

ARTICULO DE INVESTIGACIÓN

RESEARCH REPORT

EMOCIONES PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA EN LA FAMILIA

EMOTIONS FOR PEACEFUL FAMILY COEXISTENCE

EMOÇÕES PARA A CONVIVÊNCIA PACÍFICA NA FAMÍLIA

SINDY PAOLA PUPO MOLINA

Profesional en Psicología

Universidad de Manizales- CINDE

umz34mz_spupo@cindeorg.co

Resumen

El objetivo de este artículo, que presenta un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico fue indagar sobre las emociones que deben hacer parte de un proceso de formación para la convivencia pacífica, desde las percepciones de 10 padres de familia y cuidadores. El marco teórico se basó en la teoría de las emociones primarias y secundarias de Plutchik (1980), los componentes estructurales de los comportamientos emocionales de Bisquerra (2009), y la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990), que se describe como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”. La metodología incluyó la realización de tres talleres participativos con los cuidadores, donde se abordaron temas como la identificación y caracterización de emociones, su impacto en la convivencia familiar y estrategias de gestión emocional. El análisis cualitativo se realizó mediante la transcripción y codificación de los relatos, identificando las emociones presentes y sus componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales. Los resultados muestran que las emociones identificadas por los cuidadores incluyen el enojo, la tristeza, el miedo y la alegría, las cuales influyen significativamente en la dinámica familiar. Se evidenció la importancia de la autorregulación emocional, la comunicación abierta y el apoyo mutuo para promover una convivencia pacífica. Finalmente, la investigación reveló la importancia de la regulación emocional para evitar conflictos y promover un ambiente armónico, destacando la relevancia de incluir estos procesos en la formación familiar. Este estudio propone un enfoque innovador que no solo recoge datos, sino que también fomenta la reflexión activa y la educación emocional en los cuidadores, empoderándolos en la gestión de sus emociones.

Palabras clave: emociones, convivencia familiar, gestión emocional, inteligencia emocional.

Abstract

The objective of this qualitative study with a phenomenological approach was to investigate the emotions that should be part of a training process for peaceful coexistence, from the perceptions of 10 parents and caregivers. The theoretical framework was based on Plutchik's (1980) theory of primary and secondary emotions,

Bisquerra's (2009) structural components of emotional behaviors, and Salovey and Mayer's (1990) emotional intelligence, which is described as "an ability to perceive, assimilate, understand, and regulate one's own emotions and those of others, promoting emotional and intellectual growth. In this way, this information can be used to guide our thinking and behavior." The methodology included the realization of three participatory workshops with the caregivers, where topics such as the identification and characterization of emotions, their impact on family coexistence, and emotional management strategies were addressed. The qualitative analysis was carried out through the transcription and coding of the narratives, identifying the present emotions and their cognitive, physiological, and behavioral components. The results show that the emotions identified by the caregivers include anger, sadness, fear, and joy, which significantly influence family dynamics. The importance of emotional self-regulation, open communication, and mutual support to promote peaceful coexistence was evidenced. In conclusion, this study highlights the need to include emotional management as a fundamental part of training processes for family coexistence, empowering caregivers in the recognition, understanding, and regulation of their own emotions and those of their children.

Keywords: emotions, family coexistence, emotional management, emotional intelligence.

Resumo

O objetivo deste estudo qualitativo com abordagem fenomenológica foi investigar as emoções que devem fazer parte de um processo de formação para a convivência pacífica, a partir das percepções de 10 pais e cuidadores. O referencial teórico baseou-se na teoria das emoções primárias e secundárias de Plutchik (1980), nos componentes estruturais dos comportamentos emocionais de Bisquerra (2009) e na inteligência emocional de Salovey e Mayer (1990), que é descrita como "uma habilidade para perceber, assimilar, compreender e regular as próprias emoções e as dos outros, promovendo um crescimento emocional e intelectual. Dessa forma, esta informação pode ser usada para guiar nossa forma de pensar e nosso comportamento". A metodologia incluiu a realização de três oficinas participativas com os cuidadores, onde foram abordados temas como identificação e caracterização das emoções, seu impacto na convivência familiar e estratégias de gestão emocional. A análise qualitativa foi realizada através da transcrição e codificação dos relatos, identificando as emoções

presentes e seus componentes cognitivos, fisiológicos e comportamentais. Os resultados mostram que as emoções identificadas pelos cuidadores incluem raiva, tristeza, medo e alegría, que influenciam significativamente a dinâmica familiar. Evidenciou-se a importância da autorregulação emocional, da comunicação aberta e do apoio mútuo para promover uma convivência pacífica. Em conclusão, este estudo destaca a necessidade de incluir a gestão das emoções como parte fundamental dos processos de formação para a convivência familiar, capacitando os cuidadores no reconhecimento, compreensão e regulação de suas próprias emoções e as de seus filhos.

Palavras-chave: emoções, convivência familiar, gestão emocional, inteligência emocional.

Introducción

Las emociones juegan un papel fundamental en la forma en que interactuamos y nos relacionamos con los demás. Cuando aprendemos a reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones, podemos fomentar una convivencia más armoniosa y pacífica. En las últimas décadas, ha habido un creciente interés por la influencia de las emociones en las dinámicas familiares, reconociendo que una gestión adecuada de las emociones puede promover un ambiente armonioso y constructivo (Gottman y DeClaire, 2001; Thompson y Meyer, 2007).

Distintas investigaciones han demostrado que emociones positivas como la empatía y el amor, facilitan la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, mientras que las emociones negativas, como la ira y la frustración, pueden exacerbar las tensiones y los malentendidos (Páez et al., 2015). Un estudio reciente de Johnson y Fredrickson (2021) resalta que las familias que incluyen en sus prácticas de crianza la regulación emocional y el apoyo mutuo, tienden a experimentar niveles más altos de cohesión y satisfacción familiar. Estos hallazgos subrayan la importancia de la inteligencia emocional y la capacidad para manejar las emociones dentro del contexto familiar.

En el contexto familiar, los cuidadores desempeñan un papel crucial en la modelación y regulación de las emociones. La forma en que los padres manejan sus propias emociones y las de sus hijos influye directamente en la convivencia diaria. Según estudios recientes, los padres que practican la regulación emocional y fomentan un entorno de comunicación abierta y respeto mutuo tienden a experimentar menos conflictos y una mayor cohesión familiar (Eisenberg et al., 2010; Morris et al., 2017).

A pesar de la vasta literatura sobre la importancia de las emociones en las relaciones familiares, persisten vacíos en la comprensión de cómo las emociones específicas influyen en la convivencia pacífica. Específicamente, se requiere una mayor exploración sobre las percepciones de los cuidadores respecto a las emociones que consideran esenciales para mantener un hogar armonioso.

Entender las percepciones de los cuidadores es vital, ya que son ellos quienes están en contacto directo y continuo con los niños y, por ende, son los principales agentes de socialización emocional. Según Morris et al. (2017), la socialización emocional por parte de los cuidadores es un proceso a través del cual los niños aprenden sobre las emociones y cómo manejarlas, lo que impacta directamente en su capacidad para

mantener relaciones saludables y resolver conflictos de manera pacífica. De acuerdo a lo anterior, surge el macro proyecto: Sentidos y prácticas de niños, niñas, jóvenes, educadores y cuidadores, sobre procesos cognitivo-emotivos en la construcción de paz y reconciliación, que busca comprender la relación entre las emociones y la convivencia pacífica y en este artículo se pretende responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las emociones que desde las percepciones de los cuidadores deben hacer parte de un proceso de formación para la convivencia?

