



Universitat de Barcelona

Máster de Autoliderazgo y conducción de grupos

Proyecto Final de Máster

**Programa Online en Habilidades de Liderazgo para Padres y/o Tutores de
Adolescentes**

Deisy Patricia Guerrero Hernández

Tutores: Arón Alma y Nuria Villa

Año 2021 – 2024

Resumen

Los cambios, físicos, mentales y emocionales presentados por los adolescentes, suponen ser un estrés para los padres y/o tutores de adolescentes, quienes actúan desde su conocimiento por hacer lo mejor para sus hijos en el día a día; sin embargo, a veces hace falta conocer o desarrollar otras habilidades como las del liderazgo para así ser referentes, capaces de generar bienestar en su entorno.

Es así, como se creó el programa de habilidades de liderazgo para padres y/o tutores de adolescentes el cual brinda un espacio online en donde pueden trabajar estas habilidades a través de los procesos y evolución grupal.

"The physical, mental and emotional changes of adolescents are a source of stress for parents and/or their guardians. They try to bestow their children with their knowledge to the best of their ability on a daily basis. However, sometimes it is necessary to have and/or develop other skills such as leadership in order to be capable of creating an environment conducive to their wellbeing.

This is how a leadership skills program for parents and/or guardians of adolescents was created, one that provides an online forum where they can work on these skills through group processes and evolution".

Índice

1. Introducción.....	1
2. Justificación.....	4
3. Antecedentes.....	6
4. Marco Teórico.....	8
4.1 Los Padres y/o tutores de adolescentes	8
4.2 Bienestar	9
4.3 Importancia de la Inteligencia emocional.....	11
4.4 Habilidades de Liderazgo.....	12
4.4.1 Autoconocimiento.....	14
4.4.2 Gestión emocional	15
4.4.3 Gestión de conflictos.....	16
4.5 Apoyo social.....	17
4.6 Grupos.....	17
4.7 Grupo de apoyo.....	18
4.8 Grupo de apoyo online.....	20
4.8.1 Dinámicas de grupo	22
5. Objetivo	23
5.1 Objetivos específicos	23
6. Metodología.....	24
6.1 Procedimiento.....	24
6.2 Cronograma de la intervención.	24
6.2.1 Encuesta de necesidades de padres y/o tutores de adolescentes.	26
6.2.2 Resultados de la encuesta.....	27
6.3 Descripción de la muestra	34
6.3.1 Variables de la muestra.....	36
6.3.2 Estructura de las sesiones.....	36
6.3.3 Rol de la conducción.....	37

6.3.4 Descripción de la intervención grupal	37
6.4 Instrumentos y fases de evaluación	39
7. Resultados de la intervención	41
8. Discusión de la intervención	44
9. Valoraciones y consideraciones	49
10. Limitaciones y percepciones del trabajo	52
10.1 Aprendizajes como conductora	52
11. Referencias Bibliográficas	55
12. Anexos.....	57

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Cronograma de la Intervención para los dos Grupos</i>	25
Tabla 2 <i>Variables Heterogéneas (edad porcentaje de mujeres que participaron en los dos grupos)</i>	36
Tabla 3 <i>Fases de la Intervención para los dos Grupos</i>	36
Tabla 4 <i>Descripción de Intervención para los dos Grupos</i>	38
Tabla 5 <i>Tabla de Preguntas de la Encuesta Post Programa</i>	41
Tabla 6 <i>Análisis Cualitativo de la Encuesta Post Programa</i>	41

Índice de gráficos

Ilustración 1 <i>¿Cómo has enfrentado los cambios físicos, emocionales y sociales que está presentando tú hijo/a en esta etapa de la adolescencia?</i>	28
Ilustración 2 <i>Tú hijo/a lleva dos semanas que le pides que realice una tarea doméstica; sin embargo, no lo hace, tú:</i>	28
Ilustración 3 <i>Te llaman del colegio para decirte que tu hijo/a ha bajado el rendimiento escolar, tú:</i>	29
Ilustración 4 <i>Sale tú hijo/a con los amigos /as y te dice que llegará a las 20 horas; pero en realidad llega a las 21, tú:</i>	29
Ilustración 5 <i>Te dice tú hijo/a que está cansado/a de practicar su hobby habitual, que ya no le gusta, quiere cambiar y empezar a hacer otro hobby, tú:</i>	30
Ilustración 6 <i>Un día tú hijo/o llega llorando a casa, le preguntas qué ha pasado y te dice que le están haciendo bullying, tú:</i>	30
Ilustración 7 <i>Estás lavando la ropa y encuentras en los bolsillos de la ropa de tú hija/o droga, te das cuenta de que tú hijo/a está consumiendo ¿Qué haces?</i>	31
Ilustración 8 <i>¿Qué habilidades crees que te podrían ayudar a contribuir a tú hijo/a al desarrollo de esta etapa de la adolescencia? Marca las que creas más importantes:</i>	31
Ilustración 9 <i>¿De qué manera te gustaría aprender nuevas herramientas para mejorar las habilidades de liderazgo y contribuir en el desarrollo de tú hijo en esta etapa de la adolescencia?</i>	32

1. Introducción

El mundo de hoy está cambiando constantemente, y nuestros jóvenes adolescentes también con él; situaciones como el bullying, adicciones, depresión, ansiedad, relaciones tóxicas caracterizadas por celos, control, dependencia, entre otros, hacen parte de su vida cotidiana; pero, no hay que ir muy lejos para darse cuenta de que la adolescencia es un período de cambios físicos, mentales y emocionales que requieren la compañía de adultos capaces de apoyar y saber gestionar diferentes situaciones día a día. Sin embargo, algunos padres y/o tutores no cuentan con el conocimiento o herramientas que les permitan desarrollar ciertas destrezas y capacidades, para acompañar a sus hijos adolescentes a cargo desde una gestión en equilibrio y bienestar.

Por otro lado, es importante comprender que antes de poder ayudar a otros, primero debemos ayudarnos a nosotros mismos. Es como cuando vamos en avión y se baja la presión, primero debemos ponernos la mascarilla nosotros antes de ponérsela a otras personas.

[...]Lo más importante al criar un hijo es nuestra relación con él ... una vez [...] te conoces mejor estás más disponible para tu hijo, que es lo que necesita [...] (Aprendemos juntos 2030, 2024)

En ese orden de ideas, primero debemos generar un mayor bienestar para nosotros mismos, y así podremos acompañar a nuestros adolescentes en esta etapa de desarrollo, transformación y cambios.

El bienestar personal implica tener una actitud positiva hacia sí mismo, aceptando los propios aspectos positivos y negativos; por lo cual, no es nada externo a nosotros, sino es una manera de cómo elegimos vivir cada experiencia de vida. El bienestar incide directamente en la relación con el entorno, ambiente familiar o social, dado que en ellos se fomentan una serie de

creencias, normas de comportamiento que repercuten tanto positiva como negativamente en el desarrollo y bienestar de cada individuo.

Un componente que ayuda a mejorar el bienestar en las personas es el apoyo social, ya que es un mecanismo que ofrece reconocer otras vivencias que coinciden con las experiencias propias de cada persona, cambiando su perspectiva y sintiéndose en un espacio de acompañamiento para afrontar sus miedos, inseguridades e incertidumbres. Es así como el apoyo social se define como “un conjunto de recursos humanos y materiales con que un individuo cuenta para superar una determinada crisis”, (María del Carmen Ortego, 2017 - 2018, p. 2)

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de este proyecto es el de mejorar el bienestar de los padres y/o tutores de adolescentes, teniendo herramientas que les permita ser referentes, capaces de contribuir al desarrollo de esta etapa de transición y cambio que presentan los adolescentes.

El presente documento muestra el paso a paso de la investigación realizada en donde en principio está la justificación, y los antecedentes los cuales se basan en las orientaciones y aportaciones que se han realizado antes sobre el tema grupos de apoyo en habilidades de liderazgo para padres y/o tutores de adolescentes.

La siguiente etapa es el marco teórico del proyecto en donde se relaciona los aspectos que se trabajaron en el proyecto de acuerdo con las encuestas y la comparación de ellas con la literatura teórica encontrada, aspectos para generar mayor calidad de vida como la inteligencia emocional, su relación con el liderazgo, el apoyo social y los grupos de apoyo online.

Luego se describe el objetivo general y los objetivos específicos, la descripción de la metodología utilizada en el proyecto de intervención, como la estructura de las sesiones y el rol de la conducción.

Por último, se mencionan los resultados de la intervención junto con las valoraciones finales del proyecto, limitaciones encontradas en la intervención y aprendizajes como conductora.

2. Justificación

Hoy en día los padres y/o tutores de adolescentes no se encuentran ajenos a los cambios físicos emocionales y mentales de sus hijos o adolescentes a su cargo, también se ven afectados puesto que conviven e interactúan directamente con ellos en el entorno, lo que genera una serie de necesidades a la hora de afrontar situaciones, conflictos que están directamente vinculados a esta etapa. En la actualidad según una investigación de la universidad de Harvard se menciona que, “Las madres y los padres sufren de depresión y ansiedad en niveles similares a los de los adolescentes, pero el problema a menudo se ignora” (Idoeta, 2023)

En muchos de los casos los padres y/o tutores de los adolescentes no cuentan con las herramientas para poder afrontar diferentes problemas de violencia, drogas y problemas de salud mental de sus hijos, ya que como seres individuales tampoco sienten que tengan un bienestar que ayude a mejorar su calidad de vida y por ende puedan ser referentes de sus hijos.

Con los recursos humanos y fuentes de información necesarios la presente intervención es viable y se puede llevar a cabo para así cumplir con el objetivo, permitiendo contribuir, apoyar y aportar al desarrollo de los adolescentes en esta etapa de transición y cambio.

Por otro lado, el apoyo social, es un recurso importante que puede ayudar al individuo a permitir superar las crisis o situaciones determinadas, a través de expresar emociones, problemas, escuchar la opinión de los demás y sentirse escuchado, lo cual genera una satisfacción personal, un equilibrio emocional, seguridad, pertenencia, identidad y confianza; lo que mejora la autoestima y hace que se puedan afrontar las situaciones de otra manera.

Es por esto, que los grupos de apoyo son una parte fundamental en el proceso de la intervención, dado que es un espacio en donde los individuos comparten problemas similares creando un ambiente seguro de confianza que les permite la libre expresión.

La pertenencia a estos grupos facilita los lazos establecidos entre individuos o entre individuos y grupos, que sirve para mejorar la competencia adaptativa a la hora de tratar crisis a corto plazo y transiciones vitales, así como desafíos a largo plazo, tensiones y privaciones mediante mecanismos como fomentar el mensaje emocional de los mismos, obtener guía e información sobre los aspectos importantes implicados en los problemas y ofrecer feedback sobre la conducta individual que valide autoconceptos (Killilea 1976, citado por María del Carmen Ortego, 2017 - 2018, p. 16)

A través de los grupos de apoyo esta intervención pretende contribuir al bienestar de los padres y/o tutores de adolescentes, concientizar sobre la importancia de tener liderazgo en sus propias vidas, para así permitirse reemplazar viejos hábitos y elegir otros que contribuyan a su mejoramiento continuo, a fin de ser referentes en su entorno más cercano como es la familia y su vínculo directo con el adolescente.

3. Antecedentes

La búsqueda de información para esta intervención se realizó por Google académico, referenciando títulos como apoyo social, grupos de apoyo social online, grupos de apoyo para padres de adolescentes, inteligencia emocional, habilidades en liderazgo.

Por ejemplo, se encontró una investigación que se desarrolló a raíz del confinamiento por el COVID-19, dada la necesidad de implementar intervenciones psicosociales y psicoeducativas para mejorar la capacidad de resiliencia.

El estudio se realizó en México sobre la regulación emocional para padres de adolescentes, este fue un curso de modalidad a distancia de cuatro sesiones, llamado “más allá de los tiempos de crisis”, con el objetivo de promover esta regulación emocional por medio de una intervención psicoeducativa en modalidad síncrona y asincrónica. Como conclusión este modelo permitió un intercambio de experiencias, generó un ambiente de confianza, intercambiando distintas opiniones de cómo actuar ante diferentes situaciones (Castillo, 2023, p. 3)

Más allá de esta investigación no se encontró información sobre grupos de apoyo en habilidades de liderazgo para padres y/o tutores de adolescentes, en cambio se encontraba información de grupos de ayuda directamente para los adolescentes con problemas mentales, drogadicción, violencia entre otros.

Es así, que para entender directamente las problemáticas que experimentan los padres a la hora de poder acompañar a sus hijos adolescentes en su desarrollo, se realizó una encuesta de dieciocho (18) preguntas del día a día, en donde se tomaron diferentes tipologías.

Al comparar la encuesta realizada con la literatura sobre las necesidades de los padres y/o tutores, frente al desarrollo de la etapa de la adolescencia, podemos decir que la literatura no está muy lejos de lo que se evidenció en campo. Se encontraron necesidades similares, que corresponden directamente a la gestión de la inteligencia emocional y por ende a las habilidades de liderazgo que puede obtener cada individuo.

Una vez se identifican las necesidades en la labor diaria de padres y/o tutores de adolescentes, se realizan grupos de apoyo online para mejorar esas habilidades de liderazgo y así mismo, puedan mejorar su bienestar personal.

Las habilidades de liderazgo y los grupos de apoyo van de la mano, dado que el individuo dentro de una sociedad puede desarrollar habilidades que le ayuden a enfrentar experiencias y así generar un mayor calidad de vida para sí mismos y por ende para las generaciones venideras.

4. Marco Teórico

Este proyecto utiliza como base la encuesta realizada a padres y/o tutores de adolescentes, para así saber las necesidades que tienen los padres con respecto al acompañamiento en el desarrollo de esta etapa de sus hijos o adolescentes a cargo. Este marco teórico se fundamenta en dos grandes temas, el primero centrado en la problemática actual de los padres de adolescentes, vinculado con las habilidades de liderazgo para generar mayor bienestar a través de la inteligencia emocional y el segundo enfocado en los grupos de apoyo online orientado a la red de apoyo social.

4.1 Los Padres y/o tutores de adolescentes

Los padres y/o tutores de adolescentes son los responsables de los jóvenes entre 12 y 19 años, quienes dan un paso de la niñez hacia la madurez, experimentando una etapa de cambios físicos, emocionales y neuronales. Debo decir que no solo los adolescentes experimentan estos cambios, también los padres o las personas que conviven con ellos, pueden experimentar ciertos cambios a nivel emocional, dado que pasan de un niño presente, cercano, a ser un adolescente enfocado en otros ámbitos de vida más externo, amigos, colegio etc...

En un artículo escrito publicado en la página de la BBC, se señala que no solo los adolescentes sufren de ansiedad o depresión, los padres o tutores también sufren de problemas de salud mental similares, en este artículo se menciona que la universidad de Harvard realizó dos encuestas; una con adolescentes y otra con los padres y tutores, reflejando que;

[...] mientras 18% de adolescentes habían comunicado que sufrían de ansiedad, lo mismo ocurrió con el 20% de las madres y el 15% de los padres. Por otro lado, en este

mismo estudio, la depresión afectó un 15% de los adolescentes y al mismo tiempo, al 16% de las madres y 10% de los padres (Idoeta, 2023)

Otro dato importante mencionado en el mismo artículo se refiere a que esta investigación estima que “un tercio de los adolescentes estadounidenses tienen al menos un padre que sufre de ansiedad o depresión, de hecho, el 40% de los adolescentes dijo estar preocupado por el estado mental de sus padres”. (Idoeta, 2023)

" La salud emocional de los padres y los adolescentes está profundamente entrelazada [...] Sería tan correcto hacer sonar las alarmas sobre la salud mental de los padres como sobre la de los adolescentes". (Idoeta, 2023)

Por otro lado, una publicación realizada por la fundación FAD (Megías, y otros, 2003), menciona que la inseguridad y confusión que les ocasiona [...] a los padres [...] el no sentirse lo suficientemente preparados para desarrollar con éxito una labor que, por otra parte, ni se puede aprender ni presenta patrones a los que acogerse, razón por la cual se realiza desde la intuición y la buena voluntad. (P. 54)

En general los padres e hijos consideran que la comunicación y las relaciones que tienen los unos con otros son buenas, manejando los problemas que se presentan diariamente en la familia. “Sin embargo, hasta el 40% de los padres se sienten desbordados, a veces o con frecuencia por los problemas relativos a sus hijos” (Megías, et al., 2003, p54)

4.2 Bienestar

Según el diccionario de la Real Academia Española, el bienestar es: “Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y

psíquica” (Real Academia Española, 2024) es decir, cuando una persona tiene un estado de mente y cuerpo en buenas condiciones en que sus necesidades mínimas están cubiertas.

El bien – estar como lo dice la palabra “estar – bien” tiende a ser subjetivo, dado que para unas personas el bienestar puede ser las expectativas de salud, es decir, el bienestar físico. Por otro lado; el bienestar material que apunta a lo económico y el bienestar emocional, que va enfocado a lo afectivo; es decir, en lo social, relaciones y amor propio.

De acuerdo con la OMS “Well-being is a positive state experienced by individuals and societies. Similar to health, it is a resource for daily life and is determined by social, economic and environmental conditions. Well-being encompasses quality of life and the ability of people and societies to contribute to the world with a sense of meaning and purpose. Focusing on well-being supports the tracking of the equitable distribution of resources, overall thriving and sustainability. A society’s well-being can be determined by the extent to which it is resilient, builds capacity for action, and is prepared to transcend challenges” [El bienestar es un estado positivo que experimentan los individuos y las sociedades. Al igual que la salud, es un recurso para la vida diaria y está determinada por las condiciones sociales, económicas y ambientales. El bienestar abarca la calidad de vida y la capacidad de las personas y las sociedades para contribuir al mundo con un sentido de significado y propósito. Centrarse en el bienestar respalda el seguimiento de la distribución equitativa de los recursos, la prosperidad general y la sostenibilidad. El bienestar de una sociedad puede estar determinado por el grado en que es resiliente, desarrolla capacidad de acción y está preparada para trascender los desafíos] (World Health Organization, 2023)

Esta intervención apunta más hacia el bienestar social en cuanto a la relación con sus hijos y/o personas adolescentes a cargo y al bienestar emocional a la luz de mejorar su autoconocimiento, gestión de emociones y los conflictos.

4.3 Importancia de la Inteligencia emocional

Más allá de las anteriores cifras, es importante tener en cuenta la responsabilidad como adultos de poder ofrecer un entorno favorable y protección a estos adolescentes desde su experiencia y autogestión; es aquí donde las familias juegan un papel importante en el desarrollo de esta etapa, como menciona (Goleman, 1995, p. 163) *“la vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional”*, existen estudios que demuestran que la forma en que los padres se comportan y tratan a sus hijos puede inferir en el estado emocional de sus hijos, de hecho, un análisis realizado por Carole Hooven y John Gottman de la universidad de Washington, descubrieron que *“las parejas emocionalmente más maduras eran también las más competentes para ayudarles a sus hijos a hacer frente a sus altibajos emocionales”*. (Goleman, 1995, p. 163)

Por ende, es importante que los padres puedan comenzar su propio proceso de autogestión y desde allí poder actuar de acuerdo con su propia experiencia.

La inteligencia emocional es un recurso que nos ayuda a poder construir y mejorar las habilidades de autocontrol, entusiasmo, perseverancia, capacidad de motivarse a uno mismo, [...] nos permite tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos, manejar amablemente nuestras relaciones, desarrollar lo que Aristóteles denominara la infrecuente capacidad de enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto. (Goleman, 1995, p. 9)

Por otro lado, el liderazgo hace parte fundamental de la inteligencia emocional, se diría que un buen líder es quien tiene la capacidad de influir, guiar y motivar a un grupo de personas y junto con ellos alcanzar objetivos o hacer realidad alguna visión. “El liderazgo no se trata de ser infalible o de mantener una fachada de perfección. Se trata de ser auténtico, accesible y comprometido en el crecimiento en conjunto con tu equipo” (Salso, 2024)

El influir, guiar y motivar es una de las maneras de acompañar a los adolescentes en esta etapa de su desarrollo, pues como padres y/o tutores son los primeros referentes de sus hijos y por ello, el tener recursos que desarrollen sus habilidades de liderazgo trae tanto bienestar para sí mismo, como para su entorno.

4.4 Habilidades de Liderazgo

Los recursos que nos ofrece la inteligencia emocional como es el autoconocimiento, la gestión emocional y la resolución de conflictos hace parte fundamental del desarrollo y mejoramiento de las habilidades de liderazgo.

Según (María Laura Lupano Perugini, p. 2), el liderazgo “puede ser definido como un proceso natural de influencia que ocurre en una interacción entre dos o más miembros de un grupo. Los líderes son agentes de cambio, personas cuyos actos afectan a otras personas más que los actos de éstas les afectan a ellos”.

