

Beneficios de la terapia familiar sistémica en la mejora de la comunicación y la reducción de conflictos entre adolescentes de 14 y 16 años y sus padres.

Nombre: Valentina Migueles Rojel
Docente: Carolina Fasce
Nombre del Curso: Proyecto de Intervención II

17 de Noviembre del 2025, Concepción

1.1) Demanda Inicial

La madre de una adolescente de 14 años, acude a la consulta preocupada por la relación distante que mantiene con su hija. Menciona que ella quedó embarazada a los 25, en ese entonces su única red de apoyo fueron sus padres, quienes se hicieron cargo de criar a su nieta, permitiéndole a ella continuar con sus estudios y trabajar. Señala que si bien no veía siempre a su hija, siempre intentaba estar presente por medio de llamadas o mensajes.

Con respecto al padre, explica que está presente de manera económica debido a una demanda que ella realizó el año 2022. Actualmente no tiene mayor relación con su hija.

El año pasado, la madre trajo a su hija a vivir con ella a Concepción, lo cual fue un cambio significativo para ambas. La adolescente tuvo dificultades para adaptarse a su nuevo entorno, debido a que tuvo que establecer nuevas amistades, adecuarse a las reglas de su madre y enfrentar el distanciamiento de sus abuelos, quienes eran su mayor fuente de apoyo. Debido a esto, la adolescente comenzó a tener problemas de conducta, tales como mentir, relacionarse con lo que la madre considera "*malas amistades*", y tener constantes discusiones con su madre.

La madre menciona que el año pasado comenzó un proceso terapéutico para su hija, este tuvo duración de 7 sesiones, ya que tenía recursos económicos limitados para continuar con la terapia, en la cual se abordaron las problemáticas que estaban ocurriendo en ese entonces. Sin embargo, la madre señala que aún persisten problemas de confianza y siente que la relación entre ambas sigue siendo distante. Recientemente su hija comenzó una relación amorosa, lo cual gatilló un nuevo conflicto, ya que la madre no estaba enterada. En un principio no aprobaba la relación, ya que desde su perspectiva su hija aún no tiene la edad suficiente para tener una relación amorosa y ella como madre quiere que viva sus etapas de manera adecuada, pero luego decidió acceder bajo ciertas reglas.

Por otro lado, siente que su hija tiene mayor confianza en sus amistades y pareja, con quienes quiere salir constantemente, lo cual a ella como madre le preocupa, ya que desde su perspectiva, sus amistades son muy adelantadas a su edad y disfrutan de mayores libertades en temas de horarios, uso del celular y redes sociales, salidas, entre otros. Ella no desea acceder a esta "*libertades*", acceder ya que prefiere establecer una crianza "*más tradicional*". También desde su percepción, su hija piensa y realiza las mismas acciones que sus amistades, lo cual a ella le disgusta porque no comparte sus formas de actuar.

A lo largo del proceso, la madre ha intentado acercarse a su hija de manera más cariñosa, pero percibe que su hija se aleja. Este distanciamiento genera preocupación en la madre, quien admite ser sobreprotectora, menciona que en reiteradas ocasiones revisa el teléfono de su hija y decidió poner cámaras en su hogar para vigilarla, ya que en una ocasión su hija invitó a su pareja sin que ella estuviera presente.

Igualmente señala que se han incrementado las discusiones entre ambas, ya que desde su perspectiva, su hija no acata sus reglas y hace lo contrario a lo que ella como madre le pide. Ella la describe como "*muy soberbia*". Sumado a esto señala que ella igual ha asistido a terapia de manera regular, pero aun así no logra generar un mejor vínculo con su hija.

Con respecto a las expectativas del proceso terapéutico por parte de la madre, desea trabajar en la reconstrucción de la confianza con su hija, buscando una relación más cercana y unida, ya que desde su perspectiva su hija no le cuenta sus cosas. Igualmente le preocupa que su hija continúe mintiéndole y que no siga sus indicaciones, lo cual genera frecuentes enfrentamientos. Asimismo, espera mejorar la dinámica familiar para que ambas puedan manejar los conflictos de una manera más adecuada.

Por su parte, la adolescente menciona que comenzó el proceso terapéutico porque su madre se lo pidió, ya que desde su perspectiva le ayudaría. En un principio la adolescente señala que no quería asistir a sesión ya que *“perdía mucho tiempo”*, pero finalmente decide participar en el proceso terapéutico.

Explica que le gusta ir al campo donde viven sus abuelos ya que lo considera su hogar, detalla que pasó toda su infancia con ellos y a su madre la veía cuando ella asistía al campo. En lo que respecta a la relación con su madre expresa que dentro de todo es una buena relación, pero en ocasiones tienen discusiones, ya que ambas tienen un carácter difícil. Desde su perspectiva, su madre no confía en ella, debido a mentiras que ella le ha dicho en reiteradas ocasiones, las cuáles son las principales causas de discusión. Al indagar sobre por qué no le dice la verdad a su madre, explica que se siente poco comprendida por ella y, en ocasiones, le da temor la posible reacción que puede tener. También evita ser honesta por las posibles consecuencias, como no tener permiso para salir con sus amistades o le quiten el celular.

Por otro lado, menciona que no muestra cariño hacia su madre porque es su forma de ser, y desde su perspectiva su madre le demuestra afecto solo cuando sabe que ha hecho algo mal, como por ejemplo revisar su celular constantemente, en lugar de pedir disculpas de manera directa, lo cual genera molestia en la adolescente.

Cuando se le pregunta por las expectativas que tiene del proceso psicoterapéutico, la adolescente expresa que le gustaría mejorar la relación con su madre y que esta tenga más confianza en ella. También menciona que le gustaría que su madre la comprendiera mejor, ya que tiene una forma diferente de ver las cosas. Además, señala que no siempre le cuenta todo a su madre por que le preocupa mucho lo que piensen los demás. También explica que, debido a que su madre trabaja durante la semana y ella asiste al colegio, tienen poco tiempo para comunicarse.

Por otro lado, indica que le gustaría trabajar en cómo expresar mejor sus sentimientos, dejar de *“sobre pensar las cosas”* y sentirse mejor consigo misma, ya que a menudo siente la necesidad de aparentar que todo está bien.

1.2) Caracterización del objeto de intervención

La relación entre la madre y su hija adolescente de 14 años está caracterizada por falta de confianza, distanciamiento emocional y falta de comunicación. Esta situación se vio reforzada por diferentes factores interrelacionados, dentro de los cuales se pueden encontrar:

El nivel individual, donde la adolescente está atravesando una etapa de desarrollo marcada por la búsqueda de autonomía e identidad, lo cual lleva a cuestionar las normas impuestas por su madre y priorizar sus relaciones interpersonales. Este es un proceso característico en los adolescentes, quienes comienzan a formar sus propias opiniones y a distanciarse del pensamiento y creencias de sus padres, lo cual puede generar conflictos familiares ya que hay un choque con las normas familiares existentes. Igualmente, los adolescentes experimentan un alto deseo de independencia, queriendo establecer sus propios límites personales, como horarios de llegada, espacio personal y decisiones sobre su tiempo libre, lo cual entra en conflicto con las expectativas de sus padres, quienes perciben estas conductas como desobediencia o falta de respeto. En el caso de la adolescente, se ha visto una necesidad de independencia, al querer pasar más tiempo con sus amistades, pero intenta evitar los conflictos con su madre a través de mentiras, lo cual refuerza la desconfianza por parte de su madre, aumentando las discusiones y distanciamiento relacional entre ambas.

Por otro lado, se produce una alta inestabilidad emocional, donde estas son fluctuantes y expresadas con mayor intensidad, esto ya que como se mencionó anteriormente el adolescente está en un proceso de cambio, donde se debe adaptar a demandas familiares, sociales o individuales. Sumado a esto existe una constante creencia de que son incomprensidos por las demás personas, lo cual disminuye la posibilidad de confiar en sus padres o adultos significativos principalmente, lo cual lleva a alejarse de ellos. Esto se puede apreciar cuando la adolescente menciona que se siente incomprensida por su madre, lo cual limita

su capacidad para comunicarse de manera honesta y adecuada, por el temor a las reacciones que pueda tener.

Por su parte, la madre desea reconstruir el vínculo con su hija, pero ha desarrollado comportamientos sobreprotectores, como revisar el celular de su hija y utilizar cámaras para estar pendiente a ella, acciones que disminuyen la posibilidad de la adolescente para confiar en su madre, fomentando el distanciamiento y búsqueda de apoyo en sus amistades y pareja.

A nivel familiar, la relación madre e hija se ha visto influenciada por una separación temprana, donde la adolescente fue criada principalmente por sus abuelos maternos, quienes representan su principal fuente de apoyo emocional. Esto ha dificultado el desarrollo de un mejor vínculo afectivo entre ambas, complejizándose la adaptación a la nueva dinámica familiar, la cual se caracteriza por el establecimiento de normas y límites estrictos, donde se limita las salidas de la adolescente y el uso del celular. Estas acciones fomentan las discusiones entre ambas, ya que la adolescente tiene una percepción de que su madre no confía en ella ni respeta su espacio, fomentando los conflictos entre ellas. También la dinámica familiar toma un rol importante, especialmente la comunicación y confianza que haya entre el adolescente y sus padres. Si existe una dinámica mayormente autoritaria, sin la posibilidad de llegar a consensos, es probable que aumente el deseo de desafío a la autoridad o una mayor tendencia a mentir o no confiar en los padres, por el temor a su reacción, como es se puede apreciar en el caso.

Igualmente, cuando las familias cuentan con redes de apoyo limitadas, es posible que dispongan de menos recursos para abordar los conflictos de una manera adecuada y comprender de mejor manera a sus hijos. También los padres tienden a pasar menor tiempo con sus hijos debido a las extensas jornadas laborales, lo cual limita la comunicación con sus hijos y tiempo de calidad que pasan juntos, fomentando una relación más distante. Esto se puede evidenciar cuando la madre menciona que solo ve en la tarde a su hija, ya que ella trabaja y desde su perspectiva ha fomentado el distanciamiento entre ellas, ya que tienen poco tiempo para conversar y pasar tiempo juntas. Esta situación contribuye a que su hija se comunique más con sus amistades y pareja, tomando en cuenta que, a nivel social, la adolescencia se caracteriza por el importante rol que toman los pares. Normalmente los adolescentes tienen de priorizar más la relación con sus pares que con sus familias. Usualmente buscan pertenecer a grupos o adoptan ciertas normas o comportamientos de sus amistades, lo cual en reiteradas ocasiones puede ser un gatillante de conflicto con sus familiares al no compartir dichas conductas o formas de pensar. Esto se puede observar en el caso cuando la madre menciona que percibe estas relaciones como inadecuadas debido a diferencias en normas culturales y generacionales, y teme que su hija adopte comportamientos similares a los de sus amistades, a quienes describe como "*muy adelantadas para su edad*". Por otro lado, la adolescente encuentra en su grupo de pares y pareja un espacio de comprensión y apoyo que no siente con su madre, lo que profundiza el distanciamiento entre ambas.

Igualmente, a nivel contextual, las normas culturales pueden tener un alto impacto en la forma de crianza que ejercen los padres. Existen estilos de crianza donde se otorga gran importancia al cumplimiento de las normas establecidas por los padres, lo cual puede generar conflicto con el adolescente cuando este se encuentra en búsqueda de independencia. Esto se evidencia en el caso, donde la madre adopta un estilo de crianza mayormente autoritario, basado en la creencia de que los hijos deben acatar las normas, sin abrir espacio a instancias de consenso con la adolescente. Otro punto importante son las diferencias generacionales que se pueden presentar, donde los padres pueden tener perspectivas diferentes sobre ciertas temáticas o comportamientos de los adolescentes, debido a la forma de crianza o pensamientos que ellos tuvieron cuando transitaban por dicha etapa evolutiva. Este punto es una de las principales causas de conflicto entre la adolescente y su madre, ya que no logra comprender la forma de actuar de su hija, la cuál es diferente a la experiencia que ella tuvo en su adolescencia.

El nivel económico igual puede tener un impacto ya que pueden existir recursos económicos limitados en las familias, lo que puede afectar al momento de acceder a apoyo terapéutico para resolver ciertos

conflictos que estén afectando en la dinámica familiar, como en este caso, donde la madre no pudo continuar con el proceso psicoterapéutico anterior, debido a recursos económicos.

Tomando en cuenta lo anterior, es importante trabajar la dinámica familiar establecida entre la adolescente y su madre, la cual está caracterizada por patrones de desconfianza, control, comunicación limitada y falta de consenso en toma de decisiones. Es importante fomentar una comunicación que permita a ambas expresar sus pensamientos y emociones, fortalecer la confianza mutua, establecer límites claros y normas familiares consensuados promoviendo respeto mutuo y reforzar el vínculo afectivo entre ellas, generando instancias de convivencia conjuntas que permitan fortalecer la relación entre ambas. Intervenir en esto permitirá disminuir los conflictos y fortalecer el vínculo entre la adolescente y su madre, favoreciendo un ambiente familiar más saludable, donde la adolescente pueda desarrollar una identidad segura y establecer relaciones basadas en la confianza y el respeto. Al mismo tiempo, facilitará a la madre comprender mejor las necesidades de su hija y ajustar sus estrategias parentales de manera más comprensiva y flexible.

1.3) Antecedentes contextuales y teórico-conceptuales.

Adolescencia:

La adolescencia es definida por Gaete (2015) como aquella etapa del desarrollo ubicada en la infancia y adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto. Es un proceso donde el adolescente está en plena elaboración de su identidad y adaptación a los nuevos roles y responsabilidades que debe cumplir. Es importante destacar que en esta etapa evolutiva se desarrollan diferentes crisis normativas. Vicario y Gonzales (2014), mencionan que dentro de los principales cambios se pueden encontrar el cambio de pensamiento a uno mayormente abstracto, donde se plantean escenarios mayormente hipotéticos y consideran diferentes tipos de soluciones para los problemas, tomando en cuenta las consecuencias que pueden incluir. Esto permite una mayor autonomía e independencia, ya que ayuda a los adolescentes resolver problemas de manera más efectiva, tener un razonamiento mayormente crítico y explorar su identidad, al ponerse en diferentes escenarios o situaciones que pudieran ocurrir o gustar.

Es importante destacar que igualmente se producen cambios hormonales en la adolescencia, los cuáles responden a los cambios de humor que constantemente tienen los adolescentes, ya que en esta etapa las emociones tienden a ser mucho más intensas y se está en pleno proceso de aprendizaje para regularlas adecuadamente de manera autónoma. Esto puede traer implicancias en las maneras para lidiar con el estrés, reacciones impulsivas y en las relaciones interpersonales, donde puede existir un mayor desarrollo de discusiones debido a la expresión de emociones en una determinada situación. De la misma manera, en esta etapa evolutiva los adolescentes tienden a pasar mayor tiempo solos, lo cual fomenta la apertura a las emociones que experimenta y adquiere la capacidad de examinar los sentimientos de los demás o de preocuparse por el otro (Gaete, 2015).

Otro punto importante es que en la adolescencia existe una mayor inseguridad sobre sí mismo, preocupación por la apariencia y comparación con los demás. Sumado a esto los adolescentes tienden a ser más sensible a las opiniones o críticas de terceras personas, lo cual puede incrementar los sentimientos de inseguridad, preocupaciones sobre su autoimagen o sentido de pertenencia. Normalmente se sienten extraños dentro del cuerpo, teniendo una constante interrogante, ¿soy normal? (Vicario y Gonzales, 2019).

La adolescencia se puede dividir en tres etapas; En primer lugar, se encuentra la adolescencia Temprana, la cual abarca desde 10 a 14 años. Se destaca principalmente por la aparición de los principales cambios a nivel físico del adolescente, existe un mayor egocentrismo, donde existe un mayor foco en sí mismo, sus cambios corporales y apariencia física, asumiendo que los demás tienen perspectivas y valores idénticos a los suyos. Igualmente existe una mayor labilidad emocional, necesidad de privacidad y falta de control

de impulsos (Gaete, 2015). La adolescencia Media se desarrolla desde los 14 – 15 años hasta los 16-17 años, esta se destaca por el distanciamiento afectivo de la familia y el acercamiento al grupo de pares, donde el adolescente la autoimagen es depende de la opinión de terceros, también, se produce una tendencia al aislamiento, se incrementa la apertura de las emociones que experimenta, y adquiere la capacidad de examinar los sentimientos de los demás y de preocuparse por los otros, si embargo, persiste la tendencia a la impulsividad y se desarrolla un pensamiento mayormente abstracto, y habilidades de razonamiento. Por último se encuentra la adolescencia tardía desde los 17- 18 años en adelante, la cual se caracteriza por ser la última etapa del camino del adolescente hacia el logro de su identidad y autonomía, se considera un período de “mayor tranquilidad” y aumento en la integración de la personalidad, en este proceso la autoimagen depende del propio adolescente, los intereses son más estables y existe conciencia de los límites y limitaciones personales, igualmente existe una toma de decisiones mayormente independiente, se desarrolla habilidad de planificación con respecto al futuro, donde existe un gran interés por la búsqueda de vocación. También, disminuye la influencia de grupo de pares, ya que el adolescente se siente más cómodo con sus propios principios e identidad y las amistades se hacen más selectivas. Sumado a esto, el adolescente se reacerca a su familia, aumentando la intimidad con sus padres si ha existido una relación positiva (Gaete, 2015).

La principal tarea en la adolescencia es la búsqueda de la identidad y de sí mismo, lo cual lleva al adolescente a la exploración del mundo externo, experimentación de roles, donde pueda ensayar y probar nuevas posibilidades, intereses o preocupaciones, adoptan comportamientos, formas de vestir o ideas que les permitan diferenciarse de las demás personas. Esto los ayuda a descubrir que elementos le hacen más sentido y así ir desarrollándose como persona. Igualmente, se debe destacar que debido a lo mencionado anteriormente el adolescente pasa mayor tiempo fuera de su casa o quiere salir con frecuencia (Lillo, 2004).

También es común que se presenten crisis de identidad, donde los adolescentes estén con un constante cuestionamiento de quienes son o quienes desean ser en un futuro. Esto normalmente puede desarrollar altos niveles de estrés, ansiedad o confusión. El adolescente se siente sensible ante las expectativas que debe cumplir ante la sociedad y especialmente de sus padres. Es en esta etapa donde hay un mayor deseo de independencia y distanciamiento de los padres, donde es esperable que desafien sus valores y autoridad (Gaete, 2015). Es en esta etapa donde hay un mayor desarrollo de conflicto con los padres, Vicario y Gonzales (2019) plantean que existe un mayor recelo para aceptar consejos de sus padres, llegando a realizar acciones contrarias para defender su forma de pensar. Igualmente se busca separar la propia identidad de la familia, donde se necesita demostrar a sí mismo que es capaz de tomar sus propias decisiones en la vida y no necesita de la opinión o directriz de sus padres, buscando sus propios juicios y valores sin aceptar los de ellos, se cuestionan las normas y creencias familiares. Sumado a esto se producen cambios en la comunicación, donde los adolescentes tienden a evitar conversaciones sobre ciertos temas, ya que prefieren hablarlo con sus pares. Esto normalmente crea un pensamiento en los padres, enfocado en que sus hijos ya no quieren compartir sus pensamientos, emociones o muestras de cariño, generando una relación parental transformacional, caracterizada por un aumento en la intensidad emocional de los desacuerdos y aumento de conflictos (Curtis, 2015).

Otro punto importante en la adolescencia es el rol que toma el grupo de pares, sus opiniones son de gran importancia e influencia. Esto se debe a que los grupos de pares comparten las mismas experiencias, se sienten escuchados y comprendidos, teniendo la oportunidad de validar emociones, pensamientos y comportamientos. Existe una mayor búsqueda de sentido de pertenencia y aprobación por parte de los pares. Calera et al., (2018) plantean que existe un aumento en la necesidad de aceptación por parte del grupo y fomentan el desarrollo de una mejor autoestima, mejores competencias sociales, mayor desarrollo de empatía y menor dificultad en la interacción con pares.

Los pares pasan a ser la principal red de apoyo en los adolescentes, ya que pueden hablar con ellos de temas que consideran más difíciles de hablar con sus padres y son una fuente de contención en situaciones

de conflicto para el adolescente. Es importante destacar que el grupo de pares puede ser un estímulo positivo al brindar apoyo y contención, pero al mismo tiempo un estímulo negativo al potenciar el desarrollo de conductas de riesgo, como consumo de alcohol y drogas (Vicario y Gonzales, 2019).

Familia y adolescencia

El sistema familiar, el cuál es definido por Valdivieso (2007) como un sistema esencial que opera en la constitución de la personalidad de todos los individuos, siendo el primer contexto de aprendizaje y socialización para las personas y un ambiente donde estas se puedan desarrollar, aprender, recibir ayuda, transmitir cultura y normas.

El sistema familiar se divide en subsistemas, los cuales son su organización funcional y se relacionan con las funciones que se deben cumplir en cada familia junto a sus miembros (Valdivieso, 2007).

Cada individuo pertenece a diferentes subsistemas en los cuales posee diferentes niveles de poder y en los que aprende habilidades diferenciadas (Minuchin, 1974). Si bien existen diversos subsistemas dentro de la familia, en este caso se hará referencia a dos de ellos. En primer lugar, el subsistema parental está conformado por los padres o figuras a cargo del cuidado y la crianza, junto con el primer hijo. Su función principal es satisfacer las necesidades de desarrollo de los hijos, asegurando su bienestar físico como emocional. Los padres ejercen un rol de autoridad y control mediante el establecimiento de normas, y, al mismo tiempo entregan apoyo y protección, transmitiendo valores, reglas y formas de interacción. A medida que los hijos crecen, comienzan un proceso de sociabilización externa al sistema familiar, lo cual lleva al subsistema parental a adaptarse a las nuevas necesidades y demandas. Durante la etapa preescolar y escolar, predominan las funciones de alimentación y orientación, en cambio, en la adolescencia, destacan el control y orientación. En la adolescencia, es importante destacar que los requerimientos de los padres pueden entrar en conflicto con las necesidades del adolescente de alcanzar una autonomía acorde a su edad (Minuchin, 1974).

