

Propuesta de intervención para una escuela de padres: la comunicación entre padres e hijos adolescentes, factor clave para un buen clima familiar

Intervention Proposal for a Parent School: Communication between Parents and their Adolescents Children, Key Factor for a Good Family Atmosphere

Elena Peces Gómez

Diplomada en fisioterapia y licenciada en ciencias humanas y religiosas

Profesora de Religión

elepeces@hotmail.com

Raquel María Guevara Ingelmo

Profesora Encargada de Cátedra

Facultad de Educación. Universidad Pontificia de Salamanca

ORCID:0000-0002-2615-8653

rmguevarain@upsa.es

Resumen: La comunicación es un elemento clave para generar un buen clima familiar, sin embargo, muchas veces, y especialmente durante el periodo de la adolescencia, puede sufrir un deterioro. Conocer los cambios que se producen en esta etapa evolutiva, así como las necesidades del adolescente puede ser de ayuda para establecer una comunicación más empática y eficaz en el hogar. En este artículo se presenta una propuesta de intervención dirigida a padres con hijos adolescentes a través de un taller formativo y práctico con la intención de mantener y/o mejorar la co-

Abstract: Communication is a key element to generate a good family atmosphere, however many times, and especially during the adolescent period, it can suffer deterioration. There are numerous investigations that support the need to establish a positive relationship at home that favor coexistence for the development and adjustment of the adolescent. Knowing the changes that happen in this developmental stage, as well as the needs of the adolescent, can be helpful to establishing a more emphatic and effective communication at home. This work offers an intervention proposal

municación y el vínculo entre ellos, generando así un buen clima familiar y una convivencia positiva. La metodología planteada será participativa y de interacción propia de las escuelas de padres. A partir del análisis del tipo de comunicación que se da en los hogares, se explicarán los estilos comunicativos invitando a la reflexión y facilitando técnicas y estrategias para una escucha activa y un diálogo eficaz entre los miembros de la familia. Se animará a los padres a compartir vivencias y se profundizará en los beneficios de un buen clima familiar.

Palabras clave: Adolescencia, clima familiar, comunicación, formación parental, relaciones familiares.

aimed to parents with adolescent children for the maintenance or improvement of communication and bond between them, generating a good family atmosphere and a positive coexistence at home through an educational and practical workshop. The proposed methodology will be participative and interactive, typical of the parents' school. Based on the analysis of the type of communication that occurs in homes, communication styles will be explained, inviting reflection and facilitating techniques and strategies for active listening and effective dialogue between family members. Parents will be encouraged to share experiences and the benefits of a good family atmosphere will be studied in depth.

Key Words: Adolescence, communication, education parent, family atmosphere, family relationship.

1. Introducción

La familia es el primer lugar en el que el niño aprende a comunicarse. Las interacciones entre los miembros de la familia, su estilo y forma de comunicarse, influye significativamente en la forma de emocionarse y pensar de los niños (Pi y Cobián, 2016).

Según Herrera (2020), en la familia los hijos adquieren, además de los valores, una buena comunicación, en un marco de respeto, y gracias a la convivencia.

La comunicación, tan necesaria para el desarrollo y crecimiento familiar, es también, al mismo tiempo, uno de los factores más deteriorados (Rodríguez, 2016). Los cambios propios de este periodo afectan y repercuten al sistema familiar acrecentando en ocasiones los problemas de comunicación (Oliva, 2006).

A pesar de estos problemas de comunicación muchos adolescentes piensan que sus padres son un punto de referencia y de apoyo esencial en sus vidas (García, 2008). Guevara y Urchaga (2018), en-

contraron en una investigación realizada con 1.409 estudiantes adolescentes relaciones significativas entre las relaciones familiares y la satisfacción vital de los encuestados, mostrando la importancia de los vínculos y el apoyo familiar en el desarrollo psicológico positivo del adolescente.

Ante las frecuentes dificultades de relación y entendimiento que se presentan inevitablemente entre padres y adolescentes, diversos autores proponen el desarrollo de técnicas y habilidades de comunicación asertiva (Herrera, 2020), el uso de expresiones en positivo (Fuster, 2019), y pautas para mejorar la comunicación (Guzón y González, 2019).

En este trabajo se ha diseñado una sesión de escuela para padres para favorecer la comunicación en la familia, mejorando el vínculo entre padres e hijos y las interacciones familiares, y por tanto contribuyendo también a la mejora de la convivencia en el hogar. La propuesta se basará en la práctica de técnicas, habilidades y pautas para dotar a los padres de estrategias que les permitan mantener y/o mejorar la comunicación con sus hijos.

2. La comunicación como factor clave en la familia

2.1. La comunicación familiar

El aprendizaje y desarrollo de la comunicación forma parte de la función educativa que la familia, de forma permanente, desarrolla desde los primeros momentos de la vida del niño (Martín y Tamayo, 2013).

Durante la adolescencia la comunicación puede sufrir un leve deterioro debido a que los jóvenes tienden a hablar con menor espontaneidad de sí mismos, suelen interrumpir y en general, la comunicación se dificulta, un hecho que habitualmente se supera a lo largo de esta etapa (Oliva, 2006).

Cuando las relaciones entre padres e hijos no son positivas y existen problemas de comunicación entre ellos, se observan en los adolescentes desajustes psicológicos tales como la baja autoestima y la inestabilidad emocional (Schmidt et al. 2010). Además, una comunicación familiar pobre y poco clara, unida a normas y reglas rígidas, y a una relación con la sociedad escasa y temerosa, indican propensión a tener una alta conflictividad y pocas habilidades para un adecuado abordaje y gestión de los problemas y dificultades familiares (Satir, 1994).

Por el contrario, cuando las relaciones entre padres y adolescentes son positivas, es decir, son frecuentes las expresiones de amor y afecto y es baja la intensidad de los conflictos, se da un ajuste positivo en el adolescente (Pichardo et al., 2002), así como la percepción, por parte de los mismos, de un clima familiar adecuado, organizado, cohesionado y con un grado de implicación alto en actividades sociales, culturales y religiosas (Sánchez y Latorre, 2012).

