



MANEJO EMOCIONAL: UNA HERRAMIENTA PARA PREVENIR EL RIESGO  
PSICOSOCIAL DEL INDIVIDUO Y LA FAMILIA EN EL BARRIO NELSON  
MANDELA DE LA CIUDAD DE CARTAGENA

SOJANY MEJIA LERMA. CODIGO: 45648340  
MARY NAVARRO SALGADO. CODIGO: 30575963  
DORIS QUINTERO ZULUAGA. CODIGO: 45515627

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA-UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PSICOLOGIA

CARTAGENA SEPTIEMBRE 20 DE 2014

## Agradecimientos

En primer lugar a Dios por guiar nuestras vidas y permitirnos la oportunidad de seguir adelante, con la confianza de lograr éxito en nuestro futuro profesional.

También y de manera especial a nuestras familias, por su cariño y apoyo permanente y la animación constante.

A los tutores por su empeño, tiempo y acompañamiento en todos los procesos de aprendizajes, los cuales se evidencian en el desarrollo y construcción del trabajo.

A la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, por la formación recibida, la orientación y el énfasis en lo social comunitario que han sido de gran ayuda en la realización de esta propuesta.

## Contenido

Introducción	5
1. Problema de investigación	7
1.1 Descripción del problema	7
1.2 Planteamiento del Problema	10
1.3 Pregunta de investigación	11
2. justificación	13
3. Objetivos	14
3.1 Objetivos generales	14
3.2 Objetivos específicos	14
4. Marco referencial	16
4.1 Marco Institucional: PAPS – misión visión del programa de Psicología. Línea de Investigación	16
4.2. Fundamentación epistemológica de la investigación	17
4.3 Marco teórico	19
4.4 Marco Histórico situacional	29
4.5. Marco Conceptual	31
4.6 Marco legal	42
4.7 Alcances y Limitaciones de la Investigación	43
4.8 Categorías de análisis de la investigación	44
5. Diseño metodológico	45
5.1. Tipo de estudio y enfoque metodológico de la investigación	45
5.1.1 Delimitaciones del universo	46
5.1.2 Delimitación geográfica	47
5.1.3 Delimitación cronológica	47
5.2. Diálogos y Registro del conocimiento de la comunidad	48
5.2.1 Análisis de la información	50
6. Sistematización general de la información	52
6.1 Recursos de apoyo al registro de información	52
6.2 Socialización y análisis de resultados con la comunidad	52
6.3 Proyecciones comunitarias de los resultados de la investigación	56
7. Descripción, análisis, interpretación y discusión	57
7.1 Breve análisis cuantitativo y cualitativo de la investigación	57

7.2 Interpretación y discusión de resultados de la investigación

68

Conclusión

73

Reflexión

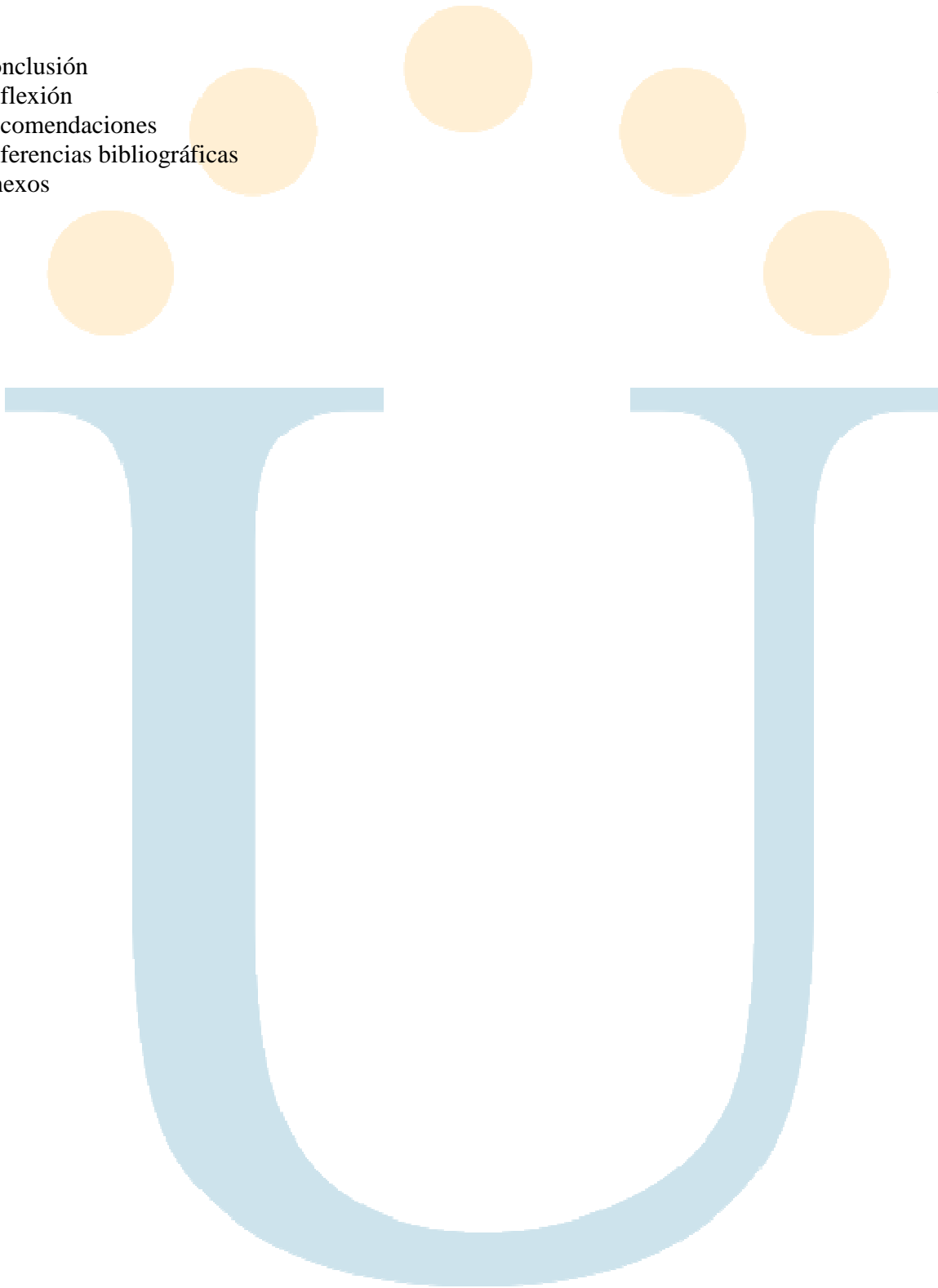
75

Recomendaciones

77

Referencias bibliográficas

Anexos



## Resumen

Entre las diversas problemáticas que enfrentan las familias en la actualidad, se destaca la forma en que se manejan las emociones y las respuestas que se dan ante acontecimientos estresantes que se presentan a nivel personal y entre sus miembros; lo que conlleva en muchos casos a una exposición directa de riesgos psicosociales, Por lo tanto el objetivo central de la investigación se basó en analizar la incidencia que el manejo emocional tiene en aspectos de prevención a tales riesgos en el individuo y la familia en el Barrio Nelson Mandela de la ciudad de Cartagena. Esta investigación se apoyó en una línea cognitiva y bajo una metodología exploratoria utilizando técnicas cualitativas y cuantitativas, obteniendo como evidencias relevantes la utilidad de las estrategias de manejo emocional en el cambio de la convivencia familiar y ciudadana, logrando que las personas encontraran mejores alternativas de resolución de conflictos dentro de un contexto vulnerable a riesgos psicosociales, lo cual se convierte en una contribución para las familias objeto de estudio.

Palabras claves: manejo emocional, riesgo psicosocial, estrategias de afrontamiento, familias e individuo.

## Abstract

Among the various problems facing families today, how emotions and responses given under stressful events that are presented on a personal level and its members are managed stands; which leads in many cases to a direct exposure to psychosocial risks, therefore the main objective of the research was based on analyzing the impact that management has on the emotional aspects of prevention of such risks on the individual and the family in the Neighborhood Nelson Mandela of the city of Cartagena. This research was supported by a cognitive line and low exploratory methodology using qualitative and quantitative techniques, obtaining relevant evidence as the utility of emotional management strategies in changing family and civic life, making a person find better alternatives for resolution conflict within a context vulnerable to psychosocial risks, which becomes a contribution to the families under study.

Keywords: emotional management, psychosocial risk, coping strategies, families and individuals

## Introducción

En las relaciones familiares cotidianas, se genera entre sus miembros algunas situaciones conflictivas, que de una u otra forma contribuyen a un desgaste y debilitamiento de dichas relaciones, dentro de las posibles causas se contempla las dificultades que presentan sus miembros en el manejo de sus emociones, en razón de lo anterior se podría deducir que esto afecta no solo la convivencia familiar si no también un adecuado desarrollo psicosocial del individuo

En este sentido el objeto de esta investigación es explorar la posible relación que el manejo emocional tiene sobre la prevención del riesgo psicosocial del individuo y la familia en el barrio Nelson Mándela de la ciudad de Cartagena. El estudio se realiza bajo la perspectiva cognitiva debido a que esta considera que la emoción surge de una evaluación cognitiva del entorno y de nuestro interior, por lo que se considera pertinente aplicarlo en este contexto en el que se combinan una serie de dificultades sociales, familiares y personales, tales como: desempleo, deserción escolar, pandillas, embarazo en adolescentes y violencia intrafamiliar entre otros.

De acuerdo a lo anterior y tomando como base los indicadores de violencia familiar según el COSED, (centro de observación y seguimiento del delito) de Cartagena de indias, las cifras de casos presentadas desde el I semestre del 2008 hasta el I semestre del 2013, ubican a este barrio en el puesto No 4 entre los 20 Barrios con más casos de violencia intrafamiliar presentados, para un total de 123, ocurridos en el periodo mencionado, lo cual indica que

existe una alta probabilidad en estas familias a la desestructuración asociada con factores de riesgo como: un vecindario de violencia, un solo cuidador y familias conflictivas.

Además, se tuvo en cuenta resultados de estudios previos realizados a estas familias acerca del manejo emocional que dan a sus eventos cotidianos, en los cuales se destacaron sus falencias en la interiorización, expresión emocional y las dificultades para afrontar dichas situación, lo cual obstaculiza otros procesos como son la relación madre –hijo, esposo -esposa y demás relaciones familiares incluso de convivencia ciudadana.

En este sentido la relevancia del estudio radica en analizar la efectividad de las habilidades en el manejo emocional de las familias objeto de estudio y si estas contribuyen a optimizar los procesos de construcción y fortalecimiento familiar a la hora de prevenir el riesgo psicosocial de sus miembros. Se ofrece además la posibilidad de que el estudio sea favorable para el desarrollo de competencias ciudadanas, por cuanto puede ser replicado en otros contextos de la sociedad.

## 1. Problema de investigación

### 1.1. Descripción del problema

Con preocupación se observa que la vida cotidiana de las familias colombianas y en especial las de la ciudad de Cartagena se está volviendo cada vez más conflictiva, esto se percibe en las noticias que a diario reportan los medios de comunicación nacionales y locales, sobre casos de maltrato infantil, violencia contra las mujeres de naturaleza, física, sexual y psicológica y abandono de la persona, a pesar de requerir atención y asistencia en razón de su edad, enfermedad o discapacidad, son algunas de otras muchas problemáticas que están afectando a las personas en el contexto familiar en esta ciudad y de una manera alarmante en barrios como Nelson Mandela situado en la zona sur occidental.

De acuerdo a lo anterior y teniendo en cuenta algunos conceptos de familia que la definen como: “una unidad de personas en interacción, relacionadas por vínculos de matrimonio, nacimiento o adopción, cuyo objetivo central es crear y mantener una cultura común que promueva el desarrollo físico, mental, emocional y social de cada uno de sus miembros” (Burgess y Locke citado en Roche, 2006, p. 10), esto lleva a considerar, que en la actualidad en el contexto familiar, se viven numerosos conflictos, por lo que su presencia puede señalar déficit en muchos aspectos de los mencionados, pero especialmente el de competencias emocionales de los miembros, ya que las personas en las relaciones familiares no son conscientes de sus estados de ánimo, del manejo de las emociones, de escuchar a los demás y, en general, lograr ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que



puede estar pensando, por otro lado muchas veces no conocen o no utilizan estrategias de resolución de conflictos a través del manejo de sus emociones.

En consecuencia el ámbito familiar es un espacio privilegiado tanto para el desarrollo de conflictos como para su manejo y resolución, si se tiene en cuenta que la familia, es el primer escenario en el que se desarrolla el individuo y adquiere modelos de actuación para la vida. En esta línea de pensamiento Bronfenbrenner (1987) sostiene en su teoría ecológica, concretamente en su nivel del microsistema el cual refiere que las relaciones más próximas de la persona y la familia, es el escenario que conforma este contexto inmediato. Éste puede funcionar como un contexto efectivo y positivo de desarrollo humano o puede desempeñar un papel destructivo de este desarrollo.

En el caso de un ambiente familiar destructivo, algunos autores señalan que los conflictos maritales y familiares son predictores de desajustes emocionales en los hijos. Niños criados bajo condiciones de abusos físicos y emocionales tienen más posibilidades de desarrollar trastornos psicológicos y problemas conductuales (Kolvin y otros 1988). En este sentido, son comunes actividades de escape a una vida familiar desagradable, como abandono del hogar, actividad sexual temprana y conducta antisocial (Tasker y Richards 1994).

De allí, que para prevenir estos riesgos a que está expuesta la familia, resulta necesaria una gestión adecuada de las emociones. Goleman (1999: 51) señala que la dimensión resolución de conflictos forma parte de la competencia emocional de uno, y que las personas capaces de manejar los conflictos identifican a los individuos difíciles, y se relacionen de forma diplomática. Manejan las situaciones tensas con tacto, sabiendo reconocer los posibles

conflictos; sacan a la luz los desacuerdos, fomentan la des-escalada de tensión, alientan el debate y la discusión abierta; y buscan el modo de llegar a soluciones que satisfacen plenamente a todos los implicados

Por otro lado y considerando que dentro de las distintas orientaciones psicológicas, la línea cognitiva, sostiene que la emoción es el resultado de la evaluación de una situación en términos de beneficio o perjuicio para el individuo, sus planes y metas (Lazarus, 1999; Ortony Clore & Collins, 1988; Stein, Trabasso & Liwag, 1993).