En segundo lugar, se encuentra el subsistema fraterno, descrito por Minuchin (1974) como la primera instancia social en la que los niños experimentan relaciones con sus iguales. En este espacio, los niños se apoyan, aíslan y aprenden mutuamente, surgiendo nuevas necesidades como cooperar, competir, negociar y desarrollar diversas habilidades. Estos aprendizajes adquiridos en el subsistema fraterno resultan significativos para el desarrollo posterior de la vida social y emocional de los individuos (Minuchin, 1974, p.97).

Minuchin en 1974 menciona que una familia es un sistema que opera a través de pautas transaccionales acerca de qué manera, cuando y con quién relacionarse, regulando la conducta de los miembros de la familia, siendo estas mantenidas a lo largo de generaciones y establecen los roles de cada integrante del sistema familiar. Sin embargo, en ocasiones pueden producirse un desequilibrio, cuando alguno de los miembros no cumple con las obligaciones esperadas, lo que genera discusiones y tensiones en un intento de restablecer el equilibrio del sistema. Esta situación tiende a intensificarse en familias con hijos adolescentes, quienes, aunque forman parte de su sistema familiar, buscan un proceso de individuación que los lleve a distanciarse de las pautas transaccionales establecidas.

Desde este punto el sistema familiar debe ser capaz de adaptarse cuando las circunstancias cambian, donde debe existir flexibilidad de movilizarlas cuando sea necesario, respondiendo así el sistema familiar a cambios internos y externos.

Toda familia tiene una dinámica familiar, la cual se refiere a patrones de interacción o encuentros mediados por una serie de normas, reglas o roles que regulan la convivencia y permite el funcionamiento de la vida familiar se desarrolle de manera adecuada (Henaó, 2012). Esta tiene implicancia en la comunicación que tienen los integrantes de la familia, siendo esta importante para el intercambio de pensamientos,

emociones y sentirse parte de este sistema familiar. Sumado a esto es importante hablar de los límites establecidos en la dinámica familiar, los cuales pueden ser claramente definidos, permiten llegar a consensos, tener una mejor comunicación y solución de conflictos. En segundo lugar, se encuentran los límites difusos, estos se caracterizan por no ser claros, en estos casos existe una dificultad para establecer reglas, generan codependencia entre los integrantes de la familia, dificultando que puedan desarrollar una identidad clara y separada. Igualmente hay una confusión o ambigüedad entre los roles y responsabilidades de cada integrante de la familia. Por último, Valdivieso (2007), señala los límites familiares rígidos, son aquellos que no son propicios a cambiar, estos pueden producir una separación de los miembros de la familia, siendo la comunicación limitada, al igual que la expresión emocional, sumado a falta de confianza y dificultados en la resolución de conflictos dentro del ambiente familiar. Los límites de un sistema corresponden a las reglas que definen quiénes participan e él y de qué manera, con el propósito de resguardar la diferenciación del sistema. Para que el funcionamiento familiar sea adecuado, los límites de los distintos subsistemas deben ser claros y estar definidos de manera suficiente y apropiada. Al mismo tiempo, estos límites deben ser lo suficientemente flexibles para permitir el contacto e interacción entre los miembros del propio subsistema y con los demás (Minuchin, 1974).

Bowen (1991) plantea que la familia es un sistema emocional interdependiente, en el cual cada miembro está conectado con los demás a través de procesos emocionales que influyen en el funcionamiento individual y relacional. Un concepto central es la diferenciación del sí mismo, entendida como la capacidad de una persona para mantener su identidad propia, pensamientos y emociones, sin quedar excesivamente fusionado con el sistema familiar ni aislarse de él. En la adolescencia, este proceso se vuelve crucial, ya que el adolescente comienza a buscar mayor autonomía e individuación, lo que puede generar tensiones con los padres. Cuando los niveles de diferenciación son bajos, la familia tiende a manejar estos cambios de manera rígida o caótica, ya sea intentando controlar en exceso al adolescente o bien presentando una fusión emocional donde los límites son difusos. En cambio, cuando la diferenciación es mayor, la familia logra permitir la independencia progresiva del adolescente sin romper los vínculos (Bowen, 1991, p.55).

Por otra parte, las prácticas de crianza hacen referencia a comportamientos específicos directamente observables que los padres utilizan para sociabilizar con sus hijos. En segundo lugar, se encuentra el concepto de estilos de crianza, los cuales hacen referencia a un conjunto de actitudes, creencias y comportamientos de los padres hacia sus hijos que configuran un patrón de prácticas de crianza (Pérez et al., 2022).

Pérez et al. (2022) menciona que se pueden encontrar tres estilos de crianza. En primer lugar, el autoritario, donde los padres moldean, controlan y evalúan el comportamiento de sus hijos en base a normas, aplicando consecuencias o castigos cuando estas no se cumplen, no hay instancia a diálogos o consensos ante lo que el adolescente exprese o necesite. Este estilo de crianza en la adolescencia puede traer sentimientos de incompreensión por parte de los adolescentes hacia sus padres, lo cual tiene un alto impacto en el autoestima y confianza en sí mismo. Igualmente puede fomentar los comportamientos desafiantes, con el fin de tomar el control de sus vidas, no obedeciendo las reglas familiares o involucrándose en conductas de riesgo. También, se desarrollan altos problemas de comunicación, donde los adolescentes evitan compartir sus emociones, pensamientos o problemas por temor a ser juzgados o castigados, lo cual los lleva a ocultar ciertas situaciones.

En segundo lugar, se encuentra el estilo de crianza permisivo, el cual se caracteriza por que los padres son mayormente cercanos en lo que respecta a sus interacciones, pero presentan mayores dificultades para establecer límites y control con sus hijos. Esto en la adolescencia puede producir problemas de responsabilidad, ya que, al no promover el cumplimiento de obligaciones claras, se produce una dificultad para asumir compromisos. Sumado a esto se desarrollan problemas disciplinares, autocontrol y dificultades para afrontar frustraciones al no lograr aceptar límites ni manejar conflictos de una manera adecuada.

Por último, Pérez et al. (2022) mencionan el estilo de crianza democrático, el cual se destaca por ser un punto intermedio, donde los padres establecen reglas y límites claros, pero al mismo tiempo dan un espacio de consenso, para que el adolescente pueda expresar sus emociones y opiniones. Esto permite una mejor comunicación padres e hijo, una relación más unida y desarrolla mayor confianza en el adolescente.

García Ruiz (2008) plantea que, así como los adolescentes están pasando por una etapa de cambios, los padres normalmente se encuentran en la crisis de la mediana edad, donde realizan una revisión de lo que ha sido su vida a lo largo de los años, lo cual puede generar frustración, comienzan a preocuparse por su salud. Por su parte los adolescentes en su proceso de cambio dejan de idealizar a sus padres y comienzan a cuestionarlos, lo cual impacta de manera emocional a los padres, ya que están en un momento donde ellos se están cuestionando su forma de vida.

Igualmente, para los padres, el hecho de que sus hijos comiencen esta nueva etapa evolutiva tiene un valor simbólico y emocional importante para ellos, llevándolos a resistirse a los intentos de sus hijos a desvincularse emocionalmente de ellos y buscar mayor autonomía. Esto genera las principales discusiones en la relación padre-adolescente, ya que existe una dificultad para supervisar o establecer órdenes.

Minuchin y Fishman (1981) desarrollan las etapas del ciclo vital familiar. Específicamente se refieren a la etapa de familia con hijos adolescentes, explicando que la familia debe relacionarse con un sistema nuevo y desafiante ya que implica cambios estructurales y relacionales dentro del sistema. En este periodo, es importante flexibilizar los límites del subsistema parental, permitiendo una mayor autonomía en los adolescentes, sin perder el equilibrio con el control y autonomía. De esta manera, la jerarquía familiar debe adaptarse, los padres continúan ejerciendo un rol de autoridad, pero ya no desde un control rígido, sino desde la negociación de reglas y el acompañamiento en la toma de decisiones. El adolescente, por su parte, busca la construcción de una identidad propia a través de un proceso de individuación, lo que puede generar tensiones o conflictos con los padres. A ello se suma la influencia del contexto externo como pares, escuela y cultura, que obliga a la familia a adaptarse para integrar estos factores sin perder el equilibrio del sistema. En este contexto un estilo de crianza mayormente autoritario puede intensificar los conflictos, mientras que los límites difusos pueden dificultar la contención y orientación adecuada (Minuchin y Fishman, 1981).

Causas de conflictos en la adolescencia

Los principales conflictos en la adolescencia implican la oposición o desacuerdos sobre comportamientos, metas, valores o puntos de vistas. San Martín (2019) menciona que, dentro de las principales causas de conflictos entre padres y adolescentes, se pueden encontrar las relaciones interpersonales, donde los padres no aprueban las amistades o relaciones amorosas establecida por los adolescentes o las decisiones que estos toman con respecto a los horarios para ver a sus pares, participación en actividades sociales como fiestas o juntas que los padres no aprueban y forma de expresarse con sus pares. En segundo lugar, se encuentra asuntos relacionados con la apariencia, donde los padres no aceptan la forma de vestir, o decisiones que tomen sus hijos con respecto a su apariencia física. También el cumplimiento de responsabilidades o normas es otro foco de conflicto en la adolescencia, donde los padres pueden percibir que los adolescentes no están con sus deberes en el hogar como ordenar su habitación, no ser responsable en el ámbito académico, ya sea por calificaciones, asistencia a clases y conflictos en el establecimiento educacional, sumado a esto está la falta por acatar normas establecida por los padres, como horarios de llegada, uso de redes sociales y horarios para dormir. Por último, la autora menciona la personalidad y estilo de comportamiento como foco de conflicto, ya que los padres pueden no aceptar la personalidad o estilos de comportamiento de sus hijos e intentan corregirlos, lo cual desarrolla frustración en los adolescentes.

Las estrategias de resolución de conflictos dependerán del tipo de relación establecido entre los padres y sus hijos, donde las relaciones mayormente cercanas, permiten una mayor confianza y posibilidad de comunicación entre los padres y sus hijos. Esto permite conocer más la vida del adolescente sus cambios y comprenderlo de mejor manera, desarrollando así mejores estrategias para la solución de conflictos que se puedan presentar. Por otro lado, las relaciones mayormente distantes, no permiten establecer una conexión emocional, ni que ambas partes involucradas se conozcan mutuamente, contando con menos estrategias de resolución, desarrollando una mayor probabilidad de que los conflictos aumenten y haya un mayor distanciamiento (García Ruiz, 2008).

Bowen (1991) plantea que muchos conflictos no se deben solo a la conducta del adolescente, sino al grado de ansiedad emocional que circula en el sistema familiar y a cómo los integrantes de la familia lo manejan. De este modo, cuando los padres están atravesando crisis personales, es más probable que la tensión emocional se proyecte en el adolescente, generando conflictos frecuentes.

Desde esta perspectiva, los conflictos en la adolescencia no deben verse únicamente como oposición o rebeldía, sino como parte de un proceso de diferenciación natural, que puede resolverse de manera más saludable si la familia logra manejar la ansiedad y mantener la comunicación sin caer en fusiones ni cortes emocionales (Bowen, 1991, p. 100).

El proceso de transmisión multigeneracional se refiere a la tendencia de las familias a reproducir patrones emocionales y de relación a lo largo de las generaciones. Desde esta perspectiva, la ansiedad no resuelta de una generación tiende a transmitirse a la siguiente, reproduciendo tensiones en etapas vitales críticas (Bowen, 1991, p. 98). Esto implica que muchos de los conflictos entre padres e hijos adolescentes no dependen únicamente de las conductas actuales, sino que se encuentran cargados de la historia familiar previa. De esta manera, los conflictos se actualizan y repiten, desarrollando patrones que dificultan la comunicación y la confianza mutua. Pero, cuando los padres logran un mayor nivel de diferenciación, es posible interrumpir la transmisión de estos patrones, respondiendo al adolescente con mayor flexibilidad, apertura y comprensión, lo que favorece la resolución de conflictos y promueve relaciones familiares más saludables (Bowen, 1991).

Cuando se utilizan estrategias adecuadas para resolver conflictos, estos pueden contribuir positivamente a la madurez y mejor desarrollo del adolescente e igualmente permite el desarrollo de una mejor dinámica y relación familiar (San Martín, 2019). Dentro de las estrategias para resolver conflictos, Gracia Ruiz (2008) menciona 3 estilos de resolución de conflicto. En primer lugar, el estilo integrador, el cual se caracteriza por fomentar el intercambio de puntos de vistas para alcanzar una solución que agrade a ambas partes, donde se hable sin atacar al otro, escuchar y demostrar empatía. En segundo lugar, se encuentra el estilo dominante, destacado por la intensa necesidad de “ganar la discusión”, persistiendo en las propias demandas. Por último, está el estilo complaciente, el cual busca satisfacer las necesidades las necesidades del otro, brindando un espacio de escucha y apertura al diálogo.

García Ruiz (2008) menciona la técnica Harvard como forma de resolución de conflictos. Esta se caracteriza por buscar una estrategia para llegar a la negociación, por medio de 7 pasos. El primero es denominado alternativas, el cual busca indagar en las posibilidades que existen para solucionar al conflicto y llegar a un determinado acuerdo, planteando las alternativas que tiene cada integrante del conflicto. En segundo lugar, se encuentran los intereses. Este paso busca establecer las motivaciones y necesidades de cada integrante. Como tercer paso encontramos la comunicación, siendo este es el componente principal para la negociación. Luego sigue la relación, en el cual este paso se enfoca en la búsqueda del trabajo en conjunto para resolver las diferencias de una manera adecuada. El quinto paso son las opciones, lo cual hace referencia a la identificación de posibilidades que tienen los integrantes para llegar a un posible acuerdo. Como sexto paso encontramos la legitimidad, se enfoca en establecer criterios externos que puedan mediar la negociación, siendo esto desarrollado por un tercero, ajeno al conflicto. Por último, se

encuentra el compromiso, el cual se refiere a planteamientos viables, verbales o escritos que especifican lo que las partes harán o dejarán de hacer como acuerdo, para disminuir el conflicto.

Terapia Familiar sistémica

La terapia familiar sistémica es un enfoque psicoterapéutico que considera a la familia como un sistema interconectado, en el cual los problemas individuales se comprenden dentro de las dinámicas relacionales que se establecen entre sus miembros (Villarreal y Paz, 2015). Este tipo de terapia tiene un alto impacto, ya que se enfoca en intervenir los problemas familiares y generar un cambio en la estructura familiar en su conjunto, lo cual tiene mejora en la comunicación y la unión familiar, al ayudar que los integrantes puedan comprender y empatizar con los sentimientos del otro. Igualmente permite que los terapeutas puedan trabajar con familias en crisis y ayudarles a superar etapas difíciles, como las que ocurren en la adolescencia, donde los cambios individuales pueden afectar gravemente a las relaciones familiares (Minuchin y Firsman, 1981, como se citó en Villarreal y Paz, 2015). Es importante tomar en cuenta que, en terapia familiar sistémica, la familia acude a terapia individualizando a uno de sus miembros como la fuente del problema (Minuchin y Fishman, 1981). Desde este punto la familia no observa que el problema no reside en el paciente individualizado, sino que en ciertas pautas de interacción de la familia.

Dentro de los beneficios que puede tener la terapia familiar sistémica, se encuentran la mejora en la comunicación, reducción de conflictos, creación de un entorno familiar colaborativo y resolución de problemas emocionales y conductuales especialmente en la adolescencia (Retzlaff et al., 2013, como se citó en Villarreal y Paz, 2015).

Trujano (2010) señala que La terapia familiar sistémica, se basa el modelo estructural sistémico, el cual permite estudiar a las familias como sistemas abiertos en los que se establecen ciertas pautas de interacción, las cuales determinan funcionalidad o disfuncionalidad de las relaciones familiares. Esto ayuda a tomar en cuenta todos aquellos elementos que están afectando en el paciente y así poderlos trabajar adecuadamente, para fomentar su bienestar emocional. Desde este punto este modelo o enfoque permite que el terapeuta reestructura la dinámica familiar para generar cambios en sus miembros, entorno a la clarificación de reglas y límites adecuados, disminuyendo así la sintomatología.

Ortiz (2008) plantea que el proceso terapéutico sistémico se caracteriza por la búsqueda del sentido y comprensión de las necesidades que posee cada integrante de la familia. Este se divide en tres fases. En primer lugar, se encuentra la apertura, la cual se caracteriza por buscar la problemática que trajo a la familia a consulta y determinar la secuencia de los hechos. En este caso se recoge el motivo de consulta de todos los integrantes de la familia, para tomar conciencia de cómo es percibida la problemática por cada integrante de la familia, e igualmente se busca saber cuáles son las necesidades y expectativas de cada integrante. En segundo lugar, está el intermedio, donde se busca hacer un diagnóstico de la estructura familiar y se formulan hipótesis de como las dinámicas familiares pueden estar afectando. Por último, se encuentra el cierre, donde se establecen los objetivos a trabajar en el proceso terapéutico y se da una apertura, para que los integrantes puedan opinar y llegar a acuerdos con el terapeuta.

Minuchin (1974) plantea que la organización familiar se basa en la interacción de subsistemas, los cuales se encuentran regulados por límites que determinan el grado de cercanía o distanciamiento entre sus miembros. Cuando estos límites son demasiado difusos, se generan dinámicas que dificultan la autonomía individual, mientras que, si son rígidos, se produce un aislamiento entre los integrantes de la familia. Desde esta perspectiva la función del terapeuta en terapia sistémica consiste en identificar estas pautas y

promover cambios que favorezcan una estructura flexible, capaz de adaptarse a los cambios vitales sin perder estabilidad.

Por otro lado, la familia opera como un sistema autorregulado, que tiende a mantener su homeostasis, por lo que la intervención terapéutica busca interrumpir este equilibrio rígido para abrir paso a nuevas formas de organización más funcionales (Minuchin, 1974).

En la terapia sistémica, el terapeuta debe considerar tres pasos fundamentales. En primer lugar, establecer una alianza con la familia desde una posición de liderazgo que le permita guiar el proceso. En segundo lugar, explorar y evaluar la estructura familiar, identificando los patrones de interacción que sostienen la problemática. Por último, el terapeuta busca generar circunstancias que faciliten la transformación de dicha estructura, lo que conduce a cambios en las expectativas que regulan la conducta de cada miembro. Esto resulta significativo para el paciente, quién deja de ocupar el lugar de “responsable” del conflicto y logra liberarse de dicha carga (Minuchin y Fishman, 1981).

De acuerdo con Minuchin (1974), la evolución de los pacientes dentro de la terapia familiar responde a tres factores importantes. Primero, se ponen en duda sus percepciones de la realidad, segundo, se les ofrece alternativas que consideran viables, y tercero, al ensayar estas nuevas formas de interacción, se consolidan relaciones distintas que se refuerzan de manera natural.

Minuchin y Fishman (1981) plantean estrategias para trabajar en terapia familiar. En primer lugar, se encuentra la intensificación, la cual se utiliza para destacar un patrón relacional, repitiendo una conducta hasta que los integrantes de la familia tomen conciencia de ella. En segundo lugar, está la redefinición de límites, mediante la cual el terapeuta interviene para fortalecer o flexibilizar la limitación entre subsistemas, fomentando una mayor cohesión frente al distanciamiento o mayor autonomía en los subsistemas excesivamente fusionados. Por último, encontramos la intervención paradójica, que busca terminar con las resistencias al proponer soluciones inesperadas que obligan a la familia a replantear su modo de funcionamiento. Estos elementos, además de facilitar cambios inmediatos, dotan a la familia de herramientas para reorganizarse en futuras situaciones de crisis (Minuchin y Fishman, 1981).

Bowen (1991) plantea que en la terapia familiar, se deben tomar en cuenta tres aspectos importantes, para un adecuado proceso de intervención a nivel familiar. En primer lugar, la valoración de los campos familiares constituye el primer paso de intervención clínica, ya que permite al terapeuta reconocer a la familia, su funcionamiento, identificar los patrones emocionales que operan dentro del sistema familiar. Esta evaluación inicial se enfoca en la observación de la transmisión de pautas emocionales entre generaciones y subsistemas, enfocándose en cómo estas dinámicas influyen en la conducta y bienestar de cada integrante (Bowen, 1991, p. 53). En segundo lugar, se encuentra la diferenciación del sí-mismo, definida como la capacidad de un individuo de mantener su autonomía emocional sin desconectarse de sus vínculos familiares. En este proceso, se destacan los triángulos emocionales, los cuales funcionan como unidades del sistema, en los cuales los integrantes del sistema pueden involucrar a un tercero para manejar la tensión. En este punto el terapeuta, guía a los miembros para que desarrollen su diferenciación, primero de manera individual y luego en interacción con otros miembros del sistema (Bowen, 1991).

Por último, se encuentran las técnicas y principios empleados en terapia familiar, los cuales se enfocan en promover la diferenciación y el equilibrio emocional. Entre ellas se encuentran; la destriangulización, la cual consiste en enseñar a los integrantes a observar sin involucrarse emocionalmente. En segundo lugar, se habla del modelado del sí mismo diferenciado, donde el comportamiento autónomo de un individuo sirve de ejemplo para el resto de la familia, y la promoción de metas propias fuera del sistema familiar, lo cual permite que los integrantes desarrollen recursos y objetivos independiente de los mandatos emocionales del sistema. Igualmente, se enfatiza en la toma de conciencia de los patrones intergeneracionales, lo cual permite que los individuos reconozcan cómo la historia familiar influye en sus comportamientos y en la resolución de conflicto (Bowen, 1991).

El tomar en cuenta estos aspectos en la terapia familiar, permite que los integrantes del sistema familiar logren un mayor grado de autonomía emocional y funcionalidad dentro del sistema familiar, generando cambios positivos en la dinámica familiar y promoviendo relaciones más equilibradas, las cuales se pueden sostener a largo plazo.