La interrelación entre comunicación familiar y ajuste psicossocial del adolescente es también constatada por León-Moreno y Musito-Ferrer (2019), que ponen de relieve la importancia de la calidad de las relaciones entre padres y adolescentes, ya que estas tienen un papel crucial en el desarrollo del autoconcepto familiar.

Según el estudio de Raimundi et al. (2017) la comunicación positiva y abierta entre padres e hijos favorece en los adolescentes la realización y el disfrute de actividades estructuradas, como puede ser el deporte u otras actividades artísticas, contribuyendo así a su desarrollo personal y social.

Además, el apoyo, acompañamiento y la comunicación son claves en la adopción de estilos de vida saludables durante esta etapa, ya que en ella se establecen hábitos que en ocasiones acompañarán al individuo en etapas posteriores (Guevara, 2020). A esto se añade que una comunicación adecuada, eficaz, espontánea y frecuente en la familia actúa como factor protector frente a conductas de riesgo en la adolescencia (Donas, 2001), así como también las pautas de comportamiento claras que promueven el diálogo, el respeto, la coherencia, la responsabilidad y los valores, favoreciendo de este modo la buena convivencia en el hogar.

Las investigaciones señalan que una buena comunicación entre padres e hijos se correlaciona positivamente con la satisfacción familiar (Guevara y Urchaga, 2018; Guevara et al., 2021) ya que una comunicación positiva favorece la toma de decisiones y el manejo del estrés, lo que contribuye a generar un clima familiar satisfactorio (Rodríguez et al., 2018). Además, un entorno familiar en el que los adolescentes puedan comunicarse abiertamente con sus padres, y expresar sus ideas, emociones y comportamientos, sin temor a ser juzgados, favorece la autopercepción de los mismos sobre el bienestar y la felicidad (Povedano-Díaz et al., 2019).

La palabra y el diálogo son necesarios en el proceso de la comunicación, pero la comunicación es mucho más. Hay todo un sistema de elementos no verbales (señales y gestos), además de la historia, la experiencia y la cultura, que es necesario tener y presente y con-

siderar, puesto que entran en juego en el ámbito de la comunicación familiar (Goñi, 2012).

2.2. Barreras y dificultades en la comunicación familiar

En numerosas ocasiones los problemas de comunicación se originan porque el objetivo del emisor de transmitir un mensaje no siempre es bien entendido por el receptor. A veces se producen incoherencias entre lo que se dice y cómo se dice, es decir entre la palabra y el lenguaje no verbal, dando lugar a una información contradictoria que provoca desconcierto e inseguridad (Fuster, 2009).

Con frecuencia las dificultades en la comunicación se deben a que se utilizan palabras ambiguas, equivocadas, desagradables, o a una errónea interpretación de las mismas (Buarqoub, 2019).

A estas dificultades puede sumarse que la conflictividad, asociada a los cambios propios de la adolescencia, es abordada desde la crítica no constructiva, la descalificación y los dobles mensajes (García et al., 2016).

Ciertamente la comunicación familiar tiende a deteriorarse cuando se intensifican los conflictos entre padres e hijos, pero si estos no son excesivos, ni continuos, pueden ser ocasión de fomentar la comunicación entre padres e hijos y de poner a prueba su capacidad para equilibrar conflicto y cercanía. Este hecho reafirma el papel de la comunicación en el funcionamiento familiar (Laursen et al., 2012).

Del mismo modo la comunicación se deteriora y entorpece cuando se emplean estilos de comunicación no apropiados, tales como el estilo pasivo y el agresivo (Goñi, 2012), dificultando ambos el desarrollo de las relaciones de interdependencia, intimidad y reciprocidad propias del ámbito familiar (Ares, 2002).

El estilo pasivo se caracteriza por la escasa o nula expresión emocional, debido a sentimientos de ansiedad, culpabilidad o baja autoestima. El vínculo familiar se imposibilita debido a la actitud de pasividad, insatisfacción, sumisión y huida que presentan las personas con este estilo comunicativo (Goñi, 2012).

La ausencia de reglas propia de este estilo de comunicación, genera una falta de estructura en la familia y una gran inseguridad en los hijos ya que en ocasiones pueden tener dificultad para identificar los comportamientos correctos e incorrectos (Maximo et al., 2011).

Los patrones de comunicación según Satir (1994) que tendrían correlación con este estilo son: *apacador* (no expresa el desacuerdo

con el fin de que la otra persona no se enfade), *calculador* (no muestra sus sentimientos y su actitud es fría) y *distractor* (no responde a la situación por falta de interés).

El estilo agresivo, por el contrario, impide el vínculo por su carácter de superioridad y actitud combativa, que busca manipular y dominar a través del ejercicio de la violencia (verbal y no verbal), de la humillación y de la ofensa (Goñi, 2012).

Al contrario que el estilo pasivo, el estilo de comunicación agresivo está marcado por el uso de muchas normas y además rígidas. Esta rigidez, unida al miedo (característico también del estilo agresivo), provocan inseguridad en los hijos y una baja autoestima (Maximo et al., 2011).

Según el estudio realizado por Segura (2017), la prevalencia de cualquiera de estos dos estilos comunicativos, bien sea al agresivo o el pasivo, indica la existencia de una mayor probabilidad de ruptura familiar.

2.3. Pautas para una mejora de la comunicación familiar

La calidad de la comunicación familiar depende, en gran medida, de la actitud de los padres hacia sus hijos, de su disposición y flexibilidad respecto a ellos (Sobrino, 2008).

A la hora de comunicarse con los hijos es importante conocer los cambios y las necesidades del adolescente, tales como la inestabilidad emocional, la dificultad de controlar impulsos, o la incapacidad para discernir lo que conviene (Güemes et al., 2017), porque esto les hará sentirse más seguros y acertados a la hora de dialogar y relacionarse con ellos (Oliva et al., 2018).