En este orden de ideas (Lazarus, 1966). Sostiene en su modelo de afrontamiento que, en un primer momento se evalúan las consecuencias positivas o negativas de una situación determinada (valoración primaria) que consiste en clasificar si el factor de estrés o la situación constituye una amenaza, un desafío o un daño/pérdida. Posteriormente se analizan los recursos que se poseen para hacer frente a dicha situación (valoración secundaria), es decir si se cuenta con las habilidades o capacidades para hacer frente a la situación de estrés presente ejemplo: *“yo puedo hacerlo si hago mi mayor esfuerzo”*,

Por consiguiente esta investigación se plantea desde este modelo de índole cognitivo, a través de un proceso de afrontamiento dirigido a las emociones y a los problemas, debido quizás, que ofrece una serie de elementos que permiten orientar el estudio, incidiendo de modo específico sobre las dificultades para manejar las emociones en momentos de dificultad en este caso en el contexto familiar.

## 1.2. Planteamiento del problema

Es muy común en el lenguaje cotidiano de las personas expresiones como “violencia intrafamiliar” y problemas asociados al núcleo fundamental de la sociedad como es la familia, en consecuencia en un país como Colombia y en particular en la ciudad de Cartagena, se concibe estos temas en diferentes sectores con marcado interés, pero fue a partir de la narrativa de problemas en este contexto de personas del barrio Nelson Mandela en la zona suroccidental de esta ciudad que se propuso explorar otros aspectos asociados a estos comportamientos. Desde allí se decide sobrepasar la inmediatez de sus narraciones y ahondar sobre la percepción de sus emociones, y habilidades para su manejo, ya que en sus relatos manifestaban la necesidad de contar con herramientas que en momentos de dificultades le sirviera para dotar de otro sentido sus experiencias dolorosas.

Esta Investigación, está orientada a establecer la relación que existe entre el manejo emocional y la prevención del riesgo psicosocial del individuo y en familia del barrio Nelson Mandela. Entendiendo que uno de los propósitos de esta es facilitar la aparición de las conductas apropiadas en medio de situaciones estresantes. En este sentido Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta pro social.

Por tanto, tomando como motivación el contexto señalado, la perspectiva cognitiva, ha desarrollado algunas estrategias de afrontamiento para regularlas; una de ellas es el despliegue atencional con la cual se busca ayudar a la persona a elegir en que aspecto de la

situación se debe concentrar como por ejemplo distraerse si la conversación resulta aburrida, o tratar de pensar en otra cosa cuando algo preocupa.

De hecho, Lazarus y Folkman (1984) y Gross y John (2002) han mostrado que no es la situación/estimulo por sí mismas sino la evaluación cognitiva de dichos estímulos y de los recursos disponibles que uno posee para afrontarlos lo que es responsable de la emoción generada.

## **1.2. Pregunta de investigación**

De acuerdo a lo expuesto, se considera necesario entonces que las familias amplíen y profundicen el conocimiento sobre estrategias que les ayude en el aprendizaje de nuevas formas de relacionarse, a través de manejar o regular las propias emociones y ejercer un autocontrol emocional en las situaciones conflictivas de la vida ordinaria. Partiendo de esto en los últimos años ha aumentado el interés por la comprensión de las competencias y habilidades emocionales de las personas en los diferentes ámbitos de su vida, aun así, son pocos los estudios relacionados con los beneficios de estas habilidades en aspectos de fortalecimiento familiar para prevenir el riesgo psicosocial, especialmente a familias expuesta a estos riesgo como las familias del Barrio Nelson Mandela de la ciudad de Cartagena.

Con base en lo planteado surge entonces la pregunta de esta investigación:

¿Un adecuado manejo emocional incidiría en los aspectos de prevención y disminución del riesgo personal y psicosocial en la familia?

## 2. Justificación

La importancia de este proyecto reside en que es una alternativa para afrontar múltiples problemáticas que crecen cada día más en nuestro país y especialmente en el barrio Nelson Mandela de la ciudad de Cartagena de Indias, las cuales tienen relación con la forma en que se manejan las emociones y las respuestas que se dan ante acontecimientos estresantes que se presentan a nivel personal y entre los miembros de la familia; esto teniendo en cuenta que por diversos factores, muchas de las relaciones familiares en la actualidad están matizadas por conflictos y expresiones emocionales de diversa índole e intensidad.

En la medida en que se atienda este aspecto de relevancia en las relaciones familiares, se podrá contribuir a disminuir los índices de agresión e intolerancia entre sus miembros y por tanto se bajará el riesgo psicosocial que esto representa (violencia familiar, adicciones, prostitución, embarazo en adolescentes etc.) Así mismo, se busca contribuir a fortalecer los vínculos afectivos de la familia considerando que a través de la empatía y de compartir los sentimientos, de una manera adecuada, los problemas adquieren otra dimensión y se abren mayores posibilidades de solución en este ámbito.

De igual forma, se considera que el proyecto aporta al cambio en la convivencia ciudadana, ya que el objetivo de este trabajo es demostrar cómo por medio de las habilidades de la Inteligencia emocional se puede lograr una solución más plena de los conflictos, en cuanto las personas puedan tener la capacidad de responder a las demandas del medio ambiente con la gama de emociones que resulte socialmente tolerable y suficientemente

flexible para permitir reacciones espontáneas, así como la capacidad para retrasar reacciones según lo requerido por la situación.

Finalmente, para los profesionales en psicología que integrarán el proyecto, será una oportunidad para afianzar sus competencias debido a la construcción y apropiación del conocimiento que se pueda generar desde este, en cuanto a la prevención del riesgo psicosocial individual y familiar a partir del fortalecimiento y manejo emocional; además, también será favorable para el desarrollo de su condición ciudadana en cuanto puedan ofrecer un beneficio a la sociedad, ya que se observarían condiciones para una mejor y más adecuada convivencia familiar y social.

### 3. Objetivos

#### 3.1. Objetivo general

Describir la relación de un adecuado manejo emocional y la prevención del riesgo psicosocial del individuo y las familias del barrio Nelson Mandela.

#### 3.2 Objetivos específicos

- Indagar el manejo emocional que la familia aplica en situaciones conflictivas de su cotidianidad.
- Definir la eficacia de estrategias de manejo emocional, y su posible aplicación en las familias del barrio Nelson Mandela.

## 4. Marco Referencial

### 4.1 .Marco Institucional: PAPS – misión visión del programa de Psicología. Línea de Investigación

De acuerdo con la Misión de la UNAD, los énfasis particulares de los programas de la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades (ECSAH) promulga desde los procesos de formación, investigación y proyección social, para contribuir a la construcción de sujetos sociales, que con actitud reflexiva, crítica y creativa interpreten la realidad y promuevan la transformación social, con criterio solidario e incluyente.

Además de Abordar las dinámicas de la subjetividad entendida esta como “la organización de los procesos de sentido y significado que aparecen y se configuran de diferentes formas en el sujeto y en la personalidad, así como en los diferentes espacios sociales en los que el sujeto actúa” (González Rey, 1999, p. 108).

Por otro lado, diversos actores desde una perspectiva bio-psico-social, han contribuido al desarrollo de la disciplina y a la construcción de conocimiento, desde una mirada pluralista e interdisciplinar que aporta al desarrollo de los individuos y las comunidades, en los escenarios educativo, comunitario y de derechos desde los contextos local y global.



En la línea de investigación “Psicología y Construcción de subjetividades” se pretende indagar la forma cómo los seres humanos han adquirido e interiorizado un conjunto de conocimientos y un saber hacer, de la misma manera que han construido y consolidado su identidad individual y social y los lazos imprescindibles para el desarrollo del tejido social. por lo que la presente propuesta se ajusta a dicha línea debido a que su objetivo busca analizar los procesos psicosociales a nivel individual y familiar ligados a un adecuado manejo de las emociones, con lo cual se estaría aportando al estudio e intervención del comportamiento humano con relación a las habilidades psicológicas y su impacto en el contexto social comunitario.

#### **4.2. Fundamentación epistemológica de la investigación**

“El interés científico por las emociones ha tenido gran impulso en la última década del pasado siglo” (Gallego, González y Vivas, 2006, p.17) La emoción se ha convertido en un tema de interés para distintas disciplinas, tales como: la filosofía, antropología, psicología, entre otras. Resulta difícil definir en un sentido estricto lo que significa la palabra emoción. Investigadores como Palmero, Fernández-Abascal, Martínez-Sánchez y Chóliz (2002) exponen que la investigación básica sobre las emociones aún no proporciona una base firme donde apoyar muchos de los resultados parciales que continuamente provee la investigación, y afirman que, por sorprendente que parezca, actualmente se carece de una definición y hasta de un concepto de emoción que sea aceptado por todos.

Pese a esto desde el advenimiento de la psicología científica ha habido sucesivo intentos por analizar la emoción en sus componentes principales que permitieran tanto su

clasificación, como la distinción entre las mismas. Quizá la más conocida sea la de teoría tridimensional del sentimiento de Wundt (1896), que defiende que éstos se pueden analizar en función de tres dimensiones: agrado-desagrado; tensión -relajación y excitación-calma. Cada una de las emociones puede entenderse como una combinación específica de las dimensiones que hemos mencionado.

A partir del planteamiento de Wundt se han propuesto diferentes dimensiones que caracterizarían las emociones (Schlosberg, 1954; Engen, Levy y Schlosberg, 1958). No obstante, las únicas que son aceptadas por prácticamente todos los autores y que además son ortogonales son la dimensión agrado-desagrado y la intensidad de la reacción emocional (Zajonc, 1980), si bien atendiendo únicamente a éstas no puede establecerse una clasificación exhaustiva y excluyente de todas las reacciones afectivas, puesto que emociones como la ira o el odio pueden ser desagradables e intensas y no se trata del mismo tipo de emoción.

En un mismo sentido, en la actualidad muchos autores no han logrado unificar conceptos sobre la tipología o clasificación de las emociones, tal como lo afirma, Goleman (2001: 419) “La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete”.

Sin embargo la gran revelación de la psicología del siglo XX, en cuanto a los nuevos elementos que aporta para la comprensión de las emociones, es el concepto de Inteligencia Emocional propuesta por Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995). Estos nuevos conocimientos permiten una visión más realista y válida de los factores que conducen a la

eficacia y adaptación personal, ayudando a tener una visión más equilibrada del papel que juegan la cognición y la emoción en la vida de las personas.

### 4.3. Marco teórico

A continuación se presentan algunas consideraciones teóricas, que esta investigación considera relevantes para el estudio de la relación entre manejo emocional en aspectos de prevención del riesgo psicosocial del individuo y la familia. Tales elementos visibilizan algunas posturas de la psicología actual, permitiendo establecer los análisis desde los cuales se pretende abordar el presente estudio

Se parte pues, con la definición y la revisión de la teoría cognitiva en torno a algunas consideraciones sobre las emociones, y el manejo de estas, debido a la importancia que este enfoque da a la interpretación que las personas hacen de la situación emocional, de igual manera se hace un recorrido sobre apreciaciones teóricas sobre familia, riesgo psicosocial y forma de afrontamiento.

#### **Posiciones cognitivas sobre manejo emocional.**

Según algunos autores la emoción es una consecuencia de los procesos cognitivos. Las diferencias entre los diferentes acercamientos teóricos estriba en el papel que le otorgan a determinado proceso en la génesis de la reacción emocional (Cano, 1995a, 1995b) como, por ejemplo, la evaluación de la situación y de las estrategias de coping (Lazarus, 1991a, 1991b),

expectativas y conformidad con normas sociales (Scherer, 1984, 1992), a la atribución de causalidad (Weiner, 1986), o a las diferencias en procesamiento de la información emocionalmente relevante (Mathews y MacLeod, 1994).

En las aproximaciones cognitivas Richard S. Lazarus (Nueva York, 3 de marzo de 1922 - Walnut Creek, California, 24 de noviembre de 2002) quien fue un psicólogo estadounidense, profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de California, Berkeley. Reconocido por la revista de psicología *American Psychologist* como uno de los psicólogos más influyentes en su campo, fue pionero en el estudio de la emoción y el estrés, especialmente de su relación con la cognición.

Para Lazarus (1984, 1991), la emoción es el resultado de un proceso de evaluación cognitiva (appraisal) sobre el contexto, sobre los recursos de afrontamiento y sobre los posibles resultados de dichos recursos. Presenta una teoría relacional motivacional-cognitiva de las emociones: tienen que ver con relaciones con el entorno humano que suponen daños (emociones negativas) o beneficios (emociones positivas), son reacciones ante el estado de nuestros objetivos adaptativos cotidianos, y requieren la valoración (appraisal) de lo que está pasando en cada momento en el entorno.

Las emociones, para este autor, poseen un origen biológico (innato); las valoraciones son necesarias para poder sobrevivir. Esas variables biológicas deben ser universales y aunque una cultura carezca de una palabra concreta para expresar una emoción, eso no quiere decir que no la experimenten. Lazarus distingue dos tipos de valoraciones: (a) la valoración primaria

que procede de los intereses que uno tiene en los resultados de un encuentro, y (b) la valoración secundaria que tiene que ver con las opciones y perspectivas de afrontamiento.

Desde estas consideraciones sobre manejo de las emociones: (Lazarus y Folkman, 1984) proponen como estrategia el afrontamiento centrado en la emoción que tiene como objetivo reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación, cambiando el modo en que se trata o interpreta lo que está ocurriendo, intenta modificar las cogniciones que alteran las significaciones que poseen los hechos, incluye:

1. **Confrontación:** constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento.
2. **Planificación:** apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).
3. **Aceptación de la responsabilidad:** indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema. Es lo que comúnmente se señala como “hacerse cargo”.
4. **Distanciamiento:** Implica los esfuerzos que realiza el sujeto por apartarse o alejarse del problema, evitando que éste le afecte.
5. **Autocontrol:** Se considera un modo de afrontamiento activo en tanto indica los intentos que el sujeto hace por regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.
6. **Re evaluación positiva:** supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante.

