



UNIVERSIDAD
DE CIENFUEGOS
CARLOS RAFAEL RODRÍGUEZ

Facultad de Educación
Departamento Pedagogía Psicología
Licenciatura en Educación. Pedagogía Psicología

Trabajo de Diploma

**ORIENTACIÓN A LA FAMILIA PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES**

Autora: Betsy Anabel Luis Martínez

Tutora: MsC. Leticia del Carmen Torres Zerquera

Cienfuegos

2023

Declaración de autoría

Hago constar que el presente trabajo fue realizado en la Universidad de Cienfuegos, Sede "Conrado Benítez García", como parte de la culminación de los estudios de la Licenciatura en Educación. Pedagogía Psicología. Se conceden a la institución los derechos patrimoniales sobre este Trabajo de Diploma con carácter exclusivo.

Para que conste, se firma esta declaración el 1ro de diciembre de 2023.

Betsy Anabel Luis Martínez

Nombre y apellidos de la autora



Firma

MSc. Leticia del Carmen Torres Zerquera

Nombre y apellidos de la tutora



Firma

DEDICATORIA

A mis padres, por haberme forjado como la persona que soy; muchos de mis logros se los debo a ustedes y este es un reto propuesto y logrado, gracias por todo el esfuerzo y la dedicación, todo lo que soy es por ustedes.

A mi esposo, que ha sido motor impulsor en toda mi carrera y el apoyo principal en la culminación de la misma, gracias por los consejos, la paciencia y todo el amor incondicional que me has brindado.

A mi hermoso hijo, para quien ningún sacrificio es suficiente, es el pilar principal de mi vida, e ilumina mi camino.

AGRADECIMIENTOS

A mis profes de la carrera Licenciatura en Educación. Psicología Pedagogía de la Universidad de Cienfuegos, los cuales me formaron con toda su dedicación para ser una mejor persona.

En especial, a la MSc. Leticia del Carmen Torres Zerquera, tutora de mi tesis, a quien agradezco infinitamente por su entrega incondicional, sabiduría y los conocimientos brindados durante todo el desarrollo de esta investigación.

RESUMEN

La autorregulación emocional es una de las cinco habilidades emocionales y sociales básicas, que posee un importante rol en el funcionamiento de las personas en los diferentes contextos. En la adolescencia, la autorregulación de las emociones es vital y los adolescentes requieren un acompañamiento sistemático para que logren identificar, controlar y gestionar sus emociones. Sin embargo, en ocasiones los agentes educativos precisan de herramientas para estimular este proceso, como es el caso de la familia. El presente trabajo es resultado de la investigación desarrollada por la autora en una Secundaria Básica del municipio Cienfuegos, con el objetivo de elaborar una Guía de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes. Para ello, en primer lugar, se realizó un estudio empírico en la Secundaria Básica, a partir del análisis de documentos, entrevista a docentes y psicopedagogo y grupo focal con las familias, lo que evidenció dificultades en la orientación recibida por las familias en este sentido. La Guía de orientación a la familia, estructurada en 3 secciones, se caracteriza por su diseño atractivo y dinámico, posibilitando la expresión de vivencias y el análisis de situaciones cotidianas y puede ser empleada como recurso para la orientación en diversas alternativas. La valoración por el criterio de especialistas y grupo de discusión con usuarios potenciales de la guía, confirmó la factibilidad, pertinencia y transferibilidad de la propuesta, que resulta una herramienta necesaria para la orientación a la familia, contribuyendo a la educación socioemocional de los adolescentes.

Palabras clave: orientación a la familia, autorregulación emocional, adolescencia, estimulación de la autorregulación emocional

Contenido

INTRODUCCIÓN	1
EPÍGRAFE 1. FUNDAMENTOS TEÓRICO – METODOLÓGICOS SOBRE LA ORIENTACIÓN A LA FAMILIA PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES.....	8
1.1-Consideraciones sobre el proceso de orientación a la familia	8
1.2-Particularidades de la autorregulación emocional en adolescentes.....	12
1.3-La estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes desde el proceso de orientación a la familia.....	15
EPÍGRAFE 2. DETERMINACIÓN DE POTENCIALIDADES Y NECESIDADES DEL PROCESO DE ORIENTACIÓN A LA FAMILIA PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES.....	18
2.1-Concepción metodológica del estudio	18
2.2-Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados a la muestra.....	19
EPÍGRAFE 3. GUÍA DE ORIENTACIÓN A LA FAMILIA PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES	23
3.1-Fundamentos de la propuesta	23
3.2-Diseño de la Guía de orientación a la familia.....	26
3.3- Valoración por criterio de especialistas y grupo de discusión de la Guía de orientación a la familia	43
CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS	52

INTRODUCCIÓN

De manera paulatina la educación socioemocional ha ido ocupando un espacio fundamental en la sociedad actual. Al decir de Bisquerra (2000, 2006), debe estar presente en todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida, con un enfoque del ciclo vital que se propone optimizar el desarrollo humano. Posee entre sus principales objetivos contribuir a la adquisición de un mejor conocimiento de las propias emociones, identificación de las de los demás, la prevención de los efectos nocivos de las negativas, la adopción de una actitud positiva ante la vida y el desarrollo de la habilidad para generar emociones positivas, automotivarse y autorregularse.

En este sentido, los estudios de Goleman (2009), apuntan a la autorregulación emocional como una de las cinco habilidades emocionales y sociales básicas, que posee un importante rol en el funcionamiento de las personas en los diferentes contextos. Según Pérez y Guerra (2014), es una prioridad, como vía esencial para prevenir problemas de carácter personal y social, con implicaciones para el bienestar psicológico, para el funcionamiento social y en general para el desempeño, ajuste y comportamiento. Constituye una condición que puede estar en la base de la connotación adaptativa de las emociones. Para Vizcardo (2015), resulta en la habilidad más compleja de la inteligencia emocional.

De manera particular, en la adolescencia, dadas las características de esta etapa del desarrollo, atendiendo a Domínguez (2007), la autorregulación de las emociones es vital. Salinas (2016), enfatiza que el adolescente se centra en sí mismo, busca una identidad propia dentro de la familia y la aprobación social de sus congéneres, además suele cuestionar ciertos principios sociales o morales, puesto que el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo no van en la misma sintonía; en el aspecto emocional están expuestos a diferentes riesgos. De ahí, que requieran un acompañamiento sistemático para que logren identificar, controlar y gestionar sus emociones.

Ello supone que los sentimientos y emociones estén en mayor relación y consonancia con las circunstancias del momento, dando lugar a la homeostasis emocional y evitando respuestas poco adecuadas en situaciones de ira, provocación o miedo. Así mismo, los adolescentes pueden percibir su propio estado afectivo sin dejarse arrollar por él y sin que obstaculice el razonamiento, permitiéndole tomar decisiones acordes con valores, normas sociales y culturales. Posibilita adecuadas relaciones interpersonales, habilidades sociales, alcanzar el éxito escolar, menores rangos de estrés y tensión, mayor confianza con la familia y un impacto positivo en el desarrollo de la personalidad (Torres, et al., 2022).

En tal dirección, se considera que la familia posee una función destacada en la educación socioemocional de los niños desde las primeras edades. En la adolescencia debe continuar tal relación de ayuda, proporcionar herramientas que favorezcan la autorregulación emocional (Salinas, 2016) y estar atentos, todos los miembros, ante problemáticas que pueden desencadenarse de no existir un adecuado aprendizaje del funcionamiento emocional por parte de sus hijos adolescentes, tales como depresión, ansiedad, ideas suicidas, agresividad, adicciones o conductas antisociales. Así mismo, un estilo parental equilibrado, democrático, se relaciona con menores que presentan un mejor desempeño en comprensión emocional y, en general, a nivel emocional, mientras que los estilos permisivo y autoritario producen menor rendimiento en componentes de empatía y desempeño emocional.

En cuanto a ello, los organismos internacionales y nacionales se enfocan en garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos a cualquier edad, como se aprecia en el Objetivo 3 de Desarrollo Sostenible asociado a la Agenda 2030 (CEPAL, 2016). Por su parte, en la Constitución de la República de Cuba se asigna a las familias el deber de brindar especial protección a los menores y garantizar su desarrollo armónico e integral (ANPP, 2019). Luego, en el Código de las Familias en Cuba, se explicita que la familia debe velar por las necesidades emocionales de los adolescentes como personas en desarrollo y procurarles estabilidad emocional (GOC, 2022).

Sin embargo, las familias, no siempre poseen las condiciones para el desarrollo de competencias socioemocionales que permitan la realización tanto grupal como individual, con énfasis en la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes (Morales, 2022). Requieren de un proceso de orientación, de carácter multidisciplinario, sistémico y sistemático dirigido a la satisfacción de las necesidades de cada uno de los miembros de la familia, que eleve su preparación (Bravo y Velázquez, 2022) y les permita comprender su tarea en el desarrollo de la capacidad autorregulatoria y de la gestión de los estados emocionales.

Autores a diferentes niveles han estudiado aspectos relativos a la autorregulación emocional, su impacto en el desarrollo de los adolescentes, el papel de la familia en su estimulación y la necesidad de la orientación a la familia. En el ámbito internacional resaltan las investigaciones de Gutiérrez y Expósito (2015), que analizan las necesidades formativas en el ámbito de las habilidades sociales, relacionadas con la inteligencia emocional en 142 adolescentes españoles con carencia en las destrezas emocionales para evitar comportamientos conflictivos. Cortes et al. (2015), diseñan y validan un programa de autorregulación emocional para la prevención suicida en la infancia y adolescencia en Colombia.

En Perú, Sahuanay (2018), pretende establecer la relación entre la calidad de vida y la autorregulación afectiva emocional de los adolescentes. Atayupanqui (2020), determina la relación entre la autorregulación emocional y la violencia en las relaciones de parejas adolescentes y Torres et al. (2022), realizan un estudio para describir los niveles de inteligencia emocional en adolescentes de escuelas públicas. En otra dirección, Núñez (2022), en Ecuador, aporta talleres de orientación a la familia para la responsabilidad educativa, resaltando el encargo de la familia en la educación socioemocional de sus hijos.

En Cuba, Rodríguez y Batista (2012), realizan un acercamiento a las deficiencias de la comunicación familiar en adolescentes con manifestaciones agresivas, resaltando la responsabilidad del contexto familiar en la expresión y control de las emociones de los menores. Pérez et al. (2014), caracterizan la regulación emocional en adolescentes con hipertensión arterial. Socarrás (2019), profundiza en técnicas para

el desarrollo de habilidades emocionales y su relación con la calidad en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Por su parte, Socarrás et al. (2020), se dirigen a caracterizar las dificultades en la regulación emocional en estudiantes universitarios, evidenciándose que arriban a la Educación Superior con deficiencias en el control de las emociones y limitaciones en las estrategias de regulación emocional.

En Cienfuegos, destaca Álvarez (2017), quien propone actividades de orientación a la familia para estimular la comunicación entre padres e hijos considerando su impacto en el desarrollo emocional de los adolescentes. Costa (2018), que realiza una propuesta de actividades para desarrollar la inteligencia emocional a través de la estimulación de las relaciones interpersonales en adolescentes. Así mismo, Arce (2018), contribuye con una propuesta de actividades para el desarrollo del autoconocimiento en los adolescentes. Por su parte, Correia (2018), se dirige a la orientación a las familias para disminuir las alteraciones del comportamiento en Secundaria Básica, aportando una estrategia de orientación y Bereau (2022), elabora un manual de orientación a la familia para la comunicación asertiva entre familias y adolescentes.

Estos investigadores muestran la relevancia de la autorregulación emocional para el ajuste psicosocial de los adolescentes, cómo puede incidir en los diversos contextos de la vida del sujeto y que debe ser estimulada desde edades tempranas, siendo la labor de la familia garante de estabilidad emocional e inteligencia emocional, para lo que requiere estar bien orientada.

