



## **La comunicación intrafamiliar como factor protector en la adolescencia: diseño de un proyecto de intervención familiar para la promoción del bienestar psicológico.**

---

*Máster Universitario en Intervención Social y Comunitaria*

Convocatoria Ordinal de Junio

Curso 2025-2026



**Autora:** Calero Lozano, Cristina

**Tutora:** Vázquez Rodríguez, Carolina

**Tipo de TFM:** Propuesta de intervención familiar

**Código de la Oficina de Investigación Responsable:** TFM.MIS.CVR.CCL.260426

**Fecha de depósito:** 12 de junio de 2026

# ÍNDICE

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN.....                                                                     | 5  |
| 2. MARCO TEÓRICO .....                                                                | 6  |
| 2.1 Adolescencia y bienestar psicológico .....                                        | 6  |
| 2.1.1 Adolescencia como etapa de desarrollo .....                                     | 6  |
| 2.1.2 Bienestar psicológico en la adolescencia.....                                   | 7  |
| 2.2 Conductas de riesgo en la adolescencia: una aproximación preventiva.....          | 9  |
| 2.3 La familia como contexto de protección.....                                       | 9  |
| 2.4 La comunicación intrafamiliar .....                                               | 11 |
| 2.4.1 Patrones de comunicación familiar de Koerner & Fitzpatrick .....                | 11 |
| 2.4.2 Estilos de comunicación .....                                                   | 12 |
| 2.5 Programas de intervención familiar: revisión y evidencia .....                    | 13 |
| 2.6 Necesidades detectadas y justificación de la intervención .....                   | 15 |
| 2.7 Marco normativo y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) ..... | 16 |
| 3. DETERMINACIÓN DEL PROYECTO .....                                                   | 17 |
| 3.1 Objetivos .....                                                                   | 17 |
| 3.2 Contexto de intervención y selección de participantes.....                        | 18 |
| 3.3 Temporalización .....                                                             | 18 |
| 3.4 Recursos humanos y materiales.....                                                | 19 |
| 3.5 Programación de sesiones y actividades.....                                       | 19 |
| 4. EVALUACIÓN .....                                                                   | 30 |
| 5. RESULTADOS ESPERADOS .....                                                         | 32 |
| 6. CONCLUSIONES.....                                                                  | 33 |
| 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....                                                   | 34 |
| 8. ANEXOS .....                                                                       | 39 |

## RESUMEN

La adolescencia constituye una etapa de profundos cambios personales, familiares y sociales, caracterizada por procesos de transformación que pueden influir significativamente en el bienestar psicológico. En estos procesos, la familia continúa siendo un contexto de referencia fundamental, donde la calidad de la comunicación intrafamiliar desempeña un papel clave. Las relaciones familiares basadas en la escucha, el apoyo emocional y la comprensión mutua actúan como factores protectores. Esta realidad resulta especialmente significativa en contexto de vulnerabilidad social, donde las familias afrontan mayores desafíos en sus dinámicas relacionales. El presente Trabajo Fin de Máster diseña una propuesta de intervención socioeducativa orientada a promover una comunicación intrafamiliar positiva para favorecer el bienestar psicológico adolescente. La propuesta se dirige a familias con adolescentes de entre 12 y 16 años en situación de vulnerabilidad social de Alicante y se desarrolla en el marco de las Escuelas de Familia de la Fundación Despierta Sonrisas. El proyecto se estructura en diez sesiones organizadas en torno a tres dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas y dominio del entorno y autonomía. Cada bloque combina sesiones específicas para figuras parentales y adolescentes con sesiones conjuntas orientadas a aplicar los aprendizajes adquiridos. La metodología propuesta es grupal, participativa y experiencial, basada en dinámicas lúdicas, actividades cooperativas y espacios de reflexión compartida. La evaluación será inicial, de proceso y final mediante escalas estandarizadas, registros de observación y cuestionarios de satisfacción. Con ello, se pretende fortalecer las competencias comunicativas familiares y favorecer contextos relacionales que contribuyan al bienestar psicológico adolescente.

**Palabras clave:** comunicación intrafamiliar, bienestar psicológico, adolescencia, familia, intervención socioeducativa, vulnerabilidad social.

## ABSTRACT

Adolescence is a stage of profound personal, family and social changes, characterized by transformative processes that can significantly influence psychological well-being. In these processes, the family continues to be a fundamental reference context, where the quality of intrafamily communication plays a particularly important role. Family relationships based on listening, emotional support and mutual understanding can act as

protective factors. This reality is especially significant in the contexts of social vulnerability, where families may face greater challenges in their relational dynamics. This Master's Thesis designs a socio-educational intervention proposal aimed at promoting positive intrafamily communication as a way to foster adolescent psychological well-being. The proposal is aimed at families with adolescents between 12 and 16 years of age in situations of social vulnerability in the municipality of Alicante and is developed within the framework of the Family Schools of the Despierta Sonrisas Foundation. The project is structured in ten sessions organized around three dimensions of psychological well-being: self-acceptance, positive relationships and mastery of the environment and autonomy. Each module combines specific sessions for parents and adolescents with joint sessions focused on applying the skills learned. The proposed methodology is group-based, participatory and experiential, using playful activities, cooperative exercises and spaces for shared reflection. Evaluation will be conducted at the beginning, during the process and at the end, using standardized scales, observation records and satisfaction questionnaires. The aim is to strengthen family communication skills and foster relation contexts that contribute to adolescent psychological well-being.

**Keywords:** intrafamily communication, psychological well-being, adolescence, family, socio-educational intervention, social vulnerability.

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa del desarrollo situada entre la infancia y la edad adulta, caracterizada por importantes cambios a nivel físico, psicológico y social. Este periodo implica un proceso progresivo de maduración, en el que se construye la identidad, se desarrolla la autonomía y el sentido de pertenencia al grupo de iguales y se afrontan nuevas demandas que pueden generar tanto oportunidades de crecimiento como ciertas dificultades en el ajuste psicológico de los y las adolescentes (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

En este proceso, el bienestar psicológico adquiere especial relevancia, ya que influye directamente en la forma en que los y las adolescentes afrontan los retos propios de esta etapa. Según la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization: WHO, 2025), aquellos con un adecuado bienestar psicológico presentan una menor probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo, mientras que quienes presentan dificultades en este ámbito muestran una mayor vulnerabilidad a este tipo de comportamientos, como el consumo de sustancias, las prácticas sexuales no seguras, la violencia o conductas autolesivas o ideación suicida.

Si bien es cierto que el grupo de iguales adquiere una prioridad creciente en la adolescencia, la familia continúa desempeñando un papel esencial como contexto de desarrollo y socialización. En este sentido, la comunicación intrafamiliar se ha identificado como elemento clave tanto en la promoción del bienestar psicológico como en la prevención de conductas problemáticas (Rojo Quintero et al., 2025; Santamaria Paredes et al., 2024). En particular, una comunicación asertiva, abierta, empática y basada en la confianza se asocia con mayores niveles de bienestar y con una menor implicación en conductas de riesgo (León-Moreno & Musitu-Ferrer, 2019).

Las evidencias recientes destacan la importancia de los programas orientados a mejorar la comunicación intrafamiliar en el ámbito de la acción social. Estas intervenciones parten de la premisa de que el empoderamiento familiar, mediante la dotación de herramientas y estrategias prácticas, facilita el afrontamiento de los desafíos propios de la adolescencia de manera más efectiva.

En este sentido, la presente propuesta de intervención se enmarca en esta línea, planteando el diseño de un proyecto orientado a fortalecer la comunicación intrafamiliar como vía para favorecer el bienestar psicológico en la adolescencia y contribuir, de manera indirecta, a la prevención y reducción de conductas de riesgo.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Adolescencia y bienestar psicológico**

#### **2.1.1 Adolescencia como etapa de desarrollo**

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el periodo de transición entre la niñez y la adultez, comprendido entre los 10 y 19 años (WHO, 2019). Esta etapa se caracteriza por un rápido crecimiento a nivel físico, cognitivo y psicosocial. No obstante, otros organismos amplían este rango hasta los 21 años. En este sentido, la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM), citada en Güemes-Hidalgo et al. (2017), sitúa la adolescencia entre los 10 y los 21 años, distinguiendo tres fases:

- Adolescencia inicial: comprende aproximadamente de los 10 a los 13 años y se caracteriza principalmente por cambios puberales.
- Adolescencia media: abarca desde los 14 a los 17 años y se define particularmente por la manifestación de frecuentes conflictos en el seno familiar, producto de la influencia creciente del grupo de iguales. En esta fase, es precisamente cuando se incrementa significativamente la probabilidad de aparición de patrones conductuales de riesgo.
- Adolescencia tardía: fase que transcurre desde los 18 a los 21 años durante la cual los adolescentes reevalúan los valores familiares desde una perspectiva más madura, y además adoptan obligaciones y responsabilidades propias de la vida adulta.

Tal y como se observa especialmente en la fase inicial, la adolescencia se caracteriza por cambios físicos derivados de la pubertad que dan lugar a importantes transformaciones cognitivas, emocionales y sociales. En este sentido, aunque los adolescentes desarrollan una mayor capacidad para razonar, reflexionar y expresar sus ideas, las áreas cerebrales asociadas a la autorregulación, la planificación y el control de impulsos aún se encuentran en proceso de maduración. Esto contribuye a que, en determinadas situaciones, sus decisiones estén más influenciadas por lo inmediato que por las consecuencias a largo plazo (Iglesias Diz, 2013).

Asimismo, uno de los rasgos más característicos de esta etapa es la ambivalencia, entendida como la coexistencia entre la búsqueda de autonomía y la necesidad de pertenencia y aceptación social. Este proceso se vincula con la construcción de la

identidad y la autoestima, que se constituyen a partir de las experiencias personales y de la interacción con el entorno (Andolfi & Mascellani, 2014). Paralelamente, se desarrolla el pensamiento abstracto y crítico, favoreciendo el cuestionamiento de normas y la interiorización de valores, así como la consolidación del sentido moral.

Al respecto, el entorno social y familiar adquiere un papel fundamental. El grupo de iguales se convierte en un referente clave de apoyo, aprendizaje y validación, mientras que la familia continúa siendo un agente esencial en la transmisión de valores y el acompañamiento del desarrollo del adolescente. Desde esta perspectiva, la adolescencia puede suponer un reajuste en la dinámica familiar, derivado de los cambios y necesidades propias de esta etapa. Por ello, resulta fundamental promover estrategias de intervención desde el ámbito social que favorezcan la comprensión de este proceso y faciliten una respuesta adecuada, orientada al desarrollo integral y al bienestar de los adolescentes.

### **2.1.2 Bienestar psicológico en la adolescencia**

El bienestar psicológico constituye un constructo multidimensional que integra aspectos emocionales, cognitivos y sociales del desarrollo, superando enfoques centrados exclusivamente en la ausencia de malestar o en la regulación emocional (Rozas Calderón & Enciso Sotomayor, 2025). En la adolescencia, su estudio resulta especialmente pertinente, al vincularse con procesos evolutivos fundamentales como la construcción de la identidad, el desarrollo de la autoestima y el establecimiento de relaciones interpersonales significativas.

El modelo eudaimónico propuesto por Carol Ryff (1989) ha sido uno de los más influyentes en la conceptualización del bienestar psicológico. A diferencia de enfoques centrados en el bienestar hedónico, esta perspectiva enfatiza el desarrollo de capacidades personales y un funcionamiento psicológico positivo, entendido como la orientación a la realización del potencial individual y a vivir de acuerdo con los propios valores y metas personales (Vega Velásquez & Díaz Medina, 2018).

Ryff (1989) plantea seis dimensiones que configuran el bienestar psicológico:

- **Autonomía:** capacidad para tomar decisiones propias y guiar la conducta según criterios personales, confiando en uno mismo y sin depender de la aprobación externa.

- **Crecimiento personal:** desarrollo continuo de habilidades y aprendizajes que permiten superarse y evolucionar. A su vez, genera sensación de progreso, propósito y realización personal.
- **Propósito de vida:** claridad sobre metas y objetivos personales, proporcionando dirección y significado a las acciones diarias.
- **Relaciones positivas con los demás:** habilidad para construir y mantener vínculos cercanos basados en la confianza, apoyo mutuo y empatía, manejando los conflictos de manera constructiva.
- **Dominio del entorno:** capacidad para enfrentar y gestionar eficazmente las exigencias de la vida cotidiana, adaptándose y modificando el entorno cuando es necesario para favorecer el bienestar.
- **Autoaceptación:** actitud de reconocimiento y valoración de uno mismo, aceptando tanto las fortalezas como las limitaciones personales, sin caer en la autoexigencia excesiva.

Sin embargo, la evidencia empírica sugiere que este modelo, desarrollado inicialmente en población adulta, no se ajusta de manera completamente equivalente a la realidad adolescente. En este sentido, diferentes estudios han puesto de manifiesto que, durante esta etapa, algunas dimensiones adquieren mayor relevancia que otras, especialmente aquellas vinculadas a la esfera relacional y a la percepción de uno mismo (Barra, 2011; Casullo, 2002; Loera et al., 2008). Concretamente, la autoaceptación, dominio del entorno y las relaciones positivas interpersonales son elementos centrales del bienestar de los y las adolescentes, mientras que el propósito vital o el crecimiento personal suelen tener menor relevancia, reflejando una orientación más inmediata hacia experiencias presentes y contextos cercanos.

Asimismo, el bienestar adolescente también está influido por factores personales y contextuales, como la calidad de las relaciones familiares, el entorno académico, la salud física y la capacidad de afrontamiento (Quinceno et al., 2014). La interacción de estos elementos determina distintos niveles de bienestar, evidenciando que este no depende únicamente de características individuales, sino del contexto en el que se desarrolla.

En conclusión, el bienestar psicológico en la adolescencia emerge de la interacción entre variables individuales y contextuales. Por ello, se evidencia la necesidad

de intervenciones integrales que aborden tanto el desarrollo de recursos personales como la influencia del entorno familiar, reconociendo su papel como factor protector ante conductas de riesgo.

