



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2014/2015

Convocatoria Junio

**Modalidad:** Diseño de una propuesta de intervención

**Título:** Competencias familiares para la promoción de una parentalidad positiva

**Autor:** Silvia Melero Soriano

**Tutor:** Luís Rodríguez

Elche, a 5 de junio de 2015

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1) Resumen.....                              | 3  |
| 2) Introducción.....                         | 4  |
| 3) Objetivos de la intervención.....         | 10 |
| 4) Diseño de la intervención.....            | 11 |
| 5) Sesiones                                  |    |
| Sesión 1.....                                | 12 |
| Sesión 2.....                                | 14 |
| Sesión 3.....                                | 16 |
| Sesión 4.....                                | 18 |
| Sesión 5.....                                | 20 |
| Sesión 6.....                                | 22 |
| Sesión 7.....                                | 24 |
| Sesión 8.....                                | 26 |
| Sesión 9.....                                | 28 |
| Sesión 10.....                               | 29 |
| 6) Discusión, conclusiones y propuestas..... | 30 |
| 7) Referencias bibliográficas.....           | 32 |
| 8) Anexos.....                               | 35 |

## *Resumen*

---

El presente programa de apoyo psicoeducativo ha sido elaborado como propuesta de intervención preventiva, educativa y comunitaria, cuyo objetivo es desarrollar competencias familiares para la promoción de una parentalidad positiva. Dicho programa de atención grupal se compone de un total de diez sesiones dirigidas a un máximo de 20 padres y/o tutores de menores entre 0 y 6 años con necesidades formativas en cuanto a competencias parentales. En consonancia con la Recomendación (2006)19 del Consejo Europeo sobre políticas de apoyo a la parentalidad positiva, esta propuesta pretende constituir un recurso ofrecido por las corporaciones locales para responder tempranamente a dichas necesidades formativas con una metodología que fomente la participación activa, cohesión grupal e intercambio de experiencias familiares.

*Palabras clave:* Parentalidad positiva, competencias parentales, apoyo psicoeducativo.



## Introducción

---

La familia, como contexto principal de socialización, educación y aprendizaje, contribuye a la formación y desarrollo personal y social de ciudadanos responsables y cooperativos, cuya cohesión permita el mantenimiento del bienestar social. Debido a los cambios producidos en los diversos contextos, las estructuras y dinámicas tradicionales de convivencia familiar se han visto afectadas y modificadas, por lo que se contemplan gran variedad de formas familiares, lo cual hace necesario redefinir los roles parentales para la mejor conciliación de la vida familiar, laboral y personal.

### Parentalidad Positiva

Entendemos la parentalidad positiva como un concepto integrador que reflexiona sobre el papel asistencial, educativo y socializador de la familia en la sociedad actual. La Recomendación Rec (2006)19 del Consejo de Europa, define la **parentalidad positiva** como “el comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño”. Por tanto, los padres deben asegurarse de promover relaciones positivas con sus hijos/as, a través de la responsabilidad parental, para garantizar los derechos del menor, optimizar su bienestar y desarrollo potencial (Rodrigo; Máiquez; Martín, 2010a).

Esta recomendación propone un nuevo modelo, en el que el proceso de socialización, adquisición y construcción de normas y valores es el resultado de la interacción bidireccional de padres e hijos/as a través de la adaptación mutua, acomodación y negociación, dotando de importancia la contribución de los menores y rechazando la mera transmisión de creencias, valores y normas por los progenitores. De este modo, se fomentarían las capacidades críticas, participación, autonomía e implicación comunitaria de los menores y el ejercicio responsable del rol parental.

Dentro del concepto de parentalidad, se distingue entre la **parentalidad biológica**, que es la capacidad para engendrar a los hijos/as, y la **parentalidad social**, que se refiere a todas aquellas competencias parentales necesarias para un correcto desarrollo integral de los menores.

### Competencias parentales

Las **competencias parentales**, asociadas a la parentalidad social, hacen referencia a las capacidades prácticas de madres y padres para cuidar, proteger y educar a sus hijos/as, adaptándose de forma flexible y coherente a sus necesidades y sus diferentes

estados evolutivos (Barudy & Dantagnan, 2005). Éstas, son el resultado de posibilidades innatas, procesos de aprendizaje, experiencia personal de los padres y dinámicas socio-familiares de éstos con sus progenitores. Corresponderían a la capacidad de apego, empatía, crianza y uso de recursos sociales y comunitarios.

El ejercicio adecuado de la parentalidad positiva, comenzará por tanto, por satisfacer de manera sensible y contingente las necesidades de los hijos/as, considerando su estado evolutivo y edad, así como los momentos críticos durante el desarrollo afectivo y psicomotor para adecuar su rol parental en cada momento. Entre ellas, se incluyen las **necesidades fisiológicas** (alimentación, cuidados, higiene, protección...), **afectivas** (vínculos de apego seguro, empatía, seguridad, pertenencia, aceptación, autonomía...), **cognitivas** (estimulación, educación, experimentación, aprendizaje, refuerzo...), **sociales** (comunicación, consideración, reconocimiento...) y necesidades de **normas, valores y estructuras** para una apropiada convivencia y respeto.

La satisfacción de dichas necesidades, contribuirá al desarrollo de la **resiliencia familiar**, proceso dinámico que permite al sistema familiar reaccionar positivamente ante amenazas y retos del entorno, fortaleciéndose (Walsh, 1998).

### **El apego**

Para conseguir el apropiado desarrollo evolutivo, de las relaciones interpersonales y la resiliencia, la base es el establecimiento de vínculos de apego seguros entre padres e hijos/as, lo cual a su vez tendrá repercusión en la adquisición de competencias parentales en estos menores, que aplicarán en la edad adulta.

El **apego**, es el vínculo afectivo innato con función adaptativa que los niños establecen con una o varias personas del sistema familiar, cuyos tres componentes básicos son: conductas de apego (proximidad, interacción, búsqueda de estimulación...), representación mental de los progenitores (expectativas, creencias y disponibilidad del cuidador) y los sentimientos (bienestar por su presencia o angustia por su ausencia).

Según la teoría de los sistemas de control de Bowlby (1969) el apego haría referencia a diversas conductas (expresiones faciales y comunicativas, preferencias perceptivas por estímulos sociales...) cuya activación, desactivación, intensidad y forma de sus manifestaciones, dependerá de numerosos factores individuales y contextuales.

En sus investigaciones sobre interacciones madre-hijo y formación del apego, Ainsworth et al.(1978) encontró tres patrones principales dependiendo de la sensibilidad del cuidador ante las demandas del hijo:

- **Apego seguro**, donde los cuidadores son sensibles y responden contingentemente a las necesidades del niño, regulan su activación emocional y le ofrecen apoyo.;
- **Inseguro evitativo**, cuyos cuidadores, irresponsables e impacientes, no responden adecuadamente a sus necesidades, por lo que éste evitará/inhibirá las conductas de apego para prevenir el rechazo, cólera o mayor distanciamiento de la figura de apego
- **Inseguro ansioso-ambivalente**, propio de niños con inseguridad sobre la disponibilidad del cuidador, ya que éste se ha mostrado sensible y cálido en algunas ocasiones y frío e insensible en otras, por lo que presentan alta ansiedad de separación y en el reencuentro reacciones de proximidad a la vez que oposición y cólera.
- Main y Solomon (1986) propusieron un cuarto patrón, el apego **inseguro desorganizado**, característico de niños con mayor inseguridad, que se sienten vinculados a su figura de apego y a la vez la temen, manifestando variedad de conductas confusas y contradictorias en el reencuentro, como la búsqueda de proximidad evitando la mirada, huída o evitación de la interacción y conductas estereotipadas.

Algunas hipótesis sostienen que no sólo influye la sensibilidad de los cuidadores, sino que también el temperamento del niño puede influir en el tipo de apego establecido. Sin embargo, los estudios de Belsky y Rovine (1987) han constatado que es la expresión emocional de seguridad o inseguridad la que se ve afectada, siendo el tipo de interacción más importante que el temperamento. En los cuidadores, rasgos como la empatía, estabilidad emocional y autoestima correlacionan significativamente con la seguridad de apego de sus hijos/as.

### **Influencias contextuales**

Concebimos la familia como un sistema dinámico de relaciones interpersonales recíprocas, por lo que además de las características de los cuidadores y los menores, esta interacción está enmarcada en múltiples contextos sociales, culturales, económicos y políticos en continuo cambio, los cuales influirán en los modelos de crianza y la adquisición de competencias parentales.

Las prácticas de crianza, que son acciones llevadas a cabo por cuidadores del niño/a para responder cotidianamente a sus necesidades (Myers, 1994), si son adecuadas, facilitarán el desarrollo de habilidades sociales, prosocialidad, crecimiento personal, interiorización de valores y la toma de decisiones para resolver conflictos, según el tipo de normas que una familia establece, los recursos y procedimientos empleados para cumplirlas junto con el grado de afectividad, comunicación y apoyo paterno-filial (Mestre et al., 1999).

En relación a los estilos de crianza, Richard de Minzi (2005) encontró que las familias autoritarias generan inseguridad, evitación de los problemas, afrontamientos desadaptativos, depresión, un desarrollo emocional disfuncional y deficitario, mientras que las democráticas promueven afrontamientos adaptativos y protectores ante la depresión y soledad. Asimismo, los conflictos matrimoniales y prácticas de crianza inadecuadas aumentan significativamente los problemas comportamentales de los hijos (Ramírez, 2007).

Por ello, la parentalidad positiva plantea el ejercicio de la autoridad parental basada en el afecto, apoyo, comunicación, acompañamiento e implicación en la vida cotidiana de los menores, de manera que sea legitimada ante ellos y se base en el respeto, tolerancia, comprensión y desarrollo personal. Los principios básicos sobre los que se sustenta son:

- **Vínculos afectivos:** fomentar vínculos afectivos sanos, protectores y estables para desarrollar apegos seguros, de modo que los hijos se sientan aceptados y queridos. Deben fortalecerse continuamente a lo largo del desarrollo, adaptando la manifestación del afecto con la edad.
- **Reconocimiento:** preocuparse por lo que hacen e interesa a sus hijos, validar sus experiencias, comprenderlos y tener en cuenta sus opiniones para que participen activamente en las decisiones familiares.
- **Estimulación y apoyo:** del aprendizaje cotidiano y escolar, observando y potenciando las capacidades, habilidades y logros de los hijos y motivándolos para mejorar.
- **Capacitación:** percibir a los hijos como agentes activos, competentes y capaces de influir en el mundo, creando en la familia espacios de escucha, interpretación y reflexión de los mensajes del entorno que los rodea.
- **Entorno estructurado:** proporcionará modelo, guía y supervisión para aprender normas y valores claros y flexibles a través de rutinas y hábitos cotidianos, adaptándolos según sus necesidades.
- **Educación sin violencia:** excluir toda forma de castigo físico o psicológico degradante, que viole el derecho del menor al respeto de su integridad física y su dignidad humana.

### **Medidas de apoyo**

Cabe destacar, que la parentalidad positiva y responsable no depende únicamente de las competencias parentales, sino que requiere aliados y apoyos sociales que contribuyan como factores protectores al bienestar físico y psicológico y reduzcan las posibles situaciones estresantes. Los recursos sociales disponibles para las familias suelen

ser proporcionados por redes informales, como la familia extensa, amistades, escuela y organizaciones de ayuda informal (Navarro, 2004) o bien por servicios formales proporcionados por profesionales especializados, que aportan recursos materiales, educativos y terapéuticos, mediante visita domiciliaria o atención grupal, en situaciones de mayor riesgo cuando las ayudas del microsistema están restringidas.

Las necesidades de apoyo, tanto informal como formal, dependerán de la calidad de la parentalidad, determinada por: el **contexto psicosocial**, que constituye los factores protectores o de riesgo del entorno familiar, las **necesidades evolutivo-educativas** de los hijos/as según la edad, condiciones de nacimiento, desarrollo, salud física y mental, trastornos de conducta... y las propias **capacidades parentales** para la crianza y educación, implicación y satisfacción parental, expectativas, relación marital, resiliencia, etc.

Sin embargo, dichos apoyos no tienen únicamente una finalidad reparadora o terapéutica sino que también se proporcionan con una finalidad preventiva de factores de riesgo y de promoción del desarrollo de los miembros de la familia, adoptando así un enfoque positivo en la intervención familiar.

Este nuevo enfoque pone énfasis en la ampliación y enriquecimiento de las redes de apoyo a la familia y el desarrollo de las capacidades de ésta, ya que se parte del supuesto de que todas las familias poseen fortalezas y capacidades para mejorar su calidad de vida (Martín, 2005). Por tanto, se buscan las potencialidades de las familias, valorando su situación y necesidades y entendiendo su ecología para poner en marcha intervenciones y recursos adecuados.

Así pues, las políticas locales de ayuda a la parentalidad positiva deben contextualizarse y concretarse según las características geográficas, socio-demográficas, económicas y políticas de la población destinataria, por lo que es necesaria la valoración exhaustiva de la necesidad de intervenir y el desarrollo de sistemas de calidad en los servicios comunitarios de orientación, intervención y mediación familiar, cuya accesibilidad, planificación, gestión y evaluación permita una atención familiar integrada y eficaz.