No obstante, la autora considera que el tratamiento a la temática y las propuestas realizadas, aunque valiosas, son insuficientes, atendiendo a la necesidad de la orientación a las familias para la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes. Una exploración inicial realizada en la Secundaria Básica Rafael Espinosa del municipio Cienfuegos, mediante una guía de observación a adolescentes y entrevista grupal a una representación de familias, reveló que existen dificultades con la orientación que se ofrece a las familias para estimular la autorregulación emocional de los adolescentes y tienen lugar manifestaciones comportamentales que evidencian carencias en la identificación y manejo de las

emociones por los adolescentes, con episodios de ira o enojo frecuentes, rabia, ansiedad, frustración y miedo, entre otras.

La situación problemática antes señalada conduce a plantear la contradicción existente entre la necesidad de estimular la autorregulación emocional en los adolescentes y la insuficiente orientación que reciben las familias en este sentido. Es por ello que se declara el **Problema científico**: ¿Cómo contribuir a la orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes?

Objeto de investigación: Proceso de orientación a la familia

Campo de acción: La estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes

Objetivo de investigación: Elaborar una Guía de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes.

Idea a defender: Una Guía que se caracterice por su diseño atractivo y dinámico, que posibilite la expresión de vivencias y el análisis de situaciones cotidianas, tenga en cuenta las particularidades de la etapa adolescente y pueda ser empleada en diversas alternativas orientacionales, contribuirá a la orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes.

Tareas científicas:

1. Identificación de los fundamentos teórico - metodológicos de la orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes.
2. Determinación de las potencialidades y necesidades del proceso de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes.
3. Diseño de los elementos que deben conformar una Guía de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes.
4. Valoración de la Guía de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes mediante el criterio de especialistas y grupo de discusión con usuarios potenciales.

Métodos de investigación

Métodos Teóricos:

- Analítico-sintético: para analizar las características de la autorregulación emocional en adolescentes y concluir sobre sus posibilidades de ser estimulada como resultado del proceso de orientación a la familia.
- Inductivo-deductivo: para realizar generalizaciones sobre las concepciones teórico-metodológicas existentes acerca de la orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes. Mostró los aspectos comunes que posibilitaron identificar las deficiencias en la orientación a las familias.
- Enfoque sistémico: para la organización, determinación de componentes y diseño de la Guía de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes, determinando la jerarquía y relaciones de cada elemento y su dinámica, teniendo en cuenta las particularidades didácticas de este tipo de recurso para la orientación.

Métodos Empíricos:

- Análisis de documentos: para constatar el reconocimiento de la problemática en documentos del sistema de trabajo y acciones de orientación a la familia llevadas a cabo con este fin en la institución educativa.
- Entrevista a docentes y psicopedagogo: para conocer las características de la orientación que se ofrece a las familias y su percepción sobre la importancia de la autorregulación emocional en adolescentes.
- Grupo focal con la familia: para conocer su nivel de orientación en relación con la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes y sugerencias en cuanto a acciones de orientación que pudieran desarrollarse en la institución educativa en torno a la temática.

Matemático-estadístico:

- Cálculo porcentual: para el procesamiento de los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados a la muestra.

La **población** de la investigación la constituyen las familias de los 143 adolescentes que cursan el 8vo grado en la Secundaria Básica Rafael Espinosa Armenteros del municipio Cienfuegos y la **muestra**, de tipo intencional no probabilística, 30 familias del grupo 8vo3 cuyos hijos manifiestan dificultades más marcadas en cuanto a la autorregulación emocional.

Contribución a la práctica: Se propone una Guía de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes y se ofrecen las instrucciones para que pueda ser empleada en diversas alternativas de orientación a la familia en el marco de las relaciones escuela-familia.

Novedad de la investigación: La investigación ofrece una manera atractiva y actualizada de abordar un contenido de orientación a la familia escasamente trabajado y de suma importancia para la estabilidad emocional y el desarrollo armónico de la personalidad de los adolescentes, brindando un recurso para la orientación a las familias, de modo que sean protagonistas en la estimulación del manejo adecuado de las emociones por los adolescentes en los diversos contextos donde interactúan.

El trabajo se estructura en Introducción, tres Epígrafes, Conclusiones, Recomendaciones, Referencias bibliográficas y Anexos. En el Epígrafe I se hará referencia a los fundamentos teórico - metodológicos acerca del objeto y campo de investigación y el posicionamiento de la autora. En el Epígrafe II se determinan las potencialidades y necesidades del proceso de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes. En el Epígrafe III se propone la Guía de orientación a la familia con este fin, sus antecedentes, fundamentos, estructura y posibilidades de utilización.

EPÍGRAFE 1. FUNDAMENTOS TEÓRICO – METODOLÓGICOS SOBRE LA ORIENTACIÓN A LA FAMILIA PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

1.1-Consideraciones sobre el proceso de orientación a la familia

La familia es el grupo o institución social más antigua de la civilización humana. El estudio de la misma ha sido tratado por múltiples disciplinas, la Filosofía, Psicología, Pedagogía, Derecho, Sociología y otras, y cada una de acuerdo a su objeto específico de acción e investigación ha aportado elementos importantes que ayudan a realizar un estudio más profundo de la familia y a lograr una caracterización más completa de la misma, de manera que permita incidir sobre ésta en función de operar transformaciones en las múltiples investigaciones que se realizan (Huiracocha y Lata, 2021).

Desde esta perspectiva, Fernández (2014), define a la familia como grupo humano social primario y natural, formado por personas con vínculos consanguíneos o afectivos, donde se establece un sistema de relaciones e interacciones desde dentro y con el exterior. La familia ha evolucionado mucho en los últimos años. Tanto es así, que hasta a los expertos les cuesta trabajo definir lo que es una familia y los tipos que hay (monoparental, homoparental, reagrupada, multicultural). Los padres y madres de las familias con adolescentes suelen estar en torno a los 40 años o más.

A juicio de la autora, se considera que la familia y de manera específica, los padres, son los máximos responsables de la educación de los hijos e hijas, lo cual no puede ser llevado a cabo por ningún otro agente o agencia educativa con la firmeza y solidez que se precisa.

La familia es el núcleo esencial del desarrollo humano. En su seno se construye el apego, base de la autoestima y el autoconcepto para la vida adulta. Por ello, mientras haya mayor coherencia en el seno de la familia, mejor coordinado será el proceso educativo y la adquisición por parte de los hijos de normas familiares y sociales que aportan los padres. Por tanto, la familia necesita ser orientada por personas profesionalmente preparadas, mediante técnicas y metodologías novedosas sobre cómo educar mejor a sus hijos y no solo a nivel cognitivo, sino

también saber educar las emociones con el objetivo de lograr el desarrollo íntegro familiar (Fernández, 2014).

La familia constituye un eslabón fundamental por la labor que la escuela desarrolla con sus alumnos, su presencia, su cooperación, sus reflexiones, permitiendo revisar constantemente su quehacer pedagógico diario. En esta dirección, la escuela influye en la labor educativa desarrollada en el medio familiar, le aporta métodos y estilos educativos efectivos, la prepara para el cambio que biológica y psicológicamente se produce en sus hijos, le recomienda modos de actuación que favorezcan la tranquilidad, la paz del hogar, le enseña, en condición de reflexión mutua, cómo atender la diversidad que en algunos hogares existe. La escuela está llamada a jugar un papel fundamental dentro del conjunto de influencias que actúan en la formación de los adolescentes y jóvenes, para ello cuentan con profesionales preparados y consagrados, de ahí su necesaria misión en la orientación a la familia y a la comunidad (Collaguazo, 2021).

La orientación a la familia ha sido un tema importante a investigar por diferentes autores, pues la familia es la primera formación que recibe y está recibiendo a lo largo de la vida el hombre. Diversos investigadores han abordado el tema aportando varias conceptualizaciones del término orientación a la familia como Oliveros (1976), quien considera que es un servicio de ayuda para la mejora personal de quienes integran una familia y para la mejora de la sociedad desde las familias.

La orientación a la familia supone no solo la simple consulta, sino que es más bien un proceso de acciones y prácticas que se dan en varios momentos y en dirección a una meta principal: ayudar a la persona a tomar conciencia de sí mismo, de los modos en que interacciona y de las influencias que ejerce y padece para poder clarificar sus problemas y las posibilidades que tiene de superarlos... es un proceso de ayuda referido al desarrollo global de la persona, en lo que atañe a las actitudes, sentimientos, valores, aptitudes, adaptación e integración social (Hawrylak, 2017).

En la sociedad cubana actual el estado asume la obligación de garantizar la educación, la salud, etc., de la población porque requiere de ciudadanos conscientes que impulsen el proyecto social socialista, pero estas condiciones no exoneran a la

familia de su atención y orientación a su descendencia. La balanza en este sentido tiene que actuar parejo para que se logre el objetivo de formar una personalidad integral (Mulenga, 2017).

Cabe destacar que, la orientación a la familia, es una gran manera de buscar los mejores métodos y resolver problemas para dar continuidad al proceso docente educativo. Es deber y responsabilidad principal de los miembros de la familia que están a cargo de sus hijos, buscar esa guía que brinda la orientación a la familia y beneficiarse de ella, insertarse en talleres y escuelas para padres, con guía básicas de acompañamiento educativo en el hogar (Mineduc, 2017), abordando contenidos relevantes como aquellos asociados al ámbito socioemocional.

Según Peña et al. (2019), el orientador tiene que responder a cuatro funciones básicas: la función de ayuda para que el orientado consiga su adaptación en cualquier momento de su vida y en cualquier contexto. La función educativa y evolutiva se dirige a reforzar en los orientadores todas las técnicas de resolución de problemas y adquisición de confianza en las propias fuerzas y debilidades. La función asesora y diagnosticadora intenta recoger todo tipo de datos de la personalidad del orientado, cómo opera y estructura, cómo integra los conocimientos y actitudes y cómo desarrolla sus posibilidades, mientras que la función informativa se encarga de la situación personal y del entorno.

La institución escolar tiene el deber de acercarse a cada familia, prepararla, estimular las responsabilidades sociales de los padres, reconocer y destacar sus potencialidades para elevar la autoestima, lo cual contribuye a que sean más responsables en la educación de sus hijos. En la orientación a la familia participan todos los docentes y trabajadores del centro, los que necesitan de la cooperación de la comunidad (Peña, et al., 2019).

Cuando participa la familia en el proceso formativo de los adolescentes se consigue un sustancial cambio evolutivo positivo de los mismos, pues el trabajo por su formación integral se organiza institucionalmente en las escuelas, pero es efectiva cuando en los hogares la familia realiza una adecuada convivencia social en su medio y en sus relaciones internas, lo que evita que surjan contradicciones en los

adolescentes entre lo que se les exige en la escuela y las exigencias familiares, logrando de esta manera que interioricen los modos de actuación que en ellos se aspira a formar (Fernández, 2014).

Los autores Ruiz y Gómez (2020), desde su posicionamiento plantean la necesidad de orientar a las familias para que puedan desarrollar las capacidades individuales de sus hijos, asimismo, potenciar un proceso de relación de ayuda en función del diagnóstico. Mediante la prevención de los problemas familiares se pretende ayudar a prevenir los problemas relativos a la burla, el desprecio, la inseguridad para asumir la actividad de estudio, el estrés escolar, rechazo por sus coetáneos y por ende el abandono familiar en este sentido.

La autora considera la orientación a la familia como un proceso social sustentado en la relación de ayuda especializada. Está encaminado a facilitar una dinámica familiar positiva, a través de la comprensión, la reflexión y la solución de problemas y la toma de decisiones. De este modo, educar las emociones de sus hijos desde el hogar es de vital importancia.

Por tanto, la orientación a la familia cumple un rol importante ya que ofrece las técnicas y métodos, dirigidos por profesionales encaminados a prevenir y afrontar dificultades por la que atraviesan sus miembros en los distintos momentos del ciclo vital, con el objetivo de mantener los vínculos afectivos y un ambiente familiar favorable.

