



FACULTAD DE

CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“PROPUESTA COGNITIVO CONDUCTUAL EN REGULACIÓN EMOCIONAL PARA MEJORAR LA SOCIALIZACIÓN PARENTAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO”.

Tesis para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Jhoselyn Pamela Catpo Rodas

Asesor:

Mg. Lorena Maribel Frias Saavedra

Trujillo - Perú

2022

DEDICATORIA

A mi madre Yolanda y hermana Andrea, quienes fueron el principal cimiento para mí vida profesional, sentando en mí una base de crecimiento, perseverancia, responsabilidad y deseo de superación.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por todas sus bendiciones y darme fortaleza para cumplir con esta meta.

A mi madre quién confió siempre en mí, brindándome sus cuidados, consejos y ánimo. También a mis amigos y todos mis profesores, quienes compartieron sus conocimientos y motivación para el logro de mi desarrollo personal.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
RESUMEN	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. MÉTODO	21
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	27
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	37
REFERENCIAS.....	43
ANEXOS	49

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Tabla de distribución sociodemográfica de la muestra.....</i>	<i>24</i>
<i>Tabla 2: Esquema de la propuesta de regulación emocional para mejorar la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabla 3: Características de la socialización parental a nivel general y por dimensiones de una institución educativa de Trujillo.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 4: Aspectos teóricos del Modelo Cognitivo Conductual para proponer estrategias de regulación emocional de una institución educativa de Trujillo.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabla 5: Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de las actividades metodológicas de las estrategias de regulación emocional.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabla 6: Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva.....</i>	<i>35</i>

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta cognitivo conductual en regulación emocional para mejorar la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. Se trabajó con un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de tipo descriptivo – propositivo. Se contó con una muestra no probabilística por conveniencia conformada por 64 estudiantes adolescentes.

Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Estilos de Socialización Parental (ESPA-29) creado por Musitu y García en el año 2001 y la versión adaptada por Jara en el 2013. Los resultados reflejaron que un 50% de los adolescentes, evidencian un nivel déficit de estilos de socialización parental. Con respecto a sus dimensiones, un 75% se ubica en un déficit de aceptación/implicación y un 67.18% se ubicaron en un nivel promedio alto con relación a la coerción/imposición. Por lo cual se propuso un programa de entrenamiento en estrategias de regulación emocional de 9 sesiones, basado en el modelo cognitivo conductual. Este programa pretendió ser un recurso de apoyo para fortalecer las competencias emocionales entre padres e hijos.

Palabras clave: Socialización parental, Regulación emocional, Modelo Cognitivo conductual, Adolescentes.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La familia constituye el pilar fundamental dentro del desarrollo del niño y el adolescente hasta llegar a la adultez. Es el lugar donde, de acuerdo a la cultura de sus integrantes, se construyen las costumbres, mitos, valores, prejuicios; en esencia, todo lo que un individuo aporta a la sociedad, Tayo y Torres (2016). No obstante, la influencia de factores que intervienen en la dinámica familiar la convierte en un ambiente caótico, donde la violencia física y psicológica se evidencia en el trato, en las actitudes de los padres, el lenguaje no verbal y los golpes emitidos por estos (Torres, 2020).

Según estudios realizados por Herrera (2008) en adolescentes residentes en campamentos de Santiago de Chile, encuentra que el 24% del ambiente familiar es evaluado como “muy bueno”, el 37% de las madres señala que sus hijos casi nunca o nunca conversan sobre sus sentimientos o problemas con los padres (o los que hacen de padres) y finalmente un 21% ni siquiera conversan de sus actividades del día o sobre sus amigos.

Por lo que, la interacción hacia los padres y los niveles de comunicación promueven el desarrollo de conductas que ayuden a la adaptación social o desadaptación, según Rocha (2018). Así también, se encontró que el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2019) mencionan que en el Perú la comunicación dada entre padres e hijos es casi limitada al igual que la interacción dentro del núcleo familiar, en los hogares se evidencia a la vez, que los padres que optan por conductas permisivas hacen que los adolescentes no desarrollen valores ni límites.

Así también, Briceño (2016) informa algunas características que se dan dentro del núcleo familiar: distanciamiento entre padres e hijos, escasas no solo de comunicación, si no de afecto y de confianza entre los miembros de la familia, se presta poca atención a los sentimientos y las pautas de interacción resultando fijas y rígidas.

Cava, Musitu y Vera (2000) citado por Navarro (2014) afirmaron que la socialización parental trae consecuencias en las actitudes y pensamientos de los hijos, así mismo señalan que la falta de comunicación entre padres e hijos adolescentes constituye uno de los factores familiares de riesgo más estrechamente vinculado con el desarrollo de problemas de salud mental.

Además, existen investigaciones en donde se destaca la importancia de la influencia familiar en el comportamiento y pensamiento del adolescente, encontrando que en el Perú se reportan estudios como el de Aguirre y Mayorga (2002) citado por Silva (2015) quienes trabajaron con adolescentes de la calle pertenecientes a una comunidad terapéutica, estos autores concluyen que las familias poseen estilo de crianza autoritaria, lo que influye en la tendencia a huir del hogar y a su vez acorta la adecuada relación con los padres.

Referente a la situación de paternidad y maternidad responsable, el centro de Investigación Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2016) plantea la existencia de dos formas de castigo ejecutadas por los padres, la primera forma de castigo del padre biológico hacia sus hijos(as) es a través de la violencia verbal 78.5% y la forma de agresión verbal de la madre a sus hijos(as) con un equivalente de 76.4%.

Por otro lado, Gómez, et al. (2009), mencionan que en estudios comparados sobre crianza en diferentes países muestran que por ejemplo en Japón los padres y madres enfatizan la estimulación de habilidades de regulación emocional, la obediencia a la autoridad adulta, la

cortesía social en las relaciones de padres y madres con hijos e hijas y el fomento de metas grupales, en Estados Unidos centran su crianza en la acción individual, la lucha por los propios derechos, la asertividad, la autonomía y la competitividad. Así también, los autores antes mencionados señalan que el estilo dominante de crianza caribeño Jamaica, Perú y Colombia es autoritario, así como también lo es en el Líbano; pues en estas regiones, el estilo de crianza que predomina es una formación severa en la disciplina impuesta por el padre y la sobreprotección de la madre.

Los diferentes estilos parentales y su impacto en los adolescentes sugieren que los padres y cuidadores deben modificar sus comportamientos y prácticas hacia los estilos que han demostrado tener un impacto positivo en adolescentes, para así favorecer un clima educativo, óptimo para el aprendizaje y desarrollo de competencias, a través de programas de psicoeducación o intervención en familias, de tal manera que se generen cambios en las prácticas de educación y disciplina, así como en la atención que los padres presentan a los hijos (Dangi et al., 2016).

Según Alas (2020) indica que las emociones y necesidades es algo que se aprende a lo largo de la vida, no disponemos de la capacidad de regulación emocional desde el momento del nacimiento. Es por ello que, para lograr dicha regulación emocional, los adolescentes necesitan un apoyo, soporte y los papás cumplen un rol valioso si se encargan de acompañar el proceso y no de reprimir o castigar sin comprender la situación, porque esto genera afectaciones en el adolescente (Alas, 2020).

Otero (2019) menciona que la adolescencia conlleva muchos cambios, tanto físicos como hormonales, emocionales. Pues así que, la falta de regulación emocional en los niños y futuros adolescentes les hace no disponer de las herramientas suficientes para manejar los

sentimientos de manera adecuada, tampoco saben administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, comportamentales y de expresión física, etc., lo cual supone que desconocen cómo regular y manejar sus emociones negativas; sus fobias, preocupaciones, temores, ansiedad, ira, entre otros.

Es así que la competencia de regulación emocional accede a construir, agrupar y solidarizar ante sociedades e implicando la propia definición de la identidad personal y también hace posible la convivencia entre iguales, hay que resaltar, de igual forma, que los cambios naturales en los adolescentes obedecen no solo a las crisis emocionales y a los problemas conductuales, sino a las influencias sociales y otras experiencias y actitudes que este vive (Otero, 2019).

Los estudios han demostrado que lo más importante para desarrollar esta capacidad en niños y adolescentes, es el ambiente donde crecen y las personas que tengan cerca; así mismo se ha comprobado por las neurociencias que la regulación emocional es una función ejecutiva, la cual es fundamental para una vida exitosa, sana y equilibrada (Guerrero, 2020).

Para entender a mayor profundidad el nivel de la problemática expuesta en la presente investigación, se han considerado los estudios previos que se describen a continuación:

Encontramos a Téllez (2017) quien realizó un taller en México sobre intervención cognitivo conductual, cuya finalidad fue cambiar en los padres sus prácticas de crianza hacia sus hijos. La muestra lo conformaron 30 adolescentes entre 13 a 15 años de edad; así mismo las técnicas utilizadas fueron: Psicoeducación, instrucciones claras, el establecimiento de reglas, solución de problemas, la interacción social y la reducción en el uso del castigo. En

cuanto a los resultados del pre-test se observó una tendencia alta hacia el estilo autoritativo y menor porcentaje en el autoritario, permisivo y negligente. Así también, se observó en los padres de familia el desarrollo de habilidades necesarias para mejorar las prácticas parentales y la direccionalidad autoritaria disminuyó de manera significativa, evitando el castigo corporal.

Así también, Vega (2017) realizó una investigación en Trujillo cuyo propósito principal fue describir los estilos de socialización adquiridos por los estudiantes para ambos padres. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de ambos sexos del nivel secundario de una I.E. nacional del Distrito de Florencia de Mora, para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Estilos de Socialización Parental – 29 (ESPA – 29) de los autores Musitu y García. Los resultados reflejan que se evidencia niveles diferenciados para ambos padres, reflejando los perfiles característicos autoritario por parte del padre y autoritativo por parte de la madre, a partir de ello se considera significativo diseñar programas de intervención con el propósito de prevenir la aparición de conductas disruptivas en los adolescentes.

Por otro lado, Cañizares (2016) en Quito – Ecuador, planteó como objetivo ejecutar un programa de entrenamiento en regulación emocional con técnicas cognitivas conductuales en adolescentes con conductas agresivas. La muestra estuvo conformada por 30 adolescentes de 12 a 18 años, concluyendo que los evaluados a través de dicho programa de entrenamiento desarrollaron nuevas habilidades de interacción social permitiéndose el pensamiento previo antes de realizar cualquier tipo de acción, responder ante situaciones de forma más asertiva; para el logro de lo mencionado aprendieron a reconocer emociones, pensamientos propios y ajenos. Es por ello que se puede afirmar que las técnicas del enfoque cognitivo conductual son eficaces brindando habilidades en regulación emocional, también porque permite disminuir conductas negativas y fortalecer conductas positivas.

Así mismo, otro estudio que aporta a la investigación es el de los autores Tejón y Gutiérrez (2015), quienes desarrollaron su investigación en España, cuyo objetivo fue mejorar la gestión emocional e incrementar su expresión emocional, según la terapia Cognitivo Conductual para poder expresar sus sentimientos y emociones a su círculo familiar y social, la muestra estuvo conformada por un joven de 16 años que acude a consulta tras presentar una baja capacidad de regulación y expresión emocional; hallándose como resultado que la regulación emocional ha aumentado y se han incrementado las expresiones emocionales en el paciente, en donde las técnicas de reestructuración cognitiva han sido claves para el proceso.

Para concluir con las investigaciones, Jiménez y Hernández (2011) realizaron un programa de intervención a diadas madre-hijo/a, en México basada en técnicas de entrenamiento cognitivo conductual, la muestra lo conformaron adolescentes de 14 a 18 años, con el objetivo de evaluar si era posible establecer interacciones democráticas para disminuir la conducta inadecuada. Las técnicas empleadas fueron la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, modelado y juego de roles, para incrementar la conducta del estilo de crianza democrático, al mismo tiempo se realizó sesiones de 30 minutos primero con la madre y los siguientes se incorporaban a los adolescentes donde se realizaba la técnica aprendida en la sesión con su hijo. Los resultados reflejan que las madres incrementaron su percepción en el estilo democrático, así también disminuyó el estilo permisivo y hubo un notorio descenso en el estilo negligente y autoritario, reflejando también que los adolescentes redujeron sus conductas inadecuadas, llegando a adquirir habilidades de negociación y acuerdos entre madre e hijo.

A fin de profundizar el conocimiento de las variables se plantean diversas conceptualizaciones:

Socialización parental:

Son las manifestaciones de la crianza que los padres concibieron desde su infancia, su desarrollo socio afectivo incluyendo modelos de normas, valores, límites y habilidades que aprendió en su etapa temprana, siendo estas transmitidas en sus hijos basados en sus sistemas de experiencias y creencias, en el cual serán comunicadas o transmitidas desde un componente comportamental y emocional afectivo; este es el primer ejemplo de socialización para sus hijos ya sea positivos o negativos (Martínez y García 2012).

Por otro lado, Maccoby y Martin (1983), realizaron estudios sobre los estilos de socialización parental, considerando que es necesario comprender que el entendimiento cultural donde se desarrollan los hijos, es indispensable para entender su comportamiento.

Así mismo, Maccoby y Martin (1983) dan origen a su propuesta de los estilos parentales:

En primer lugar, se encuentra el estilo autoritativo, conocido también como autorizativo, en este estilo los padres están dispuestos a responder las necesidades de sus hijos, presentando un control razonado y firme, la comunicación es bidireccional permitiendo que los hijos puedan brindar sus inquietudes y puntos de vista, reconocen que ellos tienen deberes y derechos, muestran afecto de manera abierta, así mismo los padres ejercen liderazgo y autoridad con responsabilidad, tomando en cuenta que su labor y atención que aportan es fundamental para el crecimiento y desarrollo de sus hijos (Maccoby y Martin, 1983).

En segundo lugar, se presenta el estilo autoritario, se centran solo en que lo que planteen y definan los padres para la toma de decisiones, así también, no tienen disponibilidad para dar respuesta a las necesidades que manifiestan los hijos, es decir pasan a un segundo plano, por el contrario el poco diálogo y exigencia hace que se resalte la autoridad paterna, suelen emplear el castigo para corregir conductas inadecuadas y los hijos no reciben reconocimientos, elogios a sus diferentes logros (Maccoby y Martin, 1983).

En tercer lugar, se encuentra el estilo permisivo-indulgente, al igual que el primer estilo se basa en la tolerancia, la disponibilidad de los padres es inmediata ante las necesidades de los hijos, por otro lado tienden a presentar reglas deficientes ya que no son estrictas y permite que los hijos hagan lo que deseen al no tener la capacidad para elaborar mecanismos de distribución de tareas de manera eficiente, cuando los hijos reaccionan con ira o presentan “berrinches”, aparece la tolerancia, si bien es cierto, hay compromiso afectivo, pero se ve disminuido por la incapacidad para imponer normas y límites a los hijos (Maccoby y Martin, 1983).

Concluyendo, encontramos al estilo permisivo-negligente, se caracteriza por padres que no dan respuesta ante las necesidades de los hijos, tendiendo a preocuparse por otros aspectos antes que lo relacionado con sus hijos, tanto el control como el afecto se encuentran en niveles bajos, ya que la responsabilidad paterna es mínima, por otro lado, satisfacer a los hijos con aspectos materiales es una forma que suelen tener, para compensar el afecto que no pueden brindar a sus hijos (Maccoby y Martin, 1983).

Enfoque Cognitivo Conductual:

Respecto, al modelo seleccionado para la presente investigación, Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) definen al enfoque cognitivo conductual como un conjunto de terapias, técnicas y procedimientos de intervención psicológica, que sirven para el tratamiento en niños, adolescentes y adultos ayudando a resolver diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden perjudicar a la persona al momento de relacionarse en diferentes entornos, pero también es eficaz para el desarrollo y perfeccionamiento de las potencialidades y habilidades de las personas incrementando la calidad de vida.

El enfoque Cognitivo Conductual se divide en las siguientes dimensiones:

La dimensión conductual hace referencia a la conducta como una actividad, que puede observarse y medirse adecuadamente; entonces para comprender mejor la dimensión, es

posible dividirlo en conductas no observables: por ejemplo, el pensamiento, tú no puedes observar lo que otro sujeto está pensando, tampoco es observable la imaginación, actitudes, recuerdos, sentimientos, entre otros. Así mismo, se encuentran las conductas observables: vienen a ser las acciones del individuo que se pueden ver directamente, por ejemplo, resolver por escrito una suma, fumar, dibujar, escribir una carta, entre otros (Ruiz, et al., 2020).

Por otro lado, Ruiz, et al., (2020) describe la dimensión cognición afirmando que se utiliza este término para referirse a los procesos mediante los cuales la información sensorial es reducida, transformada, elaborada, utilizada y almacenada, así pues, los términos percepción, sensación, recuerdo, imaginación, solución de problemas, etc. hacen referencia a etapas o aspectos hipotéticos de la cognición. Dado que, la cognición encierra al conjunto de procesos mentales que tienen lugar entre la recepción de estímulos y la respuesta a éstos.

Finalmente, se encuentra la dimensión afectiva haciendo referencia al proceso en que la persona consigna significados relacionados con las emociones, sentimientos a las experiencias que le acontecen, es decir, cuando una persona tiene una experiencia, los procesos cognitivos reciben la información, la procesan y transforman en conocimiento; al mismo tiempo, la persona le asigna un significado a esa experiencia: gusto, tristeza, cólera, etc (Ruiz, et al., 2020).

