



---

**Actualidades Investigativas en Educación**

Revista Electrónica publicada por el  
Instituto de Investigación en Educación  
Universidad de Costa Rica  
ISSN 1409-4703  
<http://revista.inie.ucr.ac.cr>  
COSTA RICA

**EL ENOJO EN MADRES Y PADRES DE HIJAS ADOLESCENTES:  
PROPUESTA DE ORIENTACIÓN DESDE LA TREC Y LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

THE ANGER IN PARENTS OF TEENAGE DAUGHTERS: PROPOSE OF GUIDANCE  
SINCE THE TREC AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

Volumen 8, Número 2  
pp. 1-30

Este número se publicó el 30 de agosto 2008

Osvaldo Murillo Aguilar

*La revista está indexada en los directorios:*

[LATINDEX](#), [REDALYC](#), [IRESIE](#), [CLASE](#), [DIALNET](#), [DOAJ](#), [E-REVIST@S](#),

*La revista está incluida en los sitios:*

[REDIE](#), [RINACE](#), [OEI](#), [MAESTROTECA](#), [HUASCARAN](#)

---

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia [Creative Commons](#)



## EL ENOJO EN MADRES Y PADRES DE HIJAS ADOLESCENTES: PROPUESTA DE ORIENTACIÓN DESDE LA TREC Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

THE ANGER IN PARENTS OF TEENAGE DAUGHTERS: PROPOSE OF GUIDANCE  
SINCE THE TREC AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

Oswaldo Murillo Aguilar<sup>1</sup>

**Resumen:** Este artículo, basado en la tesis de grado denominada "Expresión del Enojo en Madres y Padres de Hijas Adolescentes: Propuesta de Orientación desde el Enfoque de la TREC", realizada por Jessie Arroyo Zúñiga y Oswaldo Murillo Aguilar, para optar por el grado de licenciatura en Orientación en el año 2008, ofrece desde esta disciplina, una integración entre la teoría de la Inteligencia Emocional y el enfoque de la Terapia Racional Emotivo – Conductual (TREC), para comprender y abordar la expresión del enojo en estas madres y padres de hijas adolescentes. Por ello, como recomendación, se presenta una propuesta de Orientación que pretende fortalecer los vínculos de las madres y padres con sus hijas adolescentes, por medio de un proceso que propicie formas de expresión emocionalmente saludables del enojo, basado en la integración de la teoría de la inteligencia emocional y el enfoque de la TREC. Para la elaboración del presente trabajo se establecieron los siguientes objetivos:

1. Analizar las formas en las que expresan el enojo las madres y los padres de familia del Liceo María Auxiliadora.
2. Elaborar estrategias de Orientación dirigidas a madres y padres de hijas adolescentes que promuevan una expresión saludable del enojo.

La metodología se estableció bajo la perspectiva cualitativa, que permitió la comprensión de las experiencias de las madres y los padres, sus emociones, pensamientos y conductas. La principal técnica de recolección de información fueron los grupos focales, y se analizó a partir de la organización y codificación de datos, por medio de categorías de análisis.

**PALABRAS CLAVE:** RELACIÓN MATERNO/PATERNO – FILIAL, INTELIGENCIA EMOCIONAL, EMOCIÓN, ENOJO, EDUCACIÓN EMOCIONAL, TREC, IDEA IRRACIONAL.

**Abstract:** This article, based on the thesis entitled "Expression of Anger in Mothers and Fathers of Daughters Teens: proposed of Guidance since the TREC" performed by Jessie Arroyo Zúñiga and Oswaldo Murillo Aguilar, to graduate in Guidance in the 2008; offers from this discipline, an integration between the theory of Emotional Intelligence and the approach of the Rational Emotive Behavioral Therapy, to understand and address the expression of anger at these mothers and fathers of teenage daughters. That is why a recommendation, presented a proposal for Guidance designed to strengthen ties of mothers and fathers with their teenage daughters, through a process conducive forms of emotionally healthy expression of anger, based on the integration of the theory of emotional intelligence and the approach of the TREC. In preparing this work were established the following objectives:

1. Analyze the ways in expressing anger mothers and parents from Liceo Maria Auxiliadora.
2. Develop Guidance strategies to mothers and fathers of teenage daughters that promote a healthy expression of anger.

The methodology was established under the qualitative perspective, which allowed the understanding of the experiences of mothers and fathers, their emotions, thoughts and behaviors. The main technique for collecting information was the focus groups, and analyzed from the organization and consolidation of data, with categories of analysis.

**KEYWORDS:** RELATIONSHIPS MATERNITY/PATERNITY - DAUGHTERS, EMOTIONAL INTELLIGENCE, EMOTION, ANGER, EMOTIONAL EDUCATION, TREC, IRRATIONAL IDEA

<sup>1</sup> Licenciado y Bachiller en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación de la Universidad de Costa Rica. Actualmente labora en el Instituto de Investigación en Educación como facilitador en el Programa de Capacitación en Manejo de la Disciplina para la Convivencia Armónica en el aula, y como colaborador en la Red Latinoamericana de Convivencia Escolar.

Dirección electrónica: [osvaldo.murillo@ucr.ac.cr](mailto:osvaldo.murillo@ucr.ac.cr)

**Artículo recibido:** 26 de junio, 2008

**Aprobado:** 25 de agosto, 2008

## Introducción

Este artículo está basado en la tesis de grado denominada "Expresión del Enojo en Madres y Padres de Hijas Adolescentes: Propuesta de Orientación desde el Enfoque de la TREC" realiza por Jessie Arroyo Zúñiga y Osvaldo Murillo Aguilar, para optar por el grado de licenciatura en Orientación, en la Universidad de Costa Rica, en el año 2008.

Esta investigación destaca que dentro de la sociedad actual se le otorga un grado importante a la inteligencia y a los niveles que ocupan las personas con respecto a ella, es decir, se cataloga a las personas como "más" o "menos" inteligentes, y lamentablemente desde ese posicionamiento se pueden predecir muchos aspectos importantes, como el éxito profesional.

Una de las teorías más recientes y que ha generado cambios en la percepción de la inteligencia es el concepto de la inteligencia emocional, término dado a conocer a partir de 1990 por Peter Salovey y John Mayer. Según López y González (2004) la inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para reconocer, percibir y manejar sus sentimientos de manera apropiada, es decir, para identificar, asimilar y comprender adecuadamente las emociones en el momento en que éstas se presentan.

Se subraya que según López y González (2004) existe una necesidad muy grande en la sociedad actual de pensar en las familias y su sana expresión emocional. Esto exige grandes esfuerzos no solo por parte de la familia como tal, sino también de las disciplinas o profesiones relacionadas directamente con ella, como lo es la Orientación, ya que según Sanz (2001) la familia realiza una función básica e indispensable para el desarrollo y crecimiento de la niña y el niño y se convierte en el primer agente educativo y socializador.

Aprender a desarrollar al máximo las potencialidades emocionales, según López y González (2004), ayudaría a enfrentar con éxito muchas de las presiones a las cuales están expuestas las relaciones de madres/padres con sus hijas e hijos.

De esta forma se busca elaborar estrategias que sirvan de apoyo a profesionales de la Orientación en su quehacer con respecto a la educación emocional. Al mismo tiempo, con los resultados obtenidos de la investigación se espera contribuir con dicha disciplina al fortalecimiento de uno de los procesos objeto de estudio como lo es el autoconocimiento, proceso clave para la toma de decisiones y la clarificación del sentido de vida.

### 1. Marco de referencia teórico

En primera instancia es necesario establecer los elementos teóricos que sustentan la investigación.

## **1.1 Concepto de Orientación**

La Orientación es, (Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica, 2000), un proceso que facilita al ser humano clarificar su sentido de vida, concientizando la relación existente entre sus decisiones, su proyecto de vida y el desarrollo de sus potencialidades personales y sociales.

Para lograr lo anterior, es necesario facilitar a las personas una serie de procesos del desarrollo, dentro de los cuales Pereira (2000) destaca como básicos los siguientes: el conocimiento del medio, la toma de decisiones y el autoconocimiento.

