



Grado en Psicología

Trabajo de fin de grado

Curso 2014/2015

Modalidad: Propuesta de un programa de intervención.

Título: Programa de intervención para familias en riesgo de exclusión social.

Autor: Nuria Sierras Candela

Tutor: Yolanda Quiles Marcos

Índice

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Método	7
4. Discusión	23
5. Referencias	24
Tabla 1	8
Anexo 1: Estilos parentales.....	25
Anexo 2: Cuestionario de estilos parentales.....	26
Anexo 3: Identificación de emociones.....	27
Anexo 4: Relato de los dos cerebros.....	28
Anexo 5: Entre el límbico y el neocórtex	30
Anexo 6: Asertividad.....	30
Anexo 7: Pautas para resolver un conflicto.....	31
Anexo 8: Pautas de higiene.....	32
Anexo 9: Formato de evaluación de las sesiones.....	33

1. Resumen

El objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención para proporcionar a padres en riesgo de exclusión social de habilidades y competencias suficientes, para educar a sus hijos y orientar hacia una parentalidad positiva. Para la elaboración de esta propuesta se han tenido en cuenta las necesidades básicas a cubrir durante la infancia para un correcto desarrollo del menor. Se propone este programa que ofrece información y actividades necesarias para mejorar las competencias parentales, a través de una manera práctica y aplicada según situaciones específicas. En ella se trabajan los aspectos más importantes como son la asertividad, la gestión de emociones, autocontrol, resolución de conflictos, además de promover la lectura en el entorno familiar y comenzar a crear hábitos saludables de higiene y alimentación. Con este trabajo de fin de grado se pretende reforzar las habilidades parentales y evitar medidas drásticas respecto a la tutela del menor. La evaluación del programa se va a realizar a través del test de parentalidad positiva E2P, al inicio y en la finalización del mismo.

Palabras clave: exclusión social, habilidades sociales, necesidades del menor, competencias parentales.

2. Introducción

Por primera vez se emplea el concepto de exclusión social en Francia alrededor de los años 70, fue a partir de ese momento cuando se comenzó a estudiar la población excluida del país, con el fin de buscar soluciones a este problema y crear políticas que ayudasen y permitiesen la inclusión a este colectivo en el cual formaban parte, según Lenoir (1974) personas con discapacidad, personas con tendencias al suicidio, personas ancianas inválidas, menores víctimas de abusos, delincuentes, toxicómanos, familias monoparentales, miembros de hogares multiproblemáticos y personas marginales y con problemas de adaptación social. A partir de entonces han ido surgiendo numerosas definiciones de exclusión social, Enric Canet (2001) la define como la situación en que se encuentra una persona, una familia o un grupo social y que, por diversos motivos, no participa en la vida que se desarrolla a su alrededor, ya sea en el proceso de producción, en el consumo o en el bienestar social. La exclusión social la entiende como un proceso multidimensional que combina individuos, derechos como el trabajo, educación, salud, cultura, economía y política, a los que unos colectivos si tienen acceso y posibilidad de disfrute y este colectivo no, anulándolos en el concepto de ciudadanía.

Dentro de la multidimensionalidad de la exclusión social intervienen tres dimensiones pertenecientes a tres áreas diferentes como son los recursos: aspectos como ingresos insuficientes, inseguridad en el empleo, desempleo y la falta de acceso a los recursos. También participa la privación social; como la ruptura de los lazos sociales y familiares, marginación social, falta de participación en las actividades sociales y políticas, y falta de salud. Y la tercera dimensión corresponde a los derechos legales; carencia de poder, falta de participación en las decisiones que afectan a su vida cotidiana y ausencia de participación política y escasa representatividad.

Tras la búsqueda de las principales causas de la exclusión social, encontramos que la educación juega un papel relevante, puesto que de ella depende una mayor o menor integración en el mercado laboral, además de otros factores también relacionados con la educación, como son el analfabetismo y el abandono escolar, que pueden favorecer la exclusión social, en definitiva, la escuela supone uno de los medios más importantes para potenciar procesos integradores.

Además la educación en el hogar y ámbito familiar es crucial en una posterior integración en la sociedad ya que la familia es el contexto de crianza más importante desde los primeros años de vida porque es aquí donde se adquieren las primeras habilidades y hábitos para una posterior autonomía en la vida del niño. En el informe sobre el Estado Mundial de la Infancia 2001 (UNICEF) se afirma que la capacidad para el desarrollo humano es más

propicia en los primeros años de vida, por lo que la forma en la que se trate a una persona durante estos primeros años (en las esferas nutricional, emocional y educativa) tiene enormes repercusiones en su capacidad en las etapas posteriores de su vida. Considera que la atención prenatal, una nutrición satisfactoria, la atención de la salud, y psicosocial, la educación de base y los estímulos cognitivos son un derecho innato de la infancia.

Para Rich (2002) la familia se considera el principal contexto de desarrollo donde los niños se socializan y adquieren competencias necesarias para convertirse en miembros activos de la sociedad, la educación no es algo que los padres hagan a los hijos, sino algo que padres e hijos hacen conjuntamente. Existen diversos estilos familiares según López (2008), pero no todos ellos son funcionales ya que no en todos se ven satisfechas las necesidades básicas de los menores suponiendo una amenaza para su desarrollo y su integridad física y/o psicológica, por lo tanto cuando estas necesidades no se ven cubiertas estamos ante situación de riesgo social, puesto que suponen un peligro y no promueven la salud familiar ni un adecuado desarrollo de los niños y adolescentes que crecen en ella. El artículo 22 de la Ley 1/1998, 20 de Abril, de los Derechos y la Atención al menor de Andalucía, define las situaciones de riesgo, como aquellas en las que existen carencias o dificultades en la atención de las necesidades básicas que los menores precisan en su correcto desarrollo físico, psíquico y social, y que no requieran su separación del medio familiar.

Montero (1979) señala entre los factores generadores de las conductas desviadas; las tensiones familiares, es decir si la familia no funciona como una unidad afectiva y económica suministrando un marco de referencia claro para el individuo, este no interioriza bien las normas y valores sociales, ni los insertará en un contexto claro originándose así trastornos de conducta.

Hay familias con determinadas características y desajustes que les hacen pertenecer al grupo de familias en situación de riesgo social familias monoparentales normalmente con madre adolescente, aquellas que han experimentado maltrato en el seno familiar, así como aquellas de bajo nivel cultural, estas familias parten con desventaja y con determinadas dificultades ya que sus miembros presentan déficits en su formación y aprendizaje además de competencias y habilidades muy limitadas. Los menores pertenecientes a familias desajustadas, pasan a formar parte de "la población de alto riesgo social" en casos extremos, llegando incluso a tomarse la patria potestad de los padres como método de intervención y siendo sustituido el ámbito familiar por familias acogedoras del menor, centros residenciales educativos y la adopción en los casos más extremos.

Existen una serie de necesidades básicas que deben cubrirse en el seno de la familia durante la infancia para el correcto desarrollo humano del menor. La infancia supone un proceso de desarrollo donde se van adquiriendo habilidades y capacidades cada vez más complejas, por lo que la adquisición de las habilidades tendrá lugar en función de cómo son satisfechas las necesidades de la infancia, en ellas reside la clave del bienestar. Además las necesidades nos permiten detectar las situaciones de riesgo y básicas a cumplir ya sea en la familia, en la escuela etc.

