

Programa de intervención socio-psicoeducativo para promover bienestar psicológico en adolescentes mediante la comunicación intrafamiliar

Socio-Psychoeducational Intervention Program to Promote Psychological Well-Being in Adolescents through Intra-Family Communication

Neymí Rojo Quintero^{1*} <https://orcid.org/0009-0009-6420-6773>

Silvia Colunga Santos² <https://orcid.org/0000-0002-7446-9886>

Oscar Suárez Oviedo³ <https://orcid.org/0009-0007-6238-5021>

¹ Policlínico Batalla de las Guásimas. Vertientes. Camagüey. Cuba

² Universidad Ciencias Médicas Camagüey, Centro para el Desarrollo de las Ciencias Sociales y Humanísticas en Salud. Camagüey. Cuba.

³ Policlínico Mario Muñoz Monroy. Vertientes. Camagüey. Cuba

*Autora para la correspondencia: rojoneymi@gmail.com

RESUMEN

La comunicación intrafamiliar desempeña un papel crucial en el desarrollo psicológico y emocional del adolescente. El objetivo del artículo consistió en exponer el diseño de un programa de intervención sociopsicoeducativo para promover bienestar psicológico en adolescentes mediante la comunicación intrafamiliar. La investigación se realizó desde febrero de 2024 hasta diciembre de 2025. Se tuvo en cuenta la fundamentación teórica, que permitió articular componentes teóricos y vivenciales en un contexto participativo. La estructura metodológica se organizó mediante sesiones de trabajo grupal según estructura de programa de Intervención. Para la elaboración de la propuesta se consideró



el tránsito por etapas, que abarcan desde el diagnóstico de las necesidades identificadas, hasta la planeación y organización. El Programa consta de 9 sesiones de trabajo grupal con objetivos, motivación, desarrollo y cierre. Se tuvo en cuenta los métodos y orientaciones para su implementación y evaluación.

Palabras claves: familia; adolescencia; comunicación; bienestar psicológico; intervención socio psicoeducativa.

ABSTRACT

Family communication plays a crucial role in the psychological and emotional development of adolescents. The aim of this article was to present the design of a socio-psychoeducational intervention program aimed at promoting psychological well-being in adolescents through family communication. The research was conducted from February 2024 to December 2025. The theoretical framework provided the basis for integrating theoretical and experiential components within a participatory context. The methodological structure was organized into group work sessions following the principles of an intervention program. The design of the proposal involved several stages, ranging from the diagnosis of identified needs to the planning and organization of the intervention. The program consists of nine structured group work sessions, each comprising an objective, a motivational phase, a development phase, and a closing phase. Methods and guidelines for the implementation and evaluation of the program were also established.

Keywords: family; adolescence; communication; psychological well-being; socio-psychoeducational intervention.

Recibido: 24/02/2026

Aprobado: 09/09/2026



INTRODUCCIÓN

La comunicación desempeña un papel primordial en las relaciones familiares: es la herramienta principal para el manejo de situaciones de la vida cotidiana, la satisfacción de necesidades básicas, la expresión de ideas y opiniones, la toma de decisiones, la construcción de acuerdos, e incluso la revisión y adaptación de las propias reglas de funcionamiento de la familia. Es innegable la importancia de la familia para un adecuado desarrollo socioemocional en la infancia y la adolescencia.

La adecuada comunicación intrafamiliar con adolescentes no solo proporciona un entorno de apoyo emocional sino que fomenta habilidades de afrontamiento y resiliencia. En este sentido la comunicación intrafamiliar emerge como un factor determinante en el bienestar psicológico de los adolescentes. El estudio del tema adquiere una relevancia creciente en la sociedad actual dado el aumento de problemas de salud mental en la población joven.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) uno por cada siete adolescentes de 10 a 19 años presenta algún tipo de trastorno mental o afectación emocional, entre los más comunes la depresión y ansiedad; además, indica que entre los diversos factores que favorecen a la preservación de un estado mental óptimo es fundamental mantener un entorno familiar seguro.⁽¹⁾

La familia, cualquiera que sea su forma de constitución, es el recinto adecuado para desarrollar los primeros atisbos de comunicación. Se convierte así la comunicación en la primera puerta para relacionarse con los familiares más cercanos y después con la familia extendida, para ampliarlo más tarde a la comunidad y luego a la sociedad con la que se interactúa.⁽²⁾

En el contexto cubano diversos son los documentos jurídicos y normativos como La Constitución de la República, El Código de las Familias, El Código de la Niñez y la Juventud, donde se aborda la familia como célula fundamental de la sociedad y la importancia que le confiere a la formación integral de su descendencia. Estos contemplan la protección de la familia y la responsabilidad de sus integrantes en la formación integral de sus hijos.