Este estudio propone una aproximación innovadora al incluir a los cuidadores como agentes activos en el proceso formativo, dándoles las herramientas necesarias para gestionar sus emociones y, en consecuencia, mejorar la dinámica familiar. En lugar de un enfoque puramente observacional, este trabajo fomenta la educación emocional a través de talleres que no solo permiten la expresión de emociones, sino que también ofrecen estrategias prácticas para su manejo. La gestión de emociones como el enojo, la alegría, la tristeza y el miedo, no solo influye en la estabilidad familiar, sino que también promueve la salud emocional de los hijos. Al indagar en las percepciones de los cuidadores sobre estas emociones, este estudio contribuye a un mayor entendimiento de cómo el reconocimiento y la regulación de las mismas pueden ser elementos clave en la construcción de una convivencia más pacífica.

El objetivo del presente estudio es indagar sobre las emociones que deben hacer parte de un proceso de formación para la convivencia desde las percepciones de los cuidadores. Para dar respuesta al objetivo planteado y a la pregunta de investigación, se llevaron a cabo tres talleres con padres y cuidadores, donde se exploraron sus experiencias y percepciones sobre el papel de las emociones en la convivencia diaria.

Referentes Teóricos

Las Emociones: Fundamentación y Teorías

Las emociones, fundamentales para la experiencia humana, han sido objeto de estudio a lo largo de la historia por su complejidad y su influencia en el comportamiento, la cognición y la fisiología. Las emociones son estados complejos del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Las emociones se producen de la siguiente manera: primero, las informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro; como consecuencia, se produce una respuesta neurofisiológica; finalmente, el neocortex interpreta la información (LeDoux, 1996; Lazarus, 1991; James, 1884).

De acuerdo con lo postulado por distintos autores como James (1884), Lange (1885) y LeDoux (1996), se puede decir que las emociones están compuestas por tres componentes interrelacionados: el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo. El componente neurofisiológico se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales y respiración.

Por otro lado, el componente conductual se refiere a las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, el ritmo y los movimientos del cuerpo, que aportan señales precisas sobre el estado emocional de una persona (Ekman, 1992). Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio, con efectos positivos sobre las relaciones interpersonales (Saarni, 1999).

Finalmente, el componente cognitivo o vivencia subjetiva, que a menudo llamamos sentimiento, implica la interpretación consciente de un estado emocional. A veces se emplea el término emoción para describir el estado corporal (estado emocional) y el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva). La componente cognitiva nos permite calificar un estado emocional y darle un nombre, aunque este etiquetado está limitado por el dominio del lenguaje (Lazarus, 1991; Barrett et al., 2007).

En este estudio, se destaca la relevancia de la teoría de la Rueda de las Emociones de Plutchik (1980). Según Plutchik, las emociones están intrínsecamente relacionadas con el color, y este último refleja la intensidad con la que se experimenta una emoción.

en psicología y neurociencia. Nussbaum argumenta que las emociones son, fundamentalmente, juicios de valor o evaluaciones. Según esta perspectiva, una emoción no es simplemente una reacción fisiológica o un sentimiento pasivo, sino una evaluación que hacemos sobre algo que consideramos importante para nuestro bienestar o nuestra vida en general.

La teoría de las expresiones faciales de Paul Ekman (1992), sostiene que ciertas expresiones faciales de emoción son universales y reconocibles a través de diferentes culturas. Ekman argumenta que hay un conjunto de expresiones faciales básicas que son universales, es decir, que se reconocen en todas las culturas humanas. Basándose en los trabajos pioneros de Charles Darwin, Ekman identificó seis emociones básicas que tienen expresiones faciales distintivas: felicidad, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y disgusto (Ekman & Friesen, 1971).

Para entender cómo se experimentan y se expresan las emociones, es necesario mencionar la teoría de James y Lange (1884) y la teoría de Schachter y Singer (1962), las cuales abordan la experiencia emocional desde perspectivas diferentes. La teoría James-Lange, sostiene que la experiencia emocional es una interpretación de las respuestas fisiológicas del cuerpo a eventos externos. Según la teoría, las emociones no son causadas directamente por la percepción del estímulo, sino por la percepción de los cambios fisiológicos que el estímulo provoca. Por ejemplo, sentimos miedo porque notamos que nuestro corazón late más rápido y estamos sudando; no es el miedo lo que causa estos cambios, sino que estos cambios nos hacen sentir miedo.

La teoría se puede resumir en los siguientes puntos:

1. **Percepción del Estímulo:** Un evento o situación es percibido por el individuo.
2. **Respuesta Fisiológica:** El cuerpo responde automáticamente con cambios fisiológicos, como ritmo cardíaco acelerado, sudoración o tensión muscular.
3. **Experiencia de la Emoción:** La mente interpreta estos cambios fisiológicos como una emoción específica.

Finalmente, Schachter y Singer (1962) proponen una teoría bifactorial: una emoción consta de una cognición emocional más una activación (arousal) fisiológica. Según ellos la intensidad emocional está influenciada por la magnitud de la activación fisiológica,

mientras que el tipo específico de emoción experimentada depende de cómo se interprete esa activación en relación con el entorno circundante.

El experimento clásico de Schachter y Singer involucró la inyección de epinefrina (que causa síntomas como aumento del ritmo cardíaco y temblores) en participantes a quienes se les dio información correcta, incorrecta o ninguna información sobre los efectos de la sustancia. Luego, los participantes fueron expuestos a situaciones diseñadas para provocar euforia o ira. Los resultados mostraron que aquellos que estaban correctamente informados sobre los efectos de la epinefrina tendían a atribuir sus sentimientos de excitación a la droga, mientras que los que no estaban informados tendían a atribuir sus sentimientos al ambiente emocional que los rodeaba.

En resumen, las emociones son estados complejos que involucran componentes neurofisiológicos, conductuales y cognitivos. Autores como James (1884), Lange (1885) y LeDoux (1996) han explorado estos aspectos, demostrando cómo las emociones surgen y se manifiestan en el cuerpo y la mente. Plutchik (1980) destacó la relación de las emociones con la intensidad y su potencial evolución, mientras que Ekman (1992) identificó expresiones faciales universales para ciertas emociones básicas. Teorías como la bifactorial de Schachter y Singer (1962) han profundizado en la relación entre la respuesta fisiológica y la experiencia emocional. Además, Nussbaum (2003) ha propuesto una comprensión filosófica de las emociones como evaluaciones cognitivas, integrando conocimientos de la psicología y la neurociencia moderna. La confluencia de estas teorías proporciona una visión de cómo las emociones influyen en nuestro comportamiento, nuestras relaciones interpersonales y nuestra salud mental.

Gestión Emocional y Convivencia Pacífica

La relación entre gestión emocional y convivencia ha sido explorada por varios autores en el campo de la psicología y la educación. Para esto es esencial conocer la definición de inteligencia emocional propuesta por autores como Salovey y Mayer (1990), quienes la definen como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”.

El modelo propuesto por estos autores abarca cuatro áreas principales: la percepción emocional, que implica reconocer y decodificar las emociones en uno mismo y en los demás; la facilitación emocional del pensamiento, que utiliza las emociones para mejorar el pensamiento y la toma de decisiones; la comprensión emocional, que implica el análisis de emociones complejas y su evolución a lo largo del tiempo; y la regulación emocional, que consiste en gestionar las propias emociones y ayudar a regular las emociones de los demás, promoviendo así un crecimiento emocional e intelectual que mejora las relaciones interpersonales y la convivencia pacífica (Salovey y Mayer, 1990).

Por otro lado, la regulación emocional es definida por Gross (1998), como un conjunto de procesos que las personas utilizan para gestionar sus emociones. Posteriormente Gross y Thompson (2007) ampliaron este concepto, destacando cinco familias de estrategias de regulación emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta.