Siguiendo el modelo de necesidades de López (1995) por su utilización generalizada entre los profesionales dedicados a la protección infantil y por la relación que el autor establece entre las necesidades de los menores y las diferentes formas de maltrato infantil diferencia tres grandes categorías: necesidades físico-biológicas, necesidades cognitivas y necesidades socio-emocionales. Dentro de las necesidades físico- biológicas se encuentran la alimentación, temperatura, higiene, sueño, actividad física, protección de riesgos reales y salud, todas éstas son las encargadas de garantizar un buen desarrollo físico y deben ser inculcadas y supervisadas por adultos durante la infancia y desarrollo, a medida que las personas crecen se encargaran por ellas mismas. En las necesidades cognitivas se incluyen estimulación sensorial, exploración física y social y comprensión de la realidad física y social, para satisfacer estas necesidades y posibilitar un buen desarrollo cognitivo, los padres deben proporcionarles una adecuada estimulación, responder adaptándose a sus capacidades de comprensión, supervisar y controlar en el aprendizaje y muy importante es garantizar su escolarización. Y por último, dentro de las necesidades emocionales y sociales se incluyen elementos que son los encargados clave para el desarrollo de un buen autoconcepto, autoestima y autocontrol. Este apartado está formado por seguridad emocional, expresión emocional, red de relaciones sociales, participación y autonomía progresiva, sexualidad, protección de riesgos imaginarios e interacción lúdica. Destacar que es importante conocer cuales son las necesidades de la infancia puesto que nos permite evaluar y proteger las necesidades mínimas que deben cubrir los adultos.

En las familias donde los menores se encuentran en riesgo de exclusión social es debido a que no se ha cubierto alguna de las necesidades nombradas anteriormente, normalmente por la falta de habilidades que capaciten a los padres para desempeñar un buen papel. Existen situaciones que a pesar de ser importantes, no alcanzan la gravedad suficiente como para que la administración decrete el desamparo y separe al menor de su familia. En definitiva, el objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención para proporcionar a padres en riesgo de exclusión social habilidades y competencias, así educar a sus hijos y orientar hacia una parentalidad positiva, para poder evitar medidas drásticas respecto a la tutela del menor.

3. Método

3.1 Participantes

El programa va dirigido a un grupo de padres, usuarios del centro de los Servicios Sociales Comunitarios del Ayuntamiento de Crevillent. Los padres deben estar dispuestos a participar en los talleres de manera voluntaria con la finalidad de mejorar sus habilidades para educar a sus hijos. La edad media de estos padres se sitúa en torno a los 35 años aproximadamente, en un rango que oscila entre 20 y 50. Respecto al nivel educativo, solo un 15% de ellos ha cursado estudios medios o superiores, el 24% no ha llegado a completar estudios básicos, mientras que el 33% ha terminado la enseñanza primaria, el 23% no ha llegado a completar estudios básicos y un 5% tiene dificultades para leer y escribir. Por lo que respecta a sus familias, están formadas por una media de cuatro miembros, por otro lado, el 40% forman parte de hogares biparentales, mientras que en el 60% forman parte divorciados, separados o familias monoparentales con madres solteras.

3.2 Evaluación e instrumentos

En este proyecto la finalidad y principal objetivo es dotar a los padres de competencias y habilidades sociales y conseguir optimizar el papel de cuidadores para poder educar a sus hijos en riesgo de exclusión social y así garantizar el adecuado desarrollo de estos niños en el contexto familiar.

Tras la información detallada del programa que se dará en una reunión donde participarán los usuarios del centro de los Servicios Sociales Comunitarios del Ayuntamiento de Crevillent, se les comunica que pueden participar de manera voluntaria. Para seleccionar a los participantes del programa, se somete a un entrevista previa a aquellos padres que se han prestado voluntarios a participar, la cual será llevada a cabo por parte de unos de los psicólogos que va a trabajar en el proyecto, para así valorar su motivación de cara al programa y hacer una correcta selección.

Una vez seleccionados los progenitores que van a participar, se les citará y un miembro de nuestro equipo mantiene una segunda entrevista en profundidad con cada madre o padre, en la que serán administrados los instrumentos de evaluación. Se les aplicará el test de parentalidad positiva E2P (Gómez y Muñoz, 2013) se trata de un cuestionario muy sencillo cuyo objetivo es identificar las competencias parentales que poseen estos padres, consta de 54 ítems que describen una frase sobre situaciones habituales de crianza y comportamientos cotidianos agrupados en cuatro áreas: vínculo, formación, protección y reflexión, frente a cada afirmación se le pide al padre o madre que debe escoger entre cuatro opciones: Casi nunca, a veces, casi siempre y siempre.

Con su administración podremos hacer una valoración previa sobre las competencias parentales que poseen, el test también será aplicado al finalizar las sesiones para comprobar el progreso. Destacar que este cuestionario posee adecuadas propiedades psicométricas.

La intervención está diseñada en 7 sesiones de 2 horas cada una aproximadamente, desarrolladas en 7 semanas, con una sesión por semana (Tabla 1). Puesto que la gran mayoría de los usuarios no trabajaban sábado, es el día elegido para impartir el taller. El lugar donde se va a llevar a cabo es en una sala cedida por el Ayuntamiento de Crevillent en el centro juvenil Juan Antonio Cebrián, con aforo para 70 personas máximo y dónde se dispone de ordenadores por si fuera necesario además de pantalla.

Tabla 1:

Temporalización de las actividades

NECESIDADES	ACTIVIDADES	OCTUBRE/NOVIEMBRE
	Sesión 1: Estilos parentales	Semana 1
1.Socio-emocionales	Sesión 2: Gestión de emociones	Semana 2
	Sesión 3: Asertividad	Semana 3
	Sesión 4: Autocontrol	Semana 4
	Sesión 5: Resolución de conflictos	Semana 5
2.Cognitivas	Sesión 6: La lectura	Semana 6
3. Físico-biológicas	Sesión 7: Alimentación e Higiene	Semana 7

3.3 Procedimiento

El proyecto se ha llevado a cabo, como ya se ha señalado, en colaboración con el Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Crevillent y en él se ha contado con la participación de 3 psicólogos encargados de seleccionar a las familias participantes, además diseñaron e impartieron los talleres tras consensuar una serie de criterios que debían cumplir las familias que compondrían el proyecto.

3.4 Descripción de las sesiones:

1ª SESIÓN. Introducción teórica.

Objetivos: Conocer la importancia de la educación y los cuatro estilos educativos.

Duración: 90 minutos.

Materiales: Folios, bolígrafos, cañón proyector y pantalla.

Desarrollo de las actividades:

Comienza la sesión con la presentación del programa donde se explica a los participantes que va a estar compuesto por 3 bloques divididos en sesiones donde trabajaremos las necesidades a cubrir, serán los siguientes: Bloque 1 (necesidades socio-emocionales), bloque 2 (necesidades cognitivas) y bloque 3 (necesidades físico-biológicas). Una vez explicada la estructura del programa, procedemos a la presentación de todos los participantes para ir creando un clima de confianza.

Todo educador a la hora de ejercer usa una serie de actitudes y modos que le definen, el llamado estilo educativo, es decir, la manera de actuar ante la crianza de los niños les lleva a formar parte de un estilo, por lo tanto comenzamos explicando los cuatro estilos parentales a los que se tiende; autoritario, democrático, permisivo y negligente.

Autoritario: combina altos niveles de exigencia y control a través de una estricta normativa y corrección continua del comportamiento de los hijos, con distanciamiento afectivo sin muestras de apoyo y caracterizado por la frialdad.