Dispone el Código de las Familias que entre los deberes que comprende el contenido de la responsabilidad parental está “convivir, siempre que sea posible, y mantener una



comunicación familiar permanente y significativa en sus vidas, que propicie el desarrollo de sus afectos familiares y su personalidad, para lo cual se requiere de la presencia física y la comunicación oral o escrita, incluida la que se produce a través de medios tecnológicos”.⁽³⁾

Peñate Leyva⁽⁴⁾ plantea que la comunicación, los niveles de participación y las relaciones afectivas que se configuran en el escenario de las familias inciden de manera notable en la vida de sus miembros más jóvenes. Es por ello, que resulta complicado para las familias encontrar el punto medio entre la libertad que se les debe dar para que continúen su desarrollo de forma positiva y los límites que deben marcar para asegurar su bienestar. Las familias deben ser puntos de referencia, aunque sea desde la distancia. Deben seguir presentes en la educación de sus hijos e hijas y continuar manteniendo una comunicación constante y emocional para que puedan sentir en su desarrollo seguridad en sí mismos/as en un contexto de confianza.⁽⁵⁾

Las investigaciones señalan que una buena comunicación entre padres e hijos se correlaciona positivamente con la satisfacción familiar, ya que una comunicación positiva favorece la toma de decisiones y el manejo del estrés, lo que contribuye a generar un clima familiar satisfactorio. Además, un entorno familiar en el que los adolescentes puedan comunicarse abiertamente con sus padres, y expresar sus ideas, emociones y comportamientos, sin temor a ser juzgados, favorece la autopercepción de los mismos sobre el bienestar y la felicidad.⁽⁶⁾

La situación problemática que fundamentó el diseño del programa de intervención se relacionó con la necesidad de fortalecer la comunicación intrafamiliar como recurso que favorece el bienestar psicológico en adolescentes. Las particularidades de esta etapa del desarrollo, demandaron relaciones familiares caracterizadas por la escucha, la expresión emocional y la comprensión de las necesidades psicológicas de los adolescentes.

En este contexto, se enmarca el problema abordado en el presente artículo, cuyo objetivo es exponer el diseño de un programa de intervención socio-psicoeducativo para promover bienestar psicológico en adolescentes mediante la comunicación intrafamiliar. La identificación de necesidades vinculadas con la comunicación intrafamiliar y el bienestar psicológico evidenció la pertinencia de la propuesta.



DESARROLLO

Comunicación familia-adolescentes

La relación que los padres mantienen con sus hijos adolescentes es un factor crucial en el crecimiento y desarrollo de estos y el logro del bienestar psicológico. Aunque en este periodo se inician nuevas e importantes relaciones afectivas con amigos y parejas, se mantienen los lazos afectivos con los padres, y estos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y de apoyo emocional. La adolescencia supone una etapa de cambios, retos y aprendizajes decisivos a muchos niveles, incluida la comunicación.

La familia representa un ente social fundamental para el desarrollo integral del ser humano, por lo tanto, se ve relacionado con los aspectos emocionales, afectivos y sociales. Es totalmente esencial para ayudar a los niños y niñas a desarrollar una personalidad sana, una autoestima alta y buenas relaciones interpersonales.^(8,9)

La comunicación y la relación con los padres influyen en el bienestar psicológico de los adolescentes en diversos aspectos. En primer lugar, existe relación entre la unidad familiar y el bienestar psicológico. La familia puede convertirse en un agente patógeno si no cumple bien su rol, o por el contrario, en fuente de satisfacción para el adolescente cuando hay fuertes vínculos afectivos, disciplina clara y una enseñanza en valores socialmente aceptados.⁽¹⁰⁾

Según el estudio de Raimundi⁽¹¹⁾ plantea que la comunicación positiva y abierta entre padres e hijos favorece en los adolescentes la realización y el disfrute de actividades estructuradas, como puede ser el deporte u otras actividades artísticas, contribuye así a su desarrollo personal y social.

Autores como Rodríguez Yero y colaboradores,⁽¹²⁾ coinciden en los criterios de la familia como ente de socialización y espacio comunicativo esencial que ejerce influencia en el desarrollo psicosocial del adolescente.

Investigaciones preliminares muestran una relación bilateral entre la comunicación familiar y la autoestima - elemento importante para el desarrollo del bienestar psicológico adecuado - en los adolescentes, es decir, que al existir la presencia de un intercambio



menos problemático entre padres y adolescentes se reduce la probabilidad de generar un bajo nivel de autoestima.

En estudio titulado: “Adolescentes y jóvenes cubanos en los ámbitos de familia y pareja”, reconocen los adolescentes que no son siempre escuchados ni sus opiniones tenidas en cuenta. Ello revela que en el ámbito familiar en ocasiones se vulneran los derechos de adolescentes y jóvenes asociados a la libertad de expresión, decisión y participación.⁽⁴⁾

El programa está dirigido a padres y madres con hijos adolescentes, con el objetivo de promover bienestar psicológico en adolescentes mediante la comunicación intrafamiliar. Propone diferentes estrategias de comunicación efectiva para el logro del mismo.

Fundamentos teóricos en los que se sustenta el programa de intervención socio psicoeducativo

Se asume la definición de programa de intervención u orientación planteada por Repetto Talavera,⁽¹³⁾ la cual expresa que el programa alude a toda actividad preventiva, evolutiva, educativa o remedial que, teóricamente fundamentada, planificada de modo sistemático y aplicada por un conjunto de profesionales de modo colaborativo, pretende lograr determinados objetivos en respuesta a las necesidades detectadas en un grupo dentro de un contexto educativo, comunitario, familiar o empresarial.