### **Programas existentes**

Siguiendo este enfoque psico-educativo y comunitario, algunos ejemplos de programas efectivos implementados actualmente en coordinación con servicios de atención a la familia serían el *Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales* (Martínez-González, R.A., 2009), *Crecer Felices en Familia: Un Programa de Apoyo Psicoeducativo para Promover el Desarrollo infantil* (Rodrigo et al., 2010), *Aprender Juntos, Crecer en Familia*. (Amorós et al., 2011) y *Programa Abriendo*

*Caminos: Manual de Apoyo para la Formación de Competencias parentales* (Barudy et al., 2009), entre otros. Dichos programas son llevados a cabo en centros educativos, servicios sociales, escuelas infantiles o incluidos en otros programas.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, se evidencia la importancia de desarrollar tempranamente en las familias las competencias y habilidades necesarias para el ejercicio de la parentalidad positiva, de cara al mejor futuro de los menores, labor que se viene llevando a cabo a través de las políticas existentes en relación a la intervención con familias, tanto a nivel municipal, como local y comunitario.



## *Objetivos de la intervención*

---

### **General**

Desarrollar competencias familiares para la promoción de una parentalidad positiva.

### **Específicos**

- Promover el desarrollo de apegos seguros.
- Identificar las necesidades fisiológicas, afectivas, cognitivas, educativas y sociales de los hijos.
- Adecuar los recursos afectivos, educativos y sociales a la etapa evolutiva de los hijos.
- Orientar a los progenitores acerca del establecimiento de límites y normas.
- Promover la creación de espacios de ocio compartido en familia.
- Trabajar la inteligencia emocional en padres para una mejor identificación y gestión de los estados emocionales propios y de sus hijos.
- Mejorar la comunicación entre padres e hijos, basada en la escucha activa y la empatía.
- Entrenar en habilidades asertivas a padres para mejorar las interacciones intrafamiliares.
- Facilitar el desarrollo de habilidades de resiliencia en la familia.
- Proponer pautas alternativas de resolución de problemas intrafamiliares.
- Proporcionar estrategias para la regulación de la conducta de los hijos negociando según normas claras y flexibles.
- Dar a conocer los recursos formales disponibles para las familias.

## *Diseño de la intervención*

---

La presente propuesta de intervención se compone de un total de diez sesiones relacionadas con la **temática principal**, el desarrollo de competencias familiares para la promoción de una parentalidad positiva. Dichas sesiones, cuya duración será de 1'5 horas, se realizarán durante dos meses y medio aproximadamente, con una **temporalización** entre sesiones de una semana, de manera que los participantes puedan reflexionar sobre los contenidos tratados y en la siguiente sesión puedan comentar lo aplicado o consultar dudas.

Con el fin de crear espacios de participación, escucha activa y cooperación, los **destinatarios** a los que va dirigida dicha intervención serán un total de 20 padres y/o tutores de menores de entre 0 y 6 años. Previa inscripción en el programa, se llevarán a cabo entrevistas individuales con las familias para conocer sus motivaciones y expectativas en cuanto al programa y reconducir a otro tipo de servicios a aquellas que lo necesiten.

En cuanto a la **metodología**, las sesiones se llevarán a cabo mediante dinámicas de grupo dirigidas por dos profesionales, de distinto sexo y con una experiencia vital en cuanto a parentalidad se refiere, especializados en orientación e intervención educativa y mediación familiar. Dependiendo de la temática de cada sesión, se emplearán diversas técnicas y se desarrollarán fomentando la participación activa de los asistentes, la cohesión grupal e intercambio de experiencias.

Los recursos **materiales** necesarios para el desarrollo de dicha intervención se especificarán en cada sesión y dependerán de su contenido. Para llevarlas a cabo, se dispondrá de una sala de conferencias cuya capacidad supere al número de participantes, de manera que sea un espacio cómodo y disponga de los recursos necesarios.

Durante las sesiones se tratarán los contenidos específicos del programa diseñado, empleando parte de la primera y última sesión en la **evaluación** pre y post programa, con el fin de detectar las necesidades formativas de los participantes y ajustar el programa, así como para valorar la eficacia y satisfacción de la intervención. Tras la finalización del programa, se llevará a cabo un seguimiento a los 4 y 12 meses para comprobar si los resultados siguen manteniéndose.

A continuación se exponen cada una de las sesiones, que comparten una estructura común, especificando las actividades, metodología, materiales necesarios y duración de las mismas.

## **Objetivos**

- Conocer las necesidades formativas de los progenitores en cuanto a la parentalidad positiva.
- Promover el desarrollo de apegos seguros

## **Procedimiento**

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)

Las sillas de los participantes estarán colocadas en forma de U para facilitar la interacción entre ellos y con los profesionales.

- Breve presentación de los profesionales y el programa (8 min)

Indicando sus nombres y apellidos, profesión, especialización y experiencia, así como finalidad y objetivos del programa, número y duración de las sesiones, horario, etc.

- Presentación de los participantes (10 min)

Indicarán su nombre, número y edad de sus hijos, razón por la que participan en el programa, etc.

- Evaluación inicial (30 min)

Se pasará el **Cuestionario de Evaluación Inicial de Competencias Parentales** para conocer las necesidades de formación de los progenitores y adaptar el programa en base a ellas. Los resultados pueden ponerse en común oralmente para que los asistentes comprueben que normalmente tienen preocupaciones similares a las de otros padres y poder reconducir el programa en esta dirección.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión (30 min)

¿Qué es el apego seguro?

Los profesionales introducirán y explicarán el concepto de apego seguro y entregarán las Fichas “Tipos de apego” y “Claves para identificar y promover el apego seguro”.

Al hilo de dicha temática, se comentarán cuales son las principales competencias y habilidades necesarias para el desarrollo de una parentalidad positiva.

- Resumen de lo tratado en la sesión (5 min)

Se llevará a cabo un ejercicio de reflexión y síntesis de manera oral sobre los puntos clave tratados y se anotarán en la pizarra.

- Despedida y cierre de la sesión. (5 min)

Se agradecerá a los participantes su colaboración y se les recordará cuándo será la siguiente sesión y su temática.

### **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Pizarra y rotulador/tiza
- Cuestionario de Evaluación Inicial de Competencias Parentales
- Ficha “Tipos de apego”
- Ficha “Claves para identificar y promover el apego seguro”

### **Duración**

90 minutos



## **Objetivos**

- Identificar las necesidades fisiológicas, afectivas, cognitivas, educativas y sociales de los hijos.
- Adecuar los recursos afectivos, educativos y sociales a la etapa evolutiva de los hijos.

## **Procedimiento**

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior (10 min)

El profesional propondrá a los participantes recordar oralmente las ideas fundamentales tratadas en la sesión anterior y dará la oportunidad de resolver dudas que hayan podido surgir.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión

Ruleta (30 min)

Con el fin de dinamizar el aprendizaje, los participantes harán cinco grupos de cuatro personas para jugar a la ruleta del desarrollo evolutivo, la cual está dividida en 6 colores correspondientes a las diferentes etapas evolutivas de los niños de 0 a 6 años. Dependiendo del color, se harán preguntas o se expondrán situaciones que los participantes deben resolver en equipo. En cada turno responderá uno de los equipos y aquel que resuelva más situaciones gana.

Desarrollo infantil (35 min)

Siguiendo la “Guía de desarrollo infantil de 0 a 6 años”, facilitada a los participantes, los profesionales explicarán las necesidades fisiológicas, afectivas, cognitivas, educativas y sociales de los menores y cómo deben los padres responder a ellas, aprovechando las situaciones del juego anterior para aclarar dudas.

- Resumen de lo tratado en sesión (8 min)

Se llevará a cabo la reflexión y síntesis de los puntos clave tratados en la sesión y cada participante deberá anotar 3 necesidades propias de la etapa evolutiva de su/s hijo/s.

- Despedida y cierre de la sesión. (5 min)

## **Materiales**

- Sillas con paleta
- Ruleta de 6 colores
- Casos prácticos sobre necesidades durante el desarrollo infantil
- Guía de desarrollo infantil de 0 a 6 años
- Cuadernos y bolígrafos

## **Duración**

90 minutos



#### **Objetivos**

- Orientar a los progenitores acerca del establecimiento de límites y normas.
- Promover la creación de espacios de ocio compartido en familia.

#### **Procedimiento**

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior (8 min)

El profesional se interesará por la aplicación de los conocimientos adquiridos, propondrá a los participantes recordar las ideas fundamentales de la sesión anterior y resolverá posibles dudas.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión

Disciplina positiva (30 min)

El profesional explicará el concepto de disciplina positiva, señalando la importancia del consenso entre los cónyuges en familias biparentales, con el fin de mantener la coherencia en cuanto a hábitos de comportamiento. Para ello, entregará a los padres la Ficha: "Claves para una disciplina sana" donde se sintetiza lo explicado.

A continuación, pedirá a los participantes que voluntariamente compartan con el grupo alguna experiencia en la que su hijo/a se comportó incorrectamente y cómo actuaron entonces. En base a lo aprendido, el grupo debatirá sobre las mejores soluciones que podrían adoptarse en estos casos.

Una vez expuestos varios casos, el profesional explicará algunas técnicas de modificación de conducta que pueden aplicar con sus hijos, como la retirada de atención, tiempo fuera o economía de fichas.

Ocio compartido en familia (35 min)

Al hilo de la temática tratada, el profesional reconducirá la sesión hacia la ocupación del tiempo de ocio en familia, señalando la importancia de educar correctamente a los hijos/as pero también disfrutar de momentos de diversión con ellos/as.

Se distinguirá entre ocio de diversión y ocio de satisfacción, y se fomentará el ocio activo frente al pasivo, común en niños que pasan mucho tiempo solos, se distraen con aparatos electrónicos y se privan de experiencias sociales saludables.

Relacionando esta temática con la tratada en la sesión anterior, se recordarán las necesidades de entretenimiento de los niños/as en base a su edad, distinguiendo entre juego funcional, simbólico, de construcción, de reglas... y se realizará una “lluvia de ideas” en la cual los participantes deberán proponer una gran cantidad de planes en familia que les gustaría realizar, adecuándolos a las necesidades, aficiones e intereses de sus hijos/as. De esta lista de planes, deberán seleccionar individualmente los 5 mejores y ponerles fecha de realización. Al menos uno de ellos debe haberse realizado antes de la siguiente sesión, en la que se comentará el grado de satisfacción proporcionado y las dificultades encontradas.

- Resumen de lo tratado en sesión (10 min)

Se realizará la reflexión y síntesis de los puntos clave tratados en la sesión y cada participante anotará 5 aspectos de ésta que les parecen más difíciles de poner en práctica.

- Despedida y cierre de la sesión. (5 min)

### **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Ficha: “Claves para una disciplina sana”
- Pizarra y rotulador/tiza

### **Duración**

90 minutos

### Objetivos

- Trabajar la inteligencia emocional en padres para una mejor identificación y gestión de los estados emocionales propios y de sus hijos

### Procedimiento

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior (10 min)

El profesional propondrá a los participantes recordar las ideas fundamentales tratadas en la sesión previa, resolver dudas y comentar brevemente la actividad de ocio realizada durante la semana que se acordó en la sesión anterior.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión

El profesional introducirá y explicará el concepto de Inteligencia emocional y sus principales competencias, contenido teórico que será facilitado brevemente en la Ficha: “¿Qué es la Inteligencia Emocional?” (15 min).

Nos conocemos (10 min)

Cada participante dividirá un folio en cuatro cuadrantes. Deberán reflexionar y apuntar 10 aspectos positivos de sí mismos en el cuadrante superior izquierdo y 10 negativos en el superior derecho. A continuación, deberán escribir además, 5 fortalezas y 5 debilidades propias en la tarea de ser padres en los cuadrantes inferiores izquierdo y derecho, respectivamente. El profesional les consultará sobre qué ha resultado más difícil completar y ofrecerá la posibilidad de que algunos expongan lo escrito al resto del grupo.

Ponemos nombre a los sentimientos (15 min)

Para trabajar la identificación de emociones, se presentarán 6 fotografías de adultos expresando las emociones básicas, las cuales los asistentes tendrán que identificar. Se hará una breve introducción acerca de las emociones básicas y un ejercicio de relacionar sentimientos con su definición y clasificarlos en las 6 categorías explicadas, correspondiente a la Ficha: “Ponemos nombre a los sentimientos”. Una vez hecho, pensarán y anotarán en su cuaderno situaciones en las que han sentido algunos de los sentimientos trabajados.

### Gestionamos nuestras emociones (25 min)

El profesional, siguiendo el modelo racional emotivo ABC de Ellis, explicará el proceso desde que se producen acontecimientos externos y se actúa en consecuencia, evidenciando la importancia de las emociones y la necesidad de gestionarlas adecuadamente. El contenido teórico se entregará en la Ficha: "Gestionamos nuestras emociones".

A propósito de esta temática, se formarán grupos de 5 personas en los que deberán identificar y delimitar la situación, pensamiento, sentimiento y conducta de una situación incómoda con los hijos, para luego representarla en role-playing. Si el profesional observa en la representación que no se han gestionado bien las emociones, propondrá alternativas más adecuadas de cara a una parentalidad positiva.