Estilo permisivo: prioriza el apoyo afectivo e incondicional sobre el control o la disciplina resultando unos altos niveles de atención y afecto con escasa exigencia hacia los hijos.

Estilo negligente: es el más nocivo para los hijos y resulta de la confluencia de una profunda despreocupación por parte de los padres junto a una deficiente supervisión y control sobre sus comportamientos.

Estilo democrático o autoritativo: se configura cuando la presencia de normas y la supervisión disciplinar se encuentran en equilibrio con las muestras de afecto, los niveles de comunicación, y el interés y sensibilidad hacia las necesidades de los hijos.

Debemos resaltar que aunque dentro de la educación parental encontramos 4 estilos educativos, no existe un estilo educativo puro, ningún padre o madre interpreta un papel parental ubicado de forma fija en un tipo de estos cuatro roles que hemos definido anteriormente, pero si existe una tendencia general que identifica en un estilo a cada padre o madre.

Tras la explicación de los diferentes estilos parentales, a modo de roleplaying se divide a los participantes en cuatro subgrupos y se les plantea a dos componentes de cada uno representar una escena que se les repartirá, por ejemplo: *Tu hijo no hace ninguna tarea del hogar, le pides que haga la cama y colabore más puesto que es cosa de todos.* Cada subgrupo representará esta escena al grupo completo con un estilo parental previamente asignado, para así poder comparar. El proceso se repetirá con 5 situaciones diferentes. **(Ver anexo 1)**

Para finalizar la primera sesión, se entrega a los participantes una ficha sobre estilos parentales que deberán cumplimentar, está compuesta por 5 preguntas abiertas. **(Ver anexo 2)**

2ªSESIÓN. Las emociones.

Objetivos: Reconocer las emociones, de donde provienen y saber gestionarlas.

Duración: 90 minutos.

Materiales: Folios, bolígrafos, hoja de emociones, cañón proyector, pantalla.

Desarrollo de las actividades:

Para introducir este primer apartado sobre las emociones, comenzamos preguntando a los asistentes sobre las siguientes cuestiones:

- *¿Qué son las emociones?*
- *¿Qué emociones conocen?*

Tras las respuestas de los participantes se dará la siguiente definición de emoción según el psicólogo V.J Wukmir (1967). “La emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si la situación le parece

favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.) y si no, experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.)”.

A continuación se reparte a los asistentes un listado en el que aparecen distintas emociones (**Ver anexo 3**). Los padres deberán señalar tres emociones con las que se sienten identificados en ese momento y anotar por qué creen que están así. Una vez repartida la hoja se comentan las características principales de las seis emociones básicas: alegría, tristeza, el miedo, la ira, sorpresa y asco explicándoles que a cada emoción le corresponde una expresión facial. Acto seguido se proyectaran fotografías de emociones en la pizarra digital dónde los padres deberán identificar las emociones que representan y el significado de sus gestos. Por ejemplo: ¿Qué emoción representa esta fotografía? (Alegría), ¿En qué nos hemos basado para saber que es alegría?.

Alegría: nos motiva y nos contagia. Está relacionada con la creatividad y nos da energía para trabajar. La expresión facial que la caracteriza es una boca sonriente, mejillas levantadas y ojos brillantes.

Tristeza: sensación de haber perdido algo, de dolor y muchas veces va acompañada de llanto, ganas de estar solo y de no hacer nada. Facialmente se caracteriza porque los extremos internos de las cejas se levantan y los extremos exteriores de la boca descienden.

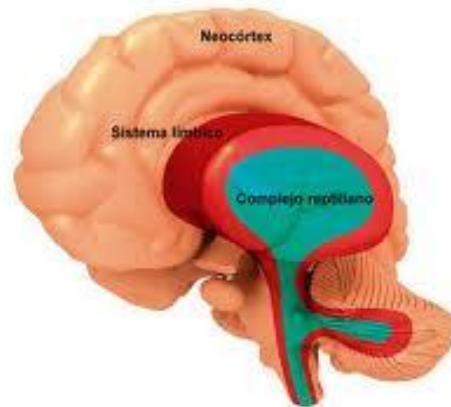
Miedo: nos indica la existencia de algún peligro, es un mecanismo de seguridad orientado a la supervivencia. Es la perturbación del estado de ánimo por algún mal real o a veces imaginario. Casi siempre detrás de todo sufrimiento esta la emoción del miedo. La expresión facial se caracteriza por las cejas hacia dentro y hacia arriba, los parpados se levantan y los extremos de la boca se retraen.

La ira: puede ser destructiva o puede proteger nuestra vida. Se da cuando aparece un obstáculo, ofensa o amenaza que nos irrita y provoca nuestra acción hacia el. El único deseo de la ira es destruir el obstáculo o causa que provoca malestar. Una persona puede sentir ira y no ser agresiva. Va acompañada de una expresión facial de mirada fija, boca y dientes apretados y ojos y cejas inclinados.

Sorpresa: por si sola no produce reacciones agradables ni desagradables. Es la reacción causada por alguna cosa imprevista o extraña. Tiene la finalidad de facilitar la aparición de estados inmediatamente después. Una persona sorprendida tiene las cejas levantadas, los ojos abiertos y la boca toma forma ovalada.

Asco: produce ganas de separarse de alguien o algo porque despierta en nosotros una emoción de alejamiento, menosprecio o irritación, o ganas de expulsarlo si lo hemos ingerido. El labio superior se levanta y la lengua sale hacia fuera.

Para entender las emociones es conveniente conocer su origen y procedencia, por lo que vamos a dedicar una parte de esta sesión a explicar de dónde provienen, de manera didáctica, y con la imagen de un cerebro y sus partes señaladas proyectada en la pantalla.



El cerebro humano consta de tres formaciones o “cerebros” independientes. Cada uno de estos cerebros posee su propia inteligencia, su propia subjetividad individual, su propio sentido del tiempo y del espacio, y su propia memoria, además de otras funciones. Estos tres cerebros son, en orden de evolución: el cerebro *reptiliano*, el *límbico* y el *neocórtex*. Los tres cerebros están interconectados a nivel neuronal y límbico y cada uno controla diferentes funciones de nuestro cuerpo, afectando directamente a nuestra salud, bienestar y rendimiento personal profesional o académico.

El *reptiliano* regula las funciones fisiológicas involuntarias de nuestro cuerpo y es el responsable de la parte más primitiva de reflejo-respuesta. No piensa ni oye emociones, solo actúa cuando nuestro cuerpo se lo pide: control hormonal y de la temperatura, hambre, sed, motivación reproductiva, respiración etc. *El sistema límbico*, almacena nuestras emociones y recuerdos. En él se encuentra la amígdala, considerada la base de la memoria afectiva. Entre las funciones y las motivaciones del límbico está el miedo, la rabia, el amor maternal, las relaciones sociales y los celos. Finalmente, tenemos el *neocórtex* o cerebro racional, que es quien permite tener consciencia y controla las emociones, a la vez que desarrolla las capacidades cognitivas: memorización, concentración, autoreflexión, resolución de problemas, habilidad de elegir el comportamiento adecuado etc. Es la parte consciente de la persona, tanto a nivel fisiológico como emocional. Para hacerlo más fácil y comprensible, agruparemos el primer y segundo cerebro y le llamaremos cerebro emocional inconsciente y al tercero, le llamaremos cerebro racional consciente.