El liderazgo se da cuando un miembro de un grupo modifica la motivación o competencias de los demás integrantes del grupo. Aunque (Sánchez, p. 378) hace un inciso en que “no todas las personas que ejercen influencias pueden ser considerados como líderes, por lo que es importante determinar las características, comportamientos y cogniciones del líder y seguidores”.

En la familia, por ejemplo, se establecen niveles de autoridad que se modifican de acuerdo con las etapas de la vida, ya sea por las particularidades de sus miembros, el orden de nacimiento o las relaciones.

En cada etapa los miembros adoptan diversos niveles de autoridad. Por ejemplo, “la relación madre e hijo, la madre puede ejercer el nivel jerárquico más elevado; sin embargo, esta situación podría cambiar cuando su pareja se encuentre presente, asumiendo ella la autoridad más baja, lo cual conlleva a sentirse dominada y proteste directa o indirectamente, generando un conflicto en el sistema familiar” (García, 2012, p. 6)

En el caso anterior, dado que los adolescentes están en su proceso de individuación al convertirse en individuos autónomos, intervienen en decisiones del hogar que pueden generar conflicto.

“En el desempeño de las funciones del padre y madre se requiere el uso de cierta autoridad, pues, aunque es deseable que la familia siga una tendencia democrática no se trata de una organización sin líderes” (García, 2012, p. 2)

Es importante fortalecer las habilidades de liderazgo, dado que el líder tiene efectos en sus seguidores miembros del grupo familiar; por ejemplo, mejora su autoestima, potencializa las habilidades de sus miembros, actuando como un catalizador apoyando y construyendo un éxito duradero.

En esta intervención utilizaremos el autoconocimiento, la gestión emocional y la resolución de conflictos, como recursos para mejorar las habilidades de liderazgo permitiendo no solo ser referentes, capaces de contribuir al desarrollo de esta etapa de transición y cambio en

adolescentes, sino poder aplicar estos conocimientos en cualquier situación de vida tanto personal como profesional.

4.4.1 Autoconocimiento

La gestión emocional parte de un proceso interno de autoconocimiento que nos permite identificar de dónde vienen nuestras emociones, sus desencadenantes y lo que causa en nosotros mismos. Partiendo de esta consciencia emocional podemos tomar acciones gestionando como queremos experimentar cada situación, dándole su debida gestión.

“El conocimiento íntimo permite que podamos vivir mejor con nosotros mismos y con los demás, alimentando nuestras capacidades para así, transformar los errores en triunfos”
(Bennet, 2008, p. 1)

Cuando nos vamos conociendo, vamos siendo conscientes de nuestro estado de ánimo en cada situación, lo cual hace que podamos elegir cómo queremos vivir cada experiencia, es decir, “el autoconocimiento es un proceso constante de acción sobre uno mismo que conlleva un efecto al reconocerse a sí mismo”. (Bennet, 2008, p. 12)

Gracias a la auto observación podemos ser capaces de distinguir cada situación de manera objetiva, con mayor perspectiva, viendo el conjunto, no solo fijándonos en los detalles; lo cual nos ayuda a ver las experiencias o los conflictos como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal.

Partiendo del autoconocimiento, en la vida familiar muchos padres y/o tutores de los adolescentes delegan esta parte de la gestión emocional a agentes externos como son los docentes, amigos o grupos educativos; aunque algunas habilidades emocionales de los adolescentes terminan por establecerse en las relaciones con los amigos, los padres “pueden

hacer mucho más para que sus hijos asimilen los elementos fundamentales de la inteligencia emocional: aprender a reconocer y canalizar y dominar sus propios sentimientos, empatizar y manejar sus sentimientos que aparecen en sus relaciones con los demás. (Goleman, 1995, p. 165)

4.4.2 Gestión emocional

Tanto en lo personal como en lo profesional, las personas cuando se encuentran emocionalmente estresadas no pueden tomar decisiones.

Uno de los beneficios de la inteligencia emocional es la capacidad de empatizar con las personas que los rodean, dado que se vuelve más receptivo y por ende puede sintonizar emocionalmente y otro de los beneficios es poder manejar desacuerdos. (Goleman, 1995, p. 131)

En algunos momentos no solo de dificultad tendemos a no estar en coherencia con lo que sentimos, pensamos y decimos, teniendo como resultado decir o hacer cosas que no queríamos decir o hacer, lo cual genera una bola de nieve que en cualquier momento desencadena una tormenta.

Al ser coherentes con nuestros pensamientos, emociones y sentimientos podremos ser asertivos a la hora de comunicar y expresar con asertividad realmente nuestro estado.

La adolescencia de por sí es una etapa crítica que afecta tanto el adolescente como su familia, todos los cambios que surgen en esta etapa hacen que el contacto, la comunicación y convivencia sean difíciles en algunos momentos; es allí, donde los padres primero deben pasar por un autoconocimiento y auto gestión para así poder percibir las tensiones que se liberan en el interior del adolescente y entender que esta experiencia que se vive en esta etapa es enriquecedora para el padre y el hijo, quienes deben reacomodar sus papeles para así salir mucho más maduros a nivel emocional y personal.

4.4.3 Gestión de conflictos

Todos estos cambios forman parte del desarrollo normal, generando conflictos pasando de un ambiente tranquilo, más cariñoso, de cumplimiento de normas, a pasar a un ambiente tenso, en donde la rebeldía frente la autoridad familiar, el desorden de la habitación, la hora de volver a casa, el tabaco, alcohol y otras drogas, los primeros encuentros sexuales, la falta de comunicación de hijos a padres, los tatuajes o los piercings, hacen parte del día a día en las familias dentro de esta etapa. (Mantilla, 2022)

El conflicto es parte del proceso, es inevitable y puede ser positivo, ya que genera un equilibrio entre las necesidades personales y las necesidades de la familia como grupo, se analiza la estructura familiar en relación con el poder, se toman mejores decisiones y se aprovecha las capacidades y habilidades de cada uno de los integrantes.

En las familias; por ejemplo, las críticas suelen expresarse como quejas personales, más que como quejas sobre las que se puede actuar, en forma de acusaciones llenas de disgusto, rabia, sarcasmo, lo cual da lugar a reacciones de defensa, pasotismo, etc.

En este caso el feedback es una herramienta muy importante dado que el problema de comunicación radica en dar la información exacta, necesaria para que la otra persona siga por un determinado camino. Sin un feedback las personas no tendrían la menor idea de su comportamiento y sus oportunidades de mejora ante el mismo, también una parte es el entendimiento de cómo cada persona vive una experiencia en concreto.

4.5 Apoyo social

“El apoyo social es el conjunto de provisiones expresivas o instrumentales, percibidas o recibidas, proporcionadas por la comunidad, redes sociales y las personas de confianza, provisiones que se pueden producir tanto en situaciones cotidianas como de crisis”. (Lin, 1986, citado por Universidad da Coruña, Departamento de Psicología)

Existen diferentes formas de apoyo social entre ellos está el apoyo emocional que está relacionado con el escuchar, y expresar empatía ante las emociones o sentimientos de una persona, otro tipo de apoyo es el informativo, en donde como su nombre lo indica proporciona información. Luego está el apoyo de compañía, que es el simple hecho de compartir y estar con alguien. (Soriano, 2023)

El apoyo social tiene como beneficio aumentar el bienestar emocional, el hecho de tener una sensación de pertenencia y seguridad emocional ayuda a mejorar la salud mental a disminuir el estrés, a aumentar la confianza en sí mismo, tener resiliencia ante los cambios que se presentan, como también ayuda a incrementar la satisfacción de la vida por sentirse conectado y respaldado por otros. Por otro lado, también ayuda a fomentar la empatía a través de las experiencias que se comparten.

4.6 Grupos

El apoyo social va enmarcado de un concepto fundamental como son los grupos, dado que precisamente en este ámbito puede desarrollarse el apoyo social, a través de la experiencia de cada individuo en donde se experimenta el sentimiento de pertenencia, seguridad, confianza y conexión con otras personas.

Es así, que se entiende como grupo según el concepto psicosocial a un conjunto de personas (a partir de tres) que, unidas por un objetivo en común pueden interactuar entre

sí, aceptando ciertas normas y compartiendo emociones, participando de un sentido común “el nosotros grupal”. (Loscertales, 1997, p. 20)

Para las personas resulta útil formar parte de un grupo dado que satisfacen sus necesidades en la atracción interpersonal que se da en el grupo, la atracción a las actividades que se comparten, la atracción hacia los objetivos del grupo y la pertenencia al mismo. Por otra parte, el pertenecer a un grupo ayuda a enfrentar de diferente manera situaciones de amenaza del entorno dado que conlleva a un intercambio con los demás integrantes del grupo, como menciona Homans (1961) “cualquier relación social conlleva a un intercambio de recompensas y costes a sus participantes, por lo que se intentará formar grupos capaces de maximizar las recompensas y minimizar costes para sus miembros” (Sánchez, 2002, p. 244)

4.7 Grupo de apoyo

Existen diferentes definiciones de grupos de apoyo, entre ellas la de (Killilea, 1976 citado por María del Carmen Ortego, 2017 - 2018, p. 16) en donde el sistema de apoyo lo entiende como “los lazos establecidos entre individuos o individuos y grupos, que sirven para mejorar la competencia adaptativa a la hora de tratar crisis a corto plazo y transiciones vitales, así como desafíos a largo plazo tensiones y privaciones mediante los siguientes mecanismos, 1) Fomentar el mensaje emocional de los mismos, 2) Ofrecer guía consejo e información sobre aspectos importantes implicados en los problemas y métodos para tratar de solucionarlos 3) Ofrecer un feedback sobre la conducta individual que valide autoconceptos y mejore la actuación basada en una adecuada autoevaluación”.

Los grupos de apoyo son estructuras grupales voluntarias y pequeñas de ayuda mutua que tienen como fin conseguir un determinado objetivo, satisfacer una necesidad común superan un

problema en común, conseguir cambios sociales o personales. (Katz y Bender, 1976 citado por QUESADA, 1996)

Las funciones de los grupos de apoyo van en referencia a tanto las funciones cognitivas como afectivas, conductuales derivadas de la propia experiencia del grupo (Barrón et al., 1988 Barrón, 1996, Gracia, 1996b, Roca, 1998 citado por María del Carmen Ortego, 2017 - 2018, p. 18)

- Facilitan la adquisición de información y conocimientos, a fin de que el individuo tome conciencia de su propia situación. En este orden de ideas el grupo de progenitores se convierte en un contexto significativo de influencia socio - familiar. La experiencia grupal que promueve el sentido de grupo (cfr. Sarason, 1974) contribuye al bienestar de los progenitores al favorecer percepciones más positivas de sí mismos y mejorar las interacciones padres-hijos.
- Aportan una red de relaciones sociales, cuando comparten preocupaciones, experiencias y sentimientos se genera una fuerte solidaridad grupal.
- Facilitan una oportunidad para la autorrevelación, El expresar los sentimientos, las preocupaciones hace que el individuo reduzca los sentimientos de desviación; es decir, autoevaluaciones negativas y percepciones de fracaso, lo que se consideraba un problema personal pasa a ser una experiencia social incorporando nuevas creencias y actitudes sobre sí mismos.
- Ofrecen una oportunidad de aprender nuevas estrategias de afrontamiento, se trata de un proceso dinámico que implica tanto enseñar como aprender, desarrollando habilidades que no poseían. Por ejemplo, la teoría de la Identidad Social (Tajfel, 1984), que se refiere a las necesidades compartidas por los miembros del grupo facilitando la

identificación social: buscar estrategias para resolver conflictos, mejorar el control y dominio de la realidad, obtener consejo (Ayestarán, MartínezTaboada y Arróspide, 1996; Díaz y Ferri, 2002; Martínez-Taboada, 1996 citado por Rodríguez, 2006)

- Proporcionan gran variedad de modelos de conducta, cada uno de los individuos tiene diferentes maneras de actuar por lo cual hay conductas positivas que sirven como modelo hacia los demás.
- Proporcionan poder a los miembros, a través del poder generado por el grupo se pueden conseguir mejoras para el colectivo por ejemplo “el intercambio de información sociocognitiva” (Solomon, Pistrang y Barker, 2001 citado por Rodríguez, 2006), es decir, cuando los integrantes del grupo transmiten conocimientos personales al grupo; capacitándoles para definir más claramente una situación y las vías de solución. (Schubert y Borkman, 1994 citado por Rodríguez, 2006)”.

4.8 Grupo de apoyo online

Las tecnologías de la información y las comunicaciones han tenido un impacto en la vida diaria de las personas, dado su uso más frecuente en las relaciones sociales, en la obtención de información y en el acceso a los servicios culturales o movilizaciones sociales etc.

El apoyo social es un tema clásico de las ciencias sociales que ha sido abordado por la literatura y se ha vinculado de forma consciente al bienestar psicológico. Sin embargo, se ha centrado en las relaciones sociales presenciales. Hoy en día con la aparición del internet, se ha presentado un nuevo entorno en las relaciones sociales y por ende una nueva fuente de apoyo social.

Los grupos online pueden ser una excelente forma de encontrar apoyo social y conectar con personas que comparten intereses similares, a costes mucho más asequibles, con una enorme diversidad social por ende una mayor amplitud de perspectivas e información y con una conexión desde un lugar cómodo para cada participante. Por otra parte, al igual que los grupos de apoyo presenciales para el buen desarrollo del grupo, cuentan con normas establecidas desde la primera sesión, como la asistencia, su participación vital para el progreso de sus habilidades y la confianza de encontrarse en un espacio seguro de confidencialidad.

“Algunas investigaciones recientes muestran la influencia positiva de la participación social, tanto presencial como online en el desarrollo personal” (Herrero et al., 2004 citado por Asur Fuente, Juan Herrero, Enrique García, 2010, p. 12), “las actividades sociales en red pueden experimentar una mejora a nivel psicológico de ser capaces de crear y mantener relaciones sociales duraderas” (Bargh, McKenna y Fitzsimons, 2001 citado por Asur Fuente, Juan Herrero, Enrique García, 2010, p. 12)

Los grupos de apoyo online son una herramienta asequible, útil y efectiva para conectar a personas que se encuentran en situaciones similares con culturas y costumbres diferentes, en sí da una apertura a la diversidad.

Por otra parte, “reduce el aislamiento social dado que proporciona una red de apoyo, también se comparte información determinada de acuerdo con los temas tratados en el grupo; al igual que los grupos de apoyo presencial, el online es un espacio seguro para expresarse, escuchar y sentirse escuchado. Por último, empodera dado que comparten sus experiencias y conocimientos”. (Wallace, P. 2001 citado por María Palacín Lois, 2022, p. 2)

“los ciberespacios de apoyo y ayuda proporcionan una buena comunicación interpersonal e intragrupal [...] cuando los participantes se sienten escuchados y valorados es probable que se sientan seguros para expresar sus ideas y opiniones lo que puede mejorar la autoconfianza y la autoestima”. (Palacín, M. & Aiger, M., 2014 citado por María Palacín Lois, 2022, p. 2)

4.8.1 Dinámicas de grupo

Pastor Ramon (1978) define la dinámica de grupo afirmando que constituye un sector de las ciencias de la conducta humana que trata de desvelar la naturaleza y leyes que rigen los procesos grupales”, por otro lado, la dinámica de grupos se define como el estudio de las fuerzas y movimientos interactivos que actúan sobre los grupos y sus miembros en el transcurso de su vida vital trasladándose a sus objetivos. (Loscertales, 1997, p. 18)

La dinámica del grupo se verá enmarcada por diferentes técnicas grupales que se efectuarán en cinco sesiones comprendiendo el desarrollo del grupo y los objetivos establecidos para cada sesión.

5. Objetivo

Este proyecto tiene como objetivo mejorar el bienestar de los padres y/o tutores de adolescentes, teniendo herramientas que les permita ser referentes, capaces de contribuir al desarrollo de esta etapa de transición y cambio que presentan los adolescentes.

5.1 Objetivos específicos

Fomentar un espacio de reflexión personal a través de preguntas y experiencias vividas compartidas con los demás integrantes del grupo.

Proporcionar recursos que permitan gestionar diferentes situaciones de conflicto.

Crear un espacio de confianza en donde los padres y/o tutores de adolescentes puedan expresar libremente sus sentimientos, pensamientos y emociones sin sentirse juzgados.

6. Metodología

6.1 Procedimiento

A raíz de mis prácticas en el Programa Vitamina, Fundación Carta de la Paz Dirigida a la ONU, pude darme cuenta de la importancia de potencializar las habilidades de liderazgo en adolescentes, y fomentar ese “capital humano capaz de ser el motor de cambio social”, como lo menciona la fundación en su página oficial.

Adicionalmente, observaba que, si el adolescente estaba haciendo un cambio a nivel de autoconocimiento, comportamientos, capacidades, era importante también que sus padres y/o tutores estuvieran en paralelo con sus hijos/as, generando así de manera sistémica un cambio en la sociedad.

Para llevar a cabo la intervención se realizó un cronograma de actividades que se muestra a continuación:

6.2 Cronograma de la intervención.

Como lo muestra la tabla 2 cronograma de la intervención comienza con una fase previa de la intervención en donde se realizan diferentes actividades como orientación, investigación y documentación, encuesta, resultados y difusión en redes. Luego, la fase de la intervención que se divide en tres sub-fases: autoconocimiento, gestión conflicto y gestión emocional denominado trabajo de campo; en consecuencia, pasamos a la fase post intervención en donde se abordan los resultados de la intervención y las conclusiones de esta.

Tabla 1*Cronograma de la Intervención para los dos Grupos*

Plan	Fase previa de la intervención	Fase de la intervención			Fase post intervención
Semanas	20	2	1	2	3
Descripción tareas	Investigación barrido artículos, investigación teórica, inteligencia emocional, autoconocimiento, gestión emocional y conflicto en padres y/o tutores de adolescentes.	Fase 1 Inicio Autoconocimiento	Fase 2 Desarrollo Gestión conflicto	Fase 3 Cierre Gestión emocional	Resultados de las dos intervenciones
	Realizar encuesta sobre las necesidades de los padres y/o tutores de adolescentes en la etapa de adolescencia de sus hijos.				
	Análisis de datos de la encuesta				
	Estructura de Sesiones Difusión en redes				
Soporte	Test Pre y post de la intervención para los dos grupos.	Fase 1	Observación, documentación y Pre test		Análisis encuestas de la intervención
		Fase 2	Observación y documentación		
		Fase 3	Observación, documentación y Post test		

Una vez realizado el cronograma de actividades, se procedió a su ejecución, comenzando por la fase de investigación.

En los artículos encontrados sobre este tema en relación, mencionan las inseguridades, miedos, ansiedad, depresión que sienten los padres y/o tutores de los adolescentes, no solo por los cambios que estaban presentando sus hijos, sino también de sus problemas habituales del día a día.

Por este motivo, la intervención se dirigió a la búsqueda de mejorar la calidad de vida de los padres y/o tutores de adolescentes, teniendo herramientas que les permita ser capaces de contribuir al desarrollo de sus hijos o personas a cargo.

Para cumplir con lo anterior, primero se realizó una comprensión de las habilidades con que contaban los padres y/o tutores y cuáles hacían falta por trabajar; para así, entrenar las habilidades de liderazgo principalmente el autoconocimiento, gestión emocional ante los

cambios presentados en el entorno y la gestión de los conflictos que surgen diariamente con los adolescentes a cargo. Por lo cual, se realizó una encuesta de las necesidades de los padres y/o tutores a fin de comprender su situación actual. (Ver anexo 1)

6.2.1 Encuesta de necesidades de padres y/o tutores de adolescentes.

Para cotejar la información de la investigación obtenida se realizó una encuesta sobre las necesidades de los padres y/o tutores en la etapa de adolescencia de sus hijos o personas a cargo y así conocer su interés de mejorar y desarrollar habilidades de autoconocimiento, gestión emocional y gestión de conflictos que permitan un mayor bienestar, como también tener indicadores que permitan conocer la mejor manera de realizar la intervención.

De acuerdo con lo que menciona (Goleman, 1995, p. 164) hay estudios que demuestran las diferentes formas de cómo los padres tratan a sus hijos, ya sea con una disciplina más estricta, indiferencia, cordialidad, o la comprensión un poco más empática. Es así, que el estudio me permitió crear cinco tipologías que indican los comportamientos antes las diferentes situaciones que se pueden presentar día a día por padres, tutores y adolescentes.

- a) Su comunicación la hace desde la emoción, dejándose llevar por el sentimiento,
- b) Evita la confrontación y delega las responsabilidades,
- c) Pone límites por medio de castigos, es radical,
- d) Agresivo pasivo, no comunica lo que siente en el momento y evita la confrontación,
- e) No sabe qué hacer, ignora el problema.