Política pública asociada

La familia y adolescencia tal como se ha expuesto en los apartados anteriores, constituyen espacios donde se producen procesos importantes del desarrollo, pero también circunstancias donde se desarrollan tensiones y conflictos que requieren acompañamiento. En este sentido, no solo la familia y los profesionales cumplen un rol relevante, sino también el estado, a través de políticas públicas y programas de intervención que buscan fortalecer las habilidades parentales y favorecer el bienestar de niños, niñas y adolescentes. Estas iniciativas resultan fundamentales para apoyar a las familias en establecimiento de límites adecuados, la promoción de vínculos saludables y prevención de conductas de riesgo.

Desde este punto, una de las políticas públicas relevantes en Chile es el Programa Lazos, el cual es definido por la Subsecretaría de prevención del delito (2015), como un programa confidencial que apoya a las familias, para que niños, niñas y adolescentes crezcan en un ambiente seguro. Su público objetivo son familias, madres, padres o cuidadores de niños, niñas y adolescentes de entre 10 a 17 años, con comportamientos problemáticos o transgresores. Ofrece apoyo para que las familias o cuidadores acompañen el desarrollo de sus niños, niñas o adolescentes sabiendo establecer límites claros y manteniendo relaciones basadas en el cariño y respeto.

El proceso consiste en realizar un diagnóstico temprano, donde se detecten las familias que requieren de apoyo y sus necesidades, a través de una conversación voluntaria y confidencial, la cual finaliza con la entrega de recomendaciones para acceder a los servicios. A partir del diagnóstico realizado, comienzan las intervenciones por medio de programas y modalidades de atención que se adaptan a cada caso.

Dentro de los programas se encuentran; orientación en parentalidad positiva, el cual está dirigido a familias que buscan fortalecer sus habilidades parentales y de crianza, otorgando herramientas de crianza positiva y aumento de confianza en las propias habilidades de crianza. En segundo lugar, se encuentra la intervención en parentalidad positiva, enfocado en familias con adolescentes con dificultades conductuales o emocionales, que desean aprender nuevas herramientas de crianza para prevenir problemas mayores. Esta intervención logra mejorar el manejo de problemas concretos que presenta el adolescente, prevenir la violencia dentro y fuera del ámbito familiar y mejorar el interés por la escuela y su rendimiento escolar. Por último, está la terapia multisistémica, dirigida a familias con adolescentes con conductas violentas o problemáticas. En este proceso una terapeuta atiende directamente el lugar de residencia de la familia, en horarios flexibles y con disponibilidad las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Dentro de los logros de esta intervención, se encuentran la disminución de actividades de riesgo por parte del adolescente, mejora en las relaciones interpersonales y comunitarias, continuación de los estudios y mantención de la vitalidad del adolescente en su hogar.

1.4) Antecedentes empíricos

La terapia familiar sistémica ha demostrado ser una herramienta que logra abordar conflictos familiares y promover el bienestar emocional en adolescentes y sus padres, especialmente en contextos de tensión como el de la relación madre e hija presentado anteriormente. Diferentes estudios han permitido probar

su efectividad tanto en la reducción de problemas emocionales como conductuales, así como en la mejora de la comunicación y las dinámicas familiares (San Martín, 2019).

Davalos et al. (2019) investigaron cómo la terapia familiar sistémica influye en la reducción de síntomas externalizantes (conductas disruptivas, agresión y conflictos familiares) e internalizantes (tensión psicológica y malestar emocional). En este trabajo participaron familias con hijos adolescentes de 15 años, quienes fueron seleccionados a partir de derivaciones realizadas por el centro de atención a la familia del colegio Padre Piquer que aceptaran, de forma voluntaria participar en la investigación. Los resultados mostraron que esta terapia permitió a los adolescentes expresar sus emociones y alcanzar acuerdos con sus padres bajo la guía del terapeuta, reduciendo tanto la agresión como el malestar emocional. Esto resalta el valor preventivo de la terapia al abordar de manera integral los factores emocionales y conductuales.

Por otro lado, San Martín (2019) también identificó beneficios significativos al aplicar esta terapia para resolver conflictos familiares relacionados con la falta de cumplimiento de responsabilidades y problemas de comunicación. Los adolescentes, que previamente no se sentían escuchados, lograron establecer acuerdos equitativos con sus familias, reduciendo tensiones y mejorando la cooperación entre los integrantes. Este estudio destaca cómo la terapia sistémica transforma los conflictos normativos en oportunidades para fortalecer las relaciones familiares.

Igualmente, Díaz Oropeza (2012) ofrece un revisión comprensiva del desarrollo de la investigación empírica en terapia familiar, examinando cómo los estudios han abordado la eficacia, los procesos terapéuticos y los factores de cambio en distintos contextos, específicamente en la adolescencia y etapa adulta. Sintetiza hallazgos que muestran cómo la terapia familiar sistémica puede reducir síntomas emocionales y conductuales en adolescentes y fortalecer las habilidades parentales para gestionar crisis normativas, a través de procesos de comunicación, reestructuración de roles y reflexión con respecto a la escucha activa y empatía entre el adolescente y su familia. En este sentido señala que el enfoque sistémico permite intervenir en distintos sistemas familiares, promoviendo el bienestar emocional de los adolescentes y mejorando la capacidad de los padres para enfrentar desafíos futuros.

Caar (2019) complementó estos hallazgos al evaluar la efectividad de las intervenciones sistémicas familiares en el tratamiento de problemas emocionales y desórdenes conductuales en adolescentes. El estudio destacó cambios positivos en la conducta y el estado emocional de los adolescentes, además de subrayar la ventaja costo-efectiva de esta terapia, que reduce la necesidad de intervenciones más complejas. También se enfatizó el valor del enfoque sistémico al considerar la familia como un sistema interconectado, trabajando en las pautas familiares y la resolución de problemas como medida preventiva para evitar el agravamiento de conflictos.

Un estudio de López y Periscal (2021) enfocado en intervención sistémica breve sobre conflictos en familias con hijos adolescentes indicó como madres, padres y adolescentes pueden mejorar su comprensión del conflicto a través de intervenciones psicoeducativas, donde se busca reforzar la empatía y escucha activa por parte de los padres y adolescentes, con el fin llegar a una solución del conflicto en conjunto, tomando en cuenta los límites familiares expuesto por los padres y las necesidades del adolescente.

Igualmente Rivas (2007) señala en su investigación como el psicodrama puede ser utilizado como técnica de intervención en terapia familiar sistémica, donde se lleva a cabo una dramatización de situaciones conflictivas entre adolescentes y sus padres, lo cual se divide en actos para analizar las diferentes causas

que llevaron al conflicto, con el fin de buscar posibles soluciones al mismo. Esto se lleva a cabo por medio de role playing e improvisaciones, ayudando a los integrantes de la familia a explorar y procesar sus emociones propias y de los demás participantes.

En conjunto, estas investigaciones muestran que la terapia familiar sistémica es una intervención que logra abordar tanto las necesidades emocionales y conductuales de los adolescentes y sus padres, promoviendo dinámicas familiares más saludables. Igualmente, considera a la familia como un sistema donde se observa como los problemas de un integrante, puede estar relacionados a la dinámica familiar, trabajando las pautas familiares y formas de resolución de problema, evitando el desarrollo de otras problemáticas más graves en niños y adolescentes. Este tipo de terapia puede ser útil para trabajar la dinámica familiar existente entre la madre consultante y su hija adolescente, ya que puede mejorar la comunicación, confianza y apoyo mutuo, fortaleciendo así su relación y garantizar el bienestar emocional de ambas.

1.5) Problematicación inicial

Como se pudo apreciar con la información planteada anteriormente, los conflictos entre padres y adolescentes son una crisis normativa dentro de la adolescencia. En este caso se puede evidenciar que los principales conflictos son la comunicación y discusiones que se han presentado entre la adolescente y su madre, lo cual ha traído consecuencias como falta de confianza por parte de ambas y una relación mayormente distante. Pero es importante tomar en cuenta que existen diferentes factores que influyen en esta situación. Primero, a nivel individual la adolescente, quien tiene 14 años, está pasando por una etapa de cambios, donde está en búsqueda de su autonomía e identidad. En este proceso es normal que pase menos tiempo con su madre o modifiquen la forma en que expresan y reciben afecto. Igualmente está en un proceso donde quiere defender su propio pensamiento, lo cual se puede observar cuando la madre menciona que su hija es "*soberbia*". Sumado a esto en la búsqueda de autonomía querrá establecer sus propios límites, lo cual se puede apreciar cuando la madre menciona que en ocasiones no le hace caso y hace lo contrario a lo que ella dice. También la madre menciona que hay días donde no puede hablar con su hija porque amanece enojada y esto produce discusiones, pero existen momentos en los que esa emoción cambia. Esto igual puede ser atribuible a la etapa evolutiva, ya que debido a los cambios hormonales se presentan una expresión de emociones mayormente fluctuantes y son expresadas con mayor intensidad.

A nivel familiar, igualmente existen características de la madre que influyen en la situación, como por ejemplo los comportamientos sobreprotectores que tiene con su hija, como por ejemplo revisar su teléfono o poner cámaras de seguridad en el hogar para saber qué es lo que su hija hace. Estos pueden atribuir a la búsqueda de seguridad y temor a perder el vínculo con su hija, pero al mismo tiempo fomentan la relación distante y discusiones por no respetar el espacio personal de la adolescente. Por otra parte, se debe tomar en cuenta que la adolescente pasó la mayor parte de su crianza con sus abuelos, con quienes estableció un mayor vínculo afectivo, lo cual trajo consecuencias al momento de realizar este cambio donde la adolescente comienza a vivir con su madre. Ambas se tuvieron que adaptar a una nueva dinámica familiar a la que no estaban acostumbradas. Por una parte, la adolescente tuvo que adaptarse a las normas de su madre, lo cual ha tenido dificultades ya que ella no fue su figura significativa o de autoridad en la infancia. Por otro lado, la madre vivió la mayor parte del tiempo de forma independiente, hecho que igual ha tenido impacto, ya que tuvo que hacer un cambio en su rutina e intentar retomar el vínculo emocional con su hija.

Otro punto importante que afecta es el tipo de dinámica familiar existente. Se puede apreciar que la madre tiene un estilo de crianza autoritario, donde establece límites y normas para la adolescente, sin la posibilidad de llegar a un consenso. Esto se puede apreciar cuando ella menciona que no le dará libertades de salidas y horarios, como los que tienen las amistades a su hija, ya que su tipo de crianza es así. Por otro

lado, señala que su hija tiene horarios establecidos para dormir y llegar, los cuales no son negociables. Sumado a esto la adolescente menciona que no sale mucho con sus amistades, ya que su madre le da permiso en ocasiones y con un tiempo determinado. Debido a estas dinámicas se han desarrollado varias discusiones ya que la adolescente le pide a su madre poder hacer una modificación de estos límites, a lo que ella no está dispuesta. Este hecho igual se puede atribuir a las ocasiones en las que la adolescente le ha mentado a su madre, no diciéndole en donde se encuentra o realizando otras acciones con el fin de poder salir mayor tiempo con sus amistades. Estas situaciones han desarrollado los principales conflictos entre ellas, ya que la adolescente no tiene la confianza para decirle a su madre las cosas que hace por el temor a como ella reaccione o por los castigos que su madre puede llevar a cabo. Por su parte la madre no confía en su hija debido a las veces donde le ha mentado. También, cuando la madre observa que su hija no respeta sus reglas decide castigarla, quitándole su teléfono y no dándole permiso para salir. Otro punto importante es que la madre tiene una jornada laboral completa, incluyendo los sábados por lo que llega durante la noche, lo cual dificulta la comunicación entre ellas, ya que tienen pocos momentos para pasar tiempo juntas. Estas situaciones contribuyen a que la relación entre ellas sea más distante. A nivel social, se puede apreciar que la adolescente ha establecido nuevas amistades, las cuales no son del agrado de la madre.

La adolescente menciona que normalmente tiende a contarle sus problemáticas o hablar de ciertas temáticas con sus amigas, ya que desde su perspectiva la entienden mejor. Igualmente le gusta pasar mayor tiempo con ellas, dentro de los horarios que establece su madre. Esto es normativo para su edad, ya que en esta etapa evolutiva el grupo de pares es fundamental para el adolescente. Esto trajo discusiones en un inicio por que la madre no comparte los comportamientos de las amistades de su hija y menciona sentir temor al pensar que su hija podría realizar las mismas conductas. Constantemente han tenido discusiones, porque la madre quiere que su hija deje sus amistades, pero ella no lo acepta. Igualmente hace un mes la adolescente comenzó una relación amorosa. Esto ha sido de gran conflicto para la madre, a quien no le pareció la idea y señala que desde que iniciaron la relación, su hija le pide permiso para salir en reiteradas ocasiones, o cambiar el horario de llegada, para pasar mayor tiempo con su pareja, lo cual molesta a la madre, porque desde su perspectiva no está cumpliendo sus reglas. Esto ha causado frustración en la adolescente, ya que siente que su madre no la comprende, lo cual la ha llevado a alejarse de ella. Esto se ha intensificado con elementos contextuales, como la diferencia generacional existente, donde la madre no logra comprender las actitudes y decisiones de su hija, ya que estas no se acoplan con las normas sociales que ella vivió en su juventud. Esto se observa cuando menciona que no está de acuerdo con la relación amorosa de su hija, ya que *"en sus tiempos"*, los adolescentes comenzaban sus primeras relaciones amorosas a los 18 años, lo cual se diferencia con las normas sociales actuales, donde los adolescentes comienzan a establecer relaciones de pareja a edades más temprana.

Estas diferencias de valores producen conflictos, ya que la madre evalúa las actitudes de su hija desde su propia perspectiva generacional y no se logra adecuar a las nuevas dinámicas culturales de los adolescentes en la actualidad y su hija quiere actuar desde las normas sociales a las que ella está adaptada. Por otro lado, los roles de género igual han tenido impacto en la problemática, debido a que existe una percepción de que los hombres en su adolescencia pueden tener mayores libertades en su etapa a diferencia de las mujeres, quienes deben ser *"más cuidadosas"* y no gozan de las mismas libertades. Esto se evidencia cuando la madre menciona que no le permite salir a su hija en reiteradas ocasiones por que *"ella es una niña"* y debe estar en su casa en un determinado horario. Así mismo, la madre expresa que no deja salir a su hija con su pareja, ya que *"está mal visto"* eso en una joven de su edad. Estas situaciones fomentan la posibilidad de que su hija le oculte cuando ve a su pareja, aumentando los conflictos entre ellas.

Las normas culturales igual tienen una alta influencia en la forma de crianza de la madre, ya que culturalmente los hijos les deben obediencia a los padres. Esta es una idea que la madre tiene internalizada al momento de establecer las normas para su hija, lo cual dificulta la posibilidad de que ella pueda

escuchar o comprender a su hija de una manera adecuada. Además, la ausencia de redes de apoyo y recursos económicos reducidos afecta significativamente esta dinámica, ya que disminuye la posibilidad de recibir orientación externa y respaldo emocional para ambas, dejando a la madre sin recursos adicionales que podrían ayudarle a gestionar los desafíos de la crianza de la adolescente en esta etapa.

Desde una comprensión psicológica multinivel, se aprecia una dinámica familiar distante y caracterizada por conflictos entre madre e hija, lo cual se observa en la interacción de factores individuales, donde la madre muestra comportamientos sobreprotectores derivados de su ansiedad y temor al incumplimiento de normas, estableciendo límites estrictos, fomentando la percepción de control por parte de la adolescente, quien percibe estos comportamientos como restrictivos e innecesarios, ya que desde su perspectiva su madre debería confiar en ella. Frente a esta situación la adolescente lleva a cabo conductas, como decir mentiras, las cuales incrementan la desconfianza en su madre, distanciando aún más la relación y disminuyendo la posibilidad de construir un vínculo más cercano y de confianza. Por su parte, la adolescente, enfrenta desafíos relacionados con su autoestima, búsqueda de identidad y validación por partes de sus pares. Esto la lleva a tomar un mayor distanciamiento de su madre y cuestionar sus normas o límites, intensificando los conflictos. Sumado a lo anterior, ambas se están adaptando a una nueva dinámica familiar, al haber vivido separadas durante la infancia de la adolescente, donde la principal figura de apoyo para ella es su abuela materna, lo cual se pudo evidenciar en el dibujo de la familia. Por otro lado, los estilos de comunicación a nivel familiar se caracterizan por interacciones puntuales, como durante las comidas. Si bien ambas intentan establecer momentos de comunicación, buscando espacios adecuados, las discusiones aumentan debido a los puntos de vistas diferentes que tienen ambas con respecto a temas de horarios, permisos o relaciones interpersonales, los cuales son los principales temas de conflicto. En esta dinámica se desarrolla una falta de validación y empatía por parte de ambas, incrementando el distanciamiento emocional y la dificultad para hablar sobre temas personales, afectando en la percepción que ambas tienen con respecto a la calidad de su relación. Debido a esto, es importante abordar esta problemática para prevenir un mayor deterioro del vínculo, ya que esto podría traer consecuencias emocionales y en su capacidad para apoyarse mutuamente en el futuro.

Resolver los conflictos actuales, permitiría fortalecer su relación, mejorar la dinámica familiar, promoviendo una mejor convivencia entre ellas, más saludable y segura, lo cual es esencial para el bienestar emocional de ambas.

Para lograr responder a la problemática planteada y a las necesidades tanto de la madre como de su hija, la pregunta clínica que orientará este proyecto es: ¿Cómo ayuda la terapia familiar sistémica a mejorar la calidad de la comunicación y a reducir los conflictos entre adolescentes de 14 a 16 años y sus padres?

2. Diagnóstico.

2.1 Objetivos de diagnóstico.

Pregunta Diagnóstica: ¿Cómo son las dinámicas relacionales familiares entre adolescentes de 14 a 16 años y sus padres?

Objetivo general:

Describir las dinámicas relacionales familiares entre adolescentes de 14 a 16 años y sus padres.

Objetivos específicos:

- 1) Identificar los estilos de comunicación presentes entre adolescentes de 14 a 16 años y sus padres.
- 2) Caracterizar los tipos de conflictos más comunes entre los adolescentes y sus padres.
- 3) Explorar la percepción que tienen los adolescentes y sus padres sobre la calidad de su interacción familiar.

2.2 Diseño de la estrategia de levantamiento de información

- **Entrevista Semiestructurada:**

Para recolectar información se realizó una entrevista semiestructurada, considerada una fuente primaria de información. Esta se define como un proceso comunicativo, que permite obtener información de una persona en particular según sus propias experiencias, que se viven de manera subjetiva y exclusiva. Permite recolectar las creencias y opiniones del entrevistado en torno a una temática específica (Toscano, 2009). Es importante destacar que la entrevista semiestructurada tiene preguntas que sirven como punto de referencia, para guiar la conversación. Igual permite que haya un espacio abierto para obtener más información con respecto a la temática estudiada.

Es importante destacar que las entrevistas serán analizadas, por medio de análisis de contenido. Según Izcara (2014) este permite describir e interpretar experiencias de las personas desde su lenguaje propio, mediante la comprensión del contexto donde emerge la experiencia.

Se llevaron a cabo dos entrevistas individuales, una dirigida a la madre y la otra a la adolescente. En ambas se abordaron elementos de su relación actual, comenzando por la descripción de su vínculo y lo que más valoren de este. Igualmente se exploró cómo son sus conversaciones cotidianas, con el objetivo de identificar los estilos de comunicación presente en su relación. También, se integraron preguntas sobre las situaciones que producen conflictos entre ellas y no estás son gestionadas desde ambas perspectivas.

En la última parte de la entrevista, se indagó sobre la percepción que cada una tiene acerca de la calidad de su relación. Sumado a esto se entregó un espacio para que ambas puedan compartir cualquier otro aspecto que consideren relevante sobre su relación, que no haya sido abordado en las preguntas anteriormente mencionadas. De este modo se les indicó a las participantes que entreguen consejos sobre cómo podría mejorar su relación.

Es importante señalar que las entrevistas se realizaron de manera separada. Las preguntas fueron similares, pero adaptadas a la etapa evolutiva correspondiente de cada participante. Igualmente, las entrevistas se realizaron alineadas a los objetivos de investigación previamente desarrollados.

- **Observación:**

Una segunda técnica que se llevó a cabo fue la observación, considerada como una fuente primaria, la cual se utiliza para estudiar situaciones tal como se dan en la vida cotidiana, generando información complementaria para realizar contrastes de información (Flores, 2009, p.111). El tipo de observación realizada fue no participante, donde la terapeuta observa sin intervenir en las interacciones, manteniendo una posición externa. Esta técnica permitió conocer las interacciones familiares, tomando en cuenta los aspectos claves como tipos de conflictos existentes, mecanismos de resolución de estos y los estilos de comunicación existente entre la adolescente y su madre. Es importante mencionar que todos los elementos observados fueron registrados, con el fin de ser analizados nuevamente.

- **Técnicas proyectivas graficas:**

Sumado a esto, se complementó la recolección de información con la aplicación de pruebas gráficas, específicamente el dibujo de la familia y dibujo libre. El primero, se define como una herramienta psicológica que permite evaluar la percepción, relaciones y dinámica familiar desde la perspectiva del niño o adolescente. Permite proyectar al exterior las tendencias reprimidas del inconsciente y, de este modo, demostrar los verdaderos sentimientos que desarrollan los suyos (Corman, 1967, p.11). Por medio de esta herramienta, se pudo observar como la adolescente percibe a su familia y los posibles conflictos emocionales y dinámica familiar presente que pueden estar afectando en la relación, complementando con información extraída de la encuesta que acompaña esta prueba proyectiva, para un mejor análisis de resultados.

Por otro lado, el dibujo libre en niños y adolescentes es vista como una forma de expresión en un lenguaje no verbal, como forma de comunicación característica al expresar elementos de manera inconsciente una visión de sí mismos, tal como son, como les gustaría ser (Perales y Cancio, 2012). Por medio de este se puede apreciar el valor que le otorga la adolescente a su entorno, elementos individuales y relaciones interpersonales. También, permite explorar aquellos aspectos emocionales y cognitivos que puedan estar influyendo en el comportamiento y bienestar de la adolescente a nivel individual, pero que pueden estar fomentando el desarrollo de discusiones con su madre y distanciamiento entre ellas. Esto permite caracterizar adecuadamente los conflictos comunes entre la adolescente y su madre.