## **2.2 Conductas de riesgo en la adolescencia: una aproximación preventiva**

En los últimos años, se ha observado un incremento en la relevancia de las conductas de riesgo en la adolescencia, debido tanto a su elevada prevalencia como a sus implicaciones en el desarrollo psicosocial de los más jóvenes. Tradicionalmente, estas conductas se han asociado al consumo de sustancias, sin embargo, en la actualidad se aprecia una diversificación de las mismas, incorporando también aquellas asociadas al entorno digital.

El último informe del Proyecto Europeo de Encuestas Escolares sobre Alcohol y Otras Drogas (ESPAD Group, 2025) pone de relieve un preocupante deterioro en el bienestar psicológico del alumnado español. Según los datos, alrededor del 40% de los estudiantes en España presenta puntuaciones bajas en bienestar psicológico, con un deterioro especialmente notable entre las chicas.

En cuanto a los riesgos asociados al consumo de sustancias, el informe muestra que el alcohol sigue siendo la sustancia más frecuente, con un 79% de adolescentes que lo ha probado y un 60% que lo ha consumido en el último mes, seguido del cannabis (18%). Sin embargo, los riesgos digitales presentan una alta prevalencia y creciente impacto. El 32% de los adolescentes manifiesta un uso problemático de redes sociales, el 24% presenta uso excesivo de videojuegos y el 25% ha participado en juego con dinero online.

Estas cifras resaltan la necesidad de abordar los problemas psicológicos y las conductas de riesgo de manera conjunta, adoptando un enfoque preventivo que no se limite solo a reducir el consumo, sino que fomente activamente el bienestar psicológico. El estudio identifica varios determinantes del bienestar psicológico adolescente, destacando que una buena comunicación con los progenitores se asocia con niveles más altos de bienestar.

## **2.3 La familia como contexto de protección**

La familia desempeña un papel central como agente social en la vida de las personas y las relaciones entre sus miembros continúan siendo determinantes para el desarrollo emocional y socioafectivo de los y las adolescentes. A pesar de ciertas

concepciones tradicionales que plantean un distanciamiento familiar durante esta etapa, la evidencia empírica indica que las relaciones paterno-filiales tienden a mantenerse mayoritariamente positivas y significativas (Oliva Delgado, 2006), aunque durante la adolescencia temprana se observa un aumento de los conflictos. Así, la familia sigue desempeñando un papel clave como contexto de socialización, en el que los progenitores actúan como modelos de referencia para sus descendientes, de manera que su enfoque educativo influye directamente en su desarrollo integral (Fernández et al., 2024). Desde esta perspectiva, las interacciones familiares se configuran como procesos bidireccionales, en las que padres e hijos se influyen mutuamente, dando lugar a dinámicas relacionales que condicionan el desarrollo adolescente (Oliva Delgado & Parra Jiménez, 2004).

En esta línea, resulta pertinente profundizar en los estilos educativos familiares como una de las principales vías de influencia en el desarrollo adolescente. Al respecto, la literatura señala que no es únicamente la presencia de la familia, sino la calidad de las relaciones familiares la que determina en gran medida su función protectora. Así, los estilos educativos se han conceptualizado a partir de dos dimensiones fundamentales: la implicación afectiva, referida al apoyo, la comunicación y la expresión de afecto de los progenitores hacia sus hijos; y la imposición o control, relacionada con el establecimiento de normas y la supervisión conductual (Martín et al., 2022). Numerosos estudios indican que los estilos caracterizados por altos niveles de afecto y comunicación, combinados con una supervisión adecuada, se asocian con mayores niveles de bienestar psicológico adolescente, mientras que la baja implicación parental o el control excesivo se vinculan con mayores dificultades de adaptación y aumentan las probabilidades de problemas emocionales y conductas de riesgo (Fuentes et al., 2015). De este modo, los estilos educativos parentales pueden actuar tanto como factores de protección como de vulnerabilidad, en función de la calidad de las prácticas parentales.

Por ello, la implementación de programas que refuercen las competencias parentales contribuye a un mejor clima familiar y a un desarrollo adolescente más ajustado, reafirmando el papel central de la familia en la promoción del bienestar psicológico y en la prevención de riesgos.

## **2.4 La comunicación intrafamiliar**

### **2.4.1 Patrones de comunicación familiar de Koerner & Fitzpatrick**

La comunicación constituye uno de los principales procesos a través de los cuales se organizan las relaciones familiares y se construyen las dinámicas de interacción entre sus miembros. En este sentido, Koerner y Fitzpatrick (2002) señalan que los patrones de comunicación familiar se organizan a partir de dos dimensiones fundamentales: la orientación a la conversación, que refleja la apertura al diálogo y la participación activa de todos los miembros de la familia, y la orientación a la conformidad, que indica el grado en que se prioriza la cohesión familiar, la obediencia y el acuerdo en las decisiones del grupo. Combinando estas dimensiones surgen cuatro configuraciones familiares:

- **Consensual:** alta conversación y alta conformidad. Se fomenta la participación, a la vez que se mantienen expectativas claras de acuerdo y cooperación. Se valoran las opiniones de todos, pero dentro de un marco estructurado.
- **Pluralista:** alta conversación y baja conformidad. Se prioriza la conversación abierta mientras que la conformidad es menos exigida; se promueve la diversidad de ideas y la autonomía de cada individuo.
- **Protector:** baja conversación y alta conformidad. Las decisiones suelen seguir la autoridad de los padres y la expresión libre de ideas o emociones queda restringida.
- **Laissez-faire (Pasivo):** baja conversación y conformidad. Las interacciones son escasas y cada miembro actúa con gran independencia, generándose relaciones menos cohesionadas y poca guía dentro del hogar.

En conjunto, estos patrones determinan cómo se organizan las interacciones, cómo se distribuye la participación entre los miembros y de qué manera se expresan emociones y se resuelven conflictos dentro del hogar (Nasir & Johari, 2024). La identificación de estos patrones evidencia cómo la comunicación familiar puede potenciar o delimitar el desarrollo de habilidades sociales, autonomía y capacidad de decisión en los hijos e hijas adolescentes. Este análisis resulta clave, ya que sienta las bases para el estudio de los estilos individuales de comunicación y permite diseñar intervenciones orientadas a fortalecer la dinámica familiar y el bienestar adolescente.

### 2.4.2 Estilos de comunicación

Tras analizar los patrones de comunicación familiar, resulta pertinente indagar cómo se ponen de manifiesto en las interacciones diarias entre sus miembros. En este sentido, los estilos de comunicación se entienden como las formas habituales de expresión de pensamientos, emociones y necesidades en el contexto de las relaciones interpersonales.

A este respecto, Van-der Hofstadt (2005) señala que cada persona tiende a desarrollar un estilo comunicativo predominante que guía su manera de interactuar con los demás, si bien este puede ajustarse en función del contexto situacional. En términos generales, este autor distingue tres estilos comunicativos principales.

- **Estilo pasivo:** se caracteriza por una tendencia a evitar la expresión de opiniones, deseos o emociones, especialmente en situaciones en las que pueden surgir desacuerdos. A nivel verbal, se manifiesta mediante una comunicación poco directa, con mensajes dubitativos o imprecisos que dificultan la expresión clara de las propias necesidades. A nivel no verbal, puede observarse a través de una postura corporal inhibida, contacto visual evitativo y expresiones faciales asociadas a timidez e inseguridad. En consecuencia, estas personas tienden a anteponer las necesidades ajenas a las propias y aunque puede contribuir a una aparente armonía interpersonal, con el tiempo suele generar frustración, inseguridad y una baja percepción de autoeficacia, derivada de la falta de validación interpersonal.
- **Estilo agresivo:** implica la expresión de pensamientos y emociones de manera impositiva, con una clara priorización de las necesidades propias sin considerar las de los demás. Este estilo puede manifestarse a nivel verbal a través de un lenguaje hostil, como el uso de un tono elevado, interrupciones frecuentes y verbalizaciones negativas hacia el otro, de tipo sarcástico, humillante o descalificador. A nivel no verbal, puede observarse una postura corporal dominante, contacto visual desafiante y directo, así como expresiones faciales de tensión e irritación. Si bien puede resultar eficaz a corto plazo para la obtención inmediata de resultados, de forma progresiva tiende a relacionarse con un deterioro de las relaciones interpersonales, generando conflictos, rechazo y malestar en el entorno familiar y social.

- **Estilo asertivo:** se considera el estilo de comunicación más equilibrado, ya que permite la expresión de pensamientos, emociones y necesidades de forma clara y respetuosa, teniendo en cuenta tanto los propios derechos como los de los demás. En el plano verbal, implica una comunicación directa basada en el uso de mensajes en primera persona y la ausencia de descalificaciones. A nivel no verbal se manifiesta mediante una actitud corporal abierta, contacto visual directo no intimidante y una expresión facial tranquila y relajada. Este estilo facilita el diálogo y la comprensión mutua, favoreciendo la resolución constructiva de los conflictos y el establecimiento de relaciones satisfactorias. En el contexto familiar, promueve el desarrollo de un clima de confianza, seguro y apoyo emocional.

En el ámbito intrafamiliar, estos estilos se encuentran modulados por los patrones comunicativos predominantes y por el clima relacional del hogar, lo que permite comprender la dinámica de las interacciones familiares, la gestión de los conflictos y la construcción de los vínculos afectivos. De este modo, el fomento de estilos comunicativos adaptativos adquiere especial relevancia como estrategia para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de conductas de riesgo en la adolescencia.

## **2.5 Programas de intervención familiar: revisión y evidencia**

En los últimos años, el creciente interés por la promoción del bienestar psicológico en la adolescencia y la prevención de conductas de riesgo ha impulsado el desarrollo de programas de intervención basados en la evidencia, que sitúan a la familia como contexto clave de actuación. Estos programas parten de la idea de que el entorno familiar es un agente esencial de socialización, especialmente a través de los procesos comunicativos que influyen en el ajuste emocional y conductual de los y las adolescentes.

En este sentido, una característica común a las intervenciones familiares basadas en la evidencia es su carácter multicomponente, al integrar la participación activa de todos los miembros de la familia mediante sesiones diferenciadas para progenitores y adolescentes, así como sesiones conjuntas.

El Programa de Competencia Familiar (PCF) constituye una de las principales intervenciones desarrolladas en el contexto español, siendo una adaptación del Strengthening Families Program. Se trata de un programa multicomponente orientado al fortalecimiento de las competencias parentales, al desarrollo de las habilidades personales

de los y las adolescentes y a la promoción de una dinámica familiar positiva. Su diseño, recogido en el manual de implementación del programa (Orte et al., 2015), incluye sesiones específicas para progenitores, sesiones para adolescentes y sesiones familiares conjuntas, centradas en el entrenamiento de las habilidades de comunicación intrafamiliar, el establecimiento de normas, la resolución de conflictos y la regulación emocional. La evidencia empírica disponible en España señala que la participación en el programa se asocia con mejoras significativas en la comunicación y la cohesión familiar, así como con una reducción de conductas de riesgo en la adolescencia (Orte et al., 2019).

En esta línea, la literatura científica destaca la comunicación intrafamiliar como un mecanismo clave en la promoción del bienestar psicológico en la adolescencia. La calidad de la relación con los progenitores, caracterizada por una comunicación abierta, bidireccional y afectiva, actúa como un factor protector del ajuste emocional, favoreciendo mayores niveles de bienestar y una menor incidencia de conductas de riesgo (Camacho et al., 2020; Garcés Coca & Mejía Rubio, 2023; Molina Moreno et al., 2024).

Estos hallazgos encuentran su respaldo teórico en el enfoque de la parentalidad positiva, que se configura como un marco teórico fundamental en la intervención sociofamiliar. Tal y como recoge la Recomendación 19/2006 del Comité de Ministros del Consejo de Europa, este enfoque se fundamenta en prácticas parentales orientadas a satisfacer las necesidades del menor, promoviendo su desarrollo integral mediante el cuidado, el reconocimiento, la orientación y el establecimiento de límites adecuados en un contexto libre de violencia. Asimismo, este enfoque transforma la comunicación familiar en un proceso de socialización bidireccional, superando la visión tradicional de autoridad unidireccional. Desde este paradigma, la interacción se entiende como una dialéctica de construcción mutua en la que el niño o la niña es reconocido como un sujeto activo de derechos que participa en la adquisición de valores y normas a través del diálogo y el reconocimiento recíproco (Esteban-Carbonell et al., 2021).

En consonancia con este enfoque, diversas propuestas de intervención familiar psicoeducativas operativizan los principios de la parentalidad positiva mediante el trabajo específico de la comunicación intrafamiliar. Entre ellas, destaca el programa *Vivir la adolescencia en familia*, orientado a la mejora de la convivencia familiar durante la transición a la adolescencia, abordando aspectos como la gestión de conflictos y el fortalecimiento de la comunicación entre progenitores y adolescentes. Según los resultados reportados por Rodríguez-Gutiérrez et al. (2016), su implementación ha

favorecido a una supervisión dialogada, al aumento de la autorrevelación de los adolescentes y al uso de estrategias integradoras para resolver conflictos, evidenciando la importancia de la comunicación como núcleo de la intervención (Rodríguez-Gutiérrez et al., 2016). De manera paralela, el *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales* aborda cinco grandes bloques de competencias parentales, entre los cuales se incluyen las habilidades comunicativas como eje fundamental. La aplicación de este programa ha arrojado resultados positivos significativos en este ámbito, evidenciándose mejoras en las competencias de comunicación, negociación y disciplina positiva. Estos avances no sólo contribuyen al fortalecimiento de la relación padres-hijos, sino que actúan como un factor determinante en la prevención de conflictos en el seno familiar (Martínez-González et al., 2016).

De este modo, las intervenciones que se enmarcan en el enfoque de la parentalidad positiva complementan los programas más estructurados, como el Programa de Competencia Familiar (PCF), al proporcionar un marco teórico que refuerza la importancia de la comunicación intrafamiliar como eje central del funcionamiento familiar y como factor protector del bienestar psicológico en la adolescencia.

## **2.6 Necesidades detectadas y justificación de la intervención**

Durante la adolescencia, las interacciones comunicativas en el contexto familiar experimentan cambios significativos propios de esta etapa evolutiva, especialmente en lo relativo a la escucha activa, la expresión emocional y la resolución de conflictos que pueden afectar al funcionamiento familiar y al desarrollo psicológico de los y las adolescentes.