Con la primera tipología se busca conocer si los padres y/o tutores se comunicaban con sus hijos, pero desde la emoción, la segunda tipología conocer como la persona vive los conflictos desde la evitación del conflicto y delegación de responsabilidades; en la tercera tipología se trata de poner límites por medio de los castigos (si es una persona radical), la cuarta

al no comunicar lo que siente o piensa evitando la confrontación, pero demostrándolo corporalmente; y la quinta tipología corresponde a no saber qué hacer, evitando el problema o la situación.

6.2.2 Resultados de la encuesta

Se encuestaron 19 personas, el 84,21% de sexo femenino y 15,79% masculino.

Media: 1.158 | Intervalo de confianza @ 95%: [0.989 - 1.326] | Desviación estándar:
0.375 | Standard Error: 0.086

Nivel educativo con una mayoría del 42,11% con licenciatura, 31,58% maestría, 21,05% secundaria y el 5,26% primaria.

Media: 3.000 | Intervalo de confianza @ 95%: [2.603 - 3.397] | Desviación estándar:
0.882 | Standard Error: 0.202

A continuación, se muestran los gráficos de los resultados de las preguntas realizadas en la encuesta:

Ilustración 1

¿Cómo has enfrentado los cambios físicos, emocionales y sociales que está presentando tu hijo/a en esta etapa de la adolescencia?

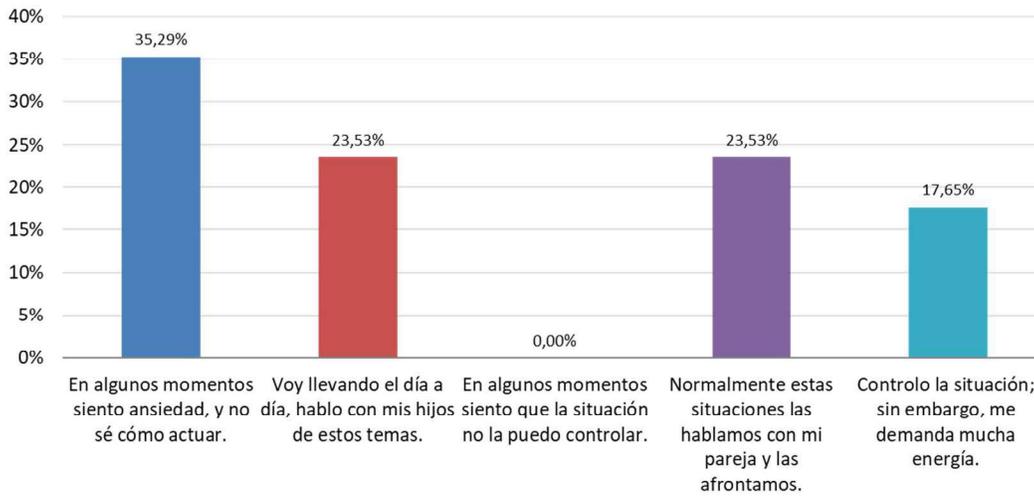


Ilustración 2

Tú hijo/a lleva dos semanas que le pides que realice una tarea doméstica; sin embargo, no lo hace, tú:



Ilustración 3

Te llaman del colegio para decirte que tu hijo/a ha bajado el rendimiento escolar, tú:

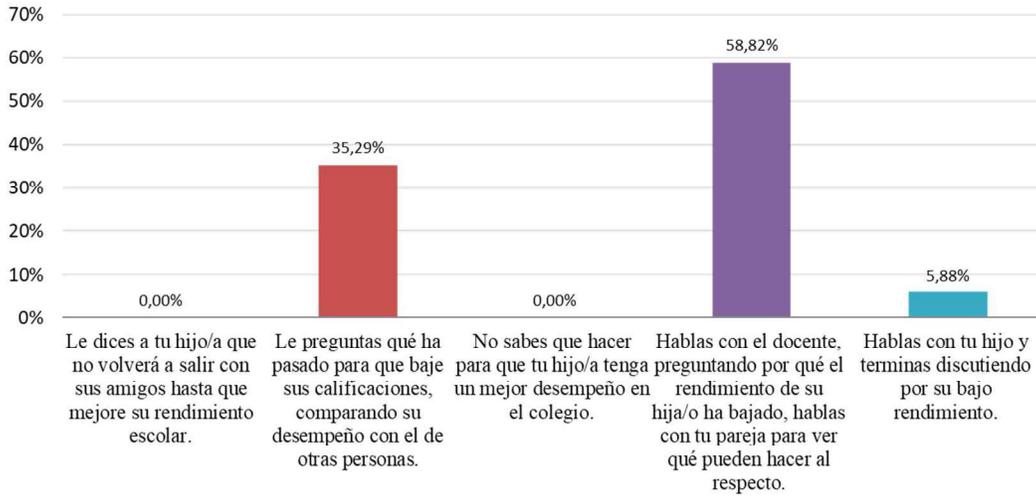


Ilustración 4

Sale tú hijo/a con los amigos /as y te dice que llegará a las 20 horas; pero en realidad llega a las 21, tú:

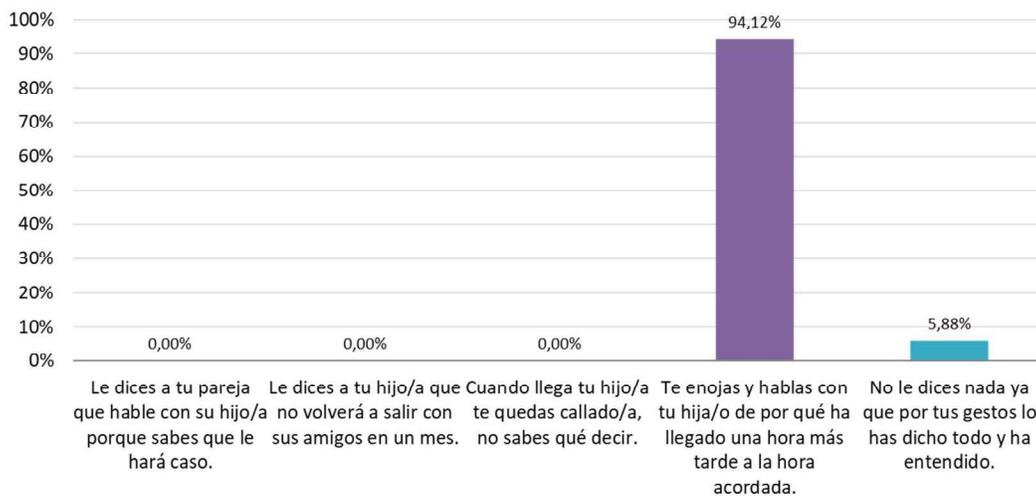


Ilustración 5

Te dice tú hijo/a que está cansado/a de practicar su hobby habitual, que ya no le gusta, quiere cambiar y empezar a hacer otro hobby, tú:

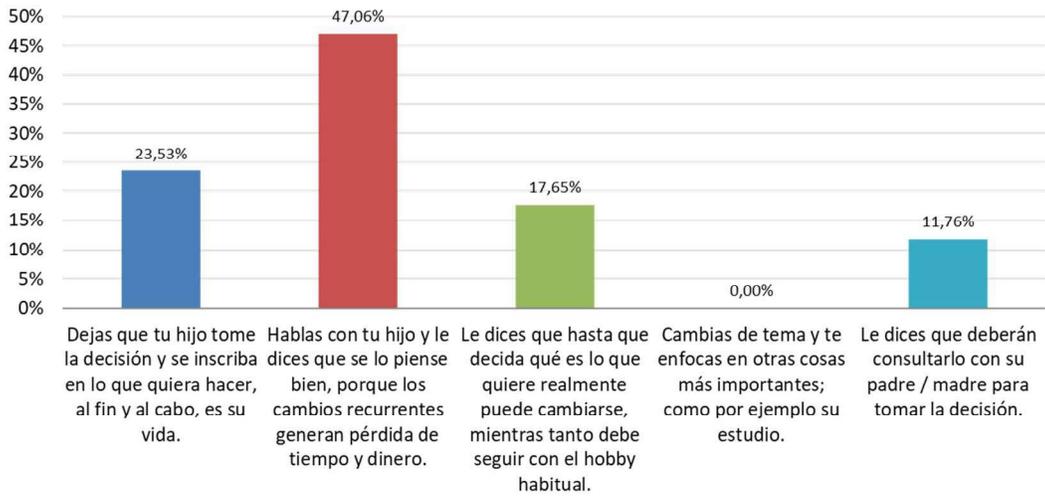


Ilustración 6

Un día tú hijo/o llega llorando a casa, le preguntas qué ha pasado y te dice que le están haciendo bullying, tú:

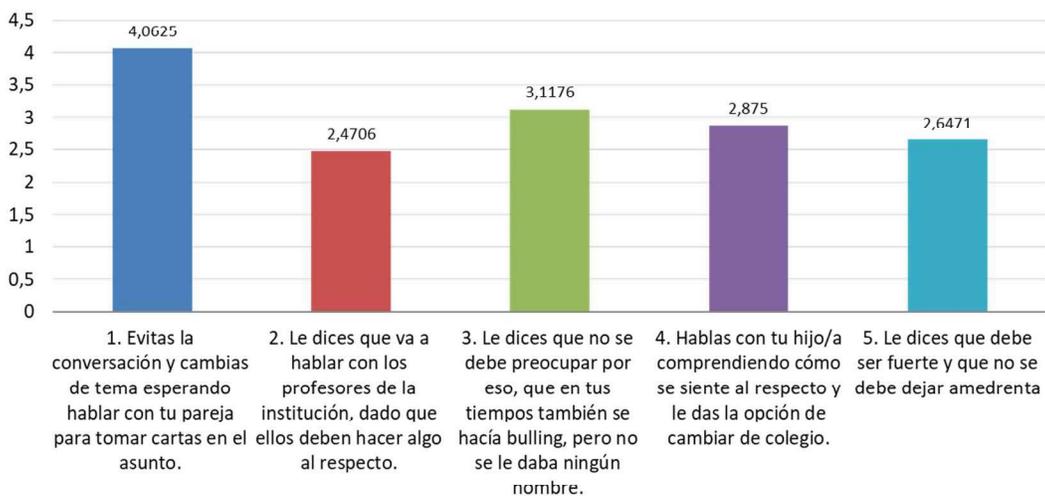


Ilustración 7

Estás lavando la ropa y encuentras en los bolsillos de la ropa de tu hija/o droga, te das cuenta de que tu hijo/a está consumiendo ¿Qué haces?

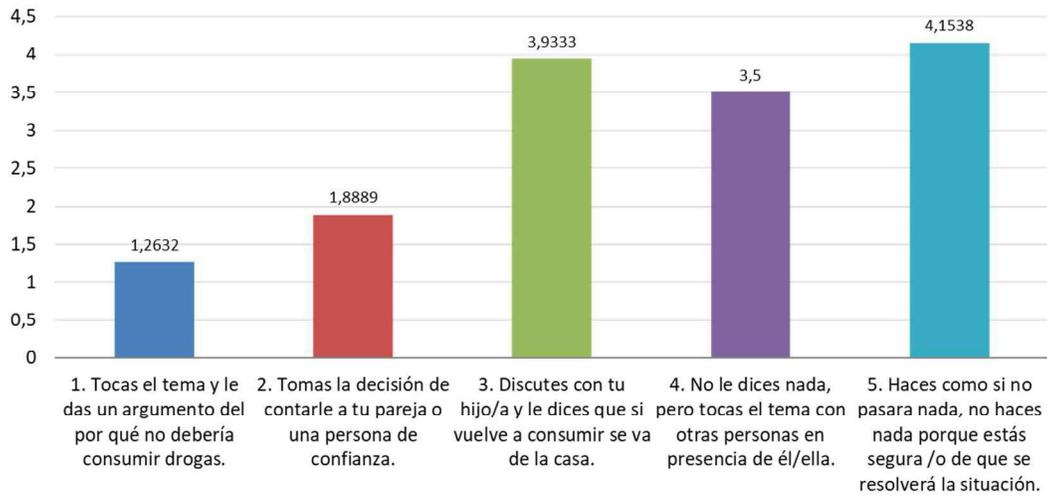


Ilustración 8

¿Qué habilidades crees que te podrían ayudar a contribuir a tu hijo/a al desarrollo de esta etapa de la adolescencia? Marca las que creas más importantes:

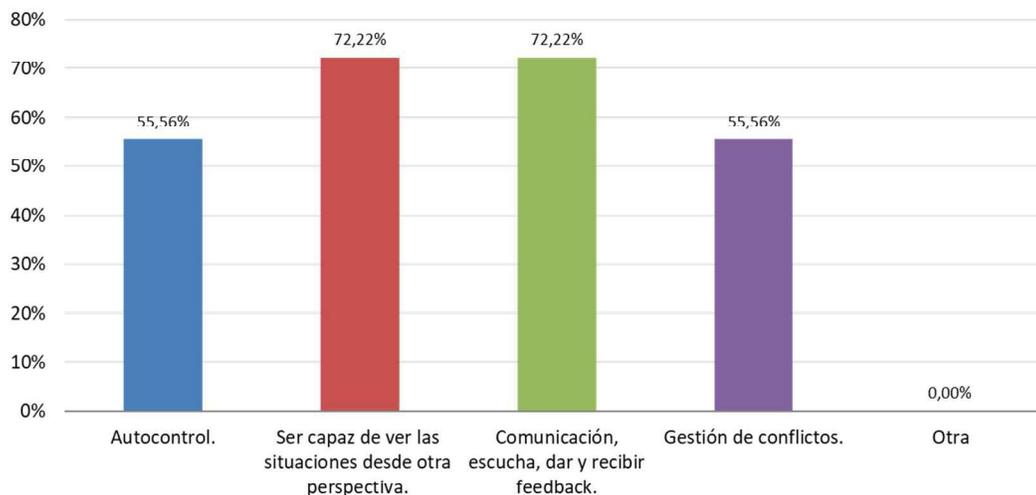
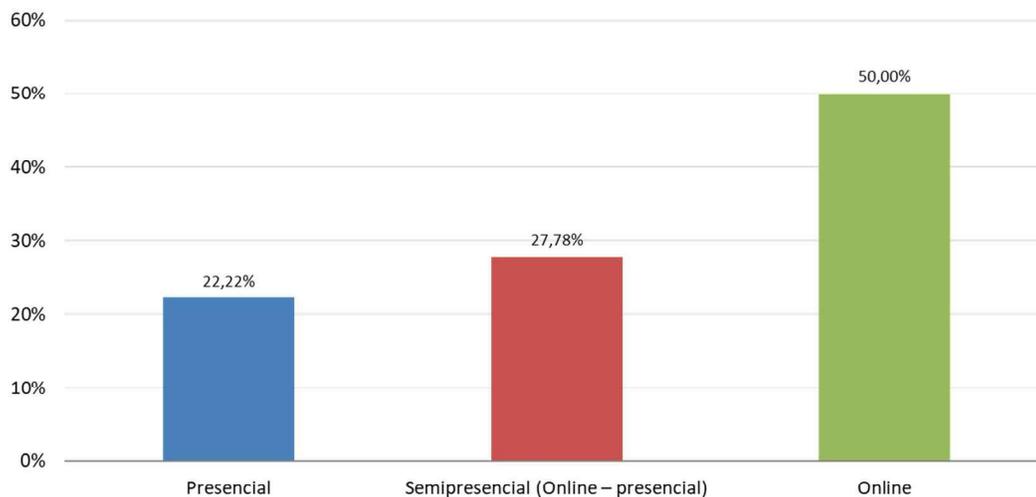


Ilustración 9

¿De qué manera te gustaría aprender nuevas herramientas para mejorar las habilidades de liderazgo y contribuir en el desarrollo de tú hijo en esta etapa de la adolescencia?



Al analizar las encuestas, y muy cerca de la investigación realizada, se evidencia que los padres y/o tutores de los adolescentes al igual que sus hijos, necesitan herramientas, recursos que les permitan gestionar los cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales de sus hijos.

Como vemos en la primera pregunta como lo muestra la ilustración 1, el 35.29% de los padres dice experimentar ansiedad sobre estos cambios físicos emocionales, no saben cómo actuar o afrontar estos cambios. Semejante a lo que menciona la publicación (Idoeta, 2023) “las madres y los padres sufren de depresión y ansiedad en niveles similares a los de los adolescentes, pero el problema a menudo se ignora” es así como vemos en la investigación una cifra similar a la relacionada en esta encuesta en donde también el 35% de madres y padres sienten ansiedad.

En cuanto al manejo de conflictos o situaciones diarias como lo muestran las ilustraciones 2, 3, 4, 6 y 7 con un porcentaje mayor y en el segundo porcentaje mayor de la ilustración 5, muestra que el evitar, delegar, o simplemente imponer, son comportamientos que tuvieron un mayor porcentaje, cercano a lo que menciona (Vaquero, 2003 2004, p. 1) “El 40% de los padres no saben manejar los conflictos de convivencia familiar, casi la tercera parte se sienten incapaces de educar bien a sus hijos, y alrededor del 60% delegan esa función en los profesores, según un estudio realizado por la FAD (La Fundación FAD Juventud (FAD), anteriormente Fundación de Ayuda contra la Drogadicción)” sin embargo, la familia es uno de los ejes fundamentales en el desarrollo de los adolescentes en la estructura social.

Por otro lado, como lo muestran las ilustraciones 8 y 9 se muestra el interés por parte de los padres y/o tutores en mejorar habilidades como el autocontrol comunicación, gestión de conflictos y ser capaz de ver las situaciones de otra manera, lo que permite poder afrontar las situaciones que día a día se presentan a lo largo de la vida con sus hijos.

En este proyecto se decidió trabajar recursos como autoconocimiento, gestión de conflictos y emocional; teniendo en cuenta el modelo de Palacín y Aiger en donde el desarrollo en la evolución grupal se da por cinco procesos, confianza, conflicto, cohesión, cooperación y despedida, a través de las fases inicio, desarrollo y cierre. La fase de inicio dada por la confianza, centrada en el nivel temático y funcional, “se precisa focalizar la atención en los elementos estructurales (qué se realiza en el grupo y de qué manera se procede)”, la fase de desarrollo se da la generación de los procesos de conflicto y resolución a fin de incrementar la cohesión y cooperación del grupo, y la fase de despedida en la generación de los procesos de cierre grupal. (María Palacín, 2014, p. 202-204)

La actividad del grupo se analizará sobre lo que cada miembro y en conjunto “hacen, sienten y piensan” en los niveles de actividad, temático, funcional, cognitivo y afectivo. (Munné, pág. 6 citado en el Boletín de Psicología, nº 9, diciembre 1985. Valencia)

El nivel temático representa aquello en lo que el grupo se ocupa, los objetivos, temas de discusión; el nivel funcional muestra el aspecto factual, la interacción del grupo. El nivel cognitivo revela la actividad del grupo desde el punto de vista de las cogniciones, es decir, que cada miembro del grupo tenga una percepción de la unidad que forman entre todos. Y el nivel afectivo que corresponde a las fuerzas de carácter emotivo, sensaciones, sentimientos que experimentan en las relaciones inter-intra personales e inter-intra grupales. (Raúl Vicente, 2006, p. 5)

6.3 Descripción de la muestra

El 13 de febrero de 2024 se hace difusión por medio de redes sociales como Instagram, Facebook, LinkedIn, redes de amigos y familiares, para hacerles partícipes del programa (ver anexo 2). La expectativa era que fueran grupos de 5 personas dado que era más fácil conducir y observar el grupo. Sin embargo, dado el interés de las madres se abrió un segundo grupo. Cabe mencionar que la convocatoria se realizó tanto para hombres como para mujeres; sin embargo, las mujeres se interesaron más por participar.

El primer grupo está conformado por 6 mujeres, 5 de ellas madres de adolescentes y una madre de un pequeño de 16 meses. Este primer grupo tiene un promedio de edad de 43 años.

El segundo grupo está conformado en principio por 7 mujeres, 3 de ellas madres de adolescentes, una con una fundación en donde trabaja con adolescentes, una abuela cuidadora de

una adolescente, una madre de un pequeño de 5 años y una madre con hijas ya grandes de 20 años en adelante. Este segundo grupo se abrió con un promedio de edad de 44 años.

Para el segundo grupo hubo 2 personas que no pudieron seguir con el programa, por ello el grupo de apoyo fue conformado por 5 personas.