La característica principal del modelo de programas es intervenir para poder prevenir problemas que puedan presentarse dentro del ámbito educativo, para que el alumno tenga un desarrollo integral lo mejor posible, en todos los contextos del ciclo vital, tanto social como personal.⁽¹⁴⁾

Constituyen sustentos del programa los aspectos que develan los aportes en materia de programas de intervención social, psicológico, educativo, psicoeducativo, psicosocial y socioeducativo, todos con pertinencia en función de los objetivos que se persiguen. En esta dirección constituyen referentes: Pupo y colaboradores,⁽¹⁵⁾ Ramírez y Vizcaíno,⁽¹⁶⁾ Colunga.⁽¹⁴⁾

Colunga⁽¹⁴⁾ hace alusión a que la estructura de un programa puede ser versátil de acuerdo a su finalidad, alcance, áreas temáticas y actores que involucre, entre otros factores. Esta investigación asume la propuesta de estructura de programa en calidad de guía para su elaboración que propone:



- ☐ Objetivos o propósitos.
- ☐ Sujetos (participantes) y destinatarios.
- ☐ Competencias/habilidades/contenidos temáticos a desarrollar.
- ☐ Diseño de la intervención (mediante módulos, talleres u otro tipo de organización para docentes/ sesiones de tutoría para tutelados/ intervención directa en el aula de clases para alumnos/ escuelas de padres para familiares.) (En tal caso se pueden describir las sesiones en el cuerpo del proyecto o los anexos).
- ☐ Recursos materiales y humanos.
- ☐ Duración aproximada del trabajo interventivo.
- ☐ Estrategias, técnicas e instrumentos para el registro de operación y seguimiento de la aplicación de la propuesta.
- ☐ Vías para la evaluación de la propuesta.

Desde el punto de vista sociológico la propuesta se fundamenta en que la comunicación va más allá de recibir información. Plantea una expectativa participativa sobre la necesidad de componer la realidad y esa realidad está inmersa en un contexto social. Se ve influenciada por los medios de comunicación, por prejuicios, valoraciones, representaciones, estereotipos que se forman y legitiman socialmente.

La teoría sociocultural de Vygotsky⁽¹⁷⁾ constituye un fundamento esencial para comprender el carácter social del desarrollo psicológico en la adolescencia y sustentar intervenciones socio-psicoeducativas dirigidas a promover bienestar mediante la comunicación intrafamiliar.

El enfoque histórico-cultural cuyo sustento teórico- metodológico es el materialismo dialéctico e histórico, parte de la premisa de que el hombre es un ser social por naturaleza, un producto de la sociedad, y por eso las funciones psíquicas superiores tienen un origen social. ⁽¹⁸⁾ En este enfoque la relevancia de los aspectos sociales a los que hace referencia en la presente investigación.

Ocupan un lugar significativo los aportes de Vygotsky⁽¹⁷⁾ acerca de la importancia que ejerce el medio social en el aprendizaje, la integración de los factores sociales y



personales, y su visión de la educación como fuente del desarrollo, el cual va a estar guiado por las interacciones educativas del medio.

La categoría Situación Social del Desarrollo, se tiene en cuenta a partir de las representaciones sociales que expresan la posición interna del adolescente y las influencias externas que recibe de sus padres, a través de los modos y estilos comunicativos, de modo que es necesario comprender el carácter de esas influencias y valorarlas en función del efecto que pueden tener en la formación de los adolescentes.⁽¹⁸⁾

La propuesta tiene un carácter psicológico en tanto responde al objeto de estudio de esta ciencia, al centrarse en la transformación de procesos intrapsíquicos y relacionales que inciden en el desarrollo socioemocional. Tributa al estudio de la comunicación como proceso psicosocial que tiene a la familia como espacio de socialización. Utiliza recursos y técnicas de la psicología en todo momento de la investigación y se vale de sus herramientas para completar el logro de sus objetivos.

Su fundamentación teórica se sustenta en enfoques que reconocen el papel de la interacción social, la mediación comunicativa y los recursos personales como determinantes del bienestar durante la adolescencia. La intervención, al promover prácticas comunicativas abiertas y reflexivas, favorece la internalización de habilidades de autorregulación, expresión emocional y resolución de conflictos.⁽¹⁹⁾

Desde la perspectiva del bienestar psicológico, el modelo multidimensional propuesto por Carol Ryff⁽²⁰⁾ destaca dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas y el propósito vital. La intervención incide particularmente en la dimensión de relaciones positivas con otros, al favorecer vínculos familiares basados en la empatía y el apoyo emocional.

El carácter psicológico de la propuesta también se evidencia en su enfoque preventivo y promocional. Más que centrarse en la patología, la intervención busca potenciar recursos internos, fortalecer la autoestima y desarrollar habilidades comunicativas que permitan al adolescente afrontar situaciones de estrés y conflicto de manera adaptativa. Este enfoque coincide con la concepción contemporánea de la promoción de la salud mental, orientada a la construcción de capacidades y no únicamente a la reducción de síntomas.



Su carácter educativo radica en que se estructura como un proceso sistemático de enseñanza–aprendizaje dirigido al desarrollo de competencias comunicativas, emocionales y relacionales en el contexto familiar. Su finalidad no se limita a la transmisión de información, sino que promueve la construcción activa de conocimientos, actitudes y habilidades que fortalecen la convivencia y el ajuste psicosocial. El carácter educativo de la propuesta también se evidencia en su enfoque de promoción de competencias habilidades como la empatía, la expresión emocional adecuada y la resolución constructiva de conflictos.