Al analizar los referentes expuestos cabe señalar la necesidad de orientación a la familia, la cual es considerada el eslabón principal para los adolescentes por formar habilidades, destrezas, actitudes, hábitos y costumbres que contribuyan a su desarrollo, para que puedan entender y practicar las normas y patrones de conductas sociales acordes al medio y los patrones sociales que caracterizan las relaciones, no solo en el núcleo familiar sino en todo el medio en el que se desarrollan, donde deben enfocarse hacia establecer un proceso de relación de ayuda para la toma de decisiones. En este caso, es significativamente importante el apoyo familiar para la autorregulación emocional en adolescentes. En esta línea de

pensamiento, es posible enfatizar en un proceso orientador que tome como base la autorregulación emocional.

El proceso de orientación a la familia se organiza teniendo en cuenta los siguientes ámbitos (Rojas, 2018):

La prevención: se considera como perspectiva que favorece las relaciones entre todos los miembros de la familia y evitar determinados conflictos intrafamiliares para que exista una interacción, comunicación y dinámica en un sentido positivo, donde la misma asume la responsabilidad de brindar todas las condiciones de vida y educación que conduzcan a potenciar su desarrollo.

El asesoramiento: de esta manera, considerando el diagnóstico en el contexto familiar, teniendo en cuenta los aspectos que se constituyen en obstáculo en la dinámica familiar, así como la atención a los hijos, se abordan acciones en función de solventar las relaciones intrafamiliares y se facilitan los métodos educativos en favor del desarrollo adecuado de los hijos.

El ámbito terapéutico: está en función de establecer relaciones de ayuda ante situaciones que se presentan en la dinámica familiar y que generan crisis profundas de tipo personal o familiar, ante las cuales requieren de apoyo y orientación específica según determinadas circunstancias.

Existen familias que precisamente por no haber recibido una adecuada preparación, en el proceso del ejercicio de sus influencias educativas forman en sus descendientes conductas que se desvían, se desvirtúan y se acentúan de manera negativa. En estos casos es necesario utilizar determinados métodos de educación y de preparación de las familias que contribuyan a evitar que dichas influencias y conductas se hagan estables y constituyan ulteriormente un factor negativo en el desarrollo de su personalidad.

1.2-Particularidades de la autorregulación emocional en adolescentes

La autora asume que, la adolescencia, es una etapa de transición dado que llega acompañada de varios cambios físicos, psicológicos y sociales. Los cambios se van a presentar de forma inevitable y favorecen en cierto modo ya que permite al

adolescente moldear su personalidad con valores como: autonomía, independencia, responsabilidad, entre otros.

Según Retana y Sánchez (2010), la autorregulación emocional nace y se va desarrollando en los primeros meses de vida, el niño va aprendiendo a observar a los demás, en este caso sería a sus padres ya que son las personas más cercanas. Estos sucesos de control suelen ser automáticos, conscientes e inconscientes, extrínsecos o intrínsecos. El pequeño al ver, aprenderá de sus padres o estos le enseñarán a expresar sus emociones y cómo ir controlándolas poco a poco de acuerdo a su crecimiento y a su vivir.

La autorregulación emocional es considerada como aquella habilidad donde se integra, se maneja y se comprenden las emociones en general; esta habilidad es compuesta por capacidades intrínsecas y extrínsecas, las cuales permiten regular las reacciones emocionales tanto en lo personal como en lo social y de esta manera obtener una autorrealización (Gross, et al., 2011).

Según Sánchez (2010), la regulación emocional supone una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas a través de los contenidos de las materias académicas ordinarias. Estas necesidades están relacionadas con: ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc. Todas estas necesidades tienen un fondo emocional.

En el estudio de las emociones se pueden distinguir dos perspectivas principales: la biologicista y la cognoscitiva (Paoloni, et al., 2014). Desde la línea biologicista se focaliza en los fenómenos fisiológicos y neuroendócrinos que acontecen con la emoción (expresiones faciales, sudor, etc.). Por el contrario, la perspectiva cognoscitiva contempla que una persona, para poder experimentar una emoción, debe en primer punto ser capaz de interpretar (valorar cognitivamente) el estímulo que recibe, si el estímulo no despierta relevancia personal para el sujeto no habrá respuesta emocional (Bisquerra, 2005).

En este sentido, la autorregulación emocional se relaciona al funcionamiento social efectivo y adecuado y, de este modo, disponer de mayor capacidad para que los adolescentes autorregulen sus emociones negativas y positivas, por lo que se asume en la investigación la necesidad de lograr una adecuada estimulación donde puedan ser capacitados de forma preventiva, donde creen un medio adecuado que sirva de espacio cooperativo entre ellos, contribuyan al perfeccionamiento de su personalidad, dentro y fuera del centro docente, ayuden a elevar la cultura pedagógica, psicológica y de su salud, promuevan a sus padres para la realización de las tareas docente-educativas, que se desarrollan en la escuela y además orientar a la familia para que pueda detectar a tiempo problemas o trastornos que afectan la conducta de hijas e hijos (Gross, et al., 2011).

Es importante conocer que los constantes cambios en el funcionamiento biológico, cognitivo, social y familiar característicos de la adolescencia los exponen a mayores fuentes de estrés y emociones intensas, haciendo que se encuentren en situación de vulnerabilidad ante el mundo que los rodea, llevándolos a un actuar impulsivo en contra de su propio bienestar, además de cuestionarse sobre la búsqueda de identidad y autonomía, ¿quiénes son?, ¿cómo encajar en la sociedad? y ¿qué quieren hacer con su vida? Estos son algunos rasgos característicos que experimenta esta población además de incertidumbre, el autoconocimiento, contradicciones e inestabilidad, ya que es una etapa intermedia entre la niñez y la vida adulta, así mismo, estos cambios conllevan al adolescente a tener un nivel de exigencia física y psicológica que les generan malestar y dificultad para comprender sus sentimientos y asumir las emociones.

La investigadora considera que la autorregulación emocional es la capacidad que tienen las personas para conocer, identificar, controlar y manejar las emociones propias. Es aquella capacidad que permite ser tolerante y flexible ante cualquier situación que se presente, sea positiva o negativa y ante ello responder de manera adecuada, para convivir dentro de un ambiente comunicativo, tranquilo, cómodo y respetuoso. Es importante resaltar que, si el individuo no tiene el conocimiento sobre este tema, puede que reprima emociones, volviéndose intolerante a las frustraciones

o vulnerable a distintos problemas como por ejemplo la impulsividad. De ahí la necesidad de que las familias se encuentren orientadas para acompañar a los adolescentes en el ámbito socioemocional.

La autorregulación emocional consiste básicamente en lograr “manejar” tanto conductual como fisiológicamente la “invasión de la misma”. Esto con el fin de lograr que dicha emoción, cual sea, no se apropie de cada persona generando lo contrario “la emoción domina al hombre”, sino más bien, que pueda ser controlada por cada sujeto con sus propias herramientas considerando el contexto en el que se sitúe. No solo por el bien personal se promueve el correcto dominio de las emociones, sino también desde un enfoque más comunitario, ya que una vez autorregulada la propia emoción se transforma en un aporte para quienes coexisten en comunidad.

1.3-La estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes desde el proceso de orientación a la familia

En la adolescencia la exigencia será mayor y va a coincidir con los cambios más importantes a lo largo de vida de los hijos. Se trata de una etapa en la que se descubren a sí mismos y en la que resulta fundamental escuchar y hacerles sentir que realmente forman parte de algo importante. Por eso, tanto los padres como los educadores deben dotarles de herramientas que les faciliten el camino, enseñarles a ser críticos con sus decisiones, a prever las consecuencias que sus acciones puedan tener (Arce 2018, Bereau 2020).

En este sentido, la estimulación de la autorregulación emocional puede contribuir a que los adolescentes sean capaces de convivir en espacios armónicos, dejando fluir sus emociones porque son capaces de controlarlas. Se comprende a la estimulación como una acción o influencia sistemática y continua, encaminada a hacer que algo se desarrolle o lo haga con mayor intensidad, fuerza o rapidez. La estimulación de la autorregulación emocional en la adolescencia se trata de un proceso que pretende provocar mejoras en el desarrollo socioemocional de los adolescentes, traduciéndose en un impulso para que puedan identificar y gestionar sus emociones de manera eficaz. Para ello es necesario que en todos los contextos donde se

desarrolla el adolescente reciba el apoyo necesario, como es el caso del ámbito familiar.

La familia requiere de determinados recursos que les faciliten su preparación para educar emocionalmente a sus hijos adolescentes. Una guía de orientación para familias con adolescentes, como recurso para la orientación, no es solamente una recopilación de información, sino que es el resultado de la aportación de ideas y utilidad de su reflexión y debate. Con el objetivo de enriquecer los conocimientos y resultándole útil a las familias, posibilita además establecer propuestas de mejora en el ámbito socioemocional en los adolescentes.

Se pretende ofrecer herramientas a las familias, orientando así a los actores principales en el difícil camino por el que transitan los adolescentes desde el entorno educativo hasta el familiar, pretendiendo que sirva de utilidad, que ofrezca las pautas para así hacer más llevadera esta difícil etapa, teniendo en cuenta que cada adolescente es un mundo, cada familia y las relaciones que se generan en su núcleo también lo son.

Una Guía de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes proporciona información a toda aquella familia que la necesite y todos pueden acceder a ella de forma rápida. En los casos más sobresalientes serán atendidos por sus profesores, especialistas y psicopedagogo del centro donde se le orientará sobre su uso, importancia y objetivos generales de la misma, para así orientar a la familia y a los jóvenes a una adecuada autorregulación emocional.

La guía puede ser empleada en diversas alternativas orientacionales como:

Las escuelas de Educación Familiar, las que constituyen una modalidad de educación sistemática que prepara a los miembros de las familias para el desempeño de las funciones parentales y permite coordinar entre familiares y el resto de los agentes educativos las acciones necesarias.

Las consultas de familias, que constituyen otras alternativas para la atención a los padres, y consisten en el intercambio y reflexión con las familias acerca de diversos

temas que son de su preocupación y pueden ser analizados con el concurso de especialistas, para abordar situaciones o problemas que tengan los padres con los hijos e hijas, con su manejo hogareño y que requieren de consejería o asesoramiento especializado.

Puede ser utilizada en la orientación individual a la familia, en los talleres de orientación a la familia que se puedan realizar en función de las temáticas que les preocupan, sobre todo para ofrecer métodos, recursos y técnicas para dar respuestas satisfactorias a los eventos que se les pueden presentar en su dinámica familiar, estrategias de orientación a la familia, programas de orientación a la familia, además, lecturas recomendadas y el uso de los murales informativos con determinadas partes de la guía, son otras alternativas que pueden utilizarse en la orientación a la familia para la trasmisión de ideas, orientaciones y mensajería respecto a la educación socioemocional y rol socioeducativo que estas deben desempeñar.

Por tanto, la orientación a las familias, ha de dirigirse entonces a propiciar en ellos un sistema de influencias psicopedagógicas dirigidas a elevar su preparación, así como de todos los adultos que en ellas conviven y estimular su participación consciente en la educación de los adolescentes. Una eficiente orientación a la familia debe preparar a los padres y a los miembros de las familias para su autodesarrollo, de forma tal que se autorregulen en el desempeño de las funciones formativas respecto a la personalidad y el desarrollo socioemocional de sus hijos e hijas.

EPÍGRAFE 2. DETERMINACIÓN DE POTENCIALIDADES Y NECESIDADES DEL PROCESO DE ORIENTACIÓN A LA FAMILIA PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

A continuación, se relaciona la metodología seguida en el proceso de investigación estructurada en dos sub epígrafes: etapa de diagnóstico y análisis de los resultados obtenidos por la aplicación de los instrumentos.

2.1-Concepción metodológica del estudio

El presente estudio fue realizado en la Secundaria Básica Rafael Espinosa Armenteros del municipio Cienfuegos. De una población de 143 familias de los adolescentes que cursan el 8vo grado, se tomó como muestra, de tipo intencional no probabilística, 30 familias del grupo 8vo3, cuyos hijos manifiestan dificultades más marcadas en cuanto a la autorregulación emocional. Las familias tienen una edad promedio de 40 años de edad. Su nivel educacional se estructura de la siguiente forma, 17 familias (padre y madre) terminaron el 12mo grado y poseen alguna especialización u oficio y en las restantes 13 familias, posee estudios universitarios al menos un miembro del hogar. De manera general, son familias integradas a las diferentes organizaciones políticas y de masas. Conviven en comunidades no propicias para el desarrollo de sus hijas e hijos, con predominio de alcoholismo y tabaquismo, juego, así como discusiones, no existen instituciones culturales ni recreativas cercanas.