Como menciona Turner (1981^a) un grupo tiene lugar cuando dos o más individuos [...] se perciben a sí mismos como miembros de la misma categoría social. (Sánchez, 2002, p. 167)

Sin embargo, para obtener el tamaño de cada grupo se tiene en cuenta la solución planteada por Moreland, Levenie y Wingert (1996) en donde muestra que las personas en general se sienten mejor en grupos formados por cuatro o cinco miembros. (Sánchez, 2002, p. 311)

Al final se conformaron dos grupos de apoyo, uno iniciando sesiones el 29 de febrero de 2024 compuesto por 6 mujeres, y el segundo grupo iniciando sesión el 13 de marzo 2024 compuesto de 5 mujeres. Se realizaron 5 sesiones una por semana iniciando el primer grupo los jueves y el segundo grupo los martes, con una duración de 90 minutos.

Los grupos se presentan homogéneos en cuanto a el vínculo de padres y/o tutores con adolescentes, y heterogéneo por las edades y ubicación geográfica.

6.3.1 Variables de la muestra

Tabla 2

Variables Heterogéneas (edad porcentaje de mujeres que participaron en los dos grupos)

INTERVENCIÓN GRUPO 1		VARIABLES	INTERVENCIÓN GRUPO 2	
Mujeres	100%	Sexo	Mujeres	100%
Media	42,33	Edad	Media	44
Desviación estándar	3,44		Desviación estándar	11,08
España	17%	Ubicación geográfica	España	20%
Colombia	66%		Colombia	80%
Alemania	17%			

Tabla 3

Fases de la Intervención para los dos Grupos

Fases / Procesos		Objetivos específicos del proyecto	Categorías
Fase I Inicio	Presentación e inicio de confianza	Fomentar un espacio de reflexión personal a través de preguntas profundas y experiencias vividas compartidas con los demás integrantes del grupo.	Autoconocimiento (Temático y funcional)
	Confianza y crear vínculo entre los participantes del grupo.		
Fase II Desarrollo	Conflicto	Proporcionar recursos que permitan gestionar diferentes situaciones de conflicto.	Gestión conflicto (Cognitivo, emocional)
	Cohesión y cooperación	Crear un espacio de confianza en donde los padres y/o tutores de adolescentes puedan expresar libremente sus sentimientos, pensamientos y emociones, generando un mayor bienestar.	Gestión emocional (Emotivo, cognitivo)
Fase III Cierre	Cohesión y Cambio Despedida y cierre		

6.3.2 Estructura de las sesiones

Todas las sesiones se estructuraron con un inicio, desarrollo y cierre. En el inicio se preguntaba a los integrantes del grupo como estaban, como llegaban a la sesión para así medir la disposición y el clima grupal; luego, se recordaba lo que se había trabajado la semana anterior y si lo habían aplicado a sus vidas. En la fase de desarrollo se realizaban las técnicas grupales de acuerdo con los objetivos de cada sesión tanto los de la conducción como la de los integrantes

del grupo, en las técnicas realizadas se tenían en cuenta habilidades cognitivas y emocionales utilizando herramientas a nivel virtual. Al final de cada sesión, se realizaba el cierre en el cual se le daba la palabra a cada integrante para definir la sesión, en una palabra. (ver anexo 3)

6.3.3 Rol de la conducción

En esta intervención el rol de la conducción ha sido el de facilitar y fomentar un espacio de confianza y seguridad para que los participantes del grupo puedan expresarse sin miedo a las críticas o juicios.

Dar información que facilite el comprender desde la literatura definiciones como conflicto, emociones, feedback; recursos que les ayudarán a observar una percepción diferente a cada experiencia vivida.

Orientar al grupo para que las intervenciones de cada participante sean concisas y directas.

El rol de la conducción en la mayoría de las sesiones fue un rol socio - emocional y de tarea, dependiendo de lo que iba a tratar cada sesión, y lo que aparecía a medida que avanzaba la misma. El rol de la conducción se mantuvo durante todas las sesiones, orientando al grupo a que sus intervenciones fueran más concisas y directas.

6.3.4 Descripción de la intervención grupal

La intervención está compuesta de cinco sesiones de hora y media que se realizaron a los dos grupos. A continuación, se muestra la tabla de cada una de las sesiones.

Tabla 4

Descripción de Intervención para los dos Grupos

FASES	FECHA	CATEGORÍAS / NIVELES	TÍTULO	OBJETIVOS DE LAS SESIONES		TÉCNICAS Y MATERIALES	INCIDENCIAS Y OBSERVACIONES GRUPO 1	INCIDENCIAS Y OBSERVACIONES GRUPO 2
				CONDUCCIÓN	PARTICIPANTES DEL PROGRAMA			
Fase I	<p>Grupo 1 - sesión 1 29/02/2024</p> <p>Grupo 2 - sesión 1 112/03/2024</p>	Autoconocimiento (Temático y funcional)	Presentación	La sesión va dirigida a construir una conexión más sólida entre los participantes, estableciendo una base de colaboración y generando compromiso para que continúen asistiendo a las sesiones. Valorar las expectativas que tiene el grupo.	Fomentar el autoconocimiento y percepción mutua de las diferencias de comportamiento entre un ámbito y otro (personal, familiar y profesional).	<p>Técnica: presentación de cada integrante del grupo mediante imágenes de diferentes animales respondiendo a la premisa ¿Qué animal me representa en el ámbito con mi hijo, laboral y personal?</p> <p>Materiales: se compartió una diapositiva por pantalla con diferentes animales.</p> <p>Grupo 2 Técnica: Presentación a través de la creación de un tráiler de su vida, mencionando los protagonistas, el género de la película, y el título. Al respaldo de la hoja deben colocar la segunda parte de su película, respondiendo ¿cómo será?</p> <p>Materiales: Papel y colores.</p>	<p>En principio se recuerda al grupo las normas que se mencionaron en el mail de bienvenida, como lo es la puntualidad, conexión en un lugar tranquilo, cómodo y participación durante la sesión.</p> <p>Las dificultades de esta primera sesión del grupo 1 es que algunas participantes se encontraban en el trabajo, una de las integrantes no tenía buena conexión de internet y se tuvo que desconectar y nuevamente conectar durante la última pregunta de reflexión.</p> <p>En la comunicación no verbal se nota un grupo dinámico, con ganas de participar, les ha gustado la manera diferente de presentarse en el grupo, y también se han ido reflexionando sobre el animal que les gustaría ser. Se fueron con la tarea de practicar aquello que les cuesta.</p> <p>La evolución grupal se ha dado a través de los niveles temático, funcional, dado que se desarrollan objetivos inmediatos como es interactuar entre las participantes sobre el tema en mención.</p>	<p>En principio se recuerda al grupo las normas que se mencionaron en el mail de bienvenida, como lo es la puntualidad, conexión en un lugar tranquilo, cómodo y participación durante la sesión.</p> <p>Una de las dificultades del grupo es la impuntualidad en la conexión.</p> <p>El grupo se observa dinámico dispuesto a realizar las actividades y al final de la sesión se perciben reflexivas y motivadas.</p> <p>La evolución grupal se ha dado a través de los niveles temático, funcional, dado que se desarrollan objetivos inmediatos como es interactuar entre las participantes sobre el tema en mención.</p>
	<p>Grupo 1 Sesión 2 07/03/2024</p> <p>Grupo 2 sesión 2 19/03/2024</p>		Nuestro viaje parental	Fortalecer la apertura, la empatía, la comprensión mutua, creando un ambiente propicio para construir vínculos. La sesión va dirigida a que los participantes empiecen a crear confianza entre ellos, a fin de generar un vínculo que les permita implicarse y comprometerse con el grupo.	Observar que cada situación aporta experiencias importantes que conforman nuestra personalidad para así enfrentar situaciones en el presente.	<p>Técnica: cada integrante debe pensar en un objeto que tenga a la mano dibujo o canción que represente su experiencia actual como padres.</p> <p>Materiales: Objetos que tengan los integrantes del grupo a la mano.</p>	<p>El grupo comienza la sesión un poco dispersa, una de las integrantes del grupo se ha conectado manejando y otra aún se encuentra trabajando, pero al rato se conecta a la sesión, prendiendo la cámara, se recuerdan las normas del grupo.</p> <p>Al iniciar la técnica grupal las participantes muestran disposición y empatía con cada una de las historias comentadas, lo cual fomenta confianza, creando un ambiente propicio para construir vínculos y generar mayor bienestar.</p> <p>La evolución grupal se ha dado a través de los niveles temático, funcional, dado que se desarrollan objetivos inmediatos como es interactuar entre las participantes sobre el tema en mención.</p> <p>Palabras al cierre de la sesión: me siento identificada, valorar, entender, flexibilidad y rescatar.</p>	<p>El grupo se observa dinámico y dispuesto a la actividad.</p> <p>Una de las dificultades que se observa en el grupo es la puntualidad de todas las participantes dado que en la anterior sesión y esta segunda sesión se han conectado 10 minutos después de la hora acordada. Se hace mención nuevamente al grupo de la importancia de la puntualidad.</p> <p>Al comentar cada integrante del grupo sus vivencias crean mayor empatía en las demás personas, lo que genera confianza y mayor bienestar al sentir que están en un espacio seguro.</p> <p>La evolución grupal se ha dado a través de los niveles temático, funcional, dado que se desarrollan objetivos inmediatos como es interactuar entre las participantes sobre el tema en mención.</p>
Fase II	<p>Grupo 1 Sesión 3 14/03/2024</p> <p>Grupo 2 sesión 3 09/04/2024</p>	Gestión conflicto (Cognitivo, emocional)	El conflicto otra perspectiva	La sesión va dirigida a que los participantes tengan herramientas que permitan gestionar los conflictos a través de píldora teórica y práctica.	Fomentar herramientas que permitan aprender a dar y recibir feedback, a fin de mejorar la gestión de conflictos y fortalecer las relaciones. A través de la percepción y proyección poder cambiar la manera de ver los conflictos como una oportunidad de mejora.	<p>Técnica: Se habilitan salas de Zoom para generar 2 subgrupos de a dos personas, con el fin de dar y recibir feedback de acuerdo con lo aprendido en la primera parte de la sesión.</p> <p>Materiales: Salas de Zoom.</p>	<p>La conexión de los participantes es puntual. La sesión comienza con una píldora teórica de lo que es un conflicto y el dar y recibir feedback como recurso de gestionar el conflicto.</p> <p>El grupo en la dinámica se observa participativo, cada integrante del grupo comenta una situación de conflicto que ha vivido reciente la expone y con base a esa situación la compañera debe darle feedback sobre su comportamiento. Al terminar cada una se dio cuenta de lo cercanas que eran las situaciones expuestas y reconocieron otra manera de ver el conflicto, como una oportunidad hacia el cambio.</p> <p>La evolución grupal se ha dado en dos niveles cognitivos dada la píldora teórica del significado de conflicto y feedback. Por otra parte, emocional al exponer sus conflictos reviviendo el momento, generando empatía en el grupo.</p>	<p>La sesión comienza con una píldora teórica de lo que es un conflicto y el dar y recibir feedback como recurso de gestionar el conflicto.</p> <p>Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia implicado con ganas de participar, cada integrante del grupo comenta una situación de conflicto que ha vivido reciente la expone y con base a esa situación la compañera debe darle feedback sobre su comportamiento. Al terminar cada una se dio cuenta de lo cercanas que eran las situaciones expuestas y reconocieron otra manera de ver el conflicto, como una oportunidad hacia el cambio.</p> <p>Por primera vez una de las integrantes muestra su vulnerabilidad, y la emoción comenta al grupo por lo que está pasando. El grupo la sostiene y le apoya.</p> <p>La evolución grupal se ha dado en dos niveles cognitivo dada la píldora teórica de conflicto y feedback y luego emocional al exponer sus conflictos reviviendo el momento, generando empatía.</p>

FASES	FECHA	CATEGORÍAS / NIVELES	TÍTULO	OBJETIVOS DE LAS SESIONES		TÉCNICAS Y MATERIALES	INCIDENCIAS Y OBSERVACIONES GRUPO 1	INCIDENCIAS Y OBSERVACIONES GRUPO 2
				CONDUCCIÓN	PARTICIPANTES DEL PROGRAMA			
	<p>Grupo 1 Sesión 4 21/03/2024</p> <p>Grupo 2 sesión 4 02/04/2024</p>	Gestión emocional (Emotivo, cognitivo)	El árbol de las emociones	Aumentar la cohesión grupal a través de los temas afines e interacción interpersonal.	Promover la conexión con las emociones a través de experiencias vividas en la crianza de sus hijos. Conocer un poco más sobre las emociones, dando claridad de que las emociones no son ni buenas ni malas representan una manera de tomar acción ante las situaciones de nuestra vida.	<p>Técnica: Cada integrante debe pensar en las emociones que haya experimentado en la crianza de sus hijos adolescentes. Una vez tenga las emociones experimentadas debe escribirlas en un dibujo de un árbol de emociones compartido por la plataforma Zoom.</p> <p>Materiales: Plantilla pizarra (dibujo árbol) Zoom</p>	<p>La conexión de los participantes es puntual. Al principio de la sesión se observa un grupo callado, en silencio se pregunta ¿cómo están? para así romper el hielo y trabajar en la técnica grupal.</p> <p>Al comenzar la actividad el grupo se observa participativo e implicado, las integrantes del grupo exponen momentos en donde han experimentado una emoción buena y otra "mala". En la reflexión se da una pildora teórica de lo que son las emociones y para que nos sirven tanto las buenas como las que llamamos malas.</p> <p>El grupo al conectar con las experiencias conecta las emociones vividas; es así, que al final una de las integrantes, comenta al grupo por la situación que está pasando y muestra su vulnerabilidad. A lo cual el grupo mostró su apoyo y empatía.</p> <p>La evolución grupal se ha dado en dos niveles: emotivo dada la técnica sobre las emociones y muestra de sentimientos, y cognitivo por la pildora teórica de lo que son las emociones y para que nos sirven.</p>	<p>Al comienzo el grupo se observa en espacios no aptos para participar en la sesión, se pide que busquen un espacio donde puedan conectarse de una manera tranquila sin interrupciones. Una vez se encuentran en un espacio adecuado para estar en la sesión el grupo se conecta y se observa implicado.</p> <p>Una de las dificultades que se presentó es que las participantes no tenían el conocimiento para poder colocar las emociones en la pizarra de zoom, lo cual generó que se debiera explicar paso a paso y dedicarle un tiempo a lo técnico.</p> <p>El grupo al conectar con las experiencias conecta las emociones vividas es así como al final una de las integrantes, comenta al grupo por la situación que está pasando y muestra su vulnerabilidad. A lo cual el grupo mostró su apoyo y empatía.</p> <p>La evolución grupal se ha dado en dos niveles: emotivo dada la técnica sobre las emociones y muestra de sentimientos, y cognitivo por la pildora teórica de lo que son las emociones y para que nos sirven.</p>
Fase III	<p>Grupo 1 Sesión 5 4/04/2024</p> <p>Grupo 2 sesión 5 16/04/2024</p>		Cierre del programa el tesoro encontrado	Promover la cohesión a través de la expresión de percepciones de cada uno de los integrantes del grupo, crear compromiso del cambio que quieren realizar, valoración y cierre.	Permitir tomar conciencia de la visión que tienen otras personas sobre lo que perciben de ella. Tomar conciencia de uno mismo respecto a la propia responsabilidad. Crear un compromiso de cambio que quieran realizar.	<p>Técnica: En esta técnica cada integrante debe darle un feedback a cada compañera diciendo lo que resulta de esa persona. Luego se realiza otra actividad de lo que cada integrante quiere dejarle al grupo y lo que se quiere llevar. Y por último al Grupo 1 se le pide que realice un tráiler del futuro de su vida.</p> <p>Materiales: Papel y Colores.</p>	<p>Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia implicado con ganas de participar. La conexión es puntual.</p> <p>En esta sesión el grupo se permite expresar las percepciones que tienen de cada persona, la cual no se esperaban, pero que, si causo un efecto de amor propio, y así mismo tomar conciencia de lo que se quiere cambiar y el compromiso de cambio que quieren realizar.</p> <p>Una de las integrantes muestra contra dependencia con la conducción pidiéndole que participe en una de las actividades.</p> <p>En esta sesión la evolución grupal se ha dado en dos niveles: emotivo dada la técnica y cognitivo por la pildora teórica de lo que es la percepción.</p>	<p>Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia implicado con ganas de participar. El grupo se conecta cinco minutos después de la hora acordada.</p> <p>En esta sesión el grupo se permite expresar las percepciones que tienen de cada persona, o su primera impresión dado que hubo personas que no coincidieron.</p> <p>En esta última sesión hubo problemas de conexión con una de las participantes, entraba y salía de la sesión, lo que generaba un poco de dispersión en el grupo.</p> <p>La evolución grupal se ha dado en dos niveles: emotivo dada la técnica y cognitivo por la pildora teórica de lo que es la percepción.</p>

6.4 Instrumentos y fases de evaluación

Este proyecto de intervención primero se realizó con una investigación en literatura sobre los temas en mención incluidos en el marco teórico, luego una encuesta en donde se querían cotejar la base teórica con la realidad de los padres y/o tutores de adolescentes actualmente, y luego una evaluación pre y post programa para validar la hipótesis experimental. Se utilizó una prueba inicial para conocer las expectativas que tenían sobre el programa, si habían participado en otros programas similares y conocer su percepción de la primera sesión. (ver anexo 4)

En la segunda encuesta se evaluó la satisfacción del programa, si se habían cumplido las expectativas que tenían sobre él, los cambios que habían observado tanto las personas que

participaron como los que están en su entorno, los aspectos positivos y así mismo los aspectos que mejorarían para futuros programas. (ver anexo 5).

7. Resultados de la intervención

En este apartado se muestra el análisis de los datos y resultados de la intervención aplicada a la población seleccionada, de acuerdo con los criterios establecidos teniendo en cuenta el objetivo general y específicos del proyecto.

A continuación, el análisis cualitativo de la encuesta de satisfacción post, realizada al final del programa para los dos grupos. La siguiente tabla 5 muestra las preguntas que se realizaron en la encuesta, con el fin de identificar las respuestas junto con las preguntas realizadas en la tabla 6.

Tabla 5

Tabla de Preguntas de la Encuesta Post Programa

Se cumplieron las expectativas	
¿Qué cambios percibes que has tenido motivados por la realización de este programa? ¿Los has podido transferir a tu vida personal y/o profesional?	
¿Hay cambios que tú no percibes en ti, pero otras personas si los ven en ti? ¿Cuáles?	
Recomendaría participar a otras personas	
¿Qué aspectos positivos consideras que puede obtener una persona al participar en este tipo de grupo?	
Indica 3 aspectos que destacarías para mejorar el programa	
Algún comentario que quieras añadir	

La siguiente es la tabla del análisis cualitativo al finalizar el programa de habilidades de liderazgo en padres y/o tutores de adolescentes.