El presente trabajo de investigación se basa en el modelo cognitivo conductual utilizando distintas técnicas como: Psicoeducación, reestructuración cognitiva, técnicas de respiración, relajación y la técnica de solución de problemas, para mejorar los estilos de socialización parental, a continuación, explicaremos el procedimiento de cada una de ellas:

La psicoeducación según Black y Zayfert, (2008) es una de las principales técnicas utilizadas dentro del enfoque cognitivo conductual puesto que cumple varias funciones

fundamentales, una de ellas es comunicar sobre el proceso, preparación e instrucción para el cambio, estabilizar reacciones y facilitar la reestructuración cognitiva posteriormente; con base a lo anterior, es fundamental resaltar la utilización de esta técnica a lo largo del programa como inicio de sesiones en temas como autoconocimiento emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales.

Continuando con la técnica reestructuración cognitiva, se define como el proceso de intervención mediante el cual su objetivo es proporcionar recursos al usuario para que pueda ponerlos en práctica y así enfrentar las situaciones y conflictos que surjan, por lo que es necesario llevar a cabo diversos métodos para poder cambiar y equipar pensamientos más razonables(Moreno, 2005).

Así mismo, la reestructuración cognitiva intenta identificar comentarios irracionales del mismo individuo provocando en ellos diferentes cambios conductuales, emocionales y físicos, por lo regular se relacionan con el miedo al fracaso, llegar a sentir desaprobación y por ello actúan con libertad, sin analizar lo que realmente les pase, este término busca en las personas entender instrucciones específicas las cuales son útiles para poder controlarse y manejar ansiedad, estrés, miedo y enojo (Mejicanos, 2016).

También se utilizó Técnicas de respiración y relajación, como la respiración diafragmática y los ejercicios de mindfulness con la finalidad de que desarrollen una adecuada regulación emocional de los niveles de activación y reducción de los efectos de las emociones negativas.

Por último, se empleó la técnica de solución de problemas, desarrollada por D´Zurilla y Goldfried (1971), otro de los objetivos importantes a trabajar dentro del programa en adolescentes, es el aprendizaje en la búsqueda de alternativas de solución positivas, seguras y

viabiles ante las dificultades a las que se enfrentan padres e hijos dentro de sus relaciones del día a día; además se indica que un problema se manifiesta cuando no hay respuestas inmediatas al mismo, sin embargo, al poner en práctica dicha técnica se podrán hallar alternativas positivas que favorezcan la situación a mejorar con la intención de obtener estabilidad y tranquilidad dentro de la familia.

Regulación emocional:

Ahora abordamos la variable propositiva regulación emocional, según Goleman, (1996) la define como la capacidad de saber emplear un sentimiento adecuado a cada problema que nos plantea la experiencia, asimismo permite manejar y conocer nuestras propias emociones, motivarse a sí mismo, conocer las emociones de los demás, y establecer relaciones afectivas adoptando una actitud empática y social que ofrecerá además más posibilidades de desarrollo personal.

Según Goleman (1996) la regulación emocional está establecida por cinco dimensiones: autoconocimiento emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales; éstas, a su vez, están constituidas por las competencias emocionales, las cuales se exponen a continuación:

En primer lugar, se presenta la dimensión autoconocimiento emocional, el autor afirma que reconocer un sentimiento mientras éste se presenta, es el paso fundamental de la regulación emocional, es por eso que, para conocer y adecuar las emociones, se tienen que reconocer, es decir, tomar conciencia de lo que se está sintiendo, lo cual es necesario para que las personas puedan llevar una vida satisfactoria (Goleman, 1996).

En segundo lugar, se encuentra la autorregulación emocional siendo esta la habilidad de combatir con nuestros propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación que nos

plantee la experiencia, las personas que carecen de esta habilidad caen frecuentemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápido del sin fin de problemas y contratiempos de la vida (Goleman, 1996).

En tercer lugar, tenemos la dimensión motivación que el autor Goleman (1996) expone que hay cuatro fuentes principales de motivación: el individuo mismo encontrándose los pensamientos positivos, respiración abdominal visualización; amigos, familia y colegas, siendo el apoyo más relevante; un mentor emocional (ficticio o real) y el propio entorno (sonido, aire, luz, objetos motivacionales).

En cuarto lugar, está la dimensión empatía, siendo la habilidad que permite a los individuos reconocer, examinar las necesidades y deseos de los demás, permitiendo que desarrollen relaciones más saludables; las personas que perfeccionan esta aptitud están pendientes a las pistas emocionales, saben escuchar, muestran sensibilidad hacia los comentarios de los demás llegando a comprender cada situación, por lo cual brindan ayuda orientada a la comprensión de los sentimientos y necesidades de los demás (Goleman, 1996).

Para concluir, se encuentra la dimensión habilidades sociales donde el autor manifiesta que es la destreza para que las personas aprendan a relacionarse con su entorno, produciendo sentimientos en los demás; por lo que dicha habilidad, es la base en la que se sustenta el liderazgo y la eficacia interpersonal, asimismo las personas con esta cualidad son más eficientes en todo lo relacionado con la interacción entre individuos en diferentes contextos (Goleman, 1996).

Es por ello, que la educación emocional se puede considerar como el logro de una personalidad equilibrada, es fundamental que los adolescentes desarrollen la habilidad de regulación emocional, para que por ellos mismos puedan aprender a controlar sus impulsos,

emociones negativas, desarrollar habilidades sociales e interpersonales, entre otros; así mismo si llegan a interiorizar los puntos antes mencionados podrán alcanzar una vida emocional positiva y productiva (Goleman, 1999).

Por lo descrito y sustentado, es notoria la relevancia de investigar sobre la variable socialización parental, por lo que el presente estudio se justifica:

En lo teórico, puesto que los resultados permitirán aumentar los conocimientos y estrategias de intervención sobre socialización parental, regulación emocional y el modelo cognitivo conductual.

A nivel metodológico, los resultados permitirán contar con instrumentos con índices de validación y confiabilidad, además será útil como antecedente para futuras investigaciones. Así también, la propuesta de intervención pasó por un proceso para la valides de contenido en coherencia, claridad y relevancia por medio del coeficiente Aiken.

Por otro lado, en la justificación práctica los resultados del presente estudio permitirán mejorar la socialización parental en estudiantes adolescentes, permitiendo proponer una estrategia de solución que al ser aplicado contribuirá a disminuir las consecuencias negativas de dicha problemática, a través de un programa de entrenamiento en estrategias de regulación emocional.

Finalmente, se justifica socialmente ya que se brinda la aplicación de un programa basado en distintas técnicas desde el modelo cognitiva conductual, para mejorar la relación entre padres e hijos, en base a la regulación emocional y la socialización parental, resaltando que es fundamental que los cuidadores adopten un estilo parental como factor protector para evitar que los adolescentes se involucren en diversas conductas de riesgo, entre ellas, el suicidio, consumo de sustancias psicoactivas, problemas con el alcohol, embarazo adolescente, violencia, al igual que el estrés, ansiedad y depresión, los cuales tienen un efecto directo contra la salud, y así cooperar en la mejora de la calidad de vida de los adolescentes.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo una propuesta cognitivo conductual de regulación emocional puede mejorar la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Diseñar una propuesta cognitivo conductual de regulación emocional para mejorar la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las características de la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
- Identificar los aspectos teóricos del Modelo cognitivo conductual para proponer estrategias de regulación emocional en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.
- Identificar la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de regulación emocional.
- Analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

CAPÍTULO II. MÉTODO

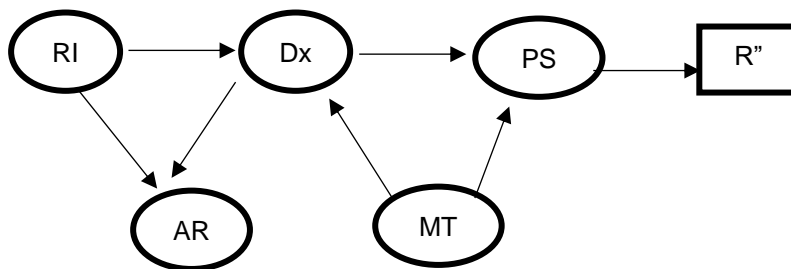
2.1. Tipo de investigación:

La presente investigación es de un enfoque mixto, no experimental, ya que no se realizó la manipulación de ninguna variable, sino más bien una medición y descripción de la variable de estudio (Hernández, Méndez y Mendoza, 2014).

Así mismo, se indica que, de acuerdo a su temporalidad, es de corte transversal, en función que se buscó realizar el análisis de las variables, en función a un momento único de recolección de datos (Hernández et al., 2014).

Conforme a lo señalado anteriormente, se estima que la presente investigación mantiene un diseño descriptivo propositivo ya que tiene como fin medir el nivel de la característica de estudio en una población determinada y a su vez hace uso de una teoría para dar solución a algún problema a través de una propuesta (Aguado, 2014).

El diseño propositivo mantiene el siguiente esquema:



Dónde:

RI = Realidad Inicial

AR = Antecedentes relacionados con la realidad

Dx = Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada

MT= Modelo Teórico para transformar la problemática de la realidad inicial

PS = Propuesta de solución

R'' = Aspiración de la realidad mejorada

2.2. Población y muestra

a) Población

Se encuentra determina por 100 adolescentes de una institución educativa de Trujillo, entre 13 y 18 años de edad que se encuentren cursando el 3° año de secundaria de ambos sexos.

b) Muestra:

La muestra estuvo conformada por 64 adolescentes de institución educativa de Trujillo de ambos sexos entre 13 a 18 años de edad que se encontraban cursando el 3° año del nivel secundario. Con respecto a la selección de la muestra, se utilizó la técnica del muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se trató de evaluar a la mayor cantidad de participantes que cumplan con los criterios de inclusión, exclusión (Otzen & Manterola, 2017).

Dentro de los criterios de selección de la muestra se tendrán en consideración los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que se encuentren entre edades de 13 y 18 años.
- Que cursen el 3° grado de secundaria y estén matriculados en el año lectivo.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que vivan con ambos padres.

Criterios de exclusión:

- No completen el instrumento de evaluación.
- Las participantes presenten algún tipo de patología ya que pueden alterar los resultados de la evaluación.

Tabla N° 01:

Tabla de distribución sociodemográfica de la muestra.

Sexo	Total	Porcentaje
Masculino	32	50%
Femenino	32	50%
Total	64	100

Nota: Tabla elaborada por el autor.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

- **Técnica**

La técnica que se utiliza dentro del proceso de investigación para la recolección de información es la revisión de documentación y consultas a diversas fuentes bibliográficas.

Revisión bibliográfica y documental: La técnica de revisión bibliográfica, fue utilizada para recopilar información teórica, en los diversos textos que abordan la temática socialización parental, para ello se elaboraron fichas bibliográficas, textuales, con una idea analizada, que sirvieron de soporte para la elaboración del marco teórico del estudio y contribuyeron en el proceso de elaboración del programa empleando diferentes estrategias de regulación emocional (Goris,2015).

- **Instrumento**

Respecto al instrumento se utilizó la Escala de Estilos de Socialización Parental en Adolescentes (ESPA29) de Musitu y García (2001). Esta escala tiene como objetivo evaluar los estilos de socialización de cada padre en contextos de la cultura occidental. Así mismo, está dirigida a adolescentes de ambos sexos, con edades entre los 10 y 18 años.

Cuenta con dos dimensiones de Aceptación/Implicación y Coerción/Imposición; la primera contiene cuatro indicadores que son afecto, indiferencia, diálogo y displicencia,

mientras que la segunda tiene solo tres indicadores que son coerción verbal, coerción física y privación.

La escala plantea 29 situaciones y preguntas cerradas, de las cuales 13 son negativas (“Si rompo...”, “Si voy sucio...”, etc.) y 16 positivas (“Si respeto los horarios...”, “Si como todo...”, etc.); las situaciones están planteadas tanto para el padre como para la madre. La calificación se hace en base a una escala de Likert con cuatro alternativas de respuesta: “Nunca”, “Algunas veces”, “Muchas veces” y “Siempre”. Su aplicación es individual o colectiva, con una duración de 20 minutos aproximadamente.

Permite clasificar a cada progenitor dentro de un estilo de socialización (autoritativo, indulgente, autoritario, negligente), este instrumento está validado a través de criterio de expertos y validez de constructo por el método de análisis factorial con puntajes superiores a 0,88 lo que nos indica que es válido, también se estableció la confiabilidad a través del coeficiente omega con un puntaje de 0,96 lo que nos indica que es consistente en el tiempo y considerando al instrumento válido (Musito y García, 2001).

Referente a la adaptación, Jara (2013) realizó un estudio denominado Propiedades Psicométricas de Escala de Socialización Parental en estudiantes del nivel secundario del distrito de Florencia de Mora, la muestra estuvo conformado por 33 de 525 estudiante de 1ero a 5to de secundaria, seleccionados por un muestreo probabilístico estratificado obteniendo una confiabilidad alta; en las escalas globales en madre y padre (Alfa=0,914) (Alfa=0,963). En las dimensiones de manera independiente en Madre y Padre; en la dimensión aceptación/implicación obtuvo (Alfa=0.86) (Alfa=0.88), y en Coerción/Imposición (Alfa=0.94) (Alfa=.95), así mismo, obtuvo una adecuada correlación ítem-test en la mayoría de los ítems oscilando entre($r=0,299$) ($r=0,841$).

2.4.Procedimiento

Respecto al procedimiento de investigación el procedimiento fue el siguiente:

1. Fase de diagnóstico.

Como primera fase se procedió a la evaluación respectiva para establecer el diagnóstico inicial situacional en base al instrumento elegido Estilos de Socialización Parental (ESPA-29) creado por Musitu y García en el año 2001 y la versión adaptada por Jara en el 2013 para la recolección de datos y proceder a a identificar las características de socialización parental.

2. Fase de conceptualización teórica.

En una segunda fase de la investigación, se procedió a determinar y diseñar una propuesta cognitivo conductual en regulación emocional para mejorar la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, considerando la revisión bibliográfica a través de artículos, tesis de licenciatura y doctorales, en el idioma español, para determinar a partir de lo antes mencionado si es factible realizar una propuesta cognitivo conductual basado en estrategias de regulación emocional.

3. Fase de diseño o proposición.

Finalmente, en esta tercera fase de la investigación, partiendo de los resultados obtenidos en las dos fases previas, se sistematizó la información diagnóstica y conceptual con el fin elaborar una propuesta en la investigación para mejorar los resultados obtenidos al realizar la aplicación del instrumento. Así también, después de elaborar la propuesta se procedió a validarlo a través del método de criterio de expertos.

2.5.Aspectos éticos

En cuanto a los aspectos éticos considerados en el presente estudio de investigación, con relación a los antecedentes se tomó en cuenta *American Psychological Association* (APA) para hacer referencia a citas que se han tomado, así también los artículos bibliográficos, tesis de licenciatura y doctorales que son parte de la realidad problemática y marco teórico, cabe mencionar que la información obtenida fue de carácter confidencial y destinada únicamente para fines universitarios, por otro lado la participación fue voluntaria reservando el derecho a participar y retirarse del mismo si así lo decide el participante (APA, 2010), los mismos que conllevó a discusiones y conclusiones.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 2:

Esquema de la propuesta de regulación emocional para mejorar la socialización parental en adolescentes de una Institución educativa de Trujillo.

Propuesta	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Objetivos de la propuesta por dimensiones	Indicadores
Regulación emocional	Es la capacidad de saber emplear un sentimiento adecuado a cada problema que nos plantea la experiencia, asimismo permite manejar y conocer nuestras propias emociones, motivarse a sí mismo, conocer las emociones de los demás, y establecer relaciones afectivas adoptando una actitud empática y social que ofrecerá además más posibilidades de desarrollo personal (Goleman,1996),	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones sobre la estrategia de regulación emocional.	Autoconocimiento emocional	Aprender a identificar las emociones, ser consciente de ellas reconociendo y distinguiendo entre pensamiento, emoción y acción.	- Reconocer sentimientos. - Conciencia emocional.
			Autoregulación	Identificar emociones desagradables, aprender a expresarlas de manera adaptativa, brindando estrategias que permitan reducir y manejar las emociones de carga negativa.	- Propios sentimientos. - Autocontrol.
			Motivación.	Aprender a responder a través de actitudes positivas en situaciones que se crean en la vida diaria.	- Tomar mando de los pensamientos. - Resolución de problemas.
			Empatía.	Entrenar la comunicación asertiva en base de actividades didácticas.	- Relaciones eficaces. - Estar atento a las pistas emocionales. - Saber escuchar.
			Habilidades sociales.	Incrementar la probabilidad de seleccionar respuestas más eficaces ante situaciones problemáticas.	- Habilidades de comunicación efectiva. - Valoración de las emociones de los demás. - Escucha activa.

En la tabla 02 se observa la propuesta de regulación emocional para mejorar la socialización parental. En primera instancia se contempla una definición conceptual que permite explicar los conceptos básicos en relación a la propuesta. De la misma manera se mencionan sus aspectos dimensionales, los cuales contemplan las fases necesarias para su desarrollo, siendo las siguientes: el primero hace referencia al autoconocimiento emocional, quiere decir que permite desarrollar la capacidad de reconocer sentimientos de los demás y nosotros mismos. En segundo lugar, se encuentra la autorregulación siendo esta la habilidad de lidiar con los propios sentimientos y aprender a adecuarlos a cualquier situación. En tercer lugar, se presenta a la motivación, para que exista un buen manejo de este parámetro es necesario tomar el mando de los pensamientos, dirigir oportunamente las excitaciones nerviosas y llegar a ser buenos para la solución de problemas. En cuarto lugar, la empatía siendo la habilidad que permite a las personas reconocer las necesidades y los deseos de otros, permitiéndoles relaciones más eficaces, las personas dotadas de esta aptitud, están atentas a las pistas emocionales y saben escuchar.