Es en este último proceso donde la teoría de la inteligencia emocional hace uno de sus mayores aportes a la disciplina de la Orientación, ya que, como se analizará posteriormente, esta teoría facilita a la persona, no solo la comprensión de sus emociones (parte indispensable de sí misma como ser integral), sino también la percepción y manejo de estas.

De esta forma, cuando desde la Orientación se ha favorecido un adecuado proceso de autoconocimiento emocional, la persona es capaz de identificar la influencia que sus emociones ejercen sobre su pensamiento y comportamiento, brindando así una herramienta importante para la clarificación de su sentido de vida.

Es por ello que se describen elementos relevantes de dicha teoría para la investigación, contextualizándola desde el marco de la relación de madres y padres con sus hijas.

## **1.2 Relación de madres / padres con sus hijas**

Ante la serie de cambios que vivencia una persona adolescente, en ocasiones las madres y los padres de familia no saben cómo responder a estos desde su posición, pues sus hijas e hijos dejan su etapa de infancia pero aún no son personas adultas, por lo tanto, la confusión ante esta crisis es totalmente normal. Según Riera (2004), en este periodo las madres y los padres de familia lo que necesitan es una traducción de la etapa adolescente. Sin embargo, esta tensión en la relación madres/padres con sus hijas, se podría entender como una crisis de desarrollo, a la cual toda familia puede enfrentarse.

Para Riera (2004), la causa de que los cambios en esta etapa no logren asimilarse, se debe a que las madres y padres de familia, así como las y los adolescentes, guían su comportamiento y actitudes basándose en distintos puntos de vista para interpretar el mundo. Para las madres y padres no es fácil pasar de ser necesitados en todo momento, a dejar de serlo de un momento a otro.

Si bien es cierto, como mencionan Polaina y Martínez (1998), el poder paterno implica la responsabilidad y el derecho de ejercer cierto control, también es cierto que es muy probable que las madres y padres de familia no dispongan de las habilidades necesarias para esto; en ese caso hay mayores probabilidades de que estalle la violencia. Una de estas habilidades es la de comprender sus propias emociones y las de sus hijas adolescentes, es decir, el desarrollo un elemento fundamental de su inteligencia emocional.

### **1.3 Inteligencia emocional**

Esta inteligencia, de acuerdo con López y González (2003, p. 12), es un "...*aspecto complejo que debe ser dimensionado desde diferentes puntos de vista, considerando aspectos individuales, sociales y culturales*". Todo esto implica entender lo que sucede en el ámbito emocional, integrándolo con el pensamiento y siendo conscientes de las consecuencias que generan los cambios emocionales.

Esto es reafirmado por Cohen (2003) al expresar que la inteligencia emocional comprende la descodificación de uno mismo y de los otros, estableciendo pautas para modular las emociones, comunicarse, generar soluciones creativas, relaciones interpersonales estables y la automotivación.

Por otro lado, para Extremera y Fernández (2004:6) las personas emocionalmente inteligentes no solo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán más capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo de las emociones de los demás... lo que juega un papel elemental en el establecimiento y calidad de las relaciones interpersonales.

Es decir, el desarrollo de la inteligencia emocional, no solo tiene beneficios en el ámbito personal, sino también en las relaciones con las demás personas, incluidas las más cercanas, como es el caso de las madres, los padres y sus hijas e hijos.

#### **1.3.1 Inteligencia emocional y relación madres/ padres – hijas**

Podría decirse, tomando en cuenta todo lo anterior, que las familias con inteligencia emocional desarrollada son capaces de crear ambientes familiares afectivos en donde las madres y padres tienen claridad con respecto a sus emociones y el control que ejercen sobre estas.

Por su parte, López y González (2003, p. 66) mencionan que con el autoconocimiento emocional se "...logran establecer con claridad prioridades básicas, límites acordes a la

vivencia de la familia y unas responsabilidades que se consoliden como las metas previstas para el proceso educativo y evolutivo".

De lo anterior se rescata que cada familia debe aprender a tomar conciencia de sus propias cualidades y metas, lo cual se logra cuando cada uno de los miembros que la conforman, se percatan de sus emociones y de la forma en que estas se expresan dentro de la familia. Es ante dichas circunstancias, que la presente investigación busca brindar desde la Orientación un aporte significativo en el proceso de autoconocimiento emocional dentro de las familias, trabajando directamente con las madres y los padres.

Dentro de este autoconocimiento, es necesario destacar el papel de las emociones, su importancia y clasificación, lo cual permitirá un panorama más amplio para entender y valorar su vivencia.

#### **1.4 Definición y clasificación de las emociones**

Es preciso definir qué son las emociones y cómo han sido clasificadas, con el fin de comprender la fuerza y el propósito de ellas.

Para De Elorza, (2005, p. 17) "*...cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, cada una nos señala casi mágicamente la dirección que debemos seguir para superar los pasos que la vida nos pone por delante*". Es decir, que la emoción prepara a las personas para las circunstancias que se estén viviendo como una señal preventiva o incluso de auxilio.

La anterior afirmación es respaldada por Bisquerra (2001, p. 17) al referirse a las emociones como "un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone una respuesta organizada". En otras palabras una emoción precede a una reacción sujeta al control personal de sus impulsos.

Estas tendencias a actuar varían en relación con la emoción que se experimenta, por eso esta investigación enfatizó en señalar los pensamientos, sentimientos y conductas de las madres y padres de familia cuando se enojan con sus hijas, ya que el enojo es una de las emociones que mayormente puede convertirse en un problema si no se logra canalizar.

Para Riso (1997), es necesario canalizar esta emoción hacia funciones productivas capaces de impulsar acciones y utilizarla como motivador para realizar aquellas tareas que por un momento se convirtieron en obstáculos. Pero en muchas ocasiones las reacciones son violentas o agresivas, lo cual se fundamenta en que la mayoría de las veces existe un principio irracional, que por lo tanto es necesario debatir para generar un cambio significativo.

### 1. 4.1 El enojo

Se podría mencionar entonces, que ante aquellas situaciones que se perciben como frustrantes, el enojo propicia una fuerza impulsadora para superarlas, no obstante, la dirección en la que actúa el enojo, es necesario canalizarla de manera que esta no ocasione una agresión hacia otras personas. En este caso, es importante que las madres y padres de familia en primer lugar identifiquen las formas en las que están expresando su enojo, para que luego, si fuese necesario, canalicen su emoción.

Según Levy (2000), el enojo en muchas oportunidades dirige a la persona a buscar la causa de su frustración y vencerla a manera de competencia. De ahí que sea importante identificar por medio de la investigación, esas situaciones que generan enojo en las madres y padres de familia.

### 1.4.2 Expresión del enojo y sus componentes

La expresión del enojo, así como de las otras emociones, no es una conducta que se suele presentar por igual en todas las personas. Sin embargo, Bisquerra (2000), menciona que ante la emoción del enojo, existe una impaciencia particular por actuar, una respuesta inmediata e irrefrenable, que en algunas ocasiones se convierte en un ataque físico o verbal.

Por otro lado, Bisquerra menciona (2000, p. 100), que la ira puede manifestarse hacia adentro, es decir, por medio de la "*supresión de la emoción hacia alguien, para transformarla en irritación consigo mismo*".

Estas maneras de expresar el enojo, son estilos poco adecuados de expresión pues buscan de una u otra forma atacar, ya sea a la persona que lo produjo, a terceras personas o a sí mismo, es por ello que Bisquerra (2000) establece este tipo de expresión del enojo como respuestas agresivas.

Otra forma de expresar el enojo es por medio de la evasión. Sin embargo, Riso (1997) comparte que al esconder o reprimir el enojo demuestra un evidente descuido frente a la oportunidad de integrar la emoción de manera constructiva a cada momento de la vida.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, Levy (2000) establece cuatro componentes de la expresión del enojo, o lo que es lo mismo, cuatro formas de expresar el enojo, a saber:

El primero de ellos es la descarga, la cual permite que el sistema vuelva a recuperar el estado adecuado para su funcionamiento. Esta descarga es una acción distinta al ataque, es más bien la disminución de la tensión acumulada.

El segundo componente trata de dar a conocer al otro el impacto que ha causado con su acción. Dos pilares importantes en este componente son el acto de nombrar y expresar la emoción y darle a conocer del modo más completo posible, con el fin de producir una modificación en la conducta de la otra persona.