7. Escape o evitación: A nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos. En general, apunta a desconocer el problema.
8. Búsqueda de apoyo social: Supone los esfuerzos que el sujeto realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Las dos primeras estrategias estarían centradas en el problema (en tanto resultan más instrumentales ya que modifican el problema haciéndolo menos estresante); las cinco siguientes están centradas en la emoción (ya que apuntan a la regulación de la emoción) y la última estrategia se focaliza en ambas áreas. Lazarus y Folkman (1984) señalan además que algunas estrategias son más estables a través de diversas situaciones estresantes, mientras que otras se hallan más asociadas a contextos situacionales particulares.

Por otra parte en la línea de estrategia de manejo emocional Albert Ellis (Pittsburgh, 27 de septiembre de 1913-Manhattan, 24 de julio de 2007) quien fue un psicoterapeuta cognitivo estadounidense que a partir de 1955 desarrolló la terapia racional emotiva o TRE, en la cual expone un método terapéutico en el que intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y con ello sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que son consecuencia de los esquemas mentales distorsionados. Ellis parte de la hipótesis de que no son los acontecimientos (A) los que nos generan los estados emocionales (C), sino la manera de interpretarlos (B). No es A quien genera C, sino B. Por tanto, si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales (D) seremos capaces de generar nuevos estados

emocionales (E) menos dolorosos y más acordes con la realidad, por tanto, más racionales y realistas.

Dentro de esta irracionales Ellis las agrupó en once ideas irracionales básicas que se puede resumir así:

1. Es una necesidad extrema, para el ser humano adulto, el ser amado y aprobado por cada persona significativa de su entorno
2. Para considerarme a mí mismo como una persona válida, debo ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa que me proponga
3. Las personas que no actúan como “deberían” son viles, malvadas e infames y deberían ser castigadas por su maldad
4. Es terrible y catastrófico que las cosas no funcionen como a uno le gustaría
5. La desgracia y el malestar humano están provocados por las circunstancias externas, y la gente no tiene capacidad para controlar sus emociones
6. Si algo es o puede ser peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra
7. Es más fácil evitar las responsabilidades y dificultades de la vida que hacerles frente
8. Debo depender de los demás y necesito a alguien más fuerte en quien confiar
9. Lo que me ocurrió en el pasado, seguiría afectándome siempre
10. Debemos sentirnos muy preocupados por los problemas y perturbaciones de los demás
11. Existe una solución perfecta para cada problema y si no la hallamos sería catastrófico

Estas 11 ideas irracionales fueron sintetizadas más adelante (Ellis 1977a) en tres

ideas irracionales básicas, las exigencias absolutistas o necesidades perturbadoras en forma de “deberías”; “es necesario que”, etc., con respecto a:

1. Uno mismo, ej.: “debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones”
2. Otra/s persona/s, ej.: “deben actuar de forma agradable, considerada y justa”
3. La vida, el mundo, ej.: “debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo o incomodidad”.

Ellis afirma que las demás ideas irracionales (las 11 ideas irracionales de su 1ª época y otras muchas) pueden incluirse en estas (Manual de RET-2, Capítulo 1). Para Ellis, cualquier perturbación emocional estará relacionada, con gran probabilidad, con alguna de estas creencias irracionales. El objetivo de la terapia será detectar y cambiar tanto las inferencias erróneas como las creencias dogmáticas y absolutistas que las originan.

Asimismo esas actitudes de exigencia y necesidad perturbadora, facilitarían las distorsiones cognitivas entre las que destaca:

- Sobregeneralizaciones y etiquetaciones negativas (ej., “soy un ...”)
- Salto a conclusiones negativas
- Adivinar el futuro
- Fijarse en lo negativo
- Descalificar lo positivo
- Magnificar-minimizar
- Razonamiento emocional (“como lo siento así, debe ser cierto”)
- Personalizar (creerte la causa de las cosas que pasan, cuando no es así)
- Estafa (“si no hago las cosas tan bien como debiera y los demás siguen



apreciándome, soy una estafa y pronto se darán cuenta”)

Ellis, llega a distinguir entre consecuencias emocionales negativas y apropiadas o patológicas. El hecho de experimentar emociones negativas no convierte ese estado en irracional necesariamente, ni la racionalidad de la terapia racional emotiva (R.E.T) puede ser confundida con un estado "apático, frío o insensible" del sujeto. Lo que determina si una emoción negativa es o no patológica es su base cognitiva y el grado de malestar derivado de sus consecuencias. Así en la R.E.T se distingue entre:

Emociones  
inapropiadas

**-versus-**

Emociones  
apropiadas

En consecuencia el objetivo de la terapia no es eliminar o suprimir las emociones, sino que estas sean más moderadas y apropiadas, a través de detectar y cambiar tanto las evaluaciones erróneas de la realidad (fruto de las distorsiones) como las creencias dogmáticas y absolutistas (exigencias y derivados) que las originan.

### **El papel de la familia en el aprendizaje del manejo emocional**

La familia constituye el sistema primario de vínculos o apegos para el aprendizaje del manejo emocional. Autores como De Castro (1996); Gligo (1996) y Mc Lanhan (1985) entre otros, reconocen la poderosa influencia de la familia en la educación de los hijos, afirman el rol de los padres en el proceso de enseñanza aprendizaje. Bisquerra (2003), argumenta cómo el aprendizaje de la competencia emocional es considerada como una competencia básica para la vida, necesaria

de ser desarrollada a través de la educación emocional como proceso que pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales, que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal y que sus orígenes están en la familia.

El manejo o regulación emocional depende de ciertos roles compartidos en la familia que conscientemente deben generarse como un proceso continuo y estable que promueva aprendizajes para la mejora de la regulación emocional, entendida por Bisquerra como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

En cuanto a las formas de aprendizaje emocionales en la familia Albert Ellis, (2007:52 teórico de la terapia racional emotiva (RET), comenta: que tenemos creencias o sistemas de valores propios, pero también tenemos muchas creencias compartidas por nuestra familia y grupo cultural. Todos los individuos tenemos en un momento dado, un buen número de sistemas de creencias diferentes, a veces cambiamos radicalmente nuestros sentimientos y opiniones con objeto de seguir siendo felices y productivos en un mundo en continuo cambio.

Entonces las creencias individuales no son enteramente nuestras. Buena parte de lo que consideramos bueno o malo, correcto o equivocado, lo hemos heredado de nuestros mayores y de nuestro grupo social

Para este autor entonces el manejo emocional estaría dado en la conciencia de la existencia de creencias irracionales, esto acentúa la responsabilidad de la persona en el proceso de cambio, al

darse cuenta que es responsable de sus cogniciones y por tanto, puede ejercer control sobre las creencias erróneas, en aras de modificarlas por otras más adaptativas. Este hecho es compartido por la TREC, la cual incluye muchas técnicas emotivas para cambiar esas emociones y muchos métodos activos para mejorar nuestra conducta. Pero insiste sobre todo en que, si queremos cambiar nuestras emociones y sentimientos y nuestras acciones de manera eficaz, es preciso tomar conciencia de la necesidad de cambiar nuestro sistema de creencias individual y familiar

### **Riesgo psicosocial familiar y manejo emocional**

Son escasos e incipientes los estudios sobre explicaciones sobre el riesgo familiar, algunos modelos teóricos sostienen que las situaciones de riesgo familiar se deben a un conjunto de elementos que definen el entorno donde se gesta la amenaza para el desarrollo y que pueden actuar aumentando la probabilidad del problema o disminuyéndola (características individuales, relaciones interpersonales dentro de la familia, características del hogar y relaciones de la familia con otros entornos). De cualquier manera es indudable que las problemáticas familiares puede conducir a la experimentación del estrés y problemas en el autocontrol emocional de sus miembros.

Sobre el riesgo psicosocial, desde una perspectiva cognitiva, el modelo de Lazarus y Folkman (1986) Con relación a la interacción del individuo en el ambiente, explica que los individuos están determinados por una estructura biológica única. Además, en las diferencias individuales también influyen las de estrato social y las historias o experiencias de vida. A su vez, el sistema social influye en la constitución individual de los valores, compromisos y creencias. Tanto los

factores individuales como los sociales influyen en la evaluación que el individuo hace sobre las situaciones y el significado que les da

Este modelo llamado también transaccional, Lazarus y Folkman propusieron que el estrés depende tanto del entorno como del individuo, pero en última instancia es la interpretación cognitiva individual lo que determina que la situación se perciba estresante, teniendo en cuenta el concepto de riesgo psicosocial y según los supuestos de estos autores el sujeto adquiere durante su vida unas herramientas para poder afrontar las experiencias que procesa como amenazantes, si el individuo no tiene las herramientas apropiadas fracasará en su adaptación al entorno

Desde allí surge el término de afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman la cual es definida como una forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante. Por tal motivo el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes.

Teniendo en cuenta que la familia es entendida como un sistema constituido por un grupo de personas entrelazadas, cuyo vínculo se basa en las relaciones de parentesco fundadas por los lazos biológicos y/o afectivos, con funciones específicas para cada uno de sus miembros, una estructura jerárquica, normas y reglas definidas, en función del sistema social del que hacen

parte y sin cuyas orientaciones el sistema familiar mismo no podrá funcionar (Páez, 1984; Bertalanffy, 1979; Amarís, Amar & Jiménez, 2007). De esta forma, la reacción de cada uno de sus miembros afecta a todos los demás (Hernández, 1991; Stetz, Lewis & Primo, 1986).

El afrontamiento familiar se expresa entonces como la capacidad de la familia para movilizarse y poner en acción medidas que actúen sobre las exigencias que demandan cambios (McCubbin, Thompson & McCubbin, 1996; Louro, 2005). además, Lazarus y Folkman (1984) mencionaron que no hay un estilo único de afrontamiento, sino que se emplean diferentes estrategias dependiendo de las demandas que surgen a lo largo del proceso

#### **4.4. Marco Histórico situacional**

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Desde la antigüedad la emoción es tema de reflexión, Sócrates preconizaba "Conócete a ti mismo", lo que entendemos como alusión al conocimiento del mundo interior del ser humano, sus sentimientos y emociones. Con Platón el miedo y el placer están presentes en su "República". Pero posiblemente, Aristóteles en su "Ética a Nicómaco (siglo IV a.C) sea el

primer pensador en presentar un trabajo más consistente y amplio, refiriéndose a la necesidad de comprender sobre la cólera en el comportamiento humano.

Por otro lado, las aportaciones proporcionadas por los estoicos sobre las emociones, parten desde un punto de vista totalmente negativo, las consideraban como una perturbación innecesaria del ánimo. Séneca ya condenaba la emoción como algo que puede convertir la razón en esclava. Crisipo veía la emoción como algo perturbador basándose en su teoría de los contrarios afirmó que “el mal consiste en lo que es contrario a la voluntad de la razón del mundo destruye y perturba el equilibrio”

Los estoicos atribuyeron la culpabilidad de los problemas humanos a las emociones como resultado de los juicios que el individuo tiene del mundo. De esta manera los estoicos son considerados los precursores en estudiar las emociones partiendo de una valoración cognitiva.

Siglos más tarde Charles Darwin revoluciona con su teoría "El origen de las emociones en los hombres y en los animales" prestando un enfoque evolucionista. A la vez, Descartes consideró la emoción como algo que debía estar subyugado a la razón. Esta idea se perpetuó hasta el siglo pasado, reflejada en gran medida en la psicología.

También convendría recordar que además de estos, otros trabajos fueron fundamentales para la comprensión de las emociones, entre ellos se debe citar a Freud (1937) que con su perspectiva psicoanalítica estudió sobre la ansiedad, la depresión y la angustia;

Carl Rogers (1966)(1972) representante de la psicología humanista, corriente psicológica centrada en la persona, contribuyó muchísimo para el desarrollo de los sentimientos en la educación; Le Doux (1999) investigó sobre la parte neurofisiológica de las emociones.

Finalmente desde diferentes enfoques, el estudio de la emoción trascendió eras y en la actualidad es considerado un tema destacado en el ámbito científico, a partir de los trabajos de Arnold (1960) desde la percepción cognitiva de la emoción surgirán diversos estudios siguiendo su enfoque. Muchos de ellos centrados en modelos y métodos de control y el manejo emocional donde le otorgan un valor especial a la función social a las emociones.

Debido a la importancia de estos y a que en ocasiones se aprenden habilidades equivocadas para el manejo de las emociones, han surgido también múltiples intervenciones que buscan ayudar a las personas a implementar las adecuadas, es por eso que surgió una organización internacional para el fomento de la educación social y emocional Success In Schol. Skills For Life. (CASEL), además de diversos programas estadounidenses que trabajan con este mismo fin.

#### **4.5. Marco conceptual**

Las emociones tienen un significativo impacto en la vida tanto individual como social de las personas, se experimenta consiente e inconscientemente más de una emoción en circunstancias diversas, de hecho muchas de las decisiones que se toman, y general la vida de las personas se ve en gran medida afectada por ellas

## Definición de emoción

De acuerdo a Bisquerra (2000) una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones poseen un papel fundamental en nuestra supervivencia. No sólo están implicadas en la activación y coordinación de los cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales necesarios para ofrecer una respuesta efectiva a las demandas del ambiente (Cosmides y Tobby, 2000; Nesse, 1990), sino que son elementos fundamentales en la toma de decisiones (Damasio, 1994; Katelaar y Todd, 2001; ) y una fuente útil de información acerca de la relación entre el individuo y su medio (Fridja, 1988; Mayer y Salovey, 1997)

Siguiendo esta concepción evolucionista y funcionalista de las emociones, la literatura científica ha prestado especial interés en los últimos años al estudio de las diferencias individuales en la habilidad para procesar y utilizar la información emocional partiendo de la hipótesis de que aquellas personas capaces de percibir y comprender las emociones, asignar un significado a la experiencia emocional y regular sus sentimientos tendrán una mejor adaptación psicológica y social

## Función de las emociones

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de



la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones, una de ellas quizás la más importante es la función social ya que facilita la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira pueden generar repuestas de evitación o de confrontación.