Tabla 6

Análisis Cualitativo de la Encuesta Post Programa

Objetivos	Datos	Pregunta	Interpretación
Objetivo general			
Este proyecto tiene como objetivo mejorar el bienestar de los padres y/o	Encuestada JE, tranquilidad, menos explosiva cuando tenemos diferencias con mi hija		Sobre el cumplimiento del objetivo general del proyecto se

Objetivos	Datos	Pregunta	Interpretación
tutores de adolescentes, teniendo herramientas que les permita ser referentes, capaces de contribuir al desarrollo de esta etapa de transición y cambio que presentan los adolescentes.	Encuestada MPL , Si, pienso que a medida que uno piense y sienta que hay que sacar tiempo para uno, las oportunidades, las fortalezas y debilidades se van evidenciando para el mejoramiento de la calidad de vida.		observa en común opiniones sobre lo aprendido en el programa y lo que le ha servido para mejorar su calidad de vida. Palabras como paz, tranquilidad, amor propio y tener diferentes perspectivas, hacen parte de los recursos que permiten tener un mayor bienestar y así poder contribuir a sus hijos desde otra manera de observar las situaciones.
	Encuestada JGO , Si, he aprendido a estar más tranquila tomando decisiones desde la razón más no con la vida moción		
	Encuestada DCC , El estar más tranquila dejar que todo fluya en mi paz		
	Encuestada EZ , Intentar sacar tiempo para uno mismo, quererse más y buscar la parte positiva de las cosas.		
	Encuestada MLB , Porque me enseñaron que debo estar primero bien yo mental y físicamente para poder direccionar a dos personitas que están a mi cargo. Que lo importante soy yo y que enseñar desde el ejemplo.		
	Encuestada EC , me dio herramientas para ver en otra perspectiva.... aprender a escuchar y a confiar		
Objetivos específicos			
Fomentar un espacio de reflexión personal a través de preguntas y experiencias vividas compartidas con los demás integrantes del grupo.	Encuestada DCC , Fue un espacio de conocimiento, desconexión de amor propio.		De acuerdo con los comentarios recibidos se observa que se las participantes se han sentido en confianza, con la seguridad de poder expresar sus situaciones y experiencias vividas sin sentirse juzgadas, para así poder enriquecer al grupo y poder liberarse o soltar parte de su estrés diario.
	Encuestada JE , es un espacio que permite aprender de una manera amorosa, con la participación de más personas que enriquecen la experiencia con sus vivencias.		
	Encuestada EC , Nunca está de más hacer charlas así, es más, debería haber más charlas donde uno puede "liberarse" con otras personas que tienen cosas en común y así poder tener herramientas para el día a día.		
	Encuestada EC , fue un espacio muy enriquecedor que vale la pena tenerlo		
	Encuestada MLB , Ojalá todos tuviéramos la posibilidad de tener un espacio donde no somos juzgados y que desde el amor y el profesionalismo nos ayudan a mejorar.		
Proporcionar recursos que permitan gestionar diferentes situaciones de conflicto.	Encuestada JE , aprendí a ver los conflictos desde otros ojos, entendí que magnifico las cosas, que mis problemas son similares a los de otras personas y el comunicar lo que siento hace la diferencia.		Lo importante de este objetivo es que pudieran tener herramientas que les permitiera gestionar los conflictos y observarlos desde otro punto de vista, cuando una persona observa los problemas de otros, puede dar otro punto de vista y quitarle peso al conflicto que este vivenciado.
	Encuestada OMR , Como poder desaprender desde nuestras creencias y aplicando nuevos mecanismos a manejar conflictos y el diario vivir en nuestra vida familiar, laboral, personal y cotidiana.		
	Encuestada MLB , Gracias Daisy Por mostrarme tantas posibilidades que hay por mostrar la fuerza que hay en mí por dejarme llorar y no juzgarme por los jalones de oreja y por haberme dado la posibilidad de conocer gente.		
Crear un espacio de confianza en donde los padres y/o tutores de adolescentes puedan expresar libremente sus sentimientos, pensamientos y emociones sin sentirse juzgados.	Encuestada MPL , Considero que la metodología utilizada permitió la confianza, la cercanía y la expresión de sentimientos para que cada una encontrará la solución a sus situaciones y así mismo la retroalimentación.		Al poder expresar sus emociones libremente pueden ver la emoción como un recurso que permita ir hacia la acción y esto es lo que se observa en los comentarios de las participantes sentir la cercanía y vulnerabilidad en el grupo, permite que las integrantes puedan sentir las emociones sin pena y para así poder gestionarlas.
	Encuestada MLB , Gestiono mejor mis emociones y no exploto tan fácilmente		
	Encuestada LB , Abrir la mente, conocer más sus emociones, a cómo dominarlas, aunque es un proceso largo, pero ella te da las herramientas.		

De acuerdo con la anterior tabla, sobre el objetivo general, se evidencia un mayor bienestar en las participantes de los dos grupos, a través de la tranquilidad que les generó participar en el programa, el aprendizaje de nuevas herramientas que adquirieron para desarrollar la capacidad de acción como el autoconocimiento, y así mismo estar preparadas para trascender los desafíos que se presentan con los adolescentes.

El primer objetivo específico de fomentar un espacio de reflexión personal, las participantes de los dos grupos han comentado en la encuesta de satisfacción, que se han sentido en un espacio de desconexión, de amor propio y liberación, adquiriendo diferentes recursos que permitieron enriquecer sus experiencias mejorando día a día. “el ser humano contrasta sus juicios con la realidad; cuando esto no puede hacerlo, contrastará su opinión con las de los demás. Al encontrar semejanzas de opinión, sentirá validada su postura y se sentirá atraído con las que coincide”. (Sánchez, 2002, p. 244)

Por otro lado, la experiencia de las participantes en adquirir recursos que les permitan gestionar los conflictos ha sido provechosa, dado que al comparar los problemas que tenían en casa con los de otras participantes se dieron cuenta que en muchos de los casos se magnificaban los problemas propios, lo cual les ayudó a observar sus conflictos desde otra perspectiva. Adicionalmente, el conocer la herramienta de dar y recibir feedback teniendo en cuenta los aspectos de comportamiento, generó otra manera de comunicación con sus hijos.

Sobre el objetivo específico de crear un espacio en donde puedan expresar libremente sus sentimientos y emociones sin ser juzgadas, las participantes mencionan que la metodología utilizada permitió la confianza para expresar sus sentimientos, así mismo el adquirir herramientas que permitan gestionar sus emociones en los diferentes ámbitos.

8. Discusión de la intervención

En este apartado mencionaré los diferentes aspectos sobre la teoría, como: la evolución grupal y el marco teórico, versus lo real elaborado en la práctica con los dos grupos.

La evolución de los grupos en su desarrollo se presenta a través de cinco procesos: confianza, conflicto, cohesión, cooperación y despedida, según el modelo de (María Palacín, 2014). La construcción de la confianza se da en la primera fase de inicio, por medio de la técnica de grupo de presentación utilizada en la primera sesión y la técnica de viaje parental utilizada en la segunda sesión. Se promueve una comunicación interpersonal e intragrupal de conocimiento mutuo a fin de generar estabilidad y vínculo de las participantes.

La confianza en el grupo es significativa ya que da lugar a las siguientes fases de desarrollo grupal: el conflicto, la cohesión y cooperación. De igual manera, la confianza de los padres con los adolescentes es importante para el desarrollo en esta etapa, por un lado, es verdad que los adolescentes entran en un proceso de individuación donde exponen sus preocupaciones a sus amigos; sin embargo, “un adolescente que se siente sostenido por la familia va a tener un mejor desarrollo social y psicológico. Los padres debemos apoyar las decisiones de nuestros hijos, si confían en nosotros podemos ayudar de alguna forma” (Aprendamos Juntos 2030, 2023)

Por otro lado, y continuando con la evolución del grupo en estas dos primeras sesiones se recuerdan las normas de participación y puntualidad, así como también se firma un consentimiento donde están las normas explícitas y de lo que trata el programa, (ver anexo 6) para así dar estructura de cómo se procede en el grupo. Como dice (María Palacín, 2014, p. 204) “se precisa focalizar la atención en elementos estructurales para así generar estabilidad en el

grupo, lo que posibilita un tanteo relacional entre los participantes que ayuda a generar vinculación entre los miembros”. Es interesante observar a los dos grupos sobre las normas dado que precisamente cada familia tiene sus normas, y como padres somos los primeros en dar el ejemplo; sin embargo, en este caso algunas participantes del grupo dos no cumplían esas normas por lo cual generaba retrasos y disconformidad por alguna participante. Como es el caso de una participante que mencionó en la evaluación final: *“Exigir” que la cámara esté encendida, es mejor ver las caras de los demás compañer@s*”

La fase de desarrollo fue dada de manera teórica, conceptos y ejemplos definición y gestión del conflicto; así mismo, por parejas se practicaron casos que tenía cada participante de conflictos con sus hijos, luego cada persona debía darle feedback sobre la situación lo cual ayudó a que cada madre tuviera recursos para enfrentar los conflictos desde otra perspectiva; sin embargo, en el grupo como tal no aparece el conflicto, lo cual hizo que no se pudiera incrementar la cohesión ni la cooperación grupal, fases importantes para incrementar la interdependencia y el intercambio en la tarea. (María Palacín, 2014, p. 204).

De igual manera en el grupo familiar estas fases son importantes, dado que si hay una mayor confianza, cohesión y cooperación, cada tarea del hogar se convierte en una contribución para mejorar el desarrollo de cada individuo. Por otro lado, la libre expresión desde el actuar hace que podamos gestionar los conflictos que se vayan presentando cada día.

Por otro lado, en esta etapa de desarrollo las participantes pudieron evidenciar que las situaciones conflictivas en su entorno eran muy parecidas a las de las demás participantes por lo cual como dice: Schachter (1959) las personas que se enfrentan a una situación ambigua se afilian para adquirir información a través de la comparación social. (Sánchez, 2002, p. 244).

Luego, la siguiente sesión se realizó a nivel emocional, las participantes de los dos grupos conectaron con sus emociones experimentadas en la crianza de sus hijos y lo compartieron con el grupo. Esta sesión sirvió como un antesala del cierre del programa donde se conecta en lo cognitivo y emocional.

Por otra parte, uno de los temas importantes de esta intervención era el de fortalecer las habilidades de liderazgo de los dos grupos de padres y/o tutores, los cuales obtuvieron herramientas que les permitieron mejorar sus habilidades de liderazgo cómo influir y motivar a los adolescentes. Como mencionan algunas de las participantes del programa *“Aprendí a ver los conflictos desde otros ojos, entendí que magnifico las cosas, que mis problemas son similares a los de otras personas y el comunicar lo que siento hace la diferencia”, “Creo que se cumplieron pues las habilidades que requerimos para otros aspectos de nuestra vida nos ayudan a poder manejar diferentes situaciones no solo con nuestros hijos y eso fue lo que trabajamos”*.

Desde la primera sesión el programa se ha enfocado en trabajar con los padres y/o tutores para luego ser ejemplo y referentes de sus hijos /as adolescentes.

En primer lugar, como tema a trabajar fue el autoconocimiento desde la técnica de los animales y con las preguntas reflexivas correspondientes, se evidenció que las participantes se observaron a ellas mismas de manera diferente y con la visión de que podrían desarrollar otras habilidades y fortalezas que les permitieran abordar las situaciones de otra manera. Como lo mencionan en la post encuesta: *“Fue un seminario bastante divertido, productivo, fácil de comprender y la chica es bastante profesional llevando temas que no siquiera yo he analizado por mí misma, te da mucha facilidad para entender”, “Es aprender a conocerse uno mismo, y*

cambiar hábitos que no son tan buenos por unos mejores para así poder guiar a tu niño o adolescente”

En cuanto a mejorar su gestión emocional, en el primer grupo se realizó una sesión de reconocer las emociones que se habían experimentado en la crianza con sus hijos, para lo cual el grupo se manifestó emotivo, dando oportunidad a que una de las participantes se expusiera y mostrará su vulnerabilidad. El grupo agradeció la confianza por mostrar otra parte de ella que no conocían, como menciona (Goleman, 1995, p. 131) “uno de los beneficios de la inteligencia emocional es la capacidad de empatizar con las personas que los rodean”.

Es importante tener en cuenta que para poder percibir las emociones que experimentan los adolescentes, los padres y/o tutores deben reconocer sus propias emociones, lo cual para el segundo grupo era indispensable, ya que se observó su desconocimiento frente al tema emocional. Como dice Philippa Perry (Aprendemos juntos 2030, 2024) “No permitirles a tus hijos estar tristes, no estar con ellos cuando están tristes porque tú mismo no sabes gestionar tu propia infelicidad, lo más importante en la crianza de un hijo es la relación con él [...] tú como persona eres ese hogar seguro”

Sobre el recurso de habilidades de liderazgo, las participantes se llevaron la información teórica de las emociones, y pudieron dar ejemplos de sus vidas de cómo las viven. En este sentido se observa que ha faltado que las participantes pudieran practicar más en sus hogares con sus hijos, para poder afianzar lo aprendido. Aquí algunos de sus comentarios: *“Abrir la mente, conocer más sus emociones, a cómo dominarlas, aunque es un proceso largo, pero ella te da las herramientas”, “Gestiono mejor mis emociones y no exploto tan fácilmente”*.

Otro tema importante en esta intervención es la gestión de los conflictos, como se mencionó anteriormente no hubo conflicto dentro del grupo. Sin embargo, se llevaron a la práctica casos reales vividos con sus hijos, utilizando el feedback como herramienta, el dar y recibir para poder comprender las situaciones, verlos desde otra perspectiva y comunicar a través de comportamientos. Aquí algunos comentarios: *“Como poder desaprender desde nuestras creencias y aplicando nuevos mecanismos a manejar conflictos y el diario vivir en nuestra vida familiar, laboral, personal y cotidiana”, “escucha activa, feedback, ponerse en los zapatos del otro y entender su punto de vista, confiar en mi”*

En cuanto a las habilidades de liderazgo se observa que el grupo se ha llevado herramientas que permiten a los padre y/o tutores de adolescentes ser referentes y guías, de hecho, los dos grupos manifestaron su nivel de satisfacción del programa; sin embargo, como lo menciona la mayoría en las encuestas post del programa ha faltado más tiempo para practicar lo aprendido en sus hogares para luego, compartir en el grupo su experiencia implementando los recursos dados.

Por otro lado, en esta intervención se observa que los dos grupos funcionaron como un sistema de apoyo voluntario de ayuda mutua, en el grupo se establecieron relaciones que facilitaban adquirir información y conocimientos.

Compartieron sus preocupaciones, sentimientos y emociones, dando otra perspectiva a las diferentes situaciones experimentadas por cada una de las participantes, “capacitándoles para definir más claramente una situación y las vías de solución” (Schubert y Borkman, 1994 citado por Rodríguez, 2006).

9. Valoraciones y consideraciones

Teniendo en cuenta el objetivo que me propuse al comenzar este proyecto de mejorar el bienestar de los padres y/o tutores de los adolescentes del grupo online y después de observar los datos cualitativos de la última encuesta realizada en el programa, puedo concluir que el objetivo se ha cumplido de manera satisfactoria, los resultados como lo mencionan las participantes han generado en ellas tranquilidad, paz, liberación, expresión de sentimientos, opiniones; lo cual ha ayudado a mejorar su calidad de vida y así mismo por medio de su ejemplo poder apoyar y acompañar a sus hijos o personas a cargo adolescentes con más herramientas y desde otra perspectiva.

Por otro lado, en cada una de la sesiones se observaba que el grupo aumentaba su nivel de cercanía al expresar sus situaciones y evidenciar empatía entre las participantes, el hecho de tener un punto en común como el de acompañar a sus hijos en esta etapa de transición y cambio, generaba mayor conexión entre ellas.

Fue un reto crear las sesiones online, dado que se buscaba que las personas se implicaran, participaran, pudieran estar atentas sin distractores y lograran expresarse libremente. Cada sesión se creó con base en los objetivos diseñados para la conducción y para las participantes del grupo. Se incluyeron técnicas con la herramienta de Zoom (plantillas, encuestas, creación de salas, pantalla compartida), para así hacer de la sesión más dinámica. En el desarrollo de las sesiones era importante saber cómo estaba el grupo, para así entrar en la técnica preparada, por eso cada sesión comenzaba con la pregunta ¿cómo están? desde esta cuestión podía medir al grupo y seguir con lo planteado o cambiar la técnica, esto me pasó en la segunda y última sesión del grupo dos y el grupo uno respectivamente, debido a que el grupo entró dos semanas después

mientras se definían las personas que lo iban a componer, en la primera sesión solo llegó una participante; sin embargo, en la siguiente semana se conectaron las demás integrantes por lo que se realizó una dinámica diferente a la programada pero con el mismo objetivo de presentación.

En la última sesión la mitad del grupo faltó por conectarse, por lo que las técnicas que estaban preparadas para esa sesión se debieron alargar e incluir otras actividades para hacer el cierre del programa.

Estas dos sesiones fueron de gran aprendizaje para mí, el poder colocar límites y reaccionar ante cualquier eventualidad. Por otra parte, como conductora de grupos en este ámbito pude vivenciar y encontrar mi estilo de conducción, socioemocional y hacia la tarea, generando intervenciones a nivel interpersonal e intragrupal, también pude observar los roles de cada participante direccionando a favor del bienestar y desarrollo grupal, lo cual significó una satisfacción a la hora de lograr cada uno de los objetivos planteados en un principio.

Debo decir que esta intervención no hubiera sido posible sin los conocimientos adquiridos en el Máster de Autoliderazgo y Conducción de Grupos, la parte teórica que me ayudó a crear un modelo de intervención dividido en tres fases teniendo en cuenta los niveles de actividad del grupo, ayudando a que este pasara por el proceso grupal e individual, y por otro lado, gracias a las prácticas que realicé con los adolescentes en la Fundación Carta de la Paz dirigida a la ONU, pude comprender y comparar las necesidades y perspectivas de los adolescentes, para así poder aportar al grupo de padres y/o tutores desde la información obtenida.

El acompañar a estos dos grupos me ha gustado mucho, la experiencia que he tenido como conductora ha sido increíble y de mucho aprendizaje, dado que allí he puesto en práctica todo lo que vivencié en el primer año del máster de autoliderazgo, el poder observarme, darme

cuenta los viejos patrones e irlos mejorando; para mí cada sesión era un reto y un compromiso con las mujeres que estaban detrás de la pantalla.

La idea en un futuro muy cercano es poder hacer este programa más amplio con mucho más sesiones para que así los participantes tengan el tiempo de vivenciar y practicar en su entorno lo que se vive en el grupo. También otro reto importante para el futuro cercano es poder dirigir el programa a padres sin importar la edad de sus hijos, así brindar esas herramientas necesarias para afrontar la crianza de niños y adolescentes.

Otro punto para mejorar es tener en cuenta la ubicación geográfica de los participantes, dado que en esta ocasión la mayoría de las participantes era de Colombia, las sesiones comenzaban a las 20 horas de España; sin embargo, en Colombia era las 13 horas hora en que las personas estaban en su hora de comida; por lo cual, la posibilidad de participación era de menor grado.

En general esta intervención fue una maravillosa experiencia para mí en cuanto a probarme como conductora, observar las dinámicas que se dan en el grupo y así mismo ver el valor que crea en cada una de las participantes al pertenecer a un grupo.

10. Limitaciones y percepciones del trabajo

Este proyecto ha sido una gran experiencia para mí, desde el inicio al investigar a quien iba dirigido, identificando las necesidades adicionales a la literatura que podrían enfrentar los padres hoy en día en la etapa de desarrollo de los adolescentes, para así saber direccionar mi proyecto. Se realizó una encuesta con el fin de comprender las necesidades de los padres y/o tutores en el acompañamiento de sus hijos para hacer luego el programa de habilidades de liderazgo. Luego, el siguiente paso fue difundir la convocatoria de los grupos en el cual se inscribieron siete personas para el primer grupo seis mujeres y un hombre, pero desde la primera sesión se conectaron seis mujeres. Por otro lado, para el segundo grupo en principio se habían inscrito doce personas; sin embargo, en la primera sesión solo se conectó una persona, por lo cual contacté a las participantes restantes para ver si continuaban en el programa. Como resultado en la siguiente sesión se conectaron seis personas. De tal manera una limitación que se tuvo en principio fue la asistencia de las personas a la sesión ya que por el horario la mayoría se conectaba desde Colombia a las 13 horas, siendo las sesiones a medio día, el tiempo era limitado, luego las personas que podían conectarse lo hacían desde sus trabajos, empresas o casas.

Sobre la utilización de los instrumentos de evaluación, se me dificultó valorar cada sesión, dado que no se tomaron encuestas de referencia, sino que de acuerdo con los objetivos del proyecto se realizó una pre y post encuesta cualitativa, a fin de saber la percepción de las participantes del programa.

10.1 Aprendizajes como conductora

Como conductora en el transcurso del desarrollo de las sesiones he podido identificar las habilidades y las oportunidades de mejora para futuros proyectos online.

Como fortaleza me di cuenta de los estilos de conducción que tengo y los que puedo ir mejorando, cuando comenzaba la sesión para mí era un momento de vivir en el presente, de desconexión con el exterior, para estar presente atenta a las necesidades del grupo, tanto así que se me pasaban las horas muy rápido.

En el momento de estar presente en las sesiones me daba cuenta cuando una persona necesitaba del grupo y lo hacía evidente para así generar empatía y mayor conexión.

Traía al grupo cuestionamientos para así reflexionar sobre cada una de las percepciones, aclaraba inquietudes de acuerdo con conceptos teóricos antes de realizar la dinámica de grupo.

Como oportunidades de mejora me di cuenta de que es importante realizar una entrevista inicial antes de conformar los grupos, para así conocer un poco más a las personas en sus expectativas del programa, ya que en el momento de conformar el segundo grupo había una persona que no tenía hijos adolescentes; sin embargo, su experiencia y su vivencia de hoy en día hizo que muchas mujeres reflexionaran sobre el comportamiento con sus hijos y por su parte ella también se recibiera otra forma de ver la vida en la etapa en la que está.

Otro punto para mejorar es el de ser más estricta con las normas impuestas desde el principio como la puntualidad, ya que las sesiones comenzaban a la 13 horas Colombia y algunas de las personas se conectaban después de 10, 20 o 30 minutos. Por otro lado, a veces se desconectaban en mitad de la sesión y esto les dificultaba el poder seguir con la técnica planteada, para lo cual fui permisiva a la hora de dejar que se conectasen, se les recomendaba en la próxima sesión estar en un lugar tranquilo; sin embargo, esta situación se presentó en dos sesiones.