Para el desarrollo de la investigación fueron empleados los siguientes métodos:

El análisis de documentos (Anexo 1) posibilitó constatar el reconocimiento de la problemática y acciones de orientación a la familia llevada a cabo con este fin. Fueron consultados, la Estrategia educativa de la institución, la planificación de las Escuelas de Educación a la Familia en el año y Actas del Grupo de Trabajo Preventivo. La entrevista a docentes y psicopedagogo (Anexos 2 y 3) permitió conocer las características de la orientación que se ofrece a las familias y su percepción sobre la importancia de la autorregulación emocional en adolescentes. El grupo focal con la familia (Anexo 4) resultó en un importante espacio para conocer su nivel de orientación en relación con estimulación de la autorregulación emocional

en adolescentes y sugerencias en cuanto a acciones de orientación que pudieran desarrollarse en la institución educativa en torno a la temática.

Fueron determinadas las siguientes categorías y subcategorías de análisis, que guiaron la recogida y procesamiento de la información.

Categorías	Subcategorías	Métodos
Particularidades del proceso de orientación a la familia	Áreas de orientación trabajadas Tipos de orientación que predominan Contenidos de orientación a los que se ofrece tratamiento	Análisis de documentos Entrevista a docentes y psicopedagogo Grupo focal con la familia
Sujetos implicados en el proceso de orientación a la familia	Perfil del orientador Principales orientados Colaboradores del proceso	
Orientación a la familia para la autorregulación emocional	Prevalencia del contenido en el proceso Nivel de profundidad con que se trabaja Nivel de conocimiento de la familia sobre el contenido	

Cuadro 1. Categorías y subcategorías para la determinación de potencialidades y necesidades

2.2-Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados a la muestra

El análisis de documentos realizado permitió obtener información sobre la Estrategia educativa de la institución, la planificación de las Escuelas de Educación a la Familia en el año y Actas del Grupo de Trabajo Preventivo. Entre las principales áreas de la orientación que se trabajan, se encuentran la orientación en el proceso de enseñanza – aprendizaje y la orientación profesional. El tipo de orientación predominante es remedial, porque generalmente se trabaja con las familias cuyos hijos presentan dificultades, cuando existe una alteración en el comportamiento, cuando el estudiante desapruueba, se solicita la presencia de la familia en la escuela

para analizar este tipo de casos. Destacan como contenidos de orientación fundamentales, los hábitos de estudio, el comportamiento, sexualidad, embarazo precoz, preparación para la elección profesional o continuidad de estudios, las características generales de la etapa del desarrollo adolescente, adicciones. Se pudo constatar que la frecuencia de reunión con las familias es mensual y aunque en ocasiones son citados para participar en otras actividades culturales, patrióticas o recreativas que se realizan, el componente socioemocional en la adolescencia no es abordado con sistematicidad ni resulta prioridad en el proceso de orientación a la familia.

En la entrevista individual al psicopedagogo confirmó insuficiencias asociadas a que la temática no ha tenido un tratamiento explícito en las Escuelas de Educación a la Familia, reuniones de padres a nivel de aula u otras alternativas de orientación, tanto individuales como grupales. Refiere que el mayor énfasis en la orientación ofrecida radica en lo relativo al aspecto comportamental y se carece en ocasiones del matiz preventivo, pues generalmente se realizan análisis posteriores a hechos negativos ocurridos en el centro. El psicopedagogo reconoce su responsabilidad como asesor del proceso de orientación y plantea que elabora la planificación de temas para trabajar en el año con la familia, aunque no siempre se tienen en cuenta todas las necesidades que esta posee y se realizan inferencias sobre los temas que se requiere abordar sin un diagnóstico certero en este sentido. Está consciente de la necesidad de abordar el contenido en cuestión y tiene disposición para ello.

A través de la aplicación de la entrevista a docentes se conoce que la estimulación de la autorregulación emocional no es un contenido que prevalece en el proceso de orientación a la familia, donde se habla de manera general de las características de la etapa de la adolescencia, pero no se realiza énfasis en este proceso de educación socioemocional ni en aquellos que permitan al adolescente controlar sus emociones. Aunque se reconoce que la familia juega un papel fundamental en ese sentido, se alude con mayor frecuencia a estos aspectos cuando se pretende reflexionar sobre comportamientos inadecuados y cómo la familia debe controlar a sus hijos adolescentes, predominando la orientación ante casos individuales. La participación

de colaboradores en el proceso de orientación es escasa, aunque existen relaciones con la psiquiatra del área de salud y otros especialistas de la comunidad, es insuficiente su participación en acciones de orientación a la familia.

En el grupo focal con la familia se conoció que el contenido de la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes no es trabajado con frecuencia y generalmente se hace referencia al control del comportamiento de los educandos, sin hacer énfasis en la educación socioemocional u otros aspectos que tributen a la identificación y gestión de sus emociones. Refieren la necesidad de apoyo docente y psicopedagógico para ayudar a que los adolescentes autorregulen sus emociones, ya que el nivel de profundidad con el que se trabaja dicho contenido no es suficiente y presentan carencias en cómo acompañar a sus hijos para que identifiquen y gestionen las emociones, algo que consideran importante para su vida.

Las familias refieren que cuando sus hijos hacen algo con lo que ellos no están de acuerdo, utilizan el castigo que consiste en prohibirles salir a jugar con sus amigos y con frecuencia utilizan el castigo físico. El 100% de las familias coinciden en que la forma en que sus hijos se comportan no es la más correcta, pues esto les trae problemas y en ocasiones se les hace muy difícil la convivencia sobre todo con otros miembros de la familia y en la comunidad, pero no pueden hacer nada para cambiar esta situación pues se sienten impotentes. En cuanto a las aspiraciones que tienen respecto a sus hijos, el 76% de las familias refiere que estudien y terminen la escuela, las restantes plantean que sean hombres de bien, trabajadores, responsables y educados. Todas plantean que las orientaciones ofrecidas por la institución hasta el momento, les han servido en parte, pues se han abordado temáticas importantes, pero desean que se haga mayor referencia a la educación socioemocional y la regulación de las emociones de los adolescentes.

Los resultados obtenidos después de la aplicación de las técnicas e instrumentos permitieron determinar las principales potencialidades y necesidades del proceso de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes.

Potencialidades:

- Disposición de la familia para ser orientada con respecto a la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes.
- La familia reconoce el valor de que los adolescentes aprendan a autorregular sus emociones.
- Disponibilidad del centro para perfeccionar el proceso de orientación a las familias e incorporar como contenido la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes.

Necesidades:

- El proceso de orientación a la familia presenta carencias en el tratamiento al contenido de la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes, no siendo abordado con sistematicidad ni profundidad.
- Predomina la orientación de tipo remedial e individual, con un escaso enfoque preventivo y de educación socioemocional.
- Las familias poseen un dominio insuficiente sobre las características del proceso de autorregulación emocional en los adolescentes.
- Las familias poseen pobres herramientas para contribuir a la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes.

Los resultados obtenidos a partir del análisis de los instrumentos aplicados, permite concluir que existen dificultades en el proceso de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes, develándose la necesidad de elaborar un recurso para la orientación que facilite a las familias obtener información al respecto y las pautas psicopedagógicas a seguir desde el hogar.

EPÍGRAFE 3. GUÍA DE ORIENTACIÓN A LA FAMILIA PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

3.1-Fundamentos de la propuesta

Una guía hace referencia a un documento que sirve como manual, mismo que puede ser físico como digital. Está compuesto por pautas, estrategias o actividades que permiten desarrollar o trabajar cualquier temática de acuerdo al ámbito al que se dirija. Por lo tanto, se entiende por guía a la orientación o dirección de una acción hacia un objetivo. En términos generales, una guía tiene como fin conducir, encaminar y dirigir algo, para obtener los resultados esperados; puede usarse en múltiples contextos (Huiracocha y Lata, 2021).

En orientación psicopedagógica resulta fundamental el empleo de recursos que acompañen, apoyen y se conviertan en herramientas para facilitar las diferentes alternativas de orientación a desarrollar. En este sentido, las guías de orientación, constituyen un recurso para la prevención, intervención y acompañamiento para docentes, directivos y familias que pueden abordar diversos contenidos y ofrecen las pautas o pasos necesarios para actuar ante diferentes fenómenos o procesos. Para Guamán (2021), las guías de orientación son documentos que muestran los procedimientos a desarrollar para lograr un determinado fin.

De manera particular, la Guía de orientación a la familia es una herramienta que revela procedimientos para facilitar la convivencia y el crecimiento personal y colectivo en el ámbito familiar. Trata de establecer criterios para repensar la participación democrática y la intervención ante situaciones diversas desde la familia. Posee gran importancia ya que presta indicaciones para el logro de habilidades, destrezas y aptitudes para la familia, define la metodología y los objetivos específicos a desarrollar desde el proceso de orientación a la familia.

Al decir de Collaguazo (2021), una Guía de orientación a la familia es una vía que permite estructurar sesiones de actividades para ofrecer recomendaciones, instrucciones, demostraciones y prácticas para toda la familia, dirigida a que se preparen mejor y desarrollen habilidades para que cooperen con la educación de los menores.

Según Huiracocha y Lata (2021), una Guía de orientación a la familia facilita compartir ayudas para una mejor calidad de vida de los miembros del hogar, contextualizadas a sus potencialidades y necesidades, generando aprendizajes significativos, descartando conceptos tradicionales y con un lenguaje sencillo.

Algunas guías de orientación consultadas revelan pautas que permiten a las familias u orientados tomar decisiones y actuar en consecuencia ante determinadas situaciones o problemáticas, marcadas también por un carácter preventivo y que pretende ofrecer con claridad modos de hacer. Se percibe que es un recurso altamente empleado para la orientación.

Entre las guías de orientación a la familia consultadas, resaltan las elaboradas en España, Para familias con adolescentes (2012), ¿Cómo orientar profesionalmente a tu hijo? (2015), La familia, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías (2016), así como Guía de orientación para familiares, amigos y cuidadores de personas con daño cerebral (2019).

En México se conformó una Guía para orientar a las familias de alumnos con aptitudes sobresalientes (2011); en Puerto Rico, Guía de Orientación para Familiares, Amistades y Personas Cercanas a Mujeres Víctimas Sobrevivientes de Violencia Doméstica (2016); trabajadores sociales de Colombia, Venezuela y Argentina propusieron una Guía de orientación para el abordaje familiar en tiempos de pandemia y en Ecuador, Guía de orientación familiar para erradicar la violencia intrafamiliar (2015), Guía de orientación familiar para la educación integral de la sexualidad en niños y niñas con discapacidad intelectual (2021) y una Guía de orientación a la familia en el proceso de enseñanza-aprendizaje (2022).

En Pinar del Río, Cuba, se ofrece un Manual de orientación familiar dirigido a la formación de hábitos de mesa en los niños y niñas de 4-5 años (2013) y un Manual de orientación familiar basado en el pensamiento martiano (2014). De manera particular en Cienfuegos, se confeccionó un Manual de orientación familiar para la comunicación asertiva entre familias y adolescentes (2022). En lo consultado en el país se perciben escasas propuestas de recursos de este tipo y los contenidos de

orientación a los que se ofrece tratamiento carecen, en ocasiones, de un enfoque socioemocional y preventivo.

De ahí que, la Guía de orientación a la familia que se concibe para la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes, tiene en cuenta los principios de la orientación: prevención, desarrollo e intervención social y centra su intención en contribuir, como meta última, al desarrollo socioemocional de los adolescentes. Además, se fundamenta en la Filosofía, Sociología, la Psicología, la Pedagogía y la Didáctica, lo que posibilita su organización teórica y metodológica y coherencia de los contenidos.