De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social

### **Clasificación de las emociones**

Es difícil, lograr una clasificación exhaustiva de todas las emociones, Oatley (1992) señala que lo realmente definitorio y diferenciador de las emociones es la disposición para la acción y la "cualidad fenomenológica". Así, una emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo

De otra parte y siguiendo la línea cognitiva, la emoción puede ser positivas o negativas: en esta distinción entre dos tipos de valoración Bernard Weiner (1985, 1990) estudia la forma en que los sujetos realizan inferencias causales sobre los acontecimientos, sobre todo interpersonales y, más en concreto, sobre las intenciones de los demás y de sí mismos. Weiner afirma que existen dos tipos de emociones, unas que dependen de la atribución y otras que no. Tras un acontecimiento se produce una reacción general que puede ser positiva o negativa dependiendo de que el resultado de ese acontecimiento sea un éxito o un fracaso

En ese orden de ideas, James Averill(1980 en Avia y Vasquez , 1998) han precisado que una emoción es positiva si cumple algunas de las condiciones siguientes:

- El sentimiento provocado por la emoción se percibe como agradable
- el objeto de la emoción se valora como bueno
- la conducta que se realiza mientras se experimenta esa emoción se evalúa de forma favorable y las consecuencia de la emoción son beneficiosa

Por su parte las “emociones negativas”, implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco. Un concepto relacionado es el de afectividad negativa, que puede ser entendida como un estado emocional transitorio o como una diferencia persistente en el nivel general de afectividad.

### **Emociones básicas**

La presunción de la existencia de emociones básicas deriva directamente de los planteamientos de Darwin y significaría que se trata de reacciones afectivas innatas, distintas entre ellas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma característica (Tomkins, 1962, 1963; Ekman, 1984; Izard, 1977). La diferencia entre las mismas no podría establecerse en términos de gradación en una determinada dimensión, sino que serían cualitativamente diferentes.

Según Izard (1991), los requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como básica son los siguientes:

- Tener un sustrato neural específico y distintivo.
- Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.
- Poseer sentimientos específicos y distintivos.
- Derivar de procesos biológicos evolutivos.
- Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.

De acuerdo a este mismo autor, las emociones que cumplirían estos requisitos son: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio. Considera como una misma emoción culpa y vergüenza, dado que no pueden distinguirse entre sí por su expresión facial. Por su parte, Ekman, otro de los autores relevantes en el estudio de la emoción, considera que son seis las emociones básicas (ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo), a las que añadiría posteriormente el desprecio (Ekman, 1973; 1989, 1993; Ekman, O'Sullivan y Matsumoto, 1991a y b).

## **Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional (IE) es el uso inteligente de las emociones: hacer que intencionalmente, las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal. Peter Salovey y John Mayer (1990), de las universidades de New Hampshire y de Yale fueron de los primeros investigadores en utilizar el término “Inteligencia emocional” con el mismo sentido de uso actual, pero el concepto adquirió mayor notoriedad a partir de la publicación del libro “La inteligencia Emocional” escrito por Daniel Goleman, en 1995.

De acuerdo con Goleman (2001), las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida. Estas personas suelen sentirse más satisfechas.

Quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas.

Así, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás, es la base de la competencia emocional, entendida como una capacidad adquirida que puede desarrollarse a través del modelamiento y la educación. Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como la habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, para discriminar entre ellas y utilizar esta información como guía de los pensamientos y las acciones

### **Competencia emocional**

La competencia emocional es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias. Salovey y Sluyter (1997) identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol. Estas dimensiones se solapan con el concepto de inteligencia emocional, tal como lo define Goleman (1995), dividido en cinco dominios – autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales, Saarni (1997; 2000) presenta el siguiente listado de habilidades de la competencia emocional.

1. Conciencia del propio estado emocional: incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno

puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

2. Habilidad para discernir las habilidades de los demás, en base a claves situacionales y expresivas que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

3. Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura. A niveles de mayor madurez, la habilidad de captar manifestaciones culturales (“cultural scripts”) que relacionan la emoción con roles sociales.

4. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

5. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma presentarse a sí mismo.

6. Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

7. Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el grado de

reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.

8. Capacidad de autoeficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo que siente, por encima de todo, como se quiere sentir. Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional

## **Manejo Emocional**

En la presente investigación se utiliza el término manejo adecuado de las emociones para referirse al uso favorable de las vivencias emocionales a las que se puede enfrentar una persona en el vida personal y familiar.

En ese sentido el manejo de emociones es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. La inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas. Jorge Raúl Olguín (1992)

Por tanto la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente nuestras emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones para manejar los sentimientos de tal manera que puedan ser expresados

adecuadamente y con afectividad, permitiendo la sana convivencia y el conocimiento de uno mismo. Goleman (1995)

Teniendo en cuenta que las dificultades son parte inherente de la humanidad, de la existencia, nadie está libre de estas, sin embargo el saber manejar nuestras fuerzas y energías, sin caer en la imprudencia o la exacerbación de impulsos, lo que ayuda a una mejor adaptación social y en definitiva a ser más felices.

### **Factores de Riesgo y protección psicosocial individual y familiar**

Se entiende por Factor de Riesgo psicosocial, a cualquier circunstancia o evento de naturaleza, psicológica o social, cuya presencia o ausencia modifica la probabilidad de que se presente un problema determinado en una persona o comunidad. Los factores de riesgo se entremezclan y organizan de modo muy dinámico, su importancia dentro del sistema de causas también es variable: la relevancia de un factor de riesgo puede cambiar de un grupo a otro y de un individuo a otro.

Por su parte los Factores de Protección, son aquellos factores psicológicos o sociales que modifican la acción de un factor de riesgo para desestimular o evitar la aparición de la problemática. O son los recursos personales o sociales que atenúan o neutralizan el impacto del riesgo (David Hawkins, 1985).



Los factores protectores personales se refieren a: autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad de pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia y autovalía, optimismo, locus de control interno, iniciativa, moralidad y sentido del humor (Benard, 2004; Masten & Powell 2007; Uriarte, 2006) Los factores familiares tienen que ver con el apoyo y comprensión que se les proporciona a los integrantes de una familia, así como también requiere de la presencia de un ambiente de estabilidad emocional (Jadue, Galindo & Navarro, 2005)

En este sentido, es que el apoyo emocional proporcionado por los padres resulta esencial en el desarrollo de la autoestima de sus hijos, ya que los progenitores ofrecen apoyo emocional, asistencia instrumental y comparten expectativas sociales en el sentido de orientar a sus hijos sobre qué conductas son apropiadas y adecuadas socialmente y cuáles no (Mitchel y Trickett, 1980; Machargo, 1994).

De hecho, Harter (1999) considera que el apoyo parental, particularmente en la forma de aceptación y aprobación, está asociado con una alta autoestima. El apoyo familiar permite reducir el impacto del contexto ambiental y enfrentarse a situaciones difíciles y estresantes. Por el contrario, la falta de apoyo familiar e incluso la percepción de rechazo, supone un grave deterioro a la autoestima del niño (Bach y Darder, 2002). Concretamente, en un hogar donde lo que predomina es la baja cohesión familiar y el conflicto frecuente entre los padres, o entre ellos mismos y sus progenitores, las consecuencias son una menor autoestima unido a sentimientos de soledad, ansiedad social y evitación social en los hijos adolescentes (Jonson, Mahoney y Molly, 2001; Musitu y cols., 2001)

#### 4.6. Marco legal

Esta propuesta se realiza amparada en primer lugar en la Constitución Política de 1991, que consagró a la familia como núcleo fundamental de la sociedad “ARTICULO 42, el cual define: Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes.

De otra parte, también la ley 294 establece varios tipos penales contra la armonía y la unidad familiar. Contra la violencia intrafamiliar, el maltrato físico, psíquico o sexual contra un miembro de la unidad familiar, contempla una pena de 1 a 2 años de cárcel.

En consecuencia de lo anterior y considerando que unas de las funciones del profesional de psicología es intervenir, en diferentes contextos utilizando técnicas y métodos con fines investigativos, así mismo está en capacidad de orientar, analizar y modificar el comportamiento de forma individual y grupal, para buscar y el bienestar de las personas; es por esto que se considera pertinente la realización de dicho estudio, ya que este será un aporte importante como forma de fortalecimiento de factores protectores y de prevención del riesgo psicosocial a través de un adecuado manejo de las emociones,

Considerando que es poco lo que las personas conocen sobre el tema, se hace pertinente el estudio el cual se sustenta en la ley 58 de 1983, del 28 de diciembre, que reguló la profesión de Psicología, estableciendo como válidos para el ejercicio los requisitos previstos en el Decreto 8 de 1980, la mencionada ley contemplaba como funciones del

Psicólogo entre otras, la utilización de métodos y técnicas psicológicas con los objetivos de investigación básica y aplicada, docencia, diagnóstico psicológico, tratamiento psicológico, orientación y selección vocacional y profesional, análisis y modificación del comportamiento individual o grupal y profilaxis.

#### **4.7. Alcances y limitaciones de la investigación.**

##### **Alcances:**

- Capacidad para discernir los sentimientos y emociones propias y las de los demás, para discriminar entre ellas y utilizar esta información como guía de los pensamientos y las acciones.
- Lograr sensibilizar sobre el conocimiento y manejo de las emociones a en los individuos participantes de la investigación, lo cual será indispensable para reestructurar valores, Fortalecer la comunicación en el hogar y obtener pautas para la prevención de riesgos psicosociales.
- Desarrollar un mayor grado de interiorización racional de las emociones en especial ante situaciones frustrantes.
- Fortalecer las relaciones interpersonales y familiares.
- Mejorar la resolución de conflictos.
- fortalecimiento de emociones asertivas.

- Mejorar la calidad de vida del individuo debido a la disminución de riesgos psicosociales.

### **Limitaciones**

se prevén en la realización del proyecto las siguientes limitaciones:

- Inasistencia de algunos individuos al momento del desarrollo de los talleres de sensibilización y formación.

- Falta de sinceridad de algunos individuos en el desarrollo de la investigación.
- Resistencia presentada en algunos momentos de la investigación por los individuos participantes.

### **4.8. Categorías de análisis de la investigación.**

Las categorías que se pretenden analizar en esta investigación son:

- conciencia de la emoción.
- Manifestación emocional.
- Manejo emocional.
- Incidencia individual y familiar.
- Estrategias en prevención de riesgos psicosocial.

## 5. Diseño metodológico

### 5.1. Tipo de estudio y enfoque metodológico de la investigación.

La investigación es de tipo exploratorio, según Hernández Sampieri y otros (1994). Estos estudios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que únicamente hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio. Tal es el caso de esta investigación, ya que no se encontró suficiente información en relación a un adecuado manejo emocional y su incidencia en aspectos de prevención y disminución del riesgo personal y psicosocial de la familia del barrio Nelson Mandela.

Teniendo en cuenta también la flexibilidad en el uso de métodos que caracteriza este tipo de investigación, se toma en cuenta técnicas de los enfoques cualitativo y cuantitativo ya que dicha combinación permite obtener mejores resultados en la investigación, por una parte las técnicas cualitativas (historia de vida, observación, entrevista y revisión bibliográfica, y categorización) se emplean en la recolección, análisis y hallazgos del estudio; en tanto que las cuantitativas (revisión bibliográfica, tabulación e interpretación de datos) dan la posibilidad de generalizar resultados y otorgan control y comparación del objeto de estudio.

Por consiguiente la línea de investigación propuesta tiene su razón de ser en el sentido en que con ella se busca identificar el valor potencial sobre relaciones interpersonales en el ámbito familiar a través de las habilidades en el manejo emocional; de

esta manera recoger y producir conocimiento, lo que permitirá establecer el “tono” de investigaciones posteriores más rigurosas.

### **5.1.1 Universo y muestra.**

#### **Universo.**

La población sobre la cual se ha realizado la investigación comprende a grupos de familia del barrio Nelson Mandela de la ciudad de Cartagena.

#### **Muestra.**

La muestra se extrajo de forma intencional con base a información obtenida en la parroquia María de la Esperanza y del Camino del barrio Nelson Mandela a través de los encuentros de familias para la asistencia social que realiza dicha parroquia, por lo que se eligió 22 familias compuesta por un total de 98 integrantes, siendo 29 hombres que representa (29,591%) y 69 mujeres (70,408%), quienes manifestaron presentar situaciones conflictiva en sus relaciones familiares.

### **5.1.2. Delimitaciones del universo.**

Para el abordaje del universo, se tomó en cuenta fuentes de COSED y varias organizaciones e instituciones como las parroquias del sector y líderes comunitarios a través de un grupo focal, realizado en el barrio Nelson Mandela el cual fue tomado como objeto de estudio por la alta incidencia según los datos suministrado por dicha instituciones de

problemáticas familiares que predisponen a sus miembros a un alto riesgo psicosocial, de acuerdo a esto se delimitó el universo en 132 familias.

### **5.1.3 Delimitación geográfica.**

El barrio Nelson Mandela está ubicado en la zona sur occidental de la ciudad, entre las comunas 14 y 15; es uno de los barrios con mayor concentración de población desplazada.

Este barrio, que surge a mediados de la década de los 90 con la intensificación de la violencia en regiones como Urabá, sur de Bolívar y los Montes de María, cuenta con una población cercana a los 40.000 habitantes y se divide en 26 sectores, -incluyendo al barrio aledaño Villa Hermosa-, distribuidos en aproximadamente 56 hectáreas (Organización Panamericana de Salud, 2002). El nombre de Nelson Mandela surge como resultado del proceso de acompañamiento que el líder palenquero Dionisio Miranda desarrolló en el barrio; fue así como se nombró el barrio en homenaje al líder sudafricano, quien libró una importante lucha contra el Apartheid. El carácter de resistencia que identificaba el barrio y la presencia de población negra se conjugaron en el nombre de Nelson Mandela. (Universidad de Cartagena, 2004).

### **5.1.4 Delimitación cronológica.**

El proyecto fue contemplado para una duración de 12 meses, está organizado por etapas de la siguiente manera: en la primera que tuvo una duración de 2 meses se realizó la revisión bibliográfica, la planificación y preparación del proyecto. La segunda etapa comprendió la ejecución del proyecto iniciando con el grupo focal, lo cual se constituyó en

una técnica importante para indagar sobre la problemática investigada, posteriormente se llevó a cabo, esta tuvo una duración 6 meses. La tercera correspondiente al análisis y procesamiento de la información tuvo una duración de 2 meses y la cuarta con una duración de 2 meses corresponde al análisis de los resultados y redacción del informe final.

