

Influencia de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional de las estudiantes de décimo y undécimo en la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

Juliana Morales Marulanda

Salomé Santamaría Loaiza

Fernanda Torres Parra

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.

Darwin Valmore Franco Gallego.

FECHA.

02/10/2026

Tabla de contenido.

Dedicatoria	3
Agradecimientos.	3
Introducción.	4
Capítulo 1: Planteamiento del problema.	5
Formulación del problema:	5
Delimitación del problema	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Justificación	9
Antecedentes	10
Local	10
Nacional	11
Internacional	12
Capítulo 2: Marco referencial.	13
Capítulo 3: Metodología de la investigación.	24
Capítulo 4: Informe final.	42
Referencias.	55

Dedicatoria

Dedicamos este proyecto de investigación, a nuestras familias que fueron de gran inspiración y motivación para llevar a cabo este proyecto, donde surgieron diversas emociones y situaciones donde su apoyo fue fundamental su apoyo, siendo sus consejos y su manera de guiar lo que nos inspira a tener superaciones diaria, Asimismo, dedicar este proyecto a Dios quien siempre nos dio esa fortaleza para cumplir cada una de las metas propuestas con este trabajo.

Agradecimientos.

Expresamos nuestros sinceros agradecimientos a la Institución Educativa Madre María Mazzarello por abrirnos sus puertas y brindarnos el espacio propicio para llevar a cabo el desarrollo de este proyecto de investigación. A las directivas y al docente Darwin por su constante acompañamiento, paciencia y orientación pedagógica, compartiendo sus conocimientos y guiándonos hacia la rigurosidad académica y el crecimiento personal.

Agradecemos de manera especial a las estudiantes de los grados décimo y undécimo por su valiosa colaboración, disposición y sinceridad al participar en las diferentes fases de recolección de información y en la evaluación de la revista digital. Su compromiso y receptividad con esta propuesta socioeducativa fueron elementos esenciales para alcanzar con éxito los objetivos planteados en esta investigación

Introducción.

Las relaciones interpersonales y la comunicación son aspectos fundamentales en la convivencia escolar, ya que permiten establecer vínculos, expresar emociones, compartir ideas y resolver diferentes situaciones. Durante la adolescencia, estas relaciones adquieren especial importancia, debido a que las experiencias con las compañeras pueden influir en la manera en que las estudiantes se sienten, se relacionan y afrontan las situaciones cotidianas. Por esta razón, resulta importante promover espacios basados en el respeto, la empatía, la escucha y el diálogo.

El presente proyecto, titulado “La influencia de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional de las estudiantes de décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello”, busca analizar cómo las formas de comunicación y el trato entre las estudiantes pueden influir en su bienestar emocional. La manera de expresar opiniones, escuchar a las demás, solucionar conflictos y demostrar empatía puede favorecer un ambiente tranquilo y armonioso o, por el contrario, generar dificultades en la convivencia y afectar emocionalmente a las estudiantes.

La investigación tiene como propósito identificar las prácticas de comunicación y convivencia que contribuyen positivamente a la salud emocional y analizar el impacto de los diferentes hábitos de comunicación y trato mutuo en la tranquilidad y el equilibrio emocional de las estudiantes. De esta manera, se busca reconocer la importancia de construir relaciones basadas en el respeto, la comprensión y la comunicación afectiva.

Como parte del proyecto, se propone el diseño de una revista digital sobre comunicación afectiva, que presenta información y estrategias relacionadas con la empatía, la escucha activa, el respeto y la expresión adecuada de las emociones. Este recurso busca promover una reflexión sobre la forma en que las estudiantes se relacionan y brindar herramientas que puedan contribuir al fortalecimiento de sus vínculos.

En este sentido, el proyecto pretende aportar al mejoramiento de la convivencia escolar y al bienestar socioemocional de las estudiantes de décimo y undécimo, resaltando que una comunicación respetuosa y unas relaciones interpersonales saludables pueden ayudar a construir un ambiente educativo donde las estudiantes se sientan escuchadas, valoradas y acompañadas.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

El planteamiento del problema es una parte fundamental de un proyecto de investigación, ya que consiste en describir de manera clara y precisa una situación o dificultad que necesita ser estudiada o solucionada. En este apartado se explica qué está ocurriendo, por qué es importante investigarlo, a quién afecta y cuáles podrían ser las consecuencias si no se busca una solución.

Formulación del problema:

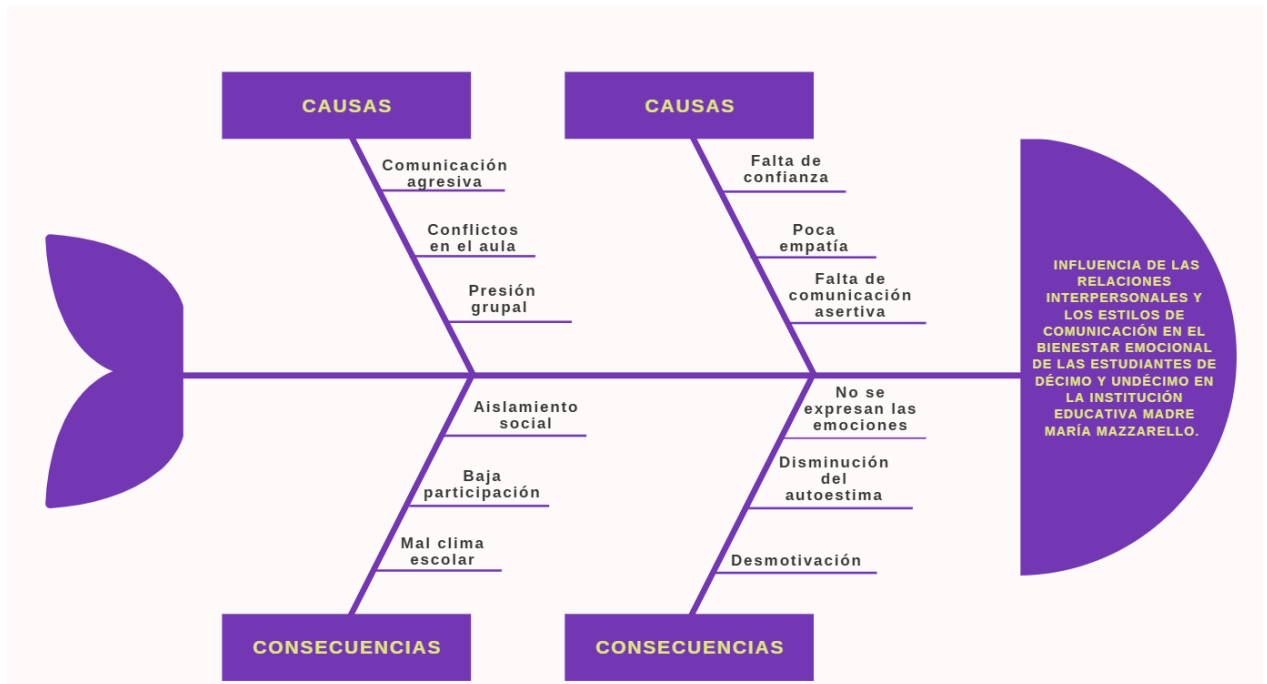
En la adolescencia, las relaciones interpersonales y la comunicación cumplen un papel esencial en el desarrollo emocional, especialmente en el contexto escolar, donde las jóvenes construyen gran parte de sus vínculos sociales. La evidencia científica ha

demostrado que factores como el apoyo social y la calidad de las relaciones influyen directamente en el bienestar psicológico de las adolescentes. En este sentido se ha señalado que “la satisfacción de las necesidades psicológicas, implica sentir una sensación de apoyo con los demás” (Cordero et., 2024), lo que evidencia la importancia de las interacciones en el bienestar emocional.

El contexto educativo se convierte en un espacio clave para identificar dinámicas como lo son las interacciones sociales, ya que allí es donde las estudiantes interactúan frecuentemente con personas que están en su mismo contexto, su misma etapa de vida. Por ello, analizar la relación entre comunicación y las relaciones interpersonales no solo permite comprender una problemática presente en la institución, sino también diseñar estrategias orientadas a fortalecer habilidades comunicativas y promover entornos escolares más saludables que favorezcan el desarrollo integral de las estudiantes.

En la institución Educativa Madre María Mazzarello, se presentan situaciones en las que algunas estudiantes de décimo y undécimo grado, pueden experimentar dificultades en sus estilos de comunicación, lo que puede generar conflictos, malentendidos y afectar su bienestar emocional. Sin embargo, estas dinámicas no siempre son analizadas desde una perspectiva investigativa que permita comprender su impacto real. Por ellos, surge la necesidad de investigar cómo influyen los estilos de comunicación en las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de las estudiantes, con el fin de comprender esta problemática y proponer estrategias que favorezcan una comunicación más asertiva y las relaciones saludables dentro del entorno educativo.

Figura 1: Espina de pescado



Fuente creación propia:

El problema analizado en esta investigación surge a partir de diversas situaciones evidenciadas dentro de la institución educativa Madre María Mazzarello. Relaciona la influencia de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional de las estudiantes de décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. En la figura se identifican diferentes factores que intervienen en la problemática analizada, destacando causas como la comunicación agresiva, la falta de confianza, la poca empatía, la presión grupal y las dificultades para expresar emociones de manera asertiva. Asimismo, se evidencian diversas consecuencias derivadas de estas situaciones, entre ellas el aislamiento social, la baja participación, el mal clima escolar, la disminución de la autoestima y la desmotivación académica y personal.