Desde los fundamentos filosóficos se parte del reconocimiento de que al adolescente con necesidades de educación hay que ayudarlo a crecer, así su crecimiento es mayor y satisfactorio para su desempeño personal. En este proceso dialéctico se considera la importancia de la familia, que posee capacidades para desarrollar su labor educativa, pero requiere del acompañamiento mediante el proceso de orientación, que debe estar en constante evolución atendiendo a las particularidades del contexto histórico social.

Teniendo en cuenta los postulados sociológicos es esencial que el medio educativo y familiar ofrezca oportunidades que favorezcan una educación flexible, con herramientas que garanticen la pertinencia de los aprendizajes desarrollados en la escuela, partiendo de la necesidad de que el proceso de socialización y educación en el contexto familiar transcurra de forma reflexiva y consciente, potenciando la autorregulación emocional en los adolescentes.

Por otra parte, desde los fundamentos psicológicos se precisa la necesidad de conocer las fortalezas y debilidades del proceso de orientación a la familia, lo que posibilita poder diseñar acciones encaminadas a que las familias transiten a un estado de desarrollo deseado, brindando las herramientas necesarias para ayudar a los adolescentes a que autorregulen sus emociones. Tales acciones de orientación deben estimular la autorregulación en los adolescentes y llevar a las familias a la reflexión consciente sobre sus vivencias, con base en la educación socioemocional con una mirada proactiva.

En los fundamentos pedagógicos la investigadora asume como referente el fin de la educación, la formación integral de la personalidad de cada individuo, considerando las múltiples influencias que se ejercen durante el proceso de formación a partir de las potencialidades de cada agencia de socialización. Se sustenta en una visión preventiva que puede partir de la acción educativa de la familia, siempre que esta reciba el apoyo necesario procedente de la institución educativa, donde deben coincidir todos los vínculos de manera coherente en aras de prevenir fenómenos que interfieren en el cumplimiento de los objetivos del proceso educativo.

Desde el punto de vista didáctico, se reconoce a la Guía de orientación a la familia como un recurso para la orientación, convirtiéndose en un material de apoyo para el tratamiento del contenido de orientación, que facilita la ejecución del proceso con mayor calidad y el aprendizaje de las familias, partiendo de un objetivo claro y preciso, adaptado a las posibilidades de los usuarios, con una organización y estructura coherente y accesible, que emplea imágenes y gráficos para explicar aspectos más complejos en relación a la autorregulación emocional de los adolescentes.

3.2-Diseño de la Guía de orientación a la familia

La guía presentada está encaminada a facilitar pautas psicopedagógicas a la familia para estimular la autorregulación emocional en los adolescentes. Fue conformada mediante un proceso colaborativo y participativo, teniendo en cuenta las premisas teórico - metodológicas fundamentales sobre el tema, las potencialidades y necesidades determinadas, así como las opiniones de las familias, docentes y especialistas sobre aquellos elementos de obligatoria inclusión en una herramienta de este tipo y en correspondencia con el contenido de orientación abordado.

Se sugiere su empleo como un recurso para la orientación en las diferentes alternativas que tengan lugar en la institución educativa, de manera esencial en las escuelas de educación a la familia y talleres de orientación a la familia, que garantizan el debate e intercambio de experiencias, partiendo de las vivencias y realidades de los participantes. La guía puede ser utilizada de manera total o por secciones, en correspondencia con la temática o el contenido de orientación que se

aborde en el espacio en que se inserta y las posibilidades de la guía para ofrecer información, reflexiones o pautas a seguir en relación a la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes. Cuenta con las siguientes secciones:

Sección 1. La adolescencia, ¿etapa de crisis? Se abordarán las principales características de la etapa del desarrollo adolescente, con énfasis en lo relativo al ámbito socioemocional.

Sección 2. Autorregulación emocional en la adolescencia. Revelará la definición de autorregulación emocional, sus características fundamentales, su importancia para la etapa del desarrollo adolescente y consecuencias de las dificultades de este proceso para la adaptación psicosocial del sujeto.

Sección 3. Orientaciones a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en la adolescencia. Serán esclarecidas las pautas psicopedagógicas que se orientan a la familia para que, desde sus funciones y las relaciones que se establezcan en el hogar, puedan estimular la autorregulación emocional en los adolescentes.

La guía que se presenta posee como cualidades:

- Diseño atractivo y dinámico: Ofrece valor al componente visual, privilegiando el empleo de imágenes, gráficos, que permitan a la familia el acercamiento a las pautas de una manera novedosa.
- Posibilita la expresión de vivencias y análisis de situaciones cotidianas: A través de frases, relatos cortos, interrogantes, sugiere a la familia la reflexión sobre sus vivencias y experiencias de vida.
- Consideración de las características de la etapa adolescente: La guía parte de las características de los adolescentes en las múltiples relaciones que establecen y, de manera especial, en el entorno familiar, sugiriendo pautas que estén en correspondencia con ello.
- Carácter preventivo: Tiene la misión de anticiparse a determinadas situaciones negativas que puedan desencadenarse a partir de un manejo

inadecuado de las emociones por parte de los adolescentes, ofrece pautas para que las familias se anticipen a las problemáticas.

La propuesta que se ofrece complementa y enriquece la relación social y trídica escuela, familia y comunidad. La misma beneficia a la familia pues contribuye a que estas ayuden a sus hijos y los estimulen para autorregular sus emociones y que la relación familia y adolescente sea favorable en un clima de confianza.

Instrucciones para el uso de la guía por los orientadores:

- Asegúrese de poseer un conocimiento básico sobre el proceso de orientación a la familia y la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes.
- Obtenga una caracterización adecuada de los usuarios potenciales de la guía, para adaptar el lenguaje, los ejemplos y la manera en que la empleará a las necesidades y características específicas de los adolescentes y sus familias.
- Seleccione cuidadosamente la alternativa de orientación en la que se va a insertar alguna sección de la guía o su totalidad. Esto garantizará que la guía sea relevante y útil para los usuarios potenciales, abordando de manera adecuada los desafíos específicos que enfrentan los adolescentes en relación con la autorregulación emocional.
- Utilice la guía como una herramienta para fomentar la comunicación y la colaboración entre los miembros de la familia. La guía puede ser utilizada para iniciar conversaciones sobre la autorregulación emocional y para desarrollar estrategias conjuntas para manejar las emociones y los comportamientos de los adolescentes.
- Publicite la guía como un recurso práctico que puede ser empleado para desarrollar habilidades y estrategias de autorregulación emocional en los adolescentes. Los padres y cuidadores pueden trabajar con los adolescentes para practicar estas habilidades en situaciones de la vida real.

Al seguir estas instrucciones, se podrá utilizar la Guía de orientación a la familia de forma efectiva para la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes, siendo útil y accesible para el trabajo con las familias y contribuyendo al bienestar emocional y social de los adolescentes.



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
EDUCACIÓN



GUÍA DE ORIENTACIÓN A LA FAMILIA PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Aprendiendo para educar...

© **Licenciatura en Educación. Pedagogía Psicología, 2023**

©**Gabinete Psicopedagógico**

Obra bajo licencia Creative Commons 4.0 “Reconocimiento – No Comercial-Compartir Igual”:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Se puede copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra y hacer obras derivadas bajo las siguientes condiciones:

Reconocimiento a los autores.

No se permite el uso comercial.

Se permiten obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia que el original.



Sobre la autora



Betsy Anabel Luis Martínez estudiante de 5to año de la carrera Licenciatura en Educación. Pedagogía Psicología de la Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Índice

Sección 1: La adolescencia, ¿etapa de crisis?

Sección 2: La autorregulación emocional en la adolescencia

Sección 3: Orientaciones a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en la adolescencia

Términos fundamentales

Sentimientos: Hecho o efecto de sentir o sentirse.

Emociones: Alteración de ánimo intensa o pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Educación Socioemocional: Conocimientos, habilidades y actitudes que integran cognitivamente al estudiante, para hacerle frente a sus dificultades emocionales.

Autorregulación: Capacidad de responder a las demandas constantes de la experiencia con una variedad de emociones de una manera socialmente tolerable.

Estimulación: Actividad que se ejerce sobre las personas para lograr un buen desarrollo o funcionamiento, ya sea laboral, afectivo o físico.



Introducción

Partimos de la premisa de que, para socializar, para educar, es preciso comunicarse y comprender el mundo interno de los miembros de la familia. Por ello, queremos hacer una reflexión sobre la familia como entorno privilegiado de comunicación interpersonal y educación socioemocional. Las relaciones familiares se estructuran como un diálogo que adopta dimensiones aparentemente contradictorias y en la adolescencia ello se complejiza.



La adolescencia es el periodo en que nos preparamos para dejar de depender de nuestra familia, para ser independientes; es la etapa de preparación para la vida adulta. Entre los 9 y 16 años para los niños, y los 7 y 14 para las niñas, se da una fase conocida como pubertad, en la que se desarrollan principalmente las funciones reproductivas, los órganos sexuales se agrandan y las características sexuales secundarias aparecen (cambio de voz; cambios en la piel y vello púbico, facial y axilar, entre otras). En la pubertad también se disparan las hormonas, que se asocian con emociones como la agresividad, la tristeza y la irritabilidad. De ahí, la necesidad de esta guía que facilitará a las familias pautas psicopedagógicas para ayudar a los adolescentes a identificar y gestionar sus emociones.

Sección 1: La adolescencia, ¿etapa de crisis?



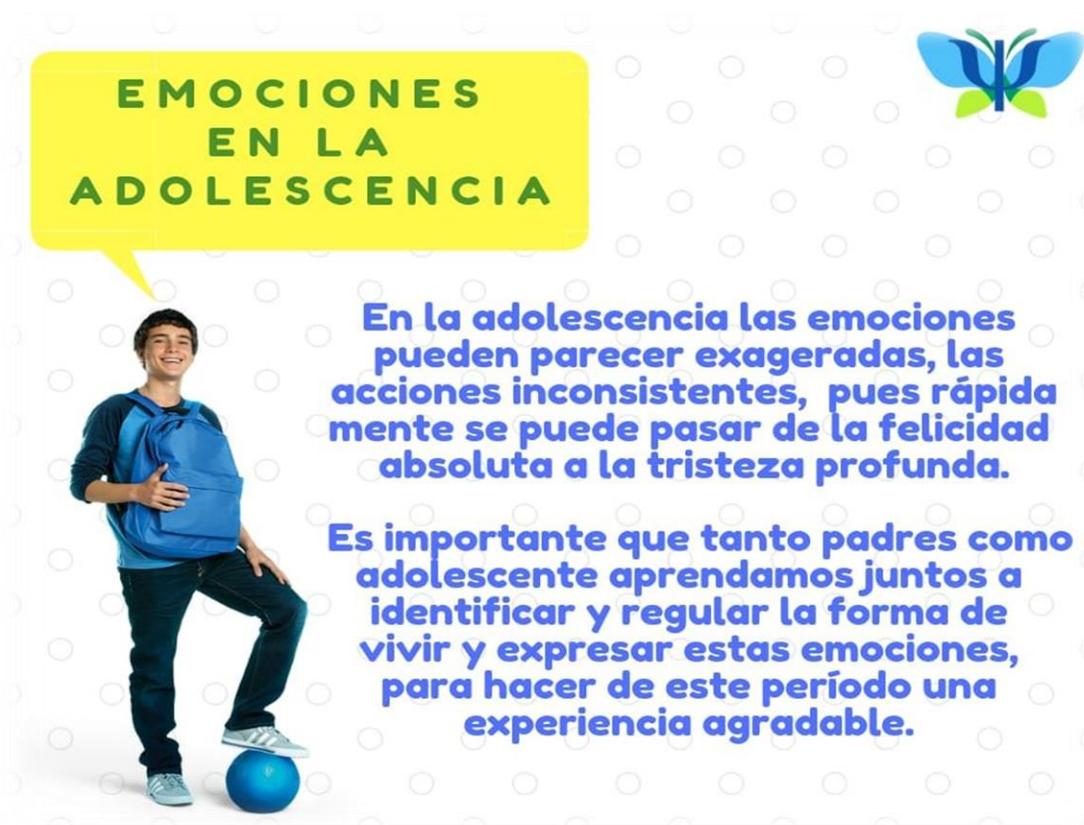
¿Qué es la adolescencia?