2.3. Análisis de los resultados del diagnóstico

Objetivo específico 1:

Estilos de comunicación presentes en la dinámica familiar:

Esta categoría abordó las formas en que la adolescente y su madre interactúan en la vida cotidiana, tomando en cuenta los patrones presentes y factores que facilitan o dificultan las interacciones.

Subcategorías:

1.1) Frecuencia de la comunicación entre la madre y la adolescente.

Se identificaron los momentos específicos en los que se desarrolla la comunicación madre e hija dentro de la dinámica familiar, permitiendo analizar los contextos y patrones de interacción, pudiendo concluir que la comunicación entre la adolescente y su madre se da principalmente en momentos puntuales, específicamente en tiempos de comidas o actividades compartidas.

Esto se ve reflejado en el siguiente fragmento:

“Buena, no es mucha, pero cuando almorzamos o desayunamos, ahí hablamos más seguido por que ahí estamos las dos”(Entrevista 2, 2024).

En momentos de discusión se establece un espacio para volver a la calma y reflexionar y, posteriormente, se busca un momento oportuno para dialogar y resolver el conflicto. Sin embargo, fuera de estos espacios, la comunicación es limitada, lo cual puede estar influenciando en la relación, confianza y distanciamiento entre ellas.

Lo anterior se ve reflejado en el siguiente fragmento:

“Yo creo que igual ha sido maduro de mi parte, porque a uno no la enseñan a ser mamá. Espero los momentos adecuados para conversar con ella, como cuando tomamos once, lo cual hemos mejorado de a poco” (Entrevista 1, 2024)

1.2) Formas de comunicación entre madre e hija.

Subcategoría centrada en como la madre y adolescente interactúan, ya sea de manera verbal o no verbal, incluyendo el tipo de conversaciones existentes, respuestas emocionales y como se transmiten y reciben los mensajes expresados por cada una y como estas formas afectan la calidad de la relación.

Con respecto a esta se puede concluir que tanto la adolescente como su madre, buscan instancias adecuadas para fomentar una comunicación calmada y respetuosa, y la madre intenta ejemplificar ciertas situaciones para que su hija logre comprender su punto de vista.

Lo anterior se ve reflejado en el siguiente fragmento:

“Debo buscar el espacio o la situación para poder abordar cierto tema, como que se de la instancia. Por ejemplo me gusta que me cuente cosas, si es importante busco el espacio. Si he cometido errores y la ansiedad me gana, cuando pierdo el control trato de solucionar el problema al tiro trato de conversar y darle ejemplos del porqué, que ella pueda entender. La mejor forma de fomentar la comunicación es hablarle de temas y darle mis razones y ejemplos. Intento que vea las cosas. Por ejemplo estaba con una polera ajustada y trate de que lo viera” (Entrevista 1, 2024).

Por su parte, la adolescente busca el momento adecuado para conversar con ella cuando se trata de una temática importante. Sin embargo, cuando hablan de temas donde ambas tienen puntos de vistas diferentes se producen discusiones, ya que no logran llegar a un acuerdo y ambas experimentan emociones intensas, lo cual interfiere en la búsqueda de solución para las problemáticas. Lo anterior se ve reflejado en el siguiente fragmento:

“Depende de las cosas, si es una tontería le digo y queda ahí, si es algo más importante terminamos peleando y cada una tiene sus ideas” (Entrevista 2, 2024).

1.3) Temas abordados en la comunicación.

Esta subcategoría especificó las temáticas discutidas por la adolescente y su madre durante sus interacciones, donde se destacaron principalmente temas cotidianos sobre el día de trabajo de la madre o jornada escolar de la adolescente, y temas familiares. Sin embargo, se pudo apreciar que para la adolescente es complejo hablar sobre temas individuales o personales con su madre, ya que no existe la confianza suficiente para esto y siente que su madre no la entendería. Ello se ve reflejado en el siguiente fragmento:

“Encuentro que depende del tema de comunicación, hay cosas importantes, cuando es del entorno familiar me cuesta menos, pero si es de mi vida personal me cuesta más” (Entrevista 2, 2024).

Esta situación dificulta el desarrollo de una mejor comunicación y confianza, fomentando el distanciamiento y limitando la conexión emocional entre ambas.

1.4) Dificultades en la comunicación.

Se destacaron las barreras que interfieren en el desarrollo de un dialogo madre e hija adecuado. La madre percibe que su hija tiene a minimizar sus explicaciones y sentimientos, no considerando sus consejos y como sus acciones pueden afectarla emocionalmente.

Esto se aprecia en el siguiente fragmento:

“Reconozco que no reacciono de la mejor manera, a veces ella no me entiende a mí y yo no la entiendo a ella, intento dando ejemplos, pero ella lo minimiza. Ella no sabe que yo la estoy preparando para trabajar la confianza en un futuro” (Entrevista 1, 2024).

Por otro lado, la adolescente siente que su madre no respeta su opinión ni decisiones, mostrando falta de empatía al no ponerse en su lugar y ejerciendo un control excesivo justificado bajo el argumento de su rol materno, lo cual se ve reflejado en el siguiente fragmento:

“A veces sí, pero siente que minimiza lo que yo digo, siempre quiere tener la razón por que es la mamá. Yo le digo que igual debe respetar mis decisiones y ella dice que es la mamá y yo la hija” (Entrevista 2, 2024).

Se pudo apreciar que existe una falta de validación emocional por parte de ambas, lo cual dificulta el diálogo entre ambas y aumenta la tensión en la relación, aumentando el distanciamiento emocional entre ambas.

Objetivo específico 2:

Conflictos comunes presentados en la dinámica familiar.

La segunda categoría aborda los conflictos comunes presentados en la dinámica familiar.

Subcategorías:

2.1) Temas que desencadenan discusión.

Esta subcategoría toma en cuenta aquellas temáticas que generan desacuerdo entre madre e hija. Los principales temas de conflicto incluyen la relación amorosa iniciada por la adolescente, la cual no cuenta con la aprobación de la madre. Igualmente, los desacuerdos se enfocan en temas de autonomía y normas, específicamente en relación con los horarios establecidos por la madre para el regreso de su hija y aquellas acciones realizadas por la madre como revisar el celular y poner cámaras para establecer control hacia su hija. Por otro lado, la adolescente considera que dichas normas establecidas por su madre no son necesarias y demuestran que ella no confía en sus decisiones ni acciones. Por su parte, la madre percibe que el incumplimiento de las normas refuerza la desconfianza hacia su hija, lo cual se aprecia en el siguiente fragmento:

“El tema del pololeo y los permisos. A mí me cuesta darle más permisos. Se que es un tema mío, le doy 1 hora o 2 horas. Por ciertas situaciones se genera confianza, ahora estamos trabajando reestructurar la confianza. Por ejemplo si ella incumple el horario yo sé que no llegará puntual a otros lugares. Le digo que quiero confiar en ella pero igual debe cumplir. Ahora tenemos discusiones por el tema del celular, ella a las diez se debe desconectar y no lo hace. Si ella tiene una responsabilidad la debe cumplir, yo me enfoco en el día de mañana, por ejemplo si el día de mañana le doy permiso para ir a una fiesta y le doy un horario no llegará” (Entrevista 1, 2024).

Estas temáticas de conflicto y diferencia de perspectiva aumentan los problemas, destacando el deseo de independencia por parte de la adolescente y la necesidad de control por parte de la madre.

2.2) Estrategias de resolución de conflicto.

Las estrategias de resolución de conflicto se definen como aquellas acciones utilizadas para resolver los desacuerdos madre e hija. Se observó que, en primera instancia, la madre recurre al castigo como método de resolución de conflictos, requisando el celular de su hija, con la intención de que la adolescente reflexione sobre sus comportamiento y consecuencias de sus acciones. En segundo lugar, ambas mencionaron que cuando cometen un error deciden tomarse el tiempo para reflexionar y luego conversar con respecto a lo ocurrido. Sin embargo, cuando no logran llegar a un punto de vista similar, se vuelve a desarrollar una discusión y ambas deciden no volver a tocar el tema. Esto dificulta la comunicación en ambas, ya que no logran escuchar adecuadamente la visión que cada una tiene de la problemática.

Esto se aprecia en el siguiente fragmento:

“Depende, a veces no se soluciona bien y me castiga, me quita el celular. Ahí me trato de calmar para que no me castigue y hablo con ella y ella a veces me lo pasa depende de las cosas que hice. Cuando son cosas en las que yo estuve mal, hablamos para resolver las cosas y a veces esperamos y lo solucionamos después, si es una tontería ahí queda, si es algo más importante terminamos peleando y cada una tiene sus ideas” (Entrevista 2, 2024).

2.3) Ideas de mejora para la resolución de conflictos.

La tercera subcategoría llamada ideas de mejora para la resolución de conflictos, entrega propuestas que ayuden a abordar las diferencias entre madre e hija. Se pudo apreciar que existe una conciencia mutua sobre la necesidad de mejorar el control emocional, empatía y escucha activa de ambas y para mejorar los conflictos, lo cual se refleja en el siguiente fragmento:

“Que ella empezara a entender ciertas cosas, como eso de que no me gusta ser tan cariñosa, que respetara eso y la cosa de los horarios y que también como que ambas mejoremos algunas cosas cuando nos enojemos. No alterarnos tanto” (Entrevista 2, 2024).

Objetivo específico 3:

Percepción de la calidad de interacción madre e hija.

Se enfocó en la valoración que ambas tienen sobre su relación.

Subcategorías:

3.1) Aspectos positivos de la relación madre e hija

Se mencionaron aquellos elementos que contribuyen a la relación. Se pudo apreciar que existen momentos de comunicación que permiten un acercamiento entre la adolescente y su madre, específicamente cuando pasan tiempo juntas durante comidas o conversan antes de ir a dormir, lo cual se aprecia en el siguiente fragmento:

“Bueno, la interacción ha mejorado un poco, trato de que la relación esté bien, a veces vemos una película, intentamos tener nuestro espacio aunque sea un poquito, soy yo la que la busca” (Entrevista 1, 2024).

Igualmente, la preocupación por parte de la madre, cuando no es vista de manera excesiva, es valorada positivamente por la adolescente como una muestra de cuidado. Esto se aprecia en el siguiente relato:

“No es así como ni buena ni mala, tiene su deslices en cosas, chocamos en el carácter es buena relación, ella se preocupa por mí, siempre anda preocupada por mí, pero a veces esa preocupación es demasiado” (Entrevista 2, 2024)

3.2) Aspectos negativos de la relación madre e hija

Se enfocó en aquellos factores que afectan en la calidad de la relación. Entre estos destacan las discusiones constantes que existe entre la madre y la adolescente, la percepción de falta de escucha, la confianza limitada y las diferencias de expresiones afectivas. Esto se aprecia en los siguientes fragmentos:

“A veces andamos las dos de buenas y conversamos o no sé, pero discutimos, debe dejar de estresarse tanto por las cosas, que se ponga en mi lugar, ella no entiende ciertas cosas, como eso de que no me gusta ser tan cariñosa” (Entrevista 1, 2024).

“Me gustaría que ella fuera más cariñosa conmigo, a veces no lo es y me siento mal, Mejoraría la confianza, a lo mejor mi hija no es perfecta” (Entrevista 2, 2024).

Estos elementos fomentan el distanciamiento emocional, dificultando la construcción de un mejor vínculo entre ambas.

3.3) Cambios deseados en la relación madre e hija.

Se centró en las modificaciones que ambas consideran necesarias para mejorar su vínculo. Se puede concluir que tanto la adolescente como su madre reconocen áreas específicas que necesitan trabajar para fortalecer su relación. La adolescente expresa la necesidad de mayor validación por parte de su madre, destacando que desea ser tratada en función de sus comportamientos y acciones, más que por su edad, lo cual se aprecia en el siguiente fragmento:

“Contarle más cosas para que me entienda mejor, pero hay cosas que siento que no le puedo contar” (Entrevista 2, 2024).

Por otro lado, la madre muestra un deseo de adaptación, reconociendo la importancia de comprender la etapa evolutiva de su hija, con el fin de ajustarse mejor a los cambios y ofrecer un mejor apoyo. Sumado a esto se identifica como área de mejora personal las reacciones emocionales y capacidad de comprensión, por parte de la madre, al momento de interactuar con su hija. También, se puede apreciar que ambas desean mejorar la confianza, con el fin de mejorar la relación, lo cual se aprecia en el siguiente fragmento:

“Si, mis temas de que soy muy aprensiva, me cuesta ir soltándola, me cuesta. Igual la confianza y aceptar el tema del pololeo. Por ejemplo le doy permiso que vaya al mall pero estoy con el alma en un hilo, me cuesta un poco la etapa en la que está” (Entrevista 1, 2024).

La última categoría se enfocó en observaciones y consejos que la adolescente y su madre consideraron importantes para mejorar la relación. Con respecto a la primera se pudo concluir que existe un interés por parte de ambas por mejorar la relación, aunque hay ciertas barreras emocionales y prácticas que dificultan este proceso. En segundo lugar, ambas consideran que la empatía, escucha y flexibilidad con respecto a las normas y límites son importantes para mejorar la interacción y confianza mutua.

Por medio de la técnica de observación y las pruebas proyectivas aplicadas, se puede apreciar, a nivel individual que la adolescente presenta comportamientos ansiosos, pensamientos negativos recurrente sobre el abandono, baja autoestima y dificultad para expresar sus emociones adecuadamente. Aunque ha logrado establecer relaciones interpersonales adecuadas, experimenta inseguridades con respecto a la estabilidad de estos vínculos, teniendo un temor constante a que sus amigos y pareja puedan distanciarse o cansarse de ella.

Por otro lado, a nivel familiar, se pudo apreciar que existe una relación distante entre madre e hija, caracterizada por discusiones, dificultades a nivel de confianza y comunicación. Igualmente existe mayor cercanía entre la abuela materna y la adolescente, siendo para esta última un pilar fundamental. Esto sumado al estilo de crianza autoritario, y acciones de control por parte de la madre, dificulta la posibilidad de que la adolescente experimente un ambiente de confianza y apoyo emocional con su figura materna, aumentando la desconfianza mutua y dificultad en el proceso de adaptación a la nueva dinámica familiar.

A nivel contextual, se identificaron elementos sociales y culturales que fomentan los conflictos familiares. En primera instancia existen diferencias generacionales significativas, donde las normas culturales vividas

por la madre en su etapa de adolescente, refuerzan el estilo de crianza autoritario, dificultando la capacidad de adaptarse a las normas sociales actuales y en la posibilidad de comprender de una manera más adecuada aquellos temas actuales como la relación amorosa y amistades, que influyen en su hija. Esto limita la posibilidad de una mayor interacción entre la adolescente y sus pares, lo cual es primordial para ella en estos momentos, ya que al analizar el dibujo libre se pudo apreciar el temor a la pérdida o estabilidad de estos vínculos, desarrollando en ella comportamientos ansiosos como pensamientos negativos sobre el abandono y dificultad para expresar sus emociones de una manera adecuada. También, la falta de redes de apoyo externas limita la posibilidad de la madre para recibir orientación y respaldo emocional, aumentando sus dinámicas autoritarias y dificultad para comprender a su hija, lo cual refuerza el distanciamiento de la relación ya existente.

Discusión:

En relación con el objetivo general, orientado a describir las dinámicas relacionales entre adolescentes de 14 a 16 años y sus padres, los resultados muestran que estas se caracterizan por conflictos propios de la etapa del desarrollo, tales como dificultades en la comunicación, distanciamiento emocional y diferencias en la percepción de las normas. También, los cambios físicos, psicológicos y sociales convierten este periodo en un momento crítico para las relaciones familiares, ya que se combina la búsqueda de autonomía con la necesidad de pertenencia al grupo de pares (Vicario y Gonzáles, 2014).

En relación al objetivo específico, centrado en caracterizar los tipos de conflictos más comunes presentes entre adolescentes de 14 a 16 años y sus padres, se identificó que la interacción madre e hija se desarrolla en momentos puntuales, con una comunicación que refleja falta de confianza mutua y una tendencia a evitar ciertos temas sensibles. Las emociones intensas durante las discusiones dificultan el desarrollo de un diálogo adecuado, lo cual está se complementa con lo señalado por Curtis (2015), quien explica que la intensidad emocional y la evitación de ciertos temas son comunes en esta etapa.

Con respecto al objetivo enfocado en caracterizar los tipos de conflictos más comunes entre los adolescentes y sus padres, los principales temas que aumentan estos, incluyen las normas y la autonomía, como los horarios y las medidas de control impuestas por la madre. Estas diferencias son consistentes con los estudios de San Martín (2019), que destacan la frecuencia de conflictos relacionados con la independencia en la adolescencia. La madre, con un estilo de crianza autoritario, recurre al castigo como forma de resolución de conflictos, lo que refuerza la percepción de falta de confianza por parte de la adolescente. Por otro lado, la adolescente busca mayor validación y autonomía, indicando una diferencia significativa en las expectativas de ambas.

Por último, con respecto al objetivo específico centrado en explorar la percepción que tienen los adolescentes y sus padres sobre la calidad de su interacción familiar, se pudo apreciar que tanto madre e hija identifican momentos positivos. El distanciamiento emocional y las discusiones frecuentes dificultan la construcción de un vínculo más cercano. La adolescente considera a su abuela como principal figura de apoyo emocional, lo cual permite mantener un equilibrio en el proceso de adaptación a la dinámica familiar, tal como observa Carr (2019) sobre cómo los vínculos externos pueden funcionar como apoyo y comprensión en momentos de conflictos a nivel familiar.

A nivel contextual, las diferencias generacionales y la ausencia de redes de apoyo amplifican las dificultades en la relación madre e hija. La madre se enfrenta a la presión de manejar los desafíos de la adolescencia de su hija sin recursos externos que la puedan orientar, lo cual fomenta su ansiedad y refuerza un estilo de crianza autoritario. Según Vicario y González (2019), estas diferencias culturales y

de pensamiento son comunes y requieren adaptaciones para atender las necesidades evolutivas del adolescente.

En síntesis, los resultados obtenidos confirman que la dinámica relacional entre la adolescente y su madre está influida por factores individuales, como la etapa evolutiva propia de la adolescencia, con sus cambios físicos, emocionales y búsqueda de la autonomía, lo cual impacta significativamente en la forma en que la adolescente enfrenta sus emociones y relaciones, considerando también los recursos emocionales de la madre para comprender las necesidades de la adolescente. Por otro lado, se puede encontrar factores familiares, como una comunicación limitada, falta de confianza por parte de ambas. Esto se ve intensificado con las faltas de redes de apoyo y diferencias generacionales que limitan la posibilidad de acompañamiento y orientación, dificultando que la madre pueda adaptarse a las necesidades actuales de su hija. Aunque ambas expresan interés en mejorar su vínculo, existen barreras emocionales que dificultan el proceso. La integración de los resultados y el análisis de cada objetivo permitió identificar áreas de intervención, como por ejemplo, la gestión emocional de conflictos, necesidad de comunicación asertiva y fortalecimiento de vínculo madre-hija. Estos resultados destacan la importancia de fortalecer la relación y confianza entre la adolescente y su madre, así como la relevancia de generar espacios donde ambas puedan expresar sus necesidades y emociones de manera respetuosa. Además, es importante fortalecer las redes de apoyo y ofrecer herramientas parentales que fomenten la flexibilidad y adaptación en el estilo de crianza.

3. Propuesta de intervención

3.1 Relevancia de la intervención

El proceso terapéutico familiar estará centrado en mejorar la dinámica entre la adolescente y su madre, centrados en aspectos como la gestión emocional para resolución adecuada de conflictos, fomento de comunicación asertiva, y el fortalecimiento de vínculos afectivos. Esto se llevará a cabo a través de sesiones que combinen dinámicas participativas, actividades prácticas y espacios de diálogos, se buscará crear un entorno familiar armonioso donde ambas puedan expresar sus emociones, mejorar la comunicación, construir una confianza mutua y validar emocionalmente sus experiencias. Este proceso facilitará la resolución constructiva de conflictos, fortalecerá la relación y fomentará el bienestar emocional de ambas.

La intervención propuesta se basa en el enfoque de la terapia familiar sistémica, que considera a la familia como un sistema interconectado, en el cual los problemas individuales deben entenderse dentro de las dinámicas relacionales entre sus miembros (Villarreal y Paz, 2015). Este enfoque, se complementa con lo planteado por Gaete (2015), quien señala que los adolescentes atraviesan una etapa de cambios significativos y búsqueda de identidad, lo cual genera altos niveles de estrés, conflictos con sus padres y distanciamiento emocional. Destaca la importancia de analizar cómo las dinámicas familiares impactan en el desarrollo emocional y social de los adolescentes, en su capacidad para resolver conflictos y relacionarse de manera adecuada con sus pares.

Como señala Valdivieso (2007), el sistema familiar es fundamental en la formación de la personalidad de los individuos, actuando como contexto principal para el aprendizaje y socialización. Es un ambiente donde las personas pueden desarrollarse, aprender y recibir apoyo. Al trabajar la dinámica familiar entre la madre y adolescente, permitirá potenciar habilidades sociales más efectivas, las cuales pueden ser aplicadas en la relación que la adolescente tiene con sus pares, fomentando el respeto mutuo y la expresión de emociones de manera adecuada. Además, la adolescente podrá aplicar técnicas de resolución de conflictos que se promueven en el ámbito familiar a su vida cotidiana, manejando los desacuerdos de manera saludable.