Estas limitaciones en la comunicación entre progenitores y adolescentes se asocian con un menor bienestar psicológico y una mayor vulnerabilidad a la implicación en conductas de riesgo (Camacho et al., 2020; León-Moreno & Musitu-Ferrer, 2019). Asimismo, la función protectora de la familia depende en gran medida de la calidad de las relaciones que se establecen en su seno. En este sentido, los estilos parentales basados en el afecto, la comunicación y la supervisión moderada favorecen el desarrollo adolescente, mientras que las dinámicas familiares disfuncionales, caracterizadas por una escasa comunicación y un control excesivo, incrementan el riesgo de desajuste psicológico y conductual (Fuentes et al., 2015).

Por otro lado, aunque existen programas de intervención familiar basados en la evidencia que han mostrado mejoras en la comunicación y una reducción de las conductas de riesgo como el PCF, se considera necesario seguir desarrollando propuestas específicas que refuercen directamente las habilidades comunicativas en el contexto familiar (Orte et al., 2019). En este contexto, se subraya la importancia de diseñar intervenciones que no se limiten a actuar sobre las conductas problemáticas una vez que han aparecido, sino que promuevan de manera anticipada factores protectores clave, como la comunicación intrafamiliar. Este enfoque preventivo cobra especial relevancia en la adolescencia, etapa en la que el impacto de la intervención temprana puede contribuir a disminuir el riesgo de aparición de dificultades en etapas posteriores.

Por consiguiente, la presente propuesta se plantea como intervención psicoeducativa orientada a fortalecer la comunicación intrafamiliar como eje central para la promoción del bienestar psicológico en la adolescencia. En concreto, se pretende favorecer el desarrollo de patrones de comunicación asertivos entre progenitores e hijos adolescentes, con el fin de mejorar dimensiones del bienestar psicológico especialmente relevantes en esta etapa, como la autonomía, la autoaceptación, el dominio del entorno y las relaciones positivas interpersonales. La mejora de estas dimensiones se espera que favorezca un mayor ajuste psicológico y, de forma indirecta, una reducción de la implicación en conductas de riesgo.

## **2.7 Marco normativo y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**

Esta propuesta de intervención centrada en la comunicación intrafamiliar se enmarca dentro de un marco normativo y social que reconoce la importancia de la familia como contexto fundamental de desarrollo, y pone el foco en la promoción del bienestar en la infancia y la adolescencia.

De esta manera, la base de dicha propuesta se fundamenta en el enfoque de la parentalidad positiva recogido en la Recomendación Rec(2006)19 del Consejo de Europa, que promueve prácticas educativas basadas en el afecto, la comunicación y el respeto, entendiendo el apoyo a las familias como una responsabilidad institucional. En España, este compromiso se ve reforzado por la Ley Orgánica 8/2021, que prioriza el buen trato y la intervención preventiva dirigida a fortalecer los factores protectores en el ámbito familiar. Así, la mejora de la comunicación intrafamiliar y el desarrollo de habilidades

como la comunicación asertiva se alinean con estas directrices, al favorecer el bienestar psicológico de los y las adolescentes y la prevención de conductas de riesgo.

En esta misma línea, la propuesta responde también a los retos globales que plantea la Agenda 2030, contribuyendo a varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Concretamente, se relaciona con el ODS 3, Salud y Bienestar, al promover el bienestar psicológico en la adolescencia; con el ODS 4, Educación de Calidad, al incorporar un enfoque psicoeducativo orientado al desarrollo de competencias familiares; y con el ODS 16, Paz, Justicia e Instituciones Sólidas, al favorecer entornos familiares seguros y libres de violencia en la infancia y adolescencia.

### **3. DETERMINACIÓN DEL PROYECTO**

#### **3.1 Objetivos**

##### **Objetivo general:**

Promover la mejora del bienestar psicológico en adolescentes de 12 a 16 años en situación de vulnerabilidad social mediante el desarrollo de la comunicación intrafamiliar asertiva.

##### **Objetivos específicos:**

1. Identificar necesidades de mejora en la comunicación intrafamiliar entre figuras parentales y adolescentes.
2. Desarrollar estrategias de comunicación parental basadas en la validación emocional que favorezcan la autoaceptación de los y las adolescentes.
3. Favorecer el autoconocimiento y la expresión asertiva de necesidades emocionales en los y las adolescentes.
4. Impulsar competencias de escucha activa y comunicación afectiva en las figuras parentales para favorecer el desarrollo de relaciones familiares positivas y empáticas.
5. Potenciar la corresponsabilidad afectiva de los y las adolescentes en el cuidado y mantenimiento del vínculo familiar.
6. Fomentar la flexibilidad parental para equilibrar el acompañamiento protector con la promoción de la autonomía adolescente.
7. Potenciar la autonomía personal y la toma de decisiones responsable de los y las adolescentes frente a las influencias externas.

### 3.2 Contexto de intervención y selección de participantes

La presente intervención se dirige a familias en situación de vulnerabilidad social en el municipio de Alicante. El proyecto se desarrolla como Escuela de Familia de la Fundación Despierta Sonrisas, entidad del tercer sector con experiencia en intervención socioeducativa y arraigo en el territorio.

La población destinataria se compone de un grupo estimado de entre 8 y 12 familias (entre aproximadamente 16 y 24 participantes), integradas por al menos una figura parental y un/a adolescente de entre 12 y 16 años. Estas familias son usuarias de los programas de la entidad y presentan situación de vulnerabilidad social moderada o riesgo social leve, así como dificultades en la comunicación intrafamiliar y la resolución de conflictos.

La participación en el proyecto es de carácter voluntario, priorizándose aquellas familias con mayor motivación y compromiso de asistencia a las diez sesiones. Como criterios de exclusión, se contemplan los casos en los que se detecte situación de crisis familiar grave, negligencia severa o presencia de psicopatología grave no tratada que pueda interferir en el adecuado desarrollo de la intervención grupal.

### 3.3 Temporalización

**Tabla 1**

*Cronograma de la propuesta de intervención*

| BLOQUES                                                  |           | TIEMPO DE EJECUCIÓN (semanal) |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
|----------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|----|
|                                                          |           | MES 1                         |   |   |   | MES 2 |   |   |   | MES 3 |    |
|                                                          |           | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5     | 6 | 7 | 8 | 9     | 10 |
| <b>BIENVENIDA</b>                                        | Sesión 1  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
| <b>1.<br/>AUTOACEPTACIÓN</b>                             | Sesión 2  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
|                                                          | Sesión 3  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
|                                                          | Sesión 4  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
| <b>2.<br/>RELACIONES<br/>POSITIVAS CON<br/>LOS DEMÁS</b> | Sesión 5  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
|                                                          | Sesión 6  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
|                                                          | Sesión 7  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
| <b>3.<br/>DOMINIO DEL<br/>ENTORNO Y<br/>AUTONOMÍA</b>    | Sesión 8  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
|                                                          | Sesión 9  |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |
|                                                          | Sesión 10 |                               |   |   |   |       |   |   |   |       |    |

*Nota:* Elaboración propia

### 3.4 Recursos humanos y materiales

**Tabla 2**

*Presupuesto detallado de recursos humanos y materiales*

|                            | Descripción                                                                                      | Coste       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Recursos Materiales</b> | Material fungible<br>(cartulinas, post-its, rotuladores, folios, cinta adhesiva, pegamento, ...) | 150 €       |
| <b>Recursos Humanos</b>    | Psicólogo/a<br>(horas de intervención directa + preparación, evaluación y coordinación)          | 600 €       |
| <b>TOTAL:</b>              |                                                                                                  | <b>750€</b> |

*Nota:* Elaboración propia.

Dado que la intervención se plantea hacerla desde una entidad social, se asume la disponibilidad gratuita de espacios e infraestructuras y los recursos tecnológicos, por lo que únicamente se contemplan los costes derivados de los recursos materiales y humanos necesarios para la ejecución de la propuesta de intervención.

### 3.5 Programación de sesiones y actividades

La propuesta se estructura en un total de 10 sesiones organizadas en tres bloques principales vinculados a las diferentes dimensiones del bienestar psicológico adolescente: autoaceptación, relaciones positivas con los demás y dominio del entorno y autonomía. Cada bloque incluye una sesión dirigida a progenitores o figuras parentales, otra dirigida a adolescentes y una sesión conjunta dirigida a poner en práctica los aprendizajes previamente trabajados. La sesión inicial se orienta a la acogida y presentación del proyecto, mientras que la última combina una actividad de aplicación práctica de los contenidos del último bloque con la despedida y el cierre del proyecto. Las sesiones individuales tienen una duración de 50 minutos y las conjuntas de 60 minutos.

Las sesiones se desarrollan mediante una metodología grupal, participativa y experiencial, desde un enfoque sistémico-relacional. Se emplean dinámicas lúdicas y gamificadas, análisis de situaciones cotidianas, herramientas visuales y creativas de cocreación familiar y actividades de reflexión. Todas ellas orientadas al desarrollo de habilidades comunicativas, la expresión emocional, la gestión de conflictos y la negociación en el ámbito familiar. Además, se integra de manera transversal la

perspectiva de género, promoviendo así relaciones familiares igualitarias y formas de comunicación no violenta. Asimismo, se incorpora de manera transversal la perspectiva de género, promoviendo relaciones igualitarias y favoreciendo la reflexión crítica sobre determinados estereotipos y expectativas de género que pueden influir en la comunicación familiar, la expresión emocional o el desarrollo de la autonomía.