El programa de intervención se fundamenta en pilares donde se reconoce la importancia y necesidad de trabajar la comunicación intrafamiliar con adolescentes para promover bienestar psicológico. Tal es el caso de las contribuciones realizadas por investigadores, como Gualpa Chiluisa,⁽²²⁾ Iniesta y Pérez.⁽²³⁾ Por tanto, este programa centrará su atención en variables como la comunicación asertiva, la comunicación verbal y no verbal, la escucha, el diálogo y la empatía .

Presentación del programa de intervención socio psicoeducativo para promover bienestar psicológico en el adolescente mediante la comunicación intrafamiliar

Etapas:

1. Diagnóstico (1 sesión)
2. Conformación de las sesiones de intervención.
3. Aplicación de la intervención socio -psicoeducativa (9 sesiones),
4. Cierre y evaluación de los cambios logrados (1 sesión).

□ Objetivos o propósitos.

- ✓ Explicar las características de la etapa adolescente.
- ✓ Argumentar la importancia de la comunicación entre padres y sus hijos adolescentes.
- ✓ Exponer elementos de la comunicación intrafamiliar.
- ✓ Brindar herramientas para favorecer la comunicación asertiva, la autorregulación y la empatía
- ✓ Analizar los aspectos que caracterizan a la comunicación no verbal.



- ✓ Explicar cómo se pueden usar las estrategias comunicacionales con los adolescentes en la convivencia diaria.

□ Sujetos (participantes) y destinatarios:

Agentes de cambio: psicóloga

Destinatarios: adolescentes y familia de convivencia.

□ Competencias/habilidades/contenidos temáticos a desarrollar.

Tema 1: Adolescencia. Tema 2: Comunicación intrafamiliar. Tema 3: La asertividad y autorregulación como herramientas fundamentales de la comunicación intrafamiliar. Tema 4: La empatía y la aceptación para fomentar la comunicación asertiva y adecuada con adolescentes. Tema 5: La comunicación no verbal. Tema 6: Saber escuchar. Tema 7: Expresión de emociones mediante el diálogo en la resolución de conflictos. Tema 8: Estrategias comunicacionales con los adolescentes en la convivencia diaria. Tema 9: Uso de las TIC en la familia para la comunicación intrafamiliar abierta y efectiva.

□ Recursos materiales

- ✓ Recursos materiales: Pancarta, lápices, hojas, proyector de video.

□ Duración aproximada del trabajo interventivo.

El tiempo de duración de cada sesión se considera de 50 minutos con una frecuencia de 2 encuentros semanales. Aunque se realiza de manera conjunta familias y adolescentes, se crearon espacios de participación independientes dentro de las mismas sesiones.

□ Estrategias, técnicas e instrumentos para el registro de operación y seguimiento de la aplicación de la propuesta.

Se orientaron al fortalecimiento de la comunicación intrafamiliar como factor protector del bienestar psicológico. Se priorizó un enfoque participativo, sistémico y preventivo, integrando a los adolescentes y a sus familias como agentes activos del proceso.

Estrategias

- ✓ Sensibilización familiar sobre la importancia de la comunicación afectiva y asertiva.
- ✓ Desarrollo de habilidades comunicativas (escucha activa, expresión emocional, resolución de conflictos).



- ✓ Estimulación del vínculo afectivo entre padres e hijos.
- ✓ Promoción de espacios de diálogo y reflexión conjunta en el ámbito familiar.

Estas estrategias se diseñan, considerando las características evolutivas de la adolescencia y la diversidad de dinámicas familiares, según la adaptación del programa a las necesidades del contexto.

Técnicas

Para la implementación del programa se emplean técnicas socio-psicoeducativas activas, que facilitaron la participación, el aprendizaje significativo y la reflexión crítica como: Talleres psicoeducativos dirigidos a adolescentes y familias, con contenidos sobre comunicación intrafamiliar y bienestar psicológico. Dinámicas grupales orientadas a la expresión emocional y al fortalecimiento de habilidades sociales. *Role playing* para el entrenamiento de situaciones comunicativas cotidianas entre padres e hijos. Cinedebate para exponer, estrategias comunicacionales con los adolescentes en la convivencia diaria. Técnicas de reflexión guiada, tales como lluvias de ideas y debates grupales, para promover el intercambio de experiencias familiares.

Instrumentos de evaluación

Para evaluar el impacto de la intervención y realizar el seguimiento de los participantes se emplean instrumentos cuantitativos y cualitativos:

- ✓ Escala de bienestar psicológico, aplicada en modalidad pretest y posttest, para medir cambios en el bienestar de los adolescentes.
- ✓ Cuestionario de comunicación intrafamiliar, orientada a evaluar la percepción de la calidad de la comunicación entre padres e hijos.
- ✓ Entrevistas semiestructuradas, utilizadas como técnica complementaria para profundizar en la percepción de los cambios generados por la intervención.

Seguimiento y control de la intervención

El seguimiento permite valorar la efectividad del programa y su contribución al bienestar psicológico adolescente a través de la mejora de la comunicación intrafamiliar. Se realiza de manera sistemática durante y después de su aplicación, mediante reuniones de retroalimentación y análisis de los registros obtenidos. Este proceso permite evaluar la



continuidad de los cambios logrados y la sostenibilidad de las mejoras en la comunicación intrafamiliar y el bienestar psicológico de los adolescentes.