Desde lo metodológico, la intervención integrará tanto la teoría como la práctica de una manera flexible, adaptándose a las necesidades y realidades específicas de la madre y adolescente. Al tomar en cuenta sus propias emociones, pensamientos y experiencias previas, se desarrollará un enfoque personalizado en el que ambas se sientan escuchadas y comprendidas a lo largo del proceso terapéutico. Esto permitirá identificar cómo los aspectos individuales y aquellos elementos propios de la dinámica familiar influyen en la aparición y desarrollo de los conflictos, fomentando la autorreflexión y aprendizaje en conjunto. Además, la intervención proporcionará a la madre herramientas para desarrollar una comprensión más profunda de las emociones y necesidades de su hija, aprendiendo así elementos claves de la etapa evolutiva en la que se encuentra su hija. Esto le permitirá acercarse a ella, además de mejorar sus habilidades de solución de conflictos, manejando de manera afectiva los desacuerdos con su hija.

La intervención permitirá mejorar la dinámica familiar entre la adolescente y su madre, proporcionando un entorno más saludable y armonioso para ambas. En primer lugar, podrán desarrollar una comunicación más efectiva, en la que ambas puedan expresar de manera adecuada sus emociones y necesidades. Este espacio les permitirá compartir que situaciones les generan malestar, para así abordarlas y resolverlas de una manera constructiva. Sumado a esto, lograrán fomentar una mayor empatía mutua, al conocer los puntos de vista de la otra y atender el impacto que las discusiones tienen en ambas y su relación. Igualmente, mejorarán su vínculo emocional, desarrollando una mayor confianza y validación emocional. De esta manera, ambas podrán expresarse libremente, sin temor a ser juzgadas o rechazadas, fortaleciendo su relación y creando un ambiente más seguro para el intercambio emocional, basado en el respeto y escucha activa. Igualmente, esto permitirá que la adolescente observe a su madre como una fuente de apoyo con la que puede contar en momentos difíciles, disminuyendo los sentimientos de soledad. Ambas podrán aprender a regular sus emociones de manera adecuada, lo cual es esencial para el manejo de conflictos y establecer una mejor relación con los demás.

Además, por medio de la intervención, se pueden comprender los desafíos que enfrentan los padres al interactuar con sus hijos adolescentes en esta etapa evolutiva. La combinación de la teoría con la vida cotidiana de los padres e hijos adolescentes destaca la importancia de llevar a cabo un proceso terapéutico familiar que tome en cuenta las necesidades de los adolescentes y de los padres, permitiendo un trabajo conjunto para fortalecer la dinámica familiar y los elementos que la componen.

Se incorporarán dinámicas como role playing y actividades en conjunto, del agrado de ambas participantes, que permitan a la madre y adolescente aplicar de manera práctica los elementos aprendidos en la sesión. Es importante destacar que se dará un espacio de retroalimentación constante entre madre e hija, lo cual permite fomentar la comunicación entre ellas, donde ambas puedan aplicar la escucha activa.

El trabajar con un enfoque sistémico, el cuál sea dinámico y personalizado para la madre y adolescente, permitirá que sea un proceso terapéutico interactivo, dinámico y relevante para ambas, fomentando el compromiso y evolución en su relación y dinámica familiar. Lo anterior puede ser respaldado, con lo mencionado por San Martín (2019) quien señala los beneficios significativos de la terapia sistémica para resolver conflictos vinculados a la dinámica familiar permite que los adolescentes que no se sienten escuchados logren establecer acuerdos más equitativos. De esta manera, los conflictos normativos se transforman en oportunidades para fortalecer el vínculo familiar, alineando los objetivos de intervención con las necesidades que presenta cada familia.

3.2 Objetivos de intervención:

Objetivo general:

Promover dinámicas familiares adaptativas entre la adolescente y su madre.

Específicos:

- 1) Desarrollar estrategias de gestión emocional para la resolución de conflictos de manera adecuada entre la adolescente y su madre.
- 2) Fomentar la comunicación asertiva entre la adolescente y su madre.
- 3) Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre.

3.3 Plan de evaluación de los resultados de la intervención

Objetivo: Desarrollar estrategias de gestión emocional para la resolución de conflictos de manera adecuada entre la adolescente y su madre.

Indicador: Aumento de expresiones de empatía y escucha activa durante un conflicto entre la adolescente y su madre.

Medios de verificación:

- Observación directa durante actividades en sesión, en la cual se represente un conflicto.
- Entrevista semiestructurada.

Criterio de logro:

Se identifican al menos tres indicadores de empatía y escucha activa durante un conflicto entre la adolescente y su madre.

Objetivo 2: Fomentar la comunicación asertiva entre la adolescente y su madre.

Indicador: Disminución de episodios de comunicación agresiva o evasiva entre la adolescente y su madre.

Medio de verificación:

- Entrevista pre y post intervención sobre estilos comunicativos
- Observación Clínica durante actividades en sesión, donde se lleve a cabo una conversación sobre una temática relevante y significativa para ambas.

Criterio de logro:

- Tanto la madre como la adolescente reportan haber tenido al menos 2 conversaciones asertivas, en las que se expresaron al menos 3 emociones y 2 necesidades de forma verbal sin elevar el tono de voz ni interrumpirse.

Objetivo 3: Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan, validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre.

Indicador: Aumento en la frecuencia del tiempo de calidad compartido entre la adolescente y su madre.

Medio de verificación:

- Registro de interacciones afectivas positivas
- Entrevista semiestructurada de percepción de vinculación entre la madre y adolescente.

Criterio de logro:

- La adolescente y su madre realizan actividades de tiempo de calidad al menos 3 veces por semana, y ambas refieren una percepción positiva de su vínculo familiar, expresando satisfacción con el tiempo compartido.

3.3 Diseño de la estrategia de intervención.

| Sesión | Objetivo específico | Objetivo de la sesión | Actividad | Participantes | Materiales | Acciones |
|--------|--|--|---|-----------------------------------|---------------------------|--|
| 1 | Desarrollar estrategias de gestión emocional para la resolución de conflictos de manera adecuada entre la adolescente y su madre | Identificar emociones predominantes en los conflictos cotidianos y reconocer su impacto en la relación madre e hija. | Mapa emocional compartido. Reflexión sobre posibles estrategias que podrían utilizarse en una situación similar. | Adolescente Madre Terapeuta | Lápices Cartulina | Presentación de la actividad Desarrollo del mapa emocional, madre e hija completan el mapa describiendo conflictos recientes y las emociones que sintieron. Reflexión compartida con apoyo de la terapeuta Se recomienda para la siguiente sesión, realizar un registro de las situaciones que generaron conflicto, las emociones percibidas y estrategias de solución aplicadas. |
| 2 | Desarrollar estrategias de gestión emocional para la resolución de conflictos de manera adecuada entre la adolescente y su madre | Aplicar técnicas de gestión emocional que puedan ser útiles en momentos de conflicto | Psicoeducación a madre y adolescente. Práctica de técnicas. | Adolescente Madre Terapeuta | Computador Impresiones | Revisión de la tarea asignada Breve explicación de lo que es gestión emocional Presentación de técnicas de respiración, pausa emocional y elementos como empatía y escucha activa para la resolución de conflictos Reflexión sobre las técnicas aplicadas y |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|-----------------------------|---|---|
| | | | | | | compromiso de practica en casa Cierre |
| 3 | Desarrollar estrategias de gestión emocional para la resolución de conflictos de manera adecuada entre la adolescente y su madre | Reforzar la escucha activa y empatía entre la madre y adolescente en situaciones de desacuerdo. | Role Playing “Escucha activa y Empatía en Conflictos” | Adolescente Madre Terapeuta | Tarjetas con situaciones conflictivas cotidianas entre madre e hija | Inicio de la sesión indagando en el uso de las técnicas trabajadas en la sesión previa Explicación de la importancia de la escucha activa y empatía en la vida cotidiana y relaciones interpersonales Explicación y desarrollo de la actividad Reflexión y cierre. |
| 4 | Fomentar la comunicación asertiva entre adolescentes y sus padres | Fomentar la comunicación asertiva mediante la identificación de los principales estilos de comunicación | “Rueda de la comunicación” | Adolescente Madre Terapeuta | Rueda de la comunicación Ejemplo de situaciones que pueden generar diferentes estilos de comunicación. | Se inicia la sesión Se presenta la rueda de la comunicación explicando cada estilo y sus efectos en la vida de cada persona Se presentan los ejemplos donde madre e hija deben identificar qué estilo de comunicación utilizarían en cada caso Reflexión sobre el impacto que tiene cada estilo de comunicación en la vida cotidiana |
| 5 | Fomentar la comunicación asertiva entre adolescentes y sus padres | Fomentar la comunicación asertiva, creando un espacio para que madre e hija expresen sus pensamientos y emociones, promoviendo | “El diario de la comunicación” | Adolescente Madre Terapeuta | Lápices Cuaderno para las participantes | Breve explicación sobre la importancia de una comunicación Explicación de la actividad Madre e hija escriben aquellos elementos que les gustaría mejorar de su relación. |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|-----------------------------------|--|--|
| | | un dialogo respetuoso | | | | <p>Cada una lee aquello que escribió y la otra responde dando un consejo para mejorar aquellos que propusieron.</p> <p>Se motiva a continuar usando el diario como herramienta de comunicación en su vida cotidiana.</p> |
| 6 | Fomentar la comunicación asertiva entre adolescentes y su madre | Reflexionar sobre los avances de comunicación asertiva en la adolescente y su madre | Entrevista semiestructurada post intervención de comunicación asertiva | Adolescente Madre Terapeuta | Lápiz Entrevista semiestructurada ya realizada por la terapeuta | <p>Inicia la sesión hablando de cómo ha funcionado el uso del diario de comunicación.</p> <p>Se explica el objetivo de la sesión</p> <p>Aplicación de la entrevista</p> <p>Reflexión y cierre de sesión</p> |
| 7 | Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre | Fortalecer la conexión emocional y comunicación a través de la creación de un escudo familiar | Escudo Familiar | Adolescente Madre Terapeuta | Cartulina Lápices Tijera Pegamento Decoraciones | <p>Introducción a la actividad</p> <p>Creación del escudo familiar, donde ambas destaquen aquellos elementos, valores y logros que puedan reflejar su vínculo.</p> <p>Reflexión en conjunto con la terapeuta. Se hablará de porque eligieron esos elementos, el significado que estos tienen para ellas.</p> <p>Cierre de sesión</p> |
| 8 | Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que | Fortalecer el vínculo afectivo y conexión emocional | "3 cosas que valoro de ti" | Adolescente Madre Terapeuta | Lápiz Cartulina | Introducción a la actividad |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|-----------------------------------|--------------------------------------|---|
| | promuevan validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre | | | | | <p>Madre e hija escriben en la cartulina aquello que valoran de la otra y su relación.</p> <p>Espacios de reflexión, donde ambas comentan aquellos elementos que escribieron de la otra y como mejorar la relación a partir de los elementos mencionados.</p> <p>Cierre de sesión</p> |
| 9 | Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre | Favorecer la autoevaluación y proyección del vínculo emocional | “La carta al futuro” | Adolescente Madre Terapeuta | Papel Lápiz | <p>Reflexión sobre el progreso del vínculo y comunicación durante las sesiones anteriores, donde se hable de como ambas se han sentido a lo largo de las intervenciones.</p> <p>Introducción a la actividad</p> <p>Desarrollo de la carta, donde ambas escribirán una carta desde el presente a sí mismas en el futuro, destacando sus deseos, metas y lo que esperan de su relación.</p> |
| 10 | Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre | Cierre del proceso terapéutico y evaluación final | Entrevista semiestructurada sobre vinculación familiar. | Adolescente Madre Terapeuta | Entrevista semiestructurada Lápiz | <p>Lectura y reflexión de la carta, se hablará sobre que sintieron al escuchar la lectura de cada carta, que aspecto del vínculo les gustaría seguir mejorando y como seguir reforzándolo en un futuro.</p> <p>Aplicación y reflexión de entrevista semiestructurada sobre vinculación familiar</p> <p>Cierre</p> |

Cronograma:

| Sesión | Abril | Mayo | Junio |
|-------------------------------|-------|------|-------|
| 1 mapa emocional en conjunto | 21 | | |
| 2 psicoeducación | 28 | | |
| 3 Role Playing | | 05 | |
| 4 Rueda de la comunicación | | 12 | |
| 5 diario de la comunicación | | 19 | |
| 6 entrevista semiestructurada | | 26 | |
| 7 escudo familiar | | | 02 |
| 8 3 cosas que valoro de ti | | | 09 |
| 9 carta al futuro | | | 12 |

3.4 Consideraciones éticas

a) Consideraciones éticas de los participantes:

Es importante destacar que la intervención no conllevará ningún tipo de peligro para los participantes y no se les entregará incentivo para su participación. Se velará por el bienestar tanto físico como emocional de los participantes, resguardando así el principio de beneficencia y no maleficencia. Igualmente se tomará en cuenta el respeto por la autonomía de los participantes, donde el psicólogo debe permitir que el cliente tome sus propias decisiones orientando al cliente para que este pueda ejercer su propio juicio e iniciativa cuando sea factible respetando (Colegio de Psicólogos de Chile, 1999). Se le explicará al participante que si en algún momento no se siente cómodo o se quiere retirar de la investigación lo puede hacer cuando lo estime conveniente. Por último, es importante mencionar que el psicólogo debe respetar el derecho de los otros a tener opiniones, valores, actitudes y conductas que difieran de las propias, velando por el respeto mutuo en las relaciones interpersonales (Colegio de Psicólogos de Chile, 1999).

b) Consideraciones éticas de protección de datos personales y confidencialidad:

Según el Colegio de Psicólogos de Chile (1999), los antecedentes de paciente solo serán manejados por personas autorizadas, teniendo por parte del psicólogo una especial preocupación por la confidencialidad, manejando estos datos mediante procedimientos que resguarden el conocimiento de personas no autorizadas. Tomando en cuenta lo anterior, a los participantes de la intervención se les entregará un consentimiento informado en el cual estén detallados los objetivos y aspectos confidenciales de la investigación, destacando que la información recolectada durante el proceso de investigación solo será utilizada con fines pedagógicos y conocida por la terapeuta y equipo de investigación a cargo de este proceso.

c) Consideraciones éticas de consentimiento informado:

Se les entregará a los participantes el consentimiento informado, donde se explican los objetivos de la intervención, se destaca la voluntariedad de los participantes, aspectos éticos que conlleva este proceso y el contacto de la terapeuta responsable y equipo de investigación. Luego de que el consentimiento informado sea firmado por los participantes se podrá comenzar con el proceso de intervención, pero antes se recordará el objetivo de la investigación y los resguardos éticos pertinentes.

4. Implementación y evaluación de la intervención

4.1 Informe de la evaluación de resultados de la intervención

Tabla 1

Análisis de Resultados sesión 1

| | |
|-----------------------------------|--|
| N° Sesión | 1 |
| Objetivo Planificado | Desarrollar estrategias de gestión emocional para la resolución de conflictos de manera adecuada entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Aumento de expresiones de empatía y escucha activa durante un conflicto entre la adolescente y su madre |
| Actividad Justificación | Mapa de emocional compartido Identificar emociones predominantes en los conflictos cotidianos y reconocer su impacto en la relación madre e hija y a través de esto realizar una reflexión sobre posibles estrategias que podrían utilizarse en una situación similar. |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Tanto la adolescente como su madre identificaron al menos 4 emociones básicas que sintieron en el conflicto, las cuales fueron explicadas por cada una y reflexionaron sobre su impacto en la relación. logran reconocer aquellos elementos que no manejaron adecuadamente durante el conflicto y se reflexionó sobre cómo podrían mejorar en un futuro |
| Análisis de Sesión | Durante la sesión se observó disposición a participar y reflexionar, no obstante, se apreciaron dificultades en la empatía y escucha activa, tanto por parte de la madre como la adolescente |
| Grado de Logro | Se pudo apreciar un grado de logro parcial, ya que si bien lograron reconocer las emociones que sentían en momentos de conflicto específico, las dificultades empatía y escucha activa por parte de ambas, dificultan la posibilidad de buscar estrategias en conjunto para la resolución de conflictos de una manera adecuada |
| Ajustes | Se recomienda realizar un registro de las situaciones que generaron conflicto durante la semana, las emociones percibidas y estrategias de solución utilizadas. |

Nota: Elaborada por el autor con datos de la intervención.

Tabla 2

Análisis de Resultados sesión 2

| | |
|-----------------------------------|--|
| N° Sesión | 2 |
| Objetivo Planificado | Desarrollar estrategias de gestión emocional para la resolución de conflictos de manera adecuada entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Aumento de expresiones de empatía y escucha activa durante un conflicto entre la adolescente y su madre |
| Actividad Justificación | Psicoeducación a madre y adolescente sobre técnicas de gestión emocional, respiración consciente, pausa emocional, empatía y escucha activa, aplicables en situaciones de conflicto. |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Tanto la adolescente como su madre comprendieron los conceptos claves enseñados e identificaron técnicas útiles como la pausa emocional, respiración consciente y reconocieron como aplicarlos en momentos de conflicto en la vida cotidiana. |
| Análisis de Sesión | Durante la sesión se observó un alto nivel de atención e interés por parte de ambas con respecto a las técnicas mencionadas e interés por utilizar dichas estrategias en la vida cotidiana. |
| Grado de Logro | Se observa un grado de logro parcial. Si bien la adolescente y su madre logran identificar técnicas de gestión emocional y aplicarlo a ejemplos de su vida cotidiana, aún requieren practicar estas técnicas de manera sostenida en su rutina cotidiana. Es importante destacar que aún no se evidencia un cumplimiento del criterio de logro asociado a indicadores de empatía y escucha activa durante situaciones de conflicto, dado que recién se iniciaba la incorporación y uso de técnicas. |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada, pero si se refuerza la importancia de la practica en casa y la evaluación de estas al inicio de sesión. |

Tabla 3*Análisis de Resultados sesión 3*

| | |
|-----------------------------------|---|
| N° Sesión | 3 |
| Objetivo Planificado | Desarrollar estrategias de gestión emocional para la resolución de conflictos de manera adecuada entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Aumento de expresiones de empatía y escucha activa durante un conflicto entre la adolescente y su madre |
| Actividad | Role Playing “escucha activa y empatía en conflictos”. |
| Justificación | Busca reforzar la escucha activa y empatía entre la madre y adolescente en situaciones de desacuerdo. |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Ambas notaron haber descubierto aspectos emocionales y puntos de vistas que no conocían de la otra. Se logró una mayor comprensión mutua y se establecieron nuevos consensos y reglas de convivencia que ambas se comprometieron a aplicar en el hogar para mejorar la relación. |
| Análisis de Sesión | <p>Se inició la sesión con una revisión de la semana previos a la sesión, donde ambas compartieron que habían tenido dos discusiones recientes; La primera, porque la adolescente no llegó a su hogar en el horario acordado, y la segunda, debido a que no contestaba las videollamadas de su madre, se utilizaron ambas situaciones para el desarrollo de la actividad, fomentando que ambas escucharan sin interrumpir, expresaran sus emociones y buscaran comprender el punto de vista de la otra. Se pudo observar que ambas fueron capaces de escuchar de manera respetuosa y validar las emociones de la otra, para así llegar a un consenso.</p> <p>La madre logra esperar el turno de la adolescente antes de responder y validó sus sentimientos al comprender como su hija se había sentido en relación al conflicto, mencionando “<i>entiendo que te hayas sentido frustrada, no lo había considerado</i>”, evidenciando así una mayor empatía y respeto por lo expresado.</p> |
| Grado de Logro | <p>Se aprecia un nivel de logro medio en la actividad, ya que ambas logran desarrollar una mayor escucha activa y empatía por medio del desarrollo de actividad en sesión, asociado al criterio de logro establecido.</p> <p>Para avanzar hacia un nivel de logro completo, es necesario que estas habilidades no solo se observen en el espacio terapéutico, sino que también la madre y adolescente puedan reportar un mayor desarrollo de empatía y escucha activa en su vida cotidiana.</p> |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada, pero si se refuerza la importancia de la practica en casa. |

Tabla 4*Análisis de Resultados sesión 4*

| | |
|-----------------------------------|--|
| N° Sesión | 4 |
| Objetivo Planificado | Fomentar la comunicación asertiva entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Disminución de episodios de comunicación agresiva o evasiva entre la adolescente y su madre. |
| Actividad Justificación | Psicoeducación sobre los principales estilos de comunicación y rueda de la comunicación Fomentar la comunicación asertiva mediante la identificación de los principales estilos de comunicación, aplicándolos en situaciones de la vida cotidiana donde ambas hayan experimentado un conflicto |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Ambas identificaron estilos pasivo y agresivo utilizados habitualmente en momentos de conflicto y lograron reflexionar sobre posibles cambios de comunicación en momentos de conflicto. |
| Análisis de Sesión | Se observó actitud participativa y disposición a mejorar, aun cuando se evidencian ciertas discusiones en situaciones de estrés o cansancio logran llegar a consensos y mencionan haber utilizado la técnica de Pausa Activa, aprendida en las sesiones anteriores. La madre señaló que, en un momento de malestar, le pidió a su hija que le diera un espacio antes de conversar, ya que estaba enojada para hablar de la situación ocurrida. Posteriormente hablaron sobre el conflicto ocurrido y lograron llegar a un consenso. Ambas reconocieron y expresaron en sesión, que aún están en proceso de comprenderse mutuamente y desarrollar mayor empatía y escucha activa. Se presentó el contenido psicoeducativo sobre estilos de la comunicación (pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo), explicando sus características, consecuencias en la relación con otros y formas de promover una comunicación asertiva. Al finalizar, se invitó a la adolescente y su madre a pensar en situaciones cotidianas en las que creían haber utilizado alguno de los estilos y reflexionar sobre cómo podrían haber mejorado su forma de comunicarse. |
| Grado de Logro | Se obtuvo un logro medio, si bien la madre y adolescente comprenden los estilos de comunicación existente y lo logran visualizar en conflictos de la vida cotidiana, reflexionando sobre cómo podrían haber mejorado su forma de comunicarse, pero, por motivos de tiempo en la sesión solo se logran abordar dos estilos de comunicación. |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada. |