El tercer componente es formular una propuesta para reparar lo reparable y construir un proyecto que asegure, en la medida de lo posible, que el problema no se repita.

El cuarto componente es el deseo de castigar al otro por lo que hizo. Las personas que suelen manifestar el enojo de esta forma realmente consideran que el enojo se basa en descalificar, reprochar o castigar al otro.

Por otro lado, según Levy (2000) la emoción del enojo así como todas las demás emociones, tienen un efecto transitorio, están y permanecen allí, hasta alcanzar su objetivo. Sin embargo, hay ocasiones en las que el enojo se queda atrapado en el tiempo sin poder cumplir con su función de eliminar los elementos que se perciben como frustrantes; en ese momento, según Riso (1997), pasa a denominarse resentimiento, el cual suele ser más perjudicial para la propia persona que para las demás.

#### *1.4.3 Perturbaciones secundarias del enojo*

Una vez experimentada la emoción del enojo, si esta no se ha expresado de una manera adecuada, surge lo que Ellis (2000, p. 148) denomina como "*perturbaciones secundarias, las cuales son consecuencias emocionales disfuncionales sobre el enojo*".

En el caso directo de la emoción del enojo, se logra evidenciar varias consecuencias emocionales disfuncionales, dentro de las que se pueden citar como principales la vivencia de la culpa, la tristeza y el resentimiento, las cuales serán desarrolladas brevemente más adelante.

Por ello, conociendo los aspectos que rodean el tema de las emociones y al enojo en particular, es que se considera que una investigación desde la Orientación dirigida a identificar y analizar las formas de expresión del enojo de las madres y padres de familia, debe tener presente algunas de las principales etapas de un proceso de educación emocional.

### **1.5. Educación emocional**

De acuerdo con las definiciones de inteligencia emocional expuestas, se construye el concepto de educación emocional que se entenderá para fines de esta investigación, como



aquel proceso de aprendizaje enfocado en el desarrollo de habilidades de percepción, comprensión y manejo de las propias emociones y las de los demás.

### *1.5.1. Etapas de un proceso de educación emocional*

Al retomar los aportes de Ortiz (2003), Bisquerra (2001) y De Elorza (2005), se observa que las etapas de un proceso de educación emocional son:

*Primera Etapa: Conocer las propias emociones.* Según De Elorza (2005, la primera etapa de la Inteligencia emocional por desarrollarse es lo que se llama autoconciencia emocional, es decir, reconocer las emociones mientras ocurren, ya que darse cuenta de las emociones en ese instante ayuda a percatarse de lo que se está haciendo, piedra angular de la educación emocional.

*Segunda Etapa: Manejar las propias emociones.* Para Ortiz (2003) esta etapa se refiere al control de los impulsos y de las emociones negativas (relacionadas con el enojo, el temor, la vergüenza). También es saber postergar o retardar la gratificación e incluso saber abandonar situaciones que se escapan del control personal.

Esta autorregulación permite a las personas mantener bajo control las emociones e impulsos conflictivos, y de esta forma, agrega Bisquerra (2001), cumplir las obligaciones con responsabilidad y adaptarse a las circunstancias.

*Tercera Etapa: La propia motivación.* Según Ortiz (2003) está relacionada con la manera en que las personas ordenan sus emociones de esperanza y optimismo cuando las cosas no resultan como se esperaba. Para este mismo autor, corresponde a un logro de autonomía, que posterga la gratificación y contiene la impulsividad, para el producto de objetivos claros.

*Cuarta Etapa: Reconocer emociones en los demás.* Para Bisquerra (2001), es tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas, es tener la capacidad de interesarnos activamente por los demás. Es necesario propiciar este componente para promover cada vez más, personas sensibles y comprensivas.

*Quinta Etapa: Manejar las relaciones.* Según Ortiz (2003), para el desarrollo de esta quinta etapa es necesario tener habilidades sociales, tales como: llevarse bien con la gente, manejar las emociones en las relaciones y ser capaz de liderar o incluso persuadir.

En síntesis, este tópico se sustenta de tres elementos indispensables, que interactúan constantemente, los cuales son: la emoción, la cognición y el comportamiento. En otras palabras, el desarrollo de la Inteligencia emocional, depende de un proceso de percepción

(parte emocional del proceso), comprensión (parte cognitiva) y manejo (parte conductual) de las emociones.

### 1.5.2 Enfoque de intervención

El proceso de educación emocional puede ser aplicado basándose en el enfoque intervención de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), pues integra los distintos componentes de un proceso de aprendizaje emocional, percepción, comprensión y manejo.

La TREC según el propio Ellis (2000), precursor de este enfoque, supone que las personas tienden a convertir en sus mentes, los deseos y preferencias en demandas, a lo cual denominó como *musturbation*. Ellis (2000), se dedicó a descifrar cómo separar los problemas emocionales de los problemas prácticos, para lo cual propuso su propia secuencia terapéutica denominada A.B.C.D.E.

La A se refiere a un *acontecimiento activador*, B son las *creencias irracionales* (beliefs), causantes de C, es decir, de las *consecuencias emocionales* del evento activador. Naranjo (2004).

Estos pensamientos (B), según Ellis (2000), son en realidad evaluaciones de los acontecimientos (A), relativamente sesgadas para llegar a una conclusión, basándose en comparaciones o diferenciaciones. De esta manera, a partir de estas evaluaciones es como se estructura un sistema de creencias. Según Naranjo (2004), dentro de las principales ideas irracionales (B) que destaca este enfoque, se encuentran:

- ⇒ Debo tener éxito en las cosas que hago y tener aprobación por ello.
- ⇒ Deben tratarme con bondad, justicia y consideración.
- ⇒ Las cosas tienen que ser fáciles. (lo cual desencadena la baja tolerancia a la frustración).

Una vez realizada la percepción (B) de los acontecimientos (A), se obtiene, según Naranjo (2004), una consecuencia emocional (C).

Por lo tanto, el proceso de Orientación basado en este enfoque de intervención de la TREC, se dirige según Naranjo (2004), a facilitar en los orientados y orientadas, el descubrir que en realidad no son los eventos externos (A), la causa de las emociones (C), sino lo que se piensa de estas (B).

Para lograr lo anterior es necesario, según Naranjo (2004), centrarse en el debate (D) de las ideas o sistema de creencias irracionales (B), que consiste en diferenciar las ideas racionales de las irracionales. Esta parte del proceso para Ellis (2000) tiene que ser lo

suficientemente intensa para poder abandonar las ideas irracionales a las que las personas más se aferren.

Una vez alcanzado un cambio cognitivo importante, de acuerdo con Naranjo (2004), la persona experimenta que puede pasar de una emoción intensa a una moderada y soportable. Esto es, un efecto final (E), el cual según Naranjo (2004), se genera de la experimentación de nuevas consecuencias, emociones, conductas y la comprobación de las nuevas ideas racionales.

Se implementa de esta forma, desde la Orientación, un enfoque de intervención con suficiente sustento empírico en la temática, que al mismo tiempo facilita la adquisición de habilidades o herramientas en las personas, para que estas las utilicen en su vida diaria, en otras palabras, alcanza el fin de la Orientación dirigido al máximo desarrollo de las potencialidades humanas.

## **2. Metodología**

A continuación se describe el proceso llevado a cabo en la realización de la investigación:

### *Estrategia metodológica*

Con el propósito de organizar mejor la recolección de la información, se establecen los distintos momentos de la estrategia metodológica.

Con algunas modificaciones se tomó como fundamento el modelo de Antón Schutter del año 1993, citado por Jiménez (1999), organizado en cinco etapas, a saber:

a) *Preparación de las personas investigadoras.* Las personas investigadoras se capacitaron con respecto a los temas de interés como lo son los procesos de educación emocional, las emociones, concretamente el enojo y su expresión: estrategias, causas y consecuencias. Al mismo tiempo fue de interés ahondar en el enfoque de intervención, el cual fue la Terapia Racional Emotiva Conductual, así como también profundizar en la relación de las madres y padres con sus hijas adolescentes.