La selección de la situación implica decidir ingresar o evitar situaciones basadas en su potencial emocional. La modificación de la situación se refiere a cambiar aspectos de la situación para alterar su impacto emocional. El despliegue de la atención consiste en dirigir la atención hacia aspectos particulares de la situación para influir en las emociones, como la distracción o la concentración en ciertos elementos. El cambio cognitivo implica alterar la interpretación o el significado de la situación emocional, como a través de la reevaluación cognitiva o reappraisal. Finalmente, la modulación de la respuesta se refiere a cambiar directamente las respuestas emocionales una vez que han sido generadas, por ejemplo, suprimiendo expresiones emocionales.

La gestión emocional juega un papel crucial en la convivencia familiar. Según un artículo de Thompson y Meyer (2020), las familias que promueven un entorno de comunicación abierta y apoyo emocional tienden a tener niños que son más competentes emocionalmente; es decir que las prácticas parentales juegan un papel determinante en la formación de la regulación emocional de los hijos, facilitando que los niños aprendan a manejar sus propias emociones de manera constructiva.

Una dimensión esencial de la vida emocional en el ámbito familiar es la expresividad emocional de los padres (Halberstadt et al., 1999; Halberstadt y Eaton, 2003). Diversos estudios llevados a cabo por Eisenberg et al., han revelado que la competencia social de los niños está influenciada por la manera en que las madres expresan sentimientos positivos o negativos en el hogar, y esta relación está mediada por las diferencias en el comportamiento autorregulador de los niños (Eisenberg et al., 2001; Eisenberg et al., 2003). Estos resultados indican que un ambiente familiar caracterizado por niveles moderados a altos de emociones positivas entre los miembros de la familia contribuye al desarrollo de la regulación emocional.

El ambiente emocional de la vida familiar influye en la facilidad o dificultad del manejo de las emociones debido a las demandas emocionales que los niños enfrentan en el hogar. Según sugiere la investigación sobre las emociones expresadas, cuando los niños se enfrentan frecuentemente a emociones negativas intensas por parte de otros miembros de la familia, especialmente cuando estas emociones están dirigidas a ellos, pueden sentirse abrumados en su capacidad para gestionar sus propias emociones. (Dunsmore y Halberstadt, 1997). En términos más generales, las capacidades de autorregulación emocional están determinadas por la manera en que los niños internalizan las expectativas normativas sobre el comportamiento emocional, basándose en sus experiencias familiares y en cómo manejan sus propios sentimientos.

En resumen, la gestión emocional es esencial para promover una convivencia pacífica, tanto en el ámbito familiar como en otros contextos sociales, ya que contribuye al desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y al establecimiento de relaciones interpersonales positivas y saludables.

Metodología

La presente investigación es de tipo cualitativa, y con un enfoque fenomenológico ya que se pretende comprender las percepciones y vivencias de los participantes a través de un proceso reflexivo y participativo. El estudio contó con la participación de 10 padres de familia y cuidadores. La selección de los participantes se realizó de manera intencional, buscando aquellos con interés y disponibilidad para abordar el tema de las emociones y la convivencia familiar.

La recolección de la información se llevó a cabo mediante la ejecución de talleres participativos. Se organizaron tres sesiones, con una duración de entre 2 y 3 horas. Los talleres se diseñaron para fomentar un ambiente de confianza y apertura, donde los participantes pudieran compartir sus experiencias y percepciones sobre las emociones en el contexto de la convivencia familiar. El primer taller se centró en la identificación y caracterización de emociones fundamentales como el enojo, la alegría, la tristeza y el miedo. Se inició con una discusión abierta sobre qué entienden los cuidadores por "emoción", lo que permitió una aproximación desde las percepciones individuales. En este taller, se abordó la Rueda de las Emociones de Plutchik (1980), proporcionando un marco teórico para que los cuidadores identificaran la intensidad y la naturaleza de sus emociones, y cómo estas pueden evolucionar o intensificarse si no se gestionan adecuadamente.

Se realizaron actividades prácticas en las que los participantes debían reflexionar sobre situaciones específicas en el hogar que desencadenaban emociones intensas, como la frustración o el miedo, y analizar cómo esas emociones afectaban la convivencia. La metodología incluyó dinámicas de grupo para que los cuidadores pudieran compartir sus experiencias y reconocer emociones similares en otros participantes, promoviendo así un sentido de empatía y comprensión compartida.

El segundo taller profundizó en cómo las emociones identificadas impactan directamente en la dinámica familiar. Aquí, los cuidadores fueron guiados para reflexionar sobre las consecuencias emocionales de su interacción con sus hijos y otros miembros de la familia.

El tercer y último taller se centró en la planificación y la puesta en práctica de estrategias concretas para la gestión de las emociones. A partir de lo aprendido en los dos talleres anteriores, los cuidadores desarrollaron y compartieron planes de acción personalizados para manejar las emociones en situaciones familiares comunes. En este taller, los cuidadores también reflexionaron sobre cómo las emociones no solo influyen en la relación con sus hijos, sino que también impactan en su propio bienestar.

El análisis de la información se realizó en varias etapas. Primero, todas las sesiones fueron grabadas y posteriormente transcritas de manera literal. Se realizó una primera lectura completa de las transcripciones para familiarizarse con los datos, seguida de una identificación de las emociones presentes en los relatos de los participantes. Luego, para la organización teórica de los datos se emplearon los componentes estructurales de los comportamientos emocionales propuestos por Bisquerra (2009). Así mismo, se asignaron modelos teóricos, tales como el modelo James y Lange (1884), el modelo teórico de la emoción de Schachter y Singer (1962), la teoría de las expresiones faciales de Paul Ekman (1992), la teoría de la regulación emocional de James Gross (1998), la Teoría comprensiva sobre las emociones Nussbaum (2003), entre otras, en relación a los relatos analizados.

En la etapa de análisis interpretativo, se profundizó en el significado de las emociones identificadas y su relación con la convivencia familiar, integrando las experiencias individuales y colectivas para lograr una comprensión holística de las percepciones de los cuidadores.

La metodología utilizada en este estudio representa una innovación en el ámbito de la investigación cualitativa sobre emociones y convivencia familiar. Al integrar un enfoque fenomenológico con un componente participativo y formativo, los talleres no solo permitieron la recolección de datos, sino que también ofrecieron a los cuidadores una oportunidad para desarrollar habilidades de regulación emocional. Este enfoque transformador convierte a los participantes en agentes activos de cambio, quienes, al final del proceso, no solo han contribuido con sus experiencias, sino que también han adquirido herramientas para mejorar sus dinámicas familiares.

Resultados

En los relatos de los padres de familia y cuidadores se identificaron las definiciones y manifestaciones de las emociones presentes en la convivencia familiar con los hijos. Los conceptos de emoción variaron entre los participantes, revelando la complejidad de cómo se experimentan y expresan las emociones en el entorno familiar. La siguiente sección desglosa estos hallazgos, relacionándolos con teorías y conceptos clave en el estudio de las emociones y la regulación emocional.

Análisis cualitativo

En los relatos de los padres de familia y cuidadores se identificó la definición de lo que es una emoción, las emociones presentes en la convivencia familiar con los hijos.