Finalmente, se encuentra la dimensión habilidades sociales permite relacionarse de una forma adecuada entre individuos, también desarrolla las habilidades de comunicación efectiva, de comprensión y valoración de las emociones de los demás (Ver anexo 5).

Tabla 3:

Características de la socialización parental a nivel general y por dimensiones en adolescentes de una Institución educativa de Trujillo.

Escala		Resultados		
		Total	Aceptación/implicación	Coerción/imposición
Déficit	N°	32	48	1
	%	50	75	1.56
Normal bajo	N°	20	10	14
	%	31.25	15.62	24.87
Normal	N°	11	5	6
	%	17.18	7.81	9.37
Normal alto	N°	1	1	43
	%	1.56	1.56	67.18
Optimo	N°	0	0	0
	%	0	0	0
Total	%	64	64	64
	%	100	100	100

Nota: Datos del instrumento aplicado a estudiantes adolescentes de una institución educativa de Trujillo.

Como se puede observar en la tabla 3, un 50% de los adolescentes de Trujillo, evidencian una deficiencia en cuanto a un adecuado estilo parental, queriendo decir que la mitad de la población presenta un nivel muy bajo. Así también en la dimensión aceptación/implicación, el 75% alcanza un nivel déficit, en otras palabras, se expresa por el desinterés ante el buen actuar de los hijos frente a las normas que estableció la familia. Sin embargo, en la dimensión coerción/imposición alcanzaron un 67,18% en un nivel normal alto, quiere decir que el hijo en gran parte contradice o incumple la norma familiar, este estilo se orienta a la pérdida de los comportamientos inadecuados.

Tabla 4:

Aspectos teóricos del Modelo Cognitivo Conductual para proponer estrategias de regulación emocional en adolescentes de una Institución educativa de Trujillo.

Aspecto Teórico	Definición Conceptual del Aspecto Teórico	Definición Operacional del Aspecto Teórico	Dimensiones del Aspecto Teórico	Indicadores del Aspecto Teórico
Modelo Cognitivo Conductual	Los autores Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) definen al enfoque cognitivo conductual como un conjunto de terapias, técnicas y procedimientos de intervención psicológica, que sirven para el tratamiento en niños, adolescentes y adultos ayudando a resolver diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden perjudicar a la persona al momento de relacionarse en diferentes entornos, pero también es eficaz para el desarrollo y perfeccionamiento de las potencialidades y habilidades de las personas incrementando la calidad de vida.	Para la evaluación es necesario contar con datos asertivos recolectados por las investigaciones de estudio tanto nacionales como internacionales.	Cognitivo	Pensamiento
			Afectivo	Emociones
			Conductual	Comportamiento

En la tabla 4 se observan los aspectos teóricos a considerar del Modelo Cognitivo Conductual para la elaboración de una propuesta de regulación emocional. En primer lugar, se contempla una definición conceptual, la cual explica las características y finalidad del enfoque.

A su vez, en segundo lugar, se presenta una definición operacional, considerando los procedimientos necesarios para la elaboración de la propuesta mencionada. En tercer lugar, se mencionan sus aspectos dimensionales, los cuales contemplan las fases necesarias para su desarrollo, siendo Cognitivo, afectivo y conductual. Así también, cada dimensión cuenta con un indicador estableciendo así su característica observacional. La primera hace referencia a lo cognitivo, son los procesos mediante los cuales la información sensorial es transformada, reducida, elaborada, almacenada, recobrada o utilizada, existiendo así la posibilidad de modificar nuestros comportamientos y procesos mentales, lo que hace que nuestros comportamientos y procesos mentales sean cada vez más complejos. La segunda es la dimensión afectiva, es el proceso en que la persona le asigna significados relacionados con los sentimientos, emociones y pasiones a las experiencias que le ocurren, es decir, cuando una persona tiene una experiencia, los procesos cognitivos reciben la información, la procesan y transforman en conocimiento; al mismo tiempo, la persona le asigna un significado a esa experiencia: alegría, tristeza, miedo, cólera, etc. La tercera hace referencia a la dimensión conductual, se refiere a la conducta como una actividad, que puede medirse y observarse objetivamente, dicho de otra forma, son las reacciones de un organismo en el momento que interacciona con su medio ambiente. Cada una de las dimensiones citadas presenta una serie de indicadores necesarios para su cumplimiento.

Tabla 5:

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de las actividades metodológicas de las estrategias de regulación emocional.

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total, de acuerd os	V	Sig.(p)	Total, de acuerd os	IA	Total, de acuerdos	IA
1	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
2	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
3	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
4	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
5	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
6	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
7	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
8	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
9	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
10	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
11	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
12	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
13	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
14	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
15	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
16	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
17	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
18	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
19	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
20	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
21	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
22	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
23	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
24	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
25	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
26	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
27	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
28	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
29	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
30	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
31	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
32	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
33	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
34	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
35	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
36	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
37	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
38	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
39	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
40	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
41	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
42	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
43	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
44	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
45	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
46	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
47	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
48	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
50	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
51	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
52	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00

Nota:

V : Coeficiente V de Aiken

Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

* $p < .05$: Válido

IA : Índice de acuerdo

En la tabla 5, se puede visualizar los resultados del juicio de los 5 expertos, que evaluaron las estrategias de regulación emocional, por lo que fueron procesados con el estadístico de V de Aiken, lo que se indica en cada uno de los componentes. La totalidad de actividades metodológicas presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), lo cual muestra que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio.

Tabla 6:
Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva

Fácticas o hecho	Teoría/ Fundament o	Propuesta	Argumentación
Socialización parental	Modelo cognitivo conductual	Regulación emocional	La socialización parental viene a ser las manifestaciones de la crianza que los padres concibieron desde su infancia, su desarrollo socio afectivo incluyendo los modelos de valores, normas y habilidades que aprendió en su etapa temprana, siendo estas replicadas en sus hijos basados en sus sistemas de creencias y experiencias (Martínez y García 2012). Sin embargo, se observa que el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2019) menciona que en el Perú la comunicación dada entre padres e hijos es casi limitada al igual que la interacción dentro del núcleo familiar, en los hogares se evidencia a la vez, que los padres que optan por conductas permisivas hacen que los adolescentes no desarrollen valores ni límites. Lo mencionado, se ha podido observar en los resultados donde se evidencia que el 50% de la población presenta deficiencia en cuanto a un adecuado estilo parental. Es por ello que se considera necesario el uso del modelo cognitivo conductual, ya que tiene como prioridad la eficacia del tratamiento con niños y adolescentes, se centra en las cogniciones e incorpora procedimientos conductuales, incluye también un conjunto de objetivos terapéuticos, como sustituir pensamientos automáticos e irracionales por formas de pensar más positivas y mejor adaptadas, reducir estados emocionales negativos, mejorar el autoestima, fortalecer relaciones sociales, entre otras. (Méndez, et al., 2002). A través del modelo nombrado, en su teoría se destacan diferentes técnicas con lo cual se plantea una propuesta de regulación emocional ya que es importante que en la familia se aprenda a desarrollar la capacidad de controlar emociones, sentimientos y aprender a expresarlos, para que de ese modo

Variable

			se respete la integridad de todos los miembros (Goleman, 1996).
<p>Dimensiones</p> <p>Aceptación/implicación</p>	<p>Cognitivo</p> <p>Afectivo</p> <p>Conductual</p>	<p>-Autoconocimiento emocional.</p> <p>-Autorregulación</p> <p>- Motivación.</p> <p>- Empatía.</p> <p>-Habilidades sociales.</p>	<p>Después de aplicar el instrumento Estilos de Socialización Parental en Adolescentes (ESPA29), se encuentra que el 75% de los estudiantes se ubicaron en un nivel déficit en la dimensión aceptación/implicación, por lo que se refiere que las prácticas de crianza utilizadas por parte de los padres y sus prácticas no efectivas se encuentran aquellas que implementan el uso del castigo, efecto negativo, mayor control, lo cual provoca en los hijos una probabilidad mayor de que posean problemas conductuales (Ramírez, 2002).</p> <p>Es por ello que se considera apropiado aplicar las siguientes dimensiones: en primer lugar, el autoconocimiento emocional, que permite desarrollar la capacidad de reconocer sentimientos de los demás y nosotros mismos.</p> <p>En segundo lugar, se encuentra la autorregulación siendo esta la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación.</p> <p>En tercer lugar, tenemos la motivación, para que exista un buen manejo de este parámetro es necesario tomar el mando de los pensamientos, dirigir oportunamente las excitaciones nerviosas y llegar a ser buenos para la solución de problemas.</p> <p>En cuarto lugar, está la empatía siendo la habilidad que permite a las personas reconocer las necesidades y los deseos de otros, permitiéndoles relaciones más eficaces, las personas dotadas de esta aptitud, están atentas a las pistas emocionales y saben escuchar.</p> <p>Finalmente, aplicamos el entrenamiento en habilidades sociales ya que permite relacionarse de una forma adecuada entre individuos, también desarrolla las habilidades de comunicación efectiva, de comprensión y valoración de las emociones de los otros.</p> <p>Para el desarrollo de las dimensiones mencionadas se escogió el enfoque cognitivo conductual y diferentes técnicas para facilitar</p>

la propuesta de intervención de regulación emocional ya que es importante tocar los puntos antes mencionados porque ejerce una gran influencia en la persona y también mejoran las conductas de los integrantes de la familia (Puerta y Padilla, 2011).

Cohesión/
imposición

Por otro lado, en la dimensión cohesión imposición los evaluados alcanzaron un 6.18% ubicándolos en un nivel normal alto, lo que quiere decir que los padres negligentes, son quienes tienen escasos límites, poco afectuosos, carecen de preocupación y control, suelen brindar y exigir mucha responsabilidad y autonomía a sus hijos, en todas las áreas de su vida, ante conductas negativas, responden como si no le tomaran importancia, dejando de lado el diálogo y la negociación para la búsqueda de soluciones (Musitu y García, 2004).

Es por ello, que es importante aplicar las siguientes dimensiones: autoconocimiento emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales. Por lo que se puede corroborar lo mencionado con Berger (2004) quién demostró que aquellos padres que poseían un estilo autoritario sus hijos eran más pasivos y sumisos, los cuales tenían mayor tendencia a presentar sentimientos de culpa, sentirse deprimidos, así también mostrar un inadecuado manejo de la regulación emocional. Los padres cuyo estilo era permisivo, sus hijos se caracterizaban principalmente por tener una gran exigencia y dificultades para regular sus emociones.

Para el desarrollo de las dimensiones expuestas se escogió el Modelo cognitivo conductual y diferentes estrategias para facilitar la propuesta de regulación emocional ya que es importante tocar los puntos antes mencionados porque ejerce una gran influencia en la persona y también mejoran las conductas de los integrantes de la familia (Puerta y Padilla, 2011).

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

El presente programa de investigación tuvo como objetivo general diseñar una propuesta cognitivo conductual en regulación emocional, para mejorar la socialización parental, hallándose para ello una definición conceptual y una definición operacional, considerando las características y procedimientos necesarios para su aplicación. De la misma manera, se plantearon sus aspectos dimensionales, teniendo en cuenta las fases necesarias para su desarrollo. Esto quiere decir que dicha propuesta ejerce una gran importancia ya que gracias a ella podemos adquirir nuevas habilidades de interacción social en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, ayudando a reconocer emociones propias y ajenas expresándolas de forma más adaptativa en la dinámica familiar para dar solución a los estilos de socialización parental que perciben los hijos hacia sus padres. Esto se puede corroborar por Escudero (2017) quien refiere que la regulación emocional ayuda a controlar los impulsos y reacciones, así aumenta la comunicación entre padres e hijos, toman en cuenta la negociación, existe la opción de tomar las decisiones en conjunto que hace que aumente y mejore la socialización parental, las personas con un alto grado de regulación emocional se encuentran en mejores condiciones para enfrentarse a las dificultades de la vida diaria.

Como segundo objetivo fue identificar las características de la socialización parental, obteniendo como resultado que un 50% de los adolescentes, evidencian un nivel déficit de estilos de socialización parental, por otro lado, con respecto a sus dimensiones, un 75% se ubica en un déficit de aceptación/implicación y en cuanto a la dimensión coerción/imposición alcanzaron un 67,18% en un nivel normal alto. Esto quiere decir que los evaluados presentan características negativas como una baja autoestima, inadecuada asertividad, bajo equilibrio emocional, inadecuado manejo de regulación emocional, poca empatía, así también los padres

no reconocen los logros de sus hijos, no adoptan el diálogo ni el razonamiento para corregir conductas inapropiadas, adoptando el castigo para controlar a sus hijos, los reprochan cuando se comportan de manera incorrecta, son padres con pocos límites y poca expresión de afectividad, falta de supervisión y control. Estos resultados se corroboran con los obtenidos por Musitu y García (2004) donde mencionan que una inadecuada socialización parental, conlleva a diferentes problemas en la adolescencia, tales como un pobre autoconcepto, inadecuada regulación emocional, baja autoestima, agresividad, problemas en conductas en el rendimiento escolar, entre otros. Por su parte (Mestre et al., 2011) indican que las prácticas de crianzas autoritarias, negligentes u hostiles provocan resultados negativos para un adecuado desarrollo emocional en los hijos. Así también, Musitu y García (2004) manifiestan que los padres negligentes, quienes tienen escasos límites, son poco afectuosos, carecen de preocupación y control, suelen brindar y exigir mucha responsabilidad y autonomía a sus hijos, en todas las áreas de su vida, ante conductas negativas, responden como si no le tomaran importancia, dejando de lado el dialogo y la negociación para la búsqueda de soluciones e incluso los métodos coercitivos

Como tercer objetivo, se planteó identificar los aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer estrategias de regulación emocional, hallándose una definición conceptual y operacional, con las fases necesarias para su desarrollo y ejecución, contando cada una de ellas con indicadores que permitan evaluar su cumplimiento. Esto quiere decir que el modelo cognitivo conductual es eficaz brindando habilidades en la propuesta de regulación emocional, aportando de manera significativa a la investigación, rescatando que los aspectos dimensionales apoyan al desarrollo de la misma, fortaleciendo en los adolescentes conductas positivas y dejando de lado los pensamientos automáticos. Estos resultados se relacionan con Vélez y Pizarro (2017) quienes refieren que este modelo nos ayuda a manejar adecuadamente emociones negativas, cambiar perspectivas y la conducta, también ayuda al diagnóstico

familiar, que evalúa la vinculación emocional y la adaptabilidad, es decir la relación emocional y el asertividad entre sus miembros.

Referente al cuarto objetivo se planteó identificar la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de regulación emocional, donde se evidencia que en su totalidad de las actividades metodológicas que pertenecen a la propuesta presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), lo cual muestra que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio, donde refiere que la validez de contenido a través del estadístico de Aiken es importante para confirmar si la estrategia de intervención de regulación emocional mejora lo que realmente se quiere mejorar en los adolescentes. Esto es respaldado por Aiken (1985) que manifiesta que el coeficiente resultante puede tener valores entre 0 y 1, cuanto más el valor se acerque a 1, entonces tendrá una mayor validez de contenido. Así, el valor 1 es el mayor valor posible e indica un acuerdo perfecto entre los jueces y expertos respecto a la mayor puntuación de validez que pueden recibir los ítems.

En cuanto al quinto objetivo específico se planteó analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva, teniendo como resultado que existe una relación directa entre la socialización parental, modelo cognitivo conductual y regulación emocional. Esto quiere decir que nuestras variables de estudio se correlacionan. Se corrobora cuando se refieren a la socialización parental como el grupo de respuestas que los padres concibieron desde su infancia, su desarrollo socio afectivo incluyendo los modelos de valores, normas y habilidades que aprendió en su etapa temprana, siendo estas replicadas en sus hijos basados en sus sistemas de creencias y experiencias (Martínez y García 2012). Por lo que se utiliza el modelo cognitivo conductual ya que tiene como prioridad la eficacia del tratamiento con niños, adolescentes y adultos centrándose en las cogniciones e incorporan procedimientos conductuales, incluye también un conjunto de objetivos terapéuticos, como

sustituir pensamientos automáticos e irracionales por formas de pensar más positivas y mejor adaptadas, reducir estados emocionales negativos, mejorar el autoestima, fortalecer relaciones sociales, aprender a manejar la regulación emocional, entre otras. (Méndez, et al., 2002). A través del modelo anteriormente mencionado, se plantea una propuesta de regulación emocional ya que es importante en la familia desarrollar la capacidad de controlar emociones, sentimientos y aprender a expresarlos, para que de ese modo se respete la integridad de todos los miembros (Goleman, 1996).

4.2 Conclusiones

Se diseñó una propuesta en regulación emocional haciendo uso de estrategias que ayudan a adquirir nuevas habilidades de interacción social, a reconocer emociones propias y ajenas expresándolas de forma más adaptativa en la dinámica familiar para dar solución a los estilos de socialización parental que perciben los hijos hacia sus padres.

