



Taller de comunicación emocional para familias con hijos/as.

Propuesta de un programa de intervención

Metodología

La propuesta de intervención que se plantea en este TFM pretende promover una mejora en la comunicación emocional dentro de las familias. Este proyecto se llevará a cabo a través de la Asociación Canaria para la Intervención y Mediación Familiar, Educativa y Psicosocial “+Familia”. Esta entidad trabaja para desarrollar el empoderamiento y la mejora del bienestar personal, familiar y comunitario, pues encaja a la perfección con las líneas de actuación y los objetivos planteados en esta propuesta socioeducativa. Objetivos del proyecto Objetivo general OG: Promover una mejora en la comunicación emocional en las familias. Objetivos específicos 22 OE. 1: Fortalecer los vínculos y la confianza en las relaciones familiares. OE. 2: Aportar herramientas para trabajar la inteligencia emocional. OE. 3: Generar un acercamiento hacia el desarrollo de la competencia social OE. 4: Promover la escucha activa y la asertividad OE. 5: Favorecer el bienestar personal y social entre las personas de la familia

Participantes Los/as participantes de esta propuesta de intervención serán 16 familias del alumnado del tercero y cuarto de Educación Secundaria Obligatoria (14 y 15 años) pertenecientes a dos institutos del Municipio de Güímar. Es decir, 8 familias por cada centro. Los institutos donde se implementará el proyecto son el IES Güímar e IES Mencey Acaymo. Se estima que participarán entre 2 y 4 personas en cada familia, contando con el/la alumno/a. Por tanto, podemos sugerir que las personas destinatarias de este proyecto pueden ser entre 32 y 64. Cuando nos referimos a las familias del alumnado, hacemos alusión a las personas convivientes del o la estudiante; pudiendo participar madres, padres, hermanos, abuelos/as, tíos/as, etc. Las familias en su conjunto decidirán comprometerse con el proyecto de forma voluntaria.

Temporalización El proyecto será llevado a la práctica en 7 sesiones presenciales, siendo éstas implementadas una vez a la semana en cada IES. El proyecto comenzará la primera semana de octubre de 2023 en ambos centros y tendrá una duración de dos meses, acabando la penúltima semana de noviembre de 2023. Después, se dejará una semana más para realizar el análisis de los resultados de evaluación. Podemos encontrar el cronograma del proyecto en la Tabla 2, en anexos. Estructura En cada instituto se impartirán 7 sesiones, divididas en 3 módulos. Cada sesión tendrá una duración de una hora y media, siendo en total 9 horas de intervención por centro escolar. A continuación, se detallan los módulos y las sesiones que los componen: 23 □ Módulo 1. “Emociones”: Presentación grupal, presentación evaluación inicial, inteligencia emocional y comunicación emocional. (2 sesiones) □ Módulo 2. “Comunicación”: Aspectos asociados a la comunicación interpersonal e intrapersonal. (3 sesiones) □ Módulo 3. “Convivencia familiar”: La comunicación cuando existen conflictos y la convivencia en familia. Evaluación final. (2 sesiones) Contenidos Se ha realizado la Tabla 3 con el objetivo de conocer los contenidos que se trabajarán en cada uno de los módulos del proyecto de intervención. Tabla 3 Contenidos del proyecto



Número de módulo	Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3
Nombre del módulo	Emociones	Comunicación	Convivencia familiar
Sesiones	1 y 2	3, 4 y 5	6 y 7
Contenidos	Emociones y su función adaptativa Inteligencia emocional Comunicación emocional Relación comunicación emocional- bienestar personal y familiar	Tipos de comunicación Competencia social Empatía Asertividad Autoconcepto Ley del espejo Escucha activa Autolenguaje Autoestima	Convivencia familiar Comunicación familiar Estrategias de resolución de conflictos