Es necesario tener presente que es imposible no comunicar. El cuerpo siempre comunica algo incluso cuando no decimos nada, por ello la atención al lenguaje no verbal (expresión facial, gestos, postura corporal, espacio social, contacto físico, voz y mirada), es fundamental en todo proceso de comunicación (Fuster, 2019).

Comunicarse de manera efectiva requiere el uso de un patrón o estilo comunicativo adecuado. El estilo asertivo es el ideal para una adecuada comunicación en la familia ya que se sitúa en el punto medio, y constituye el equilibrio entre el estilo de comunicación pasivo y el agresivo (Corrales et al., 2017). La comunicación asertiva es la capacidad de expresarse de forma adecuada, clara, oportuna y fluida, proporcionando una gran libertad a la hora de establecer relaciones interpersonales (Herrera, 2020).

La atención y el cuidado del lenguaje verbal que se emplea para comunicarse con el adolescente es también fundamental. Así por ejemplo es importante evitar palabras que comporten un juicio (como “siempre” o “nunca”), o que conlleven etiquetar a la persona (es mejor emplear “estar” en lugar de “ser”). Además, es conveniente utilizar expresiones en positivo en lugar de afirmaciones negativas, porque generan mejores vínculos y más confiables. Es recomendable sustituir el uso de “pero” por otra palabra, porque ésta tiene la propiedad de anular el valor de lo dicho anteriormente (Fuster, 2019).

Buarqoub (2019), ofrece algunas pautas que contribuyen a la mejora de la comunicación interpersonal. El uso de mensajes sencillos y la comprobación de que han sido comprendidos correctamente, así como el evitar cualquier suposición, y pedir amablemente una aclaración, evita confusiones y favorece la comunicación efectiva.

Para obtener este mismo fin Guzón y González (2019) proponen también algunas claves. En primer lugar, subrayan la actitud de escucha, tratando de comprender y reflexionar aquello que se trata de comunicar. El uso de la pregunta, con el fin de clarificar, favorece también la comprensión de los mensajes. En segundo lugar, ponen de relieve la importancia de la humildad para tener una comunicación fluida: el asumir los errores y reconocer las propias equivocaciones, evita el estar a la defensiva, lo que interrumpe o bloquea completamente la comunicación. Una última clave es poner el foco en lo positivo: valorar, felicitar y animar, refuerza la relación y el vínculo comunicativo.

El desarrollo de la toma conjunta de decisiones a través del diálogo, la necesidad de pedir perdón, y el poder compartir libremente los sentimientos, facilita, favorece y enriquece sobremanera la comunicación familiar (Crespo, 2011).

3. Las escuelas de padres y su importancia en la mejora de las relaciones familiares

Las escuelas de padres surgen con la finalidad de ayudar y apoyar a los padres en el desempeño y desarrollo de su tarea educativa. Suponen un soporte importante para ellos dado que hoy en día se presentan muchas dificultades en el ámbito familiar, entre ellas la falta de transmisión y ejemplo de valores humanos, el escaso tiempo compartido entre padres e hijos, los problemas de relación y comu-

nicación entre unos y otros, y la falta de desarrollo de las competencias parentales y estrategias educativas (Cano y Casado, 2015).

Para desarrollar adecuadamente el papel educativo de los padres se requiere el conocimiento de las características más significativas de las etapas vitales de los hijos, en este caso de la adolescencia (Ramos y González, 2017).

Las escuelas de padres ofrecen un espacio de formación, reflexión, apertura y diálogo, al mismo tiempo que les capacita para desarrollar habilidades que les permitan una mejor interacción y relación con los hijos, de modo que se mejore la convivencia y el clima familiar (Cáceres, 2015).

Los objetivos de los programas de formación de las escuelas de padres, según De Jorge et al. (2012) son, además de generar un espacio de diálogo y puesta en común de experiencias familiares, informar sobre aspectos generales del desarrollo educativo, ofrecer pautas para desarrollar un estilo educativo adecuado y abordar temas específicos de interés (como por ejemplo la prevención de drogas o el desarrollo de habilidades sociales...). Los programas de formación se desarrollan y se llevan a cabo a través de una metodología activa y participativa, propia de las escuelas de padres, teniendo presente las necesidades e intereses de las familias (Enríquez et al., 2017).

Las investigaciones evidencian que las escuelas de padres han favorecido la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades a partir de la reflexión sobre las propias actitudes y comportamientos (Cano, 2015). Poseen además un marcado carácter preventivo, porque, además de ser una ayuda para afrontar y gestionar los conflictos familiares, son también un medio para evitar su aparición (Cáceres, 2015). El trabajo con las familias y los adolescentes es fundamental en esta etapa del desarrollo por la satisfacción vital del joven y las repercusiones que tendrá a largo plazo en la adopción de estilos de vida (Guevara y Urchaga, 2018).

4. Propuesta de Intervención

Se detalla a continuación una propuesta de intervención de un taller de dos sesiones para padres y madres de hijos en edad adolescente (entre 11 y 14 años) para mejorar la convivencia y el clima familiar a través de la mejora de la comunicación entre padres e hijos.

4.1. Objetivos

Los objetivos generales del taller son: favorecer la comunicación entre padres e hijos y mejorar la convivencia y el clima familiar.

Los objetivos específicos del taller son: a) identificar el estilo o patrón dominante de comunicación en la familia, b) reconocer las barreras que obstaculizan la comunicación en la familia y c) aprender a dialogar de un modo más asertivo y eficaz a través de habilidades y estrategias que generen vínculos familiares sólidos y saludables.

4.2. Contenidos

Los contenidos de las dos sesiones de escuela de padres que se proponen son: las relaciones interpersonales, la comunicación, los estilos de comunicación, las barreras y obstáculos en la comunicación y habilidades y estrategias comunicativas.