Concepto de emoción

A continuación, se presentan tres relatos de padres de familia y cuidadores que participaron en los talleres, en los cuales se puede identificar el concepto que tienen de emoción:

- *“Para mí las emociones son lo que nosotros sentimos, es una forma de expresarnos, que sepan cómo nos sentimos, podemos estar tristes, podemos estar felices. Entonces es una forma como de expresar como nos sentimos” (SG1).*
- *“Para mí emoción es la forma como me expreso, la manera como me siento. Si estoy alegre, voy a estar con una sonrisa, si estoy triste, con lágrimas, si estoy asombrada con alguna noticia que me den” (CM5).*
- *“Para mí la palabra emoción es un sentimiento que nosotros expresamos de diferentes formas. Como han dicho las compañeras, cada una tiene su forma de expresarlas, entonces realmente somos personas que nos ofuscamos cuando tenemos un problema, hay personas más fuertes, o sea, somos diferentes personas...” (LF4).*

De acuerdo a los relatos presentados, los participantes relacionan las emociones con las sensaciones fisiológicas que le generan las emociones, es decir, las respuestas que les da el cuerpo, esto se alinea con el concepto de emoción que indica que las informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro; como consecuencia, se produce una respuesta neurofisiológica y el neocortex interpreta la información (LeDoux, 1996;

Lazarus, 1991; James, 1884). Así mismo, concuerda con la teoría de James y Lange, la cual afirma que la percepción de los cambios fisiológicos que el estímulo provoca y que nuestras emociones son nuestras respuestas corporales y físicas a diferentes situaciones y eventos, y la forma en que sentimos y experimentamos estas respuestas fisiológicas constituye nuestra experiencia emocional.

Por otro lado, en el segundo relato se relaciona el concepto de emoción con la expresión de las mismas. CM5 explica: “Si estoy alegre, voy a estar con una sonrisa, si estoy triste, con lágrimas”, identificando que las emociones están asociadas a expresiones faciales tales como las sonrisas, lagrimas, etc. La expresión de las emociones corresponde al componente conductual, el cual se refiere a las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, el ritmo y los movimientos del cuerpo, que aportan señales precisas sobre el estado emocional de una persona (Ekman, 1992).

Finalmente, el relato de LF4, va acorde a lo planteado en la Teoría de las Regulaciones Emocionales de Gross, (1998), la cual se centra en cómo las personas regulan sus emociones y cómo esta regulación puede dar lugar a diferentes expresiones emocionales, incluso ante la misma situación o estímulo. La narradora define las emociones como sentimientos que se expresan de diversas formas, destacando la variabilidad individual en la respuesta emocional. Esto se alinea con las estrategias de regulación emocional que propone Gross, como la modificación de la situación y el cambio cognitivo, donde las personas ajustan su enfoque ante los problemas para manejar sus emociones. Además, la mención de que algunas personas son más fuertes sugiere la utilización de diferentes estrategias de modulación de la respuesta.

Emociones identificadas en los relatos

En el análisis cualitativo de este estudio, se destacan varias emociones clave —alegría, enojo, tristeza y miedo— que influyen de manera directa en la convivencia familiar. A continuación, se amplía el contexto de estas categorías principales para una comprensión más profunda de su impacto y su relevancia en el proceso formativo de los cuidadores.

Alegría: Plutchik (1980) plantea la importancia de las emociones primarias como la alegría, que fortalece las relaciones interpersonales y genera un ambiente positivo. La inteligencia emocional también reconoce el papel de las emociones positivas para fomentar la resiliencia y la confianza (Salovey & Mayer, 1990).

Enojo: La regulación emocional, clave para manejar emociones disruptivas como el enojo, es destacada por autores como Gross (1998) y Salovey & Mayer (1990), quienes sugieren que el manejo del enojo reduce la posibilidad de conflictos escalados en las dinámicas familiares.

Miedo: Lazarus (1991) y Schachter & Singer (1962) analizan el miedo como una respuesta emocional frente a una amenaza percibida, y cómo su gestión puede alterar el comportamiento en el ámbito familiar. En este caso, el miedo de los padres puede llevar a comportamientos restrictivos hacia los hijos, lo que genera tensiones.

Tristeza: Según la teoría de James-Lange, la tristeza es una respuesta fisiológica ante un estímulo negativo, mientras que Gross (1998) destaca la importancia de regular emociones como la tristeza para evitar su prolongación en estados de ansiedad o depresión.

Enojo

“Cuando tengo rabia soy muy impulsiva, incluso estoy pasando por algo que, no sé... Una dificultad que tuve ayer con mi hermana. Me dio tanta ira ver que ella ni siquiera dijo nada. Fue tanta la ira que cogí a mi sobrina y le metí un golpe por aquí y ella se paró y empezamos a discutir. De un momento a otro, fue tanta la ira que la agredí físicamente” (YM9).

Este relato muestra una emoción de enojo que culmina en una reacción física violenta. Según la teoría de Plutchik (1980), el enojo es una emoción primaria que, si no se regula, puede intensificarse y llevar a la rabia. La impulsividad mencionada se alinea con la falta de autorregulación emocional, un componente crucial de la inteligencia emocional según Salovey y Mayer (1990). La cuidadora demuestra no poseer la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones, lo cual influye directamente en su comportamiento y en su incapacidad de manejar la ira de manera constructiva. Se evidencia una carencia en la autorregulación y posiblemente en la autoconciencia, ya que el cuidador no parece reconocer las señales tempranas de su enojo ni emplear estrategias para mitigarlo.

Situaciones de violencia como la descrita pueden generar un ambiente familiar altamente tóxico y disfuncional. La agresión física y verbal crea una atmósfera de miedo e inseguridad, donde los miembros de la familia pueden sentir constantemente tensión y

ansiedad. Además, la violencia en el hogar puede conducir a un aislamiento social de la familia, dificultando la formación de relaciones saludables con el entorno y perpetuando un ciclo de comportamientos agresivos (Widom, 2000).

Miedo

“El miedo porque a veces me preocupa que mis hijos están en una etapa donde ya quieren descubrir su identidad lo que les gusta y que muchas veces esas cosas no van de acuerdo con mis criterios, por ejemplo, la menor, ¡quiere usar blusas espalda afuera o ropa muy corta y yo le digo que no! Yo soy una madre bastante exigente por ese lado etc.

Otra cosa es el tema del celular, el papa llega del trabajo y es a pegarse a la tecnología y yo le digo que si nosotros como papas no le damos ejemplo a ellos harán lo mismo. El mayor quiere estar jugando ese “Free fire” entonces ese miedo de querer sobrellevar a estos jóvenes y querer que sean esos niños correctos y obedientes de cuando tenían 6 años pero que ya no, quieren es hacer lo que ellos quieran” (SB1).

El relato refleja un miedo centrado en el bienestar y la conformidad de los hijos a ciertos valores. Según Lazarus (1991), el miedo es una respuesta a la percepción de una amenaza, en este caso, a la identidad y seguridad de los hijos. Este miedo también puede estar relacionado con la falta de control percibida sobre las acciones y decisiones de los hijos, lo que genera ansiedad. La teoría de Schachter y Singer (1962) sugiere que la interpretación cognitiva de esta activación fisiológica del miedo podría estar amplificando la sensación de amenaza, llevando a comportamientos controladores o restrictivos.

Plutchik (1980), define el miedo como una emoción básica y adaptativa que surge en respuesta a una amenaza percibida, preparando al organismo para la autoprotección. La madre expresa una profunda preocupación por las decisiones de sus hijos en relación a su identidad y preferencias personales. Menciona específicamente la preferencia de su hija menor por usar ropa que considera inapropiada. Esta preocupación indica un choque entre los valores y criterios de la madre y los deseos emergentes de independencia y autoexpresión de su hija. Este miedo desencadena respuestas de control y supervisión estricta (e.g., prohibir ciertas vestimentas, restringir el uso de tecnología) como formas de proteger a sus hijos y mantener sus propios estándares.

