucionando con el paso del tiempo.	Hojas y bolígrafos para cada uno de los participantes .	20 minutos	65 minutos
Conclusiones	Que los participantes identifiquen cuáles fueron los aprendizajes obtenidos durante la sesión y expresen cómo se sintieron durante la misma	Discusión	A manera de reflexión grupal, los participantes compartirán cómo fue su experiencia durante la sesión, cómo se sintieron y qué es lo más importante que se llevan de la misma.		10 minutos	85 minutos
Cierre de la sesión	Que los participantes aclaren las dudas que surgieron durante la sesión.	Discusión	Se proporcionará tiempo al final en donde los participantes aclararán las dudas generadas durante la sesión.		5 minutos	90 minutos



## Anexo D. Instrumento.

### INSTRUCCIONES:

A continuación nos gustaría que contestase a unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero es su experiencia emocional o lo que siente internamente. El segundo es su expresión emocional o cómo muestra sus emociones a través de las palabras, los gestos y los comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, éstas difieren de forma importante. Por favor, utiliza la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Guardo mis emociones para mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativa, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7