El diagrama permite comprender de manera visual cómo las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación impactan directamente en la convivencia escolar y en el

bienestar emocional de las estudiantes, mostrando la relación existente entre los factores sociales, emocionales y comunicativos presentes dentro del contexto educativo. De igual manera, la representación gráfica facilita el análisis de la problemática y contribuye a la identificación de posibles estrategias de intervención orientadas al fortalecimiento de la comunicación asertiva, la empatía y la sana convivencia dentro de la comunidad educativa.

Delimitación del problema

¿Cómo influyen las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional de las estudiantes de décimo y undécimo en la Institución Educativa Madre María Mazzarello?

Objetivo general

Analizar la influencia de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional en las estudiantes de décimo y undécimo en la institución educativa Madre María Mazzarello.

Objetivos específicos

1. Determinar que prácticas de comunicación y convivencia funcionan como patrones positivos para fortalecer la salud emocional y la armonía en el salón de clases.
2. Analizar el impacto de los diferentes hábitos de comunicación, trato mutuo en la tranquilidad y equilibrio emocional de las estudiantes.

3. Diseñar una revista digital acerca de la comunicación afectiva que promueva el bienestar socioemocional de las estudiantes y fortalezca la calidad de sus relaciones interpersonales.

Justificación

La importancia de este proyecto radica en entender como la forma en que las estudiantes se llevan entre sí, las maneras en que deciden expresarse influyen directamente en su salud mental, especialmente en los grados décimo y undécimo. En la etapa de la adolescencia, las relaciones con los demás, la manera de comunicarse se convierten en aspectos que marcan la vida diaria de los estudiantes. No se trata solo de compartir clases o trabajos, sino en como las interacciones influyen en la forma en que cada persona se siente consigo misma y su entorno. Por ello, en este proyecto se justifica la necesidad de analizar como las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación afectan el bienestar emocional de las estudiantes.

La comunicación, por su parte, es un elemento que puede fortalecer o debilitar las relaciones. Una comunicación asertiva genera confianza y empatía, mientras que estilos agresivos o pasivos pueden provocar conflictos y aislamiento. “Se afirma que los estilos de comunicación influyen directamente en la interacción social de los adolescentes, afectando la manera en que construyen vínculos y resuelven problemas”. (Valladares Caiza y Martinez Yacelga, 2026). En el contexto escolar, donde las estudiantes conviven diariamente, estas formas de comunicarse se convierten en un factor determinante para su bienestar emocional.

En la Institución Educativa Madre María Mazzarello, este proyecto se considera relevante, ya que busca visibilizar la importancia de promover relaciones sanas y una comunicación adecuada entre las estudiantes. Al comprender como estas dinámicas influyen en el autoestima, la confianza y la estabilidad emocional, se podrán generar estrategias que fortalezcan la convivencia escolar, que promuevan un clima positivo en el aula. Así la investigación no solo

describe la realidad, sino que también propone soluciones prácticas que beneficien la vida cotidiana de las adolescentes haciendo de su estadía en la Institución más amena.

Finalmente, este proyecto se justifica porque reconoce que el bienestar emocional no depende únicamente del rendimiento académico, en el bienestar emocional en las estudiantes también influye la calidad de las relaciones y la forma en que se comunican entre estudiantes. Promover un entorno escolar basado en el respeto, la empatía, la tolerancia y la escucha activa, es fundamental para que las jóvenes puedan desarrollarse de manera integral, enfrentando los desafíos de la vida con mayor seguridad y confianza hacia su entorno

Antecedentes

Local

A nivel local, en la ciudad de Medellín, las investigaciones se han enfocado en cómo los hábitos de expresión influyen en la construcción de vínculos y en la resolución de problemas de convivencia en la comunidad joven. Según Valladares Caiza y Martínez Yacelga (2026), "los estilos de comunicación influyen directamente en la interacción social de los adolescentes" y, por ende, en su capacidad para gestionar el bienestar subjetivo y la armonía grupal. Esta realidad es claramente visible en los reportes de El Colombiano sobre la estrategia municipal de los "Escuchaderos", los cuales confirman que los conflictos en las relaciones interpersonales son el motivo número uno por el cual las estudiantes de la ciudad buscan ayuda psicológica profesional en la actualidad.

El análisis de la situación en la ciudad permite identificar que la comunicación agresiva, la presión grupal y la falta de empatía actúan como barreras críticas para un clima de convivencia positivo, especialmente en los grados superiores de bachillerato. Se

observa que estas dinámicas locales afectan la autoestima de las jóvenes, quienes a menudo se sienten invalidadas emocionalmente por sus padres o por la falta de canales adecuados de expresión. No obstante, las noticias locales también destacan un hallazgo esperanzador para la ciudad de Medellín: cuando se aplican talleres de comunicación no violenta y círculos de palabra dirigidos a la juventud, el bienestar percibido aumenta hasta en un 60%. En conclusión, el caso de Medellín demuestra que trabajar en la forma en que las personas se comunican es la vía más efectiva para transformar el entorno en un espacio emocionalmente seguro. Fomentar la asertividad y la tolerancia no solo mejora la armonía social, sino que proporciona herramientas de vida para mantener una salud mental estable frente a las exigencias del entorno social y familiar.

Nacional

Dentro del territorio nacional, específicamente en la ciudad de Bogotá, la evidencia científica ha profundizado en el rol que cumple el apoyo social dentro de las necesidades psicológicas de la juventud contemporánea. La investigación de Cordero et al. (2024) señala con precisión que "la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas implica sentir una sensación de apoyo con los demás" (p. 4), lo cual resulta esencial para la estabilidad emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Este panorama académico se manifiesta de forma alarmante en las noticias difundidas por el diario El Tiempo*, que reportan una "epidemia de soledad" en la capital, donde el 52% de las mujeres jóvenes manifiestan dificultades profundas para establecer vínculos sólidos debido a estilos de comunicación evitativos.

Desde la perspectiva de la capital colombiana, se resalta que el bienestar emocional se ve gravemente afectado cuando las estudiantes prefieren callar sus sentimientos para eludir el conflicto o el rechazo grupal. La información recolectada subraya que la comunicación es un elemento con el poder de fortalecer o debilitar los vínculos afectivos, influyendo directamente en la percepción que cada persona tiene de sí misma y de su valor personal ante los demás. De esta manera, se aporta evidencia sobre la importancia de la escucha activa y el respaldo mutuo como bases para que las jóvenes enfrenten los desafíos cotidianos con mayor seguridad y resiliencia. El análisis de esta realidad nacional demuestra que la desconexión emocional no es un evento aislado, sino el resultado de hábitos comunicativos ineficaces que requieren ser intervenidos mediante la promoción de diálogos saludables. Se establece así que el apoyo social percibido es el motor principal para que una estudiante logre un equilibrio saludable entre sus responsabilidades y su salud mental.

Internacional

En el ámbito de España, la investigación académica ha establecido una conexión crítica entre la calidad de los vínculos sociales y la salud percibida por los jóvenes durante su etapa de formación. Según Albaladejo-Blázquez et al. (2022), en su estudio sobre la calidad de vida y las relaciones interpersonales, "los adolescentes que mantienen mejores relaciones informan niveles significativamente más altos de calidad de vida relacionada con la salud" (p. 1477). Este hallazgo científico se ve reflejado en la realidad social reportada por RTVE Noticias, donde se informa que en las instituciones españolas se ha detectado que el agotamiento emocional no depende únicamente de la carga

académica, sino de la incapacidad de las estudiantes para comunicarse de forma asertiva en sus entornos cotidianos y sociales.

Al analizar esta situación desde una perspectiva global, se identifica que el uso de estilos de comunicación pasivos para evitar el juicio social es la principal causa de ansiedad en las mujeres jóvenes hoy en día. La evidencia sugiere que la comunicación no es simplemente un intercambio de información, sino una herramienta de regulación emocional necesaria para el desarrollo de la identidad y la autonomía personal. En este contexto, se observa que los estilos de comunicación —asertivo, pasivo o agresivo— determinan la manera en que las estudiantes perciben sus interacciones diarias y su nivel de estrés biológico. Por lo tanto, los resultados obtenidos en el país europeo sirven como un marco de referencia fundamental para comprender que el entorno educativo puede funcionar como un factor protector o de riesgo. Se concluye que sin una alfabetización emocional que permita expresar necesidades con claridad, el bienestar integral se ve comprometido, lo que valida el interés por estudiar este fenómeno en poblaciones femeninas que enfrentan presiones sociales similares de manera constante.

Capítulo 2: Marco referencial.

El **marco** de referencia es un segmento fundamental que abarca los antecedentes, teorías y métodos científicos que se utilizarán para la realización de una investigación. Además, este apartado debe incluir algunas regulaciones y lineamientos que se tendrán en cuenta a la hora de buscar resultados.

2.1 Marco Contextual

Esta investigación se realiza en la Institución Educativa Madre Maria Mazzarello, un colegio público femenino de la ciudad de Medellín Colombia, donde en 1906, se inicia la obra educativa con la hermana de concepción ospina quien abre taller de modistería ,bordados y culinaria para las niñas ; a lo largo de los años obtuvieron muchos avances, tales como en 1926 se amplía la infraestructura del lugar y en 1959 la creación oficial de la escuela madre mazzarello ,donde la institución ha obtenido una variedad de logros , hoy en día se cuenta con un gran equipo de docentes , acompañamiento de psicólogos, una muy buena infraestructura y gran cuidados de los recurso , con la cantidad de 13 salones , un laboratorio y una sala de sistemas 3 espacios de descanso Cuentan aproximadamente con la cantidad de 972 alumnas y el cargo de rectora lo ocupa hoy en día la hermana sor doris bedoya (I.E.Madre Maria Mazzarello,2026) .