Seguidamente repartiremos a cada padre una lectura titulada: “El relato de los dos cerebros” **(Ver anexo 4)**. Se leerá en voz alta y servirá de ampliación del tema, además de ayudar a entender mejor la teoría expuesta.

A partir de la lectura, dos representantes del grupo de padres recrearán unas escenas de una forma especial, se pedirán dos voluntarios para representar una parodia. A partir de una situación que se les va a dar **(Ver anexo 5)**, uno representará aquello que está teniendo lugar actuando como el sistema límbico lo haría y otro actuando como el neocórtex, para que así puedan ver las diferencias.

Comienza la siguiente actividad proyectando un video de Elsa Punset, el enlace es el siguiente (www.youtube.com/watch?v=WzjG5d_a7rw). En él, Elsa habla sobre la gestión de las emociones además de las ventajas e inconvenientes de expresarlas. En los últimos minutos del video, habla sobre un ejercicio del doctor James Pennebaker llamado “*La escritura expresiva*” consiste en escribir regularmente sobre nuestra experiencia para una buena gestión de las emociones. Este ejercicio será una tarea que deberán realizar durante toda la semana y escribir a cerca de tres problemas que les ocurran, además deberán contestar a las siguientes cuestiones.

- *¿Cómo te has sentido mientras plasmabas el problema en el papel?*
- *¿Ha sido útil para ti?*

La experiencia personal sobre la realización de esta actividad será comentada en grupo durante los primeros minutos de la sesión de la próxima semana.

3ª SESIÓN. Asertividad.

Objetivos: Conocer las habilidades sociales asertivas apropiadas.

Duración: 120 minutos.

Materiales: Folios, bolígrafos, decálogo con los derechos asertivos.

Desarrollo de las actividades:

Comienza la tercera sesión formulando a los asistentes la pregunta de que consideran que es asertividad para promover la discusión del término entre todos los participantes y posteriormente dar la definición propuesta por Kelly (1992). Se define asertividad como la capacidad de un individuo para transmitir a la otra persona sus posturas, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo.

A continuación se reparte y comenta con los participantes una hoja con el decálogo de los derechos asertivos. El siguiente paso será aprender técnicas asertivas, con el fin de trabajar una serie de comportamientos a poner en práctica ante las posibles situaciones en casa con sus hijos. En primer lugar se trabaja la técnica **banco de niebla** que permite aceptar las opiniones, deseos, sentimientos y objeciones de nuestro interlocutor aunque no las compartamos. Consiste en no devolver ninguna crítica, sino en aceptar la posibilidad sin negarlas y sin contraatacar con otras críticas, dando al interlocutor la sensación de que no molesta lo que dice. Por ejemplo, ante la afirmación: “Tú tienes la culpa de que...” se puede responder, “Si, es posible que tengas razón”. Según el tipo de comentario recibido se puede:

A) Contestar con la verdad. Ejemplo: “Claro como siempre haces...”. Respuesta: “Sí, casi siempre”. B) Contestar con la posibilidad. Ejemplo: “Pues estoy harto de que por tu culpa sea imposible...”. Respuesta: “Es verdad, es poco probable”. C) Convenir en principio. Ejemplo: “Mas te valdría que...”. “Deberías...”. Respuesta: “Lo tendré en cuenta”. “Puede que tengas razón”.

En segundo lugar se habla de la técnica de **disco rayado**, utilizada para hacer peticiones o para rechazar aquellas que nos parecen poco razonables o a las que no queremos acceder. Consiste en repetir una y otra vez lo que se quiere de manera persistente, sin irritarse ni alterarse, acabando las frases siempre con el objetivo que se plantea en la conversación. Escucha atentamente lo que le dice el interlocutor y no responde a lo que se salga fuera de la cuestión a tratar. Esta técnica puede ser muy útil en el hogar ya que repetir el punto de vista propio una y otra vez evita entrar en provocaciones. Para ello, el aspecto fundamental de la técnica del disco rayado es repetir lo que se desea con voz tranquila, sin dejarse llevar por aspectos irrelevantes ante los intentos de desviar el tema por parte del usuario, insistiendo hasta que este acceda a la demanda que le planteamos o acepte un compromiso para cambiar su situación y así sea posible conseguir lo que necesita de otra manera. Por ejemplo: “¿Mamá, puedes subirme la paga?” Respuesta: No, creo que tienes la adecuada con tu edad. “No me da la gana, dame más paga” Respuesta: No, creo que tienes la adecuada con tu edad. Ante cada frase que diga, sea lo que sea, responder siempre lo mismo: “No, creo que tienes la adecuada con tu edad”

En tercer lugar, la **pregunta asertiva**, se utiliza para hacer frente a las críticas. Consiste en aclarar el motivo de la crítica suscitando de forma relajada y sin inmutarse nuevas críticas o más información sobre nuestro comportamiento. Resulta muy útil para diferenciar los ataques personales de las críticas bien intencionadas. Ejemplo: “Si fueras menos egoísta y no hicieras...”, “Exactamente, ¿Qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo?”

Por último, se propone una actividad por grupos en la que deberán responder, de manera asertiva, a una situación conflictiva que se da en el hogar y nosotros planteamos. Deberán buscar soluciones para salir de la situación de una manera asertiva y finalmente la representarán al resto de grupos. **(Ver anexo 6).**

4ª SESIÓN. Autocontrol.

Objetivos: Aprender a autocontrolarse y técnicas de relajación.

Duración: 90 minutos.

Materiales: Folios, bolígrafos, esterillas, incienso, ordenador y música relajante.

Desarrollo de las actividades:

Comienza la cuarta sesión formulando a los asistentes las siguientes cuestiones sobre el autocontrol.

- *¿Alguno de vosotros sabe que es el autocontrol? ¿Podría explicármelo?*
- *Háblame a cerca de una situación que recuerdes en la que no tuviste autocontrol.*

En segundo, dar la siguiente definición de autocontrol incluida en la RAE: “El autocontrol, se trata de un concepto que hace referencia al control de los propios impulsos y reacciones”. Para conseguir autocontrol las técnicas más efectivas se basan en la relajación.

Ahora, pedimos a los padres que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva, entre todos irán surgiendo distintas posibilidades como; contar hasta 10, hablar con la otra persona para intentar solucionarlo, alejarse del conflicto etc. Durante las propuestas, el psicólogo irá proponiendo más alternativas que no se hayan planteado durante el desarrollo de la actividad, para ampliar los conocimientos.

La primera dinámica que vamos a trabajar se trata de la **técnica del semáforo**, es utilizada normalmente en niños como estrategia de aprendizaje, esta técnica es especialmente utilizada para la enseñanza del autocontrol de las emociones negativas como la ira, la agresividad, la impulsividad etc. La técnica del semáforo será explicada a los padres como recurso de autocontrol y deberán compartirla con sus hijos y entrenarles en ella para que la empleen en casa y en el colegio. Los pasos a seguir para la enseñanza de la misma son los siguientes:

Ante situaciones de enfado, en las personas se manifiestan señales físicas como pueden ser sudor en las manos, respiración agitada, músculos tensos, vista nublada, aceleración de las pulsaciones, etc. por lo tanto deberán reconocer estas señales y mediante este conocimiento comenzar con la dinámica de controlar las emociones, además tendrán que asociar esas emociones y conducta con los colores del semáforo.

Rojo: cuando aparece la rabia, mucho nerviosismo, ganas de agredir, cuando no podemos controlar una emoción, la persona deberá pararse.

Amarillo: tras detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de que se está sintiendo.