## **5.2 . Diálogos y Registro del conocimiento de la comunidad.**

De acuerdo a los objetivos planteados y, para obtener la información y el conocimiento de la comunidad el trabajo incorpora técnicas desde el enfoque cualitativo, aportadas por la etnografía de las cuales se incluyeron:

La observación, esta técnica es considerada de gran utilidad ya que proporciona a los investigadores métodos para revisar expresiones no verbales de sentimientos, determinan quién interactúa con quién, permiten comprender cómo los participantes se comunican entre ellos, y verifican cuánto tiempo se está gastando en determinadas actividades (Schmuck 1997). en este estudio posibilitó la interacción con las familias objeto de estudio en varios días durante 6 meses, permitiendo ver las expresiones y reacciones emocionales de los miembros de la familia del barrio Nelson Mandela en variadas circunstancias y bajo presión por problemas de su cotidianidad, de las cuales se hizo anotaciones y registro de eventos y comportamientos observados. -



La entrevista semi estructurada: permitió visualizar la actitud de los individuos en sus relaciones familiares y recoger una visión subjetiva del manejo que los actores implicados dan a sus emociones. (Ver Anexo)

La entrevista fue hecha mayoritariamente a madres de las familias con excepción de algunos casos que se aplicó a los padres o esposos e hijos adolescentes, esto no fue intencional, sino que correspondió con la disponibilidad e interés de participar de ella y que muchos de los hogares son disfuncionales donde las mujeres son cabeza de hogar. Se realizaron varias entrevistas durante el proceso todas de manera guiada utilizando las mismas preguntas, por lo que la información obtenida a través de esta técnica dio la opción de indagar entre otros aspectos por:

- La conciencia emocional de los participantes: porque era necesario conocer sobre qué tan conscientes eran de sus emociones.
- El reconocimiento de sus emociones y la de los miembros de su familia: porque era importante saber el valor que le otorgaba a la expresión emocional propia y la del otro.
- El conocimiento que tenían sobre el manejo de sus emociones: porque esta información ayudó en la elaboración de estrategias de afrontamiento.

Las historias de vida: permitieron comprender dentro del propio contexto historia de los sujetos los que se observó y con quienes se interactuó.

Las imágenes: facilitaron capturar expresiones faciales y corporales a partir de una reacción emocional en relación con lo que transcurre en la vida de estas familias (ver anexo).

### 5.2.1 Análisis de la información

Como se expuso anteriormente, el estudio está compuesto por 98 integrantes, siendo 29 hombres que representa (29,591%) y 69 mujeres (70,408%), En relación a la entrevista semiestructurada, se aplicó a más de la mitad de miembros de las familias mayores de 14 años, constaba de ocho preguntas abiertas y cerradas. La definición de categorías se hizo de acuerdo a lo expuesto por Goleman(1995), quien dividió en cinco dominios las competencias emocionales : autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales, por tanto las preguntas fueron orientadas a valorar el grado de conciencia emocional de los miembros de las familias objeto de estudio: el nivel de comprensión de las propias emociones (pregunta1), comprensión emocional de los otros (pregunta 2), manejo y regulación emocional (pregunta 3 y 4), y expresión emocional (pregunta 5).

En las otras preguntas se exponían 3 situaciones conflictivas hipotéticas que pueden presentarse habitualmente en la familia y se les preguntaba cómo actúan ante estos conflictos. Con ello se pretendía analizar hasta qué punto la familia utiliza los conflictos entre sus miembros para trabajar el manejo y la autorregulación emocional de los mismos y las estrategias de prevención de riesgo psicosocial en ese ambiente.

## Matriz de definición de categorías

Código	Categoría	Dimensión explorada	Pregunta
CEF	Conciencia emocional de los miembros de la familia	Comprensión de las propias emociones	1. ¿Cuál de las emociones básicas experimenta con mayor frecuencia?
		Comprensión de emocional de los otros	2. ¿Ha logrado identificar usted estas emociones en los miembros de su familia, a través de sus expresiones corporales?
RME	Manejo emocional en la familia	Capacidad de identificar los motivos de las emociones	3. ¿Ante episodios de violencia o conflicto familiar, qué emociones ha experimentado?
		Capacidad para gestionar las emociones negativas, autorregularla	4. ¿De qué forma las ha manejado?
EEF	Expresión emocional en las relaciones familiares cotidianas	Capacidad o habilidad para expresar emociones y pensamientos con claridad,	5. ¿Qué reacción emocional tuvo la familia ante dicha situaciones ?
		Manifestación de emociones ante hechos conflictivos en la familia	6. Si se presenta una situación tensa entre sus hijos(as) u otro familiar donde hay gritos, llantos e incluso golpes ¿qué haces en estas situaciones?  7. ¿En qué forma manifestó usted estas emociones provocadas por los sucesos de violencia?
EAC	Estrategias aplicadas para la resolución de conflictos en la familia	Estrategias de prevención de los conflictos interpersonales	8. ¿Cómo ha afrontado la familia esta situación conflictiva?
		Estrategias para la	9. ¿Cree usted que

---

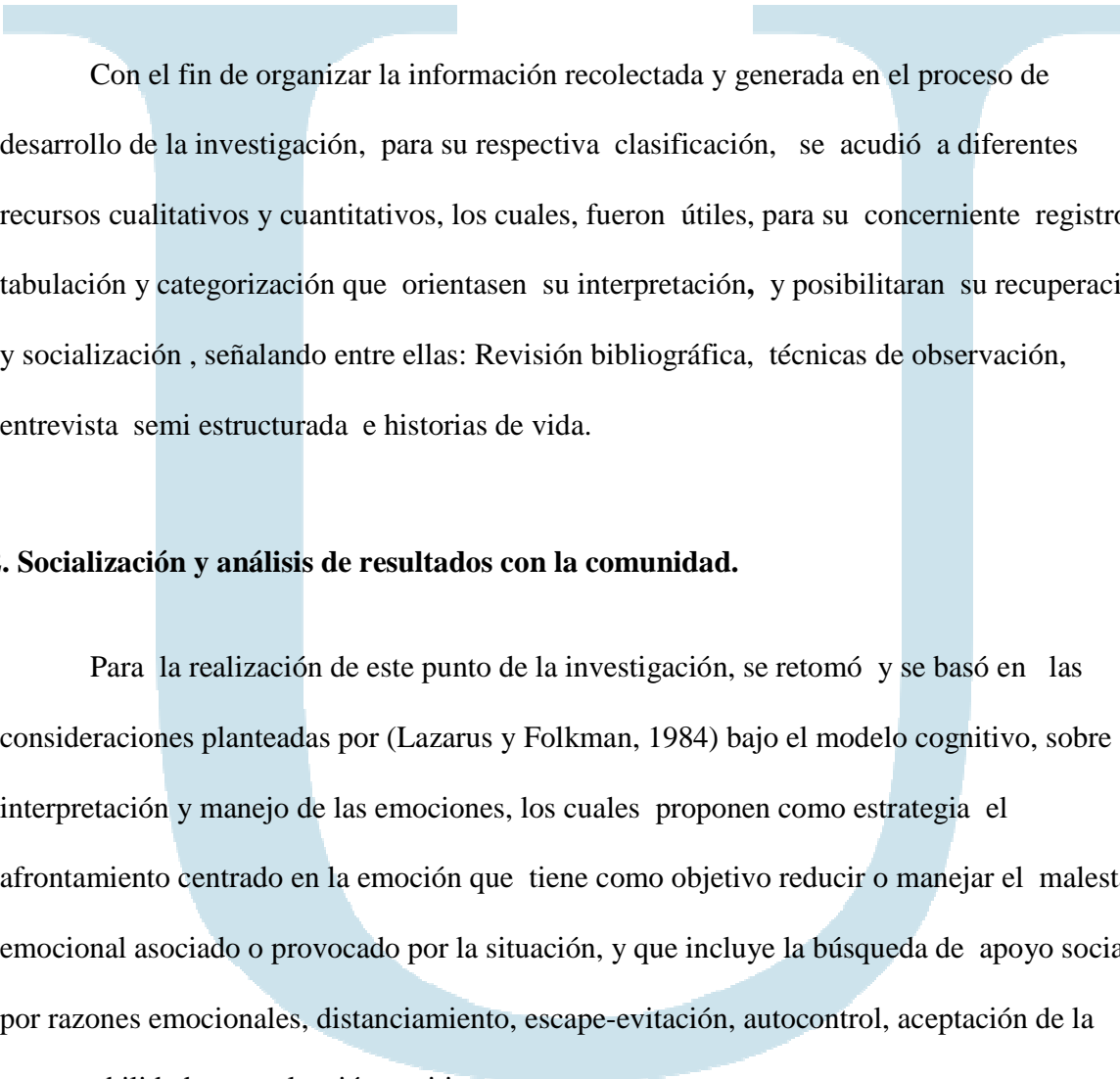
convivencia familiar

necesita apoyo profesional para el manejo de las emociones?



## 6. Sistematización general de la información.

### 6.1 Recursos de apoyo al registro de información.



Con el fin de organizar la información recolectada y generada en el proceso de desarrollo de la investigación, para su respectiva clasificación, se acudió a diferentes recursos cualitativos y cuantitativos, los cuales, fueron útiles, para su concierne registro, tabulación y categorización que orientasen su interpretación, y posibilitaran su recuperación y socialización, señalando entre ellas: Revisión bibliográfica, técnicas de observación, entrevista semi estructurada e historias de vida.

### 6.2. Socialización y análisis de resultados con la comunidad.

Para la realización de este punto de la investigación, se retomó y se basó en las consideraciones planteadas por (Lazarus y Folkman, 1984) bajo el modelo cognitivo, sobre interpretación y manejo de las emociones, los cuales proponen como estrategia el afrontamiento centrado en la emoción que tiene como objetivo reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación, y que incluye la búsqueda de apoyo social por razones emocionales, distanciamiento, escape-evitación, autocontrol, aceptación de la responsabilidad y reevaluación positiva.

Por otro lado recordamos lo expuesto por Albert Ellis (1960), que es en la Terapia Racional Emotiva (TRE). Un método terapéutico en el que intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y con ello sanar las emociones dolorosas.

Dramatizadas y exageradas que son consecuencia de los esquemas mentales distorsionados. Basándose en todo esto se formularon pautas o técnicas de manejo emocional con la comunidad objeto de estudio, su aplicación y resultado de estas.

Principalmente Con la ayuda de herramientas didácticas (cartelera, videos, afiches). Y mediante una asamblea general, seguida de varias reuniones con la comunidad, se Procedió a la socialización y análisis de la información, la cual es fundamental para la realización del diagnóstico comunitario con referente a los resultados obtenidos.

Frente a las diferentes problemáticas identificadas en la comunidad, y con la elaboración de la propuesta de investigación se evidencio una significativa falencia en el manejo emocional que le dan los integrantes de las familias objeto de estudio a las distintas emociones que experimentan en su cotidianidad y especialmente ante situaciones conflictivas.

Con base a esto se plantearon en todos los encuentros diferentes pautas o acciones formativas inclinadas a la identificación y clarificación del concepto de emociones y la adquisición de habilidades en el manejo de estas para el afrontamiento y resolución de

conflictos, así como el fortalecimiento de las relaciones en el ámbito familiar, y a raíz de esto minimizar la incidencia de conflictos y riesgos psicosociales de los miembros de las familias Objeto de estudio.

Teniendo en cuenta los resultados más del 90 % de la población objeto de estudio expreso haber clarificado su concepción de emociones y aprender a identificarlas, no solo en sí mismos sino en los demás miembros de su familia.

Se realizó en conjunto con la comunidad un breve resumen de cada una de las pautas sugeridas y su respectiva eficacia.

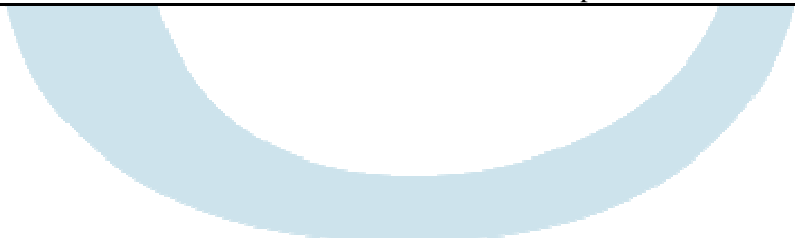
Tabla 1:  
*Técnicas de manejo y control emocional*

<b>Técnicas de control y manejo emocional</b>		
<b>Técnica</b>	<b>Característica</b>	<b>Resultado</b>
Respiración Profunda	<p>Fácil de aplicación, útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a situaciones emocionalmente intensas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4</li> <li>• Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4</li> <li>• Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8</li> <li>• Repite el proceso anterior</li> </ul>	<p>El 75% de la población objeto de estudio manifestó haber aplicado y encontrado en esta técnica resultados positivos ante un evento de intensidad emocional, el 10% expresa que no encontró mucha efectividad, mientras que el 15 % restante manifestó no haberla realizado puesto que en los eventos intensos no lograron pasar del primer paso</p>
Detención Del Pensamiento	<p>Puede utilizarse antes, durante o después de la situación que nos causa problemas. se centra en el control del pensamiento, a través de los siguientes pasos:</p> <p>Ante la sensación de incomodidad,</p>	<p>El 50% de la comunidad manifestó presentar fallas en la práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos.</p> <p>El otro 50 % expreso haber tenido</p>

---

	nerviosismo o alteración, se debe estar atento al tipo de pensamientos que se está teniendo, e identificar todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilizarían, etc.) se debe auto detenerse y Sustituir esos pensamientos por otros más Positivos	efectividad en la aplicación de la técnica, puesto que lograron minimizar y en algunos casos erradicar pensamientos negativos y auto destructivos.
Relajación Muscular	Para aplicar antes, durante y después de la situación, requiere de un entrenamiento previo. Consiste en sentarse tranquilamente en una posición cómoda. Cerrar los ojos. Relajar lentamente todos y cada uno de los músculos del cuerpo, imaginarse en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa), sin preocupaciones ni pensamientos negativos, practicar esto cuantas veces sea posible, todos los días para conseguir la relajación en el menor tiempo posible	El 80 % de la comunidad expreso lograr con esta técnica efectos positivos, muchos de ellos manifestaron pensar en sus viviendas anteriores cuando vivían en el campo, en un ambiente de tranquilidad, y lograron en cada semana de practica una mayor concentración y relajación, en especial para afrontar problemáticas con su pareja, puesto que al venir de una semana con menos carga emocional negativa lograron tener mejor comunicación con la pareja o en otros casos no responder ante incitaciones negativas, el 20 % restante manifestó presentar aun dificultad para encontrar un lugar o momento adecuado para practicar el ejercicio.
Ensayo Mental	Recomendada para ser empleada antes de afrontar situaciones de inseguridad. Consiste en imaginar dicha situación y que se está estás haciendo bien, de una forma relajada y con mucha seguridad, se recrea mentalmente la situación de forma positiva ensayando las palabras o acciones a seguir varias veces s, hasta que se empiece a sentir relajación y seguridad	En la aplicación de esta técnica el 65 % de la comunidad manifestó notable mejoría en el manejo de sus inseguridades así como la comunicación en especial con sus parejas y en el caso de los jóvenes con sus padres, a quienes temían o desconfiaban al querer manifestarle sentimientos o pensamientos, un 15 % de la comunidad expreso poner en práctica la técnica pero no lograr efectuarla a plenitud puesto que el nerviosismo era superior, y el 20 % restante manifiesta no sentir mejoría en la aplicación de esta.