El colegio está ubicado exactamente en la calle 48 No 33-62, dentro del barrio buenos aires , el cual pertenece a la comuna 9, en la zona centro-oriental de la ciudad .Este barrio es muy importante porque sirve de punto de encuentro entre el centro de medellín y los barrios que quedan más arriba de la zona oriental .

Si se mira el mapa, la comuna 9 mide unos 6.5 kilómetros cuadrados y su terreno combina con calles planas llenas de comercio con lomas muy empinadas (Alcaldía de Medellín ,2024). Esta comuna limita con barrios muy conocidos al oeste con el centro (La Candelaria), al norte con Villa hermosa , al sur con el Poblado y al este con el corregimiento de Santa Elena. El transporte en Buenos aires cambió muchísimo en los ultimos años gracias a la llegada del tranvía de Ayacucho.Este sistema de transporte hace

que la gente se mueva más fácil , pero también han hecho que el barrio sea mucho más ruidoso, comercial, y acelerado .Estar cerca de las vías principales y de las estaciones del tranvía afecta de alguna manera directa a la vida en el colegio, por ser un tipo de distracción visual y auditiva .El ambiente puede influir en cómo se sienten y en el estado de ánimo con el que las estudiantes entran a los salones de clase.

En cuanto a los datos de la población, en la comuna 9 viven más de 140.000 personas lo que significa que es un sector bastante poblado en Medellín (Alcaldía de Medellín,2024). La mayoría de los habitantes del barrio buenos aires viven en hogares de estrato 2 y 3 . Esto describe un entorno de familias trabajadoras , donde los principales objetivos de los jóvenes son conseguir un empleo estable , ingresar a la educación superior y tener espacios seguros para la recreación.

Las estudiantes que forman parte de esta investigación están en los grados Décimo y Undécimo de la institución, y sus edades van desde los 15 a los 18 años. Según las estadísticas de salud de Medellín , este momento de la vida es clave para el desarrollo emocional , y en encuestas se muestran que las mujeres jóvenes en la ciudad son las que más reportan problemas de estrés en el colegio , desánimo o preocupación por el futuro (MedUNAB).

El colegio recibe a jóvenes de diferentes sectores de la comuna 9 y de barrios cercanos lo que hace que los salones sean espacios muy diversos . Para estas estudiantes , que comparten realidades económicas y sociales similares , ter

La Institución Educativa Madre Maria Mazzarello tiene un papel muy importante en la comuna 9 porque se enfoca en educar a las mujeres del sector buscando su

desarrollo personal y humano(I.E Madre Maria Mazzarello,2026) .El colegio es el espacio donde cientos de adolescentes conviven de 6 a 8 horas diarias , al pasar tanto tiempo juntas dentro de las mismas instalaciones , la forma en que las estudiantes se relacionan se vuelve el eje de sus vidas , Aunque el manual de acuerdos tiene reglas claras de cómo solucionar los conflictos a través del diálogo y el respeto en el día a día siempre surgen tensiones entre las jóvenes (I.E Madre Maria Mazzarello 2026)

La situación de las estudiantes de décimo y undécimo en la Institucion Educativa Madre Maria Mazzarello cambia mucho en comparación con los grados anteriores .Entrar a la educación media significa un aumento grande en los deberes , en las tareas, y en lo que los profesores y directivos esperan de ellas

Esta etapa final genera presiones emocionales muy específicas que van más allá de notas, entre situaciones que más estrés causan como las pruebas saber 11 por el tener un puntaje alto por ese pensamiento de que ese resultado va definir su futuro , también la incertidumbre por ese futuro y por otro lado los roces y las tensiones en el aula , las relaciones con las compañeras se vuelve más madura pero también más complejas y se generan divisiones .

Además al buscar más autonomía , a veces se presentan choques con las normas de los profesores o del colegio si la comunicación de lado a lado no es buena.

Estudios realizados por la organización panamericana de la salud (OPS,2024) demuestran que tener una comunicación asertiva y sentir el apoyo de las personas del colegio son los mejores escudos contra la ansiedad y depresión en la adolescencia

.Cuando las estudiantes se sienten que son escuchadas , tiene más fuerza para superar las dificultades .Por el contrario , si la comunicación falla, la frustración aumenta ,

Por esta razón , los salones de la Institución Educativa Madre Maria Mazzarello son el lugar perfecto para investigar cómo las relaciones interpersonales y la forma de comunicarse influyen en el bienestar emocional de las estudiantes de Decimo y Undecimo .

2.2 Marco Teórico

El marco teórico de esta investigación tiene como propósito fundamental respaldar conceptualmente la influencia de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional de los jóvenes. A través de enfoques del desarrollo socioemocional y modelos de comunicación, se busca comprender cómo los vínculos cotidianos y la expresión afectiva determinan la estabilidad psicológica de los adolescentes en el entorno escolar.

En este análisis, el funcionamiento psicológico positivo es un eje clave. Según Ryff (1989), el bienestar emocional no es la simple ausencia de afecciones, sino un proceso ligado al crecimiento personal y a la capacidad de establecer relaciones positivas con los demás. Para los jóvenes, estas dinámicas dependen de la calidad de sus interacciones diarias y de la empatía mutua, elementos que actúan como factores protectores esenciales para la salud mental frente a los desafíos de su entorno cotidiano.

A partir de la perspectiva eudaimónica, la salud mental no se concibe como un estado estático, sino como un proceso dinámico de autorrealización. El modelo

multidimensional de Ryff (1989) destaca que poseer vínculos estables, cálidos y basados en la confianza mutua es un requisito indispensable para que un joven desarrolle resiliencia frente a los cambios propios de su edad. Cuando un individuo carece de estas conexiones o experimenta interacciones conflictivas, su percepción de bienestar disminuye notablemente, lo que puede desencadenar sentimientos de aislamiento y desmotivación en su vida diaria.

Esta búsqueda de plenitud emocional se complementa de forma directa con la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Deci y Ryan (2000). Estos autores postulan que el bienestar humano descansa sobre la satisfacción de tres necesidades psicológicas universales: la autonomía, la competencia y la afinidad relacional. Esta última se entiende como el anhelo intrínseco de sentirse conectado, seguro y respaldado por el grupo social inmediato. Durante la juventud, la necesidad de afinidad se traslada con fuerza hacia el entorno de los pares. Si los lazos cotidianos frustran esta necesidad mediante dinámicas de rechazo o frialdad afectiva, el equilibrio psicológico se altera, dando paso a estados de ansiedad y vulnerabilidad que limitan el desarrollo integral de la persona.

Para comprender cómo se construyen o fracturan estos vínculos emocionales, es indispensable recurrir a la Teoría de la Comunicación Humana estructurada por Watzlawick et al. (1967). Esta postura revolucionó el entendimiento de las interacciones al demostrar que es imposible no comunicarse, dado que toda conducta, incluidos los silencios o el distanciamiento, transmite un mensaje implícito. El aporte central aplicable a las dinámicas juveniles es la distinción entre dos niveles esenciales en todo intercambio: el nivel de contenido y el nivel de relación.

El nivel de contenido se refiere a la información verbal explícita que se transmite, mientras que el nivel de relación define cómo debe interpretarse esa información en función de los gestos, la mirada y el tono emocional. Watzlawick et al. (1967) afirman que los conflictos interpersonales severos no se producen por simples desacuerdos informativos, sino por disfunciones en el nivel de relación. Cuando la comunicación diaria está cargada de ironías, exclusión silenciosa o descalificaciones no verbales, las jóvenes experimentan un fenómeno de invalidación que golpea directamente su autoestima y su bienestar, transformando el diálogo en una fuente de estrés constante en lugar de un canal de entendimiento.

La influencia recíproca entre los estilos comunicativos y la estabilidad emocional se consolida conceptualmente al analizar el entorno donde se desenvuelve la juventud. La Teoría Ecológica de los Sistemas de Bronfenbrenner (1979) ofrece un mapa detallado para entender esta realidad, al proponer que el desarrollo psicológico ocurre dentro de una serie de estructuras ambientales concéntricas. La capa más íntima y determinante es el microsistema, definido como el entorno físico inmediato donde el sujeto experimenta interacciones directas cara a cara.

En esta etapa de la vida, los espacios del aula de clase y las redes de amigos representan el microsistema primordial fuera del hogar. Bronfenbrenner (1979) sostiene que el bienestar se modela a través de los procesos proximales, que son las pautas de interacción constantes y cercanas con quienes compartimos el día a día. Cuando estas relaciones se nutren de empatía, escucha activa y un estilo asertivo, el microsistema se convierte en un refugio protector que potencia la seguridad personal. Por el contrario, un

ambiente donde predomina una comunicación agresiva o pasiva trunca los procesos de socialización sana y deteriora la salud mental de los estudiantes.

Este entramado ecológico encuentra su equilibrio gracias a los mecanismos descritos en la Teoría del Apoyo Social desarrollada por Cohen y Wills (1985). Su famosa hipótesis de amortiguación del estrés plantea que la percepción clara de formar parte de una red social de apoyo actúa como un blindaje psicológico ante las tensiones cotidianas. Contar con compañeras y amigos capaces de validar los estados emocionales reduce la carga psicofisiológica de la ansiedad, facilitando una autoevaluación más segura de las dificultades. En conclusión, la unión de estas perspectivas teóricas demuestra con solidez que el bienestar emocional juvenil no es un estado aislado del individuo, sino el reflejo de un microsistema saludable donde la comunicación asertiva permite tejer redes de apoyo sólidas, afectivas y seguras.