Adicionalmente, sobre el punto anterior me di cuenta de que cuando la persona se conectaba a una hora diferente yo dirigía mi atención a que esa persona se integrara a la actividad que se

estaba haciendo en el momento, dejando a un lado a las personas que se habían conectado puntualmente, por lo que aquí observé en mí la necesidad de que las personas se sintieran incluidas en el grupo.

Otro aprendizaje fue el de no dejar que las sesiones sean interrumpidas por eventos externos, es decir, en la cuarta sesión del grupo uno y la tercera del grupo dos, hubo una semana de receso (semana santa), por lo cual se dificultó a las participantes volver a reactivar el grupo, mayormente en el primero dado que solo faltaba una sesión para terminar el programa.

En conclusión, puedo decir que esta intervención y toda la experiencia que he tenido en los grupos me ha mostrado otra perspectiva de la vida, he podido corroborar el grupo como instrumento de sanación en todos los sentidos de la palabra, el solo hecho de escuchar y sentirse escuchado sin ser juzgado o el darse cuenta de las complejidades de otras personas, hace que podamos ver las cosas de diferente manera, mejorar la autoconfianza y autoestima, en sí, el bienestar personal.

Es así como también en mí, el grupo me ha ayudado a tener una mejor versión de mí, el hecho de ser consciente de mis oportunidades de mejora y probarme cada día en lo que me cuesta, me ha ayudado tanto personal como profesionalmente al conducir a los grupos, estar por y para el grupo.

11. Referencias Bibliográficas

- Aprendamos Juntos 2030. (4 de 10 de 2023). V. Completa. Herramientas para una adolescencia positiva. Diana Al Azem, profesora. Youtube. Obtenido de <https://youtu.be/dP45mtABbKA?si=bnUGEghY16Vtrr85>
- Aprendemos juntos 2030. (18 de 03 de 2024). V. Completa. El vídeo que ojalá tus padres hubieran visto. Philippa Perry, psicoterapeuta. Youtube. Obtenido de https://youtu.be/FKOhSYeJsow?si=15D1_uFmqo4aSoVb
- Asur Fuente, Juan Herrero, Enrique garcia. (5 de 2010). Internet y apoyo social: sociabilidad online y ajuste psicosocial en la sociedad de la información. *ResearchGate*, 12. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/286172759_Internet_y_apoyo_social_sociabilidad_online_y_ajuste_psicosocial_en_la_sociedad_de_la_informacion_Internet_and_social_support_Online_sociability_and_psychosocial_adjustment_in_the_information_society
- Bennet, M. (2008). *Autoconocimiento*. Obtenido de <https://www.amazon.es/Autoconocimiento-Michael-Bennett/dp/849685132X?asin=B00GJUZFHI&revisionId=5a7040d8&format=2&depth=1>
- Castillo, R. (2023). Regulación emocional para padres de adolescentes: un curso de modalidad a distancia más allá de los tiempos en crisis. *Innova resarch journal*. Obtenido de <file:///C:/Users/panca/Downloads/Dialnet-RegulacionEmocionalParaPadresDeAdolescentes-8939095.pdf>
- García, J. M. (2012). *Psicología de la vida en familia*. Facultad de Medicina Universidad Autónoma de Campeche. Obtenido de <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-westhill/introduccion-a-la-salud-mental/2022-psicologia-de-la-vida-en-familia/89192239>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairos.
- Idoeta, P. A. (14 de 08 de 2023). "Los padres de adolescentes están tan solos y deprimidos como sus hijos, pero son ignorados". *BBC News Mundo*, pág. <https://www.bbc.com/mundo/articulos/cw48kqzllzqko>.
- Loscertales, T. N. (1997). *El grupo y su eficacia*.
- Mantilla, L. (2022). *Cuerpo mente*. Obtenido de https://www.cuerpomente.com/psicologia/conflictos-padres-hijos-adolescentes-resolver_9945
- María del Carmen Ortego, S. L. (2017 - 2018). *CIENCIAS PSICOSOCIALES I - Tema 13 El apoyo social*. Universidad de Cantabria.

- María Laura Lupano Perugini, A. C. (s.f.). *Estudios sobre el liderazgo. Teorías y evaluación*.
- Maria Palacin Lois, M. M.-P. (2022). *ANÁLISIS DE LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y GRUPAL EN PATOLOGÍAS RARAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD*.
- María Palacín, M. A. (2014). Comunicación grupal . En J. M. Roberto Martínez-Pecino, *Aspectos psicosociales de la comunicación*.
- Megías, E. (., Elzo, J., Megías, I., Méndez, S., Navarro, J., & Rodríguez, E. (. (2003). *Hijos y padres : comunicación y conflictos*. Madrid: FAD. DOI: 10.5281/zenodo.3677101.
- Munné, D. F. (s.f.). *¿DINAMICA DE GRUPOS O ACTIVIDAD DEL GRUPO?*
- QUESADA, C. V. (09 de 1996). *Colegio oficial de psicología de Madrid*. Obtenido de <https://journals.copmadrid.org/pi/archivos/1996/vol3/arti2.htm>
- Raúl Vicente, J. M. (2006). *La evaluación de la actividad grupal. El análisis de la actividad grupal AAG y la aplicación DSCLIMA del Sistema SOCIOS*. Barcelona.
- Real Academia Española. (08 de 05 de 2024). *Real academia española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/bienestar>
- Rodríguez, M. T. (2006). *Scielo Psychosocial Intervention vol.15 no.2*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000200008
- Salso, A. S. (2024). LinkedIn. Obtenido de <https://www.linkedin.com/in/deisyguerrero/recent-activity/reactions/>
- Sánchez, J. C. (2002). *Psicología de los grupos, teorías procesos y aplicaciones*.
- Soriano, J. (13 de 10 de 2023). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiymente.com/social/apoyo-social>
- Universidad da Coruña, Departamento de Psicología. (s.f.). *PSICOLOGÍA COMUNITARIA*.
- Vaquero, M. J. (2003 2004). Un tercio de los padres no saben cómo educar a sus hijos adolescentes. pág. 1. Obtenido de <https://www.uv.es/globeduc/articles%20premsa.htm>
- World Health Organization. (29 de 05 de 2023). Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>

12. Anexos

Anexo 1

Encuesta de las necesidades que tienen los padres y/o tutores de los adolescentes.

Investigación sobre las necesidades que tienen los padres o responsables en la etapa de desarrollo de adolescentes

La siguiente encuesta es con el objetivo de comprender las necesidades de los padres frente a la etapa de cambio y desarrollo de los hijos adolescentes; por lo cual, **no hay respuestas buenas o malas**.

Los datos recopilados son de carácter **confidencial** y serán utilizados sólo con fines académicos, a fin de sugerir las diferentes técnicas para el desarrollo y mejora de las habilidades de liderazgo en la familia.

Agradecemos vuestra honestidad a la hora de responder las preguntas. Esta encuesta tomará unos **10 minutos** para completarla.

Nombre:	
¿En dónde resides actualmente?	
Sexo	
Nivel educativo	
Edad del hijo/a	
1. Cómo has enfrentado los cambios físicos, emocionales y sociales que está presentando tu hijo/a en esta etapa de la adolescencia	
a. En algunos momentos siento ansiedad, y no sé cómo actuar,	
b. Voy llevando el día a día, hablo con mis hijos de estos temas,	
c. En algunos momentos siento que la situación no la puedo controlar.	
d. Normalmente estas situaciones las hablamos con mi pareja y lo afrontamos,	
e. Controlo la situación; sin embargo, me demanda mucha energía	
2. Tu hijo/a lleva dos semanas que le pides que arregle la habitación; sin embargo, no lo hace, tu:	

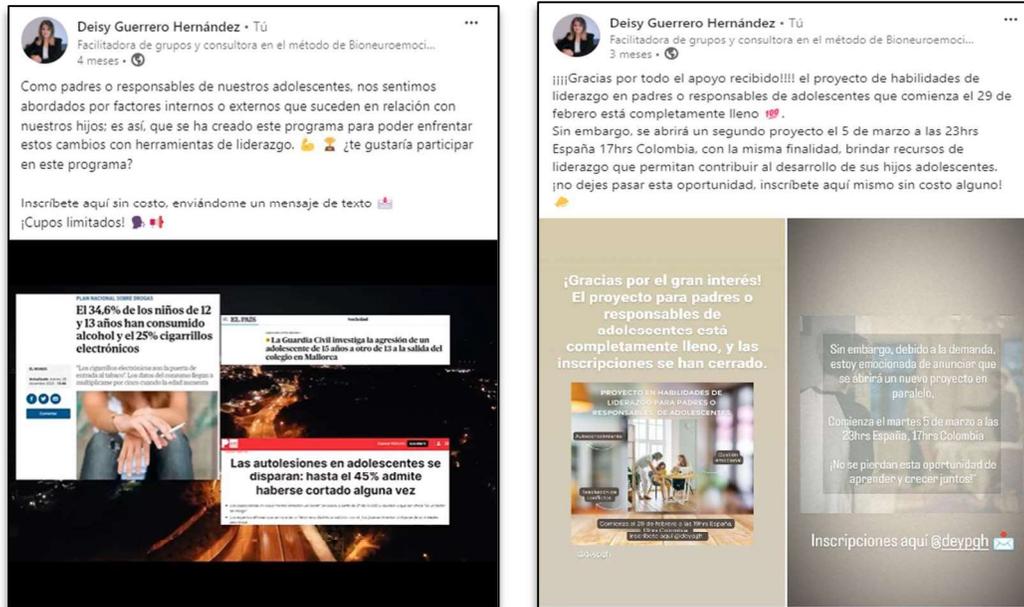
a.	No le dices nada y realizas la tarea doméstica,	
b.	Te enfadas, le dices nuevamente que realice la tarea doméstica,	
c.	Te enfadas, no le dices nada y terminas por hacerlo tú,	
d.	No sabes qué hacer para que tu hijo/a realice la tarea.	
e.	Le dices que nuevamente realice la tarea y le quitas el móvil por un mes.	
3. Te llaman del colegio para decirte que tu hijo/a ha bajado el rendimiento escolar, tu		
a.	Le dices a tu hijo/a que no volverá a salir con sus amigos hasta que mejore su rendimiento escolar.	
b.	Hablas con tu hijo/a y preguntas que ha pasado para que baje sus calificaciones, realizando comparaciones contigo mismo/a, o con sus amigos/as,	
c.	No sabes que hacer para que tu hijo/a tenga un mejor desempeño en el colegio.	
d.	Hablas con el docente, preguntando por qué el rendimiento de su hija/o ha bajado, hablas con tu pareja para ver qué pueden hacer al respecto.	
e.	Hablas con tu hijo y terminas discutiendo por su bajo rendimiento,	
4. Sale tu hijo/a con los amigos /as y te dice que llegará a las 20 horas; pero en realidad llega a las 21, tu:		
a.	Le dices a tu pareja que hable con su hijo/a por que sabe que le hará caso al él/ella,	
b.	Le dices a tu hijo/a que no volverá a salir con sus amigos en un mes,	
c.	Cuando llega tu hijo/a te quedas callado/a, no sabes que decir.	
d.	Te enojas y hablas con tu hija/o de por qué ha llegado una hora más tarde a la hora acordada,	
e.	No le dices nada ya que por tus gestos lo has dicho todo y él/ella ha entendido,	
5. Te dice tu hijo/a que está cansado/a de estudiar pintura que ya no le gusta, quiere cambiar y empezar a hacer cursos de baile, tu:		
a.	Dejas que tu hijo tome la decisión y se inscriba en lo que quiera hacer, al fin y al cabo, es su vida,	
b.	Hablas con tu hijo y le dices que se lo piense bien, porque la última vez que cambió se retiró a la segunda clase y ese dinero se perdió.	
c.	Le dices que hasta que decida qué es lo que quiere realmente puede cambiarse, mientras tanto debe seguir en el curso de pintura,	
d.	Cambias de tema te enfocas en otras cosas más importantes; por ejemplo, el estudio,	

e. Le dices que deberán consultarlo con su padre / madre para tomar la decisión.	
Para las preguntas 6 y 7; De la siguiente lista clasifica los ítems del 1 a 5, donde 1 es lo que primero harías y 5 lo que menos harías en cada una de las situaciones respectivamente.	
6. Un día tu hijo/o llega llorando a casa, le preguntas qué ha pasado y te dice que le están haciendo bullying que no quiere vivir más, tu:	
a. Evitas la conversación, dado que sufriste de bullying y no sabes cómo proceder.	
b. Le dices que va a hablar con los profesores de la institución, dado que ellos deben hacer algo al respecto,	
c. Le dices que no se debe preocupar por eso, que en tus tiempos también se hacía bullying, pero no se le daba ningún nombre, que si quiere lo / la cambian de colegio,	
d. Hablas con tu hijo/a comprendiendo cómo se siente al respecto,	
e. Le dices que debe ser fuerte y no dejarse amedrentar.	
7. Estás lavando la ropa y encuentras en los bolsillos de la ropa de tu hija/o droga, te das cuenta de que tu hijo/a está consumiendo ¿Qué haces?	
a. Tocas el tema y le das un argumento del por qué no debería consumir drogas,	
b. Tomas la decisión de contarle a tu pareja o una persona de confianza,	
c. Discutes con tu hijo/a y le dices que si vuelve a consumir se va de la casa,	
d. No le dices nada, pero hablas con otras personas o al aire mencionando para que él o ella escuche que la drogadicción es mala.	
e. Haces como si no pasara nada, no haces nada, por qué estás segura /o de que se resolverá la situación.	
8. ¿Con qué otras situaciones se han encontrado? _____	
9. Qué habilidades crees que te podrían ayudar a contribuir a tu hijo/a al desarrollo de esta etapa de la adolescencia, marca las que creas más importantes:	
a. Autocontrol,	
b. Ser capaz de ver las situaciones desde otra perspectiva,	
c. Comunicación, escucha, el dar y recibir feedback,	
d. gestión de conflictos	
e. Otra:	
¿Cuál? _____	

10. De qué manera te gustaría aprender nuevas herramientas para mejorar las habilidades de liderazgo y contribuir en el desarrollo de tú hijo en esta etapa de la adolescencia:	
a. Presencial	
b. Semipresencial	
c. Online	

Anexo 2

Video de difusión en Instagram, LinkedIn y Facebook del programa de habilidades de liderazgo para padres y/o Tutores de adolescentes. https://www.linkedin.com/posts/activity-7163130479842463744-ehld?utm_source=share&utm_medium=member_desktop



Mail de inicio del programa:

PROGRAMA DE HABILIDADES DE LIDERAZGO PARA PADRES O RESPONSABLES DE ADOLESCENTES

Hola te escribo como conductora del programa de liderazgo en padres o responsables de adolescentes para darte la bienvenida y la información sobre tu participación los próximos **jueves, comenzando en febrero 29, marzo 7, 14, 21 y abril 4 de 2024.**

Para todas las sesiones grupales es importante tu asistencia, esto con el fin de que aproveches al máximo este proceso; así como también el óptimo desarrollo del grupo, en dado caso de que tengas algún inconveniente o imprevisto te agradezco me puedas escribir un correo comunicando la ausencia.

El horario de **inicio es a las 19h y finaliza a las 20:30h España y 13h a 14:30h Colombia;** por lo tanto, la duración de cada sesión es de una hora y media.

Para acceder a la primera sesión y las siguientes ingresa al siguiente enlace <https://us06web.zoom.us/j/82257857520?pwd=4ceMBmQxi61imGcsbc8S4MTgWfJNCC>

intenta no conectarte mediante teléfono móvil, salvo que sea una situación extraordinaria, la idea es que tengas un espacio para ti en donde puedas estar sin interrupciones.

Las sesiones serán grabadas y solo serán observadas por mí con el fin de documentar mi proyecto de grado de Máster.

Te ruego máxima puntualidad por beneficio mutuo y de todas las personas que participan, también será puntual la finalización de la sesión,

Recomendaciones:

- Usar auriculares, para poder tener una mejor escucha
- Participar en el grupo
- Sitúate en un lugar tranquilo, cómodo para ti y seguro

Deseo que esta experiencia sea muy valiosa, gratificante y útil para ti, y te proporcione recursos que te permitan observar y experimentar cada situación de una manera diferente.

Te espero el día 29 de febrero a las 19 hora España y 13 hora Colombia, puntualmente en el enlace dado anteriormente.

Cordialmente
Deisy Guerrero Hernández
Conductora Programa de Liderazgo padres

Anexo 3

Informes de las sesiones del programa de liderazgo en padres y/o tutores de adolescentes

Registro de la observación de las sesiones

¿Qué animal me representa?

Grupo	1	Fecha:	29/02/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	1

Participantes	Asistencia	Ausencia
Jimena Estrada Elly Cohn Lorena Bustos Pilar Barriga Vargas Osmany Melo Lorena Basto	Jimena Estrada Elly Cohn Lorena Bustos Osmany Melo	Pilar Barriga Vargas Lorena Basto

Objetivo de la sesión

Fomentar el autoconocimiento y percepción mutua de las diferencias de comportamiento entre un ámbito y otro (personal, familiar y profesional).

La sesión va dirigida a construir una conexión más sólida entre los participantes, estableciendo una base de colaboración y generando compromiso para que continúen asistiendo a las sesiones.

Temáticas de la sesión (palabras claves): autoconocimiento, cómo se relacionan en diferentes ámbitos con sus hijos, en las relaciones personales y laborales.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

La sesión comienza con la presentación de la conducción realizando una breve descripción de lo que se trata el programa y las normas sobre el mismo, como la puntualidad en las sesiones y la participación del grupo, dejando la premisa de quien más da es quien más recibe.

Luego la conducción da paso a que los participantes del grupo se presenten, comenzando Jimena Estrada, luego Lorena Bustos, Elly Cohn y Osmany Melo.

Una vez realizan la presentación de cuántos años tienen, cuántos hijos, profesión se da paso a la actividad, “Animales – Relaciones en diferentes ámbitos (en relación con los hijos, personal y profesional)”

El grupo se observa participativo, motivado y dinámico.

Jimena Comienza a compartir cómo se relaciona con su hija de 12 años, dice que es como un pingüino le gusta estar pendiente de ella de lo que necesite, con los amigos y pareja es como un pez payaso, divertida, y el trabajo es como una abeja.

Osmany se ve representada en un león con sus hijos como “protectora” menciona y como un perro amigable, en lo laboral se percibe como un marrano dice: “por qué me marranean” y en el trabajo como un caballo.

Lorena menciona que con sus hijos es como una oveja no está encima de ellos, pero anda al lado, en lo laboral se percibía antes como un tiburón, pero ahora se percibe más como un búho observando, y en lo personal como un colibrí, tierno, amigable.

Elly por su parte, se identifica en el ámbito con sus hijos como el oso amigable y acogedor, pero cuando hay que poner reglas las pone, en lo personal se identifica como una hormiga, apoyando a los demás y en lo laboral como una abeja trabajadora.

Aquí la conducción les hace una reflexión con la pregunta ¿somos muy diferentes en los diferentes ámbitos? Lo que mencionan que, sí que se comporta diferente porque con los hijos hay que mostrarse de una manera más autoritaria, menciona “Osmany”, La conducción menciona que a veces por creencias nos mostramos como super héroes a nuestros hijos y nos cuesta mostrar la vulnerabilidad, Jimena responde que posiblemente porque eso lo han visto de sus padres y es la forma en que aprendieron, a lo que Elly dice: “en mi caso no es así, yo les nuestros a mis hijos que soy vulnerable cuando pasan cosas buenas y no tan buenas, describe una situación de un trabajo que no le salió y cuando les comentó a sus hijos.

Se realiza una reflexión acerca de que en algunos momentos también hacemos una mezcla de animales, dependiendo de la situación. Por ejemplo, se pregunta a Osmany ¿has sentido que tus hijos te marranean, es decir se toman mucha confianza con ella y la sobrepasan? A lo que menciona que sí, que también le pasa en ese aspecto. Luego la conducción da lugar a otra pregunta de reflexión ¿en qué animal me gustaría probarme? Lorena toma la palabra y menciona que ella quisiera probarse en ser un caballo con libertad, se le hace una reflexión, dado que no se da tiempo para ella, comenta que es empresaria y que ahora está soltando un poco su trabajo, pero aún sigue en vigilancia, se menciona que debería probarse por un momento en esta semana en tener tiempo para ella, experimentar esa libertad.

Luego, Elly le gustaría probarse en ser un delfín por lo que está en grupo y no está solo, a Elly se le menciona que podría probarse en estar primero con ella, escucharse para poder estar con los demás.