#### - Resumen de lo tratado en sesión (8 min)

Se llevará a cabo la reflexión y síntesis de los puntos clave tratados en la sesión y se anotarán en la pizarra.

#### - Despedida y cierre de la sesión. (5 min)

### **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Proyector y ordenador.
- Ficha: "¿Qué es la Inteligencia Emocional?"
- Ficha: "Ponemos nombre a los sentimientos"
- Ficha: "Gestionamos nuestras emociones".
- Ficha: Ejemplos de situaciones incómodas con los hijos/as.

### **Duración**

90 minutos

## **Objetivos**

- Mejorar la comunicación entre padres e hijos, basada en la escucha activa y la empatía

## **Procedimiento**

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior (10 min)

Se recordarán las ideas fundamentales tratadas en la sesión anterior y se resolverán posibles dudas.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión

Comunicación familiar positiva (20 min)

Se abordará la importancia de una comunicación sana y efectiva en el seno familiar, basada en el respeto mutuo y la empatía. Para ello, el profesional facilitará la Ficha: “Comunicación familiar positiva” y explicará el proceso de comunicación, en el cual los emisores son los padres y los receptores son los hijos, de modo que adquieran habilidades de escucha activa y empática para lograr el correcto desarrollo personal y afectivo de sus hijos.

Te escucho, te comprendo (30 min)

Para practicar la escucha activa y empática, los participantes deberán pensar sobre un asunto muy importante para ellos. Se dividirán en dos grupos: 10 participantes deberán escuchar activamente el mensaje de su compañero, atendiendo al lenguaje verbal, no verbal y a las emociones que manifiesta, y utilizar las estrategias comentadas anteriormente; los otros 10 deberán contar las “s” de cada palabra que dice su interlocutor y no es necesario que mantengan contacto ocular. A continuación se formarán parejas combinando personas de los 2 grupos diferentes. Al final del ejercicio, ambos miembros de la pareja comentarán cómo se han sentido, de modo que quede demostrado que la escucha activa hace que el interlocutor se sienta más comprendido.

El huevo o la gallina (10 min)

Se proyectará un pequeño corto con el cual se trabajará la empatía a través de la reflexión e identificación de los sentimientos que manifiestan los dos protagonistas del vídeo. Dicho ejercicio se hará por escrito y posteriormente se comentará oralmente.

- Resumen de lo tratado en sesión (8 min)

El profesional entregará la Ficha: “Recuerda”, que sintetiza el contenido de la sesión y se repasará oralmente. También podrán formularse posibles dudas o sugerencias.

- Despedida y cierre de la sesión. (5 min)

### **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Proyector y ordenador.
- Ficha: “Comunicación familiar positiva”
- Vídeo: El huevo o la gallina
- Ficha: “Recuerda”

### **Duración**

90 minutos



## **Objetivos**

- Entrenar en habilidades asertivas a padres para mejorar las interacciones intrafamiliares

## **Procedimiento**

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior (10 min)

El profesional propondrá recordar las ideas fundamentales de la sesión anterior y resolverá posibles dudas. Además se interesará por la aplicación de lo aprendido en la sesión anterior en el contexto intrafamiliar de cada participante.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión

¿Qué es la asertividad? (30 min)

El profesional explicará los tres estilos de respuesta (pasiva, asertiva, agresiva), basándose en ejemplos para hacer más comprensible dicha distinción. A continuación, enfatizando en la respuesta asertiva, se presentarán las conductas adecuadas a la hora de reaccionar ante un ataque, expresar sentimientos, pedir favores u opinar. En la Ficha: “Mis derechos asertivos”, se presentará una lista de derechos que la persona posee y debe defender asertivamente en la vida diaria, los cuales se leerán en voz alta.

Introducida la temática, se instruirá a los padres a educar en asertividad a sus hijos: concienciándoles de sus derechos asertivos, educándoles en la expresión y comprensión de emociones, reforzando conductas asertivas e inhibiendo las no asertivas, argumentándoles la ejecución de dichas conductas y sus beneficios, etc. También se les proporcionarán técnicas asertivas para manejar las conductas inadecuadas de sus hijos, explicadas en la Ficha: “Técnicas asertivas”.

Practiquemos la asertividad (35 min)

En la Ficha: “Familias asertivas” se proponen 5 situaciones en las que los participantes deben poner a prueba lo aprendido. Se dividirán en grupos de 4 personas, cada grupo deberá reflexionar y posteriormente representar la situación correspondiente de manera asertiva siguiendo la estructura “Cuando...me siento...porque...”.

El profesional pedirá a los participantes que comenten qué han visto correcto y/o mejorable en la representación de sus compañeros y que hagan propuestas de cara a mejorar sus habilidades asertivas.

- Resumen de lo tratado en sesión (10 min)

Se reflexionarán y sintetizarán los puntos clave tratados de la sesión y cada participante anotará aquellas situaciones en las que tiene dificultades para ser asertivo/a, para identificar cuándo aplicar las técnicas aprendidas.

- Despedida y cierre de la sesión. (3 min)

### **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Proyector y ordenador.
- Ficha: “Mis derechos asertivos”
- Ficha: “Técnicas asertivas”
- Ficha: “Familias asertivas”

### **Duración**

90 minutos



### Objetivos

- Facilitar el desarrollo de habilidades de resiliencia en la familia

### Procedimiento

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior (10 min)

Se recordarán las ideas fundamentales de la sesión anterior y se resolverán posibles dudas.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión

¿Qué es la Resiliencia? (20 min)

El profesional introducirá y explicará el concepto de resiliencia y expondrá tanto los factores para desarrollarla como sus pilares, teoría contenida brevemente en la Ficha: "Pilares de la resiliencia". También dará pautas a los padres para educar en resiliencia a sus hijos, tales como evitar la sobreprotección y promover su autonomía, seguridad y asertividad, ayudarlos a descubrir sus talentos y potencialidades, que asuman responsabilidades....

Reconocemos la resiliencia (25 min)

Para aplicar lo aprendido, se proyectarán escenas de películas que ilustren situaciones resilientes. Los participantes deberán tomar nota de aquellos signos percibidos en los protagonistas de cada escena que determinen si son o no resilientes y al final de la actividad se pondrán en común.

Superando adversidades (20 min)

Se pedirá a los participantes que escriban una situación adversa por la que pasaron en su vida y cómo actuaron para resolverla. Deberán doblarla y meterla en una caja que el profesional pasará para recoger sus escritos, los cuales removerá y hecho esto, pasará la caja de nuevo para que cada asistente agarre el papel de otro/a compañero/a, lo lea en voz alta y opine si le parece que fue resiliente o no (también puede ofrecer sugerencias en base a lo aprendido en la sesión).

- Resumen de lo tratado en sesión (10 min)

Se reflexionarán y sintetizarán los puntos clave de la sesión y como tarea para casa se propondrá la redacción de una o varias cartas breves de agradecimiento a aquella/s persona/s con cuyo apoyo han contado los participantes en momentos difíciles.

- Despedida y cierre de la sesión. (3 min)

### **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Proyector y ordenador.
- Ficha: "Pilares de la resiliencia"
- Vídeos sobre resiliencia

### **Duración**

90 minutos



## **Objetivos**

- Proponer pautas alternativas de resolución de problemas intrafamiliares.

## **Procedimiento**

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior (10 min)

Se recordarán las ideas fundamentales de la sesión anterior y se resolverán posibles dudas.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión

Se proyectará el video “Los niños hacen lo que ven” para introducir qué es la resolución de problemas y las habilidades necesarias para llevar a cabo los procesos de autorregulación y autoconocimiento, y estrategias para dar autonomía a los hijos/as en la asunción de responsabilidades. (20 min)

Soluciones alternativas (25 min)

Tomando nuevamente como referencia el modelo ABC de Ellis, con la Ficha: “Soluciones alternativas” se explicará el proceso de toma de decisiones alternativas para la resolución de conflictos, donde también se aplicará lo aprendido en sesiones anteriores con ejemplos de situaciones que deberán resolver los participantes.

Role-Playing (20 min)

En grupos de cuatro personas, deberán inventar una situación conflictiva y su solución, y representarla ante el resto de sus compañeros.

- Resumen de lo tratado en sesión (8 min)

Se reflexionarán y sintetizarán los puntos clave de la sesión y se entregará la Ficha: “Recuerda”.

- Despedida y cierre de la sesión. (5 min)

## **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Vídeo: Los niños hacen lo que ven

- Ficha: "Soluciones alternativas"
- Ficha: "Recuerda"

**Duración**

90 minutos



## **Objetivos**

- Proporcionar estrategias para la regulación de la conducta de los hijos negociando según normas claras y flexibles

## **Procedimiento**

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior (10 min)

Se recordarán las ideas fundamentales de la sesión anterior y se resolverán posibles dudas.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión

Siguiendo la temática de la sesión anterior, el profesional explicará las estrategias de negociación que los padres pueden aplicar con sus hijos de 0-6 años, proponiendo como más adecuada la estrategia cooperativa de “ganar-ganar”, siempre dentro de los límites establecidos por los padres. (25 min)

A continuación se pondrán unos vídeos de ejemplos de establecimiento de límites, normas y la negociación entre padres e hijos y se comentarán en grupo. (20 min)

En grupos de 5 personas, se trabajará la Ficha: “Negociar para ganar” con la que se reflexionará sobre el tipo de negociación más adecuado en cada situación (20 min).

- Resumen de lo tratado en sesión (8 min)

Se reflexionarán y sintetizarán los puntos clave tratados en la sesión.

- Despedida y cierre de la sesión. (5 min)

## **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Vídeos de normas, límites y negociación
- Ficha: “Negociar para ganar”

## **Duración**

90 minutos

## **Objetivos**

- Evaluar la eficacia del programa y la satisfacción de los participantes
- Dar a conocer los recursos formales disponibles para las familias

## **Procedimiento**

- Entrada y bienvenida a los participantes. (2 min)

- Repaso de las sesiones anteriores (20 min)

El profesional hará una síntesis de las temáticas tratadas en las sesiones anteriores y resolverá las posibles dudas.

- Evaluación postprograma y satisfacción con el programa (30 min)

Se pasarán el **Cuestionario de Evaluación Final de Competencias Parentales** y el **Cuestionario de Satisfacción con el programa** para evaluar la eficacia del programa y los beneficios aportados a los participantes.

- Desarrollo de los contenidos de la sesión (20 min)

Los profesionales expondrán los recursos actuales disponibles para el desarrollo de la parentalidad positiva, aportando direcciones y métodos de contacto útiles pertenecientes a la provincia en la que se encuentran los participantes.

- Debate grupal sobre el impacto del programa en los participantes (10 min)

- Despedida y conclusión del programa. (8 min)

## **Materiales**

- Sillas con paleta
- Cuadernos y bolígrafos
- Cuestionario de Evaluación Final de Competencias Parentales
- Cuestionario de Satisfacción con el Programa

## **Duración**

90 minutos

## *Discusión, conclusiones y propuestas*

---

Este programa de apoyo psicoeducativo ha sido elaborado como propuesta de intervención **preventiva, educativa y comunitaria** con el fin de fomentar el ejercicio positivo de la parentalidad, es decir, responder a las necesidades formativas de padres de menores en sus primeras etapas evolutivas, facilitando el desarrollo y adquisición de competencias y estrategias personales, emocionales y educativas para el desarrollo de modelos parentales adecuados.

Esta propuesta de carácter preventivo va dirigida a padres y madres de menores entre 0 y 6 años y pretende funcionar como recurso que los profesionales de la intervención y orientación familiar pueden ofrecer a la diversidad de familias para asegurar una actuación temprana ante las diferentes dificultades que pueden surgir en el contexto familiar, de manera que sea posible el aprovechamiento de los recursos personales y sociales que ofrece el entorno y las instituciones formales para brindar una crianza, protección y educación de calidad.

Dadas las necesidades psicoeducativas de muchas familias en cuanto a competencias parentales y la evidencia de la intervención tardía de las instituciones en muchos casos mediante intervenciones más individualizadas, orientadas hacia situaciones de crisis familiar de gran impacto, este programa de atención grupal permite intervenir con familias con necesidades similares, promoviendo el intercambio de experiencias y colaboración entre ellas y constituyendo un recurso que fomente las buenas relaciones intrafamiliares.

Para su elaboración, se han consultado numerosos documentos relacionados con la intervención familiar a nivel comunitario, entre ellos diversos programas grupales de educación parental para la promoción de la parentalidad positiva, indicados en la introducción y bibliografía, cuya eficacia ha sido comprobada tras su implementación en centros educativos, servicios sociales y escuelas infantiles. Por ello, el presente programa, cuya implementación y evaluación estaría pendiente, tiene como finalidad aproximarse a los resultados obtenidos por los programas existentes en la actualidad en relación a la mayor formación de los padres para adecuarse a las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos, desarrollar la resiliencia y buena comunicación familiar, así como la inteligencia emocional de los miembros de la familia, el fortalecimiento del apego y la adquisición de técnicas de resolución de problemas, entre otros muchos beneficios.