En el entorno familiar de los estudiantes se evidencia que los padres no reconocen los logros de sus hijos, no adoptan el diálogo ni el razonamiento para corregir conductas inapropiadas por el contrario adoptan el castigo, no muestran afecto y cariño, presentando también en los adolescentes una baja autoestima, inadecuada asertividad, bajo equilibrio emocional, inadecuado manejo de la regulación emocional y escasa empatía. Se obtuvo como resultado que un 50 % de los estudiantes, evidencian un nivel déficit de estilos de socialización parental, por otro lado, con respecto a sus dimensiones, un 75% se ubica en un déficit de aceptación y en cuanto a la dimensión coerción alcanzaron un 67,18% en un nivel normal alto.

Se encontró que el modelo cognitivo conductual es eficaz brindando habilidades en la propuesta de regulación emocional, aportando de manera significativa a la investigación, rescatando que los aspectos dimensionales apoyan al desarrollo de la misma, fortaleciendo en los adolescentes conductas positivas y dejando de lado los pensamientos automáticos.

En el estudio realizado se corrobora que, en su totalidad de las actividades metodológicas que pertenecen a la propuesta regulación emocional, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), señalando que estas son consideradas como válidos y así mismo obtienen una relación lógica con la variable que se pretende mejorar, manteniendo un índice de acuerdos del 100% en coherencia, claridad y relevancia.

Así también, se evidencia una relación con la triangulación entre las variables fáctica; viene a ser la socialización parental, teórica; con el modelo cognitivo conductual y propositiva; regulación emocional. A partir de que el 50% de los evaluados evidencian una deficiencia en

cuanto a un adecuado estilo de socialización parental. Se vio necesario abarcar el modelo cognitivo conductual. Y que, por medio de la propuesta en regulación emocional, adquieran nuevas estrategias para ponerlas en práctica padres e hijos incitándolos a expresar sus propias emociones, que reconozcan las suyas, la de los demás y así aprendan a mantener un adecuado control de impulsos, empatía y habilidades sociales.

REFERENCIAS

- Aguado, A. (2014). *Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre, 2012*. Tesis para obtener el grado de licenciado de administración. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO%20PA REJA.pdf>
- Aiken, L. (1985). *Three Coeficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ralings*. *Educatonai and Psychological Measurement* 45, 131-142.
- Aguirre, M.; y Mayorga, E. (2002). *Características socio-familiares de púberes y adolescentes de la calle*. *Revista Psicoactiva*, 20, 45-76.
- Alas, A. (2020). *Regulación emocional adolescente y comprensión de los padres*. La prensa gráfica. Recuperado de <https://www.laprensagrafica.com/salud/Autocontrol-adolescente-apoyo-y-compresion-de-los-padres-20200925-0065.html>
- Berger. A, (2004). *Relaciones entre estilos educativos, temperamento y ajuste social en la infancia: Una revisión*. *Anales de psicología*, 23(1), 33-44.
- Black, C., & Zayfert, C. (2008). *Terapia cognitivo-conductual para el tratamiento de trastorno por estrés postraumático*. México: Manual Moderno.
- Cañizares, K. (2016). *Entrenamiento en habilidades de autocontrol con técnicas cognitivo conductuales en adolescentes de la fundación “Adolescentes con destino” del Valle de los Chillos*. [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito]. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12489/1/UPS-OT09453.pdf>
- Cava, M., Musitu, G., y Vera, A. (2000). *Efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo*. *Revista Mexicana de Psicología*, (17) ,151- 161

D’Zurilla, T. J. & Goldfried, M. R. (1971). *Problem solving and behavior modification*. Journal of Abnormal Psychology 78(1), 107-126. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/h0031360>

Dangi, T. & Witt, P. A. (2016). *Parenting styles and positive youth development*. https://www.researchgate.net/publication/308762026_Parenting_Styles_and_Positive_Youth_Development

Escudero, M (2017). *Técnicas de autocontrol emocional*. España – Madrid. Recuperado de <https://www.manuelescudero.com/tecnicas-autocontrol-emocional/>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós

Goleman, D. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós.

Gómez, P. Salazar, M. y Torres, M. (2009). *Prácticas discursivas institucionales y familiares sobre crianza en ocho OIF de Caldas - Prácticas discursivas e familiares sobre a educação em oito Observatórios de Infância e Família (OIF) de Caldas, Colombia*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud; 7(2) julio-diciembre: 803-835. Acceso: 9 de agosto de 2013.

Goris, S (2015). *La utilidad y tipos de revisión de literatura*. ENE, Revista de Enfermería. v. 9, n. 2. ISSN 1988 348X. Recuperado de <http://ene.enfermeria.org/ojs>

Guerrero, R. (2020). *Regulación emocional: como ayudar a los adolescentes a gestionar sus impulsos*. El país. Recuperado de <https://elpais.com/mamas-papas/2020-11-30/autocontrol-como-ayudar-a-los-ninos-a-gestionar-sus-impulsos.html>

Hernández, R., Fernández, C. & Mendoza, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta edición. México, México D.F. Editorial McGranw Hill.

Herrera, S. (2008). *Estilos de crianza parental e impacto sobre las condiciones de desarrollo psico-social de los niños residentes en campamentos en Santiago: un estudio empírico.*

Revista CIS, (8), pp 2 -8. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6538263>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *Familias disfuncionales.* Recuperado de
<https://rpp.pe/lima/actualidad/familias-disfuncionales-noticia-668083?fbclid=IwAR2sJgYP00qXkajUY5cCLaMIzF8woT1f7As2S5ZWLLCLvP6vQ38Q9RqcSX0>

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” (2019). *Los padres deben tener más control y vigilancia de las conductas de sus hijos.* Recuperado de
http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2019/02_2.html

Jara, K. (2013). *Pruebas Psicométricas del Cuestionario de Estilos de Socialización Parental en estudiantes de secundaria.* Revista “Jung”, 15(2), 194-207. Universidad César Vallejo.

Jiménez, D. y Hernández, I. (2011). *Intervención clínica a diadas madre – hijo para mejorar la conducta social y el aprovechamiento escolar en nivel básico.* Revista electrónica de psicología Iztacala, 14 (2), 68 – 89. Recuperado de
<http://www.journals.unam.mx/index.php/repi/article/view/26027/24503>

Maccoby, E., Martin, J. (1983). *Socialization in the context of the family: Parent– child interaction.* Handbook of child psychology, 1-101.

Martínez, M. y García, C. (2012). *La crianza como objeto de estudio actual desde el modelo transaccional.* Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 10, 169 – 178. Recuperado de
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2012000100010

- Mejicanos, D. (2016). *Reestructuración cognitiva y control de ira*. [Tesis de maestría, Universidad Rafael Landívar]. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>
- Méndez, X., Rosa, A., Montoya, M., Espada, J., Olivares, J. & Sánchez- Meca, J. (2002). *Tratamiento Psicológico de la Depresión Infantil y Adolescente ¿Evidencia o promesa?*. *Psicología Conductual*, 10 (3), 564-565.
- Mestre, J. M., Guil, R., Martínez–Cabañas, F., Larrán, C. y González, G. (2011). *Validación de una prueba para evaluar la capacidad de percibir, expresar y valorar emociones en niños de la etapa infantil*. *REIFOP*, 14 (3).
- Moreno, V. (2013) *Mantenimiento y mejora de las actividades diarias de personas dependientes instituciones*: I.C.Capítulo 3, 20 párrafos. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=9XNbrcdSQmUC&pg=PT83&dq=reestructuracion+cognitiva&hl=es419&sa=X&ei=H53mVNirHsXAggTitoOYDQ&ved=0CC8Q6AEwBDgU#v=onepage&q=reestructuracion%20cognitiva&f=false>
- Musito, G. & Garcia, F. (2004). *Escala de estilos de socialización parental en la adolescencia*. Madrid, España: Tea Ediciones.
- Musitu, G. & Cava, M. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro.
- Otero, A. (2019). *El autocontrol la asignatura pendiente de la adolescencia*. *Periodistas en español*. Recuperado de <https://periodistas-es.com/el-autocontrol-la-asignatura-pendiente-de-la-adolescencia-127533>
- Puerta, J. y Padilla, D. (2011). *Terapia cognitivo conductual como tratamiento para la depresión*. Una revisión del estado del arte. *Revista de la facultad de ciencias de la salud*, 07.
- Ramírez, M (2002). *Prácticas de crianza de riesgo y problemas de conducta en los hijos*. *Apuntes de Psicología*, 20 (2), 273-282.

- Rocha, C. (2018). *Estilos de socialización parental y conducta antisocial – delictiva en adolescentes del distrito de Trujillo*. [Tesis de maestría: Universidad Cesar Vallejos]. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11356/rocha_mch.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ruiz, A., Díaz, M y Villalobos, A. (2012). *Manual d técnicas de intervención Cognitivos Conductuales*. Recuperado de <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>
- Tayo, E. y Torres, D. (2016). *La influencia de la funcionalidad familiar en el riesgo suicida y trastorno depresivo en adolescentes del cantón puerto Quito*. [Tesis de posgrado: Universidad Católica de Ecuador]. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12860/FUNCIONALIDAD%20FAMILIAR%2C%20RIESGO%20SUICIDA%20Y%20DEPRESION%20EN%20ADOLESCENTES%20DE%20PUERTO%20QUITO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tejón, O. y Gutiérrez, G. (2015). *Intervención Cognitivo Conductual en un caso de confusión emocional y bajo control de ira*. *Revista de casos clínicos en salud mental*, 1, 101 – 116. Recuperado de <http://www.ojs.casosclnicosensaludmental.es/ojs/index.php/RCCSM/article/view/20/21>
- Téllez, C. (2017). *Taller de Intervención Cognitivo Conductual para modificar las Prácticas Parentales de Crianza en Padres con Hijos adolescentes*. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Sistema de Educación Abierta y Educación a Distancia, Ciudad de México. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2018/agosto/0779290/Index.html>
- Torres, D. (2020). *La influencia de la funcionalidad familiar en el riesgo suicida y trastorno depresivo en adolescentes del cantón puerto Quito*. [Tesis de posgrado: Universidad

Católica de Ecuador]. Recuperado de

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12860/FUNCIONALIDAD%20FAMILIAR%2C%20RIESGO%20SUICIDA%20Y%20DEPRESION%20EN%20ADOLESCENTES%20DE%20PUERTO%20QUITO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vélez, O y Pizarro, P (2017). *La participación de la familia y su vinculación en los procesos de aprendizaje de los niños y niñas en contextos escolares*, Diversitas. vol. 9, núm. 2, 2013, pp. 271-287. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67932397003.pdf>

Vega, G. (2017). *Estilos de Socialización parental en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa nacional de Florencia de Mora*. Licenciado en Psicología. Universidad privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

CAPÍTULO 1.

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN - MUESTRA
¿Cómo una propuesta cognitivo conductual en regulación emocional puede mejorar la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo?	Diseñar una propuesta de cognitivo conductual en regulación emocional para mejorar la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.	VARIABLE FACTICA Socialización parental	La presente investigación es de un enfoque mixto, no experimental, ya que no se realizó la manipulación de ninguna variable, sino más bien una medición y descripción de la variable de estudio (Hernández, Méndez y Mendoza, 2014). Así mismo, se indica que, de acuerdo a su temporalidad, la investigación es de corte transversal, en función que se buscó realizar el análisis de las variables, respecto a un momento único de recolección de datos (Hernández et al., 2014). Conforme a lo señalado anteriormente, se estima que la presente investigación mantiene un diseño descriptivo propositivo ya que tiene como propósito medir el nivel de la característica de estudio en una población determinada y a su vez hace uso de una teoría para dar solución a	POBLACIÓN: La población de estudio estuvo determinada por 100 adolescentes de una institución educativa de Trujillo, entre los 13 y 18 años de edad que se encuentren cursando el 3° año de secundaria, de ambos sexos.
	OBJETIVOS ESPECIFICOS <ul style="list-style-type: none"> Identificar las características de la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo Identificar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para proponer estrategias de 	VARIABLE TEORICA Modelo cognitivo conductual		MUESTRA La muestra de dicha investigación estuvo conformada por 64 adolescentes de una institución educativa de Trujillo de ambos sexos, entre los 13 y 18 años de edad que se encontraban cursando el 3° año del nivel secundario. Respecto a la selección de la muestra, se utilizó la técnica del

	<p>regulación emocional en adolescentes de una institución educativa de Trujillo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de regulación emocional. • Analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva 		<p>algún problema a través de una propuesta (Aguado, 2014).</p>	<p>muestreo no probabilístico por conveniencia.</p>
--	--	--	---	---

Anexo 2: Matriz de Operacionalización

Diseñar una propuesta de intervención cognitivo-conductual en regulación emocional para mejorar los estilos de socialización parental en estudiantes adolescentes de Trujillo.				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE PROPOSITIVA: Regulación emocional	La define como la capacidad de saber emplear un sentimiento adecuado a cada problema que nos plantea la experiencia, asimismo permite manejar y conocer nuestras propias emociones, motivarse a sí mismo, conocer las emociones de los demás, y establecer relaciones afectivas adoptando una actitud empática y social que ofrecerá además más posibilidades de desarrollo personal (Goleman, 1996).	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones sobre la estrategia de regulación emocional.	Autoconocimiento emocional	-Reconocer sentimientos -Conciencia emocional
			Autorregulación emocional	-Propios sentimientos. -Autocontrol.
			Motivación	-tomar mando de los pensamientos. -Resolución de problemas.
			Empatía	-Relaciones eficaces. -Estar atento a las pistas emocionales. -Saber escuchar.
			Habilidades sociales	-Habilidades de comunicación afectiva. -Valoración de las emociones de los demás.

				-Escucha activa.
VARIABLE TEÓRICA: Modelo cognitivo conductual	El modelo cognitivo conductual es un conjunto de técnicas y procedimientos de intervención psicológica muy variados, que sirven para el tratamiento de diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden afectar a la persona en su interacción en diferentes contextos, así también es eficaz para el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades de las personas, beneficiando así su adaptación al entorno y el incremento de calidad de vida (Ruiz, Días y Villalobos, 2012)	Para la evaluación es necesario contar con datos asertivos recolectados por las investigaciones de estudio tanto nacionales como internacionales.	Cognitivo	Pensamiento
			Afectivo	Emociones
			Conductual	Comportamiento
VARIABLE FACTICA:	La socialización parental son las manifestaciones de		ACEPTACION/ IMPLICACION	Si obedezco las cosas que me manda

<p>Socialización parental</p>	<p>la crianza que los padres concibieron desde su infancia, su desarrollo socio afectivo incluyendo modelos de normas, valores, límites y habilidades que aprendió en su etapa temprana, siendo estas transmitidas en sus hijos basados en sus sistemas de experiencias y creencias, en el cual serán comunicadas o transmitidas desde un componente comportamental y emocional afectivo; este es el primer ejemplo de socialización para sus hijos ya sea positivos o negativos (Martínez y García 2012).</p>	<p>La socialización parental serán medidos en base a una prueba con 29 ítems.</p>		<p>Si viene alguien a visitarnos a casa y me porto bien</p> <p>Si traigo a casa la libreta de notas al final del bimestre con buenas calificaciones</p> <p>Si me porto bien en casa y no la interrumpo en sus actividades</p> <p>Si al llegar la noche, vuelvo a casa a la hora acordada, sin retraso</p> <p>Si cuido mis cosas y ando limpio y aseado</p> <p>Si respeto los horarios establecidos en mi casa</p> <p>Si ordeno y cuido las cosas en mi casa</p> <p>Si mis amigos o cualquier persona le comunican que soy buen compañero</p> <p>Si habla con alguno de mis profesores y recibe algún</p>
-------------------------------	--	---	--	--

				informe del colegio diciendo que me porto bien
				Si estudio lo necesario y hago los deberes y trabajos que me mandan en clase
				Si como todo lo que me sirven en la mesa
				Si no falto nunca a clase y llego todos los días puntual
				Si alguien viene a casa a visitarnos y hago ruido o molesto
			COERCIÓN/ IMPOSICIÓN	Si no estudio o no quiero hacer los deberes que me mandan en el colegio
				Si rompo o malogro alguna cosa de mi casa
				Si estoy sucio y descuidado
				Si se entera que he roto o malogrado alguna cosa de otra persona, o en la calle

				Si traigo a casa la libreta de notas al final del bimestre con algún curso jalado
				Si me voy de casa para ir a algún sitio, sin pedirle permiso a nadie
				Si me quedo despierto hasta muy tarde, por ejemplo viendo televisión
				Si algún profesor le dice que me porto mal en clase
				Si digo una mentira y me descubren
				Si me quedo por ahí con mis amigos o amigas y llego tarde a casa por la noche
				Si me peleo con algún amigo o alguno de mis vecinos
				Si me pongo furioso y pierdo el control por algo que me ha salido mal o por

				alguna cosa que no me ha concedido
				Cuando no como las cosas que me sirven en la mesa
				Si molesto en casa o no dejo que mis padres vean las noticias o el partido de fútbol
				Si soy desobediente

Anexo 3: Consentimiento informado

CUESTIONARIO SOBRE LOS ESTILOS DE SOCIALIZACIÓN PARENTAL

El siguiente formulario forma parte de la investigación " PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL, SEGÚN LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL, PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE SOCIALIZACIÓN PARENTAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO" a cargo de la Bachiller Jhoselyn Pamela Catpo Rodas, así mismo el formulario está destinado a evaluar los estilo de socialización parental de cada padre.