4.3. Metodología

La metodología que se desarrollará en las dos sesiones es una metodología activa y participativa, propia de las escuelas de padres. Esta metodología parte de las experiencias y vivencias personales (De Jorge et al., 2012) y tiene por objeto que los padres identifiquen y se hagan conscientes de su estilo educativo (Domingo, 1995), de sus dificultades y potencialidades, y a partir de ahí puedan encontrar la solución más satisfactoria afrontando y tratando de resolver los conflictos que se presenten.

La metodología propia de estas escuelas pretende un cambio de actitud y de estilo educativo o de comunicación de los padres, ya que sólo desde el cambio o desarrollo de los padres o educadores se puede favorecer el cambio y el desarrollo personal en los hijos (Cano, 2015).

4.4. Desarrollo del taller

La sesión primera se estructura y desarrolla a través de una serie de actividades detalladas en la tabla 1:

Tabla 1.

Desarrollo de la sesión primera

Actividades	Descripción
Introducción e inicio de la sesión (15 min)	Se abrirá la sesión con la lectura de una historia de Jorge Bucay (http://isabelverdejo.es/articulos/el-cuento-de-la-sopa/) y la visualización de un video (www.youtube.com/watch?v=DyMA5CjBPp4). Se les realizarán unas preguntas sobre ambos (anexo 1), con el objeto de que padres y madres puedan reconocer cómo se comunican y qué problemas, a veces no tan evidentes, pueden surgir en el proceso de la comunicación. Se solicitará a continuación, que puedan identificar las barreras y obstáculos que encuentran a la hora de comunicarse, tanto a nivel personal como familiar, completando la ficha 1 (anexo 1).
Actividad sobre los patrones de comunicación (10 min)	Tras la explicación sobre los estilos de comunicación que propone Satir (1994): apacador, acusador, calculador, distractor y nivelador (anexo 2). Se realizará una actividad para identificar estos patrones de comunicación y se les invitará a que reflexionen y tomen conciencia sobre el patrón de comunicación predominante, tanto a nivel personal como familiar, así como sobre los efectos y consecuencias del mismo (anexo 3).
Actividad sobre técnicas de comunicación asertiva (20 min)	Se darán a conocer, siguiendo a Goñi (2012), técnicas y habilidades para realizar una escucha activa y una exposición asertiva, para que, a partir del patrón dominante identificado, puedan ir modulándolo hacia otro más asertivo (anexo 4). Se realizará una aplicación práctica sobre lo que es la escucha activa, los “mensajes yo”, y el uso del parafraseo, el resumen y la clarificación, con el fin de que la comunicación sea más clara, precisa y auténtica (anexo 5).

Cierre y despedida (15 min)	Tras realizar un breve resumen de lo tratado en la sesión, se propondrá que recojan, en una palabra, o una frase, lo más significativo del taller. Antes de finalizar se solicitará la realización de una breve evaluación de la sesión (anexo 6).
-----------------------------	--

En la segunda sesión se llevarán a cabo las actividades contempladas en la tabla 2.

Tabla 2.

Desarrollo de la sesión segunda

Actividades	Descripción
Actividad de inicio de la sesión (10 min)	Se iniciará la sesión con un resumen de los contenidos tratados y de las actividades realizadas el día anterior, teniendo presente, además, la evaluación final que realizaron tras terminar la sesión.
Actividad sobre técnicas de comunicación asertiva (10 min)	Se realizará una actividad para trabajar la empatía en parejas (anexo 4).
Actividad de puesta en común (25 min)	Es el momento para compartir las impresiones, preguntas, dudas o inquietudes de la sesión anterior. Es un espacio para que también puedan compartir sus vivencias en relación a la comunicación familiar, teniendo presente las actividades realizadas el día anterior. Se profundizará en cada una de ellas, en base a sus experiencias e intereses.
Cierre y despedida (15 min)	Antes de cerrar la sesión se les solicitará que compartan con su pareja alguna barrera o dificultad en la comunicación, de la que no eran antes conscientes y que han podido identificar en este taller, indicando además cómo afecta a las relaciones familiares. Para finalizar se realizará una breve evaluación de la sesión.

4.4. Evaluación de la actividad

Se evaluará en primer lugar el desarrollo de cada uno de los talleres a través de una encuesta que nos permita conocer el interés y la utilidad de los temas, contenidos y actividades para su vida personal y familiar (anexo 6). Además, se evaluará también el impacto del programa a través de una evaluación inicial, que se realizará antes de comenzar la escuela de padres, y se volverá a repetir una vez concluida la última de las sesiones (anexo 7). Esta evaluación nos permitirá valorar si la comunicación, el clima familiar y la convivencia, ha mejorado una vez concluidas las sesiones de escuela de padres. Por último, al finalizar el programa se realizará una encuesta para conocer el grado de satisfacción general de los participantes (anexo 8).

5. Conclusiones

La importancia de una buena comunicación familiar es un condicionante fundamental para la convivencia y el buen clima familiar, ya que favorece vínculos saludables y positivos, afecto y apoyo entre sus miembros. Todo esto genera satisfacción familiar y un buen desarrollo personal y social (Suárez, 2018). Además, la forma de interactuar y relacionarse en el hogar, influye en la forma de emocionarse y pensar de los niños (Pi y Cobián, 2016) y se manifiesta de modo significativo durante la etapa de la adolescencia. Mientras que las adecuadas relaciones e interacciones entre padres e hijos producen un ajuste positivo en el adolescente (Pichardo et al., 2002), los problemas de comunicación están en íntima conexión con desajustes psicológicos tales como la baja autoestima y la inestabilidad emocional (Schmidt et al., 2010).

Así mismo según, Herrera (2020), la ruptura del vínculo comunicativo puede favorecer la aparición de problemas de tipo educativo, afectivo y social en los hijos.

En ocasiones, la comunicación se deteriora debido a que se emplean estilos de comunicación que no son apropiados, como el pasivo y el agresivo, ya que distancian y desvinculan a padres e hijos (Goñi, 2012). Sin embargo, la conducta asertiva o el patrón nivelador es un estilo que nutre la comunicación porque favorece la conexión y el acercamiento de las partes, y de este modo contribuye a la reestructuración familiar y a la buena convivencia en el hogar (Rodríguez, 2016).