Jimena menciona que lo primero que pensó fue en un oso perezoso, a lo que la conducción le da un feedback de lo que observa, (se observa acelerada, habla rápido, inquieta) posiblemente necesite más serenidad, calma. Y Osmany quisiera probarse en ser un búho, observar las situaciones desde lejos.

Al grupo se le da una tarea de tomar esa personalidad del animal que escogieron por lo menos un momento en la semana, y en la próxima sesión comentar ¿Cómo se sintieron tomando esa personalidad?

El grupo se despide animado con una palabra, amor propio, libertad, sorpresa, serenidad.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

La mayoría de las participantes se encuentran en sus trabajos, hubo una interrupción por parte de Osmany, quien se desconectó comenzando la última pregunta y luego se conectó sin inconvenientes. En la comunicación no verbal se nota un grupo dinámico, con ganas de aprender

y sacar el mejor provecho de la sesión. En la ecología grupal se dieron interacciones interpersonales e intrapersonales.

Segunda Sesión redefiniendo nuestro viaje parental

Grupo	1	Fecha:	7/03/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	2

Participantes	Asistencia	Ausencia
Jimena Estrada Elly Cohn Lorena Bustos Pilar Barriga Vargas Osmany Melo Lorena Basto	Jimena Estrada Elly Cohn Lorena Basto Osmany Melo Pilar Barriga Vargas	Lorena Bustos

Objetivo de la sesión

Observar que cada situación aporta experiencias importantes que conforman nuestra personalidad para así enfrentar situaciones en el presente.

Fortalecer la apertura, la empatía y la comprensión mutua, creando un ambiente propicio para construir vínculos.

La sesión va dirigida a que los participantes empiecen a crear confianza entre ellos, a fin de generar un vínculo que les permita implicarse y comprometerse con el grupo.

Temáticas de la sesión (palabras claves): proyección, confianza.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

La sesión comienza presentando a dos integrantes nuevas Pilar y Lorena quienes se incorporan al grupo desde la segunda sesión, Pilar comenta que tiene un bebé de 16 meses, pero que le interesa este programa para tener herramientas tanto con su hijo como con sus primos que tienen 12 – 13 años. Lorena por otro lado, es la madre de Valeria una chica de 15 años que está en el grupo Vitamina ha hecho diferentes sesiones con la fundación Carta de la paz dirigida a la ONU.

Seguidamente, se pide a un integrante que comente la sesión de la semana pasada para poner en sintonía a las dos nuevas integrantes, luego se da lugar a la pregunta cómo les fue con la tarea de la semana pasada de desempeñarse en el animal que eligieron probarse, en principio menciona Osmany quien dice que se ha desempeñado en otro rol con su hijo como más observadora, y a nivel personal se ha experimentado como un león, colocando límites en sus relaciones. Por otro

lado, Jimena menciona que el domingo lo hizo con su hija, desempeñó el rol de oso perezoso y al final la hija le dijo que debería hacer más cosas relajadas.

Elly por su parte, estuvo compartiendo más con su familia, con sus hijos y esposo.

Se comienza la actividad para esta sesión la cual se trata de que escojan un dibujo, canción, libro que represente su experiencia actual como padres.

Elly muestra un cuadro en forma de corazón menciona que representa la enseñanza de brindar amor, y la vulnerabilidad que muestra al mencionar que en una ocasión su hijo mencionó que para él su madre era heroína, pero otro día, Elly había perdido un examen y su hijo vio que no era perfecta que también tenía errores.

Por otro lado, Jimena comenta que hay una canción que representa esa parte de te quiero cerca, pero también te quiero lejos, es la sensación que tiene Jimena en su experiencia actual. Pilar menciona que para ella la crianza actual se asemeja a cuando uno riega una planta, la cuida, al abordar la segunda pregunta remontando a la crianza que ella tuvo con sus padres, menciona que le hizo falta ese cuidado, sus padres eran separados y su madre cuando estaba era más preocupada por el orden que el cuidado que podría darles, menciona que la madre del primo habla muy fuerte a lo que la conducción le hace una reflexión de que tal vez ella necesita un esa dureza para abordar diferentes situaciones, que se pruebe en ese rol.

Osmany menciona que hay una canción que representa su experiencia de crianza con su hijo, se trata de los abrazos y de que su hijo lo trate como a un bebé, en su crianza de pequeña menciona que su madre era muy terca de hecho hoy en día es así, aquí se le hace la reflexión de que ella también ha tenido ese mismo comportamiento, también comenta al grupo que le cuando va a salir con un chico le debe decir a su madre, por lo que la conducción le hace una reflexión de el hecho de que se quiera sentir mimada y ser una niña le limita a la hora de hacer su vida.

Lorena se identifica hoy en día como una mariposa (objeto) está en el proceso de soltar de dejar que su hija pueda compartir con sus amigos, así mismo también reflexionamos sobre el proceso de crianza en esa edad, dice que no recuerda mucho de pequeña, sin embargo, menciona que su madre no la escucha y se debe hacer lo que ella diga, a lo que la conducción también le muestra que es parte también de su comportamiento con el fin de tener el control de las situaciones.

Se cierra la sesión con una palabra de lo que han experimentado en esta segunda sesión (identificada, valorar, entender, flexibilidad, rescatar).

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia disperso, Jimena está conduciendo, Osmany se encuentra aun trabajando lo que hace que no se encuentre conectado en primera instancia.

Luego al comenzar la actividad si se encuentra más conectado, Jimena ha llegado a su sitio de trabajo, con toda la disposición para estar en la sesión al igual que Osmany. En la ecología grupal se dieron interacciones interpersonales.

Tercera Sesión el conflicto otra perspectiva

Grupo	1	Fecha:	14/03/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	3

Participantes	Asistencia	Ausencia
Jimena Estrada Elly Cohn Lorena Bustos Pilar Barriga Vargas Osmany Melo Lorena Basto	Jimena Estrada Elly Cohn Lorena Bustos Osmany Melo Pilar Barriga Vargas	Lorena Basto

Objetivo de la sesión

Fomentar herramientas que permitan aprender a dar y recibir feedback, a fin de mejorar la gestión de conflictos y fortalecer las relaciones.

A través de la percepción y proyección poder cambiar la manera de ver los conflictos como una oportunidad de mejora.

La sesión va dirigida a que los participantes tengan herramientas que permitan gestionar los conflictos a través de píldora teórica y práctica.

Temáticas de la sesión (palabras claves): Conflicto, feedback y proyección.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

La sesión comienza preguntando qué conocen acerca del conflicto, que percepción tienen de este, el grupo tiene la percepción de que entrar en conflicto es malo; sin embargo, desde la conducción se hace ver las ventajas y desventajas del conflicto; primero es una herramienta que permite avanzar al cambio, nos ayuda a tener claro las necesidades mismas como las necesidades del otro, nos ayuda a tomar mejores decisiones, aumenta la comprensión, construye relaciones y conduce al crecimiento. Las desventajas es que es incómodo en el momento y la comunicación se reduce y se torna insegura se producen juicios de acuerdo con cada percepción.

Para esto se da al grupo una herramienta importante que es el feedback, cuando se está dando retroalimentación en el momento adecuado los conflictos se van gestionando y el hecho de pedir y dar feedback hace que haya mejores relaciones.

Para dar feedback se debe enfocar en los comportamientos en los datos que se pueden corroborar, no en las interpretaciones, darlo en el momento adecuado a la persona indicada, sin juzgar, tratando de entender y no responder.

Luego de dar la píldora teórica, se separan en dos salas la primera Jimena y Lorena y la segunda sala Elly, Pilar y Osmany.

En la primera toma el liderazgo Jimena, mientras que en la segunda sala Elly es quien toma el liderazgo y se lanza a expresar el conflicto.

Una vez cada participante expresa su conflicto y las otras participantes dicen el aspecto positivo y negativo de la situación, se pasa al grupo grande, y se realizan las preguntas de reflexión.

¿Cómo te sentiste al describir tu problema? La opinión general del grupo es que cambia la percepción del problema en el momento en que lo comentan con su compañera, se vuelve menos denso.

A tu parecer, ¿comprendió el otro bien tu problema? Ji mena comienza expresando que su compañera si había entendido el problema, que nada era casualidad dado que le había tocado a una persona con similares características de experiencia de vida.

¿En qué otro ámbito se ve representada esa dificultad? Mencionan que en el trabajo les ha pasado la misma experiencia

¿Qué podría hacer para mejorar? Para este último punto expone una píldora teórica de qué es la proyección y como está también puede ser un recurso que permita reducir la percepción que se tiene sobre el conflicto.

Por ejemplo, en el caso de Osmany el juicio que tenía sobre la persona del conflicto es que era egoísta, a lo que se le da una devolución que le permita también darse cuenta que ella también es egoísta con ella misma, Lorena expresa que su conflicto es con una persona manipuladora que es demasiado relajada, a lo que se le invita a darse cuenta que en ciertos momentos también se comporta de la misma manera y que también de vez en cuando necesita relajarse, Elly el juzgar en qué ocasiones se juzga o en qué es crítica con ella misma, Jimena tolerancia que no se permite tener con ella misma y Pilar el compararse con otras personas.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia implicado con ganas de participar, el grupo no llega a la hora ingresa a la sala 10 minutos después. La ecología grupal se da a un nivel interpersonal e intragrupal e intrapersonal.

Cuarta sesión el árbol de las emociones

Grupo	1	Fecha:	21/03/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	4

Participantes	Asistencia	Ausencia
Jimena Estrada Elly Cohn Lorena Bustos Pilar Barriga Vargas Osmany Melo Lorena Basto	Jimena Estrada Lorena Basto Lorena Bustos	Osmany Melo Pilar Barriga Vargas Elly Cohn

Objetivo de la sesión

Promover la conexión con las emociones a través de experiencias vividas en la crianza de sus hijos. Conocer un poco más sobre las emociones, dando claridad de que las emociones no son ni buenas ni malas representan una manera de tomar acción ante las situaciones de nuestra vida.

Aumentar la cohesión grupal a través de los temas afines e interacción interpersonal.

Temáticas de la sesión (palabras claves): emociones, modificar la sesión la intensidad de ciertas situaciones que nos generaron en el pasado estrés.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

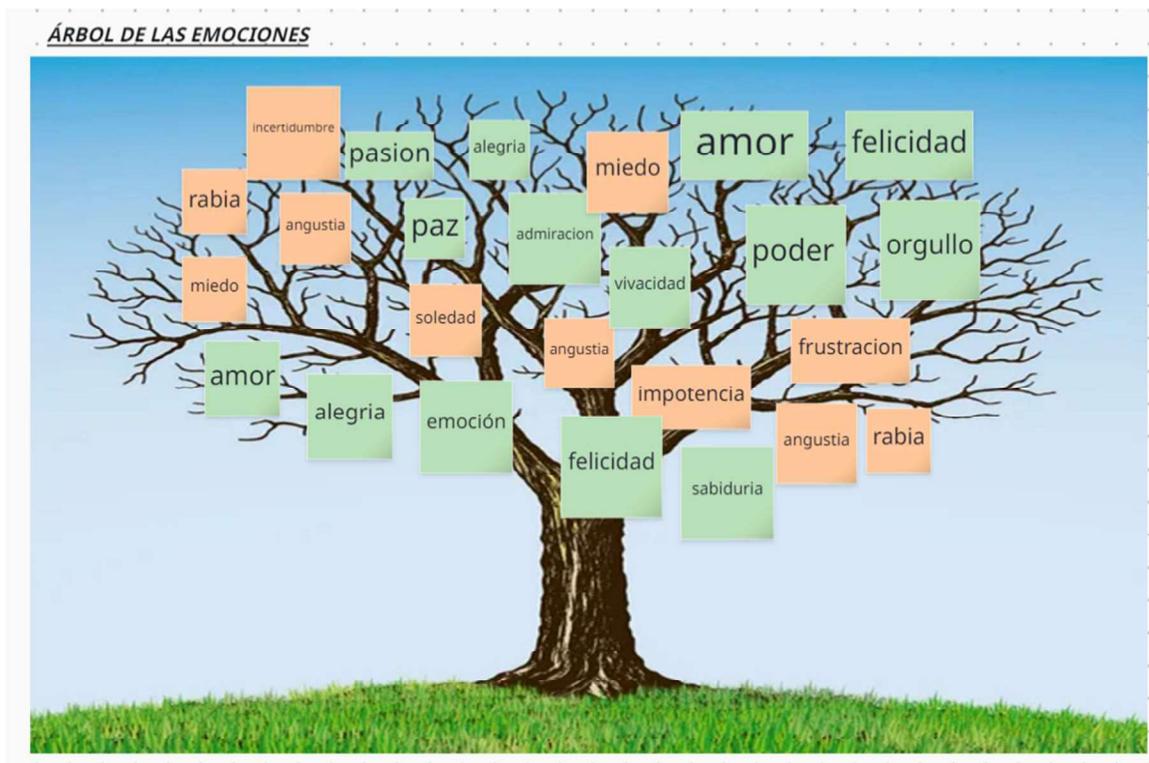
La sesión comienza preguntando ¿cómo están? ¿Cómo llegan a la sesión? Lorena menciona que ya se ha sentido mejor y ha ido a un médico que le ha ayudado a solucionar su problema de salud, Jimena comenta que está bien, y Lorena igualmente.

En esta primera pregunta se nota al grupo callado, pensativo, se le hace caer en cuenta al grupo de cómo se encuentra en general, dado que normalmente Lorena Basto y Jimena son las que participan y están más activas en el grupo.

Jimena menciona que ella debe trabajar esto de escuchar más, al igual que Lorena Basto.

Lorena Bustos comienza por comentar un conflicto con su esposo, para lo cual, la conducción invita al grupo a poderle dar un feedback sobre la situación que ha explicado, Jimena se lanza y le dice que lo primero es que como madres siempre nos cuestionamos nuestra forma de enseñar a nuestros hijos, menciona que con tal de que ella esté tranquila de cómo ella lo ha hecho no es necesario poner en duda. Aquí también la conducción menciona que es importante que podamos observar los hechos, es decir el comportamiento de las otras personas para darnos cuenta realmente de lo que pasa. En esta ocasión, por ejemplo, el malestar de Lorena comenzó por una percepción que ella misma tiene sobre ella y es de no ser buena madre.

Una vez se realiza esta reflexión se pasa a la actividad de las emociones la idea, es que cada participante debe colocar en el árbol de las emociones, todas las emociones que ha experimentado en la crianza de sus hijos, sea buena o mala.



Luego se indica escoger una emoción “negativa” y con ella una situación reciente en donde se haya experimentado esta emoción.

Jimena escoge la rabia, Lorena angustia, y Lorena Bustos miedo, se pide que piensen en esa situación lo vivan, luego se pregunta qué emoción o recurso le hubiera venido bien en esta situación. En el caso de Jimena la paz, Lorena Bustos tranquilidad y Lorena el poder.

Una vez tiene el recurso de la emoción vivida se trae el momento exacto en donde experimentó el recurso.

En este segundo caso, a los participantes les costó un poco más concentrarse en el momento de experimentar la emoción positiva.

Luego se indica que vuelvan nuevamente a la emoción de la primera situación, en el momento que sientan la emoción traer ese recurso que han experimentado en la situación positiva.

Una vez realizado el ejercicio se pregunta cómo ven ahora la situación si ha bajado un poco la intensidad de la situación en donde experimentaron la emoción negativa.

Lorena Bustos y Jimena mencionan que al recordar la situación en donde experimentaron la emoción negativa, ha bajado la intensidad y ya no la ven de la misma manera.

En el caso de Lorena Basto llora al recordar la primera emoción dice que no ha bajado la intensidad, el grupo le da un espacio para que pueda llorar, dice: “no quiero que me vean así” a lo cual la conducción le agradece por mostrarse tal cual como es con su vulnerabilidad. El grupo la acompaña tanto Jimena como Lorena le dicen palabras para reconfortarla.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

Al comienzo el grupo se observa callado, sin embargo, una vez entramos a la actividad se muestra participativo e implicado, cada una mostrándose de acuerdo con la parte emocional. La ecología grupal se da a un nivel interpersonal, intrapersonal e intragrupal.

Quinta Sesión cierre del programa el tesoro encontrado

Grupo	1	Fecha:	04/04/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	5

Participantes	Asistencia	Ausencia
Jimena Estrada Elly Cohn Lorena Bustos Pilar Barriga Vargas Osmany Melo Lorena Basto	Elly Cohn Lorena Bustos Pilar Barriga Vargas	Lorena Basto Jimena Estrada Osmany Melo

Objetivo de la sesión

- Permitir tomar conciencia de la visión que tienen otras personas sobre lo que perciben de ella.
- Tomar conciencia de uno mismo respecto a la propia responsabilidad,
- Crear un compromiso de cambio que quieran realizar.
- Promover la cohesión a través de la expresión de percepciones de cada uno de los integrantes del grupo, crear compromiso del cambio que quieran realizar, valoración y cierre.

Temáticas de la sesión (palabras claves): Percepción, compromiso.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

La sesión comienza preguntando como están y realizando una introducción de cierre de sesiones, preguntas y dudas que puedan tener sobre el programa. Luego se comienzan las actividades la cual se comienza con la silla cálida, el grupo tendrá que decirle a una persona voluntaria que es lo que resalta de esa persona, la persona que recibe debe solo escuchar. El grupo comienza a darle su visión de Elly quien recibe que es empática y admiración por irse con sus hijos y su esposo a vivir en otro país con otro idioma y comenzar desde cero. Luego Lorena es quien recibe, Pilar y Elly le dicen que es una mujer emprendedora y sentimental.

Por otro lado, Pilar ha estado en tres sesiones Lorena comenta que no la ha visto mucho y que lo que puede decir en una primera impresión es que produce tranquilidad con su sonrisa. Por otra parte, Elly trabajó con Pilar hace mucho tiempo, menciona que se ve más enfocada y segura. Se realiza la reflexión, si se esperaban que les dijeran eso, y si se veían así, por lo que menciona cada una no se esperaban que les dijeran eso.

Al preguntar que le darían al grupo Lorena manifiesta que le daría al grupo la libertad y la seguridad, Elly resiliencia a los cambios, y Pilar la confianza.

En la siguiente actividad Lorena menciona que lo que quiere dejar es la culpa y lo que quiere recibir de la tienda es la tranquilidad, Pilar el dejar el apego y tener la confianza. Por otro lado, Elly la inseguridad y tener la confianza.

Al final cada una de las integrantes del grupo debe pintar un tráiler de su propia película, darle un título una categoría y mencionar sus protagonistas.

Lorena comenta que su película es un documental de cómo dar la vuelta al mundo protagonizada por ella, Elly una película de amor y felicidad llamada “siempre hay una luz que brilla” y Pilar el apoyo de familia y pareja.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia implicado con ganas de participar, y aprovechar al máximo la sesión. En la ecología del grupo se observan intervenciones interpersonales, intrapersonales e intragrupalas. Al final Pilar se nota dispersa dado que se ha conectado desde el trabajo y se debe desconectar por un momento.

Informes de las sesiones del programa de liderazgo en padres o responsables de adolescentes

- Grupo 2

Registro de la observación de las sesiones

Primera sesión el viaje de mi vida

Grupo	2	Fecha:	12/03/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	1

Participantes	Asistencia	Ausencia
Diana Carolina Elsa Ávila Estefany	Diana Carolina Estefany María del Pilar Lucas García	Elsa Ávila Sandra Patricia Bonilla Jennifer

Sandra Patricia Bonilla Jennifer María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Claudia Sánchez	
--	-----------------	--

Objetivo de la sesión

Fomentar el autoconocimiento y percepción mutua de las diferencias de comportamiento entre un ámbito y otro (personal, familiar y profesional).

La sesión va dirigida a construir una conexión más sólida entre los participantes, estableciendo una base de colaboración y generando compromiso para que continúen asistiendo a las sesiones.

Temáticas de la sesión (palabras claves): autoconocimiento, quienes han influenciado la vida de cada una de las personas.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

La sesión comienza con la presentación de las participantes, a que se dedican y por qué llegaron al programa.

Luego se pasa directamente a la actividad es realizar el tráiler de la película de cada una de las vidas de las participantes mencionando los protagonistas, actores secundarios, categoría de película si es de miedo, suspense, terror, romance etc... y definir el título de la película. Una vez terminado el primer paso de la actividad, la conducción indica al grupo que adicional al respaldo de la hoja deben realizar un tráiler de la segunda parte de su futuro. ¿Quién seré?

Pilar comienza explicando cómo ha sido su película hasta la fecha, su proyecto de vida, Luego Carolina menciona su película categorizando como romance en donde el actor principal era su esposo. Sigue Estefany con una película de romance y miedo, comparte en el grupo que en pocos meses se casa. Y luego Claudia quien es la protagonista de la película.