Si usted accede a participar se le solicitará que brinde información sin límite del tiempo mediante del desarrollo del formulario compuesto por 29 situaciones correspondientes al instrumento " ESPA29-Escala de Socialización Parental en la Adolescencia"

A continuación encontrarás una serie de situaciones que pueden tener lugar en tu familia. Estas situaciones se refieren a las formas en que tus padres responden cuando tú haces algo. Lee atentamente las situaciones y contesta a cada una de ellas con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas, lo que más vale es la sinceridad.

Finalmente se le hace saber que su participación en este estudio es estrictamente voluntario y todos los datos que se recaben serán confidenciales y no se usarán para otro propósito que no sea referente a este estudio.

Desde ya se agradece su participación.

¿Desea participar en esta investigación ? *

SI

No

Anexo 4: Inventario

Ficha técnica

Escala de Estilos de socialización parental (ESPA 29)

Nombre:	“Escala de Estilos de Socialización Parental en la Adolescencia” (ESPA29)
Autores:	Gonzalo Musitu Ochoa y José Fernando García Pérez.
Aplicación:	Colectiva
Ámbito de aplicación:	Adolescentes de 10 a 18 años
Duración:	40 minutos
Finalidad:	Evaluación del estilo de socialización parental de cada padre.
Dimensiones:	Aceptación / implicación y Coerción / imposición.
Baremación:	Muestra de adolescentes de secundaria de 14 a 17 años.
Adaptación	Jara (2013)

**CUESTIONARIO ESTILOS DE SOCIALIZACIÓN PARENTAL (Adaptado por
Jara, 2013)**

ES

PA

29

A continuación, encontrarás una serie de situaciones que pueden tener lugar en tu familia. Estas situaciones se refieren a las formas en que tus padres responden cuando tú haces algo. Lee atentamente las situaciones y contesta a cada una de ellas con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas, lo que más vale es la sinceridad.

Las puntuaciones que vas a utilizar van de 1 hasta 4, así: - el 1 es igual a NUNCA - el 2 es igual a ALGUNAS VECES - el 3 es igual a MUCHAS VECES y - el 4 es igual a SIEMPRE.

Utiliza aquella puntuación que tú creas que responde mejor a la situación que tú vives en tu casa.

Ejemplo:

	Me muestra cariño	Se muestra indiferente
Si arreglo la mesa	1 2 3 4	1 2 3 4

	Me muestra cariño	Se muestra indiferente			
Si obedezco las cosas que me manda	1 2 3 4	1 2 3 4			
Si no estudio o no quiero hacer los deberes que me mandan en el colegio	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4
Si viene alguien a visitarnos a casa y me porto bien	Se muestra indiferente 1 2 3 4	Me muestra cariño 1 2 3 4			
Si me rompo o malogro alguna cosa de mi casa	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4

Si traigo a casa la libreta de notas al final del bimestre con buenas calificaciones	Me muestra cariño 1 2 3 4	Se muestra indiferente 1 2 3 4			
Si estoy sucio y descuidado	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4
Si me porto bien en casa y no la interrumpo en sus actividades	Se muestra indiferente 1 2 3 4	Me muestra cariño 1 2 3 4			
Si se entera que he roto o malogrado alguna cosa de otra persona, o en la calle	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4
Si traigo a casa la libreta de notas al final del bimestre con algún curso jalado	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4
Si al llegar la noche, vuelvo a casa a la hora acordada, sin retraso	Me muestra cariño 1 2 3 4	Se muestra indiferente 1 2 3 4			
Si me voy de casa para ir a algún sitio, sin pedirle permiso a nadie	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4

Si me quedo despierto hasta muy tarde, por ejemplo, viendo televisión	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4
Si algún profesor le dice que me porto mal en clase	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4
Si cuido mis cosas y ando limpio y aseado	Se muestra indiferente 1 2 3 4	Me muestra cariño 1 2 3 4			
Si digo una mentira y me descubren	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4
Si respeto los horarios establecidos en mi casa	Me muestra cariño 1 2 3 4	Se muestra indiferente 1 2 3 4			
Si me quedo por ahí con mis amigos o amigas y llego tarde a casa por la noche	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva algo 1 2 3 4
Si ordeno y cuido las cosas en mi casa	Se muestra indiferente 1 2 3 4	Me muestra cariño 1 2 3 4			
Si me peleo con algún amigo o alguno de mis vecinos	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4
Si me pongo furioso y pierdo el control por algo que me ha salido mal o por	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4

alguna cosa que no me ha concedido					
Cuando no como las cosas que me sirven en la mesa	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4
Si mis amigos o cualquier persona le comunican que soy buen compañero	Me muestra cariño 1 2 3 4	Se muestra indiferente 1 2 3 4			
Si habla con alguno de mis profesores y recibe algún informe del colegio diciendo que me porto bien	Se muestra indiferente 1 2 3 4	Me muestra cariño 1 2 3 4			
Si estudio lo necesario y hago los deberes y trabajos que me mandan en clase	Me muestra cariño 1 2 3 4	Se muestra indiferente 1 2 3 4			
Si molesto en casa o no dejo que mis padres vean las noticias o el partido de futbol	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4
Si soy desobediente	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4	Me priva de algo 1 2 3 4
Si como todo lo que me sirven en la mesa	Se muestra indiferente 1 2 3 4	Me muestra cariño 1 2 3 4			

Si no faltó nunca a clase y llegó todos los días puntual	Me muestra cariño 1 2 3 4	Se muestra indiferente 1 2 3 4			
Si alguien viene a casa a visitarnos y hago ruido o molesto	Me priva de algo 1 2 3 4	Habla conmigo 1 2 3 4	Le da igual 1 2 3 4	Me riñe 1 2 3 4	Me pega 1 2 3 4

FIN DE LA PRUEBA

**Anexo 5: JUECES PARA LA VALIDACIÓN DEL PROGRAMA EN REGULACIÓN
EMOCIONAL**

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO ACADEMICO
1	Suarez Pasco, Janeth Imelda	Maestría
2	Meza Ulloa, Elia	Maestría
3	Núñez Canales, Sandra Ruth	Maestría
4	Noriega Urquizo, Claudia Analía	Maestría
5	Tiaca Ramos, Consuelo	Maestría

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa de “Regulación emocional”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLINICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valida colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Grado profesional: Maestría ()
Doctor ()

Área de Formación académica: Clínica () Educativa ()
Social () Organizacional()

Áreas de experiencia profesional:

Institución donde labora:

Tiempo de experiencia profesional en el área: 2 a 4 años ()
Más de 5 años ()

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER

Nombre:	Regulación emocional
Autor:	Goleman, D.
Aplicado por:	Catpo Rodas, Jhoselyn Pamela
Beneficiarios:	Adolescentes y padres de familia.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión.

4. SOPORTE TEÓRICO

La define como la capacidad de saber emplear un sentimiento adecuado a cada problema que nos plantea la experiencia, asimismo permite manejar y conocer nuestras propias emociones, motivarse a sí mismo, conocer las emociones de los demás, y establecer relaciones afectivas adoptando una actitud empática y social que ofrecerá además más posibilidades de desarrollo personal (Goleman, 1996).

Dimensiones	Definición
Autoconocimiento emocional	El autor afirma que reconocer un sentimiento mientras éste se presenta, es el paso fundamental de la regulación emocional, es por eso que, para conocer y adecuar las emociones, se tienen que reconocer, es decir, tomar conciencia de lo que se está sintiendo, lo cual es necesario para que las personas puedan llevar una vida satisfactoria (Goleman, 1996).
Autorregulación	Es la habilidad que permite combatir con nuestros propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación que nos plantee la experiencia, las personas que carecen de esta habilidad caen frecuentemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápido del sin fin de problemas y contratiempos de la vida (Goleman, 1996).
Motivación	El autor Goleman (1996) expone que hay cuatro fuentes principales de motivación: el individuo mismo encontrándose los pensamientos positivos, respiración abdominal visualización; amigos, familia y colegas, siendo el apoyo más relevante; un mentor emocional (ficticio o real) y el propio entorno (sonido, aire, luz, objetos motivacionales).
Empatía	Es la habilidad que permite a los individuos reconocer, examinar las necesidades y deseos de los demás, permitiendo que desarrollen relaciones más saludables; las personas que perfeccionan esta aptitud están pendientes a las pistas emocionales, saben escuchar, muestran sensibilidad hacia los comentarios de los demás llegando a comprender cada situación, por lo cual brindan ayuda orientada a la comprensión de los sentimientos y necesidades de los demás (Goleman, 1996).
Habilidades sociales	El autor manifiesta que es la destreza para que las personas aprendan a relacionarse con su entorno, produciendo sentimientos en los demás; por lo que dicha habilidad, es la base en la que se sustenta el liderazgo y la eficacia interpersonal, asimismo las personas con esta cualidad son más eficientes en todo lo relacionado con la interacción entre individuos en diferentes contextos (Goleman, 1996).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el programa de “Regulación emocional” de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es claro.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.

RELEVANCIA La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento las actividades metodológicas y califica en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **Primera dimensión: Autoconocimiento emocional.**
- **Objetivos de la Dimensión:**
 - Sesión 1: Identificar las emociones mediante actividades didácticas.
 - Sesión 2: Aprender a ser consciente de las emociones, describirlas e implicarse en la autoconsciencia de las mismas.
 - Sesión 3: Identificar y distinguir entre lo que es pensamiento, emoción, acción y reconocer el orden en el que suceden cada uno de ellos.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autoconocimiento emocional Sesión 1: “¿Conoces tus emociones?”	Establecer normas para el buen funcionamiento del grupo.				
	Presentación del programa y objetivo general.				
	Dinámica “El que se enfada pierde”				
	Participación de los beneficiarios para indagar cómo trabajan las emociones en casa.				
	Explicación al tema de las emociones en base a la técnica Psicoeducación.				
	Tarea “Registro de emociones”				
Autoconocimiento emocional Sesión 2: “Reconociendo emociones”	Presentación del tema y objetivo de la sesión.				
	Actividad 1 “Reconociendo emociones”				
	Explicación del tema utilizando la				

	técnica Psicoeducación.				
	Puesta en común sobre si los padres, en ocasiones, se dejan llevar por sus emociones o si actúan después de pensar de manera racional.				
	Actividad 2: “Mente sabia, mente racional”				
	Tarea “Detectando emociones”				
Autoconocimiento emocional Sesión 3: “Pensamiento, emoción y acción”	Explicación del objetivo de la sesión.				
	Actividad 1: Hojas de presentación “Pensamiento, emoción y acción”				
	Actividad 2: Presentar escenas de videos para identificar pensamiento, emoción y acción.				
	Retroalimentación.				

- **Segunda dimensión: Autorregulación emocional**
- **Objetivos de la Dimensión:**
Sesión 4: Identificar emociones desagradables y aprender a expresarlas de manera adaptativa.
Sesión 5: Brindar estrategias que permita a los participantes reducir y manejar sus emociones de carga negativa (ira, miedo, ansiedad, entre otras) que puedan aparecer en su vida diaria.
Sesión 6: Proporcionar herramientas para modificar la forma en que se interpretan ciertas experiencias o situaciones que generan malestar psicológico.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autorregulación emocional	Explicación del tema y objetivo de la sesión.				

Sesión 4 “Aprendiendo a manejar nuestras emociones”	Actividad práctica 1 “¿identificas como regulas tus emociones?”.				
	Actividad 2: “Globo de las emociones”.				
	Explicación breve de la emoción rabia.				
	Retroalimentación.				
Autorregulación emocional Sesión 5: “Sentir mejor”	Presentación del tema y objetivo de la sesión.				
	Pregunta suelta: ¿Qué le pasa a mi respiración cuando me pongo nervioso?				
	Explicación breve de la definición y utilidad de la “Técnica Respiración diafragmática”				
	Actividad 1: Práctica de la “Técnica de Respiración diafragmática”.				
	Entrega y explicación del “Registro de prácticas de respiración diafragmática”.				
	Explicación breve de la definición y utilidad de la técnica Mindfulness.				
	Actividad 2: Ejecución de la “Técnica Mindfulness.”				

Autorregulación emocional Sesión 6: “Me relaciono así, me relaciono saludable”	Presentación del tema y objetivo de la sesión.				
	Explicación breve en base a la pregunta ¿Por qué pensamos como pensamos?				
	Ejercicio práctico 1 “Reestructuración cognitiva”				
	Explicación de los 6 elementos: ambiente, emociones, reacciones físicas, comportamiento y consecuencias del comportamiento)				
	Explicación del auto -diálogo.				
	Ejercicio práctico 2 “Registro de pensamientos”				
	Ejercicio práctico 3 “Clasificación de elementos”				
	Ejercicio práctico 5 “Completar cuadro modelo ABC”				

- **Tercera dimensión: Motivación**
- Objetivos de la Dimensión: Aprender a responder a través de actitudes positivas en situaciones que se crean en la vida diaria.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Motivación (Formándome como un árbol fuerte)	Presentación del tema y objetivo.				
	Reflexión “¿La botella está medio llena o medio vacía?”				
	Actividad 1 “árbol de mi vida”				
	Reflexión de la actividad.				
	Actividad 2 “Autorregistro”				

- **Cuarta dimensión: Empatía**
- Objetivos de la Dimensión: Entrenar la comunicación asertiva en base de actividades didácticas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía Sesión 8: “Aprendiendo a comunicarnos”	Presentación del tema y objetivo.				
	Explicación sobre: Comunicación y asertividad.				
	Explicación breve sobre comunicación “Pasiva, agresiva o asertiva”				
	Brindar estrategias para una comunicación asertiva.				

	Actividad 1 “Crear frases asertivas				
	Importancia del asertividad “Aprender a decir no”, utilizando Técnica del disco rayado.				
	Actividad 2 “Habilidades asertivas”				

- **Quinta dimensión: Habilidades sociales**
- Objetivo de la Dimensión: Incrementar la probabilidad de seleccionar respuestas más eficaces ante situaciones problemáticas.
-

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades sociales Sesión 9 “Veo, entiendo y actúo”	Presentación del tema y objetivo.				
	Explicación de la “Técnica Solución de problemas”				
	Pasos para una adecuada solución de problemas.				
	Ejemplo de caso, donde se pone en práctica los 5 pasos mencionados.				
	Actividad 1 “Caso para analizar y poner en práctica los pasos para una adecuada solución de problemas”.				

Anexo 6: Propuesta Cognitiva Conductual en regulación emocional para mejorar la socialización parental.

"Fábrica de las emociones "parar, pensar y actuar"

1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Título: Propuesta Cognitiva Conductual en regulación emocional para mejorar la socialización parental.
- 1.2. Beneficiarios: Adolescentes y padres de familia.
- 1.3. Tiempo de duración de cada sesión: 45 minutos por sesión.
- 1.4. Responsable: Jhoselyn Pamela Catpo Rodas.

2. INTRODUCCIÓN:

En el presente programa se pretende realizar una modificación en cuanto a la socialización parental, considerando los resultados que se obtuvieron en la investigación. Ofreciendo un aporte significativo, ante la necesidad identificada, donde se brinde estrategias que mejoren la relación entre padres e hijos y de esa manera dar respuesta a las necesidades de sus hijos.

Por consiguiente, según los autores (Ramírez, Ferrando y Sáinz, 2015) indican que en un estudio se demostró que existe una mayor capacidad de los adolescentes para regular sus emociones en hijos de padres que presentan altos niveles de inteligencia emocional y, además, de los que emplean un estilo de socialización parental democrático.

El siguiente programa "Fábrica de las emociones "parar, pensar y actuar", está orientado a la regulación emocional, así también, va dirigido a los adolescentes y padres de familia del 3er grado de secundaria, con la finalidad de fortalecer sus competencias emocionales y ser conscientes de ellas, brindando nuevas estrategias para ponerlas en práctica con sus hijos incitándolos a expresar sus propias emociones, que reconozcan las suyas y la de los demás, así también que mantengan un adecuado control de impulsos, empatía y finalmente aprendan a manejar sus habilidades sociales.

Como primera fase se realizó un diagnóstico inicial situacional a los estudiantes de una institución educativa de Trujillo, para determinar el estado actual de la población

con relación a la socialización parental que ejercen como familia. Partiendo de esto, se propone el diseño de un programa cognitivo conductual, teniendo como base diferentes técnicas o estrategias tales como: Psicoeducación, reestructuración cognitiva, técnicas de respiración, relajación y la técnica de solución de problemas.

3. PLANTEAMIENTO DE LA NECESIDAD QUE RESPONDE LA PROPUESTA:

El análisis de la información obtenida en la investigación realizada, se evidenció que la socialización parental que presentan los estudiantes de una institución educativa de Trujillo, evidencian en sus padres estilos autoritarios y negligentes, es por eso que surge la necesidad de diseñar este programa estructurado como un medio para dar solución frente a esta realidad problemática identificada, en base a diferentes técnicas tales son: Psicoeducación, reestructuración cognitiva, técnicas de respiración y relajación y la técnica de solución de problemas como estrategias para modificar los riesgos que ocasionan adoptar estilos autoritarios y negligentes, logrando así relaciones más saludables entre padres e hijos. Por ello, es importante fomentar estilos de socialización parental adecuados para relacionarse y educar a sus hijos, un estilo educativo que acompañe los tiempos que corren, intentando adaptarse y adoptar una forma que contemple las características y las necesidades adolescentes, teniendo como parte central del modelo el ser afectuoso, respetuoso, tolerante, posibilitando el diálogo que aporte a la construcción, sin dejar de considerar la importancia que tienen los límites en la formación del individuo y de las relaciones familiares/sociales. Por esto, es de suma importancia el planteamiento de dicha propuesta, la cual se enfoca en las necesidades encontradas con respecto a la socialización parental.