El uso de la tecnología es otro tema central en el relato. La madre observa con frustración cómo el padre, al llegar del trabajo, se sumerge en el uso de dispositivos tecnológicos, lo cual ve como un mal ejemplo para sus hijos. Esta situación resalta una preocupación sobre la coherencia y el modelo de comportamiento dentro del hogar. La madre teme que la adicción a la tecnología por parte de los padres promueva hábitos similares en sus hijos. El hijo mayor, por ejemplo, muestra un interés persistente en juegos como "Free Fire", lo que aumenta la preocupación de la madre sobre la influencia negativa de la tecnología en el desarrollo y las conductas de sus hijos.

Por otra parte, desde la perspectiva de Bisquerra (2009), el miedo de la madre puede ser una oportunidad para reflexionar sobre sus propias emociones y las de sus hijos, promoviendo una mejor comunicación y comprensión mutua. Este autor enfatiza la importancia de desarrollar competencias emocionales, como la conciencia emocional, la regulación emocional y la empatía. En este contexto, la madre podría beneficiarse de reconocer su miedo como una respuesta natural a los cambios en sus hijos y trabajar en estrategias para manejar ese miedo de manera constructiva. Esto podría incluir la apertura a diálogos con sus hijos sobre sus decisiones y preferencias, así como la reflexión sobre los propios criterios y expectativas, promoviendo la comprensión y comunicación dentro de la familia.

Tristeza

“La tristeza da ansiedad, desesperación, se deprimen las personas, se aíslan y por eso aquí dice solitario, se aburren totalmente porque no saben cómo manejar las emociones” (PV3).

La tristeza es una de las emociones básicas y universales que se caracteriza por una disminución de energía y entusiasmo para las actividades cotidianas, así como por sentimientos de pérdida o fracaso (Ekman, 1992). Así mismo, Nussbaum (2003), considera la tristeza como una emoción que implica un juicio de valor negativo sobre un evento o situación. La tristeza, según Nussbaum, refleja una evaluación de que algo importante para el bienestar personal se ha visto comprometido o perdido.

La tristeza es una emoción compleja que, según James-Lange (1984), se experimenta como una reacción fisiológica a un estímulo percibido como negativo. En este contexto, la tristeza puede generar síntomas físicos como la ansiedad y la desesperación, que son percibidos y luego etiquetados como emociones. Según esta teoría, la secuencia sería:

un estímulo provoca cambios corporales (como la aceleración del ritmo cardíaco en la ansiedad), y la percepción de estos cambios se interpreta como tristeza o desesperación.

De acuerdo con Gross (1998), el relato indica falta de habilidades de regulación emocional en que las personas se "deprimen" y "se aíslan". La falta de habilidades para manejar las emociones puede llevar a la utilización de estrategias de regulación poco efectivas, como el aislamiento, que puede perpetuar la tristeza y la desesperación y la incapacidad de cambiar cognitivamente o conductualmente la situación perpetúa el ciclo de tristeza y aislamiento.

En concordancia con lo anterior, Bisquerra (2009), señala que la tristeza puede llevar a una disminución de la energía y motivación, dado que puede llevar a una espiral descendente, donde las emociones negativas se acumulan y se intensifican, por lo cual, es importante aprender a gestionarla adecuadamente para evitar consecuencias negativas como la depresión.

Alegría

“Me siento feliz y orgullosa, puedo decir que todo el trabajo que yo he hecho con mi hija, en independizarla en querer que ella sea como yo, ella llora por todo, pero me da cuenta de que no tenía que estar yo para que ella hiciera las cosas, entonces hoy día me siento orgullosa de mi hija lava su uniforme, ella llega del colegio, sola es capaz de lavar el uniforme” (IM6).

Este relato muestra emociones de felicidad y orgullo, indicando una valoración positiva del esfuerzo y la autonomía de su hija. Estos sentimientos son indicativos de una valoración positiva del proceso de crianza y del desarrollo de su hija, que pueden considerarse indicadores de un alto nivel de competencia emocional de IM6, según Gross (1998). En este contexto, la felicidad de la madre probablemente se manifiesta a través de expresiones faciales universales, como sonreír (Ekman, 1992). La independencia de su hija refleja un desarrollo exitoso de la autonomía emocional y las habilidades para la vida, lo cual Bisquerra (2009), vería como un resultado positivo de la educación emocional en el entorno familiar.

La felicidad se deriva de la satisfacción personal al ver que su esfuerzo ha dado frutos, mientras que el orgullo refleja un reconocimiento del crecimiento y la competencia de

su hija. Estos sentimientos positivos pueden reforzar la autoestima de la madre y fomentar una relación afectiva y de apoyo con su hija.

Según la teoría de la rueda de las emociones de Plutchik (1980), la alegría es una emoción primaria que fortalece las relaciones y la autoeficacia. La alegría y el orgullo mencionados reflejan una motivación intrínseca y una percepción de logro personal y familiar.

Emociones en la convivencia familiar

Relatos de los cuidadores:

Los cuidadores no solo describen sus emociones, sino también cómo estas influyen en sus interacciones familiares:

- *“es una historia bastante larga y compleja de violencia intrafamiliar, pero a veces de la rabia que yo tenía en algunos momentos, yo intenté quitarme la vida. Dos veces. Por lo que vivía con mi pareja, al ver la burla que él me hacía ante situaciones que él provocaba. Yo no tenía ese espíritu de sacudirme, de alzar la voz, porque hay situaciones en las que uno se reprime, se calla, se oculta, y eso hace mucho daño a uno, entonces yo lo que hacía era llorar y él se mofaba y eso me hizo querer tomar la decisión de dos veces quitarme la vida y yo le doy gracias a una de mis hijas que ella me logró quitar eso” (ND4).*

En el relato se describe una situación de violencia intrafamiliar, donde la pareja ejerce violencia física, verbal y psicológica sobre ella. Esta situación provoca una gama de emociones intensas, como rabia, miedo, frustración, decepción y tristeza. La incapacidad para expresar estas emociones abiertamente conduce a un daño psicológico y a un sentimiento de impotencia. También se destaca cómo el ambiente emocional en el hogar puede tener un impacto directo en el bienestar emocional y físico de los niños. Finalmente, A través de su propio proceso de autoanálisis y crecimiento personal, ella logra poner límites a la situación de abuso y buscar ayuda para ella y sus hijos.

En el relato se logra identificar los tres componentes de las emociones. De acuerdo con James (1884), Lange (1885) y LeDoux (1996), el componente neurofisiológico de las emociones se manifiesta a través de respuestas corporales automáticas. En el caso del relato, podemos inferir que la persona experimentaba taquicardia, sudoración, y cambios hormonales en momentos de rabia y desesperación. Las reacciones fisiológicas

al miedo, la desesperación y la rabia frente a las burlas y situaciones provocadas por su pareja contribuyeron a su deseo de quitarse la vida. La opresión en el pecho, la falta de aliento y otros síntomas físicos pueden estar presentes durante estos episodios intensos de emoción negativa.

El componente conductual, descrito por Ekman (1992), se refiere a las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, y los movimientos del cuerpo. En el relato, la protagonista menciona que lloraba, lo cual es una expresión conductual de tristeza y desesperación. También menciona que se callaba y se ocultaba, indicando una conducta de represión y evitación. Estas respuestas conductuales pueden ser interpretadas por otros (en este caso, su pareja) y pueden influir en la dinámica de la relación y en cómo se desarrollan los eventos.