---



### 6.3. Proyecciones comunitarias de los resultados de la investigación.

Con base a las consideraciones planteadas por (Lazarus y Folkman, 1984) bajo el modelo cognitivo, sobre interpretación y manejo de las emociones y lo expuesto por Albert Ellis (1960), que exponen en la Terapia Racional Emotiva (TRE), y la aplicación y el análisis de resultados de las técnicas de manejo emocional derivadas de estas consideraciones, se realizaron las siguientes proyecciones comunitarias con respecto a los resultados esperados de la investigación:

- lograr en cada una de las familias objeto de estudio, una concientización sobre la importancia del desarrollo de competencias y manejo emocional y claridad en la relación entre habilidades en el manejo emocional y la prevención en la desintegración familiar y demás riesgos psicosociales a los que se encuentran expuestas en su entorno comunitario, logrando así reducir considerablemente estas situaciones.
- Lograr en cada uno de los miembros de las familias la capacidad para Identificar las expresiones emocionales entre ellos, en las diversas situaciones cotidianas que enfrentan en su vida.
- Se proyecta que a raíz de las estrategias sugeridas, las familias mejoren notablemente en aspectos como: la adquisición de habilidades de afrontamiento en la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.



En conclusión las proyecciones esperadas en esta investigación apuntan a lograr en cada una de las familias objeto de estudio, habilidades para afrontar múltiples problemáticas que crecen cada día más en nuestro país y especialmente en el barrio Nelson Mandela de la Cartagena de Indias al cual pertenecen, todo esto con miras a contribuir en la disminución de los índices de agresión e intolerancia entre sus miembros y por tanto se bajará el riesgo psicosocial que esto representa (violencia familiar, adicciones, prostitución, embarazo en adolescentes etc.).

La investigación busca como proyección mayor aportar al cambio en la convivencia ciudadana, a través de la fomentación de la Inteligencia emocional, logrando así que las personas puedan lograr una solución más plena de los conflictos, respondiendo a las demandas del medio ambiente, con un adecuado manejo personal de sus emociones, lo cual sería una contribución para la sociedad actual inmersa en un caos de intolerancia y aumento en factores de riesgos psicosociales para los individuos.

## **7. Descripción, análisis, interpretación y discusión**

### **7.1 Breve análisis cuantitativo y cualitativo de la investigación.**

En la presentación de los datos se ofrece información general acerca de los miembros de las familias participantes y a continuación se exponen los datos en forma integrada, retomando aquellos de carácter cuantitativo mediante el uso de gráficos y tablas. Los datos de naturaleza cualitativa se presentaron en tablas y mediante la transcripción de frases expresadas

por las participantes. La integración de datos cuantitativos y cualitativos se dio en función de categorías de análisis que permitieron un mejor acercamiento al objeto de estudio.

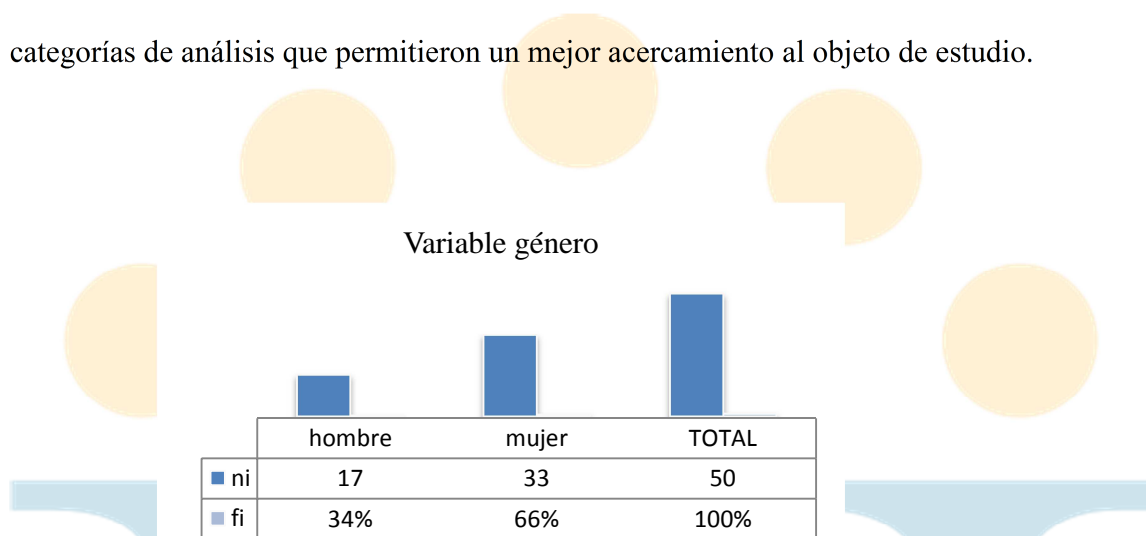


Figura 1: *Porcentaje de respuestas variable genero*

De acuerdo a los resultados de las entrevistadas se aprecia que el género femenino predomina con un 66%, lo cual genera una visión de cómo están formadas las familias, en su mayoría se componen por madres solteras cabeza de hogar, lo cual nos indicaría el papel que juega la composición familiar entre los factores de riesgo psicosocial y el manejo emocional.

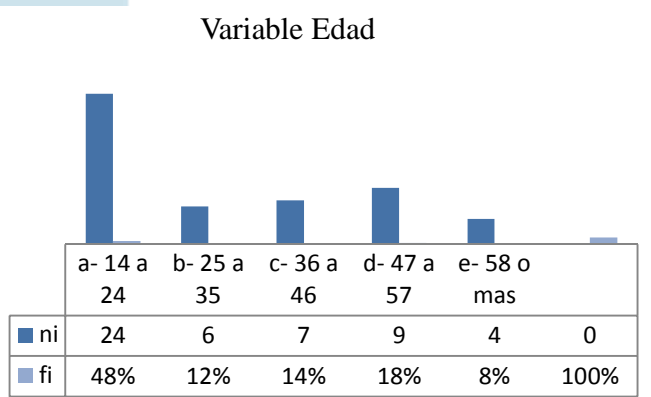


Figura 2: *porcentaje respuestas de acuerdo a la edad*

Estos datos muestran que el 48% de las edades de los entrevistados oscila entre 14 y 24 años, es decir estas familias están formadas por personas jóvenes, lo que lleva a suponer que se formaron a partir de embarazos tempranos, a la vez en que en cierta forma se relaciona la edad mental y cronológica con la incidencia de problemáticas psicosociales y emocionales.

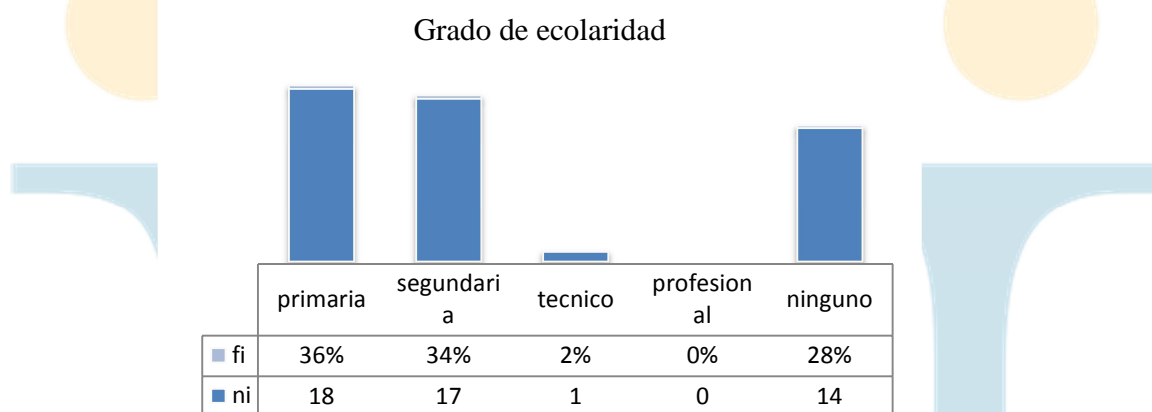


Figura3: Porcentaje de respuestas Variable grado de escolaridad

En su mayoría las personas entrevistada poseen un grado de escolaridad mínimo 36%, lo cual podría ser tomado como factor incidente en diferentes situaciones como: frustración, stress etc. debido al bajo acceso a la educación y por ende mejores oportunidades laborales, lo cual podría ser un factor determinante en la incidencia de problemáticas familiares en estas personas.

### Actividad económica que realiza

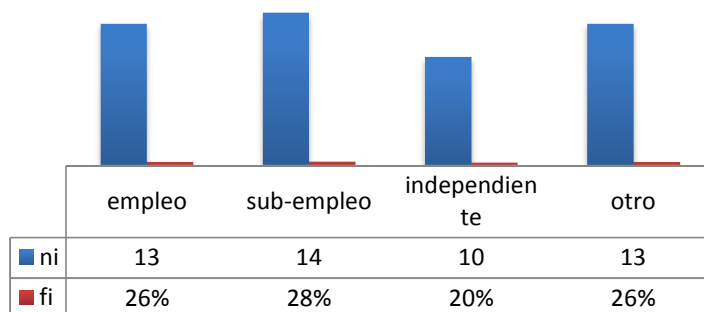


Figura 4: *porcentajes de respuestas sobre actividad económica que realiza*

De acuerdo a los datos obtenidos el 20% de las personas objeto de estudio subsiste de forma independiente en especial del comercio informal, como las ventas ambulantes de libros, cd's, películas, etc., y servicios como la reventa de minutos de telefonía celular, etc. Lo cual se da muchas veces por la violencia, el desempleo, la mala administración del gobierno, la desigualdad, entre otros factores. Son pocas las familias que tiene un empleo digno y con prestaciones sociales, y la mayoría vive de la mendicidad, beneficencia del estado, fundaciones o personas en particular.

En Cuanto a la respuesta que los miembros de las familias dieron las preguntas 1, y 2 ¿Cuál de las siguientes emociones experimenta con mayor frecuencia? y ¿Ha logrado identificar usted estas emociones en los miembros de su familia, a través de sus expresiones corporales? Con la cual se pretendía medir la consciencia y comprensión emocional de los miembros de la familia. Basándose en las respuestas se elaboraron dos dimensiones

comprensión de las propias emociones y comprensión de las emociones de los otros. A continuación se exponen los datos cuantitativos y cualitativos.

Tabla 2:

*Porcentaje de respuestas sobre la conciencia emocional de los miembros de las familias en situaciones cotidianas*

Categoría	Dimensión	Respuestas	Porcentaje
<b>Conciencia emocional de los miembros de la familia</b>	Comprensión de las propias emociones	“La ira , es una sensación fuerte, no la puedo controlar”	36%
		“Siento Ira, miedo, ansiedad”	54%
		“si noto por los gestos cuando mi hijo esta triste o enfadado”	
	Comprensión de emocional de los otros	“Sí, me doy cuenta porque está ansioso”	79%

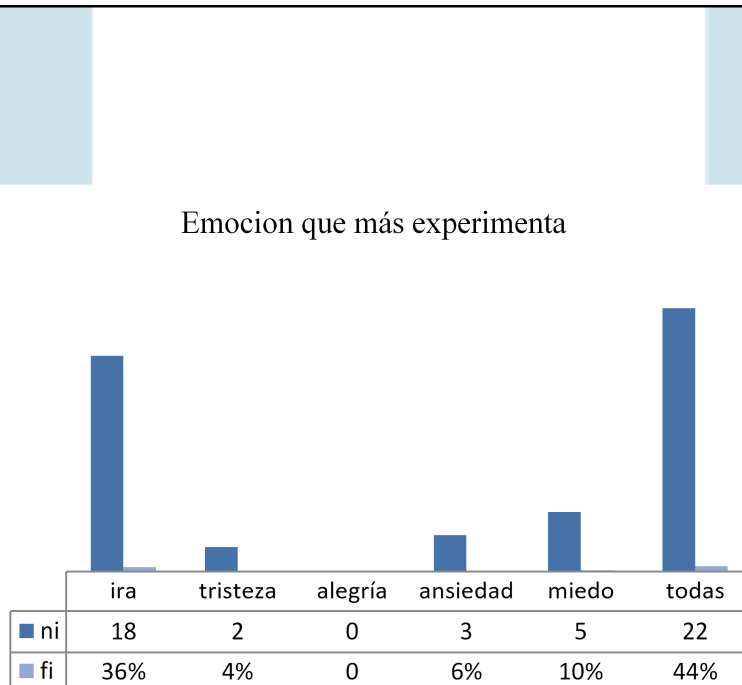


Figura 5: *Porcentaje de respuesta sobre las emociones que experimentan con mayor frecuencia*

Los datos pone en evidencia que la ira, es la emoción que experimentar con mayor frecuencia los entrevistados con el 36% llevándonos esto a deducir o hipotetizar el cómo esta emoción catalogada como negativa tiende a influir de forma importante en la vida de las personas en el ámbito familiar, generando en muchos casos conflictos y problemas.