Verde: después de pensar habrán surgido alternativas o soluciones al conflicto, es el momento de buscar la mejor solución y resolver el problema.

Tras la explicación de la técnica del semáforo procedemos a poner la en práctica, se pedirá dos voluntarios a los que les será entregado un papel donde aparece una situación y mediante un roleplaying representarán la escena empleando la técnica que acabamos de ver, para así visualizar las tres fases de la misma.

Como hemos comentado anteriormente, la relajación es una de las técnicas más importantes para el autocontrol, por ese motivo parte de esta sesión la vamos a dedicar a entrenar en alguna de ellas.

En primer lugar la técnica que vamos a trabajar es la respiración profunda por sus ventajas; es fácil de aprender, los participantes pueden practicarlo en cualquier lugar y es una manera rápida de reducir los niveles de estrés ante situaciones desagradables.

Antes de comenzar con la relajación vamos a preparar el ambiente propicio para ello, colocaremos esterillas, luz tenue e incienso, para conseguir una relajación óptima. A continuación, una vez tumbados sobre las esterillas, se procede a dar las siguientes instrucciones:

Pon una mano en el pecho y otra en el estómago, inhala por la nariz (la mano sobre el estómago debe levantarse, la mano en el pecho debe moverse muy poco), ahora exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales (la mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra debe moverse muy poco), continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

Una vez acabada la respiración profunda, procedemos a trabajar desde la misma posición la relajación muscular progresiva, también por su eficacia para reducir el estrés y la ansiedad, se trata de un proceso de dos etapas en el que se tensan y relajan los músculos de diferentes grupos en el cuerpo. Les comentamos a los padres del taller que deben practicarla en casa para familiarizarse con ella y poco a poco ir combinándola con la respiración profunda para obtener mayores resultados. En primer lugar es importante estar cómodo, quitarse los zapatos y aflojar la ropa. Les damos dos minutos para relajarse, respirar y realizar respiraciones lentas y profundas, una vez relajados empezamos a dar indicaciones:

Centra tu atención en tu pie derecho, tomate un momento para observar como lo sientes. Poco a poco tensa los músculos de tu pie derecho, apretando tan fuerte como puedas. Mantén la posición contando hasta diez, relaja el pie derecho, concéntrate en como la tensión se va y tu pie se queda sin fuerzas. Ahora mueve la atención a tu pie izquierdo, vamos a seguir la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación, así con todo el cuerpo: piernas, abdomen, espalda, cuello y cara.

5ª SESIÓN. Resolución de conflictos.

Objetivos: Identificar cuando hay un conflicto y las pautas para resolverlo.

Duración: 90 minutos.

Materiales: Folios, bolígrafos, hoja de pautas para resolver el conflicto

Desarrollo de las actividades:

Para trabajar en la resolución de conflictos, es muy importante que los asistentes conozcan que es un conflicto y cuando surge por lo tanto comenzamos la quinta sesión dando la definición de conflicto según Vinyamata (2001), "Lucha, desacuerdo, incompatibilidad aparente, confrontación de intereses, percepciones o actitudes hostiles entre dos o más partes". El conflicto es connatural con la vida misma, está en relación directa con el esfuerzo por vivir. Los conflictos se relacionan con la satisfacción de las necesidades, se encuentra en relación con procesos de estrés y sensaciones de temor y con el desarrollo de la acción que puede llevar o no hacia comportamientos agresivos y violentos.

Previamente a comenzar con las actividades, repartimos un listado con las pautas necesarias para la resolución de conflictos que leerá el grupo en voz alta y será explicado por parte del psicólogo mediante ejemplos para una mayor comprensión. **(Ver anexo 7).**

Una vez conocida la definición de conflicto y pautas a seguir, comenzamos a trabajar la resolución de conflictos con la siguiente dinámica denominada **Salir del círculo**, donde los asistentes deben formar un círculo, y en pie trabar sus brazos fuertemente, previamente se piden tres voluntarios que no formarán parte del círculo, se mantendrán fuera de la sala ya que participaran uno por uno. A continuación, a uno de los tres voluntarios se le introduce dentro del círculo y se le darán las siguientes indicaciones “Tienes 3 minutos para salir del círculo, debes escapar como sea”. A las personas que conforman el círculo se les explica previamente que tienen que evitar las fugas por todos los medios posibles, pero que llegado el caso en que una de las personas presas pide verbalmente y con buenos modales que se deje abandonar el círculo, este se abrirá y se le dejará salir. Se repetirá el proceso con los otros dos voluntarios.

Posteriormente se procederá a la evaluación de la actividad, donde de manera ordenada comentaremos los hechos y se buscará determinar cuál era el conflicto que se ha planteado, como se han sentido los participantes, analizaremos los métodos y estrategias que ha empleado cada uno para escapar.

La siguiente dinámica sobre la que vamos a trabajar se llama **Entre el Sí y el No**, les explicaremos a los asistentes en qué consiste y su finalidad, cuyo principal objetivo es desarrollar la flexibilidad de opinión y postura, además de aprender a acercar posiciones. En el aula preparamos una zona con un cartel en la pared donde pone SÍ y en la otra parte otro con un NO, el grupo se mantendrá en el centro hasta que el psicólogo encargado de la sesión lea una frase, los padres deberán posicionarse si están de acuerdo o si no lo están, ninguno debe quedarse en medio aunque no esté totalmente a favor o en contra de la frase anunciada, deberá posicionarse. Una vez posicionados, se les pide a los miembros de cada grupo que digan las razones de su elección, deben hacerlo sin entrar en debate y escuchando detenidamente los argumentos de unos y de otros. Ahora se les pide a los miembros del grupo del NO que por cada argumento que estén de acuerdo, den un paso hacia el medio del aula, se les dice lo mismo al grupo del SI. Cada grupo intenta convencer al otro con nuevos argumentos y cada vez que un miembro se siente convencido, da un paso hacia el medio, la dinámica se da por terminada cuando ya no hay nuevos argumentos y se procede a repetirla con otra frase conflictiva.

6ª SESIÓN. La lectura.

Objetivos: Reconocer la importancia de la lectura

Duración: 120 minutos.

Materiales: Folios, bolígrafos, cañón proyector y pantalla.

Desarrollo de las actividades:

Para introducir este primer apartado sobre las necesidades cognitivas comenzamos preguntando a los asistentes sobre las siguientes cuestiones:

- *¿A cuántos de vosotros os gusta la lectura?*
- *¿Leéis a vuestros hijos?, ¿Les leáis cuando eran más pequeños?*

Una vez hablado y debatido el tema, les informamos sobre la importancia de la lectura para un buen desarrollo cognitivo. Les comentamos que la lectura no solo proporciona información, además crea hábitos de reflexión, concentración, tiene una gran importancia en el proceso de desarrollo y maduración de los niños, existe gran relación entre la lectura y rendimiento escolar puesto que ayuda al desarrollo y perfeccionamiento del lenguaje, mejora la expresión oral, escrita y hace el lenguaje más fluido.

A continuación se proyectará un breve video sobre la lectura, el enlace es el siguiente (<https://www.youtube.com/watch?v=oX1LM9HIk>).

A los participantes se les va a entregar un listado de libros de temáticas variadas a partir de los cuales deben elegir uno. Para una buena elección, en esta actividad se les van a facilitar los ordenadores de sala del centro para buscar información sobre los libros, con la finalidad de investigar sobre ellos, conocer la trama, ofrecerles la posibilidad de elegir la lectura más acertada y así aumentar la motivación en esta actividad. Se les hará entrega de otro listado con libros infantiles y sus hijos deberán elegir entre uno de ellos repitiendo el proceso en su hogar o en la biblioteca municipal en el caso de que no dispongan de ordenador.