Para el control y registro del desarrollo de la intervención se utilizaron los siguientes instrumentos: Guía de sesiones del programa, donde se consignaron objetivos, contenidos, actividades y recursos de cada encuentro. Registro de asistencia, para el control de la participación de adolescentes y familias. Ficha de seguimiento de sesiones, utilizada por la psicóloga para registrar el cumplimiento de actividades, nivel de participación y observaciones relevantes. Diario de campo, que permite sistematizar información cualitativa sobre la dinámica grupal, actitudes, dificultades y avances observados durante la intervención.

Estos instrumentos posibilitaron una adecuada supervisión del proceso y la detección temprana de ajustes necesarios en la implementación del programa.

□ Vías para la evaluación de la propuesta.

Evaluación diagnóstica: Esta vía se desarrolla antes de la aplicación de la intervención, con el objetivo de identificar el nivel inicial de bienestar psicológico de los adolescentes y las características de la comunicación intrafamiliar. Permite determinar necesidades, fortalezas y áreas de intervención prioritarias, así como orientar el diseño y ajuste de las actividades del programa. Objetivo: Realizar el diagnóstico con la aplicación del cuestionario de comunicación intrafamiliar y la escala de bienestar psicológico (adaptación cubana).

Evaluación de proceso: La evaluación de proceso se realiza de manera continua durante la implementación de la propuesta, con el fin de valorar el desarrollo de las sesiones, el cumplimiento de los objetivos previstos y el nivel de participación de los adolescentes y sus familias. Esta vía facilita la identificación de dificultades, la toma de decisiones oportunas y la introducción de ajustes metodológicos para mejorar la calidad de la intervención.

Sesiones de intervención

Sesión #1 Adolescencia. Objetivo: Determinar las características de la adolescencia y aspectos generales de la comunicación en esta etapa. **Participan:** Familias. **Motivación:**



Se inicia la sesión con la técnica: Presentación cruzada. **Desarrollo:** Se brinda un extenso panorama de lo que abarca la intervención y las ventajas que se obtienen al participar del mismo. Se aborda la importancia de poder trabajar conjuntamente con los adolescentes y familiares. Se da lectura al cuento para reflexionar “Abrazo de oso” y se propicia el debate mediante lluvia de ideas. Se proyectará un video de la UNICEF titulado: “¿Qué es la adolescencia? Que se encuentra disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Tx_ARgiKlfE&t=95s. Se desarrolla la sesión explicando a los padres acerca de las características de los adolescentes. Se aplica la técnica participativa: “Abrazando a nuestros Hijos”. **Cierre:** Actividad orientándose a los padres brindar a sus hijos un abrazo cada día en el que le exprese la frase expuesta anteriormente: “Te quiero y me importas, espero más de ti”

Sesión # 2 Comunicación intrafamiliar **Objetivo:** Intercambiar con las familias y adolescentes acerca de las características de la comunicación intrafamiliar. **Participan:** Familia y adolescentes. **Motivación:** Inicia la sesión con la lectura del cuento el televisor. **Desarrollo:** Se le explica a los participantes que es la comunicación intrafamiliar, se expone mediante pancarta la importancia de la misma. Se realiza la siguiente pregunta para el debate: ¿Qué beneficios tiene la adecuada comunicación intrafamiliar para el adolescente? Se le explican recomendaciones para lograrlo. **Cierre:** Las familias deben poner en práctica la receta para la adecuada comunicación. Y exponer qué ingredientes son los más difíciles de conseguir. Al iniciar la próxima sesión se debatirá sobre *La receta: La vida simple al comunicarnos*.

Sesión # 3 La asertividad y autorregulación como herramienta fundamental de la comunicación intrafamiliar. **Objetivo:** Explicar a las familias cómo establecer una comunicación asertiva y autorregulada con los adolescentes. **Participan:** Familia y adolescentes. **Motivación:** Las familias deben exponer los ingredientes aplicados para la receta de la comunicación intrafamiliar, siendo críticos y autocríticos ante los ingredientes que emplean. **Desarrollo:** Se le brinda información a la familia sobre qué significa ser asertivo y se aborda la importancia y beneficios del asertividad para la comunicación intrafamiliar. Se desarrollan dos momentos: Con la familia se aplica la Técnica participativa: “Mensajes asertivos”. Para reconocer qué mensajes muestran asertividad en la comunicación con el adolescente y cuáles no. Con los adolescentes Se aplica la técnica participativa: “las palabras son puentes, no muros”, para que reconozcan palabras o



frases que puede construir puentes en una conversación. **Cierre:** Lectura de la reflexión “Las tres rejas”

Sesión # 4 La empatía y aceptación para fomentar la comunicación asertiva y adecuada con adolescentes. **Objetivo:** Fundamentar a las familias cómo establecer una comunicación empática que fomente asertividad. **Participan:** Familias y adolescentes **Motivación:** Se indica a adolescentes y familias Plantar un árbol familiar Se le explica el objetivo de esta acción y su significación. **Desarrollo:** Se explica a los participantes qué es la empatía. Se desarrollan dos momentos: Con los padres y o tutores: Se ejemplifican situaciones que se pueden presentar en la comunicación con el adolescente y cómo actuar de manera empática. Con los adolescentes: Se ejemplifican situaciones que se pueden presentar en la comunicación con los padres y cómo actuar de manera empática. **Cierre:** Dar a conocer algunas habilidades o estrategias que facilitan la fluidez y la eficacia de las conversaciones, y que además ayudan a resolver dificultades en la comunicación entre sus miembros, Escucha activa, Mensajes claros, congruentes y oportunos, Cuidar la comunicación no verbal, Expresarnos desde el “yo”.