2.3 Marco Conceptual

Categoría 1: Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales constituyen el conjunto de vínculos que las personas establecen con otras a través de la convivencia, la comunicación incluyendo las experiencias compartidas. Estas relaciones permiten la construcción de redes de apoyo emocional, social que favorecen el desarrollo integral de los individuos. Durante la adolescencia, las relaciones interpersonales adquieren una importancia especial debido a que esta etapa se caracteriza por la búsqueda de identidad, la necesidad de aceptación social y el fortalecimiento del sentido de pertenencia dentro de diferentes grupos. En este

mismo sentido, la calidad de las relaciones que los adolescentes establecen con sus compañeros influye significativamente en su bienestar emocional y en la manera en que afrontan los desafíos propios de esta etapa de la vida.

Dentro del contexto escolar, las relaciones interpersonales representan uno de los principales espacios de interacción social. Las estudiantes comparten diariamente experiencias académicas, emocionales y personales que contribuyen a la formación de vínculos de apoyo mutuo. Cuando estas relaciones se desarrollan en un ambiente de respeto, confianza y empatía, se convierten en un factor protector para la salud mental. Por el contrario, cuando predominan los conflictos, la exclusión social o las dificultades de convivencia, pueden generar consecuencias negativas que afectan el bienestar emocional de las estudiantes. La calidad de las amistades es un elemento fundamental dentro de las relaciones interpersonales. “Las amistades de buena calidad se encuentran asociadas con mayores niveles de bienestar subjetivo en los adolescentes, debido a que proporcionan apoyo emocional, acompañamiento y oportunidades para desarrollar habilidades sociales” Alsarrani et al. (2022). De igual manera, las relaciones interpersonales favorecen el desarrollo de competencias emocionales como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos. Estas habilidades permiten que los adolescentes construyan relaciones más saludables y afronten de manera adecuada las dificultades que surgen en la convivencia escolar. Por ello, comprender la importancia de las relaciones interpersonales resulta fundamental para analizar cómo estas influyen en el bienestar emocional de las estudiantes de décimo y undécimo grado de la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

Categoría 2: Estilos de comunicación

La comunicación es un proceso fundamental mediante el cual las personas intercambian información, expresan emociones, transmiten ideas construyendo relaciones con quienes las rodean. Más allá de la transmisión de mensajes, la comunicación cumple una función esencial en la formación de vínculos sociales fortaleciendo la convivencia. En el contexto escolar, la comunicación permite que las estudiantes interactúen diariamente, compartan experiencias para poder así resolver las situaciones que surgen tanto en su vida académica como social. Los estilos de comunicación hacen referencia a las diferentes formas en que una persona expresa sus pensamientos, sentimientos y necesidades. Estos estilos influyen directamente en la calidad de las relaciones interpersonales, también en la manera en que se desarrollan las interacciones sociales.

Entre los principales estilos de comunicación se encuentran la comunicación asertiva, la comunicación agresiva y la comunicación pasiva. La comunicación asertiva se caracteriza por la capacidad de expresar opiniones y emociones de manera clara, respetuosa, honesta; teniendo en cuenta tanto los propios derechos como los de los demás. Este estilo favorece la comprensión mutua, fortalece las relaciones interpersonales contribuyendo a la resolución pacífica de conflictos. La comunicación asertiva se caracteriza por la capacidad de expresar opiniones y emociones de manera clara, respetuosa y honesta, teniendo en cuenta tanto los propios derechos como los de los demás. Este estilo favorece la comprensión mutua, fortalece las relaciones interpersonales y contribuye a la resolución pacífica de conflictos. Por su parte, la comunicación agresiva se manifiesta mediante comportamientos dominantes, ofensivos o irrespetuosos que pueden deteriorar las relaciones generando malestar emocional. Finalmente, la

comunicación pasiva ocurre cuando las personas evitan expresar sus necesidades o sentimientos por temor al rechazo y/o críticas.

Categoría 3: Bienestar emocional

El bienestar emocional puede definirse como la capacidad que tiene una persona para reconocer, comprender y gestionar adecuadamente sus emociones, manteniendo un equilibrio psicológico que le permita afrontar las situaciones de la vida cotidiana. Este concepto involucra aspectos como la autoestima, la satisfacción personal, la capacidad de adaptación teniendo en cuenta la percepción de la propia vida. Durante la adolescencia, el bienestar emocional adquiere una relevancia especial debido a los múltiples cambios físicos, psicológicos y sociales que caracterizan esta etapa del desarrollo. El bienestar emocional no depende exclusivamente de factores individuales, sino también de las relaciones sociales que rodean a la persona. Las experiencias de apoyo, su aceptación teniendo en cuenta su pertenencia dentro de los grupos sociales que de alguna manera contribuyen significativamente a la construcción de una percepción de sí mismo y su entorno. En consecuencia, es importante saber que los estilos de comunicación y las relaciones interpersonales se convierten en elementos determinantes para el mantenimiento de una adecuada salud emocional.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

3.1 Diseño metodológico:

Enfoque

La presente investigación se desarrollará con un **enfoque mixto**, ya que combina elementos de los enfoques cuantitativo y cualitativo con el fin de obtener una comprensión más amplia de la influencia de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional de las estudiantes de décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. El enfoque mixto se caracteriza por la integración de métodos cuantitativos y cualitativos dentro de una misma investigación, con el propósito de obtener una comprensión más amplia y profunda del fenómeno estudiado. Este enfoque permite recopilar, analizar e interpretar datos numéricos y descriptivos de manera complementaria, favoreciendo una visión integral del problema de investigación. “Los métodos mixtos se han consolidado como un tercer enfoque metodológico, ya que combinan la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como la interpretación integrada de los resultados dentro de un mismo estudio. Facilitando la recolección de datos para hacer de esto algo más amplio”. Pérez Peña, Cobaisse Ibáñez, Villagrán Pradena y Alvarado (2023).

El carácter mixto de la investigación surge de la necesidad de integrar el análisis de variables con la comprensión de categorías de estudio. En este sentido, las categorías de estudio que orientan la investigación son: relaciones interpersonales, estilos de comunicación y bienestar emocional. Estas categorías permiten organizar la información obtenida, facilitando la comprensión de lo investigado. La combinación de ambos

enfoques permite facilitar una visión más completa de la problemática, ya que no solo identifica tendencias y comportamientos asociados a las variables de estudio, sino también comprende las experiencias, significados que las estudiantes construyen alrededor de sus relaciones sociales, formas de comunicación y estado emocional. De esta manera, el enfoque mixto aporta una comprensión más profunda de la realidad estudiada, fortaleciendo la validez de los resultados obtenidos.

Alcance

El proceso investigativo tiene un **alcance descriptivo**, ya que busca identificar al igual que caracterizar las relaciones interpersonales, los estilos de comunicación y el bienestar emocional presentes en las estudiantes de décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. “La investigación descriptiva se dedica a describir un fenómeno o situación de manera detallada, buscando comprender el fenómeno dentro de su contexto más amplio” (Vizcaíno-Zúñiga et al., 2023, p. 9729) . Este alcance permite conocer cómo se manifiestan estas categorías dentro del contexto escolar para comprender las características que presentan en la población objeto de estudio. El alcance descriptivo se centra en observar también en detallar los fenómenos tal como ocurren en la realidad, permitiendo obtener información sobre comportamientos, percepciones y experiencias de los participantes.

En este sentido, la investigación pretende reconocer las formas de interacción que se establecen entre las estudiantes, los estilos de comunicación que predominan en sus relaciones cotidianas y las manifestaciones de bienestar emocional que experimentan dentro del entorno educativo. Además, este alcance resulta pertinente debido a que la adolescencia constituye una etapa de constantes cambios emocionales, sociales y

personales, en la que las relaciones con los demás adquieren una importancia significativa. Por esta razón, describir las dinámicas relacionales con las comunicativas presentes en el contexto escolar permite comprender mejor los factores que pueden influir en el bienestar emocional de las estudiantes.

La investigación también busca identificar aspectos relacionados con la calidad de las relaciones interpersonales, el respeto, la confianza, la empatía y las formas de comunicación utilizadas por las estudiantes en sus interacciones diarias. Del mismo modo, se pretende conocer cómo estas experiencias son percibidas por las participantes y de qué manera contribuyen a la construcción de ambientes escolares favorables para su desarrollo integral.

Finalmente, el alcance descriptivo permitirá obtener una visión general de la situación actual de las estudiantes frente a las categorías de estudio, generando información relevante para futuras investigaciones, ayudando así al diseño de estrategias orientadas al fortalecimiento de la convivencia escolar, la comunicación asertiva y el bienestar emocional. En consecuencia, este alcance proporciona una base sólida para comprender la realidad estudiada para así analizar las relaciones existentes entre las categorías seleccionadas para la investigación.

Diseño

La investigación planteada se desarrollará en un **diseño correlacional**, debido a que busca establecer la relación existente entre las categorías de estudio: relaciones interpersonales, estilos de comunicación y bienestar emocional en las estudiantes de décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. Este diseño

permite analizar cómo se asocian dichas categorías dentro del contexto escolar para comprender la influencia que pueden ejercer unas sobre otras. “La investigación correlacional busca determinar si existe una relación estadística entre dos o más variables, sin necesariamente demostrar una relación de causa y efecto” (Vizcaíno-Zúñiga et al. p. 9730 2023).

El diseño correlacional se caracteriza por estudiar la relación entre dos o más variables o categorías sin intervenir directamente en ellas. Su propósito principal es determinar si existe algún grado de asociación entre los fenómenos estudiados buscando describir la manera en que estos se relacionan dentro de una población específica. En esta investigación, se pretende analizar si la calidad de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación presentes entre las estudiantes guardan relación con su bienestar emocional. La elección de este diseño responde a la necesidad de comprender un fenómeno que involucra múltiples dimensiones de la vida escolar. Las relaciones interpersonales representan uno de los principales espacios de interacción durante la adolescencia, mientras que los estilos de comunicación determinan la forma en que las estudiantes expresan sus pensamientos, emociones y necesidades. Ambos aspectos pueden influir significativamente en la manera en que las estudiantes perciben su bienestar emocional y afrontan las situaciones cotidianas.