Tabla 5*Análisis de Resultados sesión 5*

| | |
|-----------------------------------|---|
| N° Sesión | 5 |
| Objetivo Planificado | Fomentar la comunicación asertiva entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Disminución de episodios de comunicación agresiva o evasiva entre la adolescente y su madre. |
| Actividad Justificación | Análisis de estilos de comunicación restantes y conversación reflexiva sobre conflicto actual. Fomentar la comunicación asertiva, creando un espacio para madre e hija expresen sus pensamientos y emociones, promoviendo un espacio de dialogo respetuoso. |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Al ir hablando sobre los estilos de comunicación restantes y llevándolos a ejemplo de la vida cotidiana, la adolescente menciona una situación donde se sintió en desacuerdo con su madre y surge un conflicto en sesión, donde ambas logran expresar sus emociones de una manera adecuada y llegar a consensos mediante un diálogo respetuoso, sin la necesidad de intervención por parte de la profesional. |
| Análisis de Sesión | Se observó empatía y validación emocional en momentos de conflicto. La adolescente relató una situación reciente de conflicto, que generó un momento de tensión entre ellas durante la sesión, ya que ambas no lograban ponerse de acuerdo en la interpretación de lo ocurrido. Ante esta situación, se propuso hablar por turnos para facilitar la comprensión mutua. La madre explicó como había vivido la situación y expresó las emociones que sintió en el momento. Luego, se le dio un espacio a la adolescente, quien señaló su perspectiva y como se sintió afectada. Al finalizar, la madre mencionó que no había sido consciente del impacto emocional que la situación tuvo en su hija y manifestó su disposición a cambiar ese aspecto. Por su parte, la adolescente expresó que intentaría comprender mejor a su madre y trabajar en sus reacciones cuando se siente enojada. Se pudo observar, que, a pesar del momento de conflicto en sesión, ambas lograron comprender la experiencia emocional de la otra y escuchar de manera atenta lo acontecido por la otra persona alcanzando un consenso. |
| Grado de Logro | Se puede apreciar un alto nivel de logro, cumpliendo con el criterio de logro, donde ambas pudieron tener una conversación asertiva, expresando sus emociones y necesidades, sin elevar su tono de voz ni interrumpirse. |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada, si se refuerza mantener espacios de comunicación para la resolución de conflictos. |

Tabla 6**Análisis de Resultados sesión 6**

| | |
|-----------------------------------|--|
| N° Sesión | 6 |
| Objetivo Planificado | Fomentar la comunicación asertiva entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Disminución de episodios de comunicación agresiva o evasiva entre la adolescente y su madre. |
| Actividad Justificación | Entrevista semiestructurada post intervención de comunicación asertiva. Reflexionar sobre los avances de comunicación asertiva en la adolescente y su madre. |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | En la entrevista tanto la madre como la adolescente reportan al menos 2 conversaciones asertivas recientes. Mencionan haber mejorado en la claridad con la que expresan sus emociones, el tono de voz con el que hablan en momentos de conflicto y mejora en el respeto por parte de ambas. |
| Análisis de Sesión | <p>Durante la entrevista Ambas señalaron haber logrado aplicar estrategias aprendidas en sesiones anteriores, como, pausa emocional y escucha activa, destacando además una mayor disposición para buscar soluciones en conjunto frente a conflictos. Igualmente explicaron que intentan escuchar la postura de la otra ante los desacuerdos y que la adolescente ha mostrado mayor iniciativa de acercamiento hacia su madre, preguntándole como estuvo su día. Mencionaron como ejemplo un episodio reciente en que la adolescente, bajo estrés, le alzo la voz a su madre, ambas decidieron tomar un espacio para calmarse y posteriormente conversaron durante el almuerzo sobre la situación ocurrida. En esta conversación, la madre expresó su malestar ante la actitud de la adolescente, y su hija, le pidió disculpas y explicó que su reacción fue debido al cansancio acumulado, igualmente, La madre destacó haber logrado otorgar mayor autonomía a su hija permitiéndole salir con sus amistades, además de dejar de revisar su celular y esforzarse por escucharla y comprenderla mejor. Por su parte, la adolescente señaló una mejora significativa en la comunicación, mencionando que ha evitado mentirle a su madre (aspecto que solía generar conflictos entre ambas), y que el tiempo compartido ha contribuido positivamente a su vínculo.</p> <p>En la sesión se pudo apreciar que ambas mantuvieron contacto visual constante mientras expresan sus opiniones, mostrando una actitud de escucha y respeto mutuo. Intentan ser claras en sus expresiones emocionales, utilizan ejemplos específicos para facilitar la comprensión de la otra y durante las sesiones se sientan físicamente más cerca. Además, se percibe momentos de humos compartido y disposición a buscar soluciones en conjunto frente a los desacuerdos.</p> |
| Grado de Logro | Se puede apreciar un alto nivel de logro, cumpliendo con el criterio de logro, donde ambas pudieron tener una conversación asertiva, expresando sus emociones y necesidades, sin elevar su tono de voz ni interrumpirse, además se evidencia el uso de herramientas aprendidas en sesión y desarrollo de mayor confianza y empatía por parte de ambas. |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada. |

Tabla 7*Análisis de Resultados sesión 7*

| | |
|-----------------------------------|---|
| N° Sesión | 7 |
| Objetivo Planificado | Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan, validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Aumento en la frecuencia del tiempo de calidad compartido entre la adolescente y su madre. |
| Actividad | Escudo familiar |
| Justificación | Fortalecer la conexión emocional y comunicación a través de la creación del escudo, donde ambas destaquen aquellos elementos, valores y logros que reflejan en su vínculo. |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Identificaron como valores centrales de su relación la confianza, el respeto, la honestidad, empatía y responsabilidad, y describieron su vínculo actual caracterizado por el amor, cariño, solidaridad, mejora en la comunicación y cercanía. También, mencionaron aspectos que las representan como familia, tales como el orden, sentido del humor, optimismo y actividades compartidas como ver películas, salir a comer o ir al cine. En cuanto a herramientas que consideran útiles para un futuro, destacaron empatía, escucha activa, el llegar a acuerdos, la sinceridad y los espacios de conversación para resolver conflictos |
| Análisis de Sesión | En la sesión se observa conexión emocional y reconocimiento mutuo de fortalezas y valores compartidos, igualmente, se aprecia colaboración, humor compartido, mayor contacto visual entre ambas y reflexión en conjunta sobre valores familiares. Igualmente, antes de terminar la sesión ambas mencionan que, a lo largo del proceso, han percibido cambios positivos, reconociendo que, aún pueden fortalecer aún más su vínculo, han logrado manejar los desacuerdos con mayor comprensión y madurez. |
| Grado de Logro | Se puede apreciar un alto nivel de logro, cumpliendo con el criterio de logro, donde ambas mencionan al menos 3 actividades donde pasan tiempo de calidad y mantienen una percepción positiva de su vínculo, expresando satisfacción por el tiempo compartido. Igualmente logran destacar herramientas para resolución de conflicto en un futuro y valores que las definen a ambas. |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada. |

Tabla 8*Análisis de Resultados sesión 8*

| | |
|-----------------------------------|---|
| N° Sesión | 8 |
| Objetivo Planificado | Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan, validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Aumento en la frecuencia del tiempo de calidad compartido entre la adolescente y su madre. |
| Actividad Justificación | 3 cosas que valoro de ti Fortalecer el vínculo afectivo y conexión emocional, donde la adolescente y su madre comentan aquellos elementos que valoran de la otra y su relación. |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Ambas lograron expresar al menos tres aspectos que valoran de la otra y su relación. Manifestaron aprecio y emociones positivas, destacando mejoras en la confianza mutua y en el acompañamiento emocional. |
| Análisis de Sesión | <p>Madre e hija escribieron en una cartulina aquello que valoraban de la otra y su relación. Durante la sesión, se invitó a ambas a reflexionar de manera individual, para luego realizar una reflexión en conjunto. La madre expresó que valora de su hija su responsabilidad, honestidad y cariño que entrega como hija, destacando que lo que más aprecia de la relación es la comunicación y el tiempo compartido. Por su parte, la adolescente mencionó que valora de su madre el cariño que le entrega, su responsabilidad y dedicación como madre, señalando que lo que más aprecia de la relación es el tiempo de calidad que pasan juntas, el proceso de reconstrucción de confianza, ya que se siente más escuchada y acompañada.</p> <p>Se evidencio un ambiente emocional cercano entre ambas, caracterizado por expresiones verbales de aprecio, contacto visual sostenido y sonrisas.</p> |
| Grado de Logro | Se puede apreciar un alto nivel de logro, cumpliendo con el criterio de logro, donde ambas mencionan tiempo de calidad como uno de los elementos que más valoran de su relación y se pudo apreciar un fortalecimiento del vínculo emocional y mayor apertura a expresar afecto. |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada. |

Tabla 9*Análisis de Resultados sesión 9*

| | |
|-----------------------------------|--|
| N° Sesión | 9 |
| Objetivo Planificado | Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan, validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Aumento en la frecuencia del tiempo de calidad compartido entre la adolescente y su madre. |
| Actividad | Carta al futuro |
| Justificación | Favorecer la proyección del vínculo emocional, donde ambas escribieron una carta desde el presente a sí mismas en el futuro, destacando sus deseos, metas y lo que esperan de su relación. |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Ambas lograron expresar sus expectativas para el futuro, destacando el deseo de sentirse aún más unidas, fortalecer la confianza y seguir mejorando su vínculo. Igualmente, reportaron avances significativos, como una mayor confianza y comunicación e incremento de las actividades compartidas, como salir al mall, pedir comida, ver películas y conversar antes de dormir. |
| Análisis de Sesión | En la sesión se pudo apreciar consolidación del vínculo y satisfacción por el proceso terapéutico. Se observó una relación más cercana, con mayor validación emocional y fortalecimiento de la confianza. En sus cartas, ambas expresaron. Sentirse orgullosas tanto de sí mismas como de la otra, destacando el esfuerzo realizado durante el proceso. Además, se apreció atención mutua al momento de leer ambas cartas, apertura emocional al expresar lo que sentían y muestras espontáneas de afecto por parte de la adolescente, sin necesidad de que su madre lo solicitara. |
| Grado de Logro | Se puede apreciar un alto nivel de logro, cumpliendo con el criterio de logro, donde ambas mencionan tiempo de calidad como uno de los elementos que más valoran de su relación y se pudo apreciar un fortalecimiento del vínculo emocional y mayor apertura a expresar afecto. |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada. |

Tabla 10*Análisis de Resultados sesión 10*

| | |
|-----------------------------------|---|
| N° Sesión | 10 |
| Objetivo Planificado | Fortalecer los vínculos afectivos mediante actividades que promuevan, validación emocional y una comunicación de calidad entre la adolescente y su madre. |
| Indicadores | Aumento en la frecuencia del tiempo de calidad compartido entre la adolescente y su madre. |
| Actividad Justificación | Entrevista semiestructurada de vinculación familiar Cierre del proceso terapéutico y evaluación final de aprendizajes, |
| Resultados Obtenidos Cualitativos | Ambas describen avances en empatía, respeto, comunicación y afecto Se evidencia internalización de aprendizajes y satisfacción mutua con los resultados |
| Análisis de Sesión | Se evidencia apropiación de herramientas aprendidas y valoración del proceso compartido Durante la aplicación de la entrevista, ambas señalaron que su relación ha experimentado un cambio positivo, especialmente en el vínculo y la comunicación. La madre indicó que ha cedido más en temas de permisos, ya que siente mayor confianza en su hija. Se observó que tanto la madre como la adolescente son capaces de llegar a consensos ante diferencias de opinión y han cumplido con los acuerdos establecidos, lo que ha favorecido el fortalecimiento de la confianza mutua. Por su parte, la adolescente expresó que percibe una mayor confianza por parte de su madre al permitirle salir con sus amigas, no revisar su teléfono y otorgarle un mayor espacio personal. Estas acciones han generado en ella sentimientos de confianza y apertura para compartir elementos personales con su madre, situación que anteriormente no ocurría. De esta manera, se puede apreciar que ambas llevaron a cabo esfuerzos para comprenderse mejor, escucharse de manera adecuada, ponerse en el lugar de la otra y pasar más tiempo juntas. |
| Grado de Logro | Alto cumple con todos los objetivos y criterios de logros establecidos, donde ambas mencionan desarrollo de una mayor empatía y escucha activa, mejora en la comunicación donde logran expresar sus ideas y emociones de manera adecuada y una percepción positiva de su vínculo familiar, destinando más espacios para pasar tiempo juntas. |
| Ajustes | No se realizan ajustes en la técnica indicada. |

4.2 Conclusiones de Procesos Psicoterapéutico

La etapa diagnóstica permitió identificar, comprender y organizar los factores individuales, familiares y contextuales que estaban influyendo en la dinámica relaciona entre la adolescente y su madre, así como las fortalezas y limitaciones que incidieron a medida que avanzaba el proceso.

Con respecto a las fortalezas a nivel individual, a medida que avanzaban las sesiones, la adolescente mostró un aumento progresivo en las actividades solicitadas y logró expresar de manera más clara sus necesidades y percepciones para el desarrollo terapéutico. Esto dio cuenta a una mayor capacidad reflexiva y apertura emocional. Por su parte, la madre, desde la primera entrevista, también presentó una buena disposición, mostrando interés y compromiso por mejorar la relación con su hija, Se mantuvo receptiva a realizar cambios individuales y seguir las orientaciones entregadas.

El vínculo terapéutico formado con ambas fue una herramienta central en el proceso, tanto la madre como la adolescente se sintieron cómodas y confiadas para expresar como se sentía, lo que facilitó un proceso de diagnóstico más profundo y claro.

Con respecto a las limitaciones en el nivel individual, la adolescente al inicio del proceso no estaba de acuerdo con asistir a sesiones, manifestando que acudía únicamente por solicitud de su madre. Esta resistencia inicial exigió priorizar la construcción de un vínculo terapéutico antes de avanzar profundamente en la evaluación diagnóstica. Asimismo, en las primeras sesiones la adolescente evitaba expresar emociones o preocupaciones debido a que “no le gustaba contar sus problemas”, lo que dificultó la obtención de información inicial para el proceso diagnóstico. Por otro lado, ambas presentaban estilos comunicativos distintos y, en ocasiones, contrapuestos, la madre tendía a adoptar un rol directivo al momento de relatar situaciones que ocurrían a nivel familiar, mientras la adolescente mostraba un estilo más observador. Sumado a esto, la madre mostraba altos niveles de preocupación por la relación con su hija, lo que en ocasiones generaba una expectativa de cambios y entrega de información rápida. Por su parte, la adolescente transitaba por un periodo de mayor sensibilidad emocional, lo que incrementaba su dificultad para profundizar en ciertos temas, lo cual requería avanzar con un ritmo más cuidados en la exploración de experiencias personales, extendiendo el tiempo para completar la etapa diagnostica.

En cuanto a las fortalezas a nivel familiar, tanto la madre como la adolescente compartían un motivo de consulta familiar y expectativas respecto al proceso terapéutico, enfocado en mejorar la relación entre ambas. Esto permitió el desarrollo de una comprensión compartida de la problemática familiar desde las primeras sesiones. Además, ambas demostraron compromiso y responsabilidad durante la fase diagnostica, asistiendo regularmente, participando de manera activa, lo que contribuyó a obtener información completa. También, durante el proceso diagnostico emergieron relatos de experiencias previas donde ambas habían logrado una dinámica adecuada respecto a la comunicación. Estos recursos permitieron identificar patrones funcionales que servían como base para comprender las capacidades que existían a nivel familiar.

No obstante, también fue posible identificar dinámicas familiares que funcionaban como limitantes del proceso diagnóstico, tales como dificultades previas en la expresión emocional y patrones de comunicación tensos. Aunque ambas reconocían la problemática, inicialmente les costaba verbalizar experiencias dolorosas o momento de conflicto. Igualmente, ambas poseían narrativas distintas respecto a la problemática, mientras la madre atribuía los conflictos a la falta de transparencia de su hija, la adolescente señalaba controlada por parte de su madre y poco escuchaba. Igualmente, los acuerdos previos al proceso terapéutico entre la adolescente y su madre generaban discrepancias en la percepción de límites y responsabilidades al interior del sistema familiar.

Dentro de las limitaciones a nivel contextual identificadas durante el proceso diagnóstico, se observó que los horarios laborales de la madre y la hora de salida del establecimiento educacional de la adolescente coincidían con el horario de las sesiones, lo que generaba un inicio de la sesión con retraso de aproximadamente cinco minutos. Esto dificultó abordar completamente el tiempo planificado para cada sesión.

Con respecto a las posibles mejoras de esta etapa, en primer lugar, hubiera importante realizar una mayor profundización sobre patrones familiares, límites, roles y elementos transgeneracionales, ya que habrían permitido una mayor comprensión de las pautas relacionales heredadas que influían en la dinámica actual entre la madre y adolescente.

En segundo lugar, el desarrollo de más entrevistas por separado, en las sesiones iniciales, ya que tanto la adolescente como su madre presentaban estilos comunicativos y niveles de apertura emocional diferentes, obteniendo así mayor información relevante sobre las necesidades individuales, para que éstas fueran trabajadas desde un inicio y luego seguir con el proceso psicoterapéutico en conjunto,

Etapa de planificación:

En la etapa de planificación, se diseñó un plan de intervención orientado a responder a las necesidades destacadas en el diagnóstico, esto se realizó desde el enfoque de terapia familiar sistémica, organizando así los objetivos considerando los patrones de interacción entre la madre y la adolescente, el rol que ambas cumplían dentro del sistema familiar y los ciclos relacionales que mantenían el síntoma. Esta etapa fue muy importante para llevar los elementos observados a metas concretas y coherentes con el funcionamiento del sistema familiar.

A nivel individual, tanto la madre como la adolescente mostraron, desde el inicio, disposición a participar activamente en el proceso terapéutico, ambas identificaron áreas que deseaban abordar, lo cual facilitó la definición de objetivos claros y coherentes con sus necesidades. Por su parte la madre manifestó un alto interés en mejorar su rol parental y trabajar la relación con su hija, lo que favoreció en el desarrollo de un plan focalizado y alineado a lo expuesto por ella y observado en diagnóstico.

Igualmente, ambas se mostraron receptivas a explorar diversas estrategias para abordar la problemática, lo que permitió diseñar un plan adaptable a la dinámica familiar, incrementando la probabilidad de adherencia al proceso de intervención.

Por otro lado, la apertura emocional y receptiva de ambas permitieron acordar metas alcanzables, asegurando coherencia entre lo evaluado y planificado. Esto fortaleció la adherencia al proceso.

Con respecto a la debilidad a nivel individual, a pesar de esta disposición inicial, se identificaron áreas individuales que requerían un trabajo más profundo en cada una por separado, como por ejemplo la expresión emocional en la adolescente, manejo de ansiedad parental en la madre. Sin embargo, debido a limitaciones de tiempo y a la importancia de intervenir en la dinámica familiar que se estaba presentando, se priorizó el trabajo en conjunto por sobre el abordaje individual. Esta decisión redujo la posibilidad de consolidar recursos emocionales personales que hubieran favorecido en la interacción.

Además, aunque ambas estaban abiertas a trabajar los objetivos establecidos, durante el proceso surgieron situaciones que llevaban a reevaluar estos constantemente.

Dentro de las fortalezas a nivel familiar, fue positivo que madre e hija compartieran una meta relacional en común, enfocada en mejorar la comunicación y fortalecer el vínculo. Esta claridad permitió estructurar la planificación sobre un foco compartido, lo que favoreció el desarrollo de estrategias colaborativas y la definición de tareas en conjuntas que pudieran ser aplicadas tanto en casa como en sesión. Igualmente, tanto los objetivos como estrategias de acción se pudieron desarrollar en torno al patrón de interacción, promover pautas comunicacionales y llevar a cabo espacios de conversación en conjunto que fortalecieran el vínculo.

Con respecto a las debilidades, las dinámicas familiares previas, dificultaron establecer metas con mayor profundidad desde un inicio. Además, la necesidad de trabajar simultáneamente sobre los conflictos emergentes y las demandas inmediatas que surgía a raíz de esto limitaba la posibilidad de trabajar en base a la planificación establecida

Por último, a nivel contextual, las dificultades horarias, continuaron siendo un factor limitante, ya que el tiempo acotado dificultó avanzar en todas las áreas planificadas, especialmente en el trabajo individual previo al trabajo sistémico. Esto afectó en la secuencia del plan de intervención, el cual habría requerido desarrollo de actividades y sesiones individuales antes del trabajo en conjunto. A pesar de las limitaciones horarias, la madre y adolescente mantuvieron un nivel de asistencia adecuado como para construir una planificación completa. Esto permitió sostener un proceso organizado y vincular las estrategias con los recursos reales disponibles en su contexto cotidiano.

Con respecto a las mejoras que se aplicarían en esta etapa, habría sido integrar de manera más explícita un trabajo individual previo con cada integrante del sistema familiar. Si bien la intervención se centró en la dinámica relacional existente, se pudo apreciar que la expresión emocional de la adolescente como la ansiedad parental de la madre requerían un espacio de elaboración personal. Esta profundización individual hubiera permitido fortalecer recursos internos antes de abordar las interacciones en el nivel familiar. Desde un enfoque sistémico, esto responde a la importancia de intervenir no solo en los patrones relacionales, sino también en las competencias personales que influyen en la manera en que cada miembro participa del sistema.

El fortalecimiento individual previo, especialmente en el ámbito emocional, habría permitido que madre e hija llegaran al trabajo sistémico con mayor capacidad de regulación y capacidad para comprender a la otra, lo cual habría disminuido la aparición de tensiones durante las sesiones en conjunto y favorecido en interacciones más colaborativas.

También, habría sido beneficioso jerarquizar de manera más precisa los objetivos planteados, estableciendo una secuencia que distinguiera entre metas de corto, mediano y largo plazo. Esto hubiera permitido un desarrollo más claro del proceso, sin la necesidad de reajustes.

Etapa de intervención:

A lo largo del proceso de intervención, compuesto por 10 sesiones, se observaron avances progresivos y coherentes con los objetivos establecidos.