Por ende, para la aplicación práctica del programa elaborado, éste debería constituir un recurso ofrecido por las instituciones formales de la provincia, como el ayuntamiento,

centros educativos, servicios sociales... de manera que sea accesible para gran variedad de familias. Tras su implementación, se llevaría a cabo la evaluación de su eficacia en cuanto a la adquisición de competencias parentales para determinar la viabilidad del programa y así poder aplicarlo a partir de entonces con garantías de calidad.

Aunque el contenido de las sesiones puede ser aplicable para cualquier tipo de familia, su finalidad preventiva puede enfocarse de manera más específica en situaciones consideradas de riesgo psicosocial tanto para los menores como para el núcleo familiar completo, tales como familias de padres jóvenes con déficits en competencias parentales, en situaciones de pobreza o exclusión social, programas de adopción... adaptando el programa según las necesidades de la población destinataria.

En conclusión, dado que la socialización primaria se produce en el seno familiar y existe evidencia de las necesidades de apoyo psicoeducativo de muchas familias para la adquisición de competencias parentales, este programa pretende dar respuesta de manera grupal a dichas carencias de cara a la promoción de la parentalidad positiva y la prevención de futuros problemas intrafamiliares y sociales.



## Referencias bibliográficas

---

- Ainsworth, M.D. Y Bell, S.M. (1970). *Apego, exploración y separación, ilustrados a través de la conducta de niños de un año en una situación extraña*. En J. Delval (Comp.), *Lecturas de psicología del niño*, Vol. 1, 1978. Madrid: Alianza.
- Ainsworth, Blehar, Waters & Wall (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological study of the strouge situation*. Hillsdale. Nj: Erlbaum.
- Amorós et al., (2014) *Aprender Juntos, Crecer en Familia. Obra Social El Alma De "La Caixa"*. 2ª Edición, 2014. Barcelona
- Barudy, J., Dantagnan, M. (2005). *Los Buenos Tratos a la Infancia. Parentalidad, apego, resiliencia* (4 Edición). España: Editorial Gedisa.
- Barudy et al., (2009) *Programa Abriendo Caminos: Manual de Apoyo para la Formación de Competencias parentales*. Sistema de Protección Social MIDEPLAN. Santiago de Chile.
- Belsky, J. Y Rovine, M. (1987). *Temperament and attachment security in the Strange Situation: An empirical reapprochement*. *Child Development*, 58, 787-795.
- Bowlby, J. (1969). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós, 1976.
- Comité de Ministros de los Estados Miembros. (2006) «Recomendación Rec 19». Recuperado en:  
<http://www.siasa.org/descargas/parentalidad/informeRecomendacion.pdf>
- Cuervo, A. (2009) *Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia*. Fundación universitaria Los Libertadores. *Revista Diversitas, Perspectivas en Psicología*. Vol. 6. Nº 1, 2010. pp. 111 - 121. Bogotá, Colombia.
- Delgado, O. (2004) *Estado actual de la teoría del apego*. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4 (1); 65-81. Universidad de Sevilla.
- Durán, A. et al. (2004) *Introducción a la escucha activa*. Manual Didáctico para la Escuela de Padres. 5ª Edición. FEPAD. Valencia.
- Grotberg, E. (1997) *La resiliencia en acción*. Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales. Universidad Nacional de Lanús. Fundación Van Leer.

- Grupo de Atención Temprana (2010). *Guía de desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años*. Real Patronato sobre Discapacidad. Madrid.
- López, F., y Ortiz, M.J. (1999). *El desarrollo del apego durante la infancia*. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes y M. J. Ortiz (Eds.), *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- Main, M. & Solomon, J. (1986) Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. En T. B. Brazelton & M. Yogman (Eds), *Affective development in infancy*, pp. 95-124. Norwood, New Jersey: Ablex.
- Martín, J. (2005). *La intervención ante el maltrato infantil*. Una revisión del sistema de protección. Madrid. Pirámide.
- Martínez, R. A. (2008) *Parentalidad Positiva: Educación Emocional y en Valores desde el Ámbito Familiar*. Jornada sobre "familia, escuela y sociedad: el reto de la convivencia". Madrid.
- Martínez, R. A. (2009) *Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid.
- Mestre, M. et al. (1999). *El razonamiento prosocial en la infancia y en la adolescencia. Un estudio empírico*. En Pérez Delgado & Mestre, M. *Psicología moral y crecimiento personal*. España: Ariel.
- Muñoz Alustiza, C. (2007) *Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz*. Una guía para aprender a conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos. Madrid: Comunidad de Madrid.
- Myers, R. (1994). *Prácticas de crianza*. Bogotá, CELAM-UNICEF.
- Navarro, S. (2004). *Redes sociales y construcción comunitaria*. Madrid. CCS.
- Ortiz, M.J., Fuentes, M.J., López, F. (2002). *Desarrollo socioafectivo en la primera infancia*. En J. Palacios, A. Marchesi, y C. Coll (comps.) *Desarrollo psicológico y educación*. Vol. I: *Psicología evolutiva* (pps.151-176). Madrid: Alianza editorial.
- Ramírez, M. (2007). *Los padres y los hijos: variables de riesgo*. *Educación y Educadores*, 10 (1), 27-37.
- Richard de Minzi, M. (2005). *Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37 (1), 47-58.

- Rodrigo, M. J; Máiquez, M. L.; Martín, J. C. (2010a) *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias*. Federación Española de Municipios y Provincias. Madrid. Recuperado en: <http://www.femp.es/files/566-922-archivo/folleto%20parentalidad%201.pdf>.
- Rodrigo, M. J; Máiquez, M. L; Martín, J. C. (2010b) *La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Federación Española de Municipios y Provincias. Madrid. Recuperado en: <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/eduParentalRecEducativo.pdf>
- Rodrigo et al. (2010) *Crecer Felices en Familia: Un Programa de Apoyo Psicoeducativo para Promover el Desarrollo infantil*. Junta de Castilla y León (España).
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L. y Martín, J.C. (2011). *Buenas prácticas profesionales para el apoyo de la parentalidad positiva*. Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). Madrid. Recuperado en: <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/BuenasPractParentalidadPositiva.pdf>
- Rodrigo, M. J; Martín, J. C (2013) *La Promoción de la Parentalidad Positiva*. Revista de Educação, Ciência e Cultura, v. 18, n. 1, ed. UnilaSalle. Canoas (Brasil).
- Walsh, F. (1998). *El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío*. Buenos Aires: ASIBA.
- Wolin, S. & S (1993) *The Resilient Self*. New York: Villard.

**SESIÓN 1**

**Cuestionario de evaluación inicial de competencias parentales**

Este cuestionario tiene como objetivo identificar las preocupaciones de los padres y madres al educar a sus hijos y sus habilidades parentales. Por ello es importante que expresas con sinceridad tu opinión sobre los temas que aparecen a continuación. **Gracias por tu colaboración.**

**Información socio-demográfica**

**Sexo:** 1) Mujer 2) Varón

**Estudios cursados:** 1) Primarios 2) FP / Bachiller 3) Universidad 4) Otros. Indicar: \_\_\_

**Edad:** (1) Entre 24-29 años (2) Entre 30-35 años (3) 36-41 (4) 42-47 (5) 48-53 (6) 54-59 (7) 60-65 (8) 66-71

**País de procedencia:** 1) España 2) Otro país. Nombre del país \_\_\_\_\_

**Situación familiar:**

**1. Estado civil:**

1.1.) Casado/a 1.2. Soltero/a 1.3. Separado/a 1.4. Divorciado/a 1.5. Viudo/a 1.6. Pareja de hecho

**2. Tipo de familia:**

2.1. Viven los dos padres con los hijos de ambos, o con hijos adoptados: Familia biparental

2.2. Vive sólo el padre o solo la madre con los hijos: Familia monoparental

2.3. Vive con una nueva pareja y con los hijos de ambos: Familia reconstituida

Otra situación familiar: Comentar .....

**3. Señalar una de las siguientes opciones:**

3.1. Vive en una familia propia: padre/madre e hijos 3.2. Vive con los padres y/o hermanos

**Número de hijos:** \_\_\_\_\_ **5. Edades de los hijos:** \_\_\_\_\_

**Tiene un trabajo pagado que realiza fuera de casa:** SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

- Situación laboral:**
- 1) Funcionario. Actividad profesional: \_\_\_\_\_
  - 2) Personal laboral. Actividad profesional: \_\_\_\_\_
  - 3) Personal contratado. Actividad profesional: \_\_\_\_\_
  - 4) Trabajo en empresa privada. Actividad profesional: \_\_\_\_\_
  - 5) Estatutario. Actividad profesional: \_\_\_\_\_
  - 6) Desempleo
  - 7) Pensionista
  - 8) Otra situación laboral. Indicar en qué consiste: \_\_\_\_\_

### Cuestiones

1. ¿Cuáles son las dos preocupaciones más importantes que te planteas al educar a tus hijos?

- 1º. \_\_\_\_\_
- 2º. \_\_\_\_\_

2. ¿Cómo sueles solucionar los problemas de comportamiento de tus hijos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Por favor, valora con 1**(TD)-Total Desacuerdo**, 2**(D)-Desacuerdo**, 3**(A)-De Acuerdo** y 4**(TA)-Total Acuerdo** cada una de las siguientes afirmaciones:

| <b>VALORACIÓN</b>  |    |   |   |    |
|--|----|---|---|----|
| (TD)-Total Desacuerdo (D)-Desacuerdo<br>(A)-De Acuerdo (TA)-Total Acuerdo                                    | TD | D | A | TA |
| 1. Tengo información adecuada sobre cómo relajarme y controlar mis emociones                                 |    |   |   |    |
| 2. En el día a día sé relajarme y controlarme  |    |   |   |    |
| 3. Cuando otras personas intentan imponerse a mí, lo mejor es imponerse también para solucionar la situación |    |   |   |    |
| 4. Cuando me enfado suelo expresar mis emociones de forma "explosiva"  |    |   |   |    |
| 5. Comento con frecuencia con las otras personas las características positivas que veo en ellas              |    |   |   |    |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 6. Considero que la mayoría de las personas tiene capacidad para saber tomar sus propias decisiones                    |  |  |  |  |
| 7. Cuando surgen conflictos con las personas lo mejor es hablar con ellas para encontrar entre todos la mejor solución |  |  |  |  |
| 8. Cuando las otras personas no cumplen con sus obligaciones me mantengo firme para que asuman su responsabilidad      |  |  |  |  |
| 9. Cuando algo no sale como deseo procuro ver el punto positivo  |  |  |  |  |
| 10. Conviene expresar nuestros propios sentimientos ante los demás cuando nos surjan problemas con ellos               |  |  |  |  |
| 11. Tengo información adecuada sobre cómo decir las cosas para evitar ofender  |  |  |  |  |
| 12. Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí o sobre cómo actúo  |  |  |  |  |
| 13. Tengo buena opinión de mí mismo/a  |  |  |  |  |
| 14. Tengo información adecuada sobre cómo llegar a acuerdos con las personas para solucionar problemas                 |  |  |  |  |
| 15. En el día a día encuentro pocas oportunidades para hacer lo que más me relaja y satisface                          |  |  |  |  |
| 16. Cuando alguien tiene un problema suelo implicarme más de la cuenta para solucionarlo                               |  |  |  |  |

### Cuestiones sobre relaciones con los hijos

| <b>VALORACIÓN</b>  |           |          |          |           |
|--|-----------|----------|----------|-----------|
| (TD)-Total Desacuerdo (D)-Desacuerdo<br>(A)-De Acuerdo (TA)-Total Acuerdo              | <b>TD</b> | <b>D</b> | <b>A</b> | <b>TA</b> |
| 1. Me cuesta entender el comportamiento de mis hijos                                   |           |          |          |           |
| 2. Me siento capaz de desarrollar con mis hijos mi función de madre/padre              |           |          |          |           |
| 3. Tengo poca paciencia con mis hijos  |           |          |          |           |
| 4. Los problemas que me plantean mis hijos son diferentes a los de otros padres/madres |           |          |          |           |
| 5. Cuando mis hijos se portan mal, no soy capaz de hablar con ellos                    |           |          |          |           |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| sin perder el control   |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |
| 6. En el día a día suelo decirles a mis hijos lo positivo que veo en ellos  |  |  |  |  |
| 7. Cuando mis hijos hacen algo mal o tienen un mal comportamiento, les digo que son torpes, desobedientes, o algo similar para que se corrijan              |  |  |  |  |
| 8. Cuando mis hijos no se portan bien es porque necesitan que se les atienda más  |  |  |  |  |
| 9. Cuando mis hijos intentan salirse con la suya para conseguir algo, yo me impongo más para controlar la situación   |  |  |  |  |
| 10. Cuando mis hijos no hacen las tareas que les corresponden acabo haciéndoselas yo para que no queden sin hacer   |  |  |  |  |
| 11. Cuando surge un conflicto con mis hijos les digo lo que hay que hacer y se termina el problema  |  |  |  |  |
| 12. Cuando mis hijos no hacen las tareas que les corresponden, saben que tienen que asumir unas consecuencias o castigos                                    |  |  |  |  |
| 13. Cuando algo no sale como deseo con mis hijos, procuro ver el punto positivo   |  |  |  |  |
| 14. Suelo reñir o dar voces a mis hijos cuando hacen o dicen algo que me molesta  |  |  |  |  |
| 15. Muchas veces acabo no aplicando a mis hijos las consecuencias o castigos que les he dicho que voy a aplicar si no hacen las tareas que les corresponden |  |  |  |  |
| 16. Cuando mis hijos me ayudan a hacer algunas tareas, se lo agradezco y les hago ver que me han sido útiles  |  |  |  |  |
| 17. Tengo información adecuada sobre cómo controlar y poner límites a los comportamientos de mis hijos  |  |  |  |  |
| 18. Cuando mis hijos me desobedecen, lo mejor es imponerse para solucionar la situación   |  |  |  |  |
| 19. Sé relajarme y controlar mis emociones ante mis hijos   |  |  |  |  |
| 20. Cuando a mis hijos les va mal por su comportamiento o en sus estudios, suelo pensar que estoy fallando al educarlos                                     |  |  |  |  |
| 21. Hago ver a mis hijos que son capaces de tomar decisiones aunque sean pequeños   |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 22. Cuando mis hijos no cumplen con sus obligaciones suelo mantenerme firme en cumplir lo que he prometido hacer |  |  |  |  |
| 23. Conviene decirles a nuestros hijos cómo nos sentimos con su manera de actuar                                 |  |  |  |  |
| 24. En el momento actual tengo información adecuada sobre cómo decir las cosas a mis hijos para evitar ofender   |  |  |  |  |
| 25. Al educar a mis hijos me preocupa mucho lo que los demás puedan opinar sobre cómo lo hago                    |  |  |  |  |
| 26. Tengo buena opinión de mí mismo/a sobre cómo educo a mis hijos   |  |  |  |  |
| 27. Tengo información adecuada sobre cómo llegar a acuerdos con mis hijos para solucionar problemas              |  |  |  |  |