Una vez explican cada una el viaje de su vida representada en una película, la conducción hace una reflexión en donde menciona que observa que en algunas películas los actores protagonistas son otras personas.

En el futuro mencionan las metas que quieren conseguir en ese futuro y se les hace la reflexión ¿Qué estás haciendo hoy en día para alcanzar esas metas del futuro?

Sobre la reflexión Carolina responde que hacer un stop y pensar en ella misma, Claudia dice ser la protagonista, Pilar menciona que antes de ayudar al otro pensar en uno mismo igual que Estefany.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

El grupo se observa dinámico dispuesto a realizar las actividades, al final de la sesión se van reflexivas, y motivadas, En la ecología grupal se dieron interacciones interpersonales, e intrapersonales.

Segunda Sesión redefiniendo nuestro viaje parental

Grupo	1	Fecha:	19/03/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	2

Participantes	Asistencia	Ausencia
Diana Carolina Elsa Ávila Estefany Sandra Patricia Bonilla Jennifer María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Elsa Ávila Sandra Patricia Bonilla Jennifer María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Diana Carolina Estefany

Objetivo de la sesión

Observar que cada situación aporta experiencias importantes que conforman nuestra personalidad para así enfrentar situaciones en el presente.

Fortalecer la apertura, la empatía y la comprensión mutua, creando un ambiente propicio para construir vínculos.

La sesión va dirigida a que los participantes empiecen a crear confianza entre ellos, a fin de generar un vínculo que les permita implicarse y comprometerse con el grupo.

Temáticas de la sesión (palabras claves): proyección, confianza.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

La sesión comienza preguntando ¿cómo están? ¿Cómo llegan a la sesión? Se observa al grupo con ganas de participar.

Seguidamente, se comienza con la actividad de la sesión la cual se trata de que escojan un dibujo, canción, libro que represente su experiencia actual como padres o responsables de adolescentes.

Elsa muestra un dibujo que le hizo la nieta quien es la que cuida a diario, dado que los padres trabajan, Jennifer muestra al grupo unos rotuladores de varios colores en donde nos menciona que su vida con sus hijos ha sido de alegrías un de miedos y preocupaciones. Claudia menciona una canción “nadie te ama como yo” la cual representa ese vínculo de ella con sus hijas. Sandra muestra un calendario en donde menciona que su relación con sus hijos son como los días diferentes cada uno. Pilar como tía para ella el arte representa el vínculo que tiene con ellos.

Luego se pregunta qué es lo positivo y lo negativo de esa crianza, Sandra responde que lo independientes que se volvieron sus hijos y lo negativo es que la falta de apoyo del padre. Jennifer comenta que para ella lo positivo es verlos cada día crecer, pero lo malo es que sus hijos la ven como la mala del paseo. Para Elsa lo positivo es compartir el tiempo con su nieta, pero lo malo es

el desorden y que los padres no se hacen cargo. Para Claudia lo positivo es disfrutar de la etapa, lo malo es la separación. Y Pilar menciona que lo positivo es el acompañamiento y el apoyo, lo negativo es que sufran que sean ingratos.

Luego se hace una pregunta de cómo fue su crianza, ¿sus padres hicieron lo mismo? ¿O por el contrario?

Elsa menciona que su padre era tierno, pero su madre siempre tiene la razón. Claudia menciona que ha sido la consentida, para Pilar sus padres fueron exigentes, pero que amorosos. No permitían tener novio. Para Sandra su infancia fue dura, el crecer con una madre exigente y malgeniada. La madre de Jenifer fue permisiva.

Al percibir a sus padres de una manera también se dan cuenta que ellas han realizado cosas similares y que les ha ayudado a la crianza de sus hijos.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia dinámico, las participantes de este grupo ingresan 10 minutos después del comienzo de la sesión por lo cual se comienza a destiempo. En la ecología grupal se dieron interacciones interpersonales e intrapersonales.

Tercera Sesión el conflicto otra perspectiva

Grupo	2	Fecha:	2/04/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	3

Participantes	Asistencia	Ausencia
Diana Carolina Elsa Ávila Estefany Sandra Patricia Bonilla Jennifer María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Diana Carolina Estefany María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Elsa Ávila Sandra Patricia Bonilla Jennifer

Objetivo de la sesión

Fomentar herramientas que permitan aprender a dar y recibir feedback, a fin de mejorar la gestión de conflictos y fortalecer las relaciones.

A través de la percepción y proyección poder cambiar la manera de ver los conflictos como una oportunidad de mejora.

La sesión va dirigida a que los participantes tengan herramientas que permitan gestionar los conflictos a través de píldora teórica y práctica.

Temáticas de la sesión (palabras claves): Conflicto, feedback y proyección.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

La sesión comienza preguntando qué conocen acerca del conflicto, que percepción tienen de este, el grupo tiene la percepción de que entrar en conflicto es malo; sin embargo, desde la conducción se hace ver las ventajas y desventajas del conflicto; primero es una herramienta que permite avanzar al cambio, nos ayuda a tener claro las necesidades mismas como las necesidades del otro, nos ayuda a tomar mejores decisiones, aumenta la comprensión, construye relaciones y conduce al crecimiento. Las desventajas es que es incómodo en el momento y la comunicación se reduce y se torna insegura se producen juicios de acuerdo con cada percepción.

Para esto se da al grupo una herramienta importante que es el feedback, cuando se está dando retroalimentación en el momento adecuado los conflictos se van gestionando y el hecho de pedir y dar feedback hace que haya mejores relaciones.

Para dar feedback se debe enfocar en los comportamientos en los datos que se pueden corroborar, no en las interpretaciones, darlo en el momento adecuado a la persona indicada, sin juzgar, tratando de entender y no responder.

Luego de dar la píldora teórica, se separan en dos salas la primera Pilar y Estefany y la segunda sala Claudia y Diana.

En la primera toma la palabra Pilar y comenta su situación, mientras que en la segunda sala Diana es quien se lanza a expresar el conflicto.

Una vez cada participante expresa su conflicto y las otras participantes dicen el aspecto positivo y negativo de la situación, se pasa al grupo grande, y se realizan las preguntas de reflexión.

¿Cómo te sentiste al describir tu problema? Comienza Estefany dado que se tiene que ir de la sesión, menciona que su compañera no le dijo nada nuevo que ya sabía los puntos positivos y negativos. Se trata de dar nuevamente un cambio de percepción cuando se menciona que ve en los otros algo que ella también tiene en ella. Se queda pensando, se despide y sale de la sala.

Luego, cada integrante del grupo comparte las situaciones de conflicto o estrés han tendido respondiendo si ha sido fácil exponer su situación y si el otro la ha comprendido, en general el grupo comenta que han comprendido la situación y les ha ayudado a ver la situación desde otro punto de vista.

¿En qué otro ámbito se ve representada esa dificultad? Mencionan que en todos los ámbitos les suceden ese tipo de conflictos familiar, laboral, relaciones.

¿Qué podría hacer para mejorar? Para este último punto expone una píldora teórica de qué es la proyección y como está también puede ser un recurso que permita reducir la percepción que se tiene sobre el conflicto.

Para ello Diana por ejemplo ha llegado a la conclusión de fluir y darle tiempo al tiempo. Pilar en soltar y pensar en ella, Claudia empezar a hacer su vida y dejar que sus hijas hagan la suya.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia implicado con ganas de participar. La ecología grupal se da a un nivel interpersonal e intragrupal e intrapersonal.

Cuarta sesión el árbol de las emociones

Grupo	2	Fecha:	9/04/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	4

Participantes	Asistencia	Ausencia
Diana Carolina Elsa Ávila Estefany Sandra Patricia Bonilla Jennifer María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Diana Carolina Jennifer María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Elsa Ávila Estefany Sandra Patricia Bonilla

Objetivo de la sesión

Promover la conexión con las emociones a través de experiencias vividas en la crianza de sus hijos. Conocer un poco más sobre las emociones, dando claridad de que las emociones no son ni buenas ni malas representan una manera de tomar acción ante las situaciones de nuestra vida.

Aumentar la cohesión grupal a través de los temas afines e interacción interpersonal.

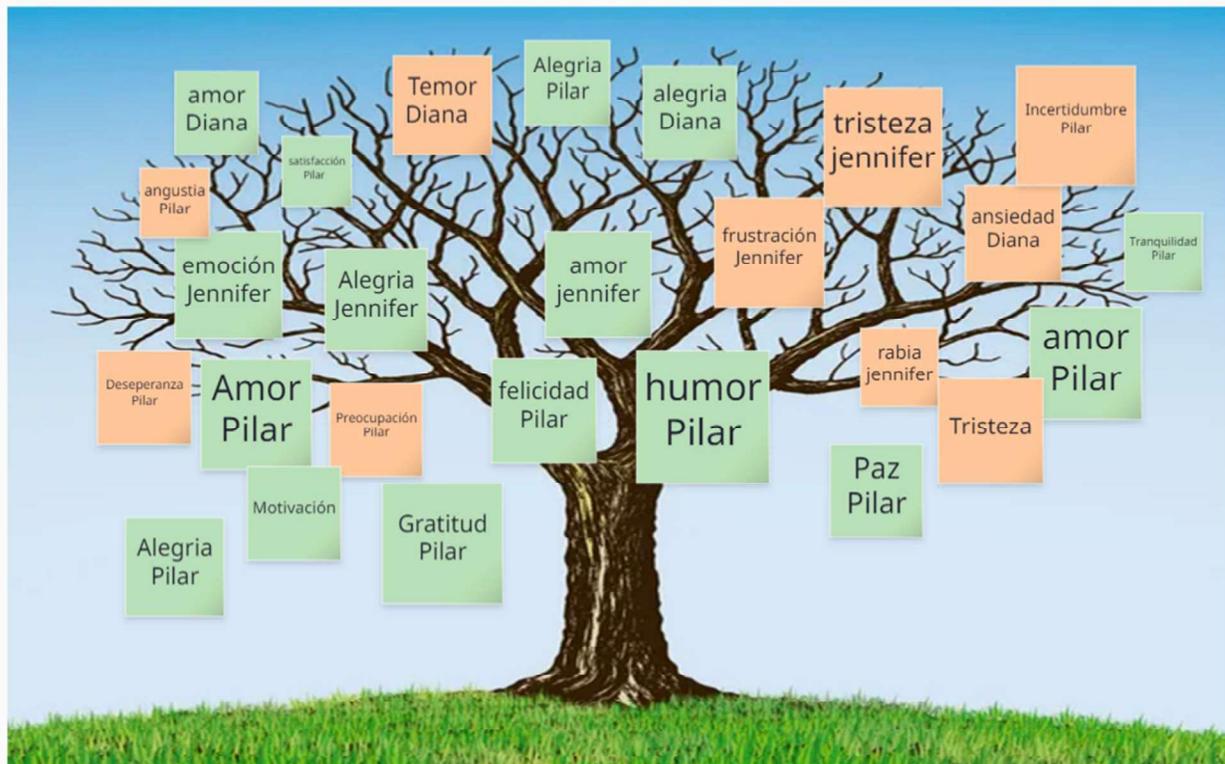
Temáticas de la sesión (palabras claves): emociones, modificar la sesión la intensidad de ciertas situaciones que nos generaron en el pasado estrés, comprender para qué nos sirven las emociones.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

La sesión comienza preguntando ¿cómo están? ¿Cómo llegan a la sesión? Pilar comienza compartiendo que se siente motivada de llegar a la sesión igualmente Jennifer dice que se siente motivada, Diana comenta que ha tenido hoy una operación de la rodilla y aún se encuentra con un poco de dolor, desde la conducción se agradece el que haya hecho el esfuerzo de haberse conectado. Se da comienzo a la sesión sobre el tema de las emociones, se pregunta desde la conducción que han escuchado de las emociones, y cómo experimentan cada una de ellas. Mientras se está hablando del tema de las emociones, Claudia se conecta a la sala, pero sin Cámara, desde la conducción se menciona que es importante que se conecte en un sitio adecuado para estar en las sesiones, a lo cual se disculpa con el grupo y desconecta el audio, mientras encuentra un sitio adecuado para participar en la sesión.

La actividad de las emociones comienza en que cada participante debe colocar en el árbol de las emociones, todas las emociones que ha experimentado en la crianza de sus hijos, sea buena o mala.

ÁRBOL DE LAS EMOCIONES



Luego se indica escoger una emoción “negativa” y con ella una situación reciente en donde se haya experimentado esta emoción.

Diana comienza exponiendo que su emoción es la frustración, sobre el evento que está pasando en el momento de no poder trabajar por su operación de la rodilla, en este momento Diana llora y describe la situación que está pasando hoy en día. Luego Jennifer expone que ha sentido ansiedad dado que su hijo fue hospitalizado, Pilar la emoción de la desesperanza por el tema laboral el que se sienta que le falta apoyo para continuar con la fundación. Claudia recordó la emoción de la tristeza que experimentó la pasada sesión en donde había compartido con el grupo su sentimiento sobre la salida de sus hijas a hacer sus vidas respectivamente.

Se les pregunta, qué recurso les hubiera ayudado a enfrentar cada una de las situaciones en donde experimentaron la emoción, Jennifer comienza diciendo que a ella le hubiera ayudado estar más confiada con más fé, a lo que las demás participantes del grupo asienten y eligen en unanimidad el mismo recurso.

Una vez tiene el recurso de la emoción vivida se trae el momento exacto en donde experimentó el recurso.

En este segundo caso los participantes identificaron una situación en donde habían experimentado el recurso de la confianza.

Luego se indica que vuelvan nuevamente a la emoción de la primera situación, en el momento que sientan la emoción traer ese recurso que han experimentado en la situación positiva.

Una vez realizado el ejercicio se pregunta cómo ven ahora la situación si ha bajado un poco la intensidad de la situación en donde experimentaron la emoción negativa.

Jennifer comienza diciendo que ya no observa la situación con la misma intensidad que le ha bajado un poco el estrés, al igual que Diana y Claudia. Pilar menciona que como ya se había solucionado ya no tenía esa misma intensidad, a lo que se le pregunta si el ejercicio le ha ayudado a ver la situación con menos estrés, menciona que sí, que le ha ayudado el recurso. Al finalizar el ejercicio se da las gracias a Diana por expresar su situación y confiar en el grupo.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

Al comienzo el grupo se observa en espacios con gente, niños, familia, se les pide que busquen un espacio donde puedan estar cómodas. Claudia ingresa a la sesión después de 40 minutos, lo que hace que se interrumpa y se genere un poco de dispersión en el grupo. Sin embargo, una vez entramos a la actividad el grupo se muestra participativo e implicado, cada una mostrándose de acuerdo con la parte emocional. La ecología grupal se da a un nivel interpersonal e intragrupal.

Quinta Sesión cierre del programa el tesoro encontrado

Grupo	2	Fecha:	04/04/2024
Facilitadora:	Deisy Guerrero Hernández	N.º Sesión	5

Participantes	Asistencia	Ausencia
Diana Carolina Elsa Ávila Estefany Sandra Patricia Bonilla Jennifer María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Diana Carolina Jennifer María del Pilar Lucas García Claudia Sánchez	Elsa Ávila Estefany Sandra Patricia Bonilla

Objetivo de la sesión

- Permitir tomar conciencia de la visión que tienen otras personas sobre lo que perciben de ella.
- Tomar consciencia de uno mismo respecto a la propia responsabilidad,
- Crear un compromiso de cambio que quieran realizar.
- Promover la cohesión a través de la expresión de percepciones de cada uno de los integrantes del grupo, crear compromiso del cambio que quieran realizar, valoración y cierre.

Temáticas de la sesión (palabras claves): Percepción, compromiso.

Breve descripción de la sesión (aspectos más destacados que se hayan producido, clima, roles, comunicación, etc.):

Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia implicado con ganas de participar. El grupo se conecta cinco minutos después de la hora acordada.

En esta sesión el grupo se permite expresar las percepciones que tienen de cada persona, o su primera impresión dado que hubo personas que no coincidieron.

En esta última sesión hubo problemas de conexión con una de las participantes, entraba y salía de la sesión, lo que generaba un poco de dispersión en el grupo.

La evolución grupal se ha dado en dos niveles: emotivo dada la técnica y cognitivo por la píldora teórica de lo que es la percepción.

Observaciones (influencia de asuntos externos, comunicación no verbal, ecología de grupo, etc.):

Al comienzo de la sesión el grupo se evidencia implicado con ganas de participar, y aprovechar al máximo la sesión. En la ecología del grupo se observan intervenciones interpersonales, intrapersonales e intragrupalas.

Anexo 4

Encuesta pre programa de habilidades de liderazgo para padres y/o tutores de adolescentes.

Nombre	
Edad	
Nivel de estudios	
¿Habías participado anteriormente en un grupo similar?	
Si tu respuesta anterior es un Sí, ¿en qué programa?	
¿Con qué motivación iniciaste este programa?	
¿Cómo te sentiste en esta primera sesión?	
¿Qué aspectos positivos consideras que puede obtener una persona al participar en este tipo de programa?	

Anexo 5

Encuesta Post programa de habilidades de liderazgo para padres y/o tutores de adolescentes.

Nombre	
Dirección de correo electrónico	
¿Cómo te sentías al inicio del programa?	
¿Qué expectativas tenías?	
¿Se cumplieron vuestras expectativas?	
Comenta al respecto de la anterior pregunta	
¿Qué cambios percibes que has tenido motivados por la realización de este programa? ¿Los has podido transferir a tu vida personal y/o profesional?	
¿Hay cambios que tú no percibes en ti, pero otras personas si los ven en ti? ¿Cuáles?	
¿Le recomendarías a otra persona participar?	
Comenta la anterior pregunta	
¿Qué aspectos positivos consideras que puede obtener una persona al participar en este tipo de grupo?	
Indica 3 aspectos que destacarías para mejorar el programa	
Algún comentario que quieras añadir	

Anexo 6

Consentimiento del programa de habilidades de liderazgo para padres y/o tutores de adolescentes

Sección I, información

Usted ha sido invitada a participar en el estudio cuasiexperimental “Programa de habilidades de liderazgo para padres o responsables de adolescentes” estudio realizado por Deisy Patricia Guerrero Hernández dentro del programa formativo del Máster Autoliderazgo y Conducción de Grupos de la Universidad de Barcelona.

Este documento tiene el objetivo de entregarle toda la información necesaria para que pueda decidir si quiere participar o no, la información que encontrará aquí le habrá sido dada por mail antes del primer día de comienzo de las sesiones.

El estudio persigue el objetivo de comprobar si participar en un Grupo de Apoyo online mejora la calidad de vida y las habilidades de liderazgo de sus participantes. En este estudio las personas que participáis sois padres o responsables de adolescentes, o padres preparándose para el futuro. Para realizar este estudio en unas condiciones adecuadas es necesario la participación de un mínimo de 3 personas.

Para lograr los objetivos marcados se os dividirá en 2 grupos diferentes, a fin de comparar el encuentro de estos dos grupos de apoyo una vez por una vez por semana el primer grupo los jueves y el segundo grupo los martes, cinco sesiones cada uno.

Para poder comprobar si ha habido una mejoría de la calidad de vida será necesario realizar las siguientes pruebas antes de iniciar el grupo de apoyo y al finalizar el grupo de apoyo:

- Encuesta 1

- Encuesta 2.

Cómo participante del estudio tienes derecho a saber:

1. Que la participación en el estudio es de carácter voluntario y por tanto en cualquier momento que los consideres oportuno puedes retirar tu participación, previa notificación a los conductores del Grupo.

2. Que toda la información obtenida será utilizada exclusivamente para el estudio.

Garantizando la confidencialidad del contenido que aparezca, tanto en las sesiones como en los diferentes cuestionarios.

3. Que la información obtenida en este estudio será tratada por su investigadora Deisy Patricia Guerrero Hernández, y por los tutores Arón Alma y Nuria Villa.

4. Que los investigadores se comprometen a entregar los resultados del estudio a los participantes si así lo deseáis.

5. Que en caso de duda puede acudir a nuestros contactos personales:

Deisy Patricia Guerrero Hernandez: deisy.guerrero@gmail.com +34 611197946

Sección II, Acta de consentimiento informado:

Se me ha invitado a participar en el estudio “programa de habilidades de liderazgo en padres o responsables de adolescentes” estudio realizado por Deisy Patricia Guerrero Hernández del programa formativo del Máster Autoliderazgo y Conducción de Grupos de la Universidad de Barcelona.

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, recibiendo en el acto copia de este documento ya firmado.

Yo,,
con DNI-CC..... de nacionalidad..... mayor de edad o
autorizado por mi representante legal, con domicilio en consiento participar en la investigación
denominada “PROGRAMA EN HABILIDADES DE LIDERAZGO EN PADRES O
RESPONSABLES DE ADOLESCENTES”

Firma del participante Firma de la autora del estudio