Metodología La metodología que se aplicará en esta intervención es una metodología activa y constructiva (Alpizar, 2016), que permita poner en práctica las habilidades de cada persona participante para que aporten conocimientos y experiencias previas que puedan servir de ayuda para generar un conocimiento de forma conjunta y, al mismo tiempo, desarrollar la competencia social. Esto se realizará estableciendo un clima de confianza mutua a través de dinámicas participativas, así posibilitar un ambiente que permita 24 intervenir de forma abierta y sincera, para alcanzar una reflexión cooperativa durante las sesiones. Este proyecto también se considera de tipo experiencial (Morris, 2019), puesto que tiene en cuenta el contexto sociocultural de construcción compartida del conocimiento cotidiano de los/as participantes y acepta sus creencias e ideas previas ya que serán la base de la intervención. Es decir, que la tarea principal de los familiares será identificar, y analizar las propias ideas, creencias, sentimientos y conductas en las diferentes situaciones cotidianas. De esta manera podremos partir de lo que hacen diariamente, de su modelo educativo, y no de lo que debería ser. Es fundamental comentar que, aunque se parte de una estructura y unos contenidos establecidos, la práctica de la intervención debe ser flexible para poder adaptarse a las necesidades de cada grupo (Pastor et al., 2014).

Procedimiento En lo referido a la promoción del proyecto, se realizará a través de las redes sociales del Ayuntamiento y se publicará en las cuentas de los dos centros educativos. También se realizarán trípticos y carteles que se pondrán por los interiores y exteriores de los centros. Al ser un proyecto destinado para las familias del alumnado de tercero y cuarto de la ESO, las personas facilitadoras acudirán a los centros en los horarios de tutorías de cada clase para informar al alumnado y entregar el tríptico informativo. Esta publicidad se comenzará a realizar dos meses antes del comienzo del programa y la inscripción al mismo se realizará mediante un formulario de Google Forms, en el que se pedirá a las familias que adjunten su número de teléfono o correo electrónico para poder contactar con ellas así confirmar su asistencia. En este formulario se especificará el día, hora y lugar donde dará comienzo



el programa. Por último, señalar que se dará un diploma de asistencia a las participantes emitido por las entidades mencionadas. Recursos En cuanto a los recursos personales, estos están compuestos por un equipo educativo y terapéutico conformado por: 1 educador/a social y 1 psicólogo/a. Los recursos materiales serán aportados en gran medida por el centro educativo (proyector, pizarra, mesas, sillas) y otra parte correrá a cargo de la asociación (papeles, lápices, bolígrafos, cartulinas, colores, pegatinas, cuerdas, caja, espejo). Los recursos espaciales serán las aulas cedidas por el centro y algunos espacios abiertos del instituto para 25 generar las dinámicas. Los recursos económicos de este proyecto se obtienen de la Convocatoria Caixa Proinfancia, de la Fundación La Caixa. Resultados Implementación Mediante la Tabla 4 veremos la estructura del proyecto dividida en módulos, especificando cada uno de sus objetivos, actividades y número de sesiones.

Módulos	Objetivos	Actividades	Sesiones
1. Emociones	<p>O.E.1: Fortalecer los vínculos y la confianza en las relaciones familiares</p> <p>O.E.2: Aportar herramientas para trabajar la inteligencia emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dinámica de presentación -Describirse por parejas -Evaluación inicial -Dinámica de cohesión grupal: el teléfono roto -¿Qué emoción básica estoy interpretando? -¿Cómo te sientes? ¡Dibújalo! -¿Qué es la comunicación emocional? -¿Qué emoción soy? 	1 y 2
2. Comunicación	<p>O.E.3: Generar un acercamiento hacia el desarrollo de la competencia social</p> <p>O.E.4: Promover escucha activa y asertividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Las pegatinas de la soledad -Role-playing: ¡Hablemos asertivamente! -¿Qué tipos de comunicación hay? -Tu gráfica de la comunicación -¿Qué te llevarías a una isla desierta? -¡Resolvamos situaciones sin hablar! -Visualización de vídeo -Me identifico con... -Carta de amor para mí -Dinámica del tesoro 	3,4 y 5