) *Conocimiento global de las personas participantes y su contexto.* Respecto a las personas que de forma anuente participaron en la investigación, fueron seis madres y dos padres de familia de estudiantes mujeres que cursaron el séptimo año en el Liceo María Auxiliadora de San José durante el periodo lectivo del 2007.

El grupo de madres y padres se ubica en un rango de edades que oscila entre los 35 y los 60 años, vecinos de Pavas, San Sebastián, Paso Ancho, Hatillo y Alajuelita. Las seis madres y los dos padres asistieron a cuatro sesiones de dos horas cada una, donde se desarrollaron los grupos focales, entre los meses de Junio y Julio de 2007.

Esta cantidad de participantes se justifica debido a que el número de casos en la investigación cualitativa según Taylor y Bogdan (1996) carece relativamente de importancia, ya que se enfoca en el potencial de cada caso como medio de comprensión de las experiencias vividas dentro de los grupos focales del presente estudio.

*c) Definición de la técnica de recolección de información.* La recolección de los datos se efectuó mediante la técnica de grupos focales, la cual permitió indagar en los pensamientos, sentimientos y conductas de las madres y padres de familia cuando se enojan con sus hijas adolescentes. Centrándose en los siguientes ejes temáticos:

- ◆ Concepción del enojo
- ◆ Causas generadoras del enojo
- ◆ Formas de expresar el enojo
- ◆ Estrategias utilizadas para manejar su enojo
- ◆ Consecuencias emocionales del enojo

*d) Procedimiento de aplicación de grupos focales.* La técnica de entrevista grupal se denomina "grupos focales" que de acuerdo con Aibel (1994), es una entrevista de formato flexible en grupos pequeños que ofrece la oportunidad de explorar no solo el tema central de interés, sino también aquellos afines que enriquecen la investigación, por ejemplo las relaciones materno-paterno / filiales; permitiendo recolectar gran cantidad de información complementaria en periodos relativamente cortos.

*e) Contacto con la población.* Según Schutter, citado por Jiménez (1999) este momento se refiere a la puesta en práctica de la investigación, es decir, al trabajo de campo. En esta etapa se realizan todos los detalles logísticos, como por ejemplo, pedir permiso en la institución, el documento del consentimiento informado, que firman las personas voluntarias de la investigación y solicitar la autorización para grabar el audio durante las sesiones y transcribirlas para su estudio.

## 2.2. Tipo de análisis y validación de la información

De acuerdo con Taylor y Bogdan (1996) para el análisis de datos resulta necesario establecer una serie de etapas.

La primera etapa es de descubrimiento en progreso: es en este momento cuando se identifican los temas y se desarrollan conceptos. Para ello se leyeron y releeron las transcripciones de los grupos focales y se realizó una primera organización de los datos más relevantes, siempre regresando a dichos datos para aclarar interpretaciones.

La segunda etapa se presenta cuando los datos ya han sido recolectados: en esta fase se inició la codificación de la información elaborando y reelaborando categorías y subcategorías, incluyendo en cada una de ellas expresiones significativas de las y los participantes con el objetivo de ejemplificar el contenido. Tales categorías han sido estructuradas de acuerdo con la información brindada por las madres y los padres de familia, y tomando en cuenta los ejes temáticos citados con anterioridad y los objetivos centrales de la investigación.

En la tercera, y última fase, se dirige a comprender la información tomando en cuenta el contexto en el cual fue recolectada, es decir, se relativizaron los descubrimientos. Dentro de esta etapa se utiliza la teoría recopilada, los datos obtenidos por las y los participantes, la elaboración de las personas investigadoras y se incluye la validación de la información.

## 3. Resultados y Discusión

Al analizar la información recopilada se observan algunos resultados relevantes, los cuales se presentan a continuación:

### 3.1. El enojo

Desde los ejemplos que manifestaron en las sesiones del grupo focal las madres y padres de hijas adolescentes, se puede suponer que el enojo es una emoción que debe evitarse a toda costa:

"...yo estaba en el cuarto y estaba muy enojada y yo no quería enojarme...y ... No puedo me, me... no puedo evitarlo. Lo que yo quería era no enojarme... pero donde la veo ya no puedo..." M-A53

"...¿entonces cómo hago yo para no enojarme ah, que me digan? M-M48

Ante estas percepciones del enojo como una emoción que debe evitarse, es importante señalar que, según Bisquerra (2001, p. 61) las emociones son "*un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone una respuesta organizada*". Lo que quiere decir que una emoción no puede evitarse del todo, ni es recomendable aislarse por completo de estas, incluyendo el enojo.

Desde el aporte del enfoque de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), expuesto por Ellis (2000), el enojo como consecuencia emocional ante un acontecimiento, se encuentra estrechamente ligado a la percepción de ese mismo acontecimiento. Por lo tanto, podría decirse que el enojo cuando se relaciona con fundamentos racionales podría verse de una manera menos negativa o más funcional que si se liga con ideas irracionales.

En otras palabras, se puede decir que el enojo no es en sí mismo una emoción negativa o positiva, racional o irracional, sino que, en la mayoría de las ocasiones, esta calificación depende de la percepción que las personas tengan de los acontecimientos que la anteceden.

No obstante, de acuerdo con las madres y padres de hijas adolescentes, se podría suponer que visualizan el enojo como una emoción negativa, pero al mismo tiempo necesaria para su relación materno – paterno/ filial, tal y como lo menciona la siguiente madre de familia:

"...yo diría que el enojo es necesario pero canalizado..." M-A52

En resumen, se podría sugerir que si se promueve en las madres y padres de adolescentes canalizar su enojo hacia la fuente de su frustración, y verificar si esta se basa en ideas racionales o irracionales, podría facilitar un cambio en la percepción de la emoción del enojo de algo negativo y necesario, preferentemente evitable; a algo funcional y por ende, importante de vivir cuando se presente.

### 3.1.1 Causas del enojo

Pasemos a señalar las situaciones, conductas o actitudes de las hijas que, a nivel general, provocan que tanto las madres como los padres vivencien la emoción del enojo. Las cuales son:

*Rendimiento académico.* En este sentido, las madres y los padres exigen el valor de la responsabilidad, de una manera vehemente, frente a las labores que las jóvenes deben asumir dentro del colegio, y cuando se incumple este valor, pareciera que se vivencia el enojo con mayor facilidad. Por ejemplo:

"...usted me dijo hace quince días lo mismo y volvió a cometer el mismo error... dejar una tarea de una noche para la mañana, No señor!..." M-D46.

*Labores del hogar.* Se refiere a labores domésticas que a las adolescentes se les han delegado dentro de su hogar y que por alguna u otra razón no cumplen, evocando así el enojo de sus madres y padres. Cuando estas labores no se cumplen en el momento y de la forma deseada, a pesar de que las adolescentes tengan la capacidad, es cuando el enojo surge. El siguiente comentario ilustra este punto:

"...a mi algo que me ponga mal es encontrarme zapatos botados, para mi no hay nada que me enoje más... y ojalá me tropiece con un zapato..." M-Z51.

*Actitudes de las hijas adolescentes, percibidas como desagradables por sus madres y padres.* Se hace referencia especialmente a la personalidad de la adolescente y a los cambios de la misma, que no concuerdan con las características ideales propuestas por sus progenitores, por ejemplo valores como la responsabilidad, la honestidad y el esfuerzo, son los que al parecer las madres y los padres quisieran observar en sus hijas. Sin embargo, para Riera (2004:31) esta situación es predecible dentro de la etapa de la adolescencia, pues "necesitan experimentar distintos modos de enfrentar los problemas, en lugar de aceptar los valores que les transmiten sus padres". Un ejemplo se denota en estos comentarios:

"si tengo que enojarme a veces con ella, por la inseguridad que ella a veces asume, se pone muy nerviosa, llora... yo trato de entenderla, pero a veces me enoja..." M-D46

"entonces me da un colerón, porque le tiene miedo a la directora" M-M48

### 3.1.2 Manifestaciones conductuales del enojo

Estas son las distintas maneras en que las madres y padres adolescentes manifiestan su enojo.