| <b>SESIÓN 1. Bienvenida</b><br><b>“Empecemos a escucharnos”</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                            | Progenitores/figuras parentales y adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>OBJETIVO</b>                                                 | <b>OE1:</b> Identificar necesidades de mejora en la comunicación intrafamiliar entre figuras parentales y adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>CONTENIDOS</b>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del proyecto</li> <li>- Clima grupal y normas de convivencia</li> <li>- Comunicación y conocimiento mutuo</li> <li>- Participación y cohesión grupal</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                | <p>▪ <b>Introducción inicial.</b> – “¿Qué vamos a construir juntos?” <b>5/10 min</b><br/>Breve presentación visual del proyecto en la que se explicará: finalidad, temas a trabajar y funcionamiento general de sesiones. Además, se establecerán de forma conjunta algunas normas básicas como respeto, escucha y participación grupal (Ver Anexo A).</p> <p>▪ <b>Actividad 1.- “¿Realmente nos conocemos?”.</b> <b>15 min</b><br/>Cada familia responde preguntas sencillas sobre el otro (gustos, preocupaciones, intereses, ...). Después, se compararán las respuestas dentro de cada familia.</p> <p>▪ <b>Actividad 2.- “Lo que normalmente no decimos”.</b> <b>15 min</b><br/>Cada participante escribe algo positivo sobre su familiar y algún aspecto que le gustaría mejorar en la relación/comunicación. Las respuestas se compartirán con todo el grupo.</p> <p>▪ <b>Actividad 3.- “Lo que espero y lo que necesito”.</b> <b>20 min</b><br/>Mediante post-its tendrán que escribir en un mural <i>qué esperan del proyecto (expectativas)</i> y <i>qué aspectos les gustaría mejorar de su comunicación intrafamiliar (necesidades)</i>. Las respuestas se recogerán en un mural grupal que se recuperará en la última sesión, contrastando las expectativas iniciales con los aprendizajes y logros alcanzados.</p> <p>▪ <b>Cierre final.</b> - <b>¿Con qué me quedo hoy?</b> <b>5 min</b><br/>Cada participante compartirá brevemente una palabra/sensación final sobre la sesión.</p> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                              | Metodología grupal, participativa y experiencial basada en dinámicas de cohesión, reflexión y comunicación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                      | Proyector, post-its, cartulinas, bolígrafos y tarjetas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                               | Observación de la participación, interacción y cohesión grupal durante las actividades.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| <p><b>BLOQUE I: AUTOACEPTACIÓN.</b></p> <p><b>SESIÓN 2. <i>El espejo familiar: lo que comunico también educa.</i></b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                                                                      | Progenitores/figuras parentales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>OBJETIVO</b>                                                                                                           | <b>OE2:</b> Desarrollar estrategias de comunicación parental basadas en la validación emocional que favorezcan la autoaceptación de los y las adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Validación e invalidación emocional.</li> <li>- Influencia de los mensajes familiares en los adolescentes.</li> <li>- Exigencia y expectativas familiares.</li> <li>- Importancia del reconocimiento emocional.</li> <li>- Comunicación verbal y no verbal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                                                          | <p>▪ <b>Actividad 1.- “El peso de las palabras”.</b> <span style="float: right;"><b>10 min</b></span><br/>Cada participante escribe de forma anónima una frase/etiqueta que le afectó de su propia adolescencia. Se arrugarán los papeles en bola, se tirarán al centro de la clase y luego cada persona leerá en voz alta el mensaje escrito en la bola que haya cogido. El objetivo es conectar con la vulnerabilidad adolescente desde la propia experiencia biográfica.</p> <p>▪ <b>Actividad 2.- “El escáner del mensaje”.</b> <span style="float: right;"><b>25 min</b></span><br/>Análisis de situaciones cotidianas de convivencia en grupos (conflicto con un amigo, suspenso en un examen, gritos al pedirle que recoja su habitación, ...). Contraste práctico de dos respuestas: una invalidante y otra validante (Ver Anexo B).</p> <p>▪ <b>Actividad 3.- Reflexión.</b> <span style="float: right;"><b>10 min</b></span><br/>Debate guiado sobre cómo las demandas familiares actúan como mandatos de aceptación. Preguntas guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo influye nuestra mirada en la seguridad de nuestros hijos?</li> <li>- ¿De qué manera podemos señalar una conducta a corregir sin atacar directamente la identidad del menor (separar el “hacer” del “ser”)?</li> </ul> <p>▪ <b>Actividad de cierre.</b> <span style="float: right;"><b>5 min</b></span><br/>Se les entrega la tarjeta “Mi compromiso de validación”. Reto semanal: deberán detectar y validar explícitamente una emoción o logro del adolescente durante la semana, sirviendo como puente práctico para la sesión 4 (Ver Anexo B).</p> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                                                                                        | Grupal, participativa y experiencial. Fundamentada en el enfoque sistémico-relacional y el análisis de situaciones cotidianas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                                                                                | Folios, bolígrafos, tarjetas con situaciones cotidianas impresas y las tarjetas de “Mi compromiso de validación”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                                                                         | Observación de la implicación, capacidad de introspección crítica antes los estilos comunicativos y calidad de la producción grupal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <p><b>BLOQUE I: AUTOACEPTACIÓN.</b></p> <p><b>SESIÓN 3. Autoaceptación y asertividad frente a la presión familiar</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                                                                      | Adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                          | <b>OE3:</b> Favorecer el autoconocimiento y la expresión asertiva de necesidades emocionales en los y las adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de fortalezas, limitaciones personales y autoconfianza.</li> <li>- Identificación y expresión asertiva de necesidades emocionales.</li> <li>- Concepto de autoexigencia excesiva y gestión de la presión familiar.</li> <li>- Influencia de la comunicación y los mensajes familiares en la autoaceptación.</li> <li>- Estrategias de autovalidación y resiliencia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                                                          | <p>▪ <b>Actividad 1. – “La línea de la presión: termómetro del equilibrio”. 10 min</b><br/> Los/las jóvenes se colocan de pie en el centro de una línea en el suelo(autoaceptación). Un extremo representa la autoexigencia excesiva/perfeccionismo y el otro la indiferencia defensiva/abandono. La persona dinamizadora leerá afirmaciones de presión familiar, y cada participante deberá desplazarse hacia el extremo que mejor refleje su forma de reaccionar en casa (Ver Anexo C).</p> <p>▪ <b>Actividad 2. – “Escape room: rompiendo el silencio.”. 25 min</b><br/> Dinámica en subgrupos donde los/las adolescentes deben “escapar de una situación de bloqueo familiar. Deberán desbloquearla y ganar el juego cuando superen dos retos (Ver Anexo C).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reto 1 (Mapa de Autoconocimiento): identificar y escribir en una tarjeta las fortalezas y las limitaciones del personaje del caso.</li> <li>- Reto 2 (El escudo asertivo): Los grupos reciben una tarjeta con forma de escudo donde deben reescribir un grito impulsivo del personaje, transformándolo en una frase madura → “Me siento (emoción) porque (hecho), así que necesito (petición).</li> </ul> <p>▪ <b>Actividad 3. – Reflexión. 10 min</b><br/> El grupo se sienta en círculo para debatir mediante preguntas guiadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es más fácil en casa, gritar o usar frase-escudo? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Por qué nos cuesta tanto aceptar que tenemos limitaciones?</li> </ul> <p>Finalidad: conectar la dinámica del escape room con la importancia de aceptar los errores propios y expresar las necesidades con calma.</p> <p>▪ <b>Actividad de cierre. - “El buzón de las necesidades”. 5 min</b><br/> Actividad individual y anónima. Cada participante deberá completar la siguiente frase: “Cuando estoy mal, necesito que mi familia valide que ...” y la introducirá en un buzón. La persona dinamizadora guarda las tarjetas para usarlas como material en la sesión siguiente con los padres.</p> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                                                                                        | Grupal, participativa y experiencial. Fundamentada en la gamificación, con enfoque proyectivo (análisis de casos ficticios) y la expresión corporal. Sigue una secuencia lógico-terapéutica, donde las actividades mantienen un orden y cada una da paso a la siguiente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                                                                                | Cinta aislante, fichas impresas con el caso de bloqueo familiar, copias del “Mapa de autoconocimiento” y cartulinas con forma de escudo, bolígrafos, cajas con candados, tarjetas impresas con la frase incompleta y el “buzón”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                                                                         | Observación de la implicación, capacidad de introspección crítica ante la presión familiar percibida y calidad de la producción grupal en la resolución asertiva de conflictos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| BLOQUE I: AUTOACEPTACIÓN.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN 4. <i>Validarnos para crecer: comunicación y autoaceptación en familia.</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                               | Progenitores/figuras parentales y adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                   | <p><b>OE2:</b> Desarrollar estrategias de comunicación parental basadas en la validación emocional que favorezcan la autoaceptación de los y las adolescentes.</p> <p><b>OE3:</b> Favorecer el autoconocimiento y la expresión asertiva de necesidades emocionales en los y las adolescentes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de la escucha activa y tolerancia al error ante la presión y el estrés familiar.</li> <li>- Validación emocional mutua y expresión positiva de emociones/necesidades.</li> <li>- Identificación y reconocimiento de las fortalezas familiares en la resolución de problemas.</li> <li>- Co-creación de acuerdos relacionales, comunicación afectiva y mensaje que favorecen la autoaceptación.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                   | <p>▪ <b>Actividad 1.- “El circuito con interferencias”.</b> <span style="float: right;"><b>15 min</b></span><br/> Los/las participantes se colocan por parejas (cada adolescente con su figura familiar). Un miembro avanza con los ojos vendados por un camino marcado en el suelo mientras el otro le guía por dónde ir verbalmente. La persona dinamizadora introduce ruidos y estímulos distractores externos para generar tensión. Finalidad: regular la gestión de la frustración conjunta y el apoyo mutuo ante el error bajo condiciones de presión externa.</p> <p>▪ <b>Actividad 2. - “Espejo social: reflejo de nuestra comunicación”.</b> <span style="float: right;"><b>25 min</b></span><br/> Se proyecta un video que muestra un bloqueo comunicativo entre padre e hijos. Tras el visionado, la persona dinamizadora pide a los/las adolescentes que expliquen cómo se siente el menor en el video, y después a los padres que analicen la reacción de los padres del video. Finalmente, se cruzan las opiniones en un debate conjunto para extraer pautas de comunicación asertiva y fortalecimiento del vínculo familiar (Ver Anexo D).</p> <p>▪ <b>Actividad de cierre. - “El código de nuestro hogar: nuestro pacto para la autoaceptación”.</b> <span style="float: right;"><b>20 min</b></span><br/> Co-creación de un pacto por cada núcleo familiar. Se entrega a cada familia una cartulina en blanco y deben consensuar y escribir de forma conjunta 3/5 acuerdos personalizados para fomentar el apoyo mutuo y la aceptación incondicional en el día a día (ej: “expresamos lo que necesitamos sin levantar la voz”, “está permitido equivocarse y aprender del error”). Se rescatará el material de las dos últimas actividades anteriores para la elaboración del mismo y la actividad finaliza con la firma del pacto por ambas partes y un cierre reflexivo de la persona dinamizadora.</p> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                                                 | Participativa, vivencial y comunitaria, con enfoque sistémico-relacional. Tres fases consecutivas: experiencial, reflexivo-analítica y co-creación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                                         | Venda para los ojos, cinta aislante, proyector, altavoces, cartulinas, bolígrafos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                                  | Evaluación del reconocimiento de la presión diaria con la dinámica inicial, apertura reflexiva generada por el video y la colaboración equilibrada de la diada al redactar el pacto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| <p><b>BLOQUE II: RELACIONES POSITIVAS CON LOS DEMÁS</b></p> <p><b>SESIÓN 5. Escuchar para conectar: comunicación empática en la familia.</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                                                                                             | Progenitores/figuras parentales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                 | <b>OE4:</b> Impulsar competencias de escucha activa y comunicación afectiva en las figuras parentales para favorecer el desarrollo de relaciones familiares positivas y empáticas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escucha activa y atención.</li> <li>- Validación emocional y empatía.</li> <li>- Comunicación afectiva y reconocimiento positivo.</li> <li>- Relaciones familiares de confianza y apoyo emocional.</li> <li>- Manejo constructivo de situaciones de conflicto.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                                                                                 | <p>▪ <b>Actividad inicial. – “Conversaciones desconectadas: ¿escuchar o simplemente oír?”</b><br/><b>15 min</b></p> <p>Las personas participantes se colocan por parejas. Una de ellas comparte una situación personal mientras la otra persona escucha mostrando conductas de desatención, interrupción o minimización emocional. Después, se intercambian los roles y se realiza una reflexión grupal sobre las emociones generadas y su relación con determinadas dinámicas familiares cotidianas. Propósito → favorecer la toma de conciencia sobre el impacto de la invalidación emocional y la falta de escucha.</p> <p>▪ <b>Actividad 2. – “Más allá de las palabras: escuchemos las emociones”.</b><br/><b>25 min</b></p> <p>La persona dinamizadora reparte tarjetas con frases habituales utilizadas por adolescentes. Las personas participantes deberán identificar qué emociones/necesidades pueden encontrarse detrás de dichas expresiones y plantear respuestas comunicativas empáticas. Se les planteará preguntas en relación a los mensajes recogidos en las tarjetas y se incorporarán preguntas como ¿creemos que los adolescentes y las adolescentes expresan sus emociones de la misma manera? Propósito → promover la comprensión emocional y el manejo constructivo de los conflictos familiares desde una comunicación más empática y menos centrada en la confrontación (Ver Anexo E).</p> <p>▪ <b>Actividad de cierre. – Reconocer para conectar: lo que quiero que sepas.</b><br/><b>20 min</b></p> <p>Cada participante redactará un breve mensaje dirigido a su hijo/a en el que deberá expresar cualidades personales, aspectos positivos o mensajes de reconocimiento. La actividad finaliza proponiendo que el mensaje sea entregado posteriormente en casa. Propósito → fomentar la comunicación afectiva y fortalecer la percepción de apoyo emocional y cercanía dentro del entorno emocional.</p> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                                                                                                               | Participativa, experiencial y reflexiva, con enfoque sistémico-relacional. La sesión combina dinámicas vivenciales, reflexión grupal y análisis de situaciones cotidianas orientadas al fortalecimiento del vínculo familiar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                                                                                                       | Tarjetas con frases y situaciones habituales de adolescentes, folios, bolígrafos, sobres/cartulinas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                                                                                                | Evaluación de la implicación y participación grupal, capacidad para identificar dinámicas comunicativas invalidantes, comprensión de la validez emocional y reflexión mostrada durante las actividades.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| <b>BLOQUE II: RELACIONES POSITIVAS CON LOS DEMÁS</b><br><b>SESIÓN 6. <i>Nuestro puente protector: cuidando los vínculos que nos protegen.</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                                                                                              | Adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                  | <b>OE5:</b> Potenciar la corresponsabilidad afectiva de los y las adolescentes en el cuidado y mantenimiento del vínculo familiar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa de red y figuras de apoyo.</li> <li>- Barreras en la comunicación y riesgo de aislamiento.</li> <li>- Corresponsabilidad afectiva y estrategias proactivas de acercamiento.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Actividad inicial. - Mapa de mi red social.</b> <i>10/15 min</i><br/>Cada participante elaborará una representación visual de las personas importantes de su entorno: situándolas más cerca o más lejos de sí mismo/a (centro) y utilizando líneas, colores o símbolos para reflejar la cercanía, confianza o distancia emocional. Después, se hará una reflexión grupal sobre qué aspectos favorecen/dificultan las relaciones de confianza y apoyo. Propósito → tomar conciencia sobre la calidad de sus vínculos personales y familiares.</li> <li>▪ <b>Actividad 2.- “¿Puente o muro? Aprendiendo a cuidar los vínculos que nos protegen”.</b> <i>25 min</i><br/>Divididos en pequeños grupos, analizarán diferentes situaciones cotidianas propias de la adolescencia (problemas con amistades, conflictos personales, presión académica, ...). A partir de ellas, debatirán en grupo sobre qué harían, con quién hablarían, qué les ayudaría, qué pasa si no piden ayuda y qué les ayuda a confiar en alguien. Tras ello, la persona dinamizadora introducirá la idea del “¿Puente o muro?”, planteando cómo cambiaría la situación si existiese distancia o falta de comunicación dentro del entorno familiar. Los grupos reevaluarán las mismas situaciones bajo este nuevo escenario, reflexionando sobre si pedirían ayuda igualmente, si se sentirían más solos/as, si buscarían apoyo en otro sitio y qué cambia cuando existe distancia o falta de comunicación dentro del hogar (Ver Anexo F).</li> <li>▪ <b>Actividad de cierre. - “Tejiendo apoyos: hackeando el muro juntos”.