Sesión #5 La comunicación no verbal. **Objetivo:** Argumentar nociones importantes de la comunicación no verbal para el logro de una comunicación asertiva con el adolescente **Participan:** Familias y adolescentes. **Motivación:** Dinámica "El marciano" (Comunicación No Verbal) ¡Resolvamos situaciones sin hablar! **Desarrollo:** Se explica qué es la comunicación no verbal y su importancia dentro de la relación familia-adolescente. Se dan a conocer los elementos de la comunicación no verbal como el correcto lenguaje extraverbal, tono de voz, contacto visual, contacto físico, expresión facial. **Cierre:** Lectura del cuento para reflexionar “La ranita Sorda”.

Sesión # 6 Saber escuchar. **Objetivo:** Reconocer la importancia de saber escuchar para favorecer la comunicación intrafamiliar con adolescentes. **Participan:** Familias y adolescentes **Motivación:** Dinámica participativa: Cómo empieza y cómo termina el mensaje que transmitimos. **Desarrollo:** Se les explica a los participantes qué es saber escuchar. La sesión se desarrolla en dos momentos Con los padres: se le brindan recomendaciones para mejorar la escucha activa. Con los adolescentes: se le brindan recomendaciones para ser un buen oyente. **Cierre:** Recomendar reuniones familiares



donde pongan en práctica la escucha activa, para discutir y acordar normas sobre el uso del tiempo, tecnología y responsabilidades.

Sesión # 7 Expresión de emociones mediante el diálogo en resolución de conflictos.

Objetivo: Exponer la importancia de expresar emociones adecuadas mediante el diálogo y la resolución de conflictos en la comunicación con adolescentes. **Participan:** Padres y adolescentes. **Motivación:** Entrenamiento en habilidades comunicativas a través del *role playing*. **Desarrollo:** Se enfatiza la importancia de reconocer emociones como primer paso para abordar efectivamente cualquier discusión o conflicto. Se enfatiza en la importancia del diálogo. Se desarrollan dos momentos: Con la familia: Se brindan recomendaciones para mejorar el diálogo en casa y se exponen situaciones personales donde el diálogo ha sido efectivo. Con los adolescentes: Se desarrollan juegos donde representan emociones mediante situaciones específicas, utilizándose técnicas como la mímica y la creación de narrativas durante el diálogo. **Cierre:** Convocatoria a Concurso: Fomentando la Comunicación entre Padres e Hijos Adolescentes.

Sesión # 8 Estrategias comunicacionales con los adolescentes en la convivencia diaria.

Objetivo: Observar en la película “Intensamente” disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=cB2CUdv_aHQ&t=3s, estrategias comunicacionales con los adolescentes en la convivencia diaria. **Participan:** Padres y adolescentes **Motivación:** Recepción de materiales de las familias que concursarán. **Desarrollo: Cine-debate:** Se hará uso de un video de una escena de la película “Intensamente”, una vez que hayan visualizado el video, se expondrán preguntas para el debate ¿Que emociones principales se representan en la película? ¿Cómo se manifiestan estas emociones a través de la comunicación verbal y no verbal de los personajes? ¿Hay momentos en la comunicación de Riley con sus padres donde la comunicación verbal dice más que sus palabras? ¿Qué ejemplo de buena o mala comunicación pueden identificar en las interacciones entre Riley y sus padres? ¿Qué papel juega la comunicación no verbal en su desarrollo emocional? ¿Cómo se muestra la empatía en las interacciones entre los personajes? Reflexionar con las familias Algunas actuaciones en la comunicación que dificultan la conexión interpersonal y pueden dañar las relaciones afectivas dentro del ámbito familiar. **Cierre:** Pedir a las familias que compartan una experiencia personal donde sus emociones influyeron en su manera de comunicarse.



Sesión # 9 Uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la familia. **Objetivo:** Brindar herramientas para el uso de las TIC en la comunicación intrafamiliar abierta y efectiva con los adolescentes. **Participan:** Padres y adolescentes **Motivación:** Preguntar a las familias y adolescentes ¿Qué herramientas digitales utilizan actualmente para comunicarse en familia? **Desarrollo:** Explicar los beneficios de las TIC en la comunicación. Realizar Dinámica de grupo: Mapa de TIC. Se listan algunos consejos a tener en cuenta para los padres. **Cierre:** Plantear estrategias para utilizar las TIC de manera efectiva en la comunicación.