Ficha: "Tipos de apego"

|   |  |
|---|--|
| <b>Apego seguro</b>                       | Caracterizado por la búsqueda de proximidad y contacto con sus figuras de apego, de las cuales obtienen seguridad cuando se sienten angustiados, siendo fácilmente reconfortados por ellos. Los cuidadores son sensibles a sus necesidades, le ofrecen apoyo y son eficaces a la hora de regular la activación emocional del niño, interpretar sus señales y responder contingentemente.   |
| <b>Apego Inseguro evitativo</b>           | Caracterizado por una escasa o nula ansiedad ante la separación y la evitación del cuidador en el reencuentro. El estilo interactivo de los cuidadores se caracteriza por la irresponsividad, impaciencia y rechazo, no siendo capaces de responder adecuadamente a las necesidades del niño y actuando con gran intrusividad y estimulación excesiva. Por tanto, el menor evitará e inhibirá las señales y conductas de apego para prevenir el rechazo, cólera o mayor distanciamiento de la figura de apego. |
| <b>Apego inseguro ansioso-ambivalente</b> | Propio de los niños que se sienten inseguros sobre la disponibilidad del cuidador cuando lo necesiten, no tienen expectativas de confianza, presentan una alta ansiedad de separación y en el reencuentro son difíciles de consolar, manifestando reacciones de proximidad a la vez que oposición y cólera. En este caso, el cuidador se ha mostrado sensible y cálido en algunas ocasiones y frío e insensible en otras.  |
| <b>Apego inseguro desorganizado</b>       | Característico de aquellos niños que muestran mayor inseguridad, manifestando una variedad de conductas confusas y contradictorias en el reencuentro tras la separación, tales como la búsqueda de proximidad evitando la mirada, huida o evitación de la interacción y conductas estereotipadas. Estos niños se sienten vinculados a su figura de apego y a la vez la temen.  |

### **Claves para identificar el apego seguro**

- Mi hijo/a acude a mí en busca de protección, cuando se siente en peligro, estresado o perdido.
- Mi hijo/a mantiene me mira a los ojos cuando interacciona conmigo.
- Mi hijo/a protesta por mi ausencia pero se recupera si se encuentra en un medio de buenos tratos.
- Mi hijo/a se calma cuando escucha mi voz o sabe que estoy cerca.
- Mi hijo/a explora el entorno a cierta distancia de mí.
- Mi hijo/a me busca cuando se pone malito.
- Mi hijo/a me cuenta qué ha hecho en el cole, a qué ha jugado en el parque, etc.
- Mi hijo/a me confía secretos.
- Mi hijo/a me busca o pide consejo cuando tiene algún problema o preocupación.
- Mi hijo/a y yo compartimos tiempo de ocio juntos.
- Mi hijo/a puede interactuar con un desconocido, pero prefiere mi compañía.

### **Claves para promover el apego seguro**

1. Percibir las necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de mi hijo/a
2. Interpretarlas correctamente según su etapa evolutiva
3. Seleccionar una conducta de cuidado apropiada para responder a dichas necesidades
4. Poner en práctica dicha conducta.
5. Mostrarme disponible a las demandas de mi hijo/a
6. Ser coherente y actuar de igual manera ante una misma conducta de mi niño/a para que mis respuestas sean predecibles.

## SESIÓN 2

Ficha: Casos prácticos sobre necesidades durante el desarrollo infantil

**Siguiendo los pasos anteriormente descritos, interpreta las necesidades de tu hijo/a y decide cómo actuarías en las siguientes situaciones:**

- Tu hijo/a de 2 años se asusta cuando se le acerca un perro y a veces se pone a llorar.
- Tu hijo/a de 4 años se enfada con otro niño porque ha cogido la cera que él/ella quería.
- Tu bebé de 3 meses está inquieto, llora, hace chasquidos con los labios, vuelve la cabeza hacia tu mano cuando le tocas la mejilla, y se lleva las manitas a la boca.
- Tu hijo de 34 meses está empezando a pedir el orinal para hacer caca pero utiliza pañal para hacer pis.
- Tu hijo/a de 5 años te cuenta que en el cole le han puesto un gomet verde por hacer correctamente sus deberes.
- Indica si te parece adecuada o no esta afirmación y por qué: A mi bebé de año y medio le leo un cuento de animales, nombrándolos y emitiendo sus sonidos.
- Tu hijo/a de 2 años y medio comienza una rabieta porque quiere que le compres un dulce antes de la hora de comer.
- Tu hijo/a de 50 meses tiene que hacer una manualidad para el cole en la que tiene que recortar con tijeras.
- Tu hijo/a de 30 meses se despierta llorando tras tener una pesadilla.
- Tu bebé de 10 meses está muy irritable y llora, pero has comprobado que su pañal está limpio, que no presenta fiebre y acaba de comer hace un par de horas, por lo que tampoco tiene hambre.
- Indica si te parece adecuada o no esta afirmación y por qué: Cuando nos sentamos a la mesa, primero doy de comer a mi hijo/a de 40 meses y yo como después.
- La profesora de tu hijo/a te comenta que en clase se queda dormido/a y que su rendimiento es más bajo de lo habitual.
- Tu bebé de 20 meses rechaza el plato de arroz que le has preparado para comer.
- Indica si te parece adecuada o no esta afirmación y por qué: Si tu hijo/a de 4 años y 2 meses quiere jugar, opta por darle una tablet para que se entretenga.
- Tu bebé de 6 meses te busca con la mirada, sonrío y emite sonidos para llamar tu atención.
- Estás en un restaurante y tu hijo/a de 4 años y medio se levanta de la silla para entablar conversación con otros comensales desconocidos.
- Tu hijo/a de 5 años y medio ha oído hablar a otros niños mayores sobre un atentado terrorista y no sabe qué significa.
- Tu hijo/a de 3 años está en casa de aquí para allá y no sabe con qué jugar porque se aburre solo, pero tampoco tiene con quién.

### SESIÓN 3

Ficha: "Claves para una disciplina sana"

Entendemos la **disciplina positiva** como el establecimiento de límites y normas claras, explícitas y precisas, de cuyo incumplimiento derivarán consecuencias contingentes que los hijos/as pueden evitar autorregulando su conducta. Por supuesto, éstos variarán en función de la etapa evolutiva y los enfoques, estilos educativos, actitudes y valores de cada familia.

**Para mantener una disciplina sana con tus hijos/as, recuerda:**

- ✓ Establecer rutinas sanas, estables y claras y hazlas cumplir
- ✓ Los padres, de común acuerdo, deben delimitar qué normas y rutinas les gustaría tener en su familia
- ✓ Las normas deben ser claras, explícitas, comprensibles y estables.
- ✓ Establecer límites ayudará a tu/s hijo/s a saber hasta dónde pueden llegar con su comportamiento, exigencias y demandas.
- ✓ Estos límites deben estar bien determinados pero ser, a su vez, flexibles.
- ✓ El incumplimiento de dichas normas y límites debe acompañarse de consecuencias conocidas y predecibles por los hijos/as.
- ✓ Dichas consecuencias deberán ser lógicas, razonables, proporcionadas a la edad del niño y contingentes.
- ✓ La aplicación de consecuencias ha de ser coherente y consistente cada vez que la misma norma se incumpla.
- ✓ Las reglas son para cuidar y educar a nuestros hijos, no para dominarlos.
- ✓ Si regañamos sin explicar qué ha hecho mal y por qué no aprenderá a autorregular su conducta, sino que le creará frustración.
- ✓ Es más eficaz quitar beneficios que aplicar castigos.
- ✓ Invitar a nuestros hijos a reflexionar sobre lo ocurrido y proponer posibles soluciones a su error.
- ✓ Recompensar las conductas positivas y no solo atender al mal comportamiento.
- ✓ No te sientas culpable por aplicar las consecuencias a tu hijo si éste ha incumplido las normas o límites, pero hazlo siempre con respeto y amor.
- ✓ Los papás tienen que dar ejemplo: deben cumplir las rutinas familiares y autocontrolarse a la hora de reprender al niño, sin utilizar la violencia física o psicológica.

## SESIÓN 4

Ficha: ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

### ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Daniel Goleman define la **inteligencia emocional** como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que de la vida diaria, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

Engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.



La inteligencia emocional se subdivide en:

### COMPETENCIA PERSONAL

**Autoconsciencia:** Conciencia de nuestros propios estados internos, reconocer las propias emociones, conocimiento de nuestras debilidades y fortalezas, confianza en nuestras capacidades y los recursos de los que disponemos.

**Autorregulación:** capacidad de controlar adecuadamente las emociones y los impulsos, confiabilidad, integridad, adaptabilidad para afrontar los cambios y apertura a nuevas ideas, enfoques e información.

**Motivación:** tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos, haciendo que actuemos con optimismo, persistencia, compromiso y esfuerzo.

### COMPETENCIA SOCIAL:

**Empatía:** Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas, capacidad de ponernos en el lugar del otro, anticiparse, reconocer y satisfacer sus necesidades. También lo es capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

**Habilidades sociales:** Capacidad para introducir respuestas deseables en los demás, mediante una comunicación eficaz y persuasiva, iniciar o dirigir cambios, negociar y resolver conflictos sin comprometer las creencias o valores, colaborar y cooperar en equipo para la consecución de una meta común, creación de redes de apoyo sólidas y sanas.



Ficha: "Ponemos nombre a los sentimientos".

**Une los siguientes sentimientos con su definición e identifica la emoción básica a la que van asociados:**

Aflicción, Recelo, Envidia, Pánico, Buen humor, Cólera, Sobresalto, Enfado, Apatía, Placer, Asombro, Ansiedad, Aversión, Entusiasmo, Rencor, Incredulidad, Repugnancia, Sufrimiento.

| Definición  | Sentimiento | Emoción |
|---|-------------|---------|
| Actitud ante algo o alguien del que se sospecha que puede ocultar algún peligro o inconveniente o pueda abrigar malas intenciones                           |             |         |
| Estado de ánimo del que se está satisfecho  |             |         |
| Alteración producida en el ánimo por un suceso brusco   |             |         |
| Sentimiento experimentado cuando nos sentimos contrariados o perjudicados por algo o alguien, como ante una falta de respeto, una desobediencia o un error. |             |         |
| Desinterés, indiferencia o falta de entusiasmo por lo que se hace, falta de energía.  |             |         |
| Sensación experimentada cuando sucede algo que no se espera   |             |         |
| Sentimiento de rechazo o disgusto por una persona o cosa muy desagradable.  |             |         |
| Agitación, inquietud y nerviosismo por alguna preocupación, que puede llevar a la angustia  |             |         |
| Estado de ánimo en el que la persona está muy irritada y puede llegar a mostrar violencia.  |             |         |

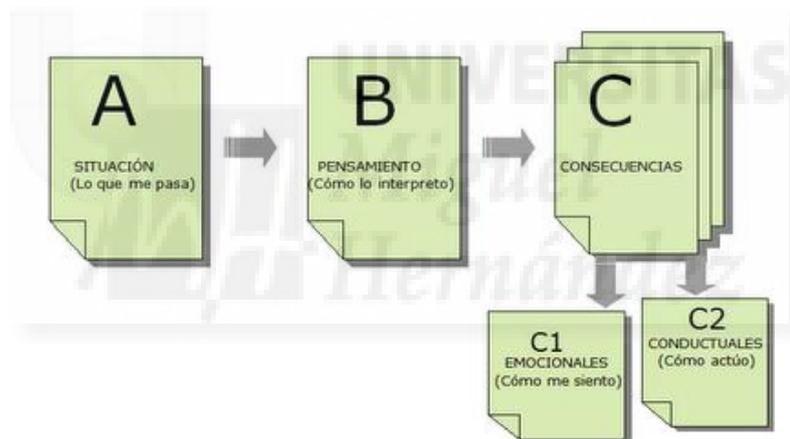
|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Sentir gran admiración o mucho interés por algo</b>  |  |  |
| <b>Sentimiento intenso producido por algo o alguien cuya presencia aterroriza</b>                                 |  |  |
| <b>Estado de ánimo pesadoso tras una situación adversa</b>  |  |  |
| <b>Reacción de resistencia ante la presencia de una persona, cosa o situación que nos incomoda.</b>               |  |  |
| <b>Dificultad o resistencia a creer lo que ve o lo que otros cuentan</b>  |  |  |
| <b>Sentimiento de hostilidad o enemistad hacia una persona motivado por una ofensa, daño o perjuicio sufridos</b> |  |  |
| <b>Sentimiento de animadversión o disgusto contra alguien que posee algo que uno no posee</b>                     |  |  |
| <b>Dolor o padecimiento que experimenta una persona causado por un acontecimiento grave</b>                       |  |  |
| <b>Satisfacción o sensación agradable producida por algo que gusta mucho</b>                                      |  |  |

Una vez identificados los sentimientos, escribe en tu cuaderno ejemplos de tu vida cotidiana de al menos 6 de los nombrados en este ejercicio que correspondan a las 6 emociones básicas.