El componente cognitivo, que implica la interpretación consciente de un estado emocional (Lazarus, 1991; Barrett et al., 2007), se manifiesta en la vivencia subjetiva de rabia, desesperación, y tristeza en la protagonista. Ella interpreta las burlas y provocaciones de su pareja como un ataque personal que la desvaloriza y la hace sentir impotente, llevando a pensamientos suicidas. La cognición de sentirse atrapada y sin salida, y el proceso de etiquetar estas emociones, se refleja en sus acciones y en su narrativa. La intervención de su hija, que la ayudó a superar estos impulsos, también forma parte de este componente cognitivo, mostrando un cambio en la interpretación de su situación.

De acuerdo con la teoría de Plutchik (1980), las emociones se intensifican y pueden transitar de un estado a otro si no se regulan adecuadamente. En este caso, la emoción de rabia no controlada evoluciona hacia la desesperación y los pensamientos suicidas. La falta de regulación emocional adecuada contribuyó a que la narradora experimentara una escalada emocional que la llevó a intentar quitarse la vida.

En contraste con la teoría de Nussbaum (2003), las emociones son evaluaciones o juicios sobre situaciones que consideramos importantes para nuestro bienestar. En el relato, la narradora experimenta la burla de su pareja como una evaluación negativa y humillante que afecta profundamente su autoestima y su sentido de dignidad, lo que lleva a una intensa tristeza y desesperación.

Por otro lado, La madre de familia que participó en el estudio menciona que se reprimía, se callaba y ocultaba sus sentimientos, lo que indica una falta de estrategias

adecuadas de regulación emocional. Esto se alinea con la teoría de Gross (1998), que identifica la selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta como estrategias clave para la regulación emocional.

- *“Ella es una mujer pujante, y ella debió hacer algo desde un comienzo. Yo desde un comienzo me pongo y voy llamando a ese man, si tú permitiste desde la primera vez que te pegó, tú debiste también de darle, porque si tu desde un comienzo te hubieras puesto, este hombre no me pega más, ese hombre no te pega más, pero como tú estabas cohibida, tú estabas con el temor...” (CM6).*

Gross (1998), define la regulación emocional como los procesos mediante los cuales los individuos influyen en las emociones que tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan. En el relato, se sugiere una regulación emocional a través del enfrentamiento y la defensa propia. Sin embargo, esta perspectiva puede no considerar los complejos procesos internos de miedo, cohibición y trauma que la víctima experimenta, limitando su capacidad para regular sus emociones de manera asertiva en una situación de violencia.

La emoción de temor mencionada en el relato puede combinarse con la tristeza y la desesperanza, limitando la capacidad de la víctima para actuar de manera defensiva. Esto concuerda con la teoría de Plutchik (1980), la cual describe cómo las emociones básicas pueden combinarse para formar emociones más complejas. El relato no considera cómo estas emociones pueden interactuar para paralizar a la víctima.

Por otro lado, Eisenberg et al. subrayan la importancia de modelos de regulación emocional en el entorno familiar. El consejo de enfrentar físicamente al abusador puede reflejar una falta de estrategias adecuadas de regulación emocional y puede influir negativamente en cómo los hijos aprenden a manejar situaciones de conflicto y estrés.

- *“Pero cuando me enojo, soy más bien de las que piensa mucho, yo hago un orden de idea de todo lo que le voy a decir a la persona y hasta que no me salga como que no lo ofenda, y cuando me lo encuentro le digo, pa, pa, pa, y ya por último espero a ver que me van a responder. A mí se me acelera todo. A mí el miedo me da de diferentes maneras, cuando tengo miedo de que yo veo pelea, me tiembla todo el cuerpo, me da tembladera. Y cuando veo un accidente,*

porque los accidentes también me dan miedo, yo soy de las que llama a la ambulancia, o sea, yo corro para aquí, corro para allá...” (AM8).

La narradora describe cómo maneja la rabia, destacando que tiende a pensar mucho antes de expresar sus sentimientos. También menciona que experimenta miedo en diferentes situaciones, como presenciar peleas o accidentes. Sin embargo, en lugar de quedarse paralizada por el miedo, ella reacciona activamente buscando ayuda o interviniendo directamente.

De acuerdo con la Teoría de la Regulación Emocional de Gross y Thompson (2007) hay cinco familias de estrategias para la regulación emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. AM8, modifica activamente la situación de conflicto al organizar sus ideas para comunicarse de manera efectiva sin ofender. Este comportamiento muestra un esfuerzo por gestionar la situación para reducir la probabilidad de una respuesta emocional negativa tanto en ella como en la otra persona. AM8, muestra un uso explícito del cambio cognitivo, el cual implica alterar cómo se interpreta una situación emocionalmente evocadora, al estructurar cuidadosamente lo que va a decir durante una confrontación. ya que planifica cuidadosamente sus respuestas para no ofender a la persona con la que está enojada. Finalmente, también usa la modulación de la respuesta. Esto implica influir en las respuestas emocionales una vez que ya han sido generadas y se evidencia cuando menciona que controla su expresión emocional hasta poder responder de manera ordenada y sin ofender.

El relato de AM8, se puede asociar también con la teoría de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990) En términos de percepción emocional, la persona demuestra una notable capacidad para identificar y reconocer sus emociones. Ella es consciente de cómo el enojo afecta su cuerpo, notando cómo se acelera su ritmo cardíaco, y de cómo el miedo se manifiesta físicamente, como temblores en situaciones de alta tensión. Esta percepción detallada permite a la persona reconocer y etiquetar sus emociones de manera precisa.

En cuanto a la facilitación emocional, la persona utiliza su enojo de manera constructiva. AM8 organiza sus pensamientos y planea meticulosamente lo que va a decir para evitar ofender a la otra persona, lo cual indica que usa sus emociones para guiar su proceso cognitivo y mejorar su comunicación. Al enfrentar situaciones de

miedo, como ver un accidente, la persona actúa de manera proactiva llamando a la ambulancia y tomando medidas para ayudar, lo que demuestra cómo utiliza sus emociones para facilitar la acción y resolver problemas.

La comprensión emocional de AM8 también es evidente en su relato. Ella entiende las diversas formas en que experimenta el miedo y sabe cómo estas emociones influyen en sus reacciones y comportamientos. Reconoce que su miedo a los accidentes la lleva a actuar rápidamente y tomar medidas de emergencia, lo que refleja una comprensión de las emociones y sus consecuencias. Asimismo, su habilidad para planificar y regular su enojo muestra una comprensión de cómo sus emociones afectan sus interacciones con los demás y la importancia de gestionarlas adecuadamente.

Finalmente, en términos de manejo emocional, AM8 demuestra una capacidad para regular sus emociones de manera efectiva. Al planificar cuidadosamente su discurso antes de enfrentar a alguien, evita una confrontación destructiva y maneja su enojo de una manera que minimiza el conflicto. En situaciones de miedo, como los accidentes, la persona toma acciones rápidas y prácticas que canalizan su miedo en esfuerzos de ayuda. Esta regulación efectiva de sus emociones permite a la persona mantener el control en situaciones desafiantes y responder de manera adaptativa a sus emociones y a las circunstancias que enfrenta.

Discusión

Dado que este estudio incorpora elementos de la investigación fenomenológica, los resultados y análisis no se centran en conclusiones definitivas, sino que ofrecen aproximaciones interpretativas basadas en las descripciones anecdóticas de las experiencias narradas por los padres de familia y cuidadores. En este contexto, se explora la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las emociones que, según las percepciones de los cuidadores, deben integrarse en un proceso de formación para la convivencia?

La literatura previa subraya la relevancia de la inteligencia emocional en el manejo de las emociones dentro del contexto familiar. Eisenberg et al. (2010) y Morris et al. (2017) destacan que los padres que practican la regulación emocional y fomentan un entorno de comunicación abierta tienden a experimentar menos conflictos y mayor

cohesión familiar. Los resultados de este estudio se alinean con estas observaciones, sugiriendo que la capacidad de los cuidadores para manejar sus propias emociones y las de sus hijos tiene un impacto directo en la convivencia diaria.