*Respuestas de ataque.* Son las manifestaciones del enojo, que tienden a una respuesta conductual dirigida a atacar lo que las madres y padres consideran como la posible causa de su enojo. Aunque la función del enojo, consiste en la búsqueda de las situaciones frustrantes para su solución, en la mayoría de los casos esta energía no es dirigida a la causa concreta, sino más bien a la persona propiamente, en este caso a su hija adolescente, y expresada de una manera agresiva, como por ejemplo:

"...ahora sí se la ganó, le pegué con la verga de toro, lo partí en dos el chilillo..." P-R48

Esto desde la TREC, según Ellis (2000, p. 160), tiene sustento en la idea irracional "de señalar qué actos son equivocados, negativos o ruines, y que las personas que realizan tales actos deben ser condenadas y castigadas...en vez de pensar que las personas que los realizan sean disuadidas pero nunca condenadas".

Para Bisquerra (2000) la respuesta de ataque o de agresión se divide en tres manifestaciones: la manifestación directa a la posible causa, la agresión indirecta, en la que se le solicita a terceros infringir el castigo; y respuesta desplazada, contra un objeto u otras personas distintas a las que originaron el enojo.

Respecto a este último tipo de respuesta de ataque, se pueden citar los momentos en los que las madres o padres de familia llegan a sus hogares con una carga emocional del trabajo o de la calle y "explotan" en el hogar, es decir, una manifestación desplazada, que desde el enfoque de la TREC, puede estar precedida por una creencia irracional, y que por ende, no se dirige a la causa correcta de la frustración.

*Respuesta de Evasión.* Por otro lado, las madres y padres de familia manifestaron que también suelen no expresar abiertamente su enojo, se lo guardan por determinado tiempo, y luego lo sacan. Estas formas de manifestación del enojo se relacionan con lo que menciona Riso (1997) al afirmar que hay ocasiones en las que el enojo se queda atrapado en el tiempo, sin poder cumplir con su función de eliminar los elementos que se perciben como frustrantes, en ese momento pasa a denominarse Resentimiento, consecuencia emocional que se analizará a profundidad más adelante y el cual suele ser más perjudicial para la propia persona que para las demás. Obsérvese este ejemplo de evasión:

"... a mi me vacilaban porque yo les regañaba me ponía seria y les hablaba y ellos se quedaban así asustados y al rato yo ya no me aguantaba la risa y me decían: tía no se sabe enojar, tía no se sabe enojar..." M-A52

Nuevamente se observa como, si bien es cierto la emoción del enojo así como todas las demás, tiene un efecto transitorio, está y permanece allí, hasta alcanzar su objetivo (Levy, 2000), pero, si este no se canaliza hacia la fuente de frustración correcta y racional, termina perdiendo su funcionalidad y se transforma en una emoción desgastante y negativa, no por sí misma, sino por la vivencia que la persona haga del enojo.



### 3.1.3 Estrategias para la expresión del enojo

Para las madres y padres de hijas adolescentes es importante poder manejar de una manera más sana las respuestas analizadas con anterioridad frente al enojo, por ello buscan estrategias que se lo permitan. Estas son:

*Técnicas de descarga.* Estas estrategias se centran en la liberación de la energía que dicen sentir cuando se enojan. Las madres y padres de familia manifiestan que la primera idea que tienen al enojarse consiste en descargar lo que sienten dentro. La idea es reducir lo que Ekman, citado por Goleman (2003) llama el "periodo refractario", el cual consiste en el lapso de tiempo en el cual las personas se sienten "invadidas" por la emoción y no logran razonar ninguna alternativa de solución a lo que están viviendo. Según lo expresado por las personas participantes sus estrategias de descarga podrían denominarse:

a) Reflexivas: es decir, aquellas en las cuales las madres y padres de familia buscan aislarse por un momento de la situación problemática para descargar su enojo sin agredir a nadie y tratar de analizar lo que está pasando. Como en el siguiente caso:

"...me pongo a escuchar música...eso sí que nadie me hable, nadie me busque ni nada, y me pongo a pensar en lo que hice y le pido a Dios tal vez que, de lo que pasó y entonces yo analizo mejor las cosas..." M-V45

b) Físicas: del mismo modo se buscan estrategias para descargar el enojo de manera que no se lastime a nadie y en las cuales se aplica mayor actividad física, por ejemplo salir a caminar. Un claro caso de estas actividades es el siguiente:

"...yo muchas veces cuando estoy ya muy, muy... lo que hago es que me salgo, me voy y B...se me acerca: ¿para donde va?...y le digo: vea voy brava y me voy, tal vez le doy la vuelta a la manzana..." M-M48

c) Humorísticas: en otras ocasiones, en menor cantidad, las madres y padres de familia utilizan el humor como una manera para descargar el enojo. Como en el siguiente caso:

"...yo trato de calmarme diciendo tonteras, verdad..." M-M48

d) Implosión: asimismo se buscan estrategias en las cuales la explosión del enojo se produzca hacia adentro, es decir una implosión de la emoción. Por ejemplo quedarse en silencio y en soledad. Este es un claro ejemplo:

"...si en el momento yo lo que hago es quedarme callada y ya!..." M-V45

e) Espirituales: por último, se encuentran aquellas estrategias que se dirigen a buscar la descarga del enojo desde una perspectiva más espiritual, buscando refugio en las creencias religiosas y en especial en la oración. Nótese en el siguiente comentario un ejemplo de esto:

"...Dios en tus manos están yo no puedo ir más allá de lo que estoy haciendo..." M-A52

f) Otras: como tomar agua, o contar hasta 10. Como es el caso del siguiente padre de familia:

"...tengo que admitir que estoy actuando mal... corregirme sobre la marcha, puede ser con aquello de que contar hasta 10 o salga a tomar agua..." P-A40

Sobre esto, Ellis (2000:202) menciona que, desde la TREC, estas estrategias si bien son necesarias para descargar el enojo en el momento, de una manera menos violenta, no son más que "técnicas cognitivas de distracción" que sirven durante ese instante, pero que no permiten una solución de las situaciones a largo plazo. Misma función que cumplen las meditaciones o relajaciones. Es decir, lo único que lograrán es relegar el enojo, pero no reducirlo y mucho menos eliminarlo.

*Técnicas de resolución.* Son las estrategias que son utilizadas por las madres y padres de hijas adolescentes, que se basan en acciones que les permiten una vivencia del enojo más saludable, es decir, que reflejan su interés por solucionar el problema presentado sin acudir a formas de expresión evasiva o agresiva. Por ejemplo:

a) Ayuda de terceros. Las madres y padres de familia en ocasiones manifiestan que para ellas y ellos es necesario buscar "ayuda de afuera", es decir consultar con terceras personas o buscar en fuentes como la literatura, para poder vivenciar mejor aquellas situaciones que experimentan con sus hijas y les causan enojo.

"a veces los muchachos de la iglesia son los indicados para ayudarla como tienen relación con sus hijas como amigos y así..." M-V45

b) Diálogo. Otra estrategia que utilizan las madres y los padres de familia, que les ha funcionado en la expresión de su enojo, es el diálogo abierto con sus hijas luego de la descarga de la emoción, y por ende, una vez pasado el periodo refractario.

"al menos a mi gusta ponerme a hablar con ellos..." M-A52

c) Disculparse. Otra estrategia dirigida a la solución de las situaciones que generan enojo en las madres y padres de familia, en su relación con sus hijas adolescentes, es disculparse. Generalmente esta estrategia se utiliza en las situaciones en las que las madres y padres de hijas adolescentes, no hicieron un periodo de descarga adecuado y trataron de resolver la situación durante su periodo refractario.