Durante la sesión los asistentes van a elaborar un horario para casa, y tendrán que buscar un momento del día para llevar a cabo la lectura con sus hijos, los padres deben comprometerse a ello al menos durante 40 minutos cada día. Una vez situada en el horario la hora de lectura y anotada, expondrán en voz que hora del día han elegido, porque creen que es la más conveniente y escribirán tres motivos por los que van a cumplir con el calendario de lectura, a modo de compromiso. Al finalizar la hoja será recogida por el psicólogo.

La siguiente actividad que se propone, se trata de **La mochila viajera** para fomentar el desarrollo del hábito lector en toda la familia y que ésta se integre. La mochila viajera va a permanecer con cada familia de nuestros participantes durante una semana en la que toda la familia puede disfrutar de la mochila, porque encontrarán material de lectura para cada edad y películas para todos los miembros de la familia. La mochila irá pasando por todas las casas de nuestros participantes en los talleres.

El psicólogo de cada sesión se encargará de recoger la maleta los sábados y tras revisar que no falte nada y esté en buen estado, entregarla ese mismo día a otra familia. En la mochila se incluye una libreta, en la que padres e hijos deben escribir la opinión personal y responder a algunas preguntas sobre el libro que se ha elegido como lectura, así se compartirá la experiencia entre familias.

7ª SESIÓN. Alimentación e higiene.

Objetivos: Practicar hábitos saludables de higiene y alimentación.

Duración: 120 minutos.

Materiales: folios, bolígrafos, cañón proyector, pantalla, hojas de pautas.

Desarrollo de las actividades:

En primer lugar, comenzamos hablando sobre los hábitos de higiene que tienen estas familias y comprobamos los conocimientos que tienen a cerca de este tema. Cabe tener en cuenta que el niño tiende a hacer aquello que ve, por eso sus padres que suelen ser la figura de referencia tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos, es importante hacerles sentir responsables.

Seguidamente informamos a los asistentes de la importancia de la higiene, por ser un concepto que va mucho más allá de la limpieza, comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación y el sueño, además, la higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud. La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales. El ambiente en que se desenvuelve el individuo debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas para mantener un óptimo estado de salud. Es importante que los niños aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Los hábitos de higiene y salud ayudan al niño a cuidar y valorar su propio cuerpo y aumentar su autoestima.

Destacamos a los padres la importancia de que el niño disponga de todos los utensilios para su aseo personal: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla y se sienta responsable de ellos, para asegurarnos, les haremos entrega de un listado dónde se incluyen todos los utensilios básicos necesarios para el aseo personal. Además en este taller, repartiremos las pautas de higiene que deben seguir en casa **(Ver anexo 8)** y un horario semanal en blanco para completar según las indicaciones dadas en el Anexo 8, esta tarea será realizada con sus hijos quienes lo colorearan, adornaran, y como recomendación les decimos que lo ubiquen en un lugar visible de la casa, para que lean los niños que tarea les toca ese día.

Para comenzar esta segunda actividad, hacemos preguntas a los padres asistentes sobre qué tipo de alimentación suelen llevar en casa;

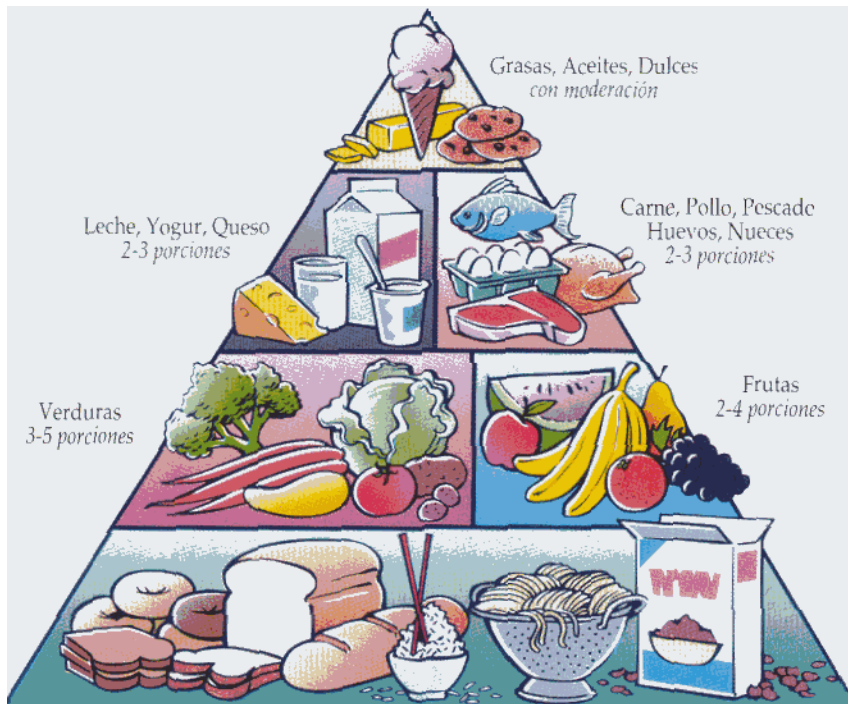
- *¿Cuántas comidas hacéis al día?, ¿Creéis que lleváis una dieta equilibrada?.*
- *¿Podrías decirme en que aspectos influye la alimentación?, ¿Alguien podría explicarme la pirámide de los alimentos?.*

Una vez comentadas y debatidas estas cuestiones, procedemos a una explicación más detallada sobre la alimentación.

La alimentación consiste en la ingestión de alimentos para obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Se trata de un proceso automático y a la vez voluntario que está condicionado por diversos factores que determinan que sea una buena o mala nutrición. Para conseguir una alimentación saludable, se deben combinar alimentos, para ello es necesario conocer los nutrientes que contienen. Además es una de las responsables del buen estado general y del rendimiento escolar, también proporciona los nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo

Es muy importante inculcar hábitos de alimentación desde edades tempranas, por eso es necesario que los padres conozcan las claves de la alimentación y alimenten a los menores de manera equilibrada, variada y suficiente, para conseguir incorporar estos hábitos saludables en la rutina deben ser constantes e insistir.

A continuación, proyectaremos la siguiente imagen de la pirámide alimenticia en la pantalla, seguidamente procedemos a explicarla.



Por último, tras la información que se les ha proporcionado sobre la alimentación, se va a hacer entrega de una tabla con los días de la semana, que tendrán que completar elaborando un menú realista durante una semana, la cual deben poner en práctica en su hogar, siempre teniendo en cuenta los consejos que se les ha dado.

Para finalizar el curso, se vuelve a pasar el test de parentalidad positiva E2P que rellenaron los participantes antes de comenzar con las sesiones para comprobar si ha habido evolución y si han mejorado o no. De esta manera se puede comprobar si el programa ha sido efectivo o no.

Despedida y cierre del curso y entrega de la hoja de evaluación para evaluar las sesiones. **(Ver anexo N°9).**

4. Discusión

La intervención propuesta surge como consecuencia de la demanda en los Servicios Sociales, su uso va a ser como complemento a la intervención individualizada realizada desde aquí. A diferencia de otros programas encontrados FAF (Programa de formación y apoyo familiar), PEIF (Programa especializado de intervención familiar), APF (Programa de apoyo personal y familiar); el programa presentado en este trabajo de fin de grado, está dividida en tres resumidos bloques que cubren las necesidades básicas del menor, siguiendo el modelo de López (1995) el cual las divide en; socio-emocionales, cognitivas y físico-biológicas.