Se trata de un momento evolutivo que atravesamos todas las personas. Es un tiempo de crecimiento, de pasaje de la niñez a la adultez, donde se generan diversos cambios: en los vínculos, en las emociones, en los aspectos psicológicos, en el cuerpo, en los intereses y elecciones, etc. Durante esta etapa van a aprender muchas cosas y a enfrentar múltiples desafíos que les van a generar distintas sensaciones y sentimientos.

Durante la adolescencia los cambios físicos son marcados y rápidos, como el aumento abrupto de la estatura y el peso, que se manifiestan de manera más intensa en los hombres. Es importante que los padres se acerquen y platiquen con los adolescentes respecto al crecimiento de su cuerpo y su adaptación, así como de los nuevos retos que les impone este periodo, pues la mayoría de ellos manifiestan preocupación por su apariencia física y muchos no están satisfechos con su imagen. La adolescencia termina cuando madura el sistema reproductor, esto es, cuando el cuerpo se ha desarrollado por completo; sin embargo, en el aspecto social, no está muy bien definida la fase final, porque no se sabe cuándo realmente se llega a ser adulto.

La adolescencia es la etapa en la que se redefinen las competencias emocionales, por tanto, es fundamental potenciar su desarrollo, así como inducir al autoanálisis de los sentimientos y emociones que se experimentan, con la finalidad de poderlos conocer y comprender mejor

y, además, conocer las propias limitaciones, lo que nos permitirá comprender mejor las de los demás. La comprensión representa el medio y el fin de la comunicación, lo que implica tener una mentalidad abierta y flexible a las situaciones que nos plantea tanto la sociedad como las relaciones humanas.



**EMOCIONES
EN LA
ADOLESCENCIA**

En la adolescencia las emociones pueden parecer exageradas, las acciones inconsistentes, pues rápidamente se puede pasar de la felicidad absoluta a la tristeza profunda.

Es importante que tanto padres como adolescente aprendamos juntos a identificar y regular la forma de vivir y expresar estas emociones, para hacer de este período una experiencia agradable.

¿Qué cambios se pueden producir en los vínculos sociales?

Puede ocurrir que en esta etapa quieran experimentar más independencia y autonomía con respecto a sus familias. Quizás se sientan más distantes de sus referentes familiares o de los adultos que los rodean y más cercanos a sus grupos de amigos. Puede suceder que se produzca un cambio en el grupo de referencia, que se alejen de algunos amigos y se generen nuevos vínculos. Los amigos cobran un papel fundamental y esas relaciones pueden vivenciarse con gran intensidad afectiva.

Una habilidad que nos ayuda a relacionarnos con otros es la empatía. Esta es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, de comprender sus sentimientos y emociones, lo que nos permite acompañar, escuchar y, a su vez, sentirnos comprendidos.

Sección 2: Autorregulación emocional en la adolescencia

¿Qué es la autorregulación emocional?

Los adolescentes al comprender todo este periodo de cambios reconocen, aceptan y asignan un significado a su experiencia emocional, tendrán la capacidad de regular sus sentimientos y emociones para una mejor adaptación psicológica y social.

Autorregulación emocional

Es la capacidad para regular nuestra conducta y nuestro estado emocional de forma flexible en función de las demandas de situaciones específicas, lo que nos permite *adaptarnos de manera funcional* a nuestro entorno.

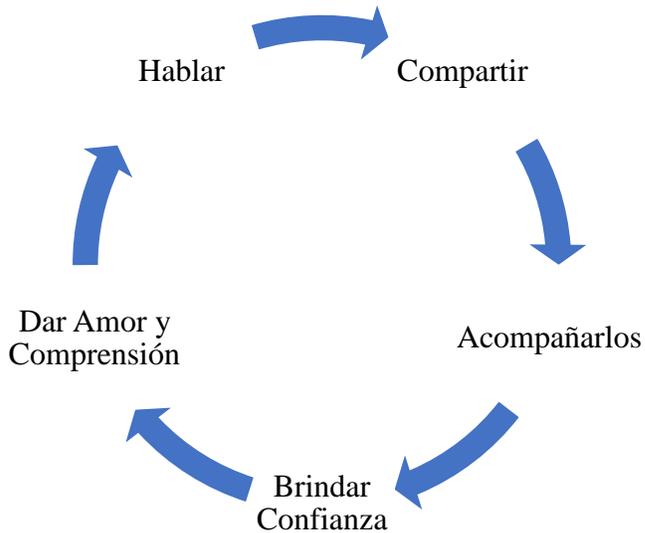
Lo que implica ser conscientes de nuestras propias emociones, y poder expresarlas de forma *asertiva*.

- También se relaciona con la forma en la que enfocamos nuestra atención, como interpretamos la realidad y como reaccionamos.
- Esta capacidad para *gestionar pensamientos, emociones y acciones* mediante estrategias personales nos permite hacer frente a distintas situaciones, también nos permite plantearnos metas y dirigirnos hacia ellas, además de evitar consecuencias no deseadas.

¡Y eso que es!



¿Qué podemos hacer como familia?



Claves para autorregular las emociones en la adolescencia

Naturalizar los procesos emocionales

La emoción es una respuesta automática e involuntaria como reacción a lo que vivo en mi realidad física y mental. No podemos *no sentir* y pelear contra la emoción es ineficaz, **por lo que el primer paso es aceptar que siento lo que siento** y posteriormente trabajar en la regulación.

Anticiparse al desborde emocional

Una emoción pasa por fases de intensidad, **cuando la intensidad sube demasiado, la emoción puede desbordarnos y llevarnos a conductas no deseadas**. Una de las claves es atender y regular nuestro estado emocional durante el día, aprovechando pequeños espacios para respirar conscientemente y adueñarnos del ritmo respiratorio.

Encontrar espacios de autorregulación

Cada uno tenemos unas necesidades personales para la autorregulación, **algunos buscamos soledad, otros, compañía, otros, lectura, etc...** Darnos este espacio cada día es fundamental para regular la acumulación generada durante el día.

Limitar la información de los medios y variar temas de conversación

Las situaciones que estamos viviendo nos lleva en ocasiones al monotema: **mantener la atención de manera continuada sobre el mismo contenido genera un sobredimensionamiento cognitivo y emocional.**

Gestionar su atención

La foto de la situación es más amplia que la parte negativa. Nuestra atención está diseñada para atender a lo que es más peligroso para nuestra supervivencia, y eso hace que haya un sesgo de atención importante hacia la parte negativa. Aun así, no es lo único que ocurre, en todo este proceso **también ocurren cosas positivas como la empatía, la fraternidad, personas que se involucran...** Para no ahogarnos necesitamos ampliar nuestra perspectiva de lo que estamos viviendo.



Recuerda

Las familias

que logran
tener éxito

trabajan

en conjunto

¿Cómo manifiestan los adolescentes sus estados emocionales?

Tipos de emociones

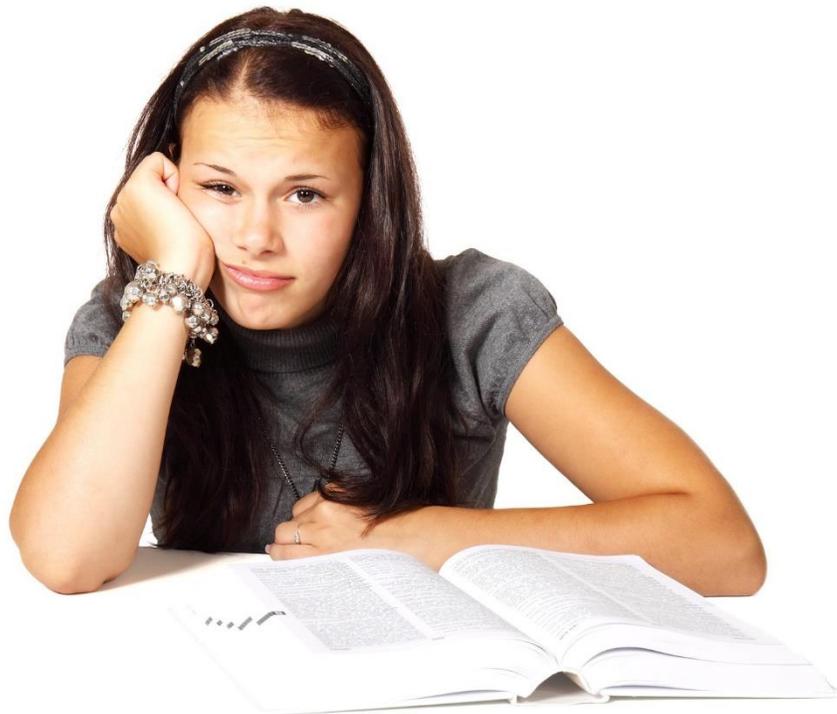


- ▶ Alegría
- ▶ Amor
- ▶ Sabiduría
- ▶ Libertad
- ▶ Bienestar
- ▶ Fuerza interna
- ▶ Creatividad
- ▶ Coraje
- ▶ Esperanza
- ▶ Pesimismo
- ▶ Decepción
- ▶ Preocupación
- ▶ Enojo
- ▶ Odio
- ▶ Inseguridad
- ▶ Miedo
- ▶ Tristeza
- ▶ Culpabilidad
- ▶ Desesperación
- ▶ Depresión
- ▶ Derrota

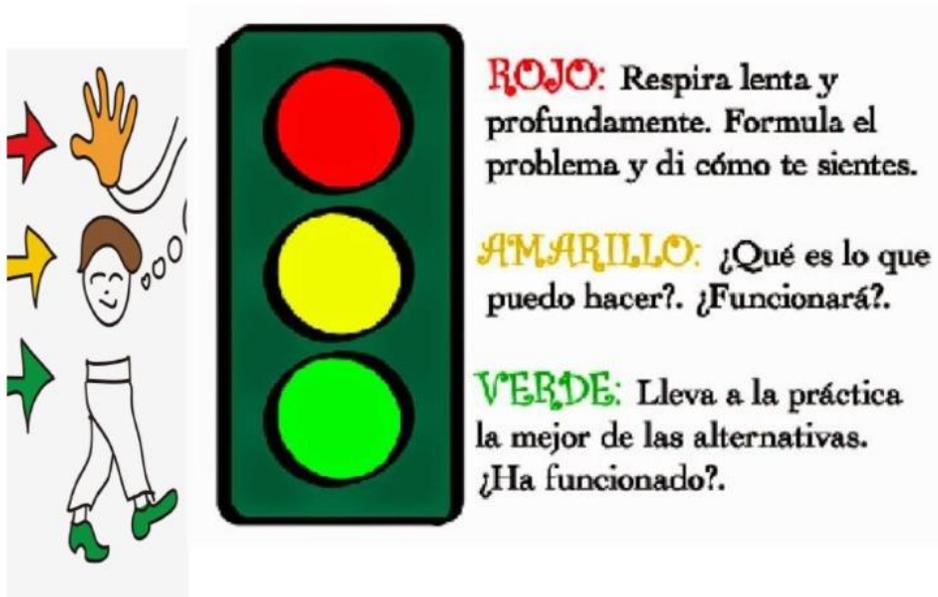
Es considerada básicamente la autorregulación emocional como lograr “manejar” tanto conductual como fisiológicamente la “invasión de la emoción”, para que la misma no se apropie de cada persona, generando lo contrario: “la emoción domina al hombre”.

Es la capacidad que tienen las personas para conocer, identificar, controlar y manejar las emociones propias, permite ser tolerante y flexible ante cualquier situación que se presente, sea positiva o negativa y ante ello responder de manera adecuada, para convivir dentro de un ambiente comunicativo, tranquilo, cómodo y respetuoso.