4. OBJETIVOS:

4.1.OBJETIVOS GENERAL

Entrenamiento en estrategias de regulación emocional para modificar la socialización parental en adolescentes de una institución educativa de Trujillo.

4.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las emociones mediante actividades didácticas.
- Aprender a ser consciente de las emociones, describirlas e implicarse en la autoconsciencia de las mismas.
- Identificar y distinguir entre lo que es pensamiento, emoción, acción y reconocer el orden en el que suceden cada uno de ellos.
- Identificar emociones desagradables y aprender a expresarlas de manera adaptativa.
- Brindar estrategias que permita a los participantes reducir y manejar sus emociones de carga negativa (ira, miedo, ansiedad, entre otras) que puedan aparecer en su vida diaria.
- Proporcionar herramientas para modificar la forma en que se interpretan ciertas experiencias o situaciones que generan malestar psicológico.
- Aprender a responder a través de actitudes positivas en situaciones que se crean en la vida diaria.
- Incrementar la probabilidad de seleccionar respuestas más eficaces ante situaciones problemáticas.

5. METODOLOGIA TEMATICA

El presente programa consta de 9 sesiones las cuales cada una tiene una duración de 45 minutos.

6. ACTIVIDADES PROGRAMADAS

DIMENSIONES	TEMAS	SESIONES
Autoconocimiento emocional	Conciencia emocional	Sesión 1: ¿Conoces tus emociones?
		Sesión 2: “Reconociendo emociones”
		Sesión 3: “Pensamiento, emoción y acción”
Autorregulación emocional	Manejo adecuado de emociones	Sesión 4: “Aprendiendo a manejar nuestras emociones”
	Afrontamiento de emociones	Sesión 5: “Sentir mejor” Sesión 6: “Me relaciono así, me relaciono saludable”
Motivación	Desarrollo de emociones positivas.	Sesión 7: “Formándome como un árbol fuerte”
Empatía	Comunicación asertiva y Expresiva.	Sesión 8: “Aprendiendo a comunicarnos”
Habilidades sociales	Resolución de conflictos	Sesión 9: “Veo, entiendo y actuó”

Sesión 1 “¿Conoces tus emociones?”			
OBJETIVO: Identificar las emociones mediante su aprendizaje y actividades didácticas.			
DIMENSIÓN: Autoconocimiento emocional.			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del facilitador y participantes. - Establecer normas para el buen funcionamiento del grupo. - Presentación del programa y objetivo. - Introducción del tema a tratar y el objetivo de la sesión. - Dinámica “El que se enfada pierde” 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint. - Zoom. - Hojas blancas o recicladas. - Lapiceros.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Participación de los beneficiarios voluntarios para que expliquen cómo trabajan las emociones en casa y en qué momentos les preguntan a sus hijos como se sienten. - Dialogamos acerca de la importancia que tiene que padres e hijos sepan poner nombre a sus emociones. - Explicación del tema de las emociones en base a la técnica Psicoeducación tratando los siguientes puntos: Tipos de emociones, identificar mis propias emociones, identificar las emociones de lo demás, importancia de identificar las propias emociones, emociones positivas y negativas, así también, como primarias y secundarias. - Actividad grupal: “El bazar de las emociones” 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Tarea para el hogar “Registro de emociones” - Retroalimentación - Preguntas - Despedida 	5 min	

Sesión 1 “¿Conoces tus emociones?”

Dimensión: Autoconocimiento emocional

Objetivo específico: Identificar las emociones mediante actividades didácticas.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, zoom, hojas blancas o recicladas, lapiceros.

INICIO

Se da inicio a la sesión con la presentación de la facilitadora y beneficiarios indicando (nombre, hobby y a que se dedica), así también se establece una serie de normas para el correcto funcionamiento del grupo (respetar turnos, no juzgar, no interrumpir, etc.) (Ver anexo 1). Seguidamente, se realiza la presentación del programa “Fábrica de las emociones parar, pensar y actuar” y objetivo. A continuación, damos inicio a la primera sesión y el objetivo que queremos lograr mediante dicha aplicación. Después se realiza la dinámica “El que se enfada pierde” el facilitador solicitará que completen verbalmente algunas oraciones mostradas en el ppt, relacionadas con situaciones de enojo, por ejemplo: llego a enfadarme cuando..., cuando me enfado yo digo..., etc.; en torno a ello se genera una reflexión, tomando como punto de partida las expresiones manifestadas, cada uno hará un estimado de las ocasiones que llega a sentirse enfadado, molesto o irritado (por semana).

DESARROLLO

A continuación, se realizan preguntas y se toma la participación de los beneficiarios para que nos expliquen qué trabajan sobre las emociones en casa y en qué momento les preguntan a sus hijos como se sienten. Así también, hablaremos de la importancia que tiene que los padres e hijos sepan poner nombre a sus emociones, es decir, a como están y de esta forma ambos puedan expresar como se sienten. Pero para saber que emociones sienten, utilizaremos la técnica Psicoeducación para explicar que emociones hay y que son para nosotros (por ejemplo, que es sentirse triste), identificar sus propias emociones y la de los demás, importancia de identificar las propias, diferencia en emociones positivas y negativas; primarias y secundarias, para que los padres puedan conocerlas y saber de qué hablamos. Luego se realiza la actividad “El bazar de las emociones”, el facilitador explica en que consiste la dinámica, en este caso se dividirá a los beneficiarios en 5 grupos, teniendo en cuenta que se tomarán las siguientes emociones: miedo, enojo, alegría, empatía y tristeza. Se realizará un sorteo, asignándoles a cada grupo una emoción, ellos deben crear un relato que destaque la emoción asignada y la compartan a los participantes. Una vez hayan realizado su relato los grupos, se realiza una reflexión en torno a la importancia de identificar las emociones.

CIERRE

Para finalizar la sesión se instruye una Tarea para el hogar “Registro de emociones” el cual consiste en anotar cualquier sentimiento que se produzca durante la semana pueden ser emociones de cualquier tipo: tristeza, alegría, enfado, vergüenza, etc. Explicando que posteriormente podemos usar el registro para ver la serie de emociones que están experimentando, anotando también durante la semana cualquier ejemplo en que comiencen a notar una emoción, pero luego trata de bloquear al sentirla. Quizás pueda notar que se está sintiendo molesto por una conducta negativa de su hijo, etc. Y trata de hacer que se marche ese sentimiento, o quizás se distrae a sí mismo. Puede que note algo de tristeza o sienta que va a llorar y trate de bloquearlo. Trate de notar si intenta reprimir algunos de estos sentimientos (Ver anexo 2). Posteriormente realizamos la retroalimentación, preguntas y despedida.

ANEXO 1:

Establecimiento de las normas del grupo

Normas del Programa

- 1
- 2
- 3
- 4

ANEXO 2

Registro de emociones

Tipo de emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contento							
Interesado							
Excitado							
Afectuoso							
Afecto							
Amor							
Compasión							
Agradecido							
Orgullosa							
Triste							
Irritado							
Furioso							
Resentido							
Avergonzado							
Culpable							
Envidioso							
Celoso							
OTROS							

Sesión 2: "Reconociendo emociones"			
OBJETIVO: Aprender a ser consciente de las emociones, describirlas e implicarse en la autoconsciencia de las mismas.			
DIMENSIÓN: Autoconocimiento emocional			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Socialización. - Dialogar sobre la tarea asignada. - Tema y objetivo de la presente sesión. - Actividad: "Reconociendo emociones" 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Power Point. - Zoom. - Lapiceros - Hojas
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación breve utilizando la técnica "Psicoeducación" sobre la mente racional y la mente emocional, destacando los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> o Definiciones o Características de cada una de ellas o Ventajas e inconvenientes o Ejemplos - Puesta en común sobre si los beneficiarios, en ocasiones, se dejan llevar por sus emociones o si actúan después de pensar de manera racional. - Actividad 2: "Mente sabia, mente racional" 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Tarea - Retroalimentación - Preguntas - Despedida 	5 min	

Sesión 2 “Reconociendo emociones”

Dimensión: Autoconocimiento emocional

Objetivo específico: Aprender a ser consciente de las emociones, describirlas e implicarse en la autoconsciencia de las mismas.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, zoom, hojas blancas o recicladas, lapiceros.

INICIO

Se realiza la bienvenida a los beneficiarios a la segunda sesión, se toma un tiempo pertinente para hacer la socialización con ellos. Así también, preguntamos cómo les fue con la tarea asignada en la sesión anterior y pedimos voluntarios para que compartan ideas. Después presentamos el tema y objetivo de la sesión, realizando la primera actividad titulada “Reconociendo emociones” lo cual se pedirá a los participantes que formen dos grupos, se expone el PowerPoint con las emociones primarias, tanto negativas como positivas (miedo, ira, alegría, tristeza, asco, sorpresa) y para ello, tendrán que ponerse de acuerdo para identificar cada una de ellas, al mismo tiempo describirán situaciones que hayan pasado en casa con sus hijos donde han sentido algunas de las emociones mencionadas (Ver anexo 3). Con ello, se pretende trabajar la observación consciente de las emociones, aprender a describirlas e implicarse en la autoconsciencia de las mismas.

DESARROLLO

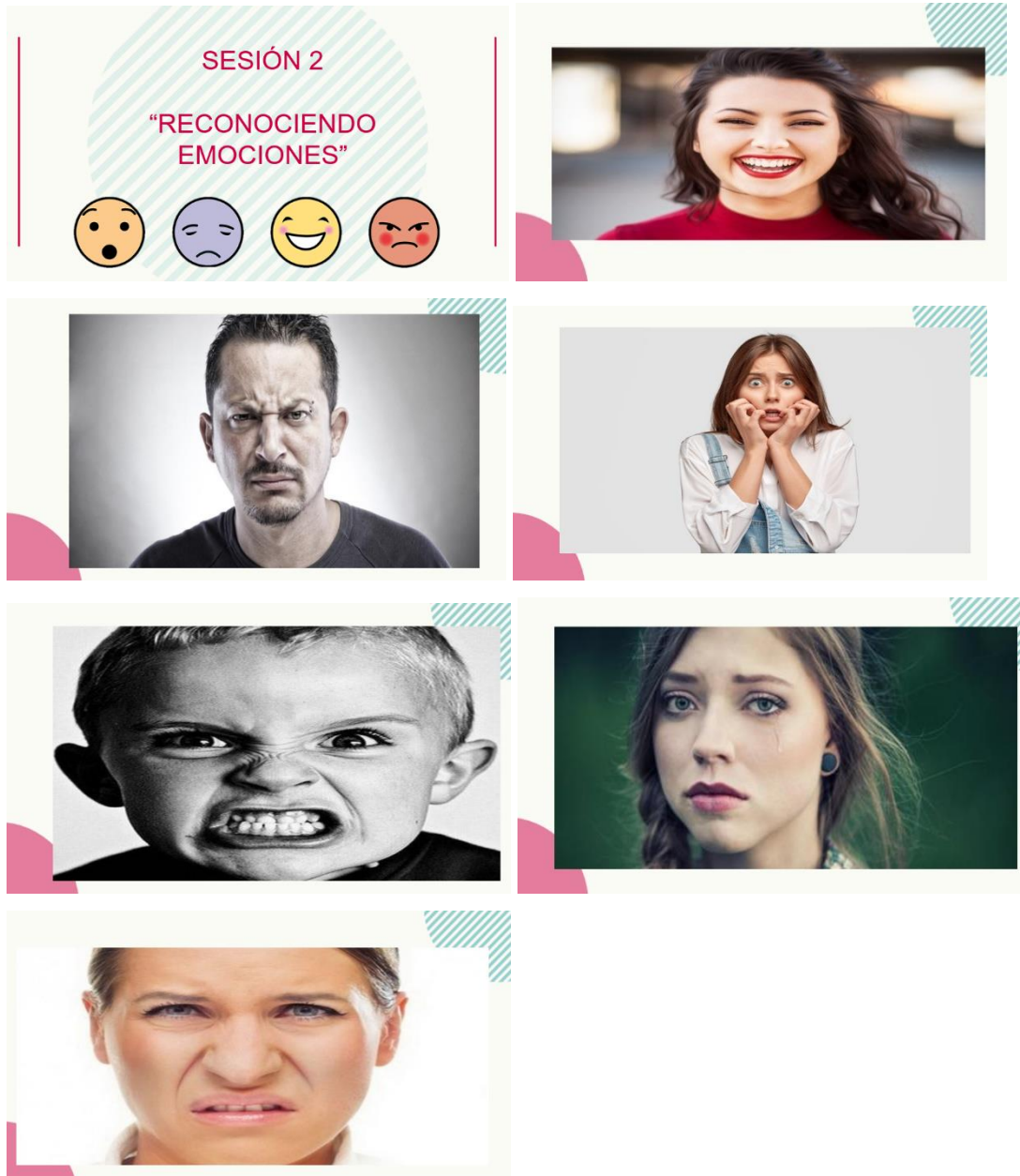
Se procede a realizar una breve explicación utilizando la técnica Psicoeducación sobre la mente racional y la mente emocional, tocando puntos como definición, características, ventajas e inconvenientes y ejemplos. Así también, a partir de la explicación se realiza una puesta en común sobre si los padres en ocasiones, se dejan llevar por sus emociones o si actúan después de pensar de manera racional. Después ponemos en práctica la segunda actividad “mente sabia”, “mente racional,” es la dinámica que se lleva a cabo con los conceptos mente racional, mente emocional y mente sabia, por lo que se realizará un pequeño ejercicio para la comprensión de dichos conceptos, así también, se pide que reflexionen y analicen los conflictos que surgieron o puedan suceder en distintas situaciones en casa con sus hijos, reflexionando además sobre las ventajas y desventajas de cada una de ellas, en base a los que compartan los participantes se practicará esta habilidad para que se produzca el desarrollo y el cambio (Ver Anexo 4).

CIERRE:

Para la siguiente sesión, como tarea, se pide que intenten identificar otras situaciones en las que se dejen llevar por la mente sabia o la mente emocional, después realizamos la retroalimentación, pedimos la participación en base de dudas o preguntas que puedan tener y procedemos al cierre de la sesión.

ANEXO 3:

Reconociendo emociones

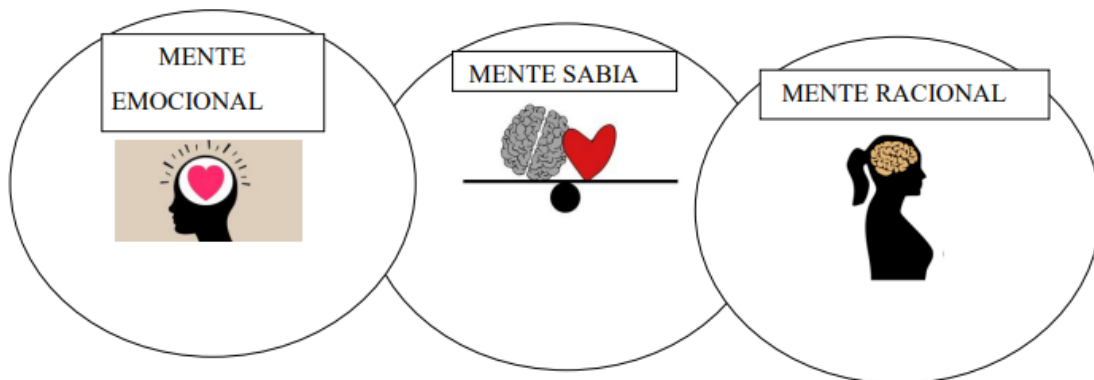


ANEXO 4

“Mente sabia y Mente emocional”

La Terapia Dialéctico Conductual propone la existencia de tres estados mentales primarios: la mente racional, la mente emocional y la mente sabia. Por una parte, la mente racional está activada cuando la persona piensa de forma lógica, centrándose en hechos objetivos. Al contrario de esta, la mente emocional se deja llevar por las emociones. El acuerdo intelectual llega con la mente sabia, cuando se integran la mente emocional y la racional y convergen la observación, el razonamiento lógico, la experiencia sensorial, la intuición y el aprendizaje.

Desde esta perspectiva el objetivo es que las participantes reconozcan los tres estados mentales y puedan actuar desde la “mente sabia”. A raíz de los conflictos que puedan surgir de distintas situaciones, se practicará esta habilidad para que se produzca el desarrollo y el cambio.



Ejercicio: Ventajas y desventajas de cada una de ellas.

Sesión 3” Pensamiento, emoción y acción”

OBJETIVO: Identificar y distinguir entre lo que es pensamiento, emoción, acción y reconocer el orden en el que suceden cada uno de ellos.