</b> <i>10/15 min</i><br/>Debate final centrado en la corresponsabilidad afectiva. La persona dinamizadora planteará al grupo qué ellos y ellas también tienen el poder para transformar un “muro” en un “puente”, de modo que la relación familiar deje de ser una barrera que nos aísla y se convierte en una red de apoyo mutuo en la que sostenernos ante los baches del día a día. Entonces, mediante una lluvia de ideas, ellos y ellas propondrán y compartirán estrategias que pueden poner en marcha desde su propio lado del vínculo para cuidar o reconstruir la comunicación familiar (proponer un plan juntos, dejarse ayudar, pedir un consejo, ...).</li> </ul> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                                                                                                                | Activa, participativa y vivencial. Estructurada en tres fases progresivas: autoexploración individual (mapeo), simulación de escenarios críticos en pequeños grupos (debate) y conceptualización final (lluvia de ideas).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                                                                                                        | Folios, rotuladores, tarjetas con las situaciones reales de la adolescencia y pizarra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                                                                                                 | Nivel de implicación y participación grupal, capacidad para identificar el nivel de apoyo de la red sociofamiliar, comprensión de la corresponsabilidad afectiva y reflexión mostrada durante las actividades.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| <b>BLOQUE II: RELACIONES POSITIVAS CON LOS DEMÁS</b><br><b>SESIÓN 7. Raíces que sostienen: floreciendo juntos.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                                                               | Progenitores/figuras parentales y adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                   | <p><b>OE4:</b> Impulsar competencias de escucha activa y comunicación afectiva en las figuras parentales para favorecer el desarrollo de relaciones familiares positivas y empáticas.</p> <p><b>OE5:</b> Potenciar la corresponsabilidad afectiva de los y las adolescentes en el cuidado y mantenimiento del vínculo familiar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación afectiva y compromisos del cuidado relacional.</li> <li>- Barreras comunicativas y dinámicas que dificultan la convivencia familiar.</li> <li>- Corresponsabilidad afectiva y compromisos del cuidado relacional.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                                                   | <p>▪ <b>Actividad inicial. - “Nuestras raíces compartidas”.</b> <i>10/15 min</i><br/>Cada familia recibirá varias tarjetas pequeñas en las que escribirán aspectos positivos, fortalezas o momentos de su día a día que consideren valiosos dentro de su relación (apoyo mutuo, confianza, tiempo compartido, ...). Después, cada familia compartirá con el resto del grupo. Propósito → favorecer una percepción positiva del vínculo familiar y generar un clima emocional de apertura y confianza.</p> <p>▪ <b>Actividad central. - “El gran árbol colectivo: sostener y florecer en comunidad”.</b> <i>40/45 min</i><br/>La persona dinamizadora introducirá la metáfora del árbol: las relaciones familiares necesitan raíces fuertes y cuidados constantes para mantenerse sanas. En el suelo de la sala habrá un mural con la silueta de un árbol sin completar (Ver Anexo G).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase 1. Fortaleciendo las raíces.</b><br/>Cada familia escribirá en tarjetas de color marrón aquellos aspectos de su relación que les hacen sentir apoyo, seguridad o confianza. Después, las colocarán en la base del árbol del mural.</li> <li>• <b>Fase 2. El brote de los compromisos.</b><br/>Cada familia consensuará pequeñas acciones realistas orientadas a mejorar la convivencia y el cuidado del vínculo (pedir ayuda, escuchar sin interrumpir, expresar necesidades calmados, ...). Posteriormente, colocarán sus hojas en las ramas del árbol.</li> <li>• <b>Fase 3. Derribando las barreras.</b><br/>Las familias deberán identificar aquellas actitudes/dinámicas que dificultan la comunicación (gritos, aislamientos, interrupciones, indiferencia, ...). Las escribirán y finalmente serán rotas simbólicamente.</li> <li>• <b>Fase 4. Nuestro gran árbol colectivo.</b><br/>En grupo, las familias observarán el árbol que han construido y compartirán alguna reflexión o compromiso trabajado durante la actividad. Propósito → fomentar la cooperación, la corresponsabilidad afectiva y fortalecer el vínculo familiar mediante una experiencia grupal simbólica.</li> </ul> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                                                                                 | Activa, participativa y vivencial. Estructurada en tres fases progresivas: reconocimiento positivo del vínculo familiar, construcción cooperativa de compromisos relacionales y reflexión conjunta sobre las barreras que dificultan la comunicación y el bienestar familiar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                                                                         | Mural grande con la silueta de un árbol, tarjetas de color marrón, rojas y hojas, tarjetas pequeñas, rotuladores, pegamento, y papeles para las barreras simbólicas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                                                                  | Nivel de implicación y cooperación de las familias durante las dinámicas, capacidad para identificar fortalezas y barreras presentes en la relación familias y reflexión mostrada en la construcción de compromisos orientados al cuidado del vínculo y la comunicación intrafamiliar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| <b>BLOQUE III: DOMINIO DEL ENTORNO Y AUTONOMÍA</b><br><b>SESIÓN 8. Entre el control y el acompañamiento: flexibilidad parental en la adolescencia.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                                                                                                   | Progenitores/figuras parentales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                       | <b>OE6:</b> Fomentar la flexibilidad parental para equilibrar el acompañamiento protector con la promoción de la autonomía adolescente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía y necesidad de individuación en la adolescencia.</li> <li>- Sobreprotección, control y acompañamiento parental.</li> <li>- Adaptación familiar ante situaciones de cambio/presión.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                                                                                       | <p>▪ <b>Actividad central. – “La torre imposible: construir sin invadir”. 35/40 min</b></p> <p>• <b>Fase 1. La torre más alta. (Ver Anexo H)</b></p> <p>Las personas participantes se colocarán por parejas y deberán construir la torre más alta posible utilizando únicamente vasos de plásticos. Cada miembro recibirá una consigna secreta diferente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rol parental: “tu objetivo secreto es que la torre sea perfecta y segura. No se puede caer ningún vaso. Vigila cada movimiento de tu compañero/a y si ves que lo que hace es arriesgado, interviene inmediatamente y corrígelo. No asumas riesgos”.</li> <li>2. Rol adolescente: “tu objetivo secreto es ser creativo y probar tus propias ideas. Tienes que tomar decisiones libres sobre dónde y cómo poner los vasos. Si tu compañero intenta decirte lo que tienes que hacer, mantén tu posición y defiende tu decisión a toda costa”.</li> </ol> <p>La persona dinamizadora incorporará presión temporal durante la construcción para favorecer la aparición del control, frustración y bloqueo comunicativo.</p> <p>• <b>Fase 2. El cambio inesperado.</b></p> <p>La persona dinamizadora modificará el objetivo de la actividad, la torre ya no se valorará por su altura, sino por su capacidad para sostener un libro encima. Las parejas deberán reorganizar conjuntamente la estructura con los mismos materiales.</p> <p>• <b>Fase 3. Aprendiendo desde la experiencia.</b></p> <p>Tras finalizar la construcción, se realizará una reflexión grupal guiada sobre las emociones experimentadas durante la actividad, las dinámicas de control o autonomía aparecidas y las diferencias entre supervisar, acompañar y confiar. La persona dinamizadora conectará posteriormente la experiencia con determinadas tensiones habituales presentes durante la adolescencia. Incorporará preguntas como ¿Creéis que las familias tienden a ejercer el mismo control sobre hijos e hijas?</p> <p>Propósito → experimentar de forma vivencial la tensión entre control y autonomía, favoreciendo estrategias de acompañamiento más flexibles y cooperativas.</p> <p>▪ <b>Actividad de cierre. – “Negociación y límites compartidos”. 10/15 min</b></p> <p>Manteniendo las mismas parejas, deberán realizar una última versión de la torre bajo nuevas formas de funcionamiento compartido: escucha mutua, reparto equilibrado de decisiones y posibilidad de probar ideas sin corregir inmediatamente al otro. Posteriormente, se realizará una breve puesta en común sobre qué diferencia han percibido respecto a la primera construcción y qué aspectos facilitan una convivencia más adaptativa. Propósito → reforzar formas de comunicación y acompañamiento basadas en la confianza, la cooperación y la adaptación mutua.</p> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                                                                                                                     | Activa, participativa y experiencial, mediante el aprendizaje vivencial y la metáfora simbólica. La sesión se estructura en tres fases: experimentación del conflicto, adaptación cooperativa ante el cambio y reconstrucción conjunta desde estrategias comunicativas más flexibles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                                                                                                             | Vasos de plástico, libros, tarjetas con las consignas secretas y cronómetro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                                                                                                      | Nivel de implicación y participación durante la dinámica, aparición de estrategias de control o cooperación, capacidad de adaptación ante el cambio y reflexión mostrada durante la puesta en común final.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| <p><b>BLOQUE III: DOMINIO DEL ENTORNO Y AUTONOMÍA</b></p> <p><b>SESIÓN 9. <i>Manteniendo mi criterio: autonomía y presión del grupo</i></b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                                                                                            | Adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                | <b>OE7:</b> Potenciar la autonomía personal y la toma de decisiones responsable de los y las adolescentes frente a las influencias externas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía personal y toma de decisiones.</li> <li>- Influencia del grupo de iguales, presión grupal y conformidad.</li> <li>- Relación entre autonomía y responsabilidad.</li> <li>- Habilidades sociales y criterio propio.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                                                                                | <p>▪ <b>Actividad central.</b> – “La torre invertida: manteniendo mi criterio bajo presión”. <i>35/40 min</i></p> <p>Se adapta la dinámica trabajada en la sesión anterior con las figuras parentales, adaptándola a la adolescencia y a la reflexión sobre la autonomía y la influencia del grupo de iguales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase 1. <i>Construyendo entre voces.</i></b></li> </ul> <p>Los/las participantes se organizarán en pequeños subgrupos con el objetivo de construir la torre de vasos más alta posible dentro del tiempo establecido. Cada participante recibirá una consigna secreta diferente (Ver Anexo I):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b><u>Conformidad grupal:</u></b> “procura estar de acuerdo con la mayoría. Evita discrepar, aunque tengas otra idea. Lo importante es que el grupo funcione sin conflictos”.</li> <li>2. <b><u>Oposición reactiva:</u></b> “procura que tus ideas sean las que se utilicen. Defiende tus propuestas y evita ceder fácilmente ante las decisiones del grupo”.</li> <li>3. <b><u>Autonomía responsable:</u></b> “escucha todas las opiniones antes de decidir. Expón tus ideas de forma respetuosa y valora qué opción beneficia realmente al grupo, aunque coincida o no la mayoría”.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase 2. <i>Adaptándonos al cambio.</i></b></li> </ul> <p>Una vez construida la torre, la persona dinamizadora modificará el reto:<br/> <i>“La altura ya no es lo importante. Ahora la estructura debe ser capaz de aguantar el peso de un libro sin derrumbarse”</i></p> <p>Se retirarán las consignas secretas y los grupos deberán reorganizar conjuntamente la torre. A medida que intentan adaptar la estructura, descubrirán que ni la conformidad ni la imposición favorecen la resolución del problema. La tarea exige escuchar, negociar, tomar decisiones y colaborar en equipo para responder a las nuevas exigencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase 3. <i>Entendiendo las influencias externas en nuestras decisiones.</i></b></li> </ul> <p>En círculo, se dará paso a la reflexión del grupo sobre las experiencias vividas. Se revelarán las consignas secretas y se plantearán preguntas como: ¿qué diferencias existen entre tener criterio propio y llevar la contraria?, ¿qué papel juega la presión del grupo en las decisiones que tomamos cada día? De esta forma, la persona dinamizadora conectará la experiencia con la autonomía, haciéndoles entender que esta es la capacidad para actuar de acuerdo con los criterios personales, manteniendo la propia identidad sin depender completamente de la aprobación externa.</p> <p>▪ <b>Actividad de cierre.</b> – “Desafío: la autonomía” (Kahoot adaptado) <i>10/15 min</i></p> <p>Se plantea un Kahoot con preguntas sobre situaciones cotidianas de autonomía en la adolescencia (organización del tiempo libre, uso de móvil, relaciones con iguales, ...). Las preguntas y las respuestas irán apareciendo en la pizarra digital. Tras una breve puesta en común previa, se seleccionará de forma consensuada la opción que se considera más adecuada, reforzando posteriormente la respuesta correcta (Ver Anexo I).</p> |
| <b>METODOLOGÍA</b>                                                                                                                              | Activa, participativa y vivencial, basada en el aprendizaje experiencial, el trabajo cooperativo, simulación de situaciones reales y reflexión grupal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                                                                                                                      | Vasos de plástico, libros y pizarra digital.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>EVALUACIÓN</b>                                                                                                                               | Participación e implicación en las actividades, capacidad para mantener el criterio propio, argumentación de decisiones y reflexión.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| <b>BLOQUE III: DOMINIO DEL ENTORNO Y AUTONOMÍA</b><br><b>SESIÓN 10. La autonomía en acción: lo que hemos construido juntos.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARTICIPANTES</b>                                                                                                            | Progenitores/figuras parentales y adolescentes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                | <p><b>OE6:</b> Fomentar la flexibilidad parental para equilibrar el acompañamiento protector con la promoción de la autonomía adolescente.</p> <p><b>OE7:</b> Potenciar la autonomía personal y la toma de decisiones responsable de los y las adolescentes frente a las influencias externas.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución conjunta de conflictos.</li> <li>- Negociación y toma de decisiones compartida.</li> <li>- Comunicación asertiva y respetuosa.</li> <li>- Dinámicas relacionales y su impacto en la convivencia.</li> <li>- Autonomía y responsabilidades individuales.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Actividad central: “La gymkana de la autonomía: uniendo nuestras piezas”.</b> <span style="float: right;"><b>35/40 min</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase 1. Formación de subgrupos (5 min).</b><br/>Las familias se distribuirán en pequeños subgrupos (2 o 3 familias por subgrupo). Se les entrega una “Tarjeta de Ruta” para sellar en cada uno de los retos.</li> <li>• <b>Fase 2. El circuito de los retos (30 min).</b><br/>Los subgrupos serán distribuidos simultáneamente en los diferentes retos (Ver Anexo J): <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reto 1. El puzle de la autonomía.</b><br/>Deberán completar un puzle cooperativamente que representa el dominio del entorno y la autonomía. Una vez completado, descubrirán un mensaje ubicado en la parte inferior del puzle que deberán leer en voz alta: “La confianza de los padres y la responsabilidad de los hijos hacen posible la autonomía”.</li> <li>- <b>Reto 2. El trío de las adivinanzas.</b><br/>Resolverán adivinanzas que deberán asociar con su imagen y su concepto correspondiente, llegando a un consenso grupal para formar los tríos correctos.</li> <li>- <b>Reto 3. El Memory relacional.</b><br/>Por turnos, los participantes levantarán tarjetas para emparejar conductas de “actitud parental” con respuestas de “actitud adolescente”, estableciendo relaciones coherentes. Ejemplo: “Progenitor que confía en que su hijo/a puede resolver sus problemas por sí mismo/a” con “hijo/a que se siente más seguro/a para tomar decisiones por sí mismo/a”.</li> <li>- <b>Reto 4. El código encriptado.</b><br/>El grupo se enfrentará a un mensaje compuesto de símbolos que deberán descifrar con la ayuda de la “plantilla descodificadora”. Para resolverlo, tendrán que trabajar de forma cooperativa y organizada: interpretando las claves, traduciéndolas y escribiendo el mensaje final antes de que finalice el tiempo. El mensaje descifrado: “Escuchar sin juzgar + actuar con responsabilidad = Buena convivencia”.</li> </ul> </li> <li>• <b>Cierre (5 min).</b><br/>Puesta en común final en gran grupo para compartir estrategias, dificultades y aprendizajes.</li> </ul> </li> </ul> |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b> | <p>▪ <b>Actividad de cierre. – “Lo que hemos construido juntos”.</b> <b>10 min</b></p> <p>Se recuperará el mural elaborado en la primera sesión de las expectativas y necesidades identificadas por las familias al inicio del proyecto. La persona dinamizadora invitará a reflexionar sobre el recorrido realizado mediante la metáfora:</p> <p><i>“Durante estas semanas hemos ido construyendo pequeñas piezas de cambio. Hoy añadimos la última”.</i></p> <p>Cada familia recibirá una pieza de puzzle en la que escribirá el principal aprendizaje, cambio o logro alcanzado durante todo el proyecto. Posteriormente, las piezas se unirán en un espacio común en el mural con el título “Lo que hemos construido juntos”.</p> <p>▪ <b>Despedida y cierre del proyecto.</b> <b>10 min</b></p> <p>La persona dinamizadora agradece la implicación y participación de las familias, destacando el proceso y los aprendizajes construidos. Se abre un espacio de expresión final libre. Finalmente, se les hace entrega de un diploma de participación como reconocimiento al recorrido realizado y se cierra la sesión con un aplauso grupal.</p> |
| <b>METODOLOGÍA</b>               | Activa, participativa, experiencial y cooperativa, mediante una gymkana de retos, que promueve la interacción, la toma de decisiones conjuntas y la resolución conjunta de los retos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>       | Puzzle (reto 1), tarjetas de las adivinanzas (reto 2), tarjetas del memory (reto 3), plantilla descodificadora (reto 4), tarjetas de ruta, mural de la sesión 1, piezas del puzzle final, bolígrafos y diplomas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>EVALUACIÓN</b>                | Observación directa del grado de participación, cooperación, comunicación y resolución de los retos. Valoración final del proceso mediante puesta en común y expresión de aprendizajes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