1- Semáforo de la Inteligencia Emocional

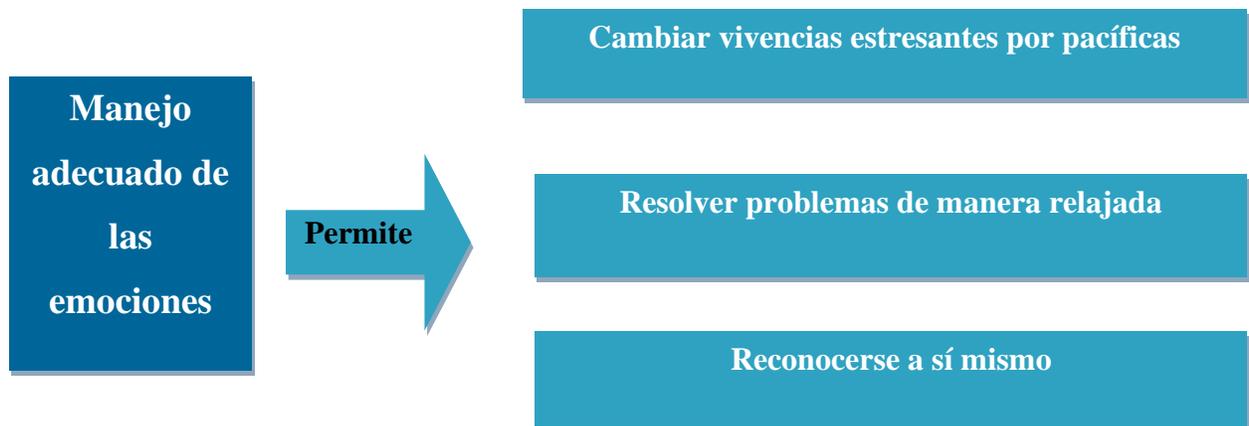


Como técnica para la **resolución de conflictos** podemos utilizar el semáforo de las emociones: herramienta muy útil para trabajar la resolución de conflictos entre los adolescentes, mediante esta técnica desarrollamos la inteligencia emocional y estimulamos la autorregulación emocional en los adolescentes.

Sección 3: La estimulación de la autorregulación emocional en la adolescencia

¿Cómo estimular la autorregulación emocional?

La autorregulación emocional se relaciona al funcionamiento social efectivo y adecuado y, de este modo, disponer de mayor capacidad para que los adolescentes autorregulen sus emociones negativas y positivas, por lo que es necesario lograr una adecuada estimulación.



Una buena autorregulación emocional es un factor de protección de psicopatología, además de evitar problemas a nivel social y laboral. Por ejemplo, poseer una buena capacidad para evitar que nuestros sentimientos nos controlen estando discutiendo con la pareja o con el jefe son formas de evitar la ruptura con nuestro novio o novia.

Aunque poseen una capacidad de reconocimiento de las emociones mayor que los niños, los adolescentes también pueden tener problemas para dominar esta capacidad. Esto se debe a que la adolescencia es un período convulso, donde las emociones están a flor de piel.

Una buena forma para hacerles conscientes de sus emociones es hacerles escribir un diario o poner un calendario de las emociones. En el diario pueden escribir cómo se han sentido cada día, poniendo qué es lo que ha disparado la emoción, cómo han reaccionado y

qué han hecho para controlarla, mientras que en calendario representan con colores qué han sentido.

Tanto el calendario como el diario emocional **sirven para que el adolescente analice, por medio de la estrategia del distanciamiento cognitivo**, su estado anímico a posteriori, y se plantee preguntas como “¿De ha servido de algo sentirme así?”, “¿Qué he aprendido de esto?”, “¿Por qué no me he podido controlar?”



AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

La autorregulación emocional es la capacidad de dominar los impulsos con el fin de lograr un objetivo, y consiste en una serie de procesos cognitivos que se desarrollan en el transcurso del crecimiento de la persona. En la AE se involucran factores internos y externos, que pueden favorecer o dificultar el adecuado desarrollo de un individuo. Además, es un elemento fundamental de la inteligencia emocional que permite conservar un buen estado de ánimo, relaciones sociales estables y sirve de apoyo en la resolución de problemas.

En cuanto a los procesos de autorregulación, la persona trata de modular sus emociones de tal forma que pueda alcanzar sus metas y adaptarse a diversas situaciones.

El desarrollo de la autorregulación emocional está mediado por múltiples factores, entre ellos: la forma de crianza y estilos parentales, el entorno en el que se desenvuelve, las prácticas culturales y el temperamento.



Pautas para estimular la autorregulación emocional en los adolescentes

- Entiéndelo, comprende sus fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos.
- Motívalo, estímulo para que logre sus metas, que sienta confianza en sí mismo y logre sus sueños.
- Empatía, enséñalo a entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás.
- Relaciones sociales, motívalo a manejar sus emociones adecuadamente con sus compañeros, socializar con todos, sentirse a gusto en un grupo de amigos.
- Enséñalo a hablar de sus problemas y necesidades, junto a la familia y amigos donde siempre se le brindará ayuda y siempre será acogido por todos.
- Demuéstrale que llorar no es inadecuado, que en ocasiones los ayuda a liberar energías y así se puede sentir mejor.
- Ayúdalo a reflexionar, donde se sienta escuchado y acompañado por sus padres sin ser invasivos.



3.3- Valoración por criterio de especialistas y grupo de discusión de la Guía de orientación a la familia

Con el propósito de comprender el criterio de especialistas sobre la Guía de orientación a la familia para la autorregulación emocional, se establecen tres criterios de evaluación: pertinencia, factibilidad y transferibilidad y se elabora una encuesta (Anexo 5), valorando si realmente se ajusta a las particularidades del contexto, posee un adecuado sustento teórico y se deriva de una investigación profunda y sistemática. Se seleccionaron 10 especialistas con conocimientos en las áreas de la orientación a la familia, estimulación y autorregulación emocional, grupo de personas capaces de ofrecer con un máximo de competencia, valoraciones conclusivas acerca de la problemática, hacer pronósticos reales y objetivos sobre la necesidad de autorregular las emociones de los adolescentes y orientar a la familia en este sentido.

Entre los especialistas se encuentran 5 psicopedagogos, 3 psicólogos y 2 docentes del Departamento Pedagogía Psicología de la Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”. De ellos, 2 son doctores, 6 másteres y 2 licenciados, todos con más de tres años de experiencia en su labor.

Los especialistas consideran el tema expuesto como adecuado, interesante y actual y la propuesta satisface las necesidades de orientación de las familias y se corresponde con sus características. Consideran oportuno y con relación, desde sus fundamentos teóricos hasta el formato. La guía es atractiva a la vista, moderna y se encamina a lograr la motivación, interés, aceptación y participación de las familias, brindándole así las herramientas necesarias para lograr el manejo de las emociones en los adolescentes, fomentando a través de la misma la reflexión, el diálogo y un mayor peso a sus vivencias como miembros de una familia y de la sociedad, garantizando así mejores resultados al anular una participación formal en el proceso de orientación a la familia.

En cuanto a la factibilidad, reconocen la oportunidad que ofrece la Guía de orientación a la familia para el aprendizaje de los adolescentes en cuanto a autorregular sus emociones, contribuye a atenuar o solucionar la problemática que

se presenta en la escuela o en el hogar. La definen adecuada en cuanto a pertinencia y oportuna para la solución de conflictos y manifestaciones inadecuadas en los adolescentes. Consideran su transferibilidad ya que la problemática estudiada es una realidad presente en muchas familias cubanas, aunque las personas y los grupos sociales son muy diversos, siendo la autorregulación emocional una necesidad presente en la mayoría de las familias que conviven con adolescentes. El logro y superación oportuna de la etapa de la vida, le permitirá al nuevo joven una vida más plena. Por tanto, es considerada su implementación en otras instituciones educativas, siempre teniendo en cuenta las necesidades y potencialidades de los sujetos destinatarios.

Como sugerencia de los especialistas se plantea enriquecer el diseño de la guía, asumiendo la identidad visual de la Universidad de Cienfuegos y emplear imágenes libres y gratuitas.

Con la intención de valorar la guía propuesta se realizó, además, un grupo de discusión (Anexo 6) con usuarios potenciales de la guía, cuyos participantes fueron 10 familias voluntarias de la Secundaria Básica Rafael Espinosa, 3 docentes y un psicopedagogo, donde se constató lo siguiente:

En cuanto a pertinencia e implementación de la propuesta, los participantes coinciden en que la guía es adecuada y revela con claridad las aspiraciones con respecto al funcionamiento de la familia para estimular el desarrollo socioemocional.

Resulta un recurso para la orientación de fácil manejo, que se puede dividir para su presentación y estudio, pues parte de revelar aspectos concretos y relevantes con respecto a la etapa del desarrollo adolescente, que constituye antecedente para luego profundizar en el ámbito socioemocional del adolescente, la autorregulación emocional y su estimulación. Aporta herramientas para encontrar soluciones a problemas y a impulsar la toma de decisiones en el seno familiar. Impulsa enfocarse en potenciar el autoconocimiento en los adolescentes.

Por otra parte, les sirve de utilidad en la práctica ya que afirman que les resulta interesante, sobre todo la autorregulación emocional en los adolescentes, ya que esta es la forma en que aprenden a controlar las emociones por ser esto tan difícil en la etapa de desarrollo, donde implica respeto, diálogo y comprensión, además permite fortalecer las relaciones familiares en un contexto de confianza, fomenta una autoestima sana en los adolescentes. Es una guía flexible y atractiva para los diferentes tipos de familia ya que brinda recursos importantes en la vida de un adolescente con su grupo social más inmediato.

En general, la Guía de orientación a la familia para la autorregulación emocional en los adolescentes expuesta, caracteriza la adolescencia, el proceso de orientación a la familia y su importancia, permite conocer instrumentos de ayuda para que las familias puedan auxiliar a los adolescentes y su camino en esta etapa. Estimula la autorregulación emocional y ofrece pautas para su manejo y comprensión. Se convierte en una importante herramienta para los orientadores en las diferentes alternativas de orientación a la familia que tienen lugar en la institución educativa y permite brindar relaciones de ayuda especializada.

CONCLUSIONES

El proceso de búsqueda y análisis de la información científica especializada posibilitó la sistematización de los referentes teóricos e investigativos básicos acerca del tema objeto de estudio, revelando la necesidad de orientar a la familia para que pueda estimular la autorregulación emocional en los adolescentes, dada la importancia de este proceso en la adaptación psicosocial y el desarrollo de la personalidad.

El diagnóstico del proceso de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes develó que existen dificultades en el tratamiento de este contenido, no siendo abordado con sistematicidad ni profundidad y predominando la orientación de tipo remedial e individual, con un escaso enfoque preventivo y de educación socioemocional. Las familias poseen un dominio insuficiente sobre las características del proceso de autorregulación emocional en los adolescentes y su estimulación.

El diseño de la Guía de orientación a la familia para estimular la autorregulación emocional en los adolescentes posibilita la presentación de la información de manera atractiva y dinámica, tiene en cuenta las particularidades de la etapa del desarrollo adolescente y puede ser empleada en diversas alternativas de orientación con la familia, potenciando a largo plazo el manejo adecuado de las emociones por los adolescentes en los diversos contextos donde interactúan.

La valoración por criterio de especialistas y grupo de discusión con usuarios potenciales de la guía, confirmó la factibilidad, pertinencia y transferibilidad de la propuesta, que resulta un recurso necesario para la orientación a la familia contribuyendo a la educación socioemocional de los adolescentes.

RECOMENDACIONES

Presentar los resultados de esta investigación para la proyección del trabajo de orientación a la familia de los adolescentes en las instituciones educativas del nivel medio en la provincia.