### Gestionamos nuestras emociones

En la mayoría de las ocasiones, las personas piensan que sus emociones desaptativamente exacerbadas son resultado de los acontecimientos externos a ellos. Sin embargo, lo cierto es que antes de actuar ante una situación, se producen una serie de reacciones las cuales provocan sentimientos que determinarán de qué manera responderemos a las circunstancias.

Albert Ellis, formuló un modelo teórico al que denominó modelo racional emotivo "ABC" en el cual describía cómo un **Acontecimiento activador (A)** que puede ser interno o externo a la persona, provoca la aparición de **Pensamientos y creencias (B)** acerca del acontecimiento, que pueden ser racionales o irracionales. Dicha interpretación tiene como **Consecuencias (C)** el surgimiento de determinados sentimientos y emociones que motivan a actuar de una manera u otra ante dicha situación.



Los sentimientos no obran en realidad de manera ajena a nuestra voluntad. Por tanto, atendiendo a este modelo, se hace evidente la importancia de la interpretación que hacemos de los acontecimientos y de la gestión de las emociones que surgen de ésta. Pongamos un ejemplo para hacerlo más comprensible:

- A- *Situación: Entro al cuarto de baño y descubro que mi hija de 4 años ha sacado todos mis cosméticos de los armarios y los ha destrozado intentando maquillarse, por lo que también ha quedado sucia su cara y su ropa.*
- B- *Pensamiento: ¡Pero qué desastre! Se ha ensuciado entera y encima ha estropeado todos mis cosméticos, ¡no sé qué hacer con esta niña!*
- C- *Sentimiento: enfado, coraje, furia, irritación, pena, etc*

*Conducta: Le regaño gritándole que eso no se hace y le digo que está castigada sin ir esta tarde al parque.*

La situación se solucionaría de esta forma si no se trabaja de manera alternativa. Si modificamos la interpretación de los hechos, y reflexionamos de manera más objetiva sobre lo ocurrido, lograremos que los sentimientos manifestados sean completamente distintos y, por tanto, la conducta sea diferente.

*A- Situación: Entro al cuarto de baño y descubro que mi hija de 4 años ha sacado todos mis cosméticos de los armarios y los ha destrozado intentando maquillarse, por lo que también ha quedado sucia su cara y su ropa.*

*B- Pensamiento: ¿Pero qué desastre es este? Jajaja, en un intento de imitar cómo se maquilla su mamá se ha pintado la cara como un payaso, hay que ver estos pequeñajos que graciosos son. Aunque vaya faena, tendré que comprar cosméticos nuevos.*

*C- Sentimiento: desconcierto, gracia, diversión, conformismo*

*Conducta: Me acerco a mi hija y le digo que está muy graciosa pero que lo que ha hecho me ha puesto triste porque apreciaba mucho mis cosméticos y me gustaría que no lo volviese a hacer. Para compensar su travesura, me ayudará a recoger y limpiar todo lo que ha ensuciado.*

Trabajar sobre el pensamiento, identificándolo y reflexionando sobre él, no implica que inhibamos aquellos sentimientos dolorosos o molestos y que relativicemos todo, sino que, reinterpretando los hechos y manejando adecuadamente nuestras emociones en una dirección más positiva, conseguiremos educar a nuestros hijos desde el respeto y con una comunicación eficaz, permitiendo un desarrollo personal, emocional y social correcto y saludable.

**Identificad y delimitad en grupos la situación, pensamiento, sentimiento y conducta de las siguientes situaciones. Después, representadlas frente al resto de compañeros/as de la manera adecuada según lo aprendido.**

1- *Tu hijo/a de 22 meses hace poco que ha empezado a andar y ya alcanza lugares que antes no podía. Un día comienza a explorar los adornos de la mesa y a pesar de tus advertencias, coge un tajine de cerámica y lo tira al suelo, rompiéndolo.*

2- *Estás en el parque observando a tu hijo/a de 5 años como juega con otros niños y ves como pega a una niña más pequeña que él/ella porque quiere subirse en el columpio.*

3- *Estás haciendo la compra en el supermercado cuando tu hijo/a de 3 años te pide que le compres unas chuches que ha visto en una estantería. Ante tu negativa porque ya le compraste hace un par de días y aún le quedan en casa, él/ella reacciona enfadándose y comienza a llorar mientras repite insistentemente y en voz alta que se las compres, dando lugar a una rabieta.*

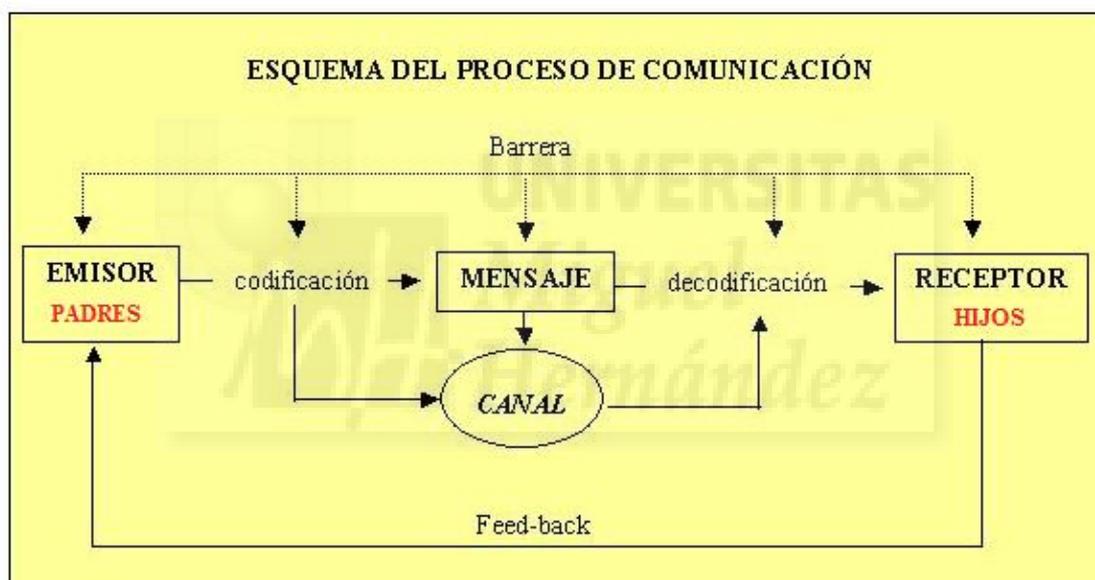
4- *Vas de camino a casa con tu hijo/a y te encuentras con un conocido muy apreciado, por lo que paráis a saludaros y charlar. Tu hijo de 4 años y medio comienza a comportarse de manera irritable intentando acaparar tu atención, llamándote insistentemente, pidiéndote que os marchéis, interrumpiendo la conversación e incluso llegando a pegarte un pellizco.*

## SESIÓN 5

### Ficha: Comunicación familiar positiva

Hewstone (1990) define la **comunicación** como el intercambio de mensajes entre dos o más participantes caracterizado por el uso intencional y consciente de un sistema simbólico mutuamente inteligible. Es el vehículo de interacción social donde se intercambian formas de entender la realidad, en la que los participantes tratan de influir a sus interlocutores, utilizando para ello comportamientos verbales y no verbales.

En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso:



**Emisor:** La persona (o personas) que emite un mensaje.

**Receptor:** La persona (o personas) que recibe el mensaje.

**Mensaje:** Contenido de la información que se envía.

**Canal:** Medio por el que se envía el mensaje.

**Código:** Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.

**Contexto:** Situación en la que se produce la comunicación.

La comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías:

- La **comunicación verbal** se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).

- La **comunicación no verbal** hace referencia a la comunicación que se transmite mediante el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos corporales, la postura y la distancia corporal.

A pesar de la importancia que se le atribuye a la comunicación verbal, lo cierto es que entre un 65% y un 80% del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de canales no verbales. La comunicación eficaz dependerá de la correspondencia entre ambas.

En la tarea de ser padres, la convivencia familiar sana y positiva dependerá de la manera en la que padres e hijos se comunican, por lo que un ambiente de escucha mutua, respeto y empatía, pero manteniendo una jerarquía de competencias, logrará la educación y desarrollo personal, social y afectivo correcto de los hijos/as.

Como padres, debemos por tanto, evitar la imposición autoritaria de ideas, sentimientos y conductas, pero también el polo opuesto, ceder siempre a lo que los hijos demandan, distraerles o engañarles, dejando en entredicho nuestra potestad como padres.

Las principales estrategias para comunicar de manera adecuada son:

La **empatía**: que es capacidad de los padres de sintonizar con el mundo interno de sus hijos, reconocer las manifestaciones emocionales y gestuales que denotan estados de ánimo y necesidades, lo que favorece el desarrollo de mecanismos de respuesta adecuados a las necesidades de los niños.

La **escucha activa**: se refiere a la habilidad de los padres para escuchar no sólo lo que los hijos dicen directamente, sino también la parte emocional del mensaje, los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que están diciendo. Es fundamental para escuchar activamente la aceptación del interlocutor.

Un ejemplo de comunicación empática y escucha activa sería el siguiente.

*Ana: No quiero ir hoy al colegio, quiero quedarme contigo*

1. *Papá: ¿Cómo que no? No digas tonterías, debes ir al colegio, es por tu bien.* (Imposición y escucha racional)
2. *Papá: Veo que hoy no tienes ganas de ir al colegio, ¿a qué se debe Ana? Explícame por qué hoy prefieres quedarte conmigo.* (Escucha activa y emocional).

**Para una comunicación empática y escucha activa, recuerda....**

- ✓ Dedicar un tiempo diario en exclusiva a escuchar a tus hijos sin hacer otras cosas a la vez.
- ✓ Dejar hablar a tus hijos sin interrumpirles.
- ✓ Comprender y apoyar, no juzgar.
- ✓ Parafrasear lo que sus hijos te han dicho para que se sientan comprendidos.
- ✓ Atender al mensaje emocional previo al mensaje racional
- ✓ Interpretar el lenguaje verbal y no verbal de tus hijos.
- ✓ Aceptar los sentimientos de tus hijos.
- ✓ Tener paciencia, los niños cambian de estado de ánimo con facilidad.
- ✓ Confiar en la capacidad de tus hijos para manejar sus sentimientos, y guiarlos si es necesario.
- ✓ Intentar ponerse en el lugar de tus hijos, así comprenderás mejor qué necesitan.

Vídeo para trabajar la empatía:

**El huevo o la gallina**

<https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>

## SESIÓN 6

Ficha: Mis derechos asertivos

### Como ser humano, tengo derecho a...

- ✚ Ser tratado con respeto y dignidad.
- ✚ Tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- ✚ Ser escuchado y tomado en serio.
- ✚ Juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- ✚ Decir NO sin sentirme culpable.
- ✚ Pedir lo que quiero, sabiendo que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.
- ✚ Cambiar, cometer errores.
- ✚ Pedir información y ser informado.
- ✚ Obtener aquello que merezco.
- ✚ Ser independiente.
- ✚ Decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
- ✚ Tener éxito.
- ✚ Gozar y disfrutar de lo que me gusta.
- ✚ Mi descanso y tiempo a solas.
- ✚ Superarme, aun superando a los demás.