A través del diseño correlacional será posible identificar patrones de asociación entre las categorías estudiadas, permitiendo comprender si las estudiantes que mantienen relaciones interpersonales más positivas y utilizan estilos de comunicación más adecuados presentan mayores niveles de bienestar emocional. Del mismo modo,

permitirá reconocer situaciones en las que dificultades comunicativas o problemas relacionales puedan estar vinculados con afectaciones en el ámbito emocional.

Método

Esta investigación será llevada a cabo el **método deductivo**, el cual se caracteriza por partir de conocimientos generales, teorías y conceptos previamente establecidos para analizar situaciones particulares dentro de un contexto específico. Este método permite que el investigador tome como punto de partida los fundamentos teóricos existentes sobre un fenómeno y posteriormente los contraste con la realidad observada. De esta manera, se establece una relación entre los planteamientos teóricos y las experiencias o situaciones que se presentan en la población que es objeto de estudio. "El método deductivo es analítico, lógico, crítico y reflexivo, constituye una vía que permite dar precisión formal desde lo general a lo particular, de lo plural a lo singular" (Espinoza-Freire, E. E p. 36, 2023).

La elección del método deductivo resulta pertinente para esta investigación debido a que el estudio se fundamenta en conceptos y teorías relacionadas con las relaciones interpersonales, los estilos de comunicación y el bienestar emocional en la adolescencia. A partir de los aportes teóricos encontrados en la literatura científica, se busca comprender cómo estas categorías se manifiestan en las estudiantes de décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, cuál es la relación existente entre ellas dentro del contexto escolar. Este método permite partir de conocimientos generales que señalan la importancia de las relaciones sociales en el desarrollo emocional de los adolescentes, así como el papel que desempeña la comunicación en la construcción de vínculos saludables. Diversos estudios han

demostrado que las relaciones interpersonales positivas favorecen el bienestar emocional y que los estilos de comunicación influyen en la calidad de las interacciones humanas. A partir de estos planteamientos generales, la investigación busca analizar cómo se presentan estas dinámicas en la población estudiada teniendo en cuenta los hallazgos encontrados para que coincidan con lo planteado por la teoría.

Finalmente, el método deductivo contribuye al cumplimiento de los objetivos de la investigación, ya que posibilita estudiar de manera organizada la influencia de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional de las estudiantes. A través de este proceso, se espera obtener una comprensión más amplia de la problemática investigada buscando generar aportes que favorezcan el fortalecimiento de la convivencia escolar, las habilidades comunicativas y el bienestar emocional dentro de la institución educativa.

3.2 Población, muestra y muestreo

La población de esta investigación está conformada por el conjunto total de las estudiantes matriculadas en los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, cuyas edades están entre los 14 y los 18 años. Este grupo de estudio comprende al grado décimo (con un promedio aproximado de 38 estudiantes en 10A y 10B) y undécimo grado (con un promedio aproximado de 35 estudiantes en 11A y 11B).

La delimitación de esta población es fundamental para analizar la influencia de las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en el bienestar emocional de la comunidad escolar. Se define a estas estudiantes como la población de estudio debido a

que se encuentran en una etapa del desarrollo donde los hábitos de comunicación, el trato mutuo y los lazos de convivencia grupal dentro del salón de clases impactan de manera directa en su tranquilidad y equilibrio emocional. Estudiar a toda la media académica del colegio nos permite tener el escenario completo y real para determinar qué prácticas de comunicación y convivencia funcionan como patrones positivos para fortalecer la salud emocional y la armonía en el salón de clases, reconociendo a la vez el impacto de las dinámicas diarias en la salud mental de las jóvenes.

Teniendo establecida la población, se procede a delimitar la muestra escogida con el propósito de obtener una perspectiva más clara y asertiva de este fenómeno. La muestra de esta investigación está constituida por un conjunto representativo de 21 estudiantes de género femenino pertenecientes a los grados décimo y undécimo de la institución educativa. Este subgrupo fue extraído directamente de la población general para ser el escenario práctico donde se aplicaron los instrumentos de medición de las variables del proyecto.

La representatividad de esta muestra radica en que los 21 casos corresponden a estudiantes que viven activamente las dinámicas, los códigos de comunicación y la rutina escolar diaria de los salones analizados. Al estar inmersas de forma cotidiana en el ambiente de las aulas, sus respuestas y vivencias reflejan fielmente las variables de la población total. Los datos aportados por este subgrupo ofrecen una base de información directa y verídica, permitiendo analizar el impacto de los diferentes hábitos de comunicación y trato mutuo en la tranquilidad y equilibrio emocional de las estudiantes, logrando así que el análisis de la muestra sea completamente efectivo para los fines de la investigación.

Finalmente, la técnica del muestreo empleada para la selección de la muestra es el muestreo no probabilístico. Esta estrategia se encuentra altamente justificada debido a la naturaleza y el enfoque del estudio, donde la elección de las 21 participantes se guió por criterios de accesibilidad, proximidad y la disposición voluntaria de las estudiantes dentro del contexto de la jornada escolar habitual.

Esta técnica demostró ser efectiva para la recolección de los datos, ya que al seleccionar a los sujetos bajo esta modalidad, se garantizó que la información provenga de estudiantes que verdaderamente deseaban aportar sus vivencias sobre sus relaciones interpersonales de manera honesta. Esto resulta de gran utilidad para diseñar una estrategia de comunicación afectiva que promueva el bienestar socioemocional de las estudiantes y fortalezca la calidad de sus relaciones interpersonales, puesto que las propuestas se construirán sobre la base de experiencias reales de convivencia compartidas voluntariamente por este grupo seleccionado.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la recolección de información se seleccionaron diferentes técnicas e instrumentos de acuerdo con las categorías de estudio: relaciones interpersonales, estilos de comunicación y bienestar emocional. Estos instrumentos permitieron obtener información relevante sobre las percepciones y experiencias de las estudiantes de décimo y undécimo grado de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, contribuyendo al análisis de la influencia que tienen las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación en su bienestar emocional.

Entrevista

La entrevista fue seleccionada porque permite obtener información detallada desde la perspectiva de una profesional que conoce las dinámicas de convivencia y las relaciones que se desarrollan entre las estudiantes dentro del contexto escolar.

Entrevista a la psicóloga sobre las relaciones interpersonales

Estudiante: Buenos días. ¿Qué son las relaciones interpersonales?

Psicóloga: Son los vínculos que construimos con otras personas mediante la comunicación, el respeto y la convivencia.

Estudiante: ¿Por qué son importantes para los estudiantes?

Psicóloga: Porque nos ayudan a relacionarnos mejor, trabajar en equipo y mantener un ambiente escolar saludable.

Estudiante: ¿Cuáles son los problemas más comunes entre los jóvenes?

Psicóloga: La falta de comunicación, los malentendidos, la intolerancia y algunos conflictos que surgen por las redes sociales.

Estudiante: ¿Cómo podemos mejorar nuestras relaciones con los demás?

Psicóloga: Escuchando con atención, respetando las opiniones de los demás y practicando la empatía.

Estudiante: ¿Qué consejo les daría a los estudiantes?

Psicóloga: Que aprendan a dialogar, respetar las diferencias y resolver los conflictos de manera pacífica.

Psicóloga: Con mucho gusto. Espero que esta información les sea útil.

Nube De Palabras

[illegible]

Se realizó con el fin de reconocer las percepciones que tienen las estudiantes sobre los estilos de comunicación mediante palabras clave como comunicación, convivencia, emociones y vínculos, las cuales permiten comprender la manera en que se desarrollan sus interacciones sociales.

Encuesta

La encuesta permite recopilar información de un grupo amplio de estudiantes de manera organizada, obteniendo datos relevantes sobre diferentes aspectos relacionados con el bienestar emocional.

En qué grado estás actualmente?

10°

11°

En general como calificarías tu bienestar emocional en los últimos meses?escala lineal
dónde 1 es muy bajo y 5 es muy alto

1

2

3

4

5

Con que frecuencia sientes que cuentas con una red de apoyo (amigos, familia y profesores) cuando tienes un problema emocional?

Siempre

A veces

Nunca

Selecciona las personas de la institución con las que te sientes más segura compartiendo tus emociones

Amigas cercanas

Profesores/ Directores de grupo

Personal de orientación/ Psicología

Ninguna de las anteriores

Haz sentido que los conflictos con tus compañeras afecta tu rendimiento académico o tu estado de ánimo?

Si, constantemente

A veces

Nunca

Cuando algo te molesta o te hace sentir incómoda en el colegio, ¿Cómo sueles reaccionar?

Lo expreso de manera tranquila y respetuosa

Prefiero quedarme callada para evitar problemas

Respondo con enojo y de forma defensiva

Otros:

se aplicó con el propósito de conocer la percepción que tienen las estudiantes de décimo y undécimo grado sobre su bienestar emocional, identificando aspectos relacionados con el manejo de emociones, la satisfacción personal y el apoyo recibido en su entorno escolar

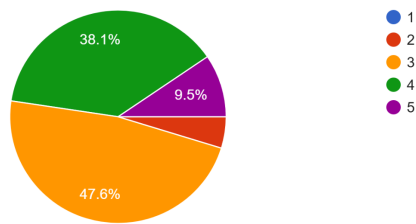
3.4 Análisis de resultados

Como parte de la metodología de este proyecto, se aplicó la técnica de la encuesta a través del instrumento del cuestionario, con el fin de conocer las percepciones, dinámicas de convivencia, estilos de comunicación y el estado del bienestar emocional de las estudiantes de la media académica. Este cuestionario autoadministrado fue respondido por una muestra de 21 estudiantes, permitiendo una caracterización diagnóstica detallada cuyas tendencias cuantitativas se exponen y discuten a continuación.