#### 4. EVALUACIÓN

La evaluación de la presente propuesta de intervención se realizará de forma continua, atendiendo tanto al proceso de implementación como a los resultados obtenidos con el objetivo de garantizar la calidad del proyecto y su adecuación a los objetivos planteados.

En relación con la evaluación del proceso, se valorará la adecuación de las sesiones, la participación e implicación de las personas participantes y el grado de adquisición de las competencias trabajadas. Para ello, el/la profesional responsable utilizará los siguientes instrumentos (Ver Anexo K):

- Fichas de evaluación continua, seguimiento de sesiones: en las que se recoge el nivel de participación e implicación, así como la consecución de los objetivos específicos.
- Ficha de evaluación global del proyecto, aplicada al finalizar la intervención, para valorar el funcionamiento general, fortalezas y áreas de mejora.

La evaluación de resultados se orienta a determinar el grado de consecución de los objetivos de la intervención, mediante el análisis de los cambios producidos tras su aplicación. Para ello, se emplearán los siguientes instrumentos (Ver Anexo K):

- Diseño pretest-postest, administrando dos instrumentos de evaluación. Por un lado, se utilizará la Escala de Comunicación Familiar (FSC), en su versión adaptada y validada en España (Vegas et al., 2022), tanto a figuras parentales como a adolescentes. Esta escala está compuesta de 10 ítems y presenta una excelente consistencia interna ( $\alpha = .89$ ). Asimismo, se aplicará la versión breve de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para niños y adolescentes (Stavraki et al., 2022), formada por 6 ítems y con niveles adecuados de fiabilidad en población española ( $\alpha = .78$ ). La administración del pretest se realizará antes del comienzo de la primera sesión mientras que el postest y el cuestionario de satisfacción se aplicarán tras la finalización de la última sesión.

Finalmente, se administrará un cuestionario de satisfacción para conocer la valoración de las personas participantes sobre la utilidad del mismo, las actividades realizadas y la experiencia global de la intervención, incorporando así su perspectiva en la evaluación final.

**Tabla 2**

*Instrumentos de evaluación de la propuesta de intervención.*

| <i><b>Evaluación Inicial</b></i>                                                                                                                                                                                                              | <i><b>Evaluación de Proceso</b></i>                                                                                                                  | <i><b>Evaluación Final</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Escala de Comunicación Familiar (FSC)</b>, aplicada a progenitores y adolescentes.</li> <li>• <b>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión breve)</b>, aplicada a adolescentes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ficha de evaluación de sesiones</b></li> <li>• <b>Ficha de evaluación global del proyecto</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Escala de Comunicación Familiar (FSC)</b>, aplicada a progenitores y adolescentes.</li> <li>• <b>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión breve)</b>, aplicada a adolescentes.</li> <li>• <b>Cuestionario de Satisfacción ad hoc</b>, aplicado a progenitores y adolescentes.</li> </ul> |

*Nota:* Elaboración propia.

## 5. RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que la implementación de la presente propuesta contribuya a mejorar la comunicación intrafamiliar entre figuras parentales y adolescentes, promoviendo relaciones más empáticas, afectivas y ajustadas a las necesidades evolutivas de esta etapa. Igualmente, se prevé que la intervención genere resultados positivos a nivel individual, familiar y comunitario.

A nivel individual, se prevé un impacto positivo sobre el bienestar psicológico adolescentes, especialmente en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con los demás y autonomía (Ryff, 1989). Así, se espera que el trabajo desarrollado a lo largo de las sesiones favorezca una valoración más ajustada de sus propias fortalezas y limitaciones, una mejora de las relaciones familiares basadas en el apoyo mutuo y una mayor autonomía en la toma de decisiones responsables. Asimismo, se espera que las figuras parentales adquieran estrategias comunicativas basadas en la validación emocional, la escucha activa y el acompañamiento respetuoso durante la adolescencia.

A nivel familiar, se espera una mejora de la calidad de las interacciones familiares, caracterizadas por una mayor empatía, comprensión mutua y comunicación afectiva. De igual forma, se prevé un fortalecimiento de los vínculos familiares y una mayor capacidad para afrontar de manera constructiva las dificultades propias de esta etapa evolutiva. En este sentido, se espera favorecer la consolidación de patrones comunicativos más próximos a los estilos consensual y pluralista descritos por Koerner y Fitzpatrick (2002), caracterizados por una comunicación más abierta, flexible y orientada al diálogo.

Por último, a nivel comunitario, se espera favorecer la creación de espacios de encuentro, apoyo mutuo y aprendizaje compartido entre las familias participantes, promoviendo el intercambio de experiencias y fortaleciendo las redes informales de apoyo que contribuyan al bienestar familiar y adolescentes.

En conjunto, se espera que la intervención contribuya a generar entornos familiares más seguros, comprensivos y emocionalmente disponibles para los y las adolescentes, favoreciendo el desarrollo de recursos personales y relacionales que actúen como factores de protección frente a las dificultades propias de esta etapa. Asimismo, se prevé también una mejora de los indicadores evaluados mediante la Escala de Comunicación Familiar (FSC) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, reflejando

avances en la calidad de la comunicación intrafamiliar y en el bienestar psicológico adolescentes.

## **6. CONCLUSIONES**

La evidencia científica revisada a lo largo de este trabajo pone de manifiesto que la adolescencia constituye una etapa especialmente sensible en la que la calidad de las relaciones familiares adquiere una relevancia fundamental para el bienestar psicológico de los y las adolescentes (Fuentes et al., 2015; Quinceno et al., 2014). Por ello, su promoción no puede abordarse únicamente desde una perspectiva individual, sino que debe incorporar necesariamente los contextos relacionales en los que las y los jóvenes se desarrollan. En este sentido, la comunicación intrafamiliar se configura como un elemento clave, al favorecer procesos de validación emocional, autoaceptación y desarrollo progresivo de la autonomía (Rojo Quintero et al., 2025).

En consonancia con esta perspectiva, la presente propuesta se plantea como una intervención psicoeducativa orientada a mejorar la comunicación entre figuras parentales y adolescentes desde un enfoque preventivo y comunitario. Para ello, se busca favorecer dinámicas familiares más empáticas, abiertas y ajustadas a las necesidades evolutivas de la adolescencia, potenciando así recursos personales y relacionales asociados al bienestar psicológico. En este sentido, se propone una intervención grupal estructurada en torno a las dimensiones que lo conforman: autoaceptación, relaciones positivas con los demás y autonomía, combinando el trabajo diferenciado con figuras parentales y adolescentes con espacios conjuntos de aprendizaje y reflexión compartida. Además, se considera que el fortalecimiento de estas dimensiones puede actuar como un factor de protección frente a las dificultades y desafíos propios de esta etapa evolutiva.

En conclusión, esta propuesta subraya la importancia de impulsar actuaciones preventivas que refuercen las competencias comunicativas familiares y promuevan entornos más seguros, comprensivos y emocionalmente disponibles. De este modo, se pretende contribuir al bienestar psicológico de los y las adolescentes mediante el fortalecimiento de uno de los principales contextos de desarrollo y apoyo durante esta etapa: la familia.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andolfi, M. & Mascellani, A. (2014). Historias de la adolescencia. Experiencias en terapia familiar. Editorial Gedisa.
- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Liberabit*, 17(1), 31-36. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3677466.pdf>
- Camacho, I., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., Moreno, C., & Gaspar de Matos, M. (2020). La comunicación en familias monoparentales y biparentales y su influencia en la satisfacción vital de adolescentes portugueses y españoles. *Journal of Family Studies*, 26(1), 157–167. <https://doi.org/10.1080/13229400.2017.1361856>
- Casullo, M. M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf>
- Consejo de Europa. Comité de Ministros. (2006, 13 de diciembre). *Recomendación Rec(2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad*. [https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/derechos-sociales/recomendacion\\_0.pdf](https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/derechos-sociales/recomendacion_0.pdf)
- ESPAD Group. (2025). *ESPAD report 2024: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. ESPAD. <https://www.espad.org/sites/default/files/espad-report-2024.pdf>
- Esteban-Carbonell, E., Carnicero-Hernández, E., & Del Olmo-Vicén, N. (2021). Parentalidad positiva: un eje para la intervención social con menores. *ZERBITZUAN*, 74, 55-64. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.74.03>
- Fernández, M., Garay-Vera, M. P, Gómez-Gómez, C. R., Benítez-Castro, H. A, Servín-Pappalardo, E., & Vázquez-Alcaraz, J. J (2024). Percepción social sobre estilos de crianza de los hijos en Paraguay, año 2023. *Revista Científica de la UCSA*, 11(1), 30-37. <https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2024.011.01.030>
- Fuentes, M. C., García, F., Gracia, E. y Alarcón, A. (2015). Los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico. Un estudio con adolescentes españoles. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 117-138. <http://hdl.handle.net/10810/48315>

- Garcés Coca, M., & Mejía Rubio, AD (2023). Comunicación familiar y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 563-575. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.273>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Iglesias Diz, J. L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 17(2), 88-93. <https://share.google/txSTdq1v6Y4peuwAW>
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a Theory of Family Communication. *Communication Theory*, 12(1), 70-91. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2002.tb00260.x>
- León-Moreno, C., & Musitu-Ferrer, D. (2019). Family communication patterns, school and family self-concept, and motivation of revenge among adolescents. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 51-58. [10.30552/ejihpe.v9i1.316](https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.316)
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. *Boletín Oficial del Estado*, 134, de 5 de junio de 2021. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2021-9347>
- Loera, P., Trejo, L., Gurrola, G., y Bonilla, M. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2008/nnp083-4b.pdf>
- Martín, N., Cueli, M., Cañamero L. M. y González-Castro, P. (2022). ¿Qué Sabemos Sobre los Estilos Educativos Parentales y los Trastornos en la Infancia y Adolescencia? *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 44-53, <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.215>

- Martínez-González, R. A., Rodríguez-Ruiz, B., Álvarez-Blanco, L., & Becedóniz-Vázquez, C. (2016). Evidence in promoting positive parenting through the Program-Guide to Develop Emotional Competences. *Psychosocial Intervention*, 25(2), 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.04.001>
- Molina Moreno, P., Fernández Gea, S., Molero Jurado, M. d. C., Gázquez Linares, J.J. (2024). The Role of Family Functionality and Its Relationship with Psychological Well-Being and Emotional Intelligence in High School Students. *Education Sciences*, 14, 566. <https://doi.org/10.3390/educsci14060566>
- Naciones Unidas. (s. f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
- Nasir, S. S. M., & Johari, K. S. K. (2024). Exploring the Effects of Family Communication on Adolescent Emotional Development. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(8), 1028-1039. DOI: [10.6007/ijarbss/v14-i8/22475](https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i8/22475)
- Oliva Delgado, A. & Parra Jiménez, Á. (2004). Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adolescencia. En E. Arranz (Ed.), *Familia y desarrollo psicológico* (pp.96-123). Pearson Educación. <https://personal.us.es/oliva/Capitulo5.doc>
- Oliva Delgado, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*, 37(3), 209-223. <https://personal.us.es/oliva/Oliva1.pdf>
- Orte, C., March, M. X., Ballester, L., Olver, J. L., Pascual, B., Vives, M., Amer, J., Gomila, M. A., & Pozo, R. (2015). *Programa de competencia familiar (PCF) 12-16: Manual de implementación del programa*. Edicions de la Universitat de les Illes Balears. <https://fundacionlacaixa.org/documents/d/guest/programa-competencia-familiar-12-16-manual-implementacion-programa-pdf>
- Orte, C., Ballester, L., Amer, J., & Vives, M. (2019). Building Family Resilience Through an Evidence-Based-Program: Results from the Spanish Strengthening Families Program. *The Family Journal*, 27 (4), 409-417. <https://doi.org/10.1177/1066480719872753>

- Quiceno, JM, Vinaccia Alpi, S., Agudelo, LZ, & González, DC (2014). Influencia de los Factores Salutogénicos y Patogénicos sobre la Calidad de Vida de Adolescentes Colombianos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIII (3), 81-93. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=281943266009>
- Rodríguez-Gutiérrez, E., Martín-Quintana, J. C., & Cruz-Sosa, M. (2016). Living Adolescence in Family" parenting program: adaptation and implementation in social and school contexts. *Psychosocial Intervention*, 25(2), 103-110. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2016.03.004>
- Rojo Quintero, N., Riverón Penín, Y., Suárez Oviedo, O., & Jiménez Revilla, A. (2025). Comunicación intrafamiliar y bienestar psicológico en adolescentes del área de Salud Batalla de Las Guasimas. *Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana*, 22. <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/download/784/444/2838>
- Rozas Calderón, V., & Enciso Sotomayor, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Revista Vive*, 8(22), 250–265. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santamaría Paredes, M. Ítala, Vivar-Bravo, J., Tantaruna Díaz, M. Y., & Ardiles Guevara, D. (2024). Comunicación familiar y agresividad en estudiantes adolescentes de dos colegios nacionales. *Horizontes Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 8(32), 67–79. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.705>
- Stavraki, M., García-Márquez, R., Bajo, M., Callejas-Albiñana, A. I., Paredes, B., & Díaz, D., (2022). Brief Version of the Ryff Psychological Well-Being Scales for Children and Adolescents: Evidence of Validity. *Psicothema*, 34(2), 316-322. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.235>
- Van-der Hofstadt, C. J. (2005). El libro de las habilidades de comunicación: cómo mejorar la comunicación personal.
- Vega Velásquez, D., & Díaz Medina, C. (2018). BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES. *Revista Psyconex*, 9(15), 1–11. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330992>

- Vegas, M. I., Mateos-Agut, M., Pineda-Otaola, P. J., & Sebastián-Vega, C. (2022). Psychometric properties of the FACES IV package for Spanish adolescents. *Psicología, reflexao e critica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 35(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00222-2>
- World Health Organization: WHO. (2019, November 26). *Salud del adolescente*. <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization: WHO. (2025, 1 septiembre). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



## 8. ANEXOS

**Nota.** Los materiales incluidos en los anexos han sido diseñados por la autora de este trabajo para la presente propuesta de intervención. Las imágenes utilizadas en algunas actividades han sido generadas mediante inteligencia artificial (ChatGPT) y editadas posteriormente para su uso educativo.