"...perdón K... yo le dije hablamos en la casa y le dije K... yo quiero que me disculpe..." M-Z51

d) Planes de acción. Por último, la cuarta estrategia para solucionar las situaciones que causan enojo se relaciona con buscar planes concretos de resolución. Cuando la madre y el padre de familia descargan su enojo, reflexionan sobre el acontecimiento y discriminan que este es racional, y además conversan con su hija. El siguiente paso es aplicar las consecuencias pertinentes para corregir la situación. Cuando esto ocurre se puede decir que el enojo tuvo una función. En el siguiente se observa el interés de la madre de aplicar una consecuencia pertinente a la falta:

"...si usted deja los zapatos botados los va ha encontrar en la basura... y le dije ¿usted quiere saber que le hice los zapatos? Me dice: Sí. Pues ajuste 500 pesos y yo voy le traigo los zapatos... dos meses duró ajustándolos y hasta ese momento se los di..." M-Z51

### 3.1.4 Ideas irracionales en la relación paterno y materno – filial

Se refiere a una serie de ideas manifestadas por las madres y padres de hijas adolescentes, que generalmente precedían a algunas de sus manifestaciones de enojo. Si bien es cierto estas ideas se han señalado a lo largo del análisis, merecen un apartado por su importancia en lo encontrado durante el estudio. De estas ideas se destacan:

a) Las madres y padres de hijas adolescentes, manifiestan tener sobre la etapa de la adolescencia una visión que les produce ansiedad o temor. Es decir, la visualización de la adolescencia como una etapa del desarrollo humano conflictiva y, por ende aterradora para las madres y padres de familia, en cierta medida predispone la actitud con la que se va a enfrentar este periodo del desarrollo.

"...desde que estaban pequeñas yo decía Dios mío, que va a pasar conmigo cuando ellas sean adolescentes, porque uno lo va detectando..." M-A52

b) Otras de las ideas que manifiestan las madres y padres de hijas adolescentes se relacionan con la frustración experimentada cuando sus hijas no rinden en sus labores académicas o escolares y que terminan por enojarles. Es decir, existe un enojo en las madres y padres debido a que las calificaciones o el rendimiento escolar de sus hijas no son como ellos y ellas consideran que deberían ser. Para mejorar, esta situación, Ellis (2000),

manifiesta que es necesario que las personas identifiquen si pueden modificar este acontecimiento para volverlo más satisfactorio y de no ser posible es mejor aceptar la situación y dejar de repetir lo horrible que es.

"...ella no me está dando el rendimiento y ahí es donde yo exploto me siento incapaz de cómo la saco de donde está..." M-M48

c) Las madres y padres de hijas adolescentes, consideran que muchas de las conductas de sus hijas, se manifiestan para confrontarlos como autoridad. Esto se puede relacionar con lo que la teoría cognitiva, citada por de Mezerville (2004), nombra como Personalización, la cual considera que todo lo que la gente hace o dice está ligado a la propia conducta o valor como persona.

"...yo digo que lo hacen al propio, por probarle a uno a ver hasta donde uno llega..." M-Z51

d) El ideal versus la realidad. La principal de las ideas detrás del enojo que manifiestan las madres y padres de hijas adolescentes se relaciona con que ellas y ellos se plantean un ideal de cómo tienen que ser sus hijas y un ideal de cómo tienen que ser como padres o madres. Lo anterior se podría asumir como demandas en la relación materno/paterno – filial. Este comentario la resume con exactitud:

"...es muy duro y muy de todo porque uno tiene otras expectativas para ellos, y cuando eso pasa, diay, yo no sé pues uno se siente defraudado, deprimido, de todo de todo es que le da a uno de todo..." M-Z51

Para Ellis (2000), cuando el deseo de una persona se convierte en una demanda por cumplir, este anhelo se vuelve en una idea irracional. Se podría asumir entonces, que el deseo de las madres y padres de hijas adolescentes, de que estas se superen y crezcan como personas independientes y autónomas, libres de fracasos, se ha transformado en una demanda, algo que debe exigirse y a lo cual las hijas tienen que llegar. En otras palabras, tanto madres como padres de adolescentes se plantean un ideal de hija, que transforman en una exigencia para estas, pero que en la realidad no se presenta del todo, y por ende, genera frustración, que a su vez es la principal fuente de enojo.

Por otro lado, la exigencia no solo es para su hija, sino también para ellos como madres y padres de adolescentes, que deben formar aquel ideal al que aspiran, y de no alcanzarlo podrían sobrevenir ideas como por ejemplo, "soy una mala madre", "soy un

pésimo padre", entre otras. Dichas ideas están totalmente relacionadas con la frustración y el enojo, el cual, como se observó anteriormente, en algunas formas de manifestación podría acabar en un ataque hacia sus hijas.

Se podría insinuar también que existe una idea irracional de una buena madre o un buen padre, que se relaciona con la capacidad de estas y estos de criar una hija ideal, y si esto no se alcanza en la realidad, se convierten en unas madres o unos padres fracasados.

### 3.1.5 Consecuencias emocionales del enojo

De acuerdo con las madres y padres de hijas adolescentes la vivencia actual de su enojo y sus maneras de expresarlo, acarrear a su vez algunas otras emociones relacionadas. Estas consecuencias son:

a) La Culpa. Las madres y los padres de hijas adolescentes manifiestan que luego de vivir su enojo o expresarlo de las maneras que se analizaron anteriormente, en ocasiones se sienten muy mal consigo mismas y consigo mismos, hasta el punto de reprocharlo constantemente y arrepentirse de su accionar. Esta frase de un padre de familia ilustra la idea fielmente:

"...yo lo que siento es culpabilidad... yo más bien pienso es que después le queda un pesar a uno cuando se enoja..." P-R48

b) El resentimiento. Otra de las consecuencias emocionales que experimentan las madres y padres de adolescentes, es un resentimiento hacia sus hijas. El resentimiento, según Riso (1997, p. 122), es la consecuencia de reprimir, esconder y disfrazar el enojo. Es decir, cuando se prefiere ignorarlo para evitar problemas y postergar su ejecución. Al enojo no manifestado y almacenado en el pasado se le denomina Resentimiento. Entonces, se puede sugerir que este resentimiento se encuentra estrechamente vinculado con las respuestas evasivas ante el enojo, ya que dichas respuestas fomentan un periodo refractario más extenso y, por ende, se posterga la solución del acontecimiento percibido como conflictivo. Por ejemplo:

"...hace algo y yo le saco todos los trapos sucios que tengo guardados y le digo es que también se acuerda que y tititititii.... Y hablo y hablo y hablo..." M-D46

c) La tristeza: La última de las posibles consecuencias emocionales del enojo es la tristeza, la cual se encuentra en convivencia con las dos anteriores. Existe cierta tristeza después de vivenciar el enojo, ya que puede sentirse que se está distanciando de un ser querido, en este

caso la madre y el padre de su hija, ya que como lo menciona Bisquerra (2000, p. 103), "la tristeza se desencadena por la pérdida de algo que se valora como importante". Esta emoción se denota en el siguiente ejemplo:

"... yo me deprimó mucho, tal vez voy y me encierro en el cuarto y siento un nudo aquí (señala la garganta), grueso, paso todo el día apaleada y triste la verdad otro día me sienta mejor..." M-D46

Estas consecuencias emocionales del enojo, la culpa, el resentimiento y la tristeza, son lo que Ellis (2000:148), denomina "perturbaciones secundarias", es decir, aquellas que se presentan sobre una consecuencia emocional disfuncional (enojo en este caso). En otras palabras se podría mencionar que algunos padres y madres de hijas adolescentes se sienten culpables o tristes por haberse enojado.

A manera de síntesis, según lo observado en este grupo específico de investigación, al parecer existe una relación estrecha entre las respuestas evasivas al enojo y el resentimiento posterior, al igual que existe una correlación entre las respuestas agresivas y los sentimientos de culpa y tristeza.

Como se ha podido observar, en ocasiones la relación materno/paterno-filial con adolescentes se ve influenciada por una serie de ideas irracionales, siendo una de las más importantes el ideal de hija o de madre y de padre que se construye. Al mismo tiempo, esta construcción irracional influye en el establecimiento de los límites en la relación, y en las maneras a través de las cuales se perciben situaciones específicas como lo son el rendimiento académico de las hijas, las labores en el hogar y las actitudes que las adolescentes tienen.

Por otro lado, estas ideas irracionales también se ven filtradas en el concepto que las madres y los padres poseen acerca de la emoción del enojo, y por lo tanto, influyen en las respuestas hacia esta emoción, las cuales pueden ir desde el ataque hasta la evasión. Esta condición posteriormente, interviene en las estrategias utilizadas para hacer frente al enojo y en las consecuencias que se experimenten.