En primer lugar, se ha realizado una propuesta más práctica y aplicada que en los programas citados anteriormente. Realizando actividades de cada tema tratado y haciendo hincapié en todo momento a los participantes del programa. De manera que las sesiones fuesen dinámicas se han utilizado situaciones a las que se enfrentan todos los días en el hogar. Por lo tanto, se ha pretendido que las sesiones impartidas sean eficaces en la práctica.

En general, la misión de este trabajo de fin de grado es colaborar en la formación de habilidades parentales en familias en riesgo de exclusión social, ofrecer recursos de ayuda al padre y a la madre para ser más eficaces con la educación del niño/a y que sean capaces de cubrir las necesidades esenciales en cada etapa de desarrollo de su hijo.

Para futuras intervenciones, además de la ampliación del programa incluyendo aspectos que no se trabajan de manera directa como son la empatía o la autoestima por falta de tiempo, se va a tener en cuenta a los niños en algunas sesiones con sus padres para trabajar conjuntamente y así obtener mejores resultados. A pesar de ser un campo ya trabajado, creo conveniente seguir haciéndolo e ir actualizando estos programas además de ir ajustándolos a las necesidades específicas de las familias.

5. Referencias

- Alberdi, I. (1995). *Informe sobre la situación de la familia española*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Canet, E. (2001). *Pobreza y exclusión social*. Madrid: CCS.
- Ceballos, E. y Rodrigo, M. J. (1998). Las metas y estrategias de socialización entre padres e hijos. En Rodrigo, M.J. y Palacios, J. (Eds.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 225-243). Madrid: Alianza Editorial.
- Gómez, E. y Muñoz, M. M. (2013). E2P. *Escala de parentalidad positiva*. Santiago de Chile.
- Hidalgo, M. V., Menéndez, S., Sanchez, J., Lorence, B. y Jiménez, L. (2009). La intervención con familias en situación de riesgo psicosocial. *Terapia familiar en la práctica clínica y comunitaria*, 27(2), 413-426.
- Kelly, J. A. (1982). *Entrenamiento en habilidades sociales*. Bilbao: DDB.
- Lenoir, R. (1974). *Les exclus: Un français sur dix*. París: Editions du Seuil.
- Ley Nº 1. Derechos y la atención al menor de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, Granada, 20 de Abril de 1998.
- López, F. (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil*. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales.
- López, F. (2008). *Necesidades en la infancia y la adolescencia: Respuesta familiar, escolar y*
- Martín, J. C., Máiquez, M. L., Rodrigo, M. J., Correa, A. D. y Rodríguez, G. (2004). Evaluación del programa "Apoyo personal y familiar" para madres y padres en situación de riesgo psicosocial. *Infancia y Aprendizaje*, 27(4), 437-445.
- Menéndez, S., Hidalgo, M. V., Jiménez, L., Lorence, B. y Sánchez, J. (2010). Perfil psicosocial de familias en situación de riesgo. *Anales de psicología*, 26(2), 378-389.
- Mondragón, J. y Trigueros, I. (2002). *Acción socioeducativa. Intervención con menores*. Madrid: Narcea.
- Montero, M. (1979). *Psicología social*. México: Trillas.
- Pachón, C. (1995). Comunicación, Lenguaje y Educación. En C. Pachón (Eds.), *Intervención con familias en situación de alto riesgo social* (pp. 61-74). Barcelona: Altamar.
- Palacios, J. y Rodrigo, M. J. (1998). La familia como contexto de desarrollo humano. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (Eds.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 25-44). Madrid: Alianza Editorial.
- Rich, J. (2002). *El mito de la educación*. Barcelona: Random House Mondadori.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C. y Rodríguez, G. (2005). El asesoramiento a familias con riesgo psicosocial. En C. Monereo y J. I. Pozo (Eds.), *La práctica del asesoramiento educativo a examen* (pp. 139-152). Barcelona: Graó.

Torío, S., Peña, J. V. y Rodríguez, M. (2008). Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Teoría de la educación. Revista interuniversitaria*, 20(8), 151-178.

UNICEF. (2001). Pobreza infantil en países ricos. *Innocenti Report Card (6)*.

Vinyamata, E. (2001). *Teoría y práctica en resolución de conflictos*. Barcelona: Ariel.

Wukmir, V. J. (1967). *Emoción y Sufrimiento*. Barcelona: Labor.



6. Anexos

Anexo 1. Actividad estilos parentales.

Instrucciones: Los participantes deberán representar las siguientes situaciones en los estilos parentales asignados: autoritario, permisivo, negligente y democrático.

SITUACIÓN 1

Tu hijo no hace ninguna tarea del hogar, le pides que haga la cama y colabore más puesto que es cosa de todos.

SITUACIÓN 2

Son las 2 de la mañana y tu hijo de 13 años todavía no ha llegado a casa, desesperado le llamas muchas veces a su móvil y al de dos amigos suyos, no obtienes respuesta. Esta situación ha ocurrido ya en varias ocasiones, una vez llega a casa le pides explicaciones y le haces entender lo que piensas al respecto.

SITUACIÓN 3

Te llama el tutor del colegio de tu hijo, te informa de que va a ser expulsado por mal comportamiento, además de acumular muchas faltas durante el último mes. El profesor a parte de informar a los padres de la expulsión durante 3 días, os pide que habléis con él en casa y toméis medidas.

SITUACIÓN 4

Durante semanas, a pesar de no pasar mucho tiempo en casa por temas laborales, observas que tu hijo no dedica el tiempo necesario a estudiar y hacer deberes del colegio porque cuando llegas siempre le ves jugando a la Play Station o enganchado a Internet. Crees que es el momento de tomar medidas y se centre en otras cosas más importantes.

Anexo 2. Cuestionario de estilos parentales.

1. ¿Con que estilo parental te ves más identificado? ¿Por qué?

2. Nombra 5 aspectos positivos sobre la educación que le has proporcionado a tus hijos.

3. Como padre, ¿Qué 3 cosas cambiarías ante la educación que le has dado a tus hijos?

4. Márcate 4 objetivos que quieres conseguir durante el programa.

Anexo 3. Identificación de emociones.

Instrucciones: Los participantes deberán señalar 3 emociones con las que se sientan identificados en este momento y decir por qué.

Abierto	Compasivo	Eufórico	Motivado
Absorto	Complacido	Exaltado	Orgullosa
Afectuoso	Comprendido	Excitado	Próspero
Afortunado	Comprometido	Expansivo	Prudente
Agradecido	Confiado	Expectante	Radiante
Alegre	Conmovido	Exultante	Realizado
Alerta	Contento	Fascinado	Relajado
Aliviado	Decidido	Feliz	Renovado
Animado	Despierto	Fortalecido	Satisfecho
Apacible	Divertido	Fuerte	Seguro
Apasionado	Emocionado	Generoso	Sereno
Asombrado	Encantado	Ilusionado	Sociable
Atraído	Enérgico	Inspirado	Sorprendido
Benévolo	Entusiasmado	Interesado	Tranquilo
Calmado	Equilibrado	Intrigado	Valiente
Cariñoso	Esperanzado	Libre	Vivo
Cautivado	Estimulado	Ligero	Descansado
Cómodo	Estupendo	Lúcido	

Emoción 1

Emoción 2

Emoción 3

Anexo 4 . Relato de los dos cerebros

Instrucciones: Los participantes deberán leer el texto en voz alta de manera ordenada.