3.Convivencia familiar	O.E.5: Fortalecer el bienestar personal y social entre las personas de la familia	-Role-playing: Interpretación de un juicio -DAFO de la convivencia familiar -¡Halaguemos más! -Dinámica de cierre: ¿Cómo te vas? -Evaluación final	6 y 7
------------------------	---	---	-------

Módulo 1: Emociones El primer módulo consta de 2 sesiones, donde se realizan múltiples actividades además de la evaluación inicial. El objetivo es presentar el programa, realizar la evaluación previa a la intervención, conocer a las personas participantes, generar un buen clima, y presentar algunos contenidos. 1ra sesión. Objetivos: Realizar la presentación grupal; presentar el programa; realizar la evaluación inicial; promover la cohesión grupal; y dar a conocer las emociones y su función adaptativa. Contenido: Emociones y su funcionalidad Procedimiento: □ Presentación de las personas facilitadoras y del programa □ Dinámica de presentación: Describirse por parejas Cada persona debe presentar a su pareja delante del resto del grupo tras haber tenido una conversación previa para conocerse mutuamente. □ Evaluación inicial Se entregarán los cuestionarios de evaluación para obtener los resultados pretest. □ Dinámica de cohesión grupal: el teléfono roto Deben transmitir un mensaje y un movimiento corporal uno a uno para ver cómo se modifica hasta llegar a la última persona □ ¿Qué emoción básica estoy interpretando? Tendrán que leer un texto interpretando una emoción básica que le asignarán las dinamizadoras y el resto del grupo debe adivinar de qué emoción se trata. Recursos: Cuestionarios de evaluación, bolígrafos, texto para la dinámica “¿Qué emoción básica estoy interpretando?”, proyector y ordenador. 2da sesión. 27 Objetivos: Generar un acercamiento hacia el desarrollo de la competencia social; aportar herramientas para desarrollar la inteligencia emocional; trabajar al concepto de comunicación emocional; informar sobre la relación entre la comunicación emocional y bienestar personal y familia Contenido: Inteligencia emocional, comunicación emocional, relación comunicación emocional- bienestar. Procedimiento: □ Dinámica de iniciación: respiración guiada □ ¿Cómo te sientes? ¡Dibújalo! Se entregará un folio y colores a cada persona y tendrán que dibujar e interpretar cuáles son sus emociones en el momento de la dinámica. □ Explicación de contenido teórico: Inteligencia emocional y herramientas para desarrollarla. □ ¿Qué es la comunicación emocional? Cada familia formará un grupo y tendrán que realizar una breve reflexión acerca de la comunicación emocional para luego compartirla con el grupo y crear una definición conjunta del concepto. □ ¿Qué emoción soy? Cada persona tendrá un dibujo en la espalda que expresa una emoción y deberán buscar al resto de personas que tienen su misma emoción, con el requisito de no hablar. Teniendo que expresarse de forma no verbal. Recursos: Folios, colores, proyector, ordenador y dibujos de emociones. Módulo 2: Comunicación 3ra sesión. Objetivos: Promover la escucha activa y la empatía; trabajar la comunicación no verbal. Contenido: Tipos de comunicación, escucha activa y empatía. Procedimiento: □ Dinámica de iniciación: las pegatinas de la soledad 28 Todo el grupo tendrá una pegatina de un color diferente, haciendo que todos tengan una pareja de color menos dos personas. A la hora de