DIMENSIÓN: Autoconocimiento emocional

	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Socialización con los participantes. - Revisión y participación de la tarea pautada de la sesión anterior. - Explicación del objetivo de la sesión. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint. - Zoom. - Hojas de registro. - Video.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro pensamiento, emoción y acción. - Presentar escenas de videos para identificar pensamiento, emoción y acción. 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación. - Preguntas. - Despedida. 	5 min	

Sesión 3 "Pensamiento emoción y acción"

Dimensión: Autoconocimiento emocional

Objetivo específico: Identificar y distinguir entre lo que es pensamiento, emoción, acción y reconocer el orden en el que suceden cada uno de ellos.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, zoom, hojas de registro, lapiceros.

INICIO

En la presente sesión se da la bienvenida a los beneficiarios, así también, realizamos una pequeña socialización, por otro lado, ejecutamos la revisión puesta en común de la tarea pautada de la sesión anterior. A modo de introducción también se plantea el objetivo que se pretende lograr. Una vez realizada la puesta en común de las situaciones de cada una de ellas, repartimos la hoja de registro "Pensamiento, emoción, acción" (Ver anexo 5) en la que tendrán que identificar las situaciones que han relatado.

DESARROLLO

Posteriormente se pasa a presentar el tema mostrando a los participantes videos de escenas de películas para que luego identifiquen el pensamiento, emoción y cuál ha sido la acción y puntos importantes de los protagonistas (Ver anexo 6). Se aclara que mientras dure todo el programa, los participantes han de registrar sus pensamientos, emociones y acciones que experimenten en distintas situaciones y se realizará una breve puesta en común al inicio de cada sesión.

CIERRE

Finalmente, se realiza la retroalimentación, resolvemos preguntas y nos despedimos de los beneficiarios.

ANEXO 5

Hoja de registro: pensamiento, emoción, conducta”

“Hoja de registro: pensamiento, emoción, acción”

Nombre y apellidos: _____

Fecha: _____

Día y hora	Situación (identificar tipo e intensidad)	Pensamiento	Emoción	Conducta

ANEXO 6

Identificación de pensamiento, emoción y conducta.



<https://www.youtube.com/watch?v=LFOskoN8Gcw>



<https://www.youtube.com/watch?v=dByvxj4EckQ>

Sesión 4 “Aprendiendo a manejar nuestras emociones”			
OBJETIVO: Identificar emociones desagradables y aprender a expresarlas de manera adaptativa.			
DIMENSIÓN: Autorregulación emocional			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Socialización - Participación de la tarea anterior “Hojas de registro” - Explicación del tema y objetivo de la sesión 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint. - Zoom. - Hojas de colores. - Lapiceros - Hojas de registro. - Globos de colores.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad práctica 1 “¿identificas como regulas tus emociones?” - Actividad 2: “Globo de las emociones” - Explicación breve de la emoción rabia. 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación - Preguntas - Despedida 	5 min	

Sesión 4 “Aprendiendo a manejar nuestras emociones”

Dimensión: Autorregulación emocional

Objetivo específico: Identificar emociones desagradables y aprender a expresarlas de manera adaptativa.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, Zoom, Hojas de colores, lapiceros, hojas de registro, globos de colores.

INICIO

Empezamos saludando a los beneficiarios y realizamos la socialización respectiva, así también les pedimos que tengan a la mano la hoja de registro que se encomendó la sesión anterior con el fin de analizar las conductas que han realizado a raíz de la emoción, centrándose en las emociones negativas y la forma que hayan tenido de expresarlas, para ello los dividimos en dos grupos, donde se indica que deberán compartir las conductas que han realizado y plantearán aquello que pueden modificar para funcionar mejor.

DESARROLLO

A continuación, se procede a realizar la actividad práctica “¿Identificas como regular tus emociones?” con el propósito de que los participantes sean conscientes sobre la regulación de emocional y comprender que sucede en nuestro interior cuando nos enfadamos, cuando una situación nos frustra, nos da miedo, rabia, etc. Así también, indicamos que para cada enunciado que se presente tienen que pensar en una situación y visualizarla como si se tratara de una película al mismo tiempo señalar que tienen que cerrar los ojos y tratar de imaginarla, como si tú fueran espectadores (Ver anexo 7). Luego planteamos la segunda actividad “Globo de las emociones” con el fin de reflexionar con sus hijos sobre la importancia de controlar las emociones de ambas partes cuando pasan por situaciones desagradables, siendo importante también saber que nos sucede antes para poder controlarlo, así mismo, se explicará la emoción rabia mediante un globo, y se realizarán la pregunta ¿Por qué cuando más nos enfadamos más nos llenamos de rabia? Es allí donde tienen que llenar el globo con aire y a la misma vez pensar cosas o situaciones que los hace enfadar, después se explica que cuando suelten el globo apunten hacia un sitio que desearían y al acabar les preguntamos qué porque no han sido capaces de dirigir el globo hacia el punto que habían pesado, y eso nos dará fundamentos para hablar de la rabia ya que nunca va donde queremos, por eso es importante respirar, calmarnos a tiempo para evitar situaciones desagradables.

CIERRE:

Para concluir la sesión se realiza la retroalimentación, resolvemos dudas pendientes y realizamos la despedida.

ANEXO 7

¿Identificas como regular tus emociones?

<i>Primera escena:</i>
<p>Piensa en una situación en la que te hayas irritado (recuerda, imagínala cerrando los ojos, intenta recordar todos los detalles de esta situación y visiónala como si se tratara de una película... tomate un tiempo para imaginar). A continuación, responde:</p>
<p>- Cuando me irrito es frecuente que: Piense en: _____ Haga: _____</p>
<p>- También conecta con: En esta ocasión, ¿Intenté conectar con lo que estaba ocurriendo (evadirme del sentimiento) Responde(si o no) _____ ¿Intenté cambiar mis sentimientos por otros para no sentirme incómodo? Responde (si o no) _____ - Y responde a: Creo que la función de este momento era: _____</p>
<i>Segunda escena</i>
<p>Piensa en una situación en la que hayas sentido tristeza (recuerda: recuerda, imagínala cerrando los ojos, intenta recordar todos los detalles de esta situación y visiónala como si se tratara de una película... tomate un tiempo para imaginar). A continuación, responde:</p>
<p>Cuando me irrito es frecuente que: Piense en: _____ Hago: _____</p>
<p>- También conecta con: En esta ocasión, ¿Intenté conectar con lo que estaba ocurriendo (evadirme del sentimiento) Responde(si o no) _____ ¿Intenté cambiar mis sentimientos por otros para no sentirme incómodo? Responde (si o no) _____ - Y responde a: Creo que la función de este momento era: _____</p>

Sesión 5 "Sentir mejor"			
OBJETIVO: Brindar estrategias que permita a los participantes reducir y manejar sus emociones de carga negativa (ira, miedo, ansiedad, entre otras) que puedan aparecer en su vida diaria.			
DIMENSIÓN: Autorregulación emocional			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Socialización. - Presentación del tema y objetivo de la sesión. - Pregunta suelta: ¿Qué le pasa a mi respiración cuando me pongo nervioso? 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación PowerPoint. - Zoom. - Lapiceros. - Registro de prácticas de respiración diafragmática.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación breve de la definición y utilidad de la "Técnica Respiración diafragmática" - Actividad 1: Practica de la "Técnica de Respiración diafragmática". - Entrega y explicación del "Registro de prácticas de respiración diafragmática". - Explicación breve de la definición y utilidad de la técnica Mindfulness. - Actividad 2: Ejecución de la "Técnica Mindfulness." 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Tarea: Practicar las técnicas aplicadas anteriormente. - Retroalimentación - Preguntas - Despedida 	5 min	

Sesión 5 “Sentir mejor”

Dimensión: Autorregulación emocional

Objetivo específico: Brindar estrategias que permita a los participantes reducir y manejar sus emociones de carga negativa (ira, miedo, ansiedad, entre otras) que puedan aparecer en su vida diaria

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, zoom, lapiceros, registro de prácticas de respiración diafragmática

INICIO

La sesión inicia con la presentación de la facilitadora, así como también el objetivo y brevemente realizamos la socialización haciendo preguntas (como le fue durante el día, etc.) Después responden la interrogante ¿Qué le pasa a mi respiración cuando me pongo nervioso? indicando que tienen 5 minutos para responder, se posiciona una breve discusión.

DESARROLLO

Posteriormente se pasa a explicar brevemente definición y utilidad de la “Técnica de respiración diafragmática”, continuamos con su entrenamiento siguiendo los pasos (Ver Anexo 8). Una vez concluida la actividad realizamos la explicación “Registro de prácticas de respiración diafragmática”, recalando que dicha técnica tiene que realizarse en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable, indicando también que en el registro al acabar el día tienen que anotar la hora y día en que realizan dicho el ejercicio, evaluando los resultados de cada práctica entre 0 (nada) y 10 (máximo) (Ver anexo 9). Posteriormente, ejecutamos la segunda actividad lo cual empezamos a explicar definición y objetivo de la Técnica Mindfulness y después empezamos con el entrenamiento (Ver Anexo 10).

CIERRE

Para concluir la sesión se indica como tarea practicar la respiración diafragmática por lo menos una vez al día y completar el formato del registro de la técnica, así también practicar los ejercicios de Mindfulness por lo menos una vez a la semana en casa o el trabajo. A continuación, procedemos a la retroalimentación, resolver dudas pendientes y despedidas.

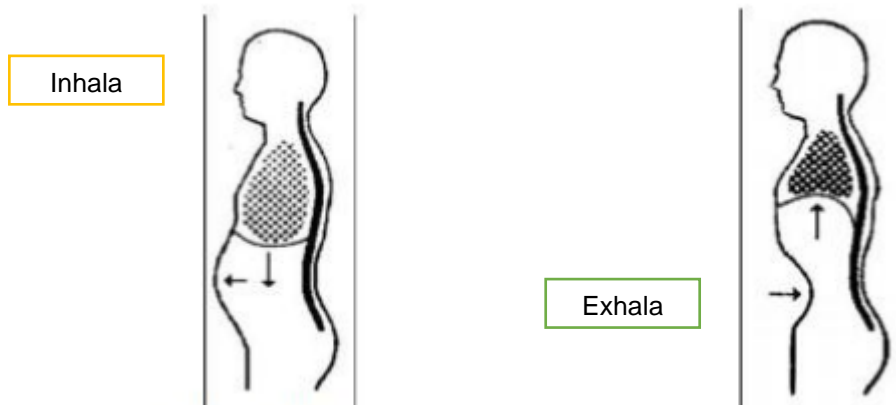
ANEXO 8

Respiración diafragmática

1. Siéntese en una silla cómoda o acuéstese boca arriba con una almohada debajo de la cabeza. Asegúrese de que la espalda esté apoyada.
2. Coloque una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
3. Inhale lentamente por la nariz. Cuente hasta 2, a medida que inhale, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto.
4. Expulse el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados). Cuente hasta 4, a medida que expulsa el aire, debe sentir que el estómago se hunde.
5. Observe que al inhalar cuenta hasta 2 y que cuando expulsa el aire cuenta hasta 4. Esto lo ayuda a mantener su respiración lenta y pareja.

Practique esta técnica de respiración durante 5 a 10 minutos al principio, trate de hacerlo de 2 a 4 veces al día. Luego aumente la cantidad de tiempo y la frecuencia, empiece el ejercicio estando boca arriba o acostado, luego hágalo sentado, pruebe también hacerlo de pie y, por último, mientras realiza alguna actividad.

A medida que se sienta más cómodo con este ejercicio, puede usar este tipo de respiración en las siguientes situaciones: al realizar caminatas largas, subir escaleras, mientras se ducha, otros



ANEXO 9

Registro de prácticas de respiración diafragmática

- Practica la respiración diafragmática, tal como se indicó en la sesión, en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.
- Al acabar, anote el día y hora en que has hecho el ejercicio y rellena el resto de las casillas, evaluando los resultados de cada práctica 0 (nada) y 10 (máxima).

Día y hora	Facilidad para respirar (0 – 10)	Concentración durante el ejercicio (0 – 10)	Relajación al acabar (0 – 10)

ANEXO 10

Ejercicios de Mindfulness

Para desarrollar en casa, este ejercicio permite mejorar la capacidad de relajación, concentración y productividad.

- **Ejercicio 1: Un minuto de atención plena.**

El presente ejercicio se puede realizar diferentes momentos de día, el objetivo es prestar toda la atención posible a nuestra respiración durante 60 segundos, se recomienda respirar por el diafragma en lugar de con el pecho, inhalando por la nariz y exhalando por la boca; dedicándose en el ritmo y sonido de la respiración, en este punto es probable que la mente deambule (porque lo hará) y tendrás que esforzarte por devolver la atención al objetivo antes mencionado cada vez que esto pase, es así que el ejercicio ayuda a conseguir claridad, restaurar la mente y paz.

- **Ejercicio 2: observación consciente**

En este ejercicio se recomienda a los beneficiarios que escojan un objeto que más les guste, una muñeca, adorno, lapicero, taza, etc. Seguido de ello, una vez que ya escogiste dicho objeto, pon tu concentración completa en el, no le quites la mirada, solo obsérvalo, por lo que ser consciente de lo que se está observando te aporta una sensación de "estar despierto", tenemos que darnos cuenta como la mente se desprende de los pensamientos y se enfoca en el presente.

- **Ejercicio 3: señales de atención**

Para el ejercicio 3, indicamos a los beneficiarios que pongan su atención en su respiración cada vez se produzca una señal del lugar donde se encuentra, es decir, cada vez que suene un celular, rápidamente tienen que poner su atención en el momento presente y mantener la concentración en la respiración, es suficiente con elegir una señal adecuada para ti, tal vez decidas ser plenamente consciente cada vez que mires en el espejo. ¿O será cada vez que tus manos se toquen entre sí?, quizás elijas como señal el canto de un pájaro, etc

Sesión 6 “Me relaciono así, me relaciono saludable”			
OBJETIVO: Proporcionar herramientas para modificar la forma en que se interpretan ciertas experiencias o situaciones que generan malestar psicológico.			
DIMENSIÓN: Autorregulación emocional.			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Revisión de tarea. - Presentación del tema y objetivo de la sesión. - Explicación breve en base a la pregunta ¿Por qué pensamos como pensamos? - Ejercicio práctico 1 “Reestructuración cognitiva” - Explicación de los 6 elementos: ambiente, emociones, reacciones físicas, comportamiento y consecuencias del comportamiento) 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación PowerPoint. - Zoom. - Hojas de ejercicios prácticos.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del auto - diálogo. - Ejercicio práctico 2 “Registro de pensamientos” - Ejercicio práctico 3 “Clasificación de elementos” - Terapia racional emotiva conductual de Ellis y breve explicación de la misma. - Ejercicio práctico 4” Formato modelo ABC de Ellis” - Ejercicio práctico 5 “Completar cuadro modelo ABC” 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Tarea - Retroalimentación - Preguntas - Despedida 	5 min	

Sesión 6 “Me relaciono así, me relaciono saludable”

Dimensión: Autorregulación emocional

Objetivo específico: Proporcionar herramientas para modificar la forma en que se interpretan ciertas experiencias o situaciones que generan malestar psicológico.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, zoom, lapiceros, Hojas de ejercicios prácticos.

INICIO

Se inicia con la bienvenida a los participantes, se agradece por su asistencia y seguidamente presentamos el objetivo de la sesión. Continuamos presentando el PowerPoint en el cual se muestra una lámina del ejercicio 1 “Reestructuración cognitiva” explicando que se va a completar teniendo en cuenta las sesiones pasadas ya aprendidas, cada uno de los beneficiarios tienen que otorgar un nombre a los diferentes dibujos que aparecen, seguido de ello, se invita a compartir que nombres les otorgaron, una vez escuchada las participaciones procedemos a dar las respuestas (ambiente o contexto, emociones, reacciones físicas, comportamiento o acción y consecuencias del comportamiento) esos seis elementos se presentan en nuestra vida y los cambios en cada uno de ellos afectan a los otros, indicamos que en la línea de arriba escriban el siguiente título “los seis elementos de nuestra vida” y procedemos a dar una breve explicación de cada elemento mencionado anteriormente.

DESARROLLO

Comenzamos explicando que es el auto-diálogo y procedemos a realizar la actividad practica 2 “Registro de pensamientos” tiene relación con el registro que se desarrolló en sesiones pasadas, el cual nos enseñará a ver cómo están asociados nuestros pensamientos, emociones y conductas, en qué situaciones se producen y qué consecuencias tienen, para rellenar el ejercicio deben efectuar los siguientes pasos (Ver anexo 11) la idea con el “Registro de pensamiento” es que en este momento piensen en una situación cercana que hayan pasado y que puedan plasmarla para que sigamos con la actividad, no obstante, queda como indicación importante realizar el auto-registro en las situaciones más significativas y que hayan generado malestar, lo ideal es que el diligenciamiento se haga en el momento en que sucede la situación de incomodidad.

Después realizamos el ejercicio práctico número 3 “Clasificación de elementos” ya que consiste en que ustedes clasifiquen los elementos con una X en la columna correspondiente. Es importante para nosotros que quede clara la diferencia entre cada uno de los elementos (Ver anexo 12). Así también, realizamos la “Terapia racional emotiva

de Ellis” primero empezando con una pequeña explicación, también a identificar el significado de las iniciales ABC, después de dicha explicación preguntamos si tienen dudas o comentarios ya que la información proporcionada es muy importante. Empezamos con el ejercicio práctico 4” Formato modelo ABC de Ellis” (Ver anexo 13) para que los participantes pongan nombre a cada uno de las iniciales y empezamos el entrenamiento con el ejercicio práctico 5 indicando “escoge una situación que te haya generado malestar y analízalo según el modelo ABC” (Ver anexo 14).