¿DE DONDE PROVIENEN LAS EMOCIONES?

¿Piensas que sólo tienes un cerebro? En un sentido es así porque todas las partes de tu cerebro están conectadas y trabajan juntas, pero en otro sentido tienes dos, porque las partes del cerebro se desarrollaron en diferentes tiempos, tienen diferentes funciones y, además, algunas veces pueden actuar independientemente.

La primera parte de tu cerebro se llama *sistema límbico* y es muy viejo. Los humanos primero desarrollamos esta parte del cerebro. Nos sirvió de manera adecuada durante largo tiempo y todavía nos es muy útil para salvarnos la vida. Gobierna nuestras emociones y tiene una habilidad especial para analizar una situación rápidamente y por consiguiente, producir respuestas en una fracción de segundo. De este modo, si estás caminando por la calle y oyes un ruido estruendoso que suena como una explosión, tu sistema límbico emprenderá los siguientes pasos en una fracción de segundo:

- 1) Revisará la información almacenada en los bancos de tu memoria cerebral para comprobar si el ruido concuerda de alguna manera con experiencias que has tenido en el pasado, especialmente las peligrosas.
- 2) Encontrará una concordancia, incluso si no es una concordancia perfecta. Por ejemplo, es probable que hayas visto muchas películas en la televisión, en las cuales esta clase de ruido se produce por una explosión y en las cuales la gente ha sido herida o muerta.
- 3) A base de emparejar concordancias como ésta, tu sistema límbico percibe el peligro. Entonces sugiere 1 ó 2 respuestas –quedarse y luchar o emprender la huida para ponerse a salvo. En este caso, preferentemente serás impulsado a correr para resguardarte. A esta clase de respuestas las llamamos a menudo "reacciones instintivas".

La otra parte de tu cerebro se llama *neo-cortex*. "Neo" significa nuevo. Se denomina así porque se desarrolló más tarde, creciendo alrededor del sistema límbico. Los *lóbulos pre-frontales* del neo-cortex te ayudan a pensar las cosas lógicamente, a razonar. Estas

dos partes del cerebro normalmente trabajan juntas. Los lóbulos pre-frontales analizan cuidadosamente la información que reciben del sistema límbico y, después de considerar algunas opciones, los dos "cerebros" deciden juntos el mejor plan de acción.

Pensar las cosas a fondo requiere un poco más de tiempo y no siempre puedes contar con ese lujo, especialmente si el sistema límbico piensa que tu seguridad se ve amenazada. Entonces se puede ver abrumado por fuertes emociones tales como la furia, el susto o la depresión y tomar decisiones en una fracción de segundo sobre lo que tú deberías hacer. He aquí cómo trabaja: Caminas por el vestíbulo de la escuela y tropiezas con la pierna de alguien. Te caes, y oyes que alguien se ríe. El sistema límbico escanea la situación y surge con una interpretación instantánea – preferentemente que alguien te acaba de atacar y puede que lo vuelva a hacer. Ahora, la furia y el miedo abruma tu sistema límbico. Bloquea el consejo que proviene de los lóbulos pre-frontales. No hay tiempo. Te impulsa a luchar y ocurre la *indignación*. Te levantas del suelo tambaleándote, sin hacer preguntas. Más tarde, cuando tu cerebro se ha calmado un poco, te das cuenta de que la persona, a la cual has pegado, se ha tropezado contigo accidentalmente y que no es la que se ha reído. Tú no estabas realmente en peligro, pero el daño está hecho.

Anexo 5. Límbico y Neocórtex.

Instrucciones: Los participantes deberán representar las siguientes situaciones según reaccionario el sistema límbico y el neocórtex.

SITUACIÓN 1

En casa dejas guardado dinero en la caja fuerte para pagar los gastos de luz y agua, cuando llega el momento de pagarlo ves que falta parte del dinero, tras investigar, averiguas que ha sido tu hijo el que ha cogido dinero de casa sin pedir permiso.

SITUACIÓN 2

Tu hijo te llama por teléfono y te comenta que esa misma noche no va a casa a dormir porque se queda en casa de su mejor amigo. Al día siguiente hablas con la madre de su amigo y te dice que su hijo le dijo lo mismo, ambas comprobáis que os han mentido.

SITUACIÓN 3.

Siempre vas detrás de tu hijo recogiendo las cosas porque él lo deja todo tirado, quieres tomar medidas para que acabe ya esta situación y recoja al menos lo que es suyo.

Anexo 6. Asertividad.

Instrucciones: Los padres deberán responder a la siguiente situación de una manera asertiva, se realizará de forma oral delante de todo el grupo.

SITUACIÓN 1

Tu hijo tiene un examen en dos días y ves que pasa la tarde jugando y perdiendo el tiempo, quieres que se ponga a estudiar porque si sigue así va a acabar suspendiendo.

SITUACIÓN 2

La gran mayoría del grupo de amigos de tu hijo realiza actividades extra escolares, en este caso van a cursos de guitarra por un valor de 100 euros mensuales, al realizar cálculos veis que se os va el presupuesto de las manos para llegar a fin de mes. Tu hijo insiste una y otra vez diciendo que van todos sus amigos menos él.

SITUACIÓN 3

Llegada la hora de comer, hay lentejas de menú y tu hijo se pone especialmente cabezota repitiéndote una y otra vez que no se las va a comer.

SITUACIÓN 4

Tu hijo trae a casa una circular del colegio dónde informan de una nueva excursión cuyo coste no os podéis permitir en casa. Además hicisteis un gran esfuerzo económico el mes pasado, puesto que fue a una convivencia que también implicó gastos extra.

Anexo 7. Pautas para resolver un conflicto.

Debes:

- Considerar el conflicto como algo natural
- Abordar el conflicto lo antes posible
- Centrarse en el problema, no en la persona
- Tratar de comprender el problema, segundo hacerse entender
- Escuchar atentamente para entender bien el problema
- Formular preguntas abiertas
- Determinar cuáles son los problemas, los intereses y las reacciones personales
- Presentar los argumentos en primera persona
- Reconocer las reacciones emocionales
- Tener una actitud abierta para encontrar soluciones
- Determinar los puntos de acuerdo
- Solicitar la asistencia de dependencias que puedan ayudarle

No debes:

- Evitar o huir del conflicto, así se agudizará
- Emitir juicios, suponer o culpar
- Ignorar los intereses de la otra parte
- Atacar a la persona
- Interrumpir a la persona que tiene la palabra
- Permitir que las emociones dominen el dialogo
- Imponer valores o convicciones personales
- Dar por supuesto que se ha entendido el mensaje que quieres transmitir
- Imponer un acuerdo

Anexo 8. Pautas de higiene

Instrucciones: Los participantes deberán revisar los hábitos de higiene en casa, y adaptarlos con las siguientes pautas que les vamos a ofrecer.

- Ducharse **una vez al día**, ponerse siempre ropa limpia después de la ducha. Para crear un hábito es importante que la ducha sea a la misma hora todos los días.
- Limpieza de dientes, se realizará **tres veces al día, después de cada comida**, es importante enseñarles desde una edad temprana para evitar la caries. Usar pasta de dientes diferente a la de adultos, colocar un banco que les permita llegar al lavabo por ellos mismos.
- Lavado de cabeza, incluirlo a la ducha de los días **lunes, miércoles, viernes y domingo** por ejemplo.
- Limpieza de