agruparse estas dos personas se quedarán separadas por lo que se les preguntará cómo se sintieron. □ ¿Qué tipos de comunicación hay? Se divide al grupo en tres equipos y cada uno debe transmitir mensajes según el tipo de comunicación que le toque. Luego se realizará un debate. □ ¡Resolvamos situaciones sin hablar! Esta dinámica consiste en realizar varios juegos en grupo donde tendrán que comunicarse sin utilizar el lenguaje verbal. □ Debate sobre las normas de comunicación Trabajar en grupo cuáles son las normas de conversación implícitas en la sociedad, para colgarla en la pared y ponerlas en práctica en las sesiones. Recursos: Pegatinas, folios, bolígrafos, cinta para los ojos, cuerda, 4ta sesión. Objetivo: Conocer y poner en prácticas las bases de la comunicación asertiva Contenido: Comunicación asertiva Procedimiento: □ Dinámica de iniciación: normas de conversación Se hará un recordatorio de las normas elegidas como más importantes. □ Role-playing: ¡Hablemos asertivamente! Se realizará un role playing donde se plantearán situaciones y deberán resolverlas de la forma más asertiva posible. □ Tu gráfica de la comunicación Deberán dibujar una gráfica circular para representar cuánto suelen utilizar cada tipo de comunicación (asertiva, agresiva y pasiva) □ ¿Qué te llevarías a una isla desierta? Tendrán que elegir en grupo 5 objetos que se llevarían a una isla desierta, de esta forma trabajarán en equipo y deberán aplicar las normas establecidas. Recursos: Folios, bolígrafos, post-its, proyector y ordenador. 29 5ta sesión. Objetivos: Generar introspección y conciencia del autolenguaje y de la autoestima. Contenido: Autolenguaje, autoconcepto, autoestima, ley de espejo. Procedimiento: □ Visualización de vídeo Se proyectará un vídeo corto que muestre la importancia del autolenguaje y se generará un debate grupal. <https://youtu.be/zChNJE9svPs> (López, 2018) □ Explicación teórica Se realizará una explicación de los contenidos teóricos con el apoyo de una presentación. □ Me identifico con... Deberán identificarse con diferentes categorías de cosas y posteriormente explicar al grupo por qué lo han elegido. Ej.: Si yo fuera un animal sería un conejo. □ Dinámica del tesoro (espejo) Esconder un espejo en una caja y explica que dentro hay un tesoro único, uno por uno va abriendo la caja y viéndose reflejados en el espejo. □ Carta de amor para mí Cada persona se escribe una carta de amor a sí misma con el objetivo de que reflexionen sobre sus fortalezas y su amor propio. Recursos: Ordenador, proyector, folios, bolígrafos, caja, espejo. Módulo 3: Convivencia familiar 6ta sesión. Objetivos: Aportar herramientas de resolución de conflictos; informar sobre las características y las dificultades de la convivencia familiar; aportar herramientas para fortalecer la comunicación familiar. Contenido: Resolución de conflictos, convivencia familiar, comunicación familiar. Procedimientos: □ DAFO de la convivencia familiar 30 Cada familia se reunirá y realizará un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) de su convivencia. □ Explicación teórica sobre la convivencia familiar y la resolución de conflictos □ Role-playing: Interpretación de un juicio Se separa el grupo en subgrupos y cada uno tendrá que inventar e interpretar un juicio donde se expondrá la situación conflictiva y las partes. El resto de debatirán por separado posibles soluciones al conflicto. Recursos: Folios, bolígrafos, proyector, ordenador. 7ma sesión. Objetivos: Generar ambiente positivo; realizar la evaluación final. Contenido: Evaluación final Procedimiento: □ ¡Halaguemos más! Deben escribir un aspecto positivo que le guste de cada persona del grupo. □ Dinámica de cierre: ¿Cómo te vas? Reflexión grupal a cerca del programa, procurando que comenten cómo se han sentido, qué es lo que más les ha gustado, qué mejorarían y que elijan 1 palabra para describir la experiencia. □ Evaluación final Realización de la evaluación final post-test. Recursos: Folios, bolígrafos, cuestionarios de evaluación.