Ficha: Técnicas asertivas

| Técnica                         | Definición   | Ejemplo   |
|---------------------------------|--|---|
| <b>Disco rayado</b>             | Repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en las provocaciones que pueda hacer el otro.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mamá, quiero chuches</li> <li>- Hasta que no termines tu comida no podrás comer chucherías</li> <li>- ¡Pero es que yo quiero ahora!</li> <li>- Lo entiendo, pero hasta que no termines tu comida no podrás comer chucherías</li> </ul> |
| <b>Ignorar</b>                  | Cuando el niño tiene una conducta inadecuada, con un tono de voz amable le decimos que no le atenderemos hasta que no cese su conducta.  | <p>(En mitad de una rabieta)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me parece que estás muy enfadado, cuando te tranquilices hablaremos.</li> </ul> <p>(No atender hasta entonces)</p>  |
| <b>Banco de niebla</b>          | Dar la razón al niño en aquello que consideremos cierto en sus críticas, pero negándonos a entrar en mayores discusiones, por lo que aparentamos ceder terreno pero en realidad no cambiamos de postura. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eres muy mala porque...</li> <li>- Sí, es posible que tengas razón.</li> <li>- Claro, como siempre haces...</li> <li>- Pues sí, casi siempre.</li> </ul>   |
| <b>Aplazamiento asertivo</b>    | Dejar para otro momento más tranquilo la discusión, de manera que la hostilidad inicial haya descendido.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es que nunca me dejas ...</li> <li>- Cariño, sé que este tema te preocupa pero si te parece, lo tratamos mañana con más tranquilidad.</li> </ul>   |
| <b>Acuerdo asertivo</b>         | Reconocemos el error, pero dejamos claro de un error puntual no determina el ser buena o mala persona.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tú eres el culpable de que...</li> <li>- Tienes razón, me he equivocado, pero sabes que habitualmente no lo hago.</li> </ul>   |
| <b>Procesamiento del cambio</b> | No dejarse provocar por incitaciones del niño y desplazar el foco de discusión hacia el análisis del problema.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es que siempre haces igual, como cuando...</li> <li>- Nos estamos enfadando y empezando a decir cosas muy dolorosas cuando el tema no tiene tanta importancia como para hacernos daño mutuamente, ¿no crees?</li> </ul>                |
| <b>Pregunta asertiva</b>        | Pedir más información a nuestro hijo/a sobre sus argumentos para entender mejor a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si fueras menos mala conmigo y no hicieras...</li> <li>- Exactamente, ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar?</li> <li>¿Qué tiene de malo?</li> </ul>   |

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| <b>Aserción negativa</b> | Dejar de utilizar las frases comodín “lo siento” o “perdóname” y sustituirlas por frases como “no debería haber...”, “tienes toda la razón”, etc | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca te acuerdas de cuando tengo natación</li> <li>- Llevas razón, se me ha olvidado de nuevo, debería estar más atenta a esas cosas.</li> </ul>   |
| <b>Autorrevelación</b>   | Expresar lo que pensamos y sentimos utilizando el “yo pienso que...”, “yo siento”, etc.  | <p>(Tras ver la habitación hecha un desastre)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando veo como está tu cuarto me siento desolada de pensar que tengo que recogerlo yo, por lo que como has sido tú el que ha creado todo este desorden pienso que debes recoger tu habitación tú mismo.</li> </ul> |



**Siguiendo la estructura que se presenta en el cuadro a continuación, elaborad un posible diálogo a partir de las situaciones planteadas más abajo.**

| Cuando... | ... me siento/ pienso que... | ... porque... |
|-----------|------------------------------|---------------|
|-----------|------------------------------|---------------|

1. Estás comprando en un supermercado y tu hijo/a está correteando por los diferentes pasillos, y aunque tú le pides que no se aleje de ti, no atiende a tu demanda y finalmente se pierde. Cuando lo encuentras, le consuelas y le comentas asertivamente el error cometido al alejarse de tu lado.
2. Te encuentras en el despacho de tu casa, realizando un importante informe que debes presentar mañana a primera hora en la oficina y necesitas mucha concentración. Sin embargo, te resulta imposible puesto que tu hijo/a está cerca de ti cantando en voz muy alta. De manera asertiva, le explicas cómo te sientes y le pides que te permita concentrarte en tu trabajo, ofreciéndole alternativas.
3. Tu pareja y tú estáis viendo la televisión en el salón mientras vuestros hijos juegan en otra habitación. Os entra hambre, por lo que vais a la cocina, y descubris que los pequeños la han puesto patas arriba experimentando con la comida. Expresadles asertivamente a vuestros hijos que lo que han hecho está mal y dadles alternativas para reparar el error cometido.
4. La familia está sentada en la mesa comiendo, pero el plato de hoy no le gusta a tu hijo/a y se niega a probar bocado. Aunque el resto de la familia ha terminado, tú permaneces en la mesa con tu hijo/a y le explicas lo difícil que te resulta esa situación y junto con el apoyo de tu pareja, le propones asertivamente alternativas para que finalmente termine su comida.
5. Escuchas jaleo en la habitación de los niños y cuando tu pareja y tú acudís allí veis que vuestros dos hijos se están peleando tanto verbal como físicamente. Cada uno de vosotros separa a un niño y le explica que no está bien pelearse con su hermano y les animan a expresarse asertivamente entre ellos para que arreglen sus diferencias.

## SESIÓN 7

### Ficha: Pilares de la resiliencia

Entendemos **Resiliencia** como la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas (Edith Grotberg, 1998). Es la aptitud para superar las consecuencias de las experiencias difíciles, incluso traumáticas, transformándolas en formas constructivas para enfrentar las adversidades y los nuevos desafíos del vivir.

Para desarrollar la resiliencia infantil, dicha competencia personal ante las adversidades ha de poseerse o ser adquirida por los progenitores. La aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano. Por tanto, su surgimiento y desarrollo estará determinado por los siguientes factores protectores descritos por los esposos Wolin (1993):

**Autoestima consistente.** Se adquiere del cuidado afectivo consecuente del niño por su figura de apego, capaz de dar una respuesta sensible a sus necesidades. Es la base de los demás pilares.

**Introspección.** Es el arte de cuestionarse a sí mismo y conocerse honestamente. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del entorno familiar y social.

**Independencia.** Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas, manteniendo la distancia emocional y física adecuada para superar las adversidades. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto.

**Capacidad de relacionarse.** Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

**Iniciativa.** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

**Humor.** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

**Creatividad.** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

**Moralidad.** Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

**Capacidad de pensamiento crítico.** Analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre y proponer modos de enfrentarlas y cambiarlas. Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros.

Por su parte, Edith Grotberg estableció tres categorías en las que se pueden clasificar los factores de resiliencia:

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| Yo tengo personas | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.</li> <li>• Que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.</li> <li>• Que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.</li> <li>• Que quieren que aprenda a desenvolverme solo.</li> <li>• Que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.</li> </ul>   | Expresan perspicacia e interrelación, el apoyo que la persona cree que puede recibir |
| Yo soy            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño.</li> <li>• Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.</li> <li>• Respetuoso de mí mismo y del prójimo.</li> <li>• Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.</li> <li>• Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.</li> </ul>   | Expresan autonomía, interrelación, fortalezas intrapsíquicas de la persona           |
| Yo estoy          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.</li> <li>• Seguro de que todo saldrá bien.</li> <li>• Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.</li> <li>• Rodeado de compañeros que me aprecian.</li> </ul>   |  |
| Yo puedo          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.</li> <li>• Buscar la manera de resolver mis problemas.</li> <li>• Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.</li> <li>• Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.</li> <li>• Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.</li> <li>• Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.</li> <li>• Sentir afecto y expresarlo</li> </ul> | Expresan habilidades de interrelación, creatividad, iniciativa y moralidad           |

Cuando se escucha a alguno de los miembros de la familia expresarse en estos términos, se puede considerar que existe un proceso de resiliencia.

Vídeos para trabajar la resiliencia

**El circo de la mariposa (3:30-8:44)**

[https://www.youtube.com/watch?v=HBdNGdfe\\_F0](https://www.youtube.com/watch?v=HBdNGdfe_F0)

**En busca de la felicidad:**

<https://www.youtube.com/watch?v=oCi32hjByxc>

**Dogs and cats:**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_TSecdeTkys](https://www.youtube.com/watch?v=_TSecdeTkys)

**Resiliencia en Padres:**

[https://www.youtube.com/watch?v=8KJTUu\\_AgPI](https://www.youtube.com/watch?v=8KJTUu_AgPI)

Recomendado a los padres para que vean sus hijos:

**La oveja pelada**

<https://www.youtube.com/watch?v=HW1QcA4C1ZM>

Películas: **Up, Indomable, Big Hero...**

## SESIÓN 8

Vídeo: **Los niños hacen lo que ven**

<https://www.youtube.com/watch?v=gnJ3jGTDcTU>

Ficha: Soluciones alternativas

En la vida diaria constantemente tenemos que tomar decisiones y solucionar situaciones problemáticas, pero no siempre lo hacemos reflexionando detenidamente las múltiples alternativas de solución que se pueden adoptar.

Los pasos a seguir en el proceso de exploración de **soluciones alternativas** a los problemas son los siguientes:

1. Identificar el problema
2. Proponer diferentes alternativas de solución al problema
3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa
4. Elegir una de esas alternativas como solución
5. Pensar cómo poner en práctica la alternativa
6. Ponerla en práctica
7. Comprobar si funciona

Por ejemplo, *estás haciendo la comida y recuerdas que tienes que hacer una gestión importante en el banco, que cierra en media hora y tienes que prepararte tú y a tu hijo para acudir lo más rápido posible, pero no tienes tiempo suficiente.*

1. *Tienes que hacer una gestión en el banco pero no tienes tiempo porque estás ocupado/a con otras tareas.*
2.
  - *Puedes quedarte en casa, pero no hacer la gestión.*

- *Puedes pedirle a una vecina que se quede con tu hijo/a mientras tú vas al banco.*
- *Puedes encargar a alguien que haga la gestión por ti.*

3.

- *Quedarte en casa supondría atender a la comida y a tu hijo, pero no podrías hacer la importante gestión*
- *La vecina podría hacerte el favor y tú realizar la gestión bancaria, pero quizá no se encuentre en casa*
- *Te quedarías en casa con la comida y tu hijo, sin las prisas de tener que prepararos y salir corriendo, pero quizá el banco rechace que la gestión la haga otra persona que no seas tú.*

4. *Finalmente decides que la mejor solución es pedir el favor a la vecina*

5. *Propondrás a la vecina subir a casa para vigilar la comida y a tu hijo/a o bien le llevarás a tu hijo/a a su casa.*

6. *Vas a casa de la vecina y se lo propones.*

7. *Si has podido hacer la gestión a tiempo, tu solución ha sido acertada.*

### **Algunas situaciones conflictivas a trabajar:**

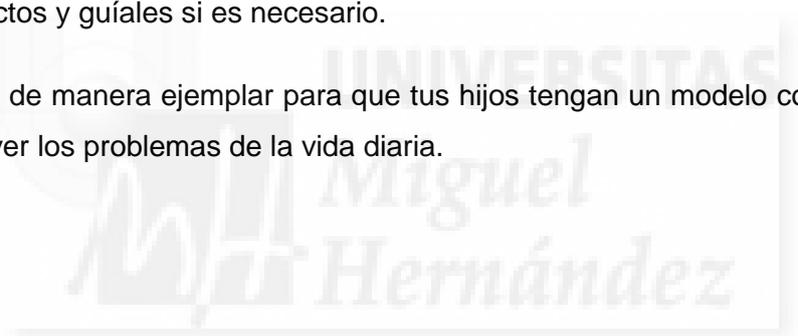
Tu hijo/a de 5 años tiene que llevar al cole una sencilla manualidad que la profesora les ha mandado para casa. Como ha estado jugando toda la tarde, no la ha hecho y ya es la hora de irse a la cama.

En el parque, tu hijo/a de 4 años no quería compartir su juguete con otro niño y éste último se lo ha quitado, haciendo que tu hijo se ponga a llorar.

Tu hijo/a de 6 años tiene el cumpleaños de un/a amiguito/a esa misma tarde, por lo que le avisas que tenga cuidado de no mancharse, puesto que no se podrá cambiar. Sin embargo, se ensucia la ropa de chocolate.

**Recuerda...**

- ✓ No soluciones tú los problemas de tus hijos, enséñales a resolverlos por sí mismos según su edad.
- ✓ Establece límites para evitar la dependencia, exigencia y poca tolerancia de tus hijos ante vosotros como padres.
- ✓ Los niños deben ser responsables y autónomos y conocer las consecuencias de no actuar de ese modo.
- ✓ Aporta diversas alternativas para una misma situación y elige la más positiva para toda la familia.
- ✓ Permite a tus hijos que sean ellos los que propongan soluciones a sus propios conflictos y guíales si es necesario.
- ✓ Actúa de manera ejemplar para que tus hijos tengan un modelo correcto de cómo resolver los problemas de la vida diaria.



## SESIÓN 9

Vídeos:

### **Padres forzosos: Poniendo límites**

<https://www.youtube.com/watch?v=WOnTh-jJg8k>

### **Padres forzosos: Cuando los hijos se saltan las normas**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuMx4UnyqeA>

### **Padres Forzosos: Negociación**

<https://www.youtube.com/watch?v=xw0dDQUORKU>



**Indica qué tipo de negociación aplicarías o enseñarías a tus hijos para resolver los siguientes problemas:**

Tu hijo/a pequeño/a está viendo en la tele sus dibujos favoritos y su hermano/a mayor cambia de canal porque empieza la serie animada que le gusta. Ante este hecho, el/la menor se enfada, llora y agrade a su hermano/a mayor.