Tabla 3:  
*Porcentaje de respuestas sobre la identificación de las emociones en los otros.*

<b>Identifica emociones en el otro</b>	
Si	79%
No	21%
Total	100%

De acuerdo a lo anterior, el 91% de las respuestas alude a la comprensión emocional de la persona, es decir la consciencia de sus propios estados internos. En este sentido la dimensión que ha tenido mayor énfasis el 85%- ha sido la consciencia de las propias emociones. Esto da entender que, las personas reconocen que experimentan una emoción aunque les cueste definirla. Igualmente reconocen las emociones de sus familiares aunque en menor porcentaje en un 79%.

En este aspecto se destacan frases como; “siento mucha ira, es una sensación fuerte, no la puedo controlar”, en el caso de la comprensión de las emociones de los otros" si, me doy cuenta porque está ansioso”.

En las preguntas 3 y 4 sobre el manejo emocional en la familia, se elaboraron dos dimensiones: la capacidad de identificar los motivos de las emociones y la capacidad para gestionar las emociones negativas y autorregularlas, teniendo en cuenta esto se construyeron las preguntas: se preguntó a los miembros de las familias ¿Ante episodios de violencia o conflicto familiar, qué emociones ha experimentado? y ¿De qué forma las ha manejado?

Tabla 4:  
*Porcentaje de respuestas del manejo emocional de los miembros de la familia*

Categoría	Dimensión	Respuestas	porcentaje
<b>Regulación y manejo emocional en la familia</b>	Capacidad de identificar los motivos de las emociones	“Decepcionada conmigo ya que no he podido hacer nada para solucionar lo que está pasando dentro de mi hogar”	89%
	Capacidad para gestionar las emociones negativas, autorregularla	“Con tristeza pero evito el problema con él por mi madre”  “Discutiendo con mi hijo, y llorando”	11%

Sobre los resultados a la pregunta 3. ¿Ante episodios de violencia o conflicto familiar, qué emociones ha experimentado? Con la cual se pretendía conocer si los miembros de las familias conocían los motivos de las emociones y de que forman reaccionaban, la información recolectada mostró que las personas en un alto porcentaje 89% no tienen claro los motivos de las emociones, sin embargo reconocen que algo no está bien en ellos y en sus familiares y tienen reacciones emocionales fuertes, esto se evidencia en respuestas como:

“Decepcionada conmigo ya que no he podido hacer nada para solucionar lo que está pasando dentro de mi hogar.”

Con relación a la pregunta ¿De qué forma las ha manejado? y teniendo en cuenta el enfoque cognitivo de la investigación, se buscaba averiguar de qué manera manejan fuertes emociones negativas que se generan por conflictos en el ámbito familiar, en este sentido los resultados muestran que 11% de las respuestas aludieron a que acuden algún tipo de estrategia cognitivas. Entendemos como tales aquellas en que los miembros de la familia buscan a través del pensamiento hacer un análisis de los hechos, esto sustentado Desde el marco teórico del modelo transaccional del estrés, Lazarus quien sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores (Lazarus y Lazarus, 1994). Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.),

Del análisis anterior y teniendo en cuenta respuestas como: “Con tristeza pero evito el problema con él por mi madre” queda evidenciado que son pocas las personas que le dan un manejo o autorregulan sus emociones, un alto porcentaje un 38% explotan o dejan que sus emociones se desborden, esto se observa en respuestas como; “Discutiendo con mi hijo, y llorando.”

Para averiguar sobre la expresión emocional en las relaciones familiares se formuló la dimensión: capacidad o habilidad para expresar emociones y pensamientos con claridad, con



relación a esto se construyeron las preguntas: ¿Qué reacción emocional tuvo la familia ante dicha situaciones?

Tabla 5:  
*Porcentaje de respuestas sobre la expresión emocional en las relaciones familiares*

<b>Categoría</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Respuestas</b>	<b>porcentaje</b>
Expresión emocional en las relaciones familiares	Capacidad o habilidad para expresar emociones y pensamientos con Claridad.	“lloro y discuto con las personas involucradas”	90 %
		“De manera tranquila sin causar preocupación si es desagradable”	10%

Con relación a la preguntas sobre la expresión emocional que las personas experimentan en situaciones conflictivas en el ámbito familiar 90% de las respuestas de los entrevistados(as), anota cómo reacciona emocionalmente es decir, dice cómo se siente, cómo expresa las emociones frente a los conflictos. La mayor parte de las respuestas reflejan que en esa situación sienten rabia, presentando sentimientos de malestar, pero especialmente consigo mismo, el porcentaje de personas que expresa sus emociones con serenidad es mínimo 10%.

También se buscó indagar sobre las estrategias que utilizan las familias para la resolución de conflictos, para esto se elaboró la dimensión.

Tabla 6:

*Porcentaje de respuestas sobre las estrategias aplicadas para la resolución de conflictos en la familia*

<b>Categoría</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
Estrategias aplicadas para la resolución de conflictos en la familia	Estrategias de prevención de los conflictos interpersonales	“Casi siempre exploto” “no me guardo nada”	57%
		Cuando son negativas me aílo y me callo no las expreso, cuando son positivas las expreso	22%
	Estrategias para la convivencia familiar	¿Cree usted que necesita apoyo profesional para el manejo de las emociones en la familia?	54%

En las respuestas sobre las estrategias aplicadas para resolver conflictos en la familia de los entrevistados el 57% no aplican estrategias para su resolución, dentro de las respuestas se encuentran expresiones como: “Casi siempre exploto”, “no me guardo nada”, es decir se deja ganar de la emoción expresándolas a través del llanto, los gritos et. Otro grupo de personas 11 % expreso que en caso de conflicto se esconde o huye de la situación, por otra parte el 22% explicó que aplica algunas estrategias, esto lo evidencian respuestas como: “Cuando son negativas me aílo y me callo no las expreso, cuando son positivas las expreso”

Tabla 7:

*Porcentaje de miembros de la familia que necesitan apoyo profesional para el manejo de las emociones*

<b>Cree usted que necesita apoyo profesional para el manejo de las emociones</b>	
Si	54%
No	46%
Total	100%

En cuanto a la pregunta ¿Cree usted que necesita apoyo profesional para el manejo de las emociones para mejorar la relaciones familiares? Un alto porcentaje el 54% expresó que si frente a 46% que dijo que no, esto supone que las personas entrevistadas reconocen la importancia de buscar ayuda para darle un manejo adecuado a sus emociones para mejorar la convivencia familiar, sin embargo muchos otros consideran que ellos pueden manejar la situación e incluso no reconocen que esto sea un gran problema.

En consecuencia, a continuación se presentan los datos integrados cada una de las categorías, las dimensiones exploradas y losa mayores porcentajes obtenidos.

Tabla 8:

*Análisis general de las categorías*

<b>Código</b>	<b>Categoría</b>	<b>Dimensión explorada</b>	<b>Porcentajes</b>
<b>CEF</b>	Conciencia emocional de los miembros de la familia	Comprensión de las propias emociones	91 %
		Comprensión de emocional de los otros	79%
<b>RME</b>	manejo emocional en la familia	Capacidad de identificar los motivos de las emociones	89%
		Capacidad para gestionar las	11%

		emociones negativas, autorregularla	
<b>EEF</b>	Expresión emocional en las relaciones familiares cotidianas	Capacidad para expresar emociones y pensamientos con claridad, en las relaciones familiares	90%
		Manifestación de emociones ante hechos conflictivos en la familia	10%
<b>EAC</b>	Estrategias aplicadas para la resolución de conflictos en la familia	Estrategias de prevención de los conflictos interpersonales	57%
		Estrategias para la convivencia familiar	54%

## 6.2 Interpretación Y Discusión De Resultados De La Investigación.

Partiendo del análisis de la entrevista semiestructurada, de la observación, historias de vida y la revisión bibliográfica.

Los resultados obtenidos apuntan en primer lugar a una mayor comprensión de las familias a sus propias emociones en comparación con las emociones de los otros miembros, esto se sustenta a partir de las dimensiones analizadas, donde los porcentajes más altos se obtuvieron en la identificación de diferentes emociones y especialmente la ira, aunque difícilmente las definen de manera adecuada.

De acuerdo a las situaciones presentadas a través de la entrevista semi-estructurada, ha sido posible extraer el porcentaje de las respuestas sobre, los cuales se categorizó basado Goleman (1995), teniendo en cuenta, el desarrollo de competencias emocionales, como la inteligencia emocional y su aplicación a la vida, y el desarrollo de habilidades sociales para la mejora de la convivencia, ya que son elementos esenciales para contribuir al bienestar personal y social.

Teniendo en cuenta el análisis descriptivo se averiguó que en cuanto al manejo emocional los miembros de la familia poseen pocas capacidades de identificación de los motivos del malestar, el (89%) no atribuye a las situaciones estresantes vividas en el ámbito familiar las causas de sus emociones negativas, por el contrario aluden a otras como el carácter o situaciones externas a ellos, también evidencian no manejar las emociones, ante problemas graves presentadas en sus familias, mostraron reaccionar inmediatamente, con insultos gritos llantos etc., además de acuerdo a lo expresado y observado se concluye que existe una mayor relación en estas familias con cierto tipo de conductas temerarias, relaciones familiares basadas en la intolerancia y violencia.

De allí que es mínimo el porcentaje que gestiona adecuadamente sus emociones negativas solo el (11%) de las personas entrevistadas indicaron poner en práctica habilidades emocionales como el afrontamiento, ante conflictos personales y familiares, se encontró que en las relaciones entre los miembros de la familia empatizan y refuerza características positivas entre ellos, sobre todos de madres a hijos, estos elementos aunque no se encuentran directamente relacionados pueden actuar como factores preventivos de riesgo psicosocial.

Por otra parte, la expresión emocional es un componente de las emociones que identificaron y expresaron con mayor facilidad los miembros de las familias, muchos de ellos, solo aceptan reconocer que algo anda mal en sus familiares, por los gestos y posturas corporales que asumen en determinados tiempos y en diferentes ocasiones, sin embargo no hay interés marcado por averiguar los motivos de dichas expresiones.

En cuanto a las estrategias que utilizan las personas en el ámbito familiar es importante resaltar que presentan poca efectividad en la resolución de conflictos, puesto que muchas no tiene en cuenta la búsqueda de solución a través de un adecuado manejo de las emociones para lograr un equilibrio en el estado de las personas y la relaciones con los otros, cabe recordar que es importante la forma, que al interior del grupo familiar se despliega el uso de estrategias para afrontar ya sea crisis normativas o no-normativas, con el fin de mantener, y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros (McCubbin & McCubbin, 1993; Olson & McCubbin, 1982; Olson, 2011).

Por consiguiente el afrontamiento familiar se expresa entonces como la capacidad de la familia para movilizarse y poner en acción medidas que actúen sobre las exigencias que demandan cambios (McCubbin, Thompson & McCubbin, 1996; Louro, 2005). Las estrategias de afrontamiento en familias no se crean en un solo instante, se modifican en el tiempo (Galindo & Milena, 2003); además, Lazarus y Folkman (1984) mencionaron que no hay un estilo único de afrontamiento, sino que se emplean diferentes estrategias dependiendo de las demandas que surgen a lo largo del proceso.

A partir de esto y como se observa en la investigación, las familias, no hacen uso de dichas estrategias más bien, tienden al escape de los problemas y por consiguiente a la frustración, a esto se agrega que muchos no reconocen que tienen problemas para autorregular sus emociones en momentos de conflicto, por lo que desconocen también necesitar ayuda profesional,

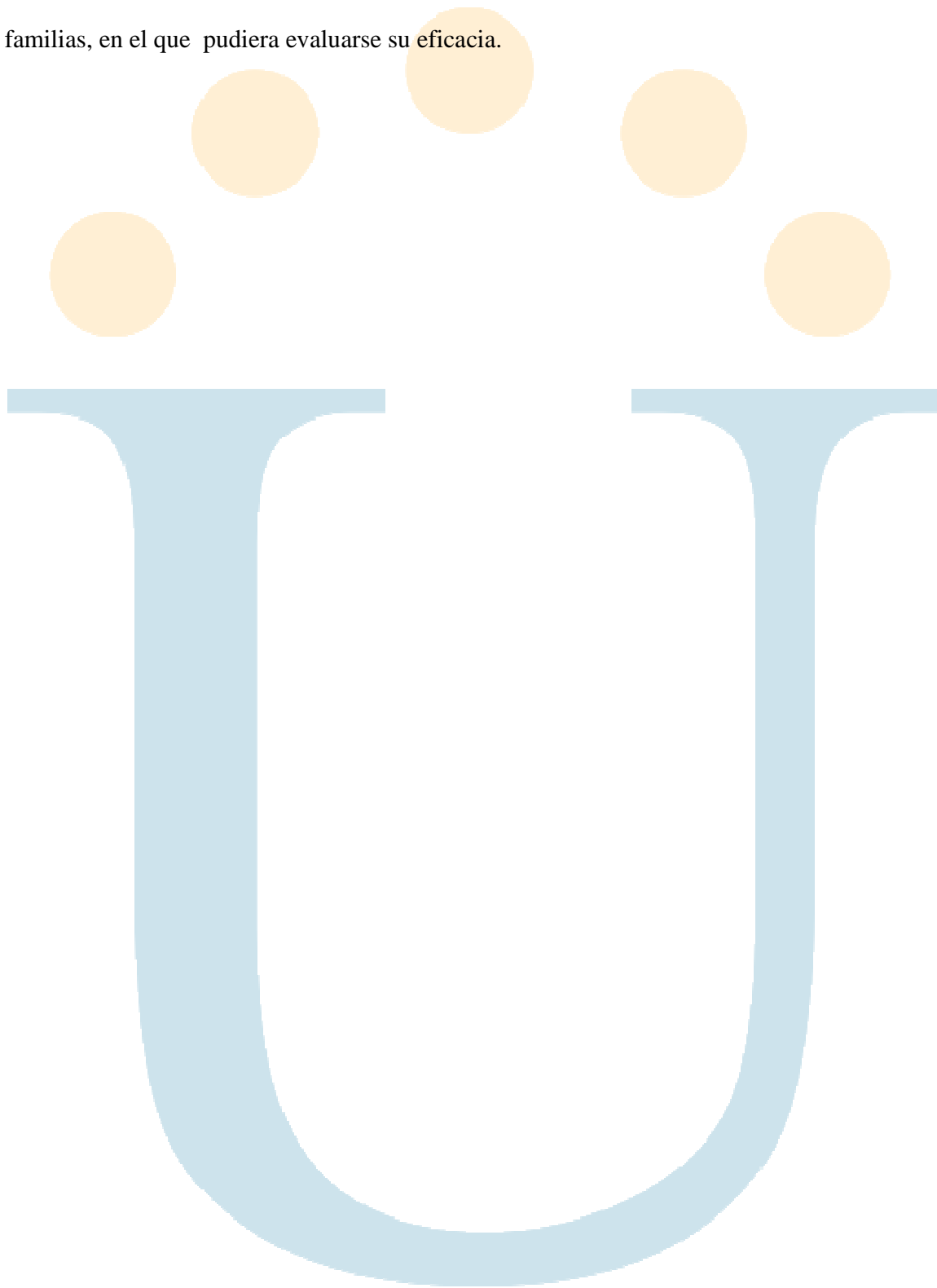
Por otro lado la correspondencia situación económica manejo emocional muestra que hay una relación significativa, ya que a menores ingresos y estabilidad laboral, más conflictos y menor manejo emocional, en la observación directa se comprobó grado insatisfacción y expresión emocional negativa.