Es por ello que se podría decir que, mientras la causa del enojo esté basada en una creencia irracional, las consecuencias emocionales que podrían vivenciarse pueden ir desde la culpa hasta la tristeza y el resentimiento.

No obstante, también se puede observar cómo en ocasiones, cuando se logra descargar el enojo y, posteriormente reflexionar sobre su causa, generalmente la respuesta tiende hacia la resolución, experimentando la funcionalidad de la emoción.

#### **4. Conclusiones**

Esta investigación permitió principalmente ofrecer desde la Orientación, una integración entre la teoría de la inteligencia emocional y el enfoque de intervención de la Terapia Racional Emotivo – Conductual, para comprender y abordar la expresión del enojo en estas madres y padres de hijas adolescentes.

En concordancia con los objetivos que guiaron la investigación se puede concluir que:

- Las principales causas del enojo que mencionan las madres y padres de hijas adolescentes, se relaciona con funciones propias de los quehaceres de la casa, el aspecto académico de sus hijas y actitudes de desobediencia y postergación
- Existen distintas respuestas ante la emoción del enojo, una de ellas es la respuesta agresiva y otras tendientes a la evasión. Estas últimas están muy relacionadas con el resentimiento.
- La mayoría de las técnicas de descarga son solamente "técnicas cognitivas de distracción" que sirven de momento, pero que no permiten una solución a largo plazo de las situaciones, por lo tanto, lo único que lograrán es relegar el enojo, pero no reducirlo y mucho menos eliminarlo.
- Las madres y padres de hijas adolescentes manifiestan respuestas ante el enojo tendientes a buscar la soluciones, como por ejemplo el buscar "ayuda de afuera", la utilización del diálogo abierto con sus hijas, una vez pasado el periodo refractario, además de pedir perdón.
- El enojo funcional se presenta cuando la madre o el padre descarga su enojo, reflexiona sobre el acontecimiento, discrimina que este es racional y además conversa con su hija, el siguiente paso es aplicar las consecuencias pertinentes y con ello buscar planes concretos de resolución para corregir la realidad.
- Las madres y padres de hijas adolescentes proyectan un ideal de cómo deberían ser sus hijas como personas y como estudiantes. Experimentan frustración cuando ellas no

se ajustan a este modelo, provocando así un enojo que canalizan en algunas ocasiones hacia su hija más que hacia las conductas propiamente.

- Las madres y padres de hijas adolescentes reconocen que en muchas ocasiones con quienes están enojados y enojadas realmente es con ellos y ellas mismas, al sentirse frustrados de no alcanzar su ideal de un buen padre o una buena madre.
- El enojo, dependiendo de las ideas irracionales y las respuestas vivenciadas por las madres y padres de hijas adolescentes, puede presentar perturbaciones secundarias, como la culpa, el resentimiento y la tristeza.
- Según lo expuesto por madres y padres de hijas adolescentes, el enojo no es en sí mismo una emoción negativa o positiva, racional o irracional, sino que, en la mayoría de las ocasiones, esta calificación depende de la percepción de los acontecimientos que le anteceden.

## **5. Propuesta de Orientación**

El diseño de esta propuesta es para contribuir en la labor de las y los profesionales de Orientación que pretendan abordar la temática de la expresión emocional del enojo de las madres y padres que tienen hijas adolescentes, en talleres, escuelas de formación u otras modalidades, en sus centros laborales y de enseñanza.

Profundizar en el análisis de las manifestaciones del enojo de madres y padres de hijas adolescentes, la percepción de los acontecimientos y las consecuencias emocionales, por medio de una propuesta de Orientación, ofrece una nueva alternativa para afrontar las situaciones en las cuales se experimenta enojo en la relación materno/paterno – filial, de manera que se potencializan las habilidades propias, en una relación responsable entre el o la profesional en Orientación y las personas orientadas, en pro de una vida emocionalmente saludable.

Esta propuesta ha tomado en cuenta una de las necesidades de las madres y padres de hijas adolescentes, pues de acuerdo con Riera (2004), es indispensable romper el aislamiento, buscar apoyo en otras madres y padres de adolescentes para compartir experiencias, las buenas y las malas, y percatarse de que lo ocurrido en su hogar no es algo aislado ni distinto de lo que sucede en otros hogares.

Para abordar esta temática según Ekman, citado por Goleman (2003), la mejor manera de reducir el periodo refractario que sigue a la emoción, y poder vivenciarla de forma más saludable es a través del debate racional, el cual es facilitado por la TREC.



## **5.1 Objetivo General**

Fortalecer los vínculos de las madres y padres con sus hijas adolescentes, a través de un proceso de Orientación, basado en el enfoque de la Terapia Racional Emotiva, que propicie formas de expresión emocionalmente saludables del enojo.

### *5.1.1 Objetivos Específicos*

1. Favorecer el reconocimiento y comprensión del enojo.
2. Identificar los acontecimientos que se perciben como causas del enojo en la relación paterno y/o materno – filial.
3. Propiciar la autorreflexión sobre la forma en que se perciben los acontecimientos que causan enojo y la forma como se reacciona.
4. Favorecer el análisis de las respuestas conductuales ante el enojo y estrategias para vivirlo.
5. Favorecer el ensayo de estrategias emocionalmente saludables para vivenciar el enojo.

## **5.2 Gestión de la Propuesta**

Para comprender la totalidad de la propuesta es necesario leer el cuadro anexo, de la siguiente manera: la primera columna (de izquierda a derecha) encierra las etapas de un proceso de educación emocional, le siguen los temas que deben abarcarse para cada etapa; la tercera columna señala el paso de la TREC que debe enfatizarse para dichos temas, la columna siguiente remite al objetivo específico que se aborda y por último una columna que encierra el tiempo estimado para cada paso de la propuesta de Orientación. Cabe señalar que la cantidad de sesiones queda sujeta a la respuesta de la población u otros criterios que la o el profesional en Orientación considere importantes, como por ejemplo que en la institución que se desee desarrollar el proceso se disponga de menos tiempo del que se plantea en la propuesta.

### *5.2.1. Personas profesionales encargadas*

Se recomienda, según Ellis (2000), que las sesiones desde el enfoque de la Terapia Racional Emotivo Conductual se realicen bajo la dirección de una persona facilitadora y otra cofacilitadora, que se deben reunir al menos una vez a la semana. Quien cofacilite debe auxiliar en la evaluación de las sesiones y en la observación de los emergentes verbales o no verbales que ayuden a la retroalimentación de las y los participantes.

### 5.2.2 Modalidad de Orientación

La modalidad de Orientación que se propone es la conocida como Orientación personal grupal, la cual según Vargas (1997), está compuesta por grupos pequeños, que se concentran en las experiencias y sentimientos de las y los participantes. Bajo esta modalidad se hace énfasis en los intereses, necesidades y experiencias del grupo.

Según lo menciona Sanz (2001), las ventajas de trabajar en esta modalidad, consisten en que permite la reconstrucción de conductas y sentimientos relacionados con problemas de convivencia; las personas orientadas adoptan una actitud facilitadora, la presencia de otras personas en circunstancias similares ayuda a reducir la tensión y se crea un espacio de arraigo y compañerismo en un clima de aprendizaje. Cabe mencionar además que este clima de aprendizaje es propicio para la cualidad didáctica del enfoque de la TREC.

Haciendo referencia a lo anterior, Corey (1990) menciona que la modalidad de Orientación que se plantea para esta propuesta, si se aborda desde el enfoque de la TREC, presenta las siguientes ventajas:

- Las personas orientadas se motivan mutuamente para trabajar juntas y lograr cambios positivos.
- Las personas orientadas contribuyen con sugerencias y comentarios para reforzar algunos puntos que exponga la o el profesional en Orientación.
- El grupo sirve como laboratorio para observar las conductas directamente.

De ser necesario, y si la población orientada creciera (a más de 15 ó 20), es recomendable trabajar parte de las sesiones en pequeños subgrupos, en especial aquellos espacios donde se compartan situaciones más íntimas y en otros momentos trabajar en plenarias más amplias, por ejemplo cuando se expliquen los fundamentos de la TREC.