Entre otros propósitos, las escuelas de padres tienen una misión fundamental en la mejora de la comunicación y del clima familiar, ya que ofrecen un espacio de diálogo, reflexión, confianza y aprendizaje que favorece la interacción y relación con los hijos (Cáceres, 2015).

Con esta propuesta se ha profundizado en aquellos factores que pueden suponer una dificultad en las relaciones y en la comunicación entre padres e hijos en el seno familiar. Las dos sesiones de trabajo con las familias que en este artículo se detallan, pretenden desarrollar o reforzar de aquellas capacidades, habilidades y fortalezas que favorecen el cambio actitud, un estilo educativo apropiado y los patrones de comunicación eficaz en el hogar, de modo que así se mejore o fortalezca la comunicación entre los miembros de la familia, y por tanto la convivencia en el hogar sea positiva.

Referencias

- Arés Muzio, P. (2002). *Psicología de la familia: una aproximación a su estudio*. Félix Varela.
- Buarqoub, I.A.S. (2019). Language barriers to effective communication. *Utopía y praxis latinoamericana*, 24, (6). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7406862>.
- Cáceres Muñoz, J. (2015). La escuela de padres y madres como escuela de emociones. Un impulso hacia la colaboración en beneficio de la calidad educativa. *Investigar con y para la sociedad*, 2, 637-645. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5188558>
- Cano Muñoz, M.A. (2015). La formación parental en las escuelas de padre y madres: proyección en el desarrollo personal de sus participantes. *Investigar con y para la sociedad*, 2, 679-688. https://scholar.google.es/scholar?cluster=6977637906383026284&hl=es&as_sdt=0,5
- Cano González, R. y Casado González, M. (2015). Escuela y familia. Dos pilares fundamentales para unas buenas prácticas de orientación educativa a través de las escuelas de padres. *Revista electrónica interuniversitaria de formación de profesorado*, 18, (2), 15-27. <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217036214003.pdf>
- Corrales Pérez, A. Quijano León, N. K. y Góngora Coronado, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida.

- Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>
- Crespo Comesaña, J. M. (2011). Bases para construir una comunicación positiva en la familia. *Revista de investigación en educación*, 9(2), 91-98. <http://revistas.webs.uvigo.es/index.php/reined/article/view/1891/1802>
- De Jorge Martínez, M. E., Sánchez Álvarez, P. y Ruiz García, M. I. (2012). *Familia y Educación. Guía práctica para escuelas de padre y madres eficaces*. Región de Murcia. Consejería de educación, formación y empleo. http://craorba.catedu.es/wp-content/uploads/2013/12/familia_y_educacion.pdf
- Donas Burak, S. (2001). *Adolescencia y juventud en América latina*. Libro universitario regional.
- Enríquez Villota, M., Insuasty Ortiz, M., Sarasty Rosero, M. (2018). Escuela para Familias: Un escenario de socialización entre la familia y la escuela. *Revista Katharsis*, 25. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Fuster, S. (2019). *Hijos que callan, gestos que hablan*. Planeta.
- García Ruiz, M., (2008). *Relaciones padres-hijos y resolución de conflictos en la adolescencia*, (Tesis doctoral). Universidad de la Laguna].
- Goñi, V. (2012). La comunicación en la familia [Diapositiva Power Point]. https://es.slideshare.net/Amphora_CR/la-comunicacin-en-la-familia-13052032
- Guevara, R. M. y Urchaga, J. D. (2018). Satisfacción vital y relaciones familiares y con iguales en la adolescencia. *Cauriensia*, 13, 243-258. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.243>
- Guevara, R. M. (2020). La importancia de la familia en la adopción y el mantenimiento de estilos de vida saludables en la adolescencia. En Gázquez, J. J. et al. *VI Congreso Internacional en Conextox psicológicos, educativos y de la salud* (pp. 15-16). Asociación Universitaria de Educación y Psicología. <https://udimundus.udima.es/bitstream/handle/20.500.12226/536/Actas%20VI%20CICE%202020%20POSTER.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Guevara, R. M., Moral-García, J. E., Urchaga, J. D. y López-García, S. (2021). Relevant Factors in Adolescent Well-Being: Family and Parental Relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(14), 7666.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. *Aspectos físicos*,

- psicológicos y sociales XXI* (4), 233-244. https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8
- Guzón Nestar, J. L. y González Alonso, F. (2019). La comunicación entre la familia y la escuela. *Papeles salmantinos de educación*, 23, 31-53. <https://revistas.upsa.es/index.php/papeleseducacion/article/view/22>
- Herrera Cedeño, F. M. (2020). Técnicas para mejorar la comunicación asertiva de los padres de familia. *Roca. Revista científico-educacional* 16, 824-835. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/roca/article/view/1686>
- Laursen, B., Branje, S., Andrew Collins, W. (2012). *The Routledge Handbook of Family Communication*. A.L. Vangelisti.
- León-Moreno, C. y Musitu-Ferrer, D. (2019). Family Communication Patterns School and Family self-concept, and Motivation of Revenge among Adolescents. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 51-58. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.316>.
- López Cassà, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Martínez López, M. C. (2007). *Como abordar los pequeños y grandes conflictos cotidianos*. Grao.
- Maximo, S., Tayaban, H., Cacdac, G., Cacanindin, M., Pugat, R., Rivera, M., Lingbawan, M. (2011). Parents' Communication Styles and Their Influence on the Adolescents' Attachment, Intimacy and Achievement Motivation. *International Journal of Behavioral Science* 6(1), 60-74. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/519>
- Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de psicología*, 37(3), 209-223. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97012834001.pdf>
- Pi Osoria, A. M. y Cobián Mena, A. E. (2016). Clima familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones. *Multimed. Revista médica*, 20(2), 437-448. <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2016/mul162q.pdf>
- Pichardo Martínez, M. C., Fernández de Haro, E. y Amezcua Membrilla, J. A. (2002). Importancia del clima social familiar en la adaptación personal y social de los adolescentes. *Revista de psi-*