A nivel individual, la adolescente mostró progresiva apertura emocional, mayor claridad para identificar y expresar sus emociones, así como disposición para utilizar técnicas aprendidas en sesión como por ejemplo pausa emocional, respiración consciente, escucha activa. A lo largo del proceso, desarrolló una mayor responsabilidad y disminución de conductas como mentir o evadir conversaciones, lo cual permitió un mejor avance en el proceso de intervención. Por su parte, la madre demostró un aumento en la comprensión emocional, llevo a cabo un esfuerzo por modificar patrones restrictivos y desarrollar una mayor flexibilidad parental. Fue capaz de escuchar a su hija sin interrumpir, validar sus emociones y otorgar mayor autonomía a su hija, lo cual fortaleció su confianza.

Dentro de las debilidades a nivel individual, persistieron momentos puntuales en los que ambas presentaban dificultades en la gestión adecuada de sus emociones, especialmente en situaciones de estrés o cansancio, lo cual en ocasiones generaban discusiones que se debían volver a retomar en el desarrollo de sesión. También, en las primeras sesiones, la empatía y escucha activa estaban limitadas, dificultando la identificación conjunta de estrategias de afrontamiento adecuadas.

Con respecto al nivel familiar, en base a las fortalezas, se observó un cambio significativo en la calidad de las interacciones; Mayor comunicación asertiva, expresión afectiva espontanea, humor compartido y establecimiento de consensos sin intervención profesional, lo cual permitía el desarrollo de actividades de manera más lúdica y mejor alcance de objetivos durante el proceso de intervención. Igualmente, ambas lograron integrar herramientas aprendidas en sesión, lo que permitió conversaciones respetuosas incluso ante desacuerdos reales surgidos en sesión. Por último, se fortaleció el vínculo afectivo mediante actividades significativas, reconocimiento de valores compartidos y mayor tiempo de calidad en conjunto.

Respecto a las debilidades a nivel familiar, aunque se mostraron avances consistentes, aún se requería mantener la práctica de las habilidades trabajadas para evitar retrocesos especialmente en momentos de conflictos inesperados, donde había que recordarle a la madre de la adolescente que el proceso no siempre sería lineal, si no que en momentos se desarrollarían conflictos, pero lo importante era resolverlos de una manera adecuada. En ocasiones las reacciones que tenían ambas en momentos de conflictos, cuando recién se estaba iniciando la intervención, estaba marcada por patrones rígidos previos, como control excesivo por parte de la madre o ocultamiento de información por parte de la adolescente, por lo que, aunque estos con el tiempo fueron disminuyendo, era importante realizar un constante seguimiento.

Por último, a nivel contextual las demandas laborales de la madre y responsabilidades académicas de la adolescente generaron limitaciones en el desarrollo de las sesiones semanales, lo que produjo lapsos prolongados sin encuentros terapéuticos. También, periodos de vacaciones y otros factores externos interrumpieron la regularidad del trabajo, generando momentos en los que no se recordaba adecuadamente los elementos desarrollados en la sesión anterior y se requería retomar aspectos ya

trabajados para mantener coherencia con el proceso. Estas interrupciones derivaron en un avance más acotado del plan de intervención. A pesar de esto, lo cual se puede considerar como una fortaleza, tanto la madre como la adolescente mantuvieron disposición a continuar cuando las condiciones lo permitían, logrando integrar herramientas terapéuticas y sostener avances en su vínculo aún con una periodicidad variables en las sesiones.

En relación con el nivel individual profesional, el proceso tuvo una planificación clara y coherente, progresando desde el trabajo emocional tanto de la adolescente y su madre, hacía la comunicación asertiva y finalmente el fortalecimiento del vínculo afectivo. Las actividades seleccionadas fueron pertinentes y facilitaron la participación y significativa, logrando un alto nivel de logros en los objetivos planteados y evidenciando aplicabilidad de las herramientas fuera del espacio terapéutico.

Con respecto a posibles mejorar, en el proceso de intervención habría sido importante destinar más tiempo en el desarrollo de contenidos específicos, especialmente relacionados con los estilos de comunicación y entramiento de habilidades para la resolución de conflictos. Si bien estas temáticas fueron abordadas, su aplicación práctica requirió más sesiones de la inicialmente planificadas, lo que, en algunos momentos, dificultó la consolidación de estrategias aprendidas en el momento. De esta manera, habría sido positivo implementar estrategias de seguimiento más explícita, como la elaboración de reportes escritos por parte de la madre y adolescente, o la incorporación de breves actividades de autoevaluación entre sesiones. Estas herramientas habrían permitido monitorear la aplicación de habilidades en contexto cotidiano y en sesión como tal, favoreciendo una retroalimentación más inmediata y orientada al ajuste del proceso terapéutica.

Además, considerando las interrupciones generadas por factores contextuales, una mejora importante habría sido la incorporación de un protocolo preventivo para periodos sin sesiones, que incluyera recordatorios de tareas, pautas breves de autocuidado emocional y estrategias para trabajar conflictos emergentes.

Una ultima mejora en el proceso de intervención, habría sido profundizar en el trabajo individual previo con cada miembro del sistema familiar antes de avanzar al trabajo en conjunto.

Desde el enfoque de la Terapia Familiar Sistémica, estas mejoras se justifican en la medida en que permiten intervenir tanto en los patrones interactivos como en la estructura y organización del sistema familiar. La profundización de los estilos de comunicación se alinea con el principio sistémico de modificar los ciclos relacionales que mantienen el síntoma, facilitando patrones conversacionales más funcionales y menos centrados en el conflicto. Asimismo, la implementación de estrategias de seguimiento responde al concepto de circularidad, permitiendo que madre e hija observen sus propios cambios, los retroalimenten y ajusten sus conductas de manera recíproca.

Por su parte, la creación de un protocolo para periodos sin sesiones es coherente con la necesidad sistémica de favorecer la homeostasis del sistema, entregando herramientas que permitan mantener el equilibrio familiar incluso en ausencia del terapeuta. Esto fortalece la capacidad de autorregulación del sistema, disminuye la dependencia del espacio clínico y promueve la continuidad del cambio terapéutico.

4.3 Reflexiones sobre el proceso psicoterapéutico

El proceso terapéutico desarrollado con la adolescente y su madre, desde un enfoque sistémico, permitió reflexionar sobre la interacción entre distintos niveles que configuraban la dinámica relacional que ambas sostenían y pueden influir en la mantención del conflicto.

A nivel individual, la adolescente llegó al proceso con una resistencia inicial, expresó que “iba porque su madre se lo había pedido”, y esta posición marco un inicio donde su motivación se vinculaba a la complacencia más que a una necesidad personal. Sin embargo, en la medida que comprendió que el espacio terapéutico, buscaba si bienestar, comodidad y se conformaba como un espacio seguro, donde ella no sería juzgada, sino escuchada, comenzó a tener una mayor apertura emocional, lo cual fue positivo para el proceso terapéutico.

A medida que avanzaron las sesiones individuales con la adolescente, comenzó a expresar con mayor claridad aquellos aspectos que le generaban malestar y a explicar sus comportamientos. Por ejemplo, pudo relatar que las mentiras hacia su madre o momentos de silencio eran herramientas para evitar reacciones que, desde su experiencia, solían desencadenar discusiones intensas entre ambas. Estos relatos permitieron comprender su perspectiva y necesidades, lo cual fue fundamental para identificar los elementos que ella consideraba relevantes en el trabajo terapéutico y, de esta manera, orientó la planificación de la intervención.

En el caso de la madre, se evidenció una preocupación por mejorar el vínculo con su hija, sin embargo, también manifestó frustración y agotamiento emocional asociados a situaciones personales que estaban afectando su bienestar. Su postura inicial mantenía la creencia de que “su hija era muy obstinada”, lo que constituía un obstáculo importante, ya que situaba el problema en la conducta de la adolescente sin considerar como la interacción de ambas y elementos del sistema fomentaba el conflicto.

Igualmente, durante el proceso terapéutico se pudo observar altos niveles de ansiedad por parte de la madre, originados por experiencias pasadas, la separación temprana de su hija y el temor a “perderla”. Esta ansiedad se apreciaba en conductas sobreprotectoras, como revisar el celular, instalar cámaras y control constante, que, aunque motivadas por el cuidado, terminaban afectando en la confianza y el vínculo entre ambas.

Sin embargo, un facilitador fue su disposición a reflexionar a lo largo de las sesiones, sobre cómo sus acciones estaban impactando emocionalmente en su hija. Al igual que en el trabajo con la adolescente, resultó fundamental ofrecer a la madre un espacio de comprensión y empatía respecto a sus propias vivencias, ya que esto contribuyó positivamente a la forma en que percibió el proceso terapéutico. Gracias a esta contención, pudo expresar con mayor apertura aquellos aspectos que reconocía como posibles áreas de mejora en su manera de relacionarse.

Se consideró fundamental establecer un vínculo terapéutico, tanto con la madre como la adolescente, ya que esto permitió identificar sus necesidades, comprender su vivencia emocional y hacerlas partícipe del proceso. El hecho de que ambas se sintieran parte activa del proceso terapéutico fue relevante, ya que favoreció una mayor participación, adherencia y responsabilidad en las sesiones. A medida que la alianza se fortaleció, madre e hija comenzaron a expresarse con mayor tranquilidad y confianza, lo que facilitó abordar conflictos y emociones sin temor a ser juzgadas. Además, se reforzó constantemente que el

proceso terapéutico no es lineal y que podían surgir momentos de tensión o retroceso, los cuales no debían interpretarse como fallas, sino como parte natural del trabajo. Esto permitió que ambas se sintieran seguras para explorar, dialogar y buscar soluciones dentro de un espacio contenedor.

A nivel familiar La historia del vínculo entre ambas estuvo marcada por una separación temprana, la adolescente fue criada por sus abuelos maternos. Este antecedente influyó profundamente en la dinámica actual, especialmente en la construcción de un vínculo más estable entre madre e hija. La madre intentaba reconstituir un rol que no ejerció durante la infancia, mientras la adolescente buscaba mayor autonomía.

Un facilitador importante fue la motivación de ambas por mejorar su vínculo. En las sesiones en conjunto, el trabajo de empatía y escucha activa se convirtió en un eje fundamental. Tanto la madre como la adolescente lograron comprender de qué manera la otra interpretaba sus emociones y acciones, lo que permitió el desarrollo de conversaciones más respetuosas y empáticas. Esta disposición favoreció el desarrollo de actividades terapéuticas, ya que ambas mostraron mayor apertura para mejorar su vínculo. Como resultado, se produjo un ajuste en la dinámica familiar, donde, ambas comenzaron a aplicar fuera de la sesión las herramientas trabajadas y pasar mayor tiempo de calidad en conjunto, logrando identificar con mayor claridad que aspectos de su relación querían fortalecer.

Un momento de alianza significativo a nivel familiar surgió cuando la adolescente expresó que no le mentía a su madre como “falta de respeto”, sino por temor a ser castigada o sentirse incomprendida. Al escucharlo, la madre mostró sorpresa y tristeza, lo que abrió un espacio emocional de conexión y escucha activa que antes no había surgido entre ellas. Esto permitió llevar a cabo los espacios de conversación desde la confrontación hacia la comprensión mutua.

Sin embargo, también se desarrollaron obstaculizadoras, asociados al estilo parental de la madre, que se caracterizaba por normas estrictas, escaso espacio para la negociación y una necesidad de mantener el control sobre las conductas de su hija. La adolescente lo percibía como injusto, lo que la llevaba a desafiar las normas para defender su autonomía. La madre, al ver este desafío, reforzaba aún más el control. Este ciclo no era percibido de manera consciente por ambas al inicio de las sesiones.

A nivel contextual, se pueden tomar en cuenta factores sociales, culturales y generacionales que influyeron de manera significativa. Socialmente, la adolescencia es una etapa en la que los pares adquieren un rol fundamental. La adolescente encontraba comprensión y apoyo emocional en sus amistades y en su pareja, mientras que su madre interpretaba estas relaciones como riesgosas o inapropiadas, lo que generaba tensiones adicionales.

Un facilitador, se desarrolló a lo largo de las sesiones cuando la madre, logro comprender la importancia del grupo de pares en la construcción de la identidad adolescente. Esto permitió disminuir la alarma de la madre y favoreció conversaciones más flexibles respecto a las amistades y los espacios fuera del hogar, permitiendo que la adolescente pudiera pasar más tiempo con sus amistades o salir los fines de semana.

Como elementos obstaculizadoras, la madre sostenía la creencia de que su hija debía actuar bajo reglas similares a las de su propia adolescencia, lo cual generaba tensiones significativas con expectativas de la adolescente, las cuales eran abordadas en sesión e impactaban en los consensos para la resolución de conflicto. Por ejemplo, al inicio de las sesiones la madre señaló que ella tenía mayor rigidez con respecto a las salidas ya que desde su perspectiva “Una niña debe cuidarse más”, lo cual generó frustración en la adolescente. Debido a esto se trabajó con la madre como estos elementos influían en la forma en que ella entendía la crianza y como esto se podía ajustar para respetar la autonomía de la adolescente sin perder

los límites y el sentido de cuidado por parte de la madre. El trabajar estas situaciones emergentes en sesión permitió comprender que los conflictos no eran únicamente por la vinculación de la madre y

adolescente, sino que igualmente existía un choque generacional, donde ambas contaban con diferentes opiniones respecto a este.

Como terapeuta, este proceso me permitió desarrollar una mirada más amplia y sensible respecto del trabajo sistémico. Aprendí la importancia de mantener la neutralidad, comprendiendo que la madre y la adolescente eran dos personas distintas, con necesidades emocionales propias, y que ambas requerían ser escuchadas y validadas. También comprendí que la validación emocional, en ambos miembros del sistema, es una herramienta fundamental para disminuir defensas, abrir espacios de diálogo y favorecer procesos de cambio más profundos y sostenidos en el tiempo.

En segundo lugar, aprendí a sostener silencios y retrocesos como elementos naturales del proceso terapéutico e intervenir respetando los tiempos individuales y familiares sin presionar cambios forzados. Esto me ayudó a ver que no siempre el avance se manifiesta de forma visible o inmediata, sino que muchas veces ocurre de manera más sutil, interna y progresiva.

Otro aprendizaje fundamental fue la relevancia del vínculo terapéutico como base para cualquier intervención efectiva. Entendí que, para que los miembros de la familia puedan explorar elementos sensibles e importantes de su historia y expresar sus emociones, es indispensable que perciban el espacio terapéutico como un lugar seguro y confiable, libre de juicios y abierto a todas las experiencias.

Además, comprendí la importancia de reconocer y gestionar mis propios juicios de valor, teniendo una postura equilibrada, ejercicio que requirió de una constante auto observación, permitiendo acompañarlas desde un lugar más consciente y responsable.

Por último, pude notar la importancia de realizar reencuadres cuando es necesario, ayudando a comprender tanto a la madre como la adolescente, que las situaciones de conflicto no eran individuales, sino parte de una dinámica familiar compleja que se podía trabajar. Esto me ayuda a reflexionar sobre el proceso terapéutico como un espacio donde no se busca a un responsable, sino se facilita nuevas formas de interacción o herramientas donde el paciente pueda ser comprendido y validado para una apertura al cambio.

Como plan de mejora, durante la intervención se evidenció que tanto la madre como la adolescente tenían necesidades emocionales y temáticas personales relevantes que deseaban abordar por separado, por lo cual hubiera sido positivo desarrollar un mayor número de sesiones individuales con el fin de profundizar en las experiencias personales que influían en sus respuestas emocionales.

Por otro lado, dado que la adolescente fue criada por sus abuelos durante gran parte de su infancia, el incluirlos en la intervención hubiera permitido fortalecer la red de apoyo emocional para ambas.

Otro elemento de mejora, es tomar en cuenta que tanto la madre como la adolescente procesaban la información de manera diferente, por lo cual sería importante realizar pausas reflexivas dentro de la sesión para corroborar que ambas comprendieron las técnicas o actividades durante sesión.

Por último es importante mencionar que por el tiempo que existirá para completar la intervención, no se pudo realizar una evaluación sistémica más profunda, considerando elementos no solo del sistema familiar que pudieran haber influido en el vínculo de la adolescente y su madre.

4.5 Recomendaciones al proceso psicoterapéutico

A nivel individual, para la adolescente, se recomienda continuar fortaleciendo las habilidades de expresión emocional y comunicación asertiva, especialmente en situaciones donde experimenta temor a expresar sus emociones por temor a generar conflicto o preocupar a sus figuras significativas.

Para esto sería importante mantener un proceso terapéutico individual que permita identificar emociones, trabajar herramientas de autorregulación y practicar formas seguras de expresar lo que siente. Igualmente, sería importante implementar ejercicios de expresión emocional en sesión y realizar un trabajo enfocado en la percepción de sí misma, ya que es una temática de mucho interés para ella que no se pudo abordar.

Un indicador de avance, dirigido a esta posible recomendación sería la expresión emocional durante sesiones y reducción de conductas evitativas, desarrollando una mayor iniciativa para comunicar sus necesidades y expresar sus emociones de manera adecuada.

Es importante garantizar que cada intervención respete su autonomía, evitando exponerla a exigencias emocionales que no este lista para abordar.

Con respecto a la madre, se recomienda fortalecer estrategias de regulación emocional y desarrollar un trabajo específico en torno a la parentalidad y la comprensión del impacto que sus conductas tienen en la experiencia de su hija. Si bien la madre mostró esfuerzos genuinos por trabajar aspectos del vínculo, también se evidenció dificultad para manejar el temor y la ansiedad, lo que en diversas ocasiones derivó en discusiones entre ambas.

Como acciones sugeridas, se propone continuar trabajando técnicas que favorezcan pausas emocionales, estrategias de relajación, ejercicios de respiración consciente, escucha activa y validación afectiva. Asimismo, es fundamental profundizar en la resignificación de sus prácticas de crianza, explorando alternativas más flexibles y dialogantes. También se recomienda abordar los propios temores y angustias que la madre experimenta en su rol parental, ya que estos operan como desencadenantes en momentos de conflicto.

De igual manera, resulta pertinente trabajar en sesiones individuales aquellos factores personales y estresores externos que están afectando su bienestar emocional, y acompañarla en la comprensión de la etapa evolutiva que está atravesando su hija, junto con las características y desafíos propios de la adolescencia. Este enfoque permitirá que la madre pueda responder desde un lugar más regulado, empático y consciente, promoviendo interacciones más saludables y coherentes con las necesidades actuales del vínculo.

Como indicadores de avance se podría observar mayor disposición a la negociación a normas, horarios y acuerdos domésticos, disminución de conductas de vigilancia invasiva, mayor frecuencia de interacciones positivas, capacidad de identificar elementos que impactan en sus bienestar emocional, aplicación de técnicas de relajación.

A nivel familiar, se recomienda consolidar espacios de diálogo estructurado que favorezcan la comunicación emocional y la revisión conjunta de acuerdos. Durante la intervención, se observó que los avances más significativos ocurrieron cuando ambas pudieron escucharse, favoreciendo la expresión de emociones y necesidades.

Como acciones sugeridas sería importante, establecer un espacio semanal de conversación, orientado aspectos de mejora a nivel familiar o aplicación de técnicas de resolución de conflictos aprendidas en sesión. Igualmente, mantener sesiones en conjunto de seguimiento para reforzar avances y evitar retrocesos relacionados a la dinámica familiar. Por último, integrar actividades que fortalezcan el vínculo familiar y seguir trabajando la confianza y comunicación entre ambas, expresando sus puntos de vista de una manera respetuosa.

Como indicadores de avance se podría preciar, un aumento en la calidad del diálogo, coherencia entre acuerdos y comportamientos cotidiano, reducción en la frecuencia de conflictos.. es importante destacar que si se observó un cambio en el proceso terapéutico, pero es importante realizar un seguimiento a lo largo del tiempo.

A nivel contextual se recomienda, el desarrollo de actividades extraprogramáticas que promuevan el autocuidado, bienestar emocional de la madre y adolescente. Estas actividades elegidas según los gustos e intereses de cada una, pueden funcionar como espacios protectores que reduzcan el estrés, igualmente favorecería el desarrollo de experiencias positivas fuera del hogar y la interacción con pares por parte de cada una, permitiendo generar mayores redes de apoyo. En segundo lugar, realizar una coordinación escolar con el establecimiento educacional al cual asiste la adolescente. Para obtener información sobre la adaptación de la adolescente en el ámbito académico, social y emocional.

Por último, recomienda seguir trabando la resignificación de creencias culturales, llevando a cabo reflexiones que permitan flexibilizar estas ideas, sin invalidar la historia o identidad de la adolescente o su madre, lo cual favorecerá interacciones más empáticas y ajustadas a la etapa evolutiva de cada una.

Es importante destacar, los resguardos éticos al momento de llevar cabo estas recomendaciones, garantizando la confidencialidad del proceso terapéutico, promover la participación de ambas, respetando su autonomía, mantener un espacio respetuoso y seguro libre de juicios y evaluar continuamente el bienestar emocional tanto de la adolescente como su madre.