Sesión de cierre **Objetivo:** Realizar la evaluación final. **Motivación:** Información acerca de los resultados del concurso. **Desarrollo:** Dinámica de cierre: ¿Cómo te vas? Evaluación final: Realización de la evaluación final post-test. **Cierre:** DAFO de la comunicación familiar. Cada familia se reunirá y realizará un análisis DAFO (Para la determinación de Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades de la comunicación intrafamiliar en el bienestar psicológico del adolescente, luego de finalizada la implementación del Programa)

Validación

La validación del programa de intervención se sometió a criterios de especialistas en el Departamento de Psicología de la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey y con otros profesionales de la salud. Se les proporcionó la planilla para evaluar la calidad del diseño de la intervención, donde se procedió a enviarles vía correo electrónico el formato, el cual contiene criterios a validar, en cuanto a: los objetivos, el contenido, orden de la temática general a tratar en el programa, la claridad de las instrucciones y la pertinencia de las actividades. Los especialistas tenían que valorar si estaba presente el criterio o no en el programa.

Los especialistas que se consideraron fueron:

-Cinco psicólogos

-Dos sociólogos

-Tres médicos especialistas en diferentes áreas del conocimiento. La evaluación de los mismos acerca del diseño de la estrategia educativa aportó que:

☐ El 100 % encontró los contenidos formulados de forma clara y considera que responden a la necesidad de proporcionar bienestar en los adolescentes, mediante la comunicación intrafamiliar. Del mismo modo consideran que los temas incluidos son los adecuados para



lograr el objetivo propuesto, a la vez que apreciaron una elevada pertinencia del programa.

□ El 100 % consideró que existía congruencia entre los objetivos y los temas. Y valoró como adecuadas las técnicas seleccionadas para cada actividad.

□ El 100 % entendió que nueve sesiones era la cantidad adecuada dados los objetivos del programa.

Por todo esto se valoró como adecuada la calidad del diseño.

Evaluación de resultados

Desde el punto de vista metodológico la evaluación no debe concebirse como el momento final del programa de intervención, sino que debe estar presente en el transcurso de la implementación, de modo que se vayan efectuando evaluaciones parciales, e ir ajustando las necesidades de la investigación.

La evaluación de resultado se efectúa a partir de los cambios producidos. En la comparación de los indicadores de bienestar psicológico y comunicación intrafamiliar. Esta se realiza de manera sistemática, a través del análisis diario. Se establecen pruebas antes y después de aplicada la intervención y se realiza la evaluación final.

CONCLUSIONES

El diseño del programa de intervención sociopsicoeducativo se sustentó en basamentos teóricos desde los cuales se comprendió el desarrollo psicológico del adolescente en relación con su contexto social y familiar. Esta perspectiva permitió fundamentar la comunicación intrafamiliar como un proceso relacional susceptible de fortalecimiento mediante experiencias compartidas, mediación educativa y participación activa de los adolescentes y sus familias.

Se presentó una estructura metodológica definida mediante una secuencia de objetivo, motivación, desarrollo y cierre; con recursos participativos dirigidos a promover bienestar en el adolescente mediante la comunicación intrafamiliar. Integró el trabajo con



adolescentes y padres dentro de una secuencia de intervención orientada a promover condiciones familiares favorecedoras del bienestar psicológico durante la adolescencia.

La singularidad del programa de intervención sociopsicoeducativo se expresó en la articulación de sesiones conjuntas entre padres y adolescentes con momentos de trabajo diferenciados para cada grupo, lo que permitió combinar espacios de interacción familiar con otros dirigidos a las necesidades específicas de los participantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre la Salud Mental [Internet]. Ginebra: OMS; [Internet]. 2022 [citado 06/01/2026]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
2. Florencia-Cala M. Régimen de comunicación paterno filial. Casos problemáticos. Regulación en el Código civil y comercial de la Nación. Cartapacio de Derecho: Revista Virtual de la Facultad de Derecho [Internet]. 2014 [citado 02/02/2025]; 26(2):1. Disponible en: <http://www.cartapacio.edu.ar/ojs/index.php/ctp/article/view/1499/189>.
3. Gaceta Oficial de la República de Cuba No.87 Ordinaria, 17 de 2022. Ley 156/2022.Código de las familias.; 2019. Disponible en: <https://www.tsp.gob.cu/sites/default/files/documentos/goc-2022-o87.pdf>
4. Peñate-Leiva A, Semanat-Trutie R, del-Risco-Sánchez O. Adolescentes y jóvenes cubanos en los ámbitos de familia y pareja (2015-2019). Anales de la Academia de Ciencias de Cuba [Internet]. 2022 [citado 20/01/2025]; 12(3) Disponible en: <https://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/1062>



5. Barrios L. Teorías criminológicas sobre la delincuencia juvenil. Rev. Aequitas: Estudios sobre Historia, Derecho e Instituciones. [Internet] 2018[citado 20/01/2025]; 27-48. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6605343>
7. Povedano-Díaz M, Muñiz-Rivas M, Vera-Perea M. Adolescents' life satisfaction: the role of classroom, family, self-concept and gender. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2020 [cited 10/02/2026];17(19):1-12. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/1/198>.
8. García-Urbe MI, González M. Clima social, familiar, escolar y conductas de riesgo en adolescentes. Rev. Psicol Univ Autónoma Estado Méx [Internet]. 2022 [citado 02/02/2025];11(23):231-258. Disponible en: <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/18057>
9. Puchaicela C, Torres M. Evolución normativa de la familia en el Ecuador frente a los derechos humanos. Rev. Espacios [Internet]. 2020 [citado 04/03/2025];41(25):1. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n25/a20v41n25p02.pdf>
10. Díaz-Bolaños CD, Rodríguez-Trueba JC, Rodríguez-Rodríguez RI. Bienestar subjetivo, estrategias cognitivo-afectivas y familia. Int J Dev Educ Psychol [Internet]. 2018 [citado 02/02/2025]; 3(1):1-11. Disponible en: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1251>
11. Raimundi, M. J., Molina, M. F., Leibovich de Figueroa, N., & Schmidt, V. La comunicación entre padres e hijos: su influencia sobre el disfrute y el flow adolescente. Revista De Psicología [Internet]. 2017 [citado 02/02/2025];, 26(2): 1–14. Disponible en: <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2017.48150>
12. Santoyo- Rodríguez FA, Rodriguez- Yero Y, Zaldivar-Bermúdez M, Rojas- Iriarte C. Características de la Salud Familiar en los hogares de adolescentes maltratados. Panorama Cuba y Salud [Internet]. 2021 [citado 21/06/2025]; 16(2 (44)):18-24. Disponible en: <https://revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/1372>