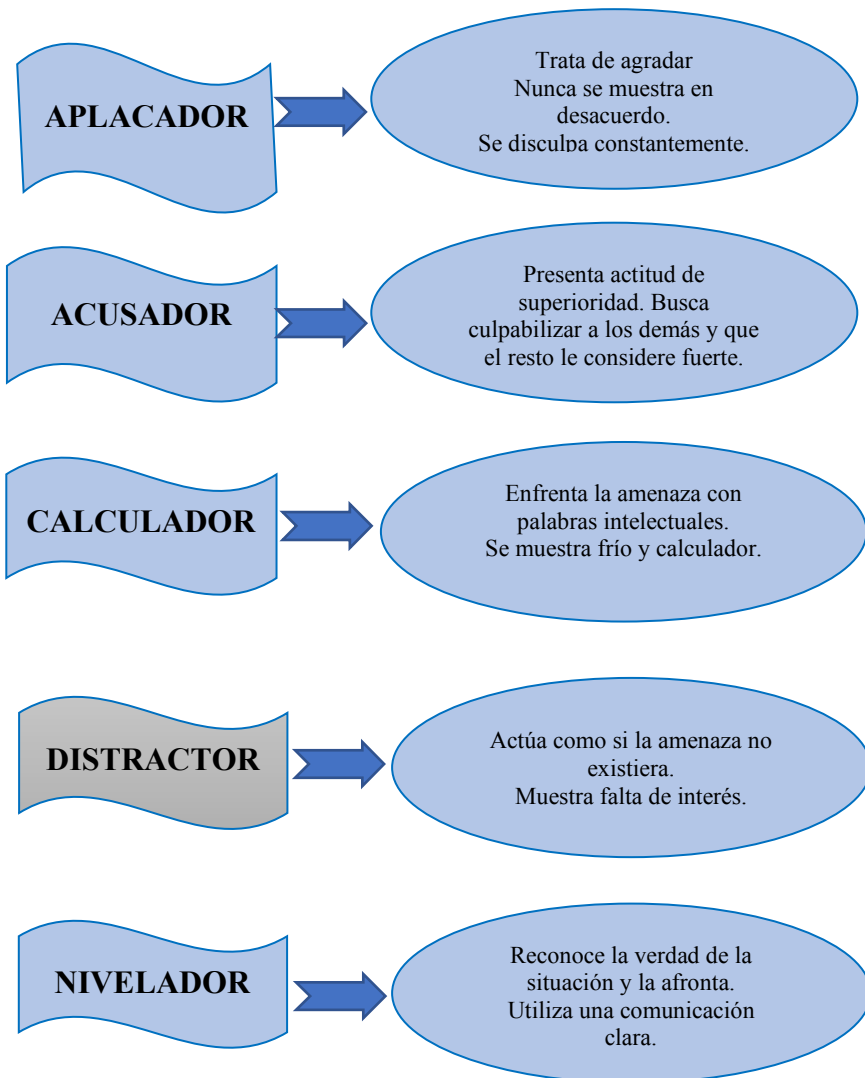
- ciencia general y aplicada*, 55(4), 575-589. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=294345>
- Povedano-Díaz, M., Muñoz-Rivas, M. y Vera-Perea, M. (2020). Adolescents' Life Satisfaction: The Role of Classroom, Family, Self-Concept and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(19), 1-12. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/1/19>
- Raimundi, M. J., Molina, M. F., Leibovich de Figueroa, N. y Schmidt, V. (2017). La comunicación entre padres e hijos: su influencia sobre el disfrute y el flow del adolescente. *Revista de psicología* 26(2), 1-14. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0719-05812017000200092&script=sci_arttext
- Ramos Rangel, Y. y González Valdés, M. A. (2017). Un acercamiento a la función educativa de la familia. *Revista cubana de medicina general integral*, 33(1), 100-104. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n1/mgi09117.pdf>
- Rodríguez-Bustamante, A. (2016). La comunicación familiar. Una lectura desde la terapia familiar sistémica. *Revista latinoamericana de estudios de familia*, 8, 26-43. http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef8_3.pdf
- Rodríguez Mateo, H., Luján Enríquez, I., Díaz Bolaños, C. D., Rodríguez Trueba, J. C., González Sosa, Y. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *Infad. Revista de psicología*, 1(1), 117-128. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1171>
- Satir, V. (1994). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax México.
- Schmidt, V., Maglio, A., Messoulam, N., Molina, M. F. y González, A. (2010). La comunicación del adolescente con sus padres: construcción y validación de una escala desde un enfoque mixto. *Revista interamericana de psicología*, 44(2), 299-311. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28420641011.pdf>
- Segura Baracaldo, A. C. (2017). Estilos de comunicación para el afrontamiento del conflicto en la convivencia marital. *Revista logos, ciencia y tecnología* 8(2), 145-167. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5177/517752177013/517752177013.pdf>
- Sobrino Chunga, L. (2008). Niveles de satisfacción familiar y de comunicación entre padres e hijos. *Avances en psicología latinoamericana*, 16(1), 109-137. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/satisfaccionfamiliar.pdf>

Suárez Palacio, P. A. y Vélez Munera, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de comunicación. *Psicoespacios*, 12(20), 173-198. <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>

Anexo 1. Introducción

SESIÓN I: LA COMUNICACIÓN FAMILIAR	
Actividad inicial: (15 min)	- Lectura de un cuento de Jorge Bucay: http://isabelverdejo.es/articulos/el-cuento-de-la-sopa/ - Visualización de un video: www.youtube.com/watch?v=DyMA5CjBPp4
Momento de reflexión:	Sobre la historia: - ¿Cómo te sentirías si fueras el camarero? - ¿Cómo reaccionarías ante la sorprendente insistencia de la mujer? - ¿Qué harías exactamente para resolver el conflicto? Sobre el video - ¿Qué pensarías tú si fueras el perro? - ¿Cómo actuarías?
Reflexiona y responde:	¿Qué dificultades y barreras encuentras a la hora de comunicarte con los miembros de tu familia?
Reflexiona y responde:	¿Cómo te sientes ante estas dificultades y problemas de comunicación?
Reflexiona y responde:	¿Qué efectos tienen en ti y en tu familia?
Reflexiona y responde:	¿Has tratado de solucionar estos problemas? ¿Cómo? ¿Qué efecto ha tenido?