### ANEXO A. MATERIAL SESIÓN 1

*Material Actividad Inicial: Presentación del proyecto.*

**CONSTRUYENDO PUENTES:  
COMUNICACIÓN Y  
BIENESTAR PSICOLÓGICO**

**¿ POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?**

Impulsar el bienestar de vuestros hijos/as a través de una comunicación familiar positiva.

**BLOQUES TEMÁTICOS**

- AUTOACEPTACIÓN
- RELACIONES POSITIVAS
- DOMINIO DEL ENTORNO Y AUTONOMÍA

**¿CÓMO VAMOS A TRABAJAR?**

- 
  - 10 sesiones  
(1 sesión por semana)
  - 50 - 60 min/sesión
- 

**SESIONES MIXTAS**

  - Individuales
  - En familia
- 

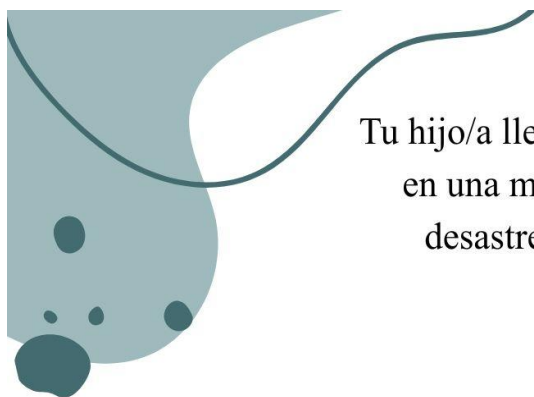
**METODOLOGÍA**

Dinámicas, juegos y retos prácticos

**¡ SIN CHARLAS ABURRIDAS!**

## ANEXO B. MATERIALES SESIÓN 2

### Material Actividad 1: El escáner del mensaje.



#### SITUACIÓN

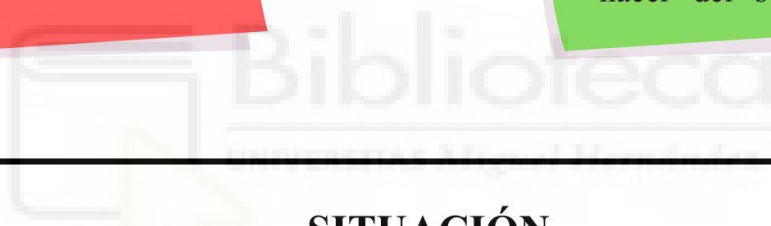
Tu hijo/a llega muy desanimado/a con un suspenso en una materia que le importa. Dice: "Soy un desastre, nunca voy a valer para estudiar".

##### **Respuesta que Invalida**

(Cómo solemos hacerlo)  
Basada en la crítica o minimización.

##### **Respuesta que Valida**

(Cómo deberíamos hacerlo):  
Basada en separar el "hacer" del "ser"



---

#### SITUACIÓN

Le pides que colabore en una tarea de casa y explota gritando: "¡Siempre estás encima de mí, me agobias, déjame en paz!".

##### **Respuesta que Invalida**

(Cómo solemos hacerlo):  
Basada en el estilo agresivo o la imposición de autoridad

##### **Respuesta que Valida**

(Cómo deberíamos hacerlo): Basada en identificar la necesidad de autonomía



### SITUACIÓN:

Ves a tu hijo/a revisando el móvil con cara de tristeza. Al preguntarle, te confiesa que su grupo de amigos ha hecho un plan para el sábado y no le han avisado. Te dice: "Seguro que no quieren que vaya porque soy un aburrido/a"

**Respuesta que Invalida**  
**(Cómo solemos hacerlo):**  
Basada en el estilo pasivo o desvío del tema

**Respuesta que Valida**  
**(Cómo deberíamos hacerlo):**  
Basada en la escucha activa y empatía

---

### SITUACIÓN:

Tu hijo/a está viendo redes sociales o hablando de sus compañeros y dice con desánimo: "No sé por qué me esfuerzo en nada. Mis amigos son mejores que yo en todo: unos en deportes, otros en música... yo soy del montón, no soy bueno/a en nada especial".

**Respuesta que Invalida**  
**(Cómo solemos hacerlo):**  
Basada en el consuelo rápido o la negación.

**Respuesta que Valida**  
**(Cómo deberíamos hacerlo):**  
Basada en la aceptación incondicional.

**Material Actividad de cierre: Mi compromiso de validación.**

## **MI COMPROMISO DE VALIDACIÓN**

— *Esta semana, tu misión es prestar atención a un momento cotidiano, identificar lo que siente tu hijo/a y validarlo explícitamente (reconocer su emoción sin juzgarla ni intentar cambiarla de inmediato).*

**¿Qué pasó? (La situación):**

**¿Qué emoción identifiqué?**

**¿Qué le dije para validarle?**

**¿Cómo reaccionó él/ella?**



## ANEXO C. MATERIALES SESIÓN 3

### *Material Actividad 1: La línea de la presión – termómetro del equilibrio.*

#### **GUÍA PARA LA PERSONA DINAMIZADORA**

La persona dinamizadora leerá las siguientes afirmaciones relacionadas con situaciones que pueden ocurrir en casa. Los/las adolescentes deberán situarse en el punto de la línea que mejor represente cómo reaccionan habitualmente (autoexigencia/perfeccionismo; autoaceptación; indiferencia defensiva/abandono).

#### **AFIRMACIONES**

1. Tus padres o madres te dicen que podrías haber sacado una nota mejor en un examen.
2. En casa te señalan un error que has cometido.
3. Recibes una crítica sobre algo que has hecho recientemente.
4. Tus padres o madres te recuerdan una responsabilidad que no has cumplido.
5. Siento que en casa esperan que me comporte de una determinada manera por ser chico/chica.
6. En casa comparan tu esfuerzo o tus resultados con los de otras personas.
7. A veces tengo que cumplir expectativas que otras personas han decidido por mí.
8. Percibo que algunas normas o exigencias son diferentes según si eres chico o chica.
9. Tus padres o madres muestran decepción por una decisión que has tomado.
10. No consigues alcanzar una meta que te habías propuesto y tu familia lo sabe.
11. En casa te preguntan por qué no has obtenido mejores resultados.
12. Tus padres o madres te hacen una recomendación para mejorar algo de ti.
13. Te equivocas delante de tu familia en una situación importante.
14. Recibes comentarios sobre aspectos de tu comportamiento que deberías cambiar.
15. Tus padres o madres te recuerdan que esperan más de ti en algún ámbito.
16. Te das cuenta de que no has cumplido una expectativa que tu familia tenía sobre ti.
17. Hay cosas que me gustaría hacer, pero siento que los demás esperan otra cosa de mí.
18. En casa se habla de un hermano, hermana o familiar que ha tenido mejores resultados que tú.
19. Tus padres o madres cuestionan el esfuerzo que has dedicado a una tarea.
20. Recibes una valoración negativa sobre algo que considerabas que habías hecho bien.

#### **RECOMENDACIONES**

- **Leer las afirmaciones con calma**, permitiendo que cada participante reflexione sobre su respuesta antes de posicionarse en la línea.
- **Dejar unos minutos entre afirmaciones** para que los y las participantes puedan observar la diversidad de posiciones dentro del grupo.
- **No juzgar**: Recordar al grupo que no hay un lugar correcto o incorrecto en la línea, ya que el objetivo es tomar conciencia de las propias formas de reaccionar.
- **Fomentar un clima de respeto y confianza**, recordando la importancia de no cuestionar ni ridiculizar las respuestas de los demás.
- **Validar todas las experiencias compartidas**, mostrando aceptación hacia las diferentes formas de afrontar las situaciones familiares planteadas.

**Material Actividad 2: Escape room – rompiendo el silencio.**

**CASO DE MARTA**

**Una semana complicada**

Marta tiene 15 años y siente que últimamente todo le está saliendo mal. Esta semana recibió una nota más baja de la que esperaba en un examen para el que había estudiado bastante. Además, ha discutido con su mejor amiga porque cree que esta la dejó de lado durante el recreo para estar con otras personas.

Desde entonces, Marta se ha sentido más irritable de lo habitual. En casa, sus padres le han preguntado qué le ocurre y le han insistido en que debería organizarse mejor con los estudios. Marta interpretó esos comentarios como una crítica y terminó respondiendo de forma brusca. Después de la discusión, se encerró en su habitación y evitó hablar con ellos durante el resto de la tarde.

Esa noche, Marta pensó que estaba decepcionando a todo el mundo: a sus padres por las notas, a su amiga por la discusión y a sí misma por no haber sabido controlar la situación. Al mismo tiempo, sentía que nadie entendía realmente cómo se encontraba.

**Grito impulsivo del personaje:**

"¡Nadie me entiende! ¡Todo me sale mal y estoy cansada de que me digan lo que tengo que hacer!"

***Mapa de Autoconocimiento***

**Fortalezas de Marta**

.....  
.....  
.....  
.....

**Limitaciones de Marta**

.....  
.....  
.....  
.....

# ESCUDO ASERTIVO

*En ocasiones, cuando nos sentimos enfadados, frustrados o incomprendidos, podemos reaccionar de forma impulsiva y decir cosas que no reflejan realmente lo que necesitamos. Vuestra misión consiste en ayudar al personaje a expresar su malestar de una forma más clara y respetuosa.*

**Leed el mensaje impulsivo del personaje y transformadlo en una frase asertiva siguiendo la estructura:**

Me siento (emoción) porque (hecho), así que necesito (petición).

Me siento \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

así que necesito \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### ANEXO D. MATERIAL SESIÓN 4

*Material Actividad 2: Espejo social - reflejo de nuestra comunicación.*



<https://www.youtube.com/watch?v=wsIvR1nClK0>

## ANEXO E. MATERIAL SESIÓN 5

### Material Actividad 2: Más allá de las palabras – escuchemos las emociones.

#### Actividad 2.

*Más allá de las palabras:  
escuchemos las emociones.*

#### GUÍA PARA LA PERSONA DINAMIZADORA

1. Repartir una tarjeta a cada participante.
2. Solicitar que identifiquen las posibles emociones y necesidades presentes en la expresión del/de la adolescente.
3. Pedir que formulen una respuesta empática que favorezca la comunicación y el entendimiento.
4. Realizar una puesta en común y destacar la importancia de escuchar más allá del contenido literal del mensaje.

**¡DEJAME EN  
PAZ!**

**"No me  
entendéis  
nunca."**

**"SIEMPRE me  
ESTÁIS  
DICIENDO LO  
que TENGO que  
HACER."**

**"DA IGUAL, NO  
IMPORTA."**

**"NO QUIERO  
HABLAR de  
eso."**

**"¿POR qué  
CONFIÁIS TAN  
POCO en mí?"**

**"NUNCA ESTÁIS  
CONTENTOS con  
NADA de LO que  
HAGO."**

**"ESTOY HARTO/A de  
que me COMPARÉIS  
con OTRAS  
PERSONAS."**

**"NO PUEDO  
HACER NADA  
BIEN."**

**"YA SABÍA  
que IBAIS a  
REACCIONAR  
ASÍ."**

**"NO necesito  
VUESTRA  
AYUDA."**

**"NO ES PARA  
TANTO,  
DEJADLO YA."**

**"¿PARA qué VOY a  
INTENTARLO si  
LUEGO me VAIS a  
CRITICAR IGUAL?"**

**"No os cuento  
LAS COSAS  
PORQUE LUEGO  
os ENFADÁIS."**

**"MIS AMIGOS  
sí me  
entienden."**

**"SIEMPRE  
PENSÁIS LO  
PEOR de mí."**

**"NADIE se DA  
CUENTA de cómo  
me siento."**

**"NO QUIERO  
IR con  
VOSOTROS."**

## ANEXO F. MATERIAL SESIÓN 6

### **Material Actividad 2: Puente o muro? Aprendiendo a cuidar los vínculos que nos protegen.**

#### **INSTRUCCIONES**

A continuación, cada grupo recibirá una situación. Leedla conjuntamente y reflexionad sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué harías en esta situación?
- ¿Con quién hablaríais?
- ¿Qué os ayudaría a sentirnos mejor o afrontar este problema?
- ¿Qué podría ocurrir si no pidiésemos ayuda?
- ¿Qué os ayuda a confiar en alguien para contarle lo que os pasa?

#### **Situación 1. Problemas con las amistades.**

Desde hace unas semanas, notas que tu grupo de amigos/as cuenta menos contigo. A veces hacen planes sin avisarte y en varias ocasiones han creado grupos de WhatsApp sin ti. No sabes si lo hacen a propósito o si simplemente te estás alejando del grupo. Cada vez te sientes más incómodo/a cuando estás con ellos/as.

#### **Situación 2. Presión académica.**

Últimamente te está costando seguir el ritmo de las clases. Has suspendido varios exámenes y te preocupa decepcionar a las personas que esperaban buenos resultados de ti. Cada vez que piensas en estudiar te sientes más nervioso/a y con menos ganas de intentarlo.