Referencias:

- Bowen, N. (1991). De la familia al individuo la diferenciación del sí mismo en el sistema familiar. Paidós
- Calero, A.D., Barreyro, J.P., Formoso, J., y Injoque-Ricle, I. (2018). Inteligencia emocional y necesidad de pertenencia al grupo de pares durante la adolescencia. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 22(2), 38-56.
- Carr, A. (2019). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: The current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 41(2), 153-213.
- Corman, L. (1967). *El test del dibujo de la familia en la práctica médico-pedagógica*, Editorial Kapeluz.
- Colegio de Psicólogos de Chile (1999). *Código de ética Profesional*.
- Curtis, A.C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 1-27.
- Devalos, P.G., Núñez, J.P., Vásquez, J.C., Colunga, C., Gonzalez, M.A., Pedroza, F.J., y Gómez, M.A. (2019). Efecto de la terapia familiar sistémica sobre síntomas internalizantes y externalizantes en adolescentes. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(4), 429-438.
- Díaz, I.F. (2012). La investigación en terapia familiar. *En claves del pensamiento*, 6(11), 163-196.
- Flores, R. (2009). *Observando observadores: Una introducción a las técnicas cualitativas de investigación*. Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- García, R.M. (2008). *Relaciones padres-hijos y resolución de conflictos en la adolescencia*. Doctoral dissertation, Universidad de La Laguna.
- Henaó, A.M. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista virtual universidad católica del norte*, (35), 326-345.
- Izcarra Palacios, S.P. (2014). *Manual de investigación cualitativa*. Fontamara.
- Lillo, J.L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, (90), 57-71.
- López, L.S., y Periscal, C. (2021). El conflicto entre los padres, la seguridad emocional y el autoconcepto de los adolescentes. *Psicología educativa*, 28(2), 185-193.
- Minuchin, S. (1974). *Familias y Terapia Familiar*. Gedisa

Minuchin, S., Fishman, C. (1981). *Técnica de terapia familiar*. Paidós

Ortiz, D. (2008). La terapia familiar sistémica. Ediciones Abya-Yala.

Pérez, M.D., Flores, I.M., Y Ramenzoni, V. (2022). *Estilos de crianza: revisión conceptual y perspectivas actuales*. En congreso Internacional de Investigación y práctica profesional en psicología. Encuentro de investigación de terapia ocupacional. Facultad de psicología Universidad de Buenos Aires.

Peráles, G.O., y Cancio, S.P. (2012). Interpretación de lo dibujos de los niños: lo que dice el niño con sus dibujos. *An Pediatr Contin*, 10(1), 39-45.

Rivas, M. F. (2007). *Psicodrama como precedente en la terapia familiar sistémica*. Bachelor's thesis, Universidad del Azuay.

San Martín, F.G. (2019). Resolución de conflictos en familias con hijos adolescentes. *Apuntes bioética*, 2(1), 48-60.

Subsecretaría de Prevención del Delito, Gobierno de Chile. (2015). *Programa Lazos*. <https://lazos.spd.gov.cl>

Trujano, R. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares. Análisis de caso. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 12(3), 89.

Toscano, G.T. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. *Graciela Tonon (comp)*, 46, 45-73.

Valdivieso Ramírez, G. A. (2007). *Ciclo vital de la familia*. Bachelor's thesis, Universidad del Azuay.

Vicario, M.I., y Gonzáles, M.J. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de pediatría continuada*, 12(1), 42-46.

Villarreal, D., Paz-Jesús, A. (2015). Terapia familiar sistémica: Una aproximación a la teoría y la práctica clínica. *Interacciones. Revista de avances en psicología*, 1(1), 45-55.

Anexos:

1) Consentimiento informado:

Consentimiento Informado

Dirigido a: Padres o adultos en rol protector de personas menores de 18 años, que se atienden en el contexto de la Investigación en Intervención Psicológica Multinivel InfantoJuvenil y Familiar, de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo.

En el siguiente texto se explica y se entregan los detalles acerca de la colaboración a la que tanto a ti como a tu hijo(a) se invita a realizar para este estudio. Para participar, primero debes leer lo siguiente:

La psicóloga Ximena Pereira L., investigadora de la Universidad del Desarrollo, está realizando un proyecto que se llama “Intervención Psicológica Multinivel InfantoJuvenil y Familiar”.

La psicóloga Ximena Pereira L., investigadora de la Universidad del Desarrollo, está realizando un proyecto que se llama “Investigación en Intervención Psicológica Multinivel InfantoJuvenil y Familiar”. El objetivo de este proyecto es generar conocimiento aplicado sobre la implementación del enfoque multinivel en intervenciones psicoterapéuticas para niños, niñas y adolescentes. Esto incluye identificar marcadores que indiquen si este enfoque mejora el diagnóstico y el tratamiento, además de generar conocimiento sobre cómo los terapeutas experimentan y aplican este enfoque en su práctica clínica, lo que puede servir para mejorar la formación de futuros profesionales. Para lograr este objetivo, te solicitamos tu participación voluntaria, y dar consentimiento a la participación de tu hijo(a) o menor bajo tu cuidado, aceptando que las sesiones de terapia registradas de audio y video sean utilizadas como material de análisis de este estudio.

Tu participación y la de tu hijo(a) o menor bajo tu cuidado, en este estudio no supone ningún riesgo para ti ni para él o la menor. Él, ella o elle puede decidir libre y voluntariamente si desea participar o no, aunque tu estés de acuerdo en su participación. Por otra parte, tu participación no te significará gastos, ni de tu hijo(a) o menor bajo tu cuidado, no involucra pago o beneficios en dinero o cosas materiales, a parte de los costos de la atención psicológica regular.

Todos los datos que se recojan serán totalmente anónimos y privados. Para asegurarnos de que los datos sean anónimos, los videos serán etiquetados de forma codificada sin información personal que pueda te pueda identificar a ti, a tu hijo/a o menor bajo tu cuidado. Las transcripciones de los videos serán despojadas de cualquier dato personal, como tu nombre o el de tu hijo/a o menor bajo tu cuidado, o cualquier otra información que pueda comprometer la privacidad. Si alguna vez se publica información sobre este estudio, no se utilizarán tus datos personales ni los de tu hijo/a o menor bajo tu cuidado, y nadie podrá hacer una identificación. Una vez que se complete la transcripción y el análisis de los datos, los videos serán destruidos para asegurar la máxima confidencialidad. Los datos se almacenarán en un computador con clave, y con acceso restringido solo al equipo

de investigación. Además, se le informa que la grabación de las sesiones no afectará de ninguna manera el proceso terapéutico ni influirá en la calidad de la terapia recibida.

Puedes hacer preguntas en cualquier momento que lo desees. Igualmente, tú y tu hijo(a) o menor bajo tu cuidado, puede decidir retirarse del estudio en cualquier momento, o retirar los datos que ya han sido registrados con anterioridad a ese momento, sin que eso tenga ninguna consecuencia. Además, tanto tú como tu hijo(a) o menor a tu cargo tiene derecho a negarse a participar, es decir, a dejar de participar en cualquier momento que lo desee. Por último, si consideras que se ha hecho algo incorrecto en relación al estudio, a la atención psicológica recibida, o si tienes dudas o preguntas, te puedes comunicar con el Presidente del Comité de Ética de la Universidad del Desarrollo, Francisco Ceric, al email fceric@udd.cl, o al teléfono 562-23279437.

Si decides participar, ¡muchas gracias!

Ximena Pereira López

En pleno conocimiento de esto:

_____ **Sí. Acepto voluntariamente que mi hijo/a o menor bajo mi cuidado participe en este**

estudio, y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

Fecha:

Firma Investigador(a) a cargo:

2) Pauta de entrevista:

Entrevista Semiestructurada Madre

1. Introducción:

- ¿Cómo describirías tu relación actual con tu hijo/a?
- ¿Qué es lo que más valoras en la relación con tu hijo/a?

2. Estilos de comunicación (Objetivo 1):

- ¿Cómo suelen comunicarse en casa? Por ejemplo, ¿tienen momentos específicos para conversar?
- ¿Qué tan fácil o difícil sientes que es hablar con tu hijo/a sobre temas importantes?
- ¿Qué tipo de respuestas suelen darse entre ustedes cuando conversan?
- ¿Qué estrategias utilizas para fomentar la comunicación?

3. Conflictos comunes (Objetivo 2):

- ¿Cuáles son los temas o situaciones que generan más conflictos entre ustedes?
- ¿Cómo se suelen manejar esos conflictos? ¿Quién toma la iniciativa para resolverlos?
- ¿Hay algo que sientas que dificulta la resolución de conflictos en casa?

4. Percepción de la calidad de interacción (Objetivo 3):

- ¿Cómo describirías la calidad de tu interacción con tu hijo/a?
- ¿Qué aspectos crees que fortalecen la relación entre ustedes?
- ¿Qué cambiarías en la relación para mejorarla?
- ¿Sientes que hay algo en tu rol como padre/madre que podría mejorar la dinámica familiar?

5. **Cierre:**
 - ¿Hay algo más que te gustaría agregar sobre la relación con tu hijo/a?
 - ¿Qué consejo le darías a otros padres sobre la comunicación con sus hijos/as adolescentes?

Entrevista Semiestructurada para Adolescentes

1. **Introducción:**
 - ¿Cómo describirías tu relación actual con tu mamá?
 - ¿Qué es lo que más te gusta de tu relación con ella?
2. **Estilos de comunicación (Objetivo 1):**
 - ¿Cómo sueles comunicarte con tu madre? ¿Hablan mucho o poco?
 - ¿Qué tan fácil o difícil sientes que es hablar con ella sobre temas importantes?
 - ¿Qué sucede cuando hay algo que no estás de acuerdo con ella?
 - ¿Te gustaría que tu comunicación con tu madre fuera diferente? ¿Cómo?
3. **Conflictos comunes (Objetivo 2):**
 - ¿Sobre qué suelen discutir o tener diferencias en casa?
 - ¿Cómo se resuelven esos conflictos normalmente?
 - ¿Te sientes escuchado/a cuando hay un problema? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Qué crees que podría ayudar a reducir los conflictos en tu familia?
4. **Percepción de la calidad de interacción (Objetivo 3):**
 - ¿Cómo describirías la calidad de tu relación con tu madre?
 - ¿Qué cosas hacen que la relación sea buena o no tan buena?
 - ¿Qué cambiarías en tu relación con ellos para mejorarla?
 - ¿Sientes que te entienden? ¿Por qué?
5. **Cierre:**
 - ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre tu relación con tus madre?
 - Si pudieras darles un consejo a tus madre para mejorar la relación, ¿cuál sería?

3) Transcripciones entrevistas.

Entrevista Madre:

1. Introducción:

- **¿Cómo describirías tu relación actual con tu hijo/a?**

Bueno actualmente, estamos teniendo una mejor relación comparada al año pasado, pero ha sido gracias a la terapia de ambas. Yo trato de entender a mi hija dependiendo de las situaciones, pero en ocasiones no reaccionó bien por el impulso, pero trato de comprenderla.

- **¿Qué es lo que más valoras en la relación con tu hijo/a?**

Osea todo, ella para mi es todo, mi chiquitita mi guagüita, todo. Cuando yo le digo que es chiquitita cree que la invalido. Soy muy de piel

2. Estilos de comunicación (Objetivo 1):

- **¿Cómo suelen comunicarse en casa? Por ejemplo, ¿tienen momentos específicos para conversar?**

Yo creo que igual ha sido maduro de mi parte, por que a uno no la enseñan a ser mamá. Espero los momentos adecuados para conversar con ella, como cuando tomamos once, lo cuál hemos mejorado de apoco.

- **¿Qué tan fácil o difícil sientes que es hablar con tu hijo/a sobre temas importantes?**

Debo buscar el espacio o la situación para poder abordar cierto tema, como que se de la instancia. Por ejemplo me gusta que me cuente cosas, si es importante busco el espacio. Si he cometido errores y la ansiedad me gana, cuando pierdo el control trato de solucionar el problema altiro.

- **¿Qué tipo de respuestas suelen darse entre ustedes cuando conversan?**

En el momento en que busco el espacio y si estamos almas calmadas llegamos a una buena conversación, si yo estoy alterada ambas discutimos. Trato de conversar más calmada de buena forma para razonar.

- **¿Qué estrategias utilizas para fomentar la comunicación?**

Trato de Conversar y darle ejemplos del porqué, que ella pueda entender. La mejor forma de fomentar la comunicación es hablarle de temas y darle mis razones y ejemplos. Intento que vea las cosas. Por ejemplo estaba con una polera ajustada y trate de que lo viera.

Le doy ejemplos y le doy espacio para que ella tome decisiones, que evalué los pros y contras, que vea las consecuencias de sus acciones.

3. Conflictos comunes (Objetivo 2):

- **¿Cuáles son los temas o situaciones que generan más conflictos entre ustedes?**

El tema del pololeo y los permisos. A mi me cuesta darle más permisos. Se que es un tema mío, le doy 1 hora o 2 horas. Por ciertas situaciones se genera confianza, ahora estamos trabajando reestructurar la confianza. Por ejemplo si ella incumple el horario yo se que no llegará puntual a otros lugares. Le digo que quiero confiar en ella pero igual debe cumplir.

Ahora tenemos discusiones por el tema del celular, ella a las diez se debe desconectar y no lo hace. Si ella tiene una responsabilidad la debe cumplir, yo me enfoco en el día de mañana,

por ejemplo si el día de mañana le doy permiso para ir a una fiesta y le doy un horario no llegará.

- **¿Cómo se suelen manejar esos conflictos? ¿Quién toma la iniciativa para resolverlos?**

Yo tomo la iniciativa. Reconozco que no reacciono de la mejor manera a veces ella no me entiende a mí y yo no la entiendo a ella, intento dando ejemplos, pero ella lo minimiza. Ella no sabe que yo la estoy preparando para trabajar la confianza en un futuro.

- **¿Hay algo que sientas que dificulta la resolución de conflictos en casa?**

No, más que nada cuando yo reaccionó al impulso. Si yo reacciono mal queda la escoba, yo me debo calmar para buscar la situación, es un trabajo para mi.

4. **Percepción de la calidad de interacción (Objetivo 3):**

- **¿Cómo describirías la calidad de tu interacción con tu hijo/a?**

Bueno, la interacción ha mejorado un poco, trato de que la relación este bien, a veces vemos una película, intentamos tener nuestro espacio aunque sea un poquito, soy yo la que la busca.

- **¿Qué aspectos crees que fortalecen la relación entre ustedes?**

La confianza, por ejemplo cuando le doy confianza y permisos todo está bien, pero la que tiene que ceder siempre soy yo y recibo poco a cambio, solo le pido que se porte bien en el colegio.

- **¿Qué cambiarías en la relación para mejorarla?**

Que ella sea más cariñosa conmigo, a veces no lo es y me siento más. Mejoraria la confianza. Alomejor mi hija no es perfecta pero mejorar esos temas

- **¿Sientes que hay algo en tu rol como padre/madre que podría mejorar la dinámica familiar?**

Si, mis temas de que soy muy aprensiva, me cuesta ir soltándola, me cuesta. Igual la confianza y aceptar el tema del pololeo. Por ejemplo le doy permiso que vaya al mall pero estoy con el alma en un hilo.

5. **Cierre:**

- **¿Hay algo más que te gustaría agregar sobre la relación con tu hijo/a?**

No, eso básicamente.

- **¿Qué consejo le darías a otros padres sobre la comunicación con sus hijos/as adolescentes?**

Bueno tratar de entenderlos y solucionar las cosas conversando y ejemplificando y hablando con ellos, por que a veces uno no sabe que les pasa o como estuvo su día.

Entrevista adolescente:

1. Introducción:

- ¿Cómo describirías tu relación actual con tu mamá?

MHHH que no es así como ni buena ni mala, tiene su deslices en cosas, chocamos en el carácter es buena relación.

- ¿Qué es lo que más te gusta de tu relación con ella?

MHHH que ella se preocupa por mi, siempre anda preocupada por mi, pero a veces esa preocupación es demasiado.

2. Estilos de comunicación (Objetivo 1):

- **¿Cómo sueles comunicarte con tu madre? ¿Hablan mucho o poco?**

Buena, no es mucha pero cuando almorzamos o desayunamos, ahí hablamos más seguido por que ahí estamos las dos.

- **¿Qué tan fácil o difícil sientes que es hablar con ella sobre temas importantes?**

Encuentro que depende del tema de comunicación, hay cosas importantes, cuando es del entorno familiar me cuesta menos, pero si es de mi vida personal me cuesta más.

- **¿Qué sucede cuando hay algo que no estás de acuerdo con ella?**

Depende de las cosas, si es una tontería le digo y queda ahí, si es algo más importante terminamos peleando y cada una tiene sus ideas.

- **¿Te gustaría que tu comunicación con tu madre fuera diferente? ¿Cómo?**

Si. No se si me gustaría que mejorara, pero que ella me tuviera más confianza, para yo tenerle más confianza a ella. Que deje de tener ciertos tratos hacia mi, como por ejemplo yo se que

soy su hija pero que me vea por como soy, no por la edad que tengo. A veces le importa mucho la opinión de la gente y cambia su trato.

3. Conflictos comunes (Objetivo 2):

- **¿Sobre qué suelen discutir o tener diferencias en casa?**

Siempre es que ella es como más lenta para las cosas, igual es como que le cuesta asimilar cosas, me ve como una niña chica y me trata como una niña chica y eso no me gusta.

Discutimos sobre cosas del tiempo que me da, que es muy justa, por ejemplo me junte con mi pololo y me dijo que a las 18 yo debía llegar. Yo llegue a las 6:01 y se enojó.

Igual discutimos porque ella dice que no soy cercana, quiere que le haga más cariño. Yo con mi abuela soy cercana y le hago cariño, pero con ella yo no soy así y ella se enoja y no se por qué si son mis decisiones.

Ella dice que por qué con otras personas soy así, y yo le explico que depende de las personas soy así, porque no con todas las personas soy de la misma forma.

- **¿Cómo se resuelven esos conflictos normalmente?**

Depende, a veces no se soluciona bien y me castiga, me quita el celular. Ahí me trato de calmar para que no me castigue y hablo con ella y ella a veces me lo pasa depende de las cosas que hice. Cuando son cosas en las que yo estuve mal, hablamos para resolver las cosas y a veces esperamos y lo solucionamos después.

- **¿Te sientes escuchado/a cuando hay un problema? ¿Por qué sí o por qué no?**

A veces si, pero siente que minimiza lo que yo digo, siempre quiere tener la razón por que es la mamá. Yo le digo que igual debe respetar mis decisiones y ella dice que es la mamá y yo la hija.

Hay veces que si me escucha, intenta hablar conmigo y me da razón.

- **¿Qué crees que podría ayudar a reducir los conflictos en tu familia?**

Que ella empezara a entender ciertas cosas, como eso de que no me gusta ser tan cariñosa, que respetara eso y la cosa de los horarios y que también como que ambas mejoremos algunas cosas cuando nos enojemos. No alterarnos tanto.

Yo podría mejorar, no sé qué podría mejorar, porque cuando pasa algo siempre trato de hablar y razonar con ella. No entiendo por qué se altera tanto.

Ella podría flexibilizar más en ciertas cosas y que no le cueste mucho las cosas nuevas o cuando hay cambios.

4. Percepción de la calidad de interacción (Objetivo 3):

- **¿Cómo describirías la calidad de tu relación con tu madre?**

Como medio por que hay momentos buenos y momentos donde discutimos.

- **¿Qué cosas hacen que la relación sea buena o no tan buena?**

A veces andamos las dos de buena y tomamos once, a veces estoy con ellas y las dos estamos bien, conversamos o no se.

Las discusiones

- **¿Qué cambiarías en tu relación con ellos para mejorarla?**

Contarle más cosas para que me entienda mejor, pero hay cosas que siento que no le puedo contar.

- **¿Sientes que te entienden? ¿Por qué?**

A veces me entiende.

5. Cierre:

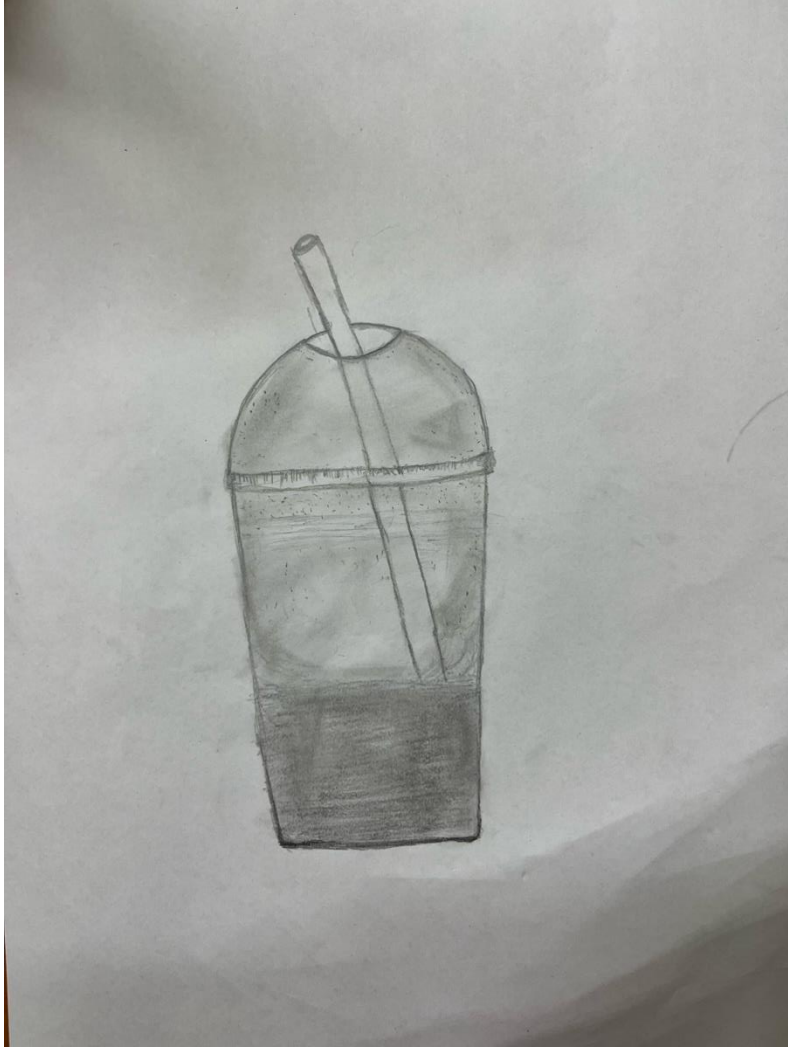
- **¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre tu relación con tus madre?**

Mhh no, solo eso.

- **Si pudieras darles un consejo a tus madre para mejorar la relación, ¿cuál sería?**

Que deje de estresarse tanto por las cosas, que ponga en mi lugar y que sea más accesible con cosas y eso.

Dibujo Libre.



Dibujo de la familia.