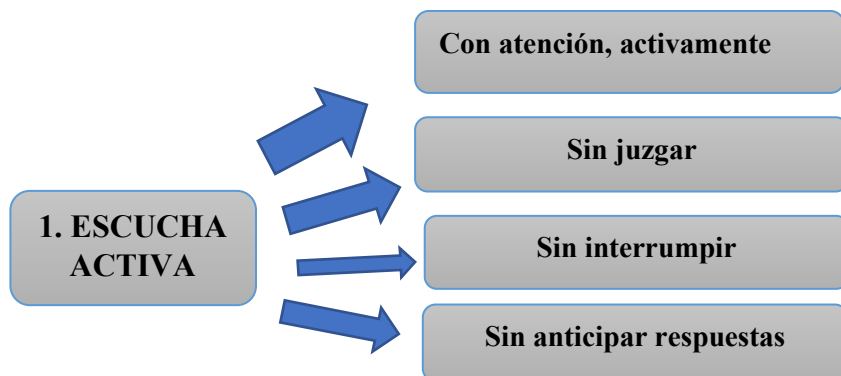
Anexo 2. Estilos de comunicación según Satir (1994)



Anexo 3. Actividad sobre los patrones de comunicación

SESIÓN I: LA COMUNICACIÓN FAMILIAR	
Patrones de comunicación	<p>-Aplacador: No muestra desacuerdo</p> <p>-Acusador: Actitud de superioridad</p> <p>-Calculador: Frío y calculador</p> <p>-Distractor: Ignora la amenaza</p> <p>-Nivelador: Afronta la situación con claridad</p>
Identifica los patrones de comunicación respondiendo a unas palabras desafortunadas que has dirigido a tu hijo/a.	<p>-Te he hablado mal. Lo siento, ¿te han herido mis palabras? Patrón.....</p> <p>-Bajo la mirada, retuerzo las manos...lo siento mucho, he sido muy torpe, discúlpame no volverá a suceder. Patrón</p> <p>-Esta noche llegaré más tarde. Tengo reunión con mis amigas. Patrón.....</p> <p>- ¡Por Dios, mira lo que te he dicho! ¡La próxima vez tendré más cuidado para que no te tenga a que volver a hablar así! Patrón.....</p> <p>-Quiero pedirte disculpas. No he sabido tener un control y precisión de cada una de mis palabras. Si te he podido ofender o causar algún daño se verá de qué manera poder solucionarlo. Patrón.....</p>
Reflexiona e identifica	¿Cuál es tu patrón de comunicación dominante? ¿Y el de tu familia?
Reflexiona y responde:	¿Qué efectos y consecuencias tiene esta forma de comunicación sobre la convivencia y las relaciones familiares?
Reflexiona y responde:	¿Qué crees que sería diferente en las relaciones familiares si se utilizara un patrón nivelador en su lugar?

Anexo 4. Técnicas de comunicación asertiva



2.MENSAJES “YO”	Exposición Asertiva
1. Describir el comportamiento del otro en lugar de inculpar:	“Cuando tú me hablas en mal tono...”
2. Describir como sus acciones me afectan:	“me pongo nerviosa...”
3. Describir los sentimientos:	“me siento despreciada...”
4. Describir lo que se desea:	“Yo preferiría que me hablaras en un tono de voz más bajo y sereno”.

3. PARAFRASEAR	Se repite el contenido escuchado con distintas palabras.	“Lo que me quieres decir es...”
4. REFLEJAR	Se devuelven los sentimientos que el otro ha expresado.	“Te sientes mal porque...”
5. CLARIFICAR	Se pregunta para aclarar si es lo que se ha querido decir.	“¿Es esto lo que me quieres decir?”
6. RESUMEN	Se hace una síntesis del contenido comunicado.	“Entonces lo que ha pasado...”

Anexo 5. Actividad sobre técnicas de comunicación asertiva

SESIÓN I: LA COMUNICACIÓN FAMILIAR	
Técnicas de comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> -Escucha activa -Mensajes “yo” -Parafrasear -Reflejar -Clarificar -Resumen
Escucha activa	<p>Durante un minuto de silencio anota todos aquellos sonidos o ruidos que puedas percibir.</p> <p>¿Cómo te has sentido escuchando el silencio?</p> <p>¿Has tenido alguna dificultad realizando esta actividad?</p> <p>¿Pones habitualmente este silencio interior cuando escuchas a las personas?</p>
Mensajes “yo”	<p>Expresa a tu pareja una situación, real o imaginaria, que para ti tenga relevancia. En un primer momento utilizando mensajes “tú”, culpabilizadores. En un segundo momento utilizando mensajes “yo” (anexo 4).</p> <p>¿Cómo te has sentido en uno y otro caso? ¿Qué efectos ha tenido sobre ti una y otra forma de comunicación?</p> <p>Pregunta a tu pareja qué efecto ha tenido sobre ella una y otra forma de comunicación.</p>
Parfraseo Reflejo Clarificación Resumen	<p>Tu pareja te comunicará alguna experiencia o anécdota, real o imaginaria, significativa para ella. En un primer momento darás signos de que tu escucha no está siendo activa. En un segundo momento, por el contrario, realizarás una escucha activa y utilizarás el parfraseo, reflejo, clarificación y resumen (anexo 4).</p> <p>¿Cómo te has sentido en uno y otro caso? ¿Qué efectos ha tenido sobre ti una y otra forma de comunicación?</p>

	Pregunta a tu pareja qué efecto ha tenido sobre ella una y otra forma de comunicación
Escucha empática	<p>Tu pareja compartirá contigo una preocupación que tiene, real o imaginaria. Debes quitarle importancia a lo que te cuente, y darle consejos y sugerencias. Después, tras la visualización de este video: www.youtube.com/watch?v=gyH3lJfxC9U, volverá a contarte la misma preocupación y tú le responderás según lo que el video expresa sobre la empatía.</p> <p>¿Cómo se ha sentido tu pareja en uno y otro caso? ¿Qué efectos ha tenido sobre ella una y otra forma de comunicación? ¿Y sobre ti?</p>

Anexo 6. Test de evaluación de la sesión

Valora de 1 a 5 los siguientes aspectos (siendo 1 el nivel más bajo de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo).