#### **Situación 3. Sentirse diferente**

Hay algo de ti que te cuesta compartir con otras personas porque temes que te juzguen o no te comprendan. Aunque te gustaría hablarlo con alguien, no sabes en quién confiar ni cómo iniciar esa conversación.

#### **Situación 4. Presión del grupo**

Durante una salida, varios compañeros y compañeras te animan a hacer algo con lo que no te sientes cómodo/a. Temes que, si te niegas, puedan burlarse de ti o dejar de contar contigo para futuras quedadas.

#### **SEGUNDA PARTE:**

### **¿Puente o Muro?**

Imaginad ahora que en casa existe poca comunicación sentís que no podéis hablar abiertamente de lo que os preocupa. Volved a analizar la situación respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Pediríais ayuda igualmente a vuestra familia? ¿A quién?
- ¿Os sentiríais más solos/as?
- ¿Buscaríais apoyo en otro lugar?
- ¿Qué cambia cuando existe confianza y comunicación en la familia? ¿Y cuando no la hay?

## ANEXO G. MATERIALES SESIÓN 7

**Material Actividad Central:** El gran árbol colectivo - sostener y florecer en comunidad.

### GUÍA PARA LA PERSONA DINAMIZADORA:

1. Presentar la metáfora del árbol y explicar el significado de cada elemento.
2. Completar las raíces identificando las fortalezas y apoyos familiares.
3. Completar las hojas con compromisos para cuidar la relación familiar.
4. Identificar barreras comunicativas y eliminarlas de forma simbólica.
5. Construir el árbol colectivo colocando todos los elementos en el mural del árbol.
6. Realizar una reflexión final sobre los aprendizajes y compromisos adquiridos.



## ANEXO H. MATERIALES SESIÓN 8

*Material Actividad Central:* La torre imposible – construir sin invadir.

### CONSIGNAS SECRETAS PARA FIGURAS PARENTALES

#### **ROL PARENTAL**

“Tu objetivo secreto es que la torre sea perfecta y segura. No se puede caer ningún vaso. Vigila cada movimiento de tu compañero/a y si ves que lo que hace es arriesgado, interviene inmediatamente y corrígelo. No asumas riesgos”.

#### **ROL ADOLESCENTE**

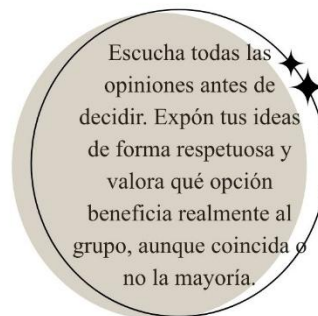
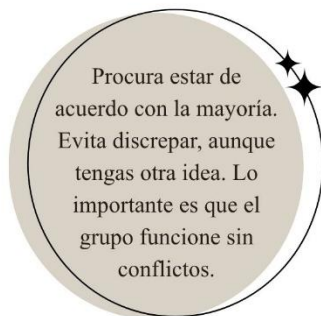
“Tu objetivo secreto es ser creativo y probar tus propias ideas. Tienes que tomar decisiones libres sobre dónde y cómo poner los vasos. Si tu compañero intenta decirte lo que tienes que hacer, mantén tu posición y defiende tu decisión a toda costa”



## ANEXO I. MATERIALES SESIÓN 9

**Material Actividad Central:** La torre invertida – manteniendo mi criterio bajo presión.

### CONSIGNAS SECRETAS PARA ADOLESCENTES



**Material Actividad de Cierre:** Desafío – La Autonomía (Kahoot).

<https://create.kahoot.it/share/comunicacion-y-bienestar-psicologico/aad91510-33a4-4cd0-8f7f-b9f6ef658bf6>



## ANEXO J: MATERIALES SESIÓN 10

**Material Actividad Central:** La gymkana de la autonomía – uniendo nuestras piezas.

### Reto 1. El puzle de la autonomía.



### Reto 2. El trío de las adivinanzas.

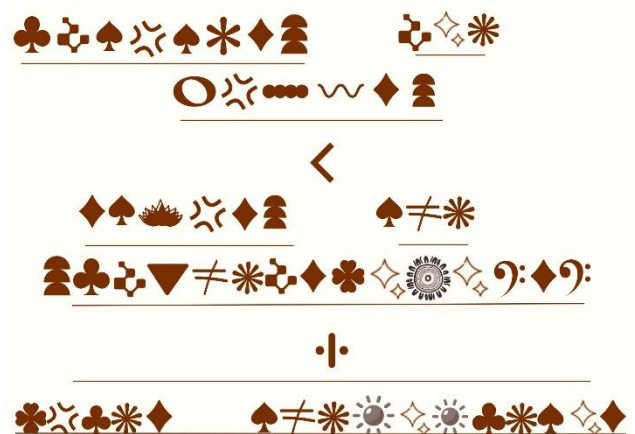
| ADIVINANZA                                                                                                                     | IMAGEN | CONCEPTO                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------|
| Me ayudas a decir,<br>pero no eliges por mí.<br>Cresco cuando me<br>acompañas y confías<br>en mí.                              |        | CONFIANZA<br>FAMILIAR             |
| No soy libertad<br>sin límites,<br>ni control sin confianza.<br>Soy el punto medio<br>que crece cuando<br>hay diálogo en casa. |        | AUTONOMÍA<br>RESPONSABLE          |
| Antes de actuar<br>me detengo,<br>pienso y luego decido.<br>Gracias a mí,<br>los problemas se<br>resuelven con sentido.        |        | TOMA DE DECISIONES<br>RESPONSABLE |

### Reto 3. Memory Relacional

|                         |                            |                                                                     |                                                             |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>ACTITUD PARENTAL</b> | <b>ACTITUD ADOLESCENTE</b> | CONFÍA EN QUE SU HIJO/A PUEDE RESOLVER SUS PROBLEMAS POR SÍ MISMO/A | SE SIENTE MÁS SEGURO/A PARA TOMAR DECISIONES POR SÍ MISMO/A |
| <b>ACTITUD PARENTAL</b> | <b>ACTITUD ADOLESCENTE</b> | CRITICA CONSTANTEMENTE LOS ERRORES                                  | TIENE MIEDO A EQUIVOCARSE O PIERDE CONFIANZA EN SÍ MISMO/A  |
| <b>ACTITUD PARENTAL</b> | <b>ACTITUD ADOLESCENTE</b> | RECONOCE LOS ESFUERZOS Y LOS AVANCES                                | AUMENTA SU MOTIVACIÓN Y CONFIANZA PERSONAL                  |
| <b>ACTITUD PARENTAL</b> | <b>ACTITUD ADOLESCENTE</b> | EXPLICA LAS NORMAS Y ESCUCHA OPINIONES DIFERENTES                   | COMPRENDE MEJOR LOS LÍMITES Y COOPERA CON MAYOR FACILIDAD   |

### Reto 4. El código encriptado.

|       |          |
|-------|----------|
| A - ♦ | N - *    |
| B - ♣ | Ñ - Ω    |
| C - ♠ | O - ≠    |
| D - ♪ | P - ▼    |
| E - ♣ | Q - ✨    |
| F - ∅ | R - 🏰    |
| G - ~ | S - 🧩    |
| H - ✨ | T - 🌿    |
| I - ✨ | U - ☼    |
| J - ○ | V - ☼    |
| K - — | W - ✨    |
| L - 🌀 | Y - ♦    |
| M - 🌲 | Z - ●●●● |



## ANEXO K. MATERIAL DE EVALUACIÓN

| FICHA DE EVALUACIÓN CONTINUA:<br>SEGUIMIENTO DE SESIONES                                                                                                                                           |    |       |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|
| <b>Nombre de la sesión:</b><br><b>N.º de Sesión:</b> _____   <b>Fecha:</b> _____   <b>Profesional:</b> _____<br><b>N.º de familias convocadas:</b> _____   <b>N.º de familias asistidas:</b> _____ |    |       |    |
|                                                                                                                                                                                                    | Sí | Medio | No |
| <b>Puntualidad y tiempo:</b> La sesión ha comenzado a la hora prevista y el tiempo se ha ajustado a la duración programada.                                                                        |    |       |    |
| <b>Cumplimiento de objetivos:</b> Se han logrado alcanzar los objetivos específicos planteado para esta sesión.                                                                                    |    |       |    |
| <b>Comprensión de contenidos:</b> Las familias han asimilado correctamente los conceptos y pautas explicadas.                                                                                      |    |       |    |
| <b>Implicación en dinámicas:</b> Los participantes han mostrado una actitud proactiva y colaborativa en las actividades.                                                                           |    |       |    |
| <b>Resolución de contingencias:</b> Se han gestionado de forma adecuada las resistencias, bloqueos o dinámicas disfuncionales surgidas en el grupo.                                                |    |       |    |
| <b>Observaciones:</b>                                                                                                                                                                              |    |       |    |
| ✓ <b>Aspectos a destacar:</b><br><i>(Participación, dinámicas que han funcionado mejor de lo esperado, clima positivo, ...)</i>                                                                    |    |       |    |
| ✓ <b>Dificultades detectadas/Incidencias:</b><br><i>(Falta de comprensión de alguna consigna, tensiones, problemas con el espacio, retrasos, ...)</i>                                              |    |       |    |
| ✓ <b>Estrategias de mejora para la próxima sesión:</b><br><i>(Aspectos a reforzar, recordatorios que hacer a las familias, reajustes de tiempo, ...)</i>                                           |    |       |    |

## FICHA DE EVALUACIÓN GLOBAL DEL PROYECTO

Fecha de cumplimentación: \_\_\_\_\_

Profesional responsable: \_\_\_\_\_ | N.º total de sesiones: \_\_\_\_\_

Total de familias que iniciaron: \_\_\_\_\_ | Total de familias que finalizaron: \_\_\_\_\_

|                                                                                                                                   | Sí | Medio | No |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|
| <b>Idoneidad del formato:</b> El número de sesiones ha sido suficiente para el desarrollo completo del proyecto.                  |    |       |    |
| <b>Volumen de participantes:</b> El número de familias ha permitido la fluidez y el buen desarrollo de las dinámicas.             |    |       |    |
| <b>Secuenciación:</b> Los contenidos de cada sesión han estado bien enlazados y estructurados a lo largo del proyecto.            |    |       |    |
| <b>Pertinencia de las actividades:</b> Las dinámicas ejecutadas han sido adecuadas para la consecución del objetivo del proyecto. |    |       |    |
| <b>Clima grupal:</b> El grado de participación e implicación de las familias ha favorecido el buen desarrollo de las sesiones.    |    |       |    |

**Observaciones:**

## ESCALA DE COMUNICACIÓN FAMILIAR (FSC)

### FAMILY COMMUNICATION SCALE-VERSIÓN ESPAÑOLA; FCS-VE

Código participante: \_ \_ \_ \_ \_

Fecha: \_ \_ \_ \_ \_

Rol: ☐ Madre ☐ Padre ☐ Adolescente ☐ Otro/a

### INSTRUCCIONES

**Lea atentamente las siguientes instrucciones antes de comenzar.**

Lea cada ítem y seleccione la respuesta que mejor describa la comunicación con su familia. Las respuestas se puntúan de 1 a 5, siendo 1 la respuesta más baja y 5 la respuesta más alta.

- 1= No describe nada a mi familia
- 2= Sólo la describe ligeramente
- 3= Describe a veces a mi familia
- 4= En general, sí describe a mi familia
- 5= Describe muy bien a mi familia

| Nº | PREGUNTAS                                                                                   |           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1  | Los miembros de la familia estamos satisfechos con la forma de comunicarnos.                | 1 2 3 4 5 |
| 2  | Los miembros de la familia sabemos escuchar.                                                | 1 2 3 4 5 |
| 3  | Los miembros de la familia nos expresamos afecto entre nosotros.                            | 1 2 3 4 5 |
| 4  | En nuestra familia compartimos los sentimientos abiertamente.                               | 1 2 3 4 5 |
| 5  | Disfrutamos pasando tiempo juntos.                                                          | 1 2 3 4 5 |
| 6  | Los miembros de la familia discutimos los sentimientos e ideas entre nosotros.              | 1 2 3 4 5 |
| 7  | Cuando los miembros de la familia intentamos preguntamos algo, las respuestas son sinceras. | 1 2 3 4 5 |
| 8  | Los miembros de la familia intentamos comprender los sentimientos de los otros.             | 1 2 3 4 5 |
| 9  | Los miembros de la familia resolvemos tranquilamente los problemas.                         | 1 2 3 4 5 |
| 10 | En nuestra familia expresamos nuestros verdaderos sentimientos.                             | 1 2 3 4 5 |

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

### *Versión reducida para Niños y Adolescentes (PWB-SF)*

Código participante: \_ \_ \_ \_ \_

Fecha: \_ \_ \_ \_ \_

Destinatario: Adolescente

### INSTRUCCIONES

**Lea atentamente las siguientes instrucciones antes de comenzar.**

Las siguientes afirmaciones recogen cómo te sientes contigo mismo/a y con tus relaciones. Indica tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas. Sé lo más sincero/a posible.

| 1                        | 2             | 3                         | 4                      | 5          | 6                     |
|--------------------------|---------------|---------------------------|------------------------|------------|-----------------------|
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Ligeramente en desacuerdo | Ligeramente de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |

| Nº | PREGUNTAS                                                                      |             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1  | Estoy orgulloso/a de quién soy y la vida que llevo.                            | 1 2 3 4 5 6 |
| 2  | Sé que puedo confiar en mis amigos y amigos y que ellos pueden confiar en mí.  | 1 2 3 4 5 6 |
| 3  | Confío en mis opiniones, aunque sean contrarias a las de otros.                | 1 2 3 4 5 6 |
| 4  | Soy capaz de estar a gusto en mi hogar y con mi vida.                          | 1 2 3 4 5 6 |
| 5  | Me siento bien con lo que he conseguido hasta ahora y lo que espero conseguir. | 1 2 3 4 5 6 |
| 6  | Creo que cada vez sé más cosas de mí mismo/a y del mundo en el que vivo.       | 1 2 3 4 5 6 |

## CUESTIONARIO AD HOC DE SATISFACCIÓN

<https://forms.gle/JeaNriKeweZ72Gmk9>

<https://forms.gle/hb8LL6pzji899nz66>