Otras investigaciones han ampliado nuestra comprensión del papel de los cuidadores en el manejo emocional. Un estudio de Brackett et al. (2011) señala que los cuidadores que participan en programas de desarrollo de la inteligencia emocional no solo mejoran su capacidad para gestionar sus propias emociones, sino que también se vuelven más efectivos en enseñar estas habilidades a sus hijos. Esto sugiere una posible intersección entre la educación emocional formal y el ambiente familiar.

Otro aspecto relevante es la investigación de John y Gross (2004), quienes investigaron la relación entre la salud mental de los cuidadores y su capacidad para regular las emociones. Encontraron que los cuidadores con altos niveles de estrés y problemas de salud mental tienden a tener más dificultades para manejar las emociones, lo que a su vez afecta negativamente a la dinámica familiar. Estos hallazgos resaltan la importancia de brindar apoyo psicológico a los cuidadores para mejorar el bienestar emocional en el hogar.

Primero, se aborda el concepto de emoción, donde los participantes lo relacionan con las sensaciones fisiológicas y la expresión conductual, lo cual se alinea con las teorías de LeDoux (1996); Lazarus (1991); James (1884). Estas teorías sostienen que las emociones surgen de la respuesta neurofisiológica a las informaciones sensoriales y que el neocortex las interpreta, lo cual coincide con la teoría de James-Lange sobre la percepción de cambios fisiológicos provocados por estímulos. Asimismo, la expresión de emociones mediante gestos, tono de voz y movimientos corporales resuena con el componente conductual descrito por Ekman (1992).

En los relatos de los participantes, se destacaron emociones como la alegría, la felicidad, la tristeza, la ira, el miedo y el asombro. Los cuidadores compartieron vivencias personales y familiares que arrojaron luz sobre las complejidades emocionales que enfrentan diariamente. Relatos cargados de amor y alegría destacaron momentos de conexión y logros con sus hijos, mientras que surgieron preocupaciones y miedos ante situaciones peligrosas y decisiones riesgosas de sus hijos, especialmente en la adolescencia. El enojo emergió en conflictos y desafíos de la crianza, reflejando frustraciones ante desacuerdos y desobediencias. También se manifestó la tristeza ante

dificultades económicas, falta de tiempo con los hijos, y la percepción de no ser valorados. A pesar de estos desafíos, los padres experimentaron orgullo y satisfacción al ver el crecimiento y los logros de sus hijos.

Un estudio de Hastings et al. (2005) enfocado en padres de niños con discapacidades, destaca que la experiencia de emociones mixtas, incluyendo el orgullo y la satisfacción, a menudo coexiste con altos niveles de estrés y preocupación. Este hallazgo es congruente con los relatos de los cuidadores, quienes, a pesar de enfrentar numerosos desafíos, encuentran momentos de alegría y orgullo en los logros de sus hijos.

En la investigación de Diener (2009) sobre el bienestar subjetivo resalta que, a pesar de los desafíos y las emociones negativas, las emociones positivas y la percepción de logro personal y familiar pueden contribuir significativamente al bienestar general de los individuos. Los relatos de los cuidadores reflejan esta dualidad, mostrando cómo la alegría y el orgullo pueden coexistir con el estrés y la tristeza, contribuyendo a una experiencia emocional rica y compleja en el contexto de la crianza.

En cuanto a las emociones básicas (Plutchik, 1980), el enojo emerge como una emoción intensa que puede culminar en reacciones físicas violentas, tal como se evidencia en los relatos de los participantes. Según Plutchik (1980), el enojo es una emoción primaria que, sin una adecuada regulación, puede intensificarse hasta la rabia, mientras que la falta de habilidades de autorregulación emocional, mencionada por Salovey y Mayer (1990), exagera la impulsividad y la incapacidad de manejar la ira de manera constructiva. Este fenómeno puede generar un ambiente familiar tóxico y disfuncional, caracterizado por la agresión física y verbal que perpetúa la inseguridad y el aislamiento social.

El miedo, por su parte, se manifiesta en la preocupación de los cuidadores sobre la seguridad y la identidad de sus hijos, tal como lo sugiere Lazarus (1991). Este miedo está ligado a la percepción de amenazas y a la falta de control sobre las decisiones de los hijos, lo que genera ansiedad y comportamientos controladores. La teoría de Schachter y Singer (1962), apoya la idea de que la interpretación cognitiva de la activación fisiológica amplifica la sensación de amenaza.

Esta preocupación por las decisiones y comportamientos de los hijos, como el uso de ropa o la adicción a la tecnología, refleja un conflicto entre los valores de los padres y los deseos de independencia de los adolescentes. En relación a eso, Steinberg (2001),

encontró que la adolescencia puede ser una etapa de mayor conflicto debido a la búsqueda de autonomía por parte de los adolescentes, lo cual puede generar emociones de enojo y frustración en los padres. Este estudio subraya la importancia de estrategias efectivas de regulación emocional para manejar estos conflictos.

La tristeza, descrita como un estado emocional que puede llevar a la ansiedad, la desesperación y el aislamiento, se presenta como una respuesta tanto a eventos negativos como a desequilibrios emocionales profundos. Según la teoría de James-Lange, la tristeza es una reacción fisiológica a un estímulo negativo, y la falta de habilidades de regulación emocional mencionada por Gross perpetúa el ciclo de tristeza y aislamiento. La dificultad en el manejo de las emociones puede llevar a una espiral descendente de acumulación e intensificación de emociones negativas.

La investigación de Crnic y Low (2002) sobre el estrés parental y sus efectos en el bienestar familiar, subraya que las emociones negativas como la ira y la tristeza pueden incrementar el estrés parental, afectando negativamente la calidad de la crianza. Esto es particularmente relevante en el contexto de los relatos de los cuidadores, donde las dificultades económicas y la falta de tiempo con los hijos emergen como factores estresantes significativos.

La alegría y el orgullo se destacan como emociones positivas que refuerzan la autoestima y fomentan una relación afectiva y de apoyo entre cuidadores e hijos. La felicidad derivada de la satisfacción personal y el reconocimiento del crecimiento de los hijos se alinea con la teoría de la rueda de las emociones de Plutchik, que considera la alegría como una emoción primaria que fortalece las relaciones y la autoeficacia. Estas emociones positivas contribuyen significativamente a un ambiente familiar armonioso y al desarrollo de habilidades sociales y de autoconfianza en los hijos.

Plutchik (1980) propone que las emociones primarias, como el miedo, la alegría, la tristeza y el enojo, son universales y fundamentales para la experiencia humana. Este estudio apoya esta teoría, identificando estas mismas emociones como esenciales para la convivencia familiar. La Rueda de las Emociones también sugiere que estas emociones pueden combinarse para formar emociones más complejas, un aspecto que puede explorarse en investigaciones futuras para entender mejor la dinámica emocional en las familias. Las emociones positivas, como la alegría y la felicidad, tienden a fortalecer los vínculos y promover un ambiente armonioso, mientras que las emociones negativas,

como la ira y el miedo, pueden generar tensiones y conflictos si no se gestionan adecuadamente.

Un hallazgo relevante fue la descripción detallada de las reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales asociadas a las emociones, tal como lo propone Bisquerra (2009). Este estudio encontró que los cuidadores describen las emociones en términos de sensaciones fisiológicas (taquicardia, sudoración) y expresiones conductuales (expresiones faciales, tono de voz), lo que valida la aplicación de estos componentes en el contexto de la convivencia familiar. Por ejemplo, en el relato de la madre que vivió situaciones de violencia, se evidenciaron síntomas físicos de estrés, pensamientos sobre las decisiones tomadas y acciones para protegerse a sí misma y a sus hijos. Esto subraya la importancia de comprender las emociones desde una perspectiva integral, considerando sus múltiples componentes.