CIERRE:

Finalmente, informamos a los padres que la tarea de la próxima sesión será traer una foto de cada uno de ellos que más les guste, ya que con ello se trabajará la próxima sesión, por otro lado, continuamos con la retroalimentación, preguntamos cómo se sintieron ya que en el desarrollo pusieron en práctica diferentes ejercicios, así también, indicamos que realicen preguntas o inquietudes que tengan y despedida.

ANEXO 11

Ejercicio práctico 2

Ejercicio de pensamientos

Emoción “negativa” % de intensidad	Situación (Externa o interna)	Pensamiento % de creencia	Conducta ante la situación	Consecuencias ¿Qué pasa después de tu conducta?

1. Cada vez que tengas una emoción negativa (tristeza, enfado, ira, ansiedad) identifícala y valora su intensidad de 0 a 100 (por ejemplo, «ansiedad 70»).
2. Anota en la misma columna si hay alguna reacción física (dolor de cabeza, nudo en el estómago, tensión muscular, etc.).

3. Describe a continuación la situación (puede ser externa o interna) que está ocurriendo en el momento en el que te sientes mal, la fecha y la hora.
4. Intenta luego escuchar tu pensamiento y regístralo, valorando el grado de creencia que tiene para ti, es decir, cuánto te lo crees, de 0 a 100.
5. Después, describe qué haces ante esa situación, es decir, cuál es tu comportamiento y la duración que tiene.
6. Analiza por último las consecuencias que tiene este comportamiento, qué pasa después.

ANEXO 12:

Ejercicio práctico 3

Clasifica los siguientes elementos con una X en las columnas correspondientes.

ELEMENTOS	a. SITUACIÓN	b. PENSAMIENTO	c. EMOCIÓN	d. CONDUCTA
Me voy a desmayar.				
En casa				
Agobiado/a				
Lloro				
Enfadado				
Por la tarde				
Él no me tiene en cuenta				
Esto no funcionará				
Durante el verano				
Hablo con mi jefe				
Antes de ir al teatro				
Avergonzado				
Seguro se lo haré mal				

ANEXO 13

Formato de Modelo ABC de Ellis

A _____

B _____

C _____

Ejercicio práctico 4

Escoge una situación que te haya generado bastante malestar y analiza según el modelo ABC

Día y hora	Situación (A)	Pensamiento irracional (B)	Consecuencias emocionales y de conducta (C)

Sesión 7 “Formándome como un árbol fuerte”			
OBJETIVO: Aprender a responder a través de actitudes positivas en situaciones que se crean en la vida diaria.			
DIMENSIÓN: Motivación.			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Presentación del tema y objetivo. - Reflexión “¿La botella está medio llena o medio vacía?” - Listado de aspectos positivos 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación PowerPoint. - Zoom. - Goma - Hojas prácticas. - Hojas de Autorregistro
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1 “árbol de mi vida” - Reflexión - Actividad 2 “Autorregistro” - Reflexión 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación - Preguntas - Despedida 	5 min	

Sesión 7 “Formándome como un árbol fuerte”

Dimensión: Autorregulación emocional

Objetivo específico: Proporcionar herramientas para modificar la forma en que se interpretan ciertas experiencias o situaciones que generan malestar psicológico.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, zoom, lapiceros, hojas de ejercicios prácticos, hojas de autorregistro.

INICIO

Iniciamos la sesión con la bienvenida a los beneficiarios, así también explicando el objetivo actual, seguido de ello proyectamos la presentación de PowerPoint, realizando así una breve reflexión sobre “¿La botella está medio llena o medio vacía?”, dando a conocer un listado de aspectos positivos, donde cada uno al finalizar de leerlos tendrá que escoger los aspectos positivos que consideran como parte de cada participante (Ver anexo 15).

DESARROLLO

Invitamos a los participantes a realizar la primera actividad “árbol de mi vida” de manera individual. Se pide la foto que se solicitó la sesión anterior indicando que irá pegada en el tronco, por otro lado, en las raíces y ramas escribirán 6 actitudes representativas (Ver anexo 16) una vez culminada la actividad realizamos una breve reflexión. Así también, explicamos a los participantes la actividad 2 “Autorregistro de pensamientos” (Ver anexo 17) técnica que se utilizó anteriormente, de igual manera informamos que es muy importante desarrollarla ya que nos puede dar otro perspectiva de las situaciones por las que estamos pasando ya que primero pretende observar y después modificar pensamientos negativos, continuamos realizando una corta reflexión y explicando que a veces el hecho de observar, el ser consciente, es suficiente para que nuestra conducta sea otra.

CIERRE

Concluimos realizando la retroalimentación, resolviendo las dudas y preguntas, para finalmente realizar la despedida de la presente sesión.

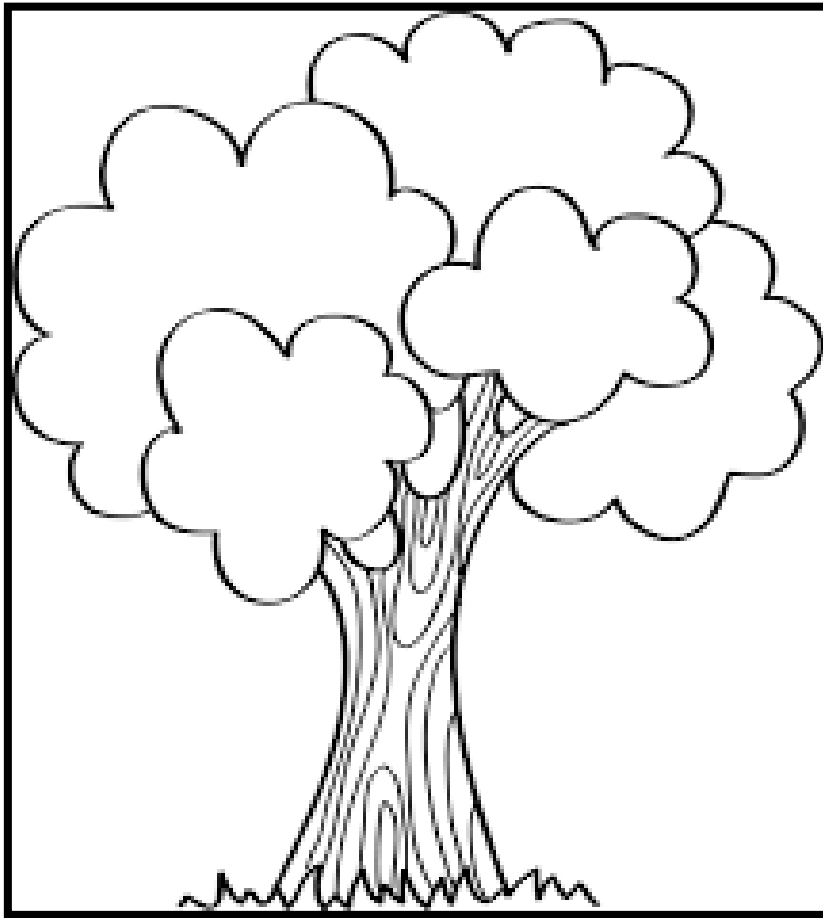
ANEXO 15

Listado de aspectos positivos

- Me gusta estar entre amigos/as
- Estoy dispuesto/a a ayudar a quien lo necesite
- Acepto a los y las inmigrantes
- Aprecio mucho a mi familia
- Me esfuerzo hasta terminar los trabajos
- Doy mi opinión
- Sé decir no cuando es necesario
- Sé lo que quiero
- Conozco bien mis aspectos positivos
- Aprecio los aspectos positivos del resto
- Siempre digo lo que pienso
- Me emociona ver sufrir al resto
- Soy una buena persona
- Vivo feliz
- Aprecio mi forma de ser
- Me quiero a mí mismo/a
- Soy maravilloso/a
- Hago bien casi todo lo que hago
- Me esfuerzo
- Soy solidario/a
- La vida es de color claro
- Pido ayuda cuando la necesito
- Actúo con humildad
- Conozco mis logros
- Estoy progresando

Ahora escoge los rasgos que identificas como tuyos:

ANEXO 16



ANEXO 17

Escoge una situación que te haya generado bastante malestar y analízalo según el siguiente cuadro.

Fecha	Situación	Pensamiento/s Automáticos/s	Emoción/es	Conducta
	<p><i>Describe:</i></p> <p>1- Lo que ha pasado</p> <p>2- Lo que estaba haciendo, pensando o imaginando.</p> <p>3-</p>	<p>1- Escriba que pensamiento ha tenido.</p> <p>2- Valore cuanto ha creído en cada uno de ellos (0 al 100%)</p>	<p>1- Especifique que ha sentido (tristeza, ansiedad, rabia, etc.)</p> <p>2- Valore la intención de cada emoción (0-100)</p>	<p><i>Especifique:</i></p> <p>1- Lo que hace.</p> <p>2- Cuánto dura su conducta.</p> <p>3- Qué consecuencias tiene su comportamiento, que pasa después.</p>

Sesión 8 "Aprendiendo a comunicarnos"			
OBJETIVO: Entrenar la comunicación asertiva en base de actividades didácticas.			
DIMENSIÓN: Empatía.			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Socialización - Presentación del tema y objetivo de la sesión - Explicación sobre: Comunicación y asertividad. - Video: Estilos de comunicación. - Explicación breve sobre comunicación "Pasiva, agresiva o asertiva" 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación PowerPoint. - Zoom. - Hojas.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Brindar estrategias para una comunicación asertiva. - Actividad 1 "Crear frases asertivas" - Importancia de la asertividad "Aprender a decir no", utilizando Técnica del disco rayado. - Planteamiento una situación corta para explicar la importancia de la asertividad. - Actividad 2 "Habilidades asertivas" 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Tarea - Retroalimentación - Preguntas - Despedida 	5 min	

Sesión 8 “Aprendiendo a comunicarnos”

Dimensión: Empatía

Objetivo específico: Entrenar en comunicación asertiva en base de actividades didácticas.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, zoom, lapiceros, Hojas.

INICIO:

Damos inicio a la sesión con la bienvenida a los participantes y brevemente realizamos la socialización respectiva para así pasar a explicar el objetivo de la presente sesión. Por otro lado, empezamos proyectando el PowerPoint para explicar brevemente que es la comunicación asertiva en base a dos preguntas ¿Que conocen sobre comunicación? De esa manera pedimos la participación de los beneficiarios. A continuación, se va a proyectar un video titulado “¿Comunicación pasiva, agresiva o asertiva? Y se procede a la explicación de los tipos de comunicación.

DESARROLLO

Continuamos brindando a los participantes estrategias para una comunicación asertiva, en base a ello tendrán que realizar la primera actividad “Crear frases asertivas” en el cual presentaremos una serie de escenarios hipotéticos y cada participante tiene la tarea de crear una frase asertiva como respuesta a cada una de estas situaciones (Ver anexo 18). Después procedemos a dar explicación a la importancia de “Aprender a decir NO” y planteamos una situación (Ver anexo 19) en el cual tendrán la misión de redactar como actuarían en esa situación, entre todos nos apoyamos para dar respuesta a la situación planteada, también enseñamos la “Técnica del disco rayado” pidiendo que se agrupen de dos personas, en lo cual escenificaran una situación pequeña que nos pueda pasar dentro del hogar, en la cual uno tendrá que insistir de dos a tres veces y el otro compañero tendrá que extinguir la petición de una manera adecuada y respetuosa, firme y a la vez contundente. (Ver anexo 20) Con esto los participantes se darán cuenta que, si sus hijos vienen a insistirle una, dos o tres veces, habrá una manera adecuada siendo directo, firme y educado, de decirle que no.

Finalmente, continuamos con la actividad 2 “Habilidades asertivas” donde llenaran la siguiente tabla (Ver anexo 21) con las características asertivas que posees en este momento, las que estás desarrollando y en las que tienes que trabajar más.

CIERRE

De tarea se indica a los participantes poner en práctica lo aprendido ante las diversas situaciones que se puedan presentar en su vida cotidiana. Hacemos la retroalimentación, respondemos preguntas y se da el cierre.

ANEXO 18

Crear frases asertivas

SITUACIÓN	FRASES ASERTIVAS
Tu hijo te pide que cuides a su hijo mientras va al cine.	
Alguien te pide que hagas una llamada falsa por teléfono.	
Estas conversando en casa sobre la conducta de tu hijo y dice: así soy, nadie me va a cambiar.	
Tu esposa te pide que comuniques a tu hijo una noticia desagradable.	
El jefe de tu trabajo te da trabajo complementario para hoy.	
Estas jugando futbol y un amigo te dice: pero no pegas ninguna.	
Alguien de tu familia te pide dinero prestado.	

ANEXO 19

SITUACIÓN
<p>“Acompañar a tu esposa(o) a comprar los regalos de Navidad una tarde en la que el centro comercial estará lleno de gente.”</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>

ANEXO 20

A Pedro unos amigos de su colegio le invitan a salir a una fiesta a altas horas de la noche, pese a que pide permiso a sus padres ellos dicen que no será posible y el insiste para tratar de convencerlos. Esto para los padres puede ser bastante frustrante, pero deben mantener la calma. En lugar de enfadarnos y perder la razón, ¿Qué pueden hacer? ¿Qué respuesta asertiva les darían a sus hijos?

ANEXO 21

Ejercicio “Habilidades asertivas”

Instrucciones: Llena la siguiente tabla con las características asertivas que posees en este momento, las que estás desarrollando y en las que tienes que trabajar más.

Áreas efectivas	Áreas en desarrollo	Áreas de oportunidad

Sesión 9 “Veo, entiendo y actuó”			
OBJETIVO: Incrementar la probabilidad de seleccionar respuestas más eficaces ante situaciones problemáticas.			
DIMENSIÓN: Habilidades sociales			
	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Presentación del tema y objetivo - Explicación de la “Técnica Solución de problemas” - Pasos para una adecuada solución de problemas. - Preguntas de los participantes 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación PowerPoint. - Zoom. - Hojas.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Ejemplo de caso, donde se pone en práctica los 5 pasos mencionados. - Actividad 1 “Caso para analizar y poner en práctica los pasos para una adecuada solución de problemas”. 	20 min	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación - Preguntas - Despedida del programa, agrediendo por su participación a cada uno de los beneficiarios. 	5 min	

Sesión 9 “Veo, entiendo y actúo”

Dimensión: Resolución de conflictos

Objetivo específico: Incrementar la probabilidad de seleccionar respuestas más eficaces ante situaciones problemáticas.

Tiempo: 45 minutos

Materiales: PowerPoint, zoom, lapiceros, hojas.

INICIO:

Se inicia la sesión con la bienvenida a los beneficiarios y seguido de ello presentamos el objetivo a trabajar. Así también presentamos e PowerPoint para realizar la explicación respectiva sobre la “Técnica Solución de problemas” indicando que es un proceso cognitivo y conductual que nos ayuda a hacer disponibles una variedad de alternativas de respuesta para enfrentarse con situaciones problemáticas y desarrollo. Consta de 5 pasos: Orientación hacia el problema, definición y formulación del problema, alternativas de solución, toma de decisiones, ejecución y verificación de la solución escogida, así también, pedimos a los padres que mencionen si tienen alguna pregunta o comentario.

DESARROLLO

Empezamos presentando un ejemplo a los participantes para que de esa manera tengan una noción de cómo ellos pueden poner en práctica los 5 pasos con sus hijos. Por otro lado, desarrollamos la actividad, donde se brindará un caso práctico (Ver anexo 22), en el cual los padres tendrán la función de aplicar los pasos que se explicó y practicó anteriormente para dar solución y optar por brindar respuestas más eficaces ante la situación planteada.

CIERRE

Finalizamos la sesión realizando la retroalimentación, resolvemos las dudas y pasamos a despedirnos y agradecer a cada uno de los beneficiarios por su participación de cada sesión realizada.

ANEXO 22

Caso

Descripción del caso

Paola tiene 12 años de edad, cursa el cuarto grado de primaria (por segunda vez). En su historia familiar se observa que el padre murió en un accidente hace cuatro años; su madre es muy joven y se le dificulta superar la pérdida de su esposo, y su hermana de doce años cuenta con los problemas normales de una preadolescente. Aunque la madre trata de estar al cuidado de sus hijos, las exigencias económicas y el propio duelo la alejan de sus hijos.

En el colegio Paola se muestra fuerte y agresiva, pero al mismo tiempo es frágil ante las burlas y palabras de sus compañeros. En casa es sensible, alegre y le gustan mucho los caballos y las labores de la finca. Académicamente, las cosas no han sido fáciles, pues inició su escolaridad en otro país, se trasladó a Colombia y empezó a presentar problemas para aprender a leer y escribir.

Un año después volvió a viajar y nuevamente volvió, pero su nivel académico era bajo para las exigencias del colegio, razón por la cual lo “atrasaron” un año. A pesar de esta decisión, para Paola la lectura y la escritura siguen siendo un problema, confunde las letras, cambia las palabras, lee muy despacio y no comprende nada. En ocasiones cuando habla se le dificulta pronunciar algunas palabras y ordenarlas en una oración.

Debido a las dificultades presentadas, cree que es una “tonta”, tiene una baja autoestima y en casa llora a menudo porque no tiene amigos(as). Los profesores le exigen igual que a cualquier niña pero no logran que cumpla con los objetivos propuestos para su nivel.