### 5.2.3 Beneficios de la Propuesta

Los beneficios de la presente propuesta de Orientación se concentran en el área de la salud emocional y en las relaciones filiales que las madres y padres tienen con sus hijas en la etapa adolescente, para fortalecer los vínculos entre estos y estas, fomentando formas de expresión del enojo más saludables, como por ejemplo descargar el enojo durante el periodo refractario, para luego pensar sobre la forma en la que está siendo percibido el acontecimiento, y posteriormente conversar sobre él sin atacar o evadir la situación.

Para las instituciones educativas, el impacto se dirige a fortalecer su imagen de institución interesada en el bienestar no solo de sus estudiantes, sino de toda la comunidad educativa, lo cual incluye a las madres y padres de sus alumnas, a través de su compromiso social.

Del mismo modo, para los centros laborales, la propuesta se dirige a ofrecer espacios en donde las trabajadoras y los trabajadores encuentren un ambiente que les permita crecer como personas emocionalmente saludables, al tiempo que comparten experiencias sobre la crianza y educación de sus hijas e hijos.

Las beneficiarias y beneficiarios directos son todas aquellas madres y padres de hijas en la etapa adolescente. No obstante, esto no limita la posibilidad de realizar adaptaciones para que sea aplicada a madres y padres no solo con hijas adolescentes, sino también se puede incluir a los hijos varones, o que se encuentren en otros niveles de la educación secundaria.

El número de participantes puede ser de un máximo de 10 personas para propiciar un espacio de confianza, atención más personalizada y mayor oportunidad para la expresión de las emociones, además de facilitar el papel didáctico del o la profesional en Orientación que caracteriza la TREC. (Este número puede variar según las necesidades de la población).

### **5.3 Duración**

Cada experiencia de Orientación personal – grupal, puede extenderse cerca de dos horas, con el fin de que se pueda generar el espacio suficiente para escuchar las participaciones de las personas orientadas, sin generar así, cansancio entre ellas; sin embargo se flexibiliza de acuerdo al grupo. Esto da como resultado 32 horas de trabajo, dividido en 16 sesiones. Las sesiones se pueden realizar una vez por semana, para no saturar a las personas orientadas, y favorecer la asimilación de los aprendizajes. Es oportuno que el horario de trabajo sea acordado con las madres y padres participantes, y con la institución beneficiada.

### **5.4. Evaluación**

La evaluación de la propuesta de Orientación, se realizará con las personas participantes, y con las personas profesionales responsables de su ejecución, realizando una evaluación por objetivos. Es decir, una evaluación formativa, que permita ir mejorando en el proceso. Para ello será necesario la elaboración de instrumentos diseñados por las personas

facilitadoras. Esto debe acompañarse de una evaluación de resultados que permita valorar el impacto de la propuesta en las y los participantes.

El seguimiento, como se logra visualizar en el cuadro anexo que resume la propuesta, se realiza durante las últimas sesiones de Orientación, procurando retroalimentar la vivencia de la experiencia de las madres y padres de familia en su vida cotidiana.

## REFERENCIAS

- Aubel, J. (1994). **Directrices para estudios en base a la técnica de grupos focales**. Ginebra: Fondo de población de las Naciones Unidas
- Bisquerra, R. (2001). **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: PRAXIS
- Bisquerra, R. (2000). **Modelos de Orientación e intervención Psicopedagógica**. Barcelona: PRAXIS
- Cohen, J. (2003). **La Inteligencia emocional en el Aula**. Buenos Aires: TROQUEL.
- Corey, G. (1990). **Theory and Practice of group counseling**. California: BROOKS/COLE
- De Elorza, G. (2005). **Programa para el desarrollo de la Inteligencia emocional**. Colombia: ZAMORA.
- De Mezerville, G. (2004) **Ejes de Salud Mental**. México: TRILLAS
- Ellis, A. (2000) **Vivir en una Sociedad Irracional**. Barcelona: PAIDOS
- Escuela de Orientación y Educación Especial. (2000). **Plan de estudio de la carrera de Orientación de la Universidad de Costa Rica**. San José: Universidad de Costa Rica
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. **Revista Electrónica de Investigación Educativa**, **6** (2). Recuperado el 15 de marzo de 2005 de <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Goleman, D. (2003). **Emociones Destructivas. Cómo comprenderlas y dominarlas**. Buenos Aires: VERGARA.
- Jiménez, F. (1999). **Experiencias de Pérdidas por Muerte del Cónyuge en Mujeres Mayores**. San José: Trabajo de Graduación para optar por el grado de Magíster Gerontología. Universidad de Costa Rica
- Levy, N. (2000). **La Sabiduría de las Emociones**. Barcelona: PLAZA Y JANÉS.
- López, M. y González, M. (2003). **Inteligencia emocional**. Bogotá: GAMMA.
- López, M. y González, M. (2004). **Inteligencia emocional en Pareja**. Bogotá: NORMA.
- Naranjo, M. (2004) **Enfoques Cognitivos y Conductuales para la Orientación**. San José: EUCR

- Ortiz, M. (2003). **Inteligencias múltiples en la educación de la persona**. Buenos Aires: BONUM.
- Pereira, MT. (2000). **Orientación Educativa**. San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Polaina, A y Martínez, P (1998). **Evaluación Psicológica y Psicopatológica de la Familia**. España: RIALP.
- Riera, M. (2004) **Padres y Adolescentes: Más amigos que enemigos**. Bogotá: NORMA
- Riso, W. (1997). **De Regreso a Casa**. Bogotá: NORMA
- Sanz, R. (2001). **Orientación Psicopedagógica y Calidad Educativa**. Madrid: PIRÁMIDE.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1996) **Introducción a los métodos cualitativos de investigación**. España: PAIDÓS IBÉRICA, S.A.
- Vargas; Z. (1997). La Orientación en los grupos: Dos modalidades a utilizar. San José: UCR. **Revista Educación, 21 (1)**

**Propuesta de Orientación para madres y padres de hijas adolescentes**

<b>Etapas del Proceso de Educación Emocional</b>	<b>Ejes temáticos de la propuesta.</b>	<b>Etapas de la TREC</b>	<b>Responde al objetivo #</b>	<b>Tiempo Estimado</b>
	Introducción a la Terapia Racional Emotiva Conductual	Enseñanza de la teoría del ABCDE	3	1 sesión
<b>I Etapa:</b> Conocer las propias emociones	Las emociones: concepto y clasificación El enojo y su funcionalidad. Momentos vivenciales.	<b>C:</b> Consecuencias emocionales.	1	2 sesiones
	Revisión del vínculo paterno y/o materno – filial. Exploración de las expectativas y demandas que tienen para con sus hijas adolescentes. Reconocimiento de las expectativas y demandas que tienen para sí mismas como madres y/o padres de hijas adolescentes. Recreación de situaciones.	<b>A:</b> análisis de los acontecimientos. <b>B:</b> Creencias. Ideas, evaluaciones e interpretaciones de A	2	3 sesiones
<b>II Etapa:</b> Manejar las propias emociones.	Posibles consecuencias emocionales. Identificación de ideas irracionales.	<b>C:</b> consecuencias emocionales. <b>B:</b> Creencias. Ideas, evaluaciones e interpretaciones de A	3	6 sesiones
	Momentos de debate. Modificación cognitiva de creencias irracionales.  Respuestas agresivas y evasivas.	<b>B:</b> Creencias. Ideas, evaluaciones e		

<p><b>III Etapa:</b> La propia motivación: logro de autonomía</p>	<p>Técnicas de descarga y de resolución. Concepto y tipos.</p>	<p>interpretaciones de A  <b>D:</b> debate de creencias irracionales.</p>	<p>3 y 4</p>	
<p><b>IV Etapa:</b> Reconocer emociones en los demás.</p>	<p>Espacios de ensayo conductual. Retroalimentación de las y los participantes y del o la profesional en Orientación.</p>	<p><b>E:</b> efectos del debate o efecto final</p>		<p>3 sesiones</p>
<p><b>V Etapa:</b> Manejar las relaciones.</p>	<p>Seguimiento de puesta en práctica de las estrategias ensayadas con sus hijas adolescentes</p>		<p>5</p>	
<p>Espacio para la evaluación de la propuesta de Orientación</p>				<p>1 sesión</p>