La inteligencia emocional, definida por Salovey y Mayer (1990) como la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, se muestra fundamental en la gestión de conflictos y la promoción de un ambiente familiar pacífico. En cuanto a la gestión de emociones como la ira, algunos relatos evidenciaron una tendencia a pensar mucho antes de expresar los sentimientos. Si bien la reflexión puede ser una estrategia adaptativa, la impulsividad y la agresión física observadas en otros casos sugieren una carencia en la autorregulación emocional. Los cuidadores en este estudio destacaron la importancia de la autorregulación emocional y el apoyo mutuo, lo que refleja la aplicación práctica de la inteligencia emocional en sus vidas cotidianas.

En la convivencia familiar, los cuidadores no solo describen sus emociones, sino también cómo estas influyen en sus interacciones familiares. En situaciones de violencia intrafamiliar, las emociones de rabia, miedo, frustración y tristeza se intensifican debido a la falta de regulación emocional adecuada, tal como lo postulan Plutchik y Gross. La experiencia de burla y humillación, según Nussbaum, afecta profundamente la autoestima y dignidad de la persona, generando una intensa tristeza y desesperación. Por otro lado, la falta de estrategias adecuadas de regulación emocional, como sugiere Gross, contribuye a la incapacidad de expresar abiertamente las emociones, lo cual perpetúa el daño psicológico.

En situaciones de enojo, miedo y ansiedad, los cuidadores muestran una variedad de respuestas que van desde la planificación cuidadosa y controlada hasta la reacción impulsiva y la búsqueda activa de ayuda. Estas respuestas reflejan el uso de estrategias de regulación emocional descritas por Gross y Thompson (2007), como el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta. La percepción y asimilación emocional, así como la comprensión y regulación de las emociones propias y ajenas, se alinean con los principios de la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990).

En cuanto a las limitaciones de este estudio, el tamaño de la muestra es limitado a 10 cuidadores, lo que puede restringir la generalización de los hallazgos. Futuras investigaciones podrían incluir una muestra más amplia y diversa para explorar si estos resultados se replican en diferentes contextos familiares y culturales. Además, sería beneficioso investigar cómo se combinan las emociones identificadas para formar emociones complejas y cómo estas interacciones emocionales influyen en la dinámica familiar a largo plazo.

En resumen, los resultados de este estudio cualitativo, enmarcados en las teorías de las emociones y la inteligencia emocional, resaltan la importancia de comprender y gestionar adecuadamente las emociones en el contexto de la convivencia familiar. Las percepciones de los cuidadores señalan la necesidad de incluir en los procesos de formación para la convivencia pacífica temas como el reconocimiento de las emociones, la autorregulación, la comunicación asertiva y el empoderamiento personal. Esto contribuiría a promover relaciones familiares más armoniosas y saludables.

Conclusiones

Estas experiencias compartidas por los padres de familia y cuidadores demostraron la riqueza emocional inherente a la convivencia familiar, donde se entrelazan los altibajos de la vida cotidiana. En última instancia, el taller sirvió como un espacio de reflexión y comprensión mutua, donde los padres pudieron validar y compartir sus experiencias emocionales en un ambiente de apoyo y solidaridad, también se resaltó la importancia de realizar una adecuada gestión y control de las emociones de los padres y cuidadores para así poder guiar y educar de una manera más adecuada y llevar una convivencia familiar más pacífica.

Este trabajo tuvo un impacto significativo tanto para los padres de familia y cuidadores como para la investigadora. Para los cuidadores, proporcionó un espacio seguro para validar y reflexionar sobre sus emociones, empoderarlos emocionalmente, mejorar la comunicación y fortalecer los vínculos familiares. Les permitió compartir sus experiencias, sensibilizarse y crear una red de apoyo. Para la investigadora, el estudio representó un aporte al conocimiento académico sobre emociones y convivencia familiar, enriqueciendo su comprensión y empatía hacia las realidades emocionales de los participantes. Además, facilitó su desarrollo de habilidades en investigación cualitativa y análisis fenomenológico, y le ofreció la gratificación de contribuir al bienestar emocional y la convivencia pacífica de las familias.

Finalmente, la implementación de talleres sobre emociones y convivencia pacífica con cuidadores ha demostrado ser pertinente como un paso crucial hacia la transformación social y el agenciamiento de las infancias, al proporcionar un espacio de reflexión y apoyo, desde los cuales se ha fortalecido la capacidad de los cuidadores para reconocer, comprender y gestionar sus emociones, con el fin de promover ambientes sanos protegidos para niñas y niños de la primera infancia. No obstante, es esencial continuar trabajando en la accesibilidad, personalización y sostenibilidad de estos programas para maximizar su impacto positivo y garantizar que todas las familias puedan beneficiarse de estos importantes aprendizajes y experiencias y transformar sus propias realidades.

Referencias

- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403.
doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085709
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12013>
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. *Handbook of parenting volume 5 practical issues in parenting*, 242.
- Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In *The Science of Well-Being* (pp. 75-102). Springer, Dordrecht.
- Duns more, J. C., & Halberstadt, A. G. (1997). How does family emotional expressiveness affect children's schemas?.
- Eisenberg, N., Gershoff, E. T., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Cumberland, A. J., Losoya, S. H., ... & Murphy, B. C. (2001). Mother's emotional expressivity and children's behavior problems and social competence: Mediation through children's regulation. *Developmental psychology*, 37(4), 475.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495-525.
- Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M., ... & Losoya, S. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental psychology*, 39(1), 3.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124-129.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Consulting Psychologists Press.

- Gottman, J., & DeClaire, J. (2017). *The relationship cure: A 5 step guide to strengthening your marriage, family, and friendships*. Harmony.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, JJ, & Thompson, RA. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. *Emotion*.
- Halberstadt, A. G., & Eaton, K. L. (2003). A meta-analysis of family expressiveness and children's emotion expressiveness and understanding. *Marriage and Family Review*, 34(1-2), 35-62.
- Halberstadt, A. G., Crisp, V. W., & Eaton, K. L. (1999). Family expressiveness: A retrospective and new directions for research. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *the social context of nonverbal behavior* (pp. 109-155). New York: Cambridge University Press.
- Hastings, R. P., Beck, A., & Hill, C. (2005). Positive contributions made by children with an intellectual disability in the family: Mothers' and fathers' perceptions. *Journal of intellectual disabilities*, 9(2), 155-165.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore, we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3-10.
- James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 90(5), 656-667. <https://doi.org/10.1111/jopy.12587>
- Johnson, K. J., & Fredrickson, B. L. (2021). Positive emotions and upward spirals in family relationships. *Journal of Family Psychology*, 35(1), 5-15.
- Lange, C. (1885). *Ueber Gemüthsbewegungen*. Theodor Thomas. (Traducción: On Emotions).

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238.
- Nussbaum, M. C. (2003). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge University Press.
- Páez, D., Fernández, I., & Campos, M. (2015). Emociones y bienestar en la familia: Implicaciones para la convivencia. *Anuario de Psicología*, 45(3), 235-248.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344-350.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of research on adolescence*, 11(1), 1-19.
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). Guilford Press.
- Widom, C. S. (2000). Childhood Victimization: Early Adversity, Later Psychopathology. *National Institute of Justice Journal*, 2000. *National institute of justice journal*, 242, 3-9.