Ampliar el estudio a otros contextos y al nivel educativo Primaria, considerando la importancia del desarrollo socioemocional desde las edades más tempranas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Hernández, E.L. (2017). *La estimulación de la comunicación entre padres e hijos*. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.
- Arce Marín, L.T. (2018). *El desarrollo del autoconocimiento en los adolescentes de la ESBU 5 de Septiembre*. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.
- Atayupanqui Encalada, J.J. (2020). *Autorregulación emocional y violencia en las relaciones de parejas adolescentes del distrito de Paucarpata, Arequipa*. (Tesis de grado). Universidad César Vallejo.
- Bereau Orozco, S. (2022). *La orientación a la familia para la comunicación asertiva entre familias y adolescentes*. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.
- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (19).
- Bisquerra Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, (11), 9-25.
- Bravo Franco, S.S., y Velázquez Ávila, R.M. (2022). La orientación a la familia y su relación con el comportamiento escolar de los niños de la educación básica media. *Polo del Conocimiento*, 7(11), 582-601.
- CEPAL. (2016). *Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. Naciones Unidas.
- Collaguazo Quito, P.F. (2021). *Guía de orientación a la familia para corregir y/o compensar el retraso del lenguaje de un estudiante con discapacidad intelectual del Instituto de Parálisis Cerebral del Azuay*. (Trabajo de Integración Curricular). Universidad Nacional de Educación Ecuador.
- Correia Melo, R. (2018). *La orientación a las familias para disminuir las alteraciones del comportamiento en los escolares de Secundaria Básica*. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.
- Cortes Saavedra, L.X., Cuellar Braussin, Y.I., González Sánchez, P.A., y Gualteros Poveda, D.M. (2015). *Diseño y validación de un programa de*

- autorregulación emocional para la prevención suicida en infancia y adolescencia.* (Tesis de grado). Universidad Piloto de Colombia.
- Costa de Carvalho, P. (2018). *Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la estimulación de las relaciones interpersonales en el adolescente.* (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.
- Cuba, Asamblea Nacional del Poder Popular. (2019). *Constitución de la República de Cuba.*
- Cuba, Ministerio de Justicia. (2022). *Ley 156/2022 Código de las Familias.* Gaceta oficial de la República de Cuba No. 87 ordinaria, 27 de agosto de 2022.
- Domínguez García, L. (2007). *Psicología del Desarrollo.* Editorial Félix Varela.
- Fernández Poncela, A. M. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educación*, 50(2), 445-466.
- Goleman, D. (2009). *Inteligencia ecológica.* Editorial Kairós.
- Gross, J., Sheppes, G. y Urry, L. (2011). *Emoción de generación y emoción de la regulación: distinción que deberíamos hacer (con cuidado).* Cognition and Emotion.
- Guamán Lema, G.M. (2021). *Guía de orientación a la familia para el desempeño y autonomía de los adultos con discapacidad del MIES.* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.
- Gutiérrez Carmona, M., y Expósito López, J. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica*, 26(2), 42-58.
- Hawrylak, M. F. (2017). *La orientación a la familia.* Exilii
- Huiracocha Juca, J.E., y Lata Dumaguala, J.S. (2021). *Guía de orientación a la familia para la educación integral de la sexualidad en niños y niñas con discapacidad intelectual.* (Trabajo de Integración Curricular). Universidad Nacional de Educación Ecuador.
- Mineduc. (2017). *Lineamientos para el Funcionamiento del Programa Educando en Familia.* <https://educación.gob.ec>
- Morales Carrero, J.A. (2022). Orientación a la familia: Aportaciones para el manejo de las implicancias del confinamiento social generado por COVID-19. *Petroglifos Revista Crítica Transdisciplinaria*, 5(1).

- Mulenga, D. (2017). *La preparación de la familia para prevenir las manifestaciones de agresividad en el comportamiento de sus hijos e hijas*. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.
- Núñez Solís, G.K. (2022). *Talleres de orientación a la familia para la responsabilidad educativa*. (Tesis de Maestría). Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Oliveros, F. (1976). *¿Qué es un orientador familiar?* Pamplona (EUNSA).
- Paoloni, P.V., Rinaudo, M.C., y González Fernández, A. (2014). *Cuestiones en Psicología Educativa. Perspectivas teóricas, metodológicas y estudios de campo*. Ediciones de la Sociedad Latina de Comunicación Social.
- Peña Ramírez, Y., Castro Miranda, G., y Rodríguez Pérez, D.B. (2019): La función orientadora. Un reto de la universidad cubana actual. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (julio 2019).
- Pérez Díaz, Y. y Guerra Morales, V.M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3).
- Pérez Díaz, Y., y Guerra Morales, V.M., Zamora Fleites, Y., y Grau Ábalo, R. (2014). Regulación emocional en adolescentes con hipertensión arterial esencial. *Revista Cubana de Medicina*. *Revista Cubana de Medicina*, 53(4).
- Retana, B., y Sánchez, R. (2007). *Explorando las reglas de regulación emocional en la cultura mexicana: el caso de las emociones básicas*. Manuscrito enviado para publicación.
- Rodríguez García, J., y Batista de los Ríos, D. (2012). Acercamiento teórico de las deficiencias de la comunicación familiar en adolescentes con manifestaciones agresivas. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, (6).
- Rojas Valladares, A.L. (2018). *Orientación psicopedagógica en el contexto educativo*. Editorial Universo Sur.
- Ruíz, J. R., y Gómez Becerra, J. C. (2020). La orientación educativa y familiar en el ámbito escolar. *Cultura educación y sociedad*, 12(1), 187–200.
- Sahuanay Siu, S.S. (2018). *Calidad de vida y autorregulación afectiva emocional de los adolescentes de la Institución Educativa Juan Domingo Zamácola y*

- Jáuregui, Arequipa.* (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Salinas Peralta, G. A. (2016). Autorregulación emocional en adolescentes. *Educación*, (22), 64–66.
- Sánchez Aragón, R. (Ed.). (2010). *Regulación emocional: Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Socarras Ávila, M.M., Rodríguez Pacheco, S., Albite González, A. (2019). El desarrollo de las habilidades emocionales mediante prácticas inclusivas en la Escuela Latinoamericana de Medicina. *Revista Panorama. Cuba y Salud*, 14(1), 106-108.
- Socarrás Hernández, D., Colunga Santos, S., y Matos Matos, A. G. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Camagüey. *Didasc@lia: Didáctica Y Educación*, 11(4), 135–146.
- Torres Torres K.E., Solis Coaguila, S.H., y Herrera Simón, V.R. (2022). Inteligencia emocional en adolescentes de escuelas públicas: una revisión sistemática. *Dataismo*, 2(7), 68–78.
- Vizcardo Jara, María Inés (2015). *Inteligencia emocional y alteraciones del comportamiento en alumnos de 11 a 13 años de Arequipa*. Lima. (Tesis de grado). USMP.

ANEXOS

Anexo 1

Análisis de documentos

Objetivo: Constatar el reconocimiento de la problemática de la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes en documentos del sistema de trabajo y acciones de orientación a la familia llevadas a cabo con este fin en la institución educativa.

- Acciones concebidas en el Plan de trabajo anual del centro, de manera particular la estrategia concebida para la Educación Familiar.
- Seguimiento a los alumnos identificados como incumplidores y medidas.
- Estrategia individual, cómo se tiene en cuenta el diagnóstico.
- Planificación de las escuelas de orientación a la familia en correspondencia con el diagnóstico.
- Planificación y cumplimiento de los estudios de caso.
- Expediente Acumulativo del Escolar.
- Caracterización del centro.
- Atención psicopedagógica individual y grupal realizada a las familias por el psicopedagogo.

Anexo 2

Entrevista al Psicopedagogo

Objetivo: Conocer las características de la orientación que se ofrece a las familias y su percepción sobre la importancia de la autorregulación emocional en adolescentes.

Estimado psicopedagogo:

Estamos realizando una investigación acerca de las carencias que existen en el centro educativo con respecto a la necesidad de los estudiantes de autorregular las emociones y corregir de esta manera las conductas inapropiadas que presentan los adolescentes, así como las actividades que se llevan a cabo para prevenirlas y lograr un adecuado desarrollo en la personalidad y socioemocional de los mismos.

Necesitamos de su cooperación y discreción.

1. ¿Existe en el centro adolescentes que presenten necesidad de orientación para corregir este tipo de conducta?
2. ¿Se realiza trabajo preventivo con ellos?
3. ¿Qué actividades realiza usted como psicopedagogo para prevenir estas manifestaciones inadecuadas antes situaciones de ira o enojo que puedan presentar los estudiantes?
4. ¿Lleva a cabo actividades que involucren a la familia? Ponga ejemplos de ellas.
5. ¿En qué medida estos contenidos resultan frecuentes en las acciones de orientación a la familia que se realizan?

Anexo 3

Entrevista a Docentes

Objetivo: Conocer las características de la orientación que se ofrece a las familias y su percepción sobre la importancia de la autorregulación emocional en adolescentes.

Estimados profesores:

Necesitamos de su ayuda y cooperación para conocer cómo fluye el proceso de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en los adolescentes.

1. ¿Cuáles son las respuestas emocionales más frecuentes de los adolescentes ante una situación problemática?
2. ¿Cuál crees que sea el motivo de ese comportamiento?
3. ¿Existe comunicación entre los estudiantes del grupo?
4. ¿Qué actividades realizas en el grupo para fomentar el compañerismo?
5. ¿Qué acciones realizan los docentes para lograr que los estudiantes autorregulen sus emociones?
6. ¿Cuál es el papel de la familia en este sentido?
7. ¿Qué acciones de orientación se desarrollan con las familias para que puedan contribuir al desarrollo socioemocional de sus hijos?

Anexo 4

Grupo focal con la familia

Objetivo: Conocer el nivel de orientación de la familia en relación con la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes y sugerencias en cuanto a acciones de orientación que pudieran desarrollarse en la institución educativa en torno a la temática.

1. ¿Conoce usted el término autorregulación emocional? ¿Pudiera definir con sus palabras el término?
2. ¿Cuáles considera usted que pudieran ser las causas que provocan irregularidades en el comportamiento de sus hijos? ¿Por qué?
3. ¿Cree usted que su hijo pueda autorregular sus emociones por sí mismo?
4. ¿Se siente capacitado para atenuar esta problemática? ¿Lo ha hecho ya?
5. ¿En caso de necesitar orientación sobre el tema sabe a dónde acudir?
6. ¿Existe orientación por parte del centro educativo?
7. ¿El centro realiza alguna actividad de orientación con las familias donde se aborde el tema u otros de su interés?

Anexo 5

Encuesta a especialistas

Objetivo: Valorar la eficacia y utilidad de la Guía de orientación a la familia para la estimulación de la autorregulación emocional en adolescentes.

Nombre y Apellidos: _____

Calificación profesional: Licenciado: _____ Máster: _____ Doctor: _____

Cargo que ocupa: _____

Años de Experiencia: _____

Categoría Docente: Prof. Inst.: _____ Prof. Asist.: _____ Prof.: Aux.: _____ Prof. Tit.:
_____ Prof. Adj.: _____

1. ¿Considera usted importante estimular la autorregulación emocional en los adolescentes? ¿Por qué?
2. ¿Cómo evaluaría la guía presentada para las familias teniendo en cuenta su objetivo, diseño y estructura? Marque con una X.
Muy adecuada: _____ Adecuada: _____ Poco Adecuada: _____
a) Comparta sus recomendaciones
3. ¿Cree pertinente y oportuna la implementación de la guía de orientación? ¿Por qué?
4. ¿Cómo la Guía de orientación a la familia contribuye al tratamiento de la problemática que se presenta en la adolescencia a partir de la orientación a la familia?
5. ¿Considera si la propuesta presentada involucra la posibilidad de que permita realizar generalizaciones a otras instituciones educativas?

Anexo 6

Grupo de discusión

Objetivo: Evaluar la utilidad, contenido y aprovechamiento de la Guía de orientación a la familia para la autorregulación emocional en los adolescentes.

Lugar: Secundaria Básica: Rafael Espinosa Armenteros.

Participantes: 10 familias de la Secundaria Básica, 3 docentes y psicopedagogo.

Pasos a seguir

Luego de haber sido facilitada la Guía de orientación a los usuarios y posterior a un tiempo para su consulta y valoración, la investigadora expone aspectos fundamentales sobre su elaboración y objetivos, planteando, además, como líneas para la discusión, las siguientes:

- Pertinencia e implementación de la guía de orientación
- Notabilidad de los fundamentos y principios de la guía de orientación
- Aportes y relevancia de su contenido
- Importancia del autoconocimiento y su estimulación para la autorregulación emocional en los adolescentes
- Utilidad práctica para la familia en relación con la guía propuesta