Evaluación Los instrumentos utilizados en el presente proyecto, que han sido recopilados a través del análisis de proyectos de intervención, son la Escala de Funcionamiento Familiar “The Family Adaptability and Cohesion Scales” (FACES-III) (Barrios, 2018) y la Escala de asertividad de RATHUS (Barrios, 2018). Estas escalas ya han sido evaluadas y han demostrado su efectividad, por tanto con ellas podremos evaluar cada uno de los contenidos del programa. Por otro lado, se utilizará un cuestionario ad hoc diseñado específicamente para los participantes de esta intervención y un cuestionario de autoevaluación de sesiones para los profesionales. A continuación, explicaremos con más detalle cada uno de ellos: □ “The Family Adaptability and Cohesion Scales” (FACES-III) 31 La Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (FACES III; de Olson, Portner y Lavee, 1985) es la 3ª versión de la serie de escalas FACES. Se ha diseñado para medir la comunicación familiar, el nivel de adaptabilidad (la magnitud de cambio en roles, reglas y liderazgo) y la cohesión (el grado de unión emocional percibido) de los miembros de la familia. Esta última versión fue creada con el fin de mejorar la confiabilidad, validez y utilidad clínica del instrumento. Consta de 20 ítems, con cinco opciones de respuesta en formato Likert (nunca o casi nunca; pocas veces; algunas veces; frecuentemente; y siempre o casi siempre). □ Escala de asertividad de RATHUS Fue creada por Rathus (Rathus, 1973) y adaptada posteriormente al castellano por Carrasco, Clemente y Llavona en 1989. De acuerdo con Corcoran y Fischer (1987), esta escala ha mostrado adecuados niveles de confiabilidad y validez. Es un cuestionario cuyo objetivo consiste en medir el cambio conseguido en los programas de asertividad y puede ser utilizado para la población general. Consta de 30 ítems, donde el sujeto debe contestar hasta qué punto la información que contiene cada ítem es característica de él mismo, según una escala de 6 respuestas que va desde muy característico hasta muy poco característico. El tiempo aproximado de administración es de 10 minutos. □ Cuestionario ad hoc de tipo Likert Este cuestionario ad hoc de tipo Likert fue diseñado para conocer el grado de conformidad de las personas participantes con el programa. Consta de 5 ítems desarrollados en forma de afirmaciones, siendo la escala de valoración “Totalmente de desacuerdo/ En desacuerdo/ Neutral/ De acuerdo/ Totalmente de acuerdo”. □ Cuestionario de autoevaluación: Diario de sesiones Se trata de un instrumento que cumplimentan las personas facilitadoras del programa al final de cada sesión, con el objetivo de realizar una autoevaluación de su trabajo durante la sesión. Se preguntan aspectos asociados a la organización y la metodología, las dificultades observadas, el clima de trabajo, la comunicación, la confianza, el nivel de satisfacción con la sesión y la participación. Se trata de un cuestionario ad hoc de tipo Likert compuesto por 10 ítems con 5 posibilidades de respuesta “Totalmente de desacuerdo/ En desacuerdo/ Neutral/ De acuerdo/ Totalmente de acuerdo”. 32 Se realizará una evaluación pre intervención en la primera sesión del programa donde se recogerán los resultados de los tres cuestionarios planteados para las personas participantes. Estos mismos instrumentos de evaluación volverán a ser respondidos por las familias en la última sesión. Asimismo, al final de cada una de las sesiones, las personas que impartan el taller deberán contestar al cuestionario de autoevaluación. Posteriormente se realizará un análisis estadístico con los resultados obtenidos por las familias en ambos momentos y se valorará la evolución de los resultados del cuestionario de autoevaluación. Tras conocer la efectividad de los programas similares analizados, podemos decir que se espera que al menos un 70% de la población participante presente una mejora significativa en sus resultados. Para entender mejor la evaluación es conveniente acudir