Encuesta

Al solicitar a las estudiantes que calificaran su bienestar emocional en los últimos meses mediante una escala lineal (donde 1 representa un nivel muy bajo y 5 un nivel muy alto), se halló un patrón de concentración en los rangos intermedios y altos. El 47.6% de las jóvenes situó su bienestar en el nivel 3, seguido por un 38.1% que se ubicó en el nivel 4. Por su parte, la excelencia emocional (nivel 5) solo fue alcanzada por el 9.5% de la muestra, y un porcentaje reducido se posicionó en el nivel.

En general como calificarías tu bienestar emocional en los últimos meses?escala lineal dónde 1 es muy bajo y 5 es muy alto
21 respuestas

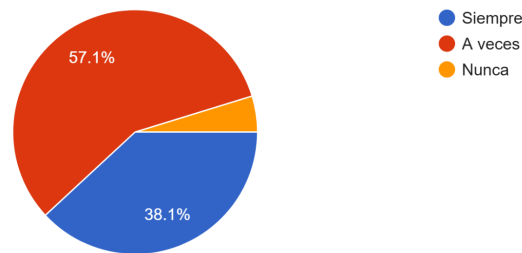


Este resultado describe un equilibrio moderado. La gran mayoría de la población de estudio no se percibe en un estado de crisis absoluta (niveles 1 o 2), pero tampoco experimenta un bienestar óptimo (nivel 5). Esto revela que la cotidianidad escolar transcurre bajo una sensación de bienestar intermitente o contenido, donde las estudiantes logran cumplir con sus funciones diarias pero cargando con tensiones que limitan su tranquilidad.

Frente a la pregunta sobre qué tan a menudo sienten que cuentan con una red de apoyo integrada por amigos, familia y profesores al enfrentar un conflicto emocional, el 57.1% de las estudiantes manifestó que este respaldo solo está disponible "a veces". El 38.1% afirmó contar con él "siempre", mientras que una minoría percibe que "nunca" lo tiene.

Con que frecuencia sientes que cuentas con una red de apoyo (amigos, familia y profesores) cuando tienes un problema emocional?

21 respuestas

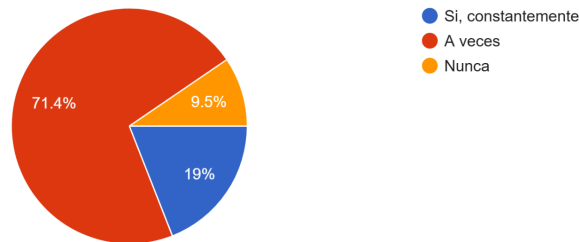


Este es uno de los patrones más críticos descubiertos en la encuesta. Que más de la mitad de la muestra experimente el apoyo emocional como algo intermitente ("a veces") se nota un vacío en el acompañamiento afectivo. Las estudiantes perciben que los canales de ayuda de su entorno no son del todo estables, predecibles o accesibles cuando su salud emocional se ve comprometida.

Para profundizar en el punto anterior, se pidió seleccionar a las personas de la institución con las que se sienten más seguras compartiendo sus emociones. De forma contundente, el 61.9% de las encuestadas eligió exclusivamente a sus amigas cercanas. En contraste, solo el 14.3% señaló al personal de orientación o psicología, un porcentaje mínimo acude a los profesores o directores de grupo, y un preocupante 19% afirmó no sentirse segura con ninguna de las opciones disponibles.

Haz sentido que los conflictos con tus compañeras afecta tu rendimiento académico o ti estado de ánimo?

21 respuestas



La interpretación avanzada de este gráfico revela una brecha generacional e institucional alarmante. El ecosistema de confianza de las jóvenes es puramente horizontal (sus pares). Existe un claro distanciamiento o barrera de desconfianza hacia las figuras de autoridad y los canales profesionales del plantel (psicología), prefiriendo el refugio en compañeras de la misma edad que, aunque ofrecen empatía, carecen de las herramientas psicopedagógicas para orientar problemáticas complejas.

Nubes de Palabras

La nube de palabras, configurada a partir de las respuestas directas y textuales de las estudiantes sobre cómo mejorar la comunicación escolar, actúa como un termómetro visual de las necesidades afectivas de la población estudiantil. En este instrumento, la escala y tamaño de los términos refleja su frecuencia de repetición y, por ende, el valor simbólico que posee para el grupo.

Los conceptos que dominan el centro del mapa visual con mayor tamaño y nitidez son "Convivencia", "Comunicación", "Emociones", "Sentimientos", "Vínculos" y

La interpretación de esta nube revela que la comunidad de la media académica no demanda intervenciones de carácter técnico, punitivo o meramente normativo. Al poner en el centro vocablos como "Vínculos" y "Necesidades", el estudiantado está enviando un mensaje directo sobre la urgencia de humanizar las aulas de clase. Existe un reclamo colectivo por ser escuchadas, por validar sus "Sentimientos" y por abrir canales de "Expresión" y "Diálogo" que sustituyan las indirectas o el silencio por un lenguaje constructivo centrado en el respeto mutuo.



Entrevista

Se analizó la perspectiva de la psicóloga de la institución a través de una entrevista semiestructurada orientada a evaluar las relaciones interpersonales en la comunidad educativa.

La profesional define las relaciones interpersonales como los vínculos indispensables contruidos mediante la comunicación, el respeto y la convivencia, los cuales resultan vitales para sostener un ambiente escolar saludable y posibilitar el trabajo en equipo. Sin embargo, al diagnosticar la realidad del estudiantado, la psicóloga identifica con precisión que las problemáticas más recurrentes giran en torno a la falta de comunicación, los malentendidos, la intolerancia ante la diferencia y los conflictos amplificados en entornos virtuales (redes sociales)

Esta lectura profundiza el hallazgo de la encuesta donde el 71.4% de las jóvenes se ve afectado por las tensiones del aula, demostrando que las disputas superan el espacio físico y generan una presión constante. Frente a esto, la psicóloga propone como ruta de acción priorizar un estilo de comunicación basado en escuchar con atención, respetar las opiniones disidentes y practicar la empatía. Su recomendación se alinea con las metas del proyecto al enfatizar la urgencia de capacitar a las estudiantes en la resolución pacífica de conflictos, demostrando que la solución no radica en el silencio evitativo, sino en transformar la convivencia a través del diálogo asertivo.

Las técnicas e instrumentos seleccionados permitieron recopilar información pertinente para el desarrollo de la investigación. A través de la entrevista se obtuvo una

visión profesional sobre la importancia de las relaciones interpersonales en el entorno escolar; mediante la nube de palabras se identificaron los principales conceptos que las estudiantes relacionan con la comunicación; y por medio de la encuesta se conocieron aspectos relacionados con su bienestar emocional.

La información obtenida permitió abordar las tres categorías de estudio de manera complementaria, favoreciendo una mejor comprensión de cómo las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación pueden influir en el bienestar emocional de las estudiantes de décimo y undécimo grado de la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

Capítulo 4: Informe final.

4.1 Propuesta y producto

El producto desarrollado como resultado del proyecto de investigación es una revista digital educativa titulada “Comunicación asertiva”. Esta revista tiene como finalidad brindar información y herramientas que permitan a las estudiantes comprender la importancia de una comunicación clara, respetuosa y empática dentro de las relaciones interpersonales. La revista parte de la idea de que la comunicación no solamente permite transmitir información, sino que también contribuye a construir vínculos emocionales mejorando la convivencia dentro del aula. Por esta razón, presenta la comunicación asertiva como una herramienta para expresar pensamientos, necesidades, emociones transparentes y respetuosas.

El producto busca relacionarse directamente con la problemática identificada en la investigación, debido a que dentro del aula pueden presentarse malentendidos, conflictos y aislamiento social como consecuencia de hábitos comunicativos inadecuados. Entre las situaciones identificadas se encuentran la comunicación agresiva, la falta de confianza y apatía, la dificultad para expresar emociones, la escasa comunicación asertiva y la presión grupal. La revista es un producto digital, educativo, visual e informativo, diseñado para que las estudiantes puedan comprender fácilmente los conceptos relacionados con la comunicación y aplicarlos en situaciones de la vida escolar. Su contenido se presenta mediante diferentes secciones cortas, acompañadas de títulos y explicaciones que permiten avanzar progresivamente desde la comprensión del concepto de comunicación asertiva hasta la aplicación de estrategias concretas. La revista aborda aspectos relacionados con la escucha, la empatía, el lenguaje no verbal, la validación emocional, los estilos de comunicación y la autorregulación emocional. También incluye recomendaciones prácticas para enfrentar situaciones de convivencia de una manera más respetuosa.

La revista está organizada en nueve páginas, cada una con una función específica.

Página 1 – Portada

Presenta el tema principal de la revista: “Comunicación Asertiva”.

Página 2 – Conecta con Afecto

Explica qué es la comunicación asertiva y destaca la importancia de expresar pensamientos

Página 3 – Lenguaje no verbal y validación emocional

Explica la importancia de la atención plena, la presencia al escuchar, la validación de los sentimientos y el lenguaje no verbal para construir relaciones interpersonales sanas.

Página 4 – Estilos de comunicación

Presenta tres estilos: pasivo, agresivo y asertivo. Se explica cómo cada uno influye en las relaciones y se destaca el estilo asertivo como una forma adecuada de fortalecerlas.