En la variable edad no hay una relación directa, debido a que la mayor parte de la población es joven, por tanto los resultados sobre manejo emocional no son significativos

De la misma manera ocurre en la relación grado de escolaridad manejo emocional, donde los resultados no mostraron una relación significativa entre estas variables, lo cual significa que el grado de escolaridad no es condición importante para tener habilidades en el manejo emocional.

Finalmente y de acuerdo a estos resultados es importante destacar que se presenta una relación significativa en el escaso manejo emocional y los conflictos y violencia familiar aunque estos estudios no son concluyentes, si aportan a la comprensión de que un adecuado manejo emocional puede contribuir a prevenir el riesgo psicosocial de los miembros de la familia. Por tanto si se toma en cuenta, este estudio podría servir de punto de partida para

futuras investigaciones y o para la aplicación de un programa de intervención dirigido a las familias, en el que pudiera evaluarse su eficacia.





## Conclusiones

El propósito de esta investigación ha sido explorar la relación existente entre las habilidades en el manejo emocional y la prevención de riesgo psicosocial individual y familiar en una muestra de familias del barrio Nelson Mandela en la ciudad de Cartagena.

A través de ella se buscó también conocer las expresiones emocionales y analizar las estrategias que utilizan para el manejo de las problemáticas que enfrentan en la vida cotidiana, e identificar si las estrategias de afrontamiento se corresponden con un cierto nivel de bienestar que conlleve a factores protectores del riesgo psicosocial.

Por medio de la revisión bibliográfica y los resultados de la entrevista, la observación y las historias de vida, se puede concluir que:

Aunque estas familias tienen diferentes características entre sí, tienen aspectos comunes en cuanto al contexto cultural y crisis familiares experimentadas entre otras cosas por los bajos ingresos económicos, un solo cuidador, violencia familiar etc., por lo tanto están expuestas a múltiples presiones y eventos que se van acumulando de manera progresiva aumentando la posibilidad de riesgos mayores en la familia.

Se evidenció la poca capacidad de gestionar emociones negativas, y es que según los resultados, estas personas poseen pocas habilidades en este aspecto, A partir de lo planteado anteriormente se puede señalar que las familias privilegian el escape, la huida a los

problemas que actuar sobre ellos, por lo que un factor común en los hallazgos fue, el descontrol emocional a través de expresiones desbordadas como gritos, llantos, golpes etc.

Por consiguiente y de acuerdo a Sala (2002) el origen de las conductas agresivas como en el de sus “antídotos” encontramos como elemento común las emociones. Es por ello que atender al desarrollo emocional es la mejor prevención primaria antes de que se produzcan problemas de agresividad, conductas antisociales o multitud de trastornos emocionales. Puesto que durante el conflicto se ponen en juego la existencia de estas competencias emocionales (comprender los propios sentimientos y emociones, empatía, autorregulación, expresión emocional, etc...)

En consideración a todo lo expuesto se puede concluir que un manejo emocional guarda estrecha relación con el bienestar familiar, debido a que si se tiene la capacidad de gestionar los impulsos ante situaciones estresantes, disminuirá la tensión y las problemáticas pueden adquirir un nuevo sentido, por lo tanto y aunque el estudio no es concluyente si se apuesta a que con ello se puede prevenir el riesgo psicosocial en la familia, a través de modelos de afrontamiento de emociones en el contexto familiar

## Reflexión

El ser humano es emocional por naturaleza, las emociones hacen aparición en su vida desde muy temprana edad, y la forma en que las manejan y/o expresan varían en cada individuo, muchos lo hacen desde la irracionalidad, moderación o la inexpressión o pasividad. Pero lograr el equilibrio ideal entre los dos extremos, resulta una completa osadía en cualquier escenario cotidiano del ser humano, debido a la influencia de diferentes factores psicosociales que se ven involucrados en este proceso, y muchas veces inciden en una inclinación del individuo por alguno de los extremos, lo cual convierte a las emociones en factores determinantes a la hora de tomar decisiones o realizar acciones concretas.

Con todos estos precedentes la realización de la propuesta de investigación con un grupo focal de familias del Barrio Nelson Mandela en la ciudad de Cartagena D.T, arrojo como resultado la influencia del núcleo familiar, La economía y el nivel de educación como factores dominantes en la forma en que estas personas identifican, manejan y expresan sus emociones ante ciertas problemáticas inherentes en su cotidianidad.

Dentro de las emociones más reiterativas y con mayor grado de dificultad para manejar o expresar en la comunidad objeto de estudio se encontraron, la ira, la tristeza la ansiedad, el miedo y la alegría, las cuales se ven influenciadas por un contexto social marcado en la actualidad por episodios de violencia física y mental, y tomando en cuenta la procedencia de dicha comunidad, como asentamientos de desplazados por la violencia de grupos al margen de la ley, se suma a esto, precarias condiciones de vida y poco acceso a la educación, debido tal vez al abandono por parte del estado y las instituciones pertinentes.

Todos estos factores psicosociales se ven reflejados en los resultados de la investigación que muestran como los individuos objeto de estudio requieren de una formación en estrategias especialmente de índole cognitiva para saber identificar y manejar sus emociones, y lograr así relaciones optimas dentro de su contexto familiar y cultural, minimizando esos riesgos a los que se ven expuesto en los diversos escenarios de la sociedad, en los cuales las emociones y el manejo de estas juegan un papel fundamental en el fortalecimiento o deterioro de dichas relaciones , y con esto contribuir , a la construcción de una sociedad, donde la tolerancia, y el respeto sean sus pilares fundamentales.

## Recomendaciones

Al culminar la anterior propuesta de investigación se considera pertinente tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- una de las prioridades fundamentales en la realización de la anterior propuesta de investigación es la de alcanzar su optimización a través de un enriquecimiento metodológico y la profundización de su marco conceptual, que sirvan de referencia a futuras líneas de investigación.
- Profundizar los conceptos y estrategias que conlleven al individuo a una identificación y definición de sus emociones.
- Indagar, crear y aplicar pautas o técnicas de manejo emocional, con miras a ampliar las herramientas dadas a los individuos al momento de experimentar las distintas emociones humanas en situaciones complejas (violencia familiar, adicciones, prostitución, embarazo en adolescentes etc.).
- Promover la investigación y profundización de estudios sobre el manejo emocional como medida preventiva y/o de reconstructiva de las relaciones familiares e interpersonales, y favorecer así la calidad de vida de diferentes comunidades objeto de estudio en las que se pretenda trabajar, y contribuir así a la disminución de riesgos psicosociales que las estén afectando.

### Referencias bibliográficas

- Álzate, (1998). *Análisis y resolución de conflictos: Una perspectiva psicológica*. Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Barón, R. (2003). *¿Lo importante es educar a la gente a ser inteligentes emocionalmente y socialmente y se puede hacer?* *Perspectivas en la educación*, 21 (4), 3-13.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de la emociones*. Madrid. Ed. Síntesis.
- Boyatzis, R., y Sala, F. (2004). *El inventario de competencias emocionales (ECI)*.
- Chóliz M (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia.  
Recuperado de: [www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf](http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf)
- Davis, M., Fanning, P & Mckay, M. (1998). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Recuperado de:  
<http://www.tirant.com/editorial/detalle?articulo=8427009828#sthash.bcJ0o3nu.dpuf>
- Davis, M., Mckay, M. (1998). *Técnicas de autocontrol emocional*. Recuperado de:  
[www.decidatriunfar.net/2012/07/tecnicas-de-autocontrol-emocional.html](http://www.decidatriunfar.net/2012/07/tecnicas-de-autocontrol-emocional.html)
- González, F. (1997). *Epistemología cualitativa y subjetividad*. sao Paulo: EDUC. American Psychological Association. (2009). *Publication manual of the American Pdychological Associattion*. (6th Ed.) Washington, DC: American Psychological Association.
- Luengo, M. & Cols. (2002). *Construyendo la salud*. mec. Recuperado de  
[www.usc.es/.../es/.../2002,construyendo%20salud%20\(ed.%20revisada\).p...](http://www.usc.es/.../es/.../2002,construyendo%20salud%20(ed.%20revisada).p...)

Mesa, J. (2005) *Educación empieza en casa*. *Revista Santa Ana*, 46, 5-6. Recuperado de:

<http://www.juanimesa.com/doc/LaFamiliaComoSistemaSXXI.pdf>

Pérez, J. (2014). *Constitución Política de Colombia*. Bogotá D.C. Editorial Leyer.

Sastre, G. & Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. .

Barcelona: Gedisa

Vivas, M, y Gallego, D. (2007). *Educación las emociones*. Recuperado de:

[www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/.../libro\\_educar\\_emociones.pdf](http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/.../libro_educar_emociones.pdf).

## Anexos

### Anexo 1: imágenes realización del proyecto con la comunidad objeto de estudio



*Archivo fotográfico – aplicación de entrevista a comunidad objeto de estudio y socialización de resultados*



## Anexo 2: Consentimiento informado- comunidad objeto de estudio

### Consentimiento Informado Para investigación académica

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a la comunidad una clara explicación de la naturaleza del trabajo de investigación, así como el rol ellos como participante.

La presente investigación es conducida por Mary del Carmen Navarro Salgado, Sojany Mejía Lerma y Doris Quintera, estudiantes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, en el programa de psicología. El objetivo de la investigación es: Averiguar cómo influyen las emociones e interacciones en las buenas relaciones familiares y la prevención de riesgo psicosocial

He sido invitado (a) a participar en un proyecto de investigación, dentro del programa de formación de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, por eso y entendiendo que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. Que es un ejercicio de carácter académico, que se me ha proporcionado el nombre del investigador, que puede ser fácilmente contactado usando el nombre y dirección de esa persona.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas, lo cual tomará aproximadamente 10 minutos. He leído la información proporcionada he tenido la oportunidad de preguntar sobre ella, se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas realizadas.

Agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación

Firmas

Isma gómez C: 45546407

Andrea maria C: 26.748.275

Angermirna CC 45424390

Eva Aguilera R. CC 1128058415

Cecilete C: 64476333

Maria Ofelia CC 45485449

Ingrid del C Floress - CC 22789905

Henry Thairo Arroyo F. CC. 10143.347.722

## Anexo 3: Formato de entrevista

Género: M x )      F ( )

---

1. Su edad promedio en años se encuentra en:

a) 14 a 24

b) 25 a 35

c) 36 a 46

d) 47 a 57

e) 58 en adelante

---

2. Grado de escolaridad:

a) Primaria

b) Secundaria

c) Técnico/tecnólogo

d) Universitario

e) Ninguno

---

3. ¿Qué tipo de actividad económica realizan los miembros de la familia para sostenerse?

a. Empleado

b. Sub empleado

c. Independiente

d. Otros \_\_\_\_\_

---

4. ¿Qué tipo de actividad económica realizan los miembros de la familia para sostenerse?

4.1 ¿La actividad económica que se realiza han influido de manera positiva o negativa las relaciones familiares, justifique? Bueno positiva porque antes estábamos

---

5. ¿Cuál de las siguientes emociones experimenta con mayor frecuencia?

a. Ira

b. Tristeza

c. Alegría

d. Ansiedad

e. Miedo

---

¿De qué forma las ha manejado?

---

5.1 ¿Ha logrado identificar usted estas emociones en los miembros de su familia, a través de sus expresiones corporales?

a) Si	b) No
6. ¿Qué tipos de violencia se ha presentado en la familia?	
a. Física	
b. Psicológica	
c. Económica	
d. Sexual	
e. Todas las anteriores	
6.1 ¿Ante tales episodios de violencia, qué emociones ha experimentado?	
¿En qué forma manifestó usted estas emociones provocadas por los sucesos de violencia?	
7 ¿Se ha presentado en la familia algunos de las siguientes situaciones? ¿Cuáles?	
a) Adicción	
b) Embarazos en adolescentes	
c) Abandono por parte del Padre, Madre o Conyugue	
d) Deserción escolar	
e) Relaciones peligrosas	
f) Todas	
g) Ninguna	
7.1 ¿Qué reacción tuvo la familia ante dicha situación?	
7.2 ¿Cómo ha afrontado la familia esta situación?	
a) Se ha buscado ayuda profesional	
b) Se han tornado indiferentes	
c) Negación del problema	
8. Si se presenta una situación tensa entre sus hijos(as) u otro familiar donde hay gritos, llantos e incluso golpes ¿qué haces en estas situaciones?	
9. ¿Cree usted que necesita apoyo profesional para el manejo de las emociones?	
Si	b) No