13. Repetto-Talavera E. Modelos de orientación e intervención psicopedagógica, Volumen I: Marco conceptual y metodológico [Internet]. España: UNED; 2002 [citado 30/10/2025]. Disponible en:
<https://libros.metabiblioteca.org/server/api/core/bitstreams/10d11581-0018-405d-bdff-e509615d9e4b/content>
14. Colunga Santos S. Pautas para la delimitación y empleo de los resultados científicos en la investigación educativa. Humanid. méd. [Internet]. 9 de mayo de 2022 [citado 21/09/2026];22(2):207-32. Disponible en:
<https://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/2333>
15. Pupo-Rodríguez R, Leyva-Arévalo D, Calzadilla-González O. Programa para la intervención psicopedagógica a escolares con dificultades en el aprendizaje. Rev. Luz. 2017[citado: 01/02/2025];;XVI(2):102-111.
<https://www.redalyc.org/pdf/5891/589166503011.pdf>
16. Ramírez-Velázquez E, Vizcaíno-Escobar AE. La psicoeducación y su alcance para el desarrollo de adultos en el contexto laboral. Rev. Didasc@lia: didáctica y educación 2020; [citado: 01/02/2025]XI (6):107-123.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7809040>
17. Perinat A. La teoría histórico-cultural de Vygotsky: algunas acotaciones a su origen y alcance. Rev. Hist Psicol [Internet]. 2007 [citado 10/05/2020];28(2/3). Disponible en:
<https://journals.copmadrid.org/historia/art/3baa271bc35fe054c86928f7016e8ae6>
18. García -González M, Varela de Moya-Humberto S, Sifontes-Valdés B, Peña Rubio M. Significación del enfoque histórico-cultural de Vigostky para el tratamiento de las relaciones interdisciplinarias. Rev Hum Med [Internet]. 2014 [citado 03/04/2026]; 14(2): 458-471. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202014000200014&lng=es.



19. Bisquerra-Alzina R, Chao Rebolledo. Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar. [Internet]. 2021[citado 03/04/2026]; (1):9-29. Disponible en: <http://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.4>
20. Ryff CD- Keyes. The structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of personality and Social Psychology I [internet]. 1995 [citado 6/04/2025];69(4). Disponible en: <http://midus.wisc.edu/fingings/pdfs/830.pdf>
21. Meier LK, Oros LB. Adaptación y Análisis Psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Argentinos. Psykhe (Santiago) [internet]. 2019 [citado 6/04/2021];28(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.28.1.1169>
22. Gualpa-Chiluisa CM. Intervención psicoterapéutica a través de la terapia familiar sistémica como estrategia para mejorar la comunicación entre los miembros de la familia. [tesis de maestría]. Universidad de Técnica de Ambato. Ecuador. 2023.
23. Pérez C, Iniesta M. Eficacia de un programa de entrenamiento a padres para la mejora del bienestar psicológico y la satisfacción familiar: Educar con una sonrisa (*"Parenting with a Smile"*). European Journal of Education and Psychology [Internet]. 2020 [citado 03/01/2026] 13(2): 201–218. Disponible en: <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.361>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no poseen conflictos de intereses respecto a este texto.

Contribución de los autores

Conceptualización: Neymí Rojo Quintero, Silvia Colunga Santos, Oscar Suárez Oviedo

Curación de datos: Neymí Rojo Quintero, Silvia Colunga Santos, Oscar Suárez Oviedo

Análisis formal: Neymí Rojo Quintero, Silvia Colunga Santos. Oscar Suárez Oviedo



Adquisición de fondos: Neymí Rojo Quintero -

Investigación: Neymí Rojo Quintero, Silvia Colunga Santos, Oscar Suárez Oviedo

Metodología: Neymí Rojo Quintero

Administración del Proyecto: Neymí Rojo Quintero.

Recursos: Neymí Rojo Quintero, Silvia Colunga Santos, Oscar Suárez Oviedo

Software: -

Supervisión: Neymí Rojo Quintero.

Validación-verificación: Neymí Rojo Quintero, Silvia Colunga Santos, Oscar Suárez Oviedo,

Visualización: Neymí Rojo Quintero, Silvia Colunga Santos, Oscar Suárez Oviedo

Redacción: Neymí Rojo Quintero.

Redacción-revisión-y edición: Neymí Rojo Quintero, Oscar Suárez Oviedo