Página 5 – Autorregulación emocional:

Explica la importancia de identificar las emociones y hacer una pausa antes de responder, evitando actuar impulsivamente. También propone herramientas como los diarios emocionales y los momentos de reflexión.

Página 6 – Comprendiendo la realidad:

Relaciona el tema de la comunicación con situaciones presentes dentro del aula, como los malentendidos, conflictos y aislamiento social. También presenta algunas de sus principales causas.

Página 7 – Kit de comunicación asertiva:

Presenta herramientas prácticas como la escucha activa, hablar desde el “yo” y validar las emociones.

Página 8 – Estrategias para la convivencia:

Incluye recomendaciones como preguntar antes de suponer, establecer límites con respeto y buscar apoyo cuando una situación supera las posibilidades de la estudiante.

Página 9 – Cierre:

Retoma el tema central de la revista: la comunicación asertiva.

Link del producto: <https://heyzine.com/flip-book/de6bf59438.html>

Resultados

Con el propósito de evaluar la utilidad del producto final de la investigación, se aplicó un cuestionario de percepción a 15 estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. El instrumento permitió conocer la percepción de las participantes frente a la revista digital Comunicación Asertiva, diseñada como una estrategia pedagógica para abordar aspectos relacionados con la comunicación, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional.

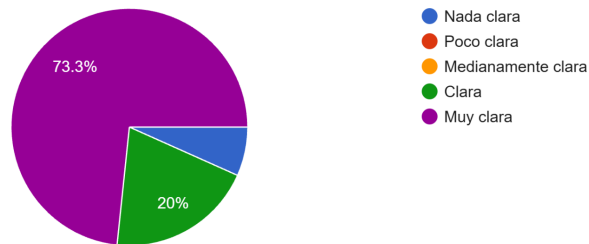
Los resultados fueron organizados de acuerdo con las tres categorías de análisis establecidas en la investigación: Estilos de Comunicación, Relaciones Interpersonales y Bienestar Emocional. En general, las respuestas evidenciaron una valoración positiva de la revista, tanto por la claridad de sus contenidos como por su utilidad para reflexionar sobre situaciones presentes en la vida escolar y cotidiana.

Categoría 1. Estilos de Comunicación

Esta categoría permitió analizar la comprensión de las estudiantes frente a las diferentes formas de comunicación y, especialmente, frente a la comunicación asertiva. En cuanto a la claridad de la información, el 73,3 % de las participantes calificó como muy clara la información presentada sobre comunicación asertiva, mientras que el 20 %

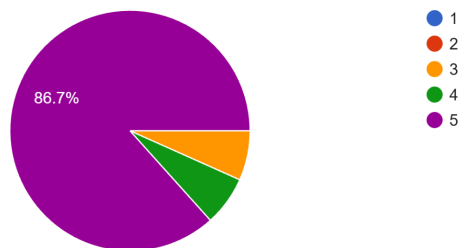
la consideró clara. Esto evidencia que los contenidos fueron comprendidos de manera favorable por la mayoría de las estudiantes.

¿Que tan clara te parecio la informacion sobre la comunicacion asertiva?
15 respuestas



Asimismo, el 86,7 % otorgó una puntuación de 5 sobre 5 a la precisión con la que la revista explicó las diferencias entre los estilos pasivo, agresivo y asertivo. Este resultado demuestra que las participantes lograron reconocer que las diferentes maneras de comunicarse pueden generar consecuencias tanto en el bienestar personal como en las relaciones con otras personas.

¿Como califica la precision con la que se explico que el estilo pasivo acumula tension, el agresivo deteriora la confianza y el asertivo fortalece el bie...muy precisa, 4 precisa, 3 aceptable, 2 o 1 confuso)
15 respuestas

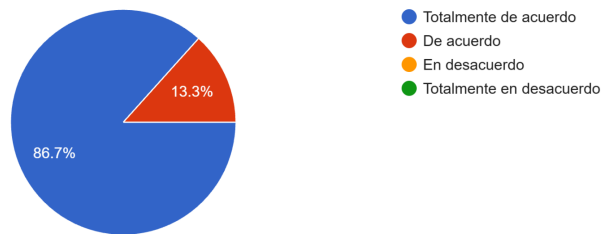


También se evaluaron algunos elementos de la comunicación no verbal, como el contacto visual, la postura abierta y la atención. El 86,7 % los consideró muy relevantes y

el 13,3 %, relevantes. Por lo tanto, todas las participantes otorgaron una valoración positiva a estos aspectos.

¿Que tan de acuerdo esta con que el texto define la comunicacion como un fuente emocional que permite manifestar necesidades sin caer en la agresividad?

15 respuestas



Estos resultados permiten considerar que la revista logró presentar la comunicación como un proceso que no depende únicamente de las palabras, sino también de las actitudes y comportamientos que acompañan el mensaje. Las respuestas cualitativas mostraron, además, que algunas estudiantes relacionaron la comunicación asertiva con la posibilidad de expresar desacuerdos y establecer límites de manera respetuosa.

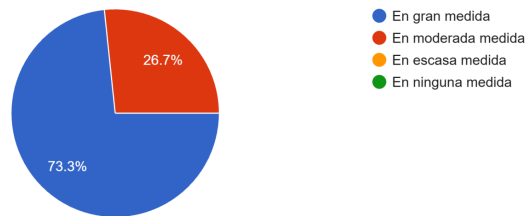
En consecuencia, esta categoría evidencia que la revista permitió comprender las características de los diferentes estilos de comunicación y reconocer la asertividad como una alternativa para expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de forma adecuada.

Categoría 2. Relaciones Interpersonales

La segunda categoría estuvo relacionada con la influencia de la comunicación en la convivencia y en las relaciones entre las estudiantes. Frente al análisis de factores

como la falta de empatía, la presión grupal y la comunicación agresiva, el 73,3 % consideró que estos describen en gran medida las causas del aislamiento escolar en décimo y undécimo, mientras que el 26,7 % consideró que lo hacen en moderada medida.

¿En que medida el analisis sobre la falta de empatia la presion grupal y la comunicacion agresiva describe las causas de aislamiento en las aulas de 10° y 11°?
15 respuestas



Estos resultados muestran que las estudiantes identifican una relación entre determinadas formas de interacción y las dificultades que pueden presentarse dentro de los grupos escolares. La falta de empatía puede dificultar la comprensión de las experiencias de las compañeras, mientras que la presión grupal puede limitar la libertad para expresar opiniones diferentes.

Las respuestas abiertas complementaron estos resultados. Las participantes señalaron que la comunicación asertiva puede aplicarse al escuchar las opiniones de las demás, evitar juzgar rápidamente y expresar ideas con respeto durante los trabajos en equipo. También destacaron la importancia de integrar a las compañeras que suelen participar menos.

¿Que fue lo que mas te llamo la atencion o te dejo como enseñanza despues de leer la entrevista?

15 respuestas

Que la comunicación asertiva es muy importante para la convivencia en general, debería ser parte fundamental de la sociedad.

El análisis sobre la presión grupal en los grados superiores y cómo aprender a decir "no" o expresar desacuerdos con asertividad previene la exclusión.

La importancia de la comunicación asertiva

Que el estilo agresivo genera distanciamiento social y rompe la confianza, mientras que ser asertivo permite solucionar problemas de raíz.

Me sorprendió darme cuenta de cómo el estilo pasivo termina acumulando tensión interna y afectando el bienestar personal, mientras que el agresivo aleja a los demás.

Que guardarse las cosas (estilo pasivo) a la larga genera frustración y tensión personal.

Todo me gustó mucho

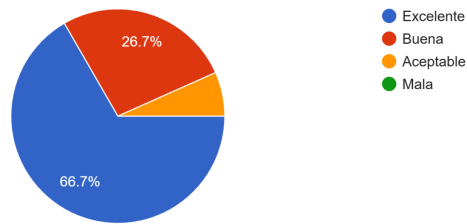
De esta manera, las estudiantes relacionaron la comunicación asertiva con acciones que favorecen la inclusión y la convivencia. Esto permite considerar que la revista no solo transmitió conceptos, sino que también generó una reflexión sobre situaciones que hacen parte de la vida escolar.

Categoría 3. Bienestar Emocional

La tercera categoría permitió analizar la relación entre comunicación y bienestar emocional. En cuanto a la explicación de la comunicación como fuente emocional para la convivencia diaria, el 66,7 % de las estudiantes la calificó como excelente, mientras que el 26,7 % la calificó como buena. Estos resultados muestran una percepción favorable frente a este contenido.

¿Como calificas la explicacion de la comunicacion como una fuente emocional para la convivencia diaria?

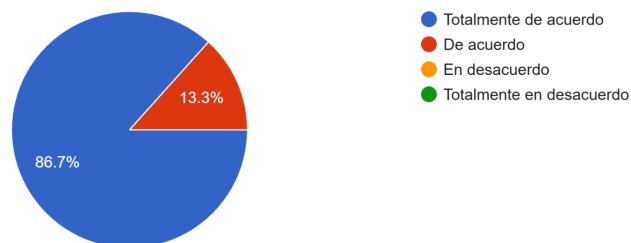
15 respuestas



Por otra parte, el 86,7 % manifestó estar totalmente de acuerdo con que la comunicación permite expresar necesidades sin recurrir a la agresividad, mientras que el 13,3 % indicó estar de acuerdo. Esto evidencia que las participantes reconocieron la importancia de expresar lo que sienten y necesitan de una manera respetuosa.

¿Que tan de acuerdo esta con que el texto define la comunicacion como un fuente emocional que permite manifestar necesidades sin caer en la agresividad?