Habías propuesto a tu hijo/a ir esta tarde a la feria pero se te ha presentado un asunto importante de trabajo que no puedes ignorar, por lo que le comunicas que hoy no podrás llevarlo/a y éste/a se enfada.

Al salir del cole por la tarde, la mamá del mejor amigo de tu hijo/a le invita a merendar en su casa, pero previamente habíais quedado en que esta tarde tenía que recoger los juguetes que se dejó por medio al medio día. Tu hijo/a te propone recogerlos cuando regrese de casa de su amigo/a, pero tú sabes que vendrá cansado/a y no tendrá ganas de hacerlo.

Tu pequeño/a siempre ha deseado tener un perrito de mascota, pero a ti no te gusta tener animales en casa. Un conocido vuestro os ofrece uno de los cachorros que ha tenido su perra y tu hijo/a te ruega adoptarlo.

## SESIÓN 10

### Cuestionario de evaluación final de competencias parentales

Este cuestionario tiene como objetivo identificar las preocupaciones de los padres y madres al educar a sus hijos y sus habilidades parentales. Por ello es importante que expresas con sinceridad tu opinión sobre los temas que aparecen a continuación. **Gracias por tu colaboración.**

#### Información socio-demográfica

**Sexo:** 1) Mujer 2) Varón

**Estudios cursados:** 1) Primarios 2) FP / Bachiller 3) Universidad 4) Otros. Indicar: \_\_\_\_

**Edad:** (1) Entre 24-29 años (2) Entre 30-35 años (3) 36-41 (4) 42-47 (5) 48-53 (6) 54-59 (7) 60-65 (8) 66-71

**País de procedencia:** 1) España 2) Otro país. Nombre del país \_\_\_\_\_

**Situación familiar:**

**1. Estado civil:**

1.1.) Casado/a 1.2. Soltero/a 1.3. Separado/a 1.4. Divorciado/a 1.5. Viudo/a 1.6. Pareja de hecho

**2. Tipo de familia:**

2.1. Viven los dos padres con los hijos de ambos, o con hijos adoptados: Familia biparental

2.2. Vive sólo el padre o solo la madre con los hijos: Familia monoparental

2.3. Vive con una nueva pareja y con los hijos de ambos: Familia reconstituida

Otra situación familiar: Comentar...

**3. Señalar una de las siguientes opciones:**

3.1. Vive en una familia propia: padre/madre e hijos 3.2. Vive con los padres y/o hermanos

**Número de hijos:** \_\_\_\_\_ **5. Edades de los hijos:** \_\_\_\_\_

**Tiene un trabajo pagado que realiza fuera de casa:** SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**Situación laboral:** 1) Funcionario. Actividad profesional: \_\_\_\_\_

2) Personal laboral: Actividad profesional: \_\_\_\_\_

3) Personal contratado. Actividad profesional: \_\_\_\_\_

4) Trabajo en empresa privada. Actividad profesional: \_\_\_\_\_

5) Estatutario. Actividad profesional: \_\_\_\_\_

6) Desempleo

7) Pensionista

8) Otra situación laboral. Indicar en qué consiste: \_\_\_\_\_

### Cuestiones

Indica dos cosas importantes (si las hubo) que hayas aprendido a lo largo de estos días

1º. \_\_\_\_\_

2º. \_\_\_\_\_

¿Se han cumplido las expectativas iniciales que tenías con relación a esta actividad, o esperabas algo diferente?

---

---

Por favor, valora con 1**(TD)-Total Desacuerdo**, 2**-(D)-Desacuerdo**, 3**-(A)-De Acuerdo** y 4**-(TA)-Total Acuerdo** cada una de las siguientes afirmaciones:

| <b>VALORACIÓN</b><br>(TD)-Total Desacuerdo (D)-Desacuerdo<br>(A)-De Acuerdo (TA)-Total Acuerdo                         | TD | D | A | TA |
|--|----|---|---|----|
| 1. Tengo información adecuada sobre cómo relajarme y controlar mis emociones   |    |   |   |    |
| 2. En el día a día sé relajarme y controlarme  |    |   |   |    |
| 3. Cuando otras personas intentan imponerse a mí, lo mejor es imponerse también para solucionar la situación           |    |   |   |    |
| 4. Cuando me enfado suelo expresar mis emociones de forma "explosiva"  |    |   |   |    |
| 5. Comento con frecuencia con las otras personas las características positivas que veo en ellas                        |    |   |   |    |
| 6. Considero que la mayoría de las personas tiene capacidad para saber tomar sus propias decisiones                    |    |   |   |    |
| 7. Cuando surgen conflictos con las personas lo mejor es hablar con ellas para encontrar entre todos la mejor solución |    |   |   |    |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 8. Cuando las otras personas no cumplen con sus obligaciones me mantengo firme para que asuman su responsabilidad |  |  |  |  |
| 9. Cuando algo no sale como deseo procuro ver el punto positivo   |  |  |  |  |
| 10. Conviene expresar nuestros propios sentimientos ante los demás cuando nos surjan problemas con ellos          |  |  |  |  |
| 11. Tengo información adecuada sobre cómo decir las cosas para evitar ofender                                     |  |  |  |  |
| 12. Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí o sobre cómo actúo   |  |  |  |  |
| 13. Tengo buena opinión de mí mismo/a   |  |  |  |  |
| 14. Tengo información adecuada sobre cómo llegar a acuerdos con las personas para solucionar problemas            |  |  |  |  |
| 15. En el día a día encuentro pocas oportunidades para hacer lo que más me relaja y satisface                     |  |  |  |  |
| 16. Cuando alguien tiene un problema suelo implicarme más de la cuenta para solucionarlo                          |  |  |  |  |

### Cuestiones sobre relaciones con los hijos

| <b>VALORACIÓN</b><br>(TD)-Total Desacuerdo (D)-Desacuerdo<br>(A)-De Acuerdo (TA)-Total Acuerdo | TD | D | A | TA |
|--|----|---|---|----|
| 1. Me cuesta entender el comportamiento de mis hijos   |    |   |   |    |
| 2. Me siento capaz de desarrollar con mis hijos mi función de madre/padre                      |    |   |   |    |
| 3. Tengo poca paciencia con mis hijos  |    |   |   |    |
| 4. Los problemas que me plantean mis hijos son diferentes a los de otros padres/madres         |    |   |   |    |
| 5. Cuando mis hijos se portan mal, no soy capaz de hablar con ellos sin perder el control      |    |   |   |    |
| 6. En el día a día suelo decirles a mis hijos lo positivo que veo en ellos                     |    |   |   |    |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 7. Cuando mis hijos hacen algo mal o tienen un mal comportamiento, les digo que son torpes, desobedientes, o algo similar para que se corrijan              |  |  |  |  |
| 8. Cuando mis hijos no se portan bien es porque necesitan que se les atienda más  |  |  |  |  |
| 9. Cuando mis hijos intentan salirse con la suya para conseguir algo, yo me impongo más para controlar la situación   |  |  |  |  |
| 10. Cuando mis hijos no hacen las tareas que les corresponden acabo haciéndoselas yo para que no queden sin hacer   |  |  |  |  |
| 11. Cuando surge un conflicto con mis hijos les digo lo que hay que hacer y se termina el problema  |  |  |  |  |
| 12. Cuando mis hijos no hacen las tareas que les corresponden, saben que tienen que asumir unas consecuencias o castigos                                    |  |  |  |  |
| 13. Cuando algo no sale como deseo con mis hijos, procuro ver el punto positivo   |  |  |  |  |
| 14. Suelo reñir o dar voces a mis hijos cuando hacen o dicen algo que me molesta  |  |  |  |  |
| 15. Muchas veces acabo no aplicando a mis hijos las consecuencias o castigos que les he dicho que voy a aplicar si no hacen las tareas que les corresponden |  |  |  |  |
| 16. Cuando mis hijos me ayudan a hacer algunas tareas, se lo agradezco y les hago ver que me han sido útiles  |  |  |  |  |
| 17. Tengo información adecuada sobre cómo controlar y poner límites a los comportamientos de mis hijos  |  |  |  |  |
| 18. Cuando mis hijos me desobedecen, lo mejor es imponerse para solucionar la situación   |  |  |  |  |
| 19. Sé relajarme y controlar mis emociones ante mis hijos   |  |  |  |  |
| 20. Cuando a mis hijos les va mal por su comportamiento o en sus estudios, suelo pensar que estoy fallando al educarlos                                     |  |  |  |  |
| 21. Hago ver a mis hijos que son capaces de tomar decisiones aunque sean pequeños   |  |  |  |  |
| 22. Cuando mis hijos no cumplen con sus obligaciones suelo mantenerme firme en cumplir lo que he prometido hacer  |  |  |  |  |
| 23. Conviene decirles a nuestros hijos cómo nos sentimos con su manera de actuar  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 24. En el momento actual tengo información adecuada sobre cómo decir las cosas a mis hijos para evitar ofender |  |  |  |  |
| 25. Al educar a mis hijos me preocupa mucho lo que los demás puedan opinar sobre cómo lo hago                  |  |  |  |  |
| 26. Tengo buena opinión de mí mismo/a sobre cómo educo a mis hijos   |  |  |  |  |
| 27. Tengo información adecuada sobre cómo llegar a acuerdos con mis hijos para solucionar problemas            |  |  |  |  |



## **Cuestionario de satisfacción con el programa**

Este cuestionario tiene como objetivo conocer qué aspectos han resultado positivos y qué otros se pueden mejorar en el programa desarrollado sobre Parentalidad Positiva. Por eso es importante que expreses abiertamente tu opinión sobre los temas que aparecen a continuación. **Gracias por tu colaboración**

### **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**

¿Qué piensas de la información inicial que se dio a los padres y madres sobre el programa antes de que comenzara? Fue clara, suficiente... Comenta aspectos positivos y otros que podrían haberse mejorado o tenido en cuenta:

**POSITIVO:**

**MEJORAR:**

### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

¿Qué piensas de los temas incluidos en el programa? Comenta lo que te ha gustado y lo que crees que se puede mejorar sobre el contenido tratado.

Cita los dos o tres temas que te han resultado más interesantes o de más ayuda y comenta por qué:

Cita los dos o tres temas que te han resultado más difíciles de llevar a la práctica y comenta por qué:

## METODOLOGÍA

¿Qué piensas del modo en que se llevó a cabo el programa? ¿Qué te ha gustado más y menos?

¿Qué opinas de los siguientes aspectos y por qué?:

\* La claridad de la información presentada por el coordinador en cada sesión

\* La utilidad de trabajar en grupos pequeños

\* La utilidad de las síntesis de los puntos clave al final de cada sesión. Comenta cómo te han ayudado a poner en práctica lo tratado en cada sesión.....

¿Los has comentado o compartido con otras personas que no han asistido al programa?  
¿Con quién? ¿Por qué? ¿Los han encontrado útiles?

\* ¿Qué opinas del modo en que ha actuado el coordinador de las sesiones?

Aspectos positivos:

Aspectos a mejorar:

\* ¿Te parece suficiente el tiempo que se ha dedicado a cada sesión y a cada tema?  
Comenta

## RECURSOS

¿Qué piensas de los recursos y fichas con que hemos trabajado? ¿Son claros, atractivos....?

¿Te han ayudado a entender los contenidos y actividades de cada sesión?

¿Te ha resultado cómodo el aula en donde hemos desarrollado el programa?

¿Qué otros recursos distintos a los utilizados podrías sugerir para mejorar el desarrollo del programa?

## AMBIENTE SOCIAL

¿Te has sentido alguna vez nerviosa/o en las sesiones? ¿En cuáles? ¿Por qué?

¿Te ha costado hablar en el grupo?

¿Te ha gustado hablar de tus propias experiencias como madre/padre con los otros participantes?

¿Te has sentido bien en el grupo?

## CONCLUSIÓN

¿Crees que se han conseguido los objetivos del programa?

¿Cuáles son las tres cosas más importantes que has aprendido en el programa?

¿Qué te ha resultado más agradable? Cita dos cosas que destacarías más.

¿Qué te ha resultado menos agradable? Cita dos cosas que eliminarías o cambiarías

¿Recomendarías a otros padres y madres participar en este programa?

¿Volverías a participar en otro programa similar? Si tu respuesta es positiva, añade la siguiente información:

Temas preferidos:

Nombre y Apellidos:

Teléfono:

Número y edad de tus hijos:

Tu edad: La edad de tu pareja, si la tienes:

Nivel de estudios tuyos y de tu pareja, si la tienes (rodea lo que corresponda):

|         |           |              |             |
|---------|-----------|--------------|-------------|
| Tuyos:  | Primarios | Bachiller/FP | Universidad |
| Pareja: | Primarios | Bachiller/FP | Universidad |

Situación laboral tuya y de tu pareja, si la tienes (rodea lo que corresponda):

|         |        |      |      |             |              |
|---------|--------|------|------|-------------|--------------|
| Tuya:   | Activa | Paro | Casa | Prejubilado | Otra (cuál?) |
| Pareja: | Activa | Paro | Casa | Prejubilado | Otra (cuál?) |

OTROS COMENTARIOS

Añade otros comentarios o sugerencias que puedan servir para mejorar el programa.

**MUCHAS GRACIAS POR TU INFORMACIÓN Y PARTICIPACIÓN.**

**HA SIDO ESTUPENDO CONOCERTE.**