	1	2	3	4	5
La duración de la sesión ha sido adecuada.					
La sesión ha servido para conocerme mejor.					
Los temas tratados han sido de interés.					
Me he sentido a gusto con las actividades.					
Veo como llevarlo a la práctica en mi familia.					
Es útil para mejorar la convivencia en el hogar.					
Me voy satisfecho de la sesión.					
¿Qué te llevas de esta sesión?					
¿Qué se ha movido dentro de ti?					
Otros comentarios que quieras realizar					

Anexo 7. Test de evaluación antes de empezar la escuela y al finalizar

Marque con una X la opción verdadero o falso en cada uno de los aspectos que se detallan a continuación:

	V	F
1. En nuestra familia nos entendemos bien.		
2. Las discusiones en el hogar son frecuentes.		
3. En casa expresamos nuestros sentimientos y estados de ánimo con facilidad.		
4. Cuando se produce algún malentendido en casa se soluciona fácilmente.		
5. Tenemos el hábito en casa de valorar y decir lo positivo que hacen los demás.		
6. En la familia, habitualmente, hay una buena convivencia entre todos.		
7. En casa, cuando algo nos disgusta, solemos expresarlo a gritos.		
8. Los miembros de nuestra familia buscamos momentos para estar todos juntos.		
9. Reconocemos los aspectos positivos de nuestra familia y los potenciamos.		
10. Realizamos con frecuencia actividades en común toda la familia.		
11. Ante algún conflicto la tendencia familiar es no afrontarlo.		
12. En nuestra familia todos compartimos nuestras experiencias y vivencias.		
13. Cuando discutimos en la familia nos cuesta mucho perdonarnos.		
14. Los miembros de nuestra familia somos bastante independientes.		
15. En nuestra familia todos colaboramos a la hora de hacer las tareas de casa.		
16. Los miembros de la familia expresan las emociones adecuadamente.		

17. Es frecuente en nuestra casa tener pequeños gestos de cariño entre todos.		
18. En nuestra familia siempre solemos resaltar las cosas negativas del otro.		
19. Es difícil en casa tener un diálogo abierto y calmado.		
20. Cuando surge alguna dificultad en casa se solventa de forma creativa y positiva.		
21. En nuestra familia nos apoyamos entre todos.		
22. Ante la toma de alguna decisión en casa nos ponemos de acuerdo fácilmente.		
23. En nuestra familia nos dedicamos tiempo de calidad y atención unos a otros.		
24. Entre los miembros de la familia hay un clima de respeto, afecto y cariño.		
25. En nuestra casa todo el mundo tiene alguna responsabilidad.		
26. En nuestra familia es frecuente tener actitudes, gestos o palabras violentas.		
27. Todos los miembros de la familia solemos reflexionar antes de actuar.		
28. En nuestra casa se recurre al castigo con frecuencia.		
29. Cuando discutimos en casa todos queremos llevar razón.		
30. En nuestra familia las conversaciones son breves y superficiales.		
31. Las normas que hay en nuestra casa ayudan a tener una mejor convivencia.		
32. En nuestra familia nos ponemos, fácilmente, en el lugar del otro.		
33. El vínculo afectivo entre los miembros de la familia es estrecho.		
34. Cuando queremos conseguir algo en casa lo conseguimos a la fuerza.		
35. Las relaciones familiares son estables, confiables y seguras.		

36. En casa las cosas se hacen por imposición.		
37. En las discusiones familiares se da con frecuencia la descalificación y la crítica.		
38. En casa somos conscientes del efecto que tienen nuestras acciones en el otro.		
39. En nuestra familia, en general, hay un buen ambiente.		
40. Cuando discutimos en casa pueden pasar días sin hablarnos.		
41. En nuestra familia tenemos muchas dificultades para comunicarnos.		
42. Las normas que hay en casa son pocas y claras.		
43. En nuestra casa nos cuesta aceptar que el otro piense diferente.		
44. En nuestra familia rara vez nos pedimos ayuda unos a otros.		
45. Ante los problemas familiares tendemos a culpabilizarnos unos a otros.		
46. En nuestra familia nos gusta consultar la opinión de los demás.		
47. Aprovechamos cualquier ocasión para disfrutar juntos en familia.		
48. En casa somos interesados, y nos acercamos al otro cuando le necesitamos.		
49. En nuestra familia los límites no son claros y no se respetan.		
50. En casa conocemos bien nuestras fortalezas y debilidades personales.		

Anexo 8. Evaluación de satisfacción

Valore las siguientes cuestiones del 1 al 5 siendo 1 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Escriba a continuación su opinión en los 3 últimos aspectos.

	1	2	3	4	5
Las instalaciones de la escuela son adecuadas					
El trato del personal ha sido bueno y confiable					

Los temas y explicaciones han sido claros y de interés					
El ambiente general de la escuela es agradable					
Volvería a participar en la escuela de padres					
La escuela de padres ha cumplido mis expectativas					
Me voy satisfecho de la escuela de padres					
Recomiendo la escuela a otros padres					
Qué destacas de la escuela de padres y qué te llevas para tu vida familiar					
Sugerencias de mejora					
Otros temas de interés para futuras sesiones					