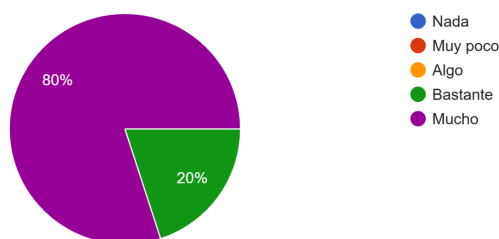
15 respuestas



Respecto al interés generado por el contenido, el 80 % calificó los temas como muy interesantes y el 20 % como interesantes. La totalidad de las respuestas se ubicó en valoraciones positivas.

¿Que tanto te ayudo la revista a reconocer la importacia de expresar tus ideas y sentimientos de manera adecuada?

15 respuestas



Las respuestas cualitativas también mostraron reflexiones relacionadas con la dificultad de guardar sentimientos por miedo a generar conflictos. Algunas estudiantes reconocieron que permanecer en silencio frente a determinadas situaciones puede afectar emocionalmente y que expresar las inconformidades de manera respetuosa puede ser una alternativa para afrontar los conflictos.

Por lo tanto, los resultados muestran que la revista permitió relacionar la comunicación asertiva con la expresión emocional y con el bienestar personal, destacando la importancia de reconocer y comunicar adecuadamente lo que se piensa y se siente.

Los resultados obtenidos muestran una valoración positiva de la revista digital Comunicación Asertiva en las tres categorías analizadas. En cuanto a los Estilos de Comunicación, las estudiantes demostraron comprender las diferencias entre las formas pasiva, agresiva y asertiva, además de reconocer la importancia de los elementos no verbales.

En las Relaciones Interpersonales, las participantes identificaron la importancia de la empatía, la escucha y el respeto para mejorar la convivencia y disminuir situaciones de aislamiento. Las respuestas abiertas permitieron evidenciar que las estudiantes pudieron relacionar los contenidos con experiencias propias del contexto escolar.

Finalmente, en la categoría de Bienestar Emocional, las estudiantes reconocieron la comunicación asertiva como una herramienta útil para expresar sentimientos, necesidades y opiniones. El hecho de que el 100 % considerara que esta puede ayudarles mucho en su vida cotidiana evidencia la utilidad que las participantes atribuyeron al tema.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que la revista cumplió con su propósito pedagógico, al presentar información clara, interesante y relacionada con situaciones cercanas a las estudiantes. Además, favoreció la reflexión sobre las formas de comunicarse, la manera de establecer relaciones con las demás y la importancia de expresar las emociones de forma adecuada.

Por lo anterior, la revista digital se considera un producto pertinente para abordar la comunicación asertiva dentro del contexto educativo. Su aporte no se limita a la transmisión de información, sino que también promueve la empatía, el respeto, la escucha y la expresión emocional, elementos fundamentales para fortalecer una convivencia escolar más inclusiva y respetuosa.

Los resultados obtenidos se relacionan con los fundamentos teóricos de la investigación, ya que evidencian que la comunicación asertiva puede favorecer la expresión adecuada de pensamientos, sentimientos y necesidades, al mismo tiempo que fortalece la empatía, el respeto y la escucha dentro de las relaciones interpersonales. Esto

permite comprender que la forma en que las estudiantes se comunican puede influir tanto en la convivencia escolar como en su bienestar emocional. En este sentido, la valoración positiva de la revista digital Comunicación Asertiva respalda la importancia de trabajar estas habilidades en el contexto educativo, no solo desde la adquisición de conceptos, sino también desde la reflexión sobre situaciones cotidianas y la búsqueda de formas más respetuosas de relacionarse

Conclusiones

1. En relación con el objetivo general, se concluye que las relaciones interpersonales y los estilos de comunicación influyen en el bienestar emocional de las estudiantes de décimo y undécimo de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. La manera en que las estudiantes se comunican, se relacionan y enfrentan las diferencias puede favorecer o afectar su bienestar emocional. Por ello, el fortalecimiento de una comunicación afectiva, respetuosa y empática representa un elemento importante para construir un ambiente escolar donde las estudiantes se sientan escuchadas, valoradas y acompañadas.

2. La investigación permitió determinar que las prácticas de comunicación y convivencia basadas en el respeto, la escucha activa, la empatía y el diálogo constituyen patrones positivos para fortalecer la salud emocional y la armonía dentro del salón de clases. Estas prácticas favorecen un ambiente de confianza en el que las estudiantes pueden expresar sus opiniones y emociones de manera adecuada, contribuyendo a una convivencia más sana y respetuosa.

3. Se evidenció que los hábitos de comunicación y el trato entre las estudiantes tienen una influencia significativa en su tranquilidad y equilibrio emocional. Una comunicación basada en el respeto, la comprensión y la empatía favorece sentimientos de seguridad y bienestar, mientras que los conflictos, los comentarios negativos y la falta de escucha pueden generar malestar emocional y afectar las relaciones interpersonales. Por esta razón, resulta importante promover formas de comunicación que favorezcan el respeto y la comprensión entre las estudiantes.

4. Como resultado del proceso de investigación, se diseñó una revista digital enfocada en la comunicación afectiva y en su importancia para el bienestar socioemocional. Este recurso presenta información y estrategias relacionadas con la empatía, la escucha, el respeto y la expresión adecuada de las emociones, con el propósito de brindar a las estudiantes herramientas que contribuyan al fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y a la construcción de una convivencia más positiva.

Referencias.

- Cordero, B., Gracia-Leiva, M., Moyano-Díaz, E., & Páez, D. (2024). Bienestar psicológico en adolescentes: El rol del apoyo social y de la satisfacción de necesidades básicas. *CES Psicología*, 17(1). <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/6577>
- Albaladejo-Blázquez, N., Ferrer-Cascales, R., Sánchez-SanSegundo, M., y Zaragoza-Martí, A. (2022). Calidad de vida relacionada con la salud y relaciones interpersonales en adolescentes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14771. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/14771>
- Cordero, J., Galeano, M., y Moreno, S. (2024).* Satisfacción de necesidades psicológicas básicas y apoyo social percibido en jóvenes de Bogotá. *Revista de Estudios Sociales*, (87), 1-18. <https://revistas.uniandes.edu.co/>
- El Colombiano. (2025). La estrategia de los "Escuchaderos" y la salud mental de los jóvenes en Medellín. *El Colombiano*. <https://www.elcolombiano.com/>
- El Tiempo. (2024). La epidemia de soledad que afecta a las mujeres jóvenes en la capital. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/>
- RTVE Noticias. (2023). El agotamiento emocional y la falta de asertividad en los entornos educativos. RTVE. <https://www.rtve.es/noticias/>
- Valladares Caiza, S. M., y Martínez Yacelga, A. E. (2026). Estilos de comunicación e interacción social en adolescentes de bachillerato. Universidad Andina Simón Bolívar. <https://repositorio.uasb.edu.ec/>

Alcaldía de Medellín. (2024). Perfil Socioeconómico Comuna 9 - Buenos Aires. Departamento Administrativo de Planeación Municipal, Subdirección de Información y Evaluación Estratégica. <https://www.medellin.gov.co/estadisticamedellin/>

Institución Educativa Madre María Mazzarello. (2026). Manual de Convivencia y Direccionamiento Estratégico. Recuperado de <https://www.iemmazzarello.edu.co/>

Medina-Pérez, O. A., Cardona-Duque, D. V., Sierra-García, M. A., & Segura-Cardona, A. M. (2025). La salud mental en voz de los jóvenes de una comuna de Medellín, Colombia. MedUNAB, 27(1), 45-56. <https://doi.org/10.29375/01237047.5046>

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Salud mental de la niñez y la adolescencia en las Américas: Enfoques basados en entornos escolares. Oficina Sanitaria Panamericana; Organización Mundial de la Salud. <https://iris.paho.org/>

Cohen, S., y Wills, T. A. (1985). Estrés, apoyo social y la hipótesis de la amortiguación. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357. <https://psycnet.apa.org/record/1986-02621-001>

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de metas: Las necesidades humanas y la autodeterminación del comportamiento. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01

Ryff, C. D. (1989). ¿La felicidad lo es todo, o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>

Watzlawick, P., Beavin, J. H., y Jackson, D. D. (1967). Pragmática de la comunicación humana: Un estudio sobre patrones, patologías y paradojas de la interacción. W. W. Norton & Company. <https://archive.org/details/pragmaticsofhumooowatz>

Cordero, B., Gracia-Leiva, M., Moyano-Díaz, E., & Páez, D. (2024). *Bienestar psicológico en adolescentes: El rol del apoyo social y de la satisfacción de necesidades psicológicas básicas*. CES Psicología, 17(1).

<https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/6577>

Alsarrani, A., Hunter, RF, Dunne, L. *et al.* Asociación entre la calidad de la amistad y el bienestar subjetivo en adolescentes: una revisión sistemática. *BMC Public Health* **22** , 2420 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>

Pérez Peña, F., Cobaisse Ibáñez, M., Villagrán Pradena, S., & Alvarado, R. (2023). *Aspectos generales del uso de métodos mixtos para investigación en salud*. *Medwave*, 23(10), e2767. <http://doi.org/10.5867/medwave.2023.10.2767>

Vizcaíno-Zúñiga, P. I., Cedeño-Cedeño, R. J., & Maldonado-Palacios, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723–9743. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Vizcaíno-Zúñiga, P. I., Cedeño-Cedeño, R. J., & Maldonado-Palacios, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723–9743. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Espinoza-Freire, E. E. (2023). La enseñanza de las ciencias sociales mediante el método deductivo. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 2(2), 34–41.

<https://doi.org/10.62697/rmie.v2i2.50>