al cronograma del proyecto, el cual se encuentra en la Tabla 2 en Anexos. Discusión y conclusiones La comunicación emocional es la habilidad de cada persona para comprender sus propios estados emocionales y los estados emocionales de los demás, así como para transmitirlos correctamente de forma verbal y no verbal (Etchevers, 2008). Aprender a comunicarse emocionalmente tiene beneficios personales y sociales puesto que ayuda a evitar conflictos, generar conexiones emocionales, mejorar la convivencia y potenciar la empatía en las relaciones interpersonales (Roca, 2013; Gutiérrez y García, 2015). Esto favorece a la autoestima personal afectando directamente a la salud mental y al bienestar personal (Caballo et al., 2018). El contexto familiar es una oportunidad idónea para el desarrollo de competencias emocionales y comunicativas dado que la gestión positiva de conflictos y emociones es un aprendizaje que se inicia en la familia (Bisquerra, 2012). Debemos destacar que la etapa evolutiva de la adolescencia es una etapa de importantes cambios, donde las personas se encuentran más vulnerables e inestables emocionalmente. Por ende, la familia cumple un papel importante a través de la comunicación en la formación o consolidación de la autoestima del adolescente, generando importantes repercusiones positivas sobre su nivel de ajuste personal y social (Polaino, 2004; Mendoza et al., 2006; Cano, 2010; Zaconeta, 2018). También hay que tener en consideración que las instituciones educativas son el espacio idóneo para generar un buen desenvolvimiento social que propicie una red de apoyo sólida y estable en adolescentes. Es por ello que, trabajar con las familias en las instituciones educativas hace converger dos de los principales agentes sociales fundamentales para el desarrollo de la comunicación afectiva. Provocando que los resultados de la intervención sean más efectivos y duraderos en el tiempo, ya que son las familias las que continuarán acompañando a sus adolescentes en sus futuros procesos personales y emocionales (Suárez y Vélez, 2018; Ramos y Camats, 2019). En razón de lo antes expuesto hemos considerado plantear una propuesta de intervención que tenga como objetivo promover una mejora en la comunicación emocional en 16 familias del alumnado de 3ro y 4to de la ESO de dos institutos de Tenerife. Esta propuesta de intervención presenta varias características innovadoras que debemos destacar. En primer lugar, tras la revisión realizada en las bases consultadas hay una escasez de proyectos de intervención en centros educativos, y aún menos que tengan como objetivo desarrollar la comunicación emocional en las familias. Este hecho nos hace reflexionar acerca de la importancia del trabajo conjunto entre la educación formal impartida por las instituciones educativas y la educación no formal transmitida desde los hogares. Sería muy favorable para los procesos de enseñanza-aprendizaje que estos dos elementos tan significativos en la evolución de los y las menores puedan ponerse de acuerdo y trabajar desde un mismo enfoque. En segundo lugar, sólo una pequeña parte de uno de los programas analizados contaban con la participación de los adolescentes y de sus familiares en las mismas intervenciones. El resto de programas estaban dirigidos únicamente a una de las partes. El intervenir con ambas partes puede generar un acercamiento emocional dentro de las familias y provocar que todas las partes se sientan igual de implicadas en el proceso de mejora. Desde nuestro punto de vista, este proyecto es necesario y puede obtener muy buenos resultados ya que, como hemos visto en el marco teórico, existen muchas deficiencias en la comunicación y en la gestión emocional en la adolescencia. Cabe destacar que una de las mayores dificultades en la elaboración del TFM es el marco teórico asociado al término “comunicación emocional” ya que no es un concepto muy utilizado y he tenido que trabajar con sinónimos de éste para encontrar la información



necesaria. Otra limitación ha sido la utilización del Método Prisma siendo este trabajo un proyecto de intervención. Se ha elegido utilizar este método ya que asegura realizar una búsqueda de artículos más efectiva. Sin embargo, al tratarse de un programa de 34 intervenciones, he encontrado menos resultados de lo esperado, ya que la mayoría de artículos que contienen las bases de datos son revisiones teóricas, investigaciones o evaluaciones de proyectos. Sin embargo, consideramos que ha sido una herramienta útil para la elaboración del trabajo. Pese a las limitaciones planteadas, la realización del TFM ha resultado ser una motivación para continuar diseñando proyectos de intervención, así satisfacer necesidades que observamos en el día a día como profesionales del ámbito social. De esta forma poder sacar el máximo partido a los conocimientos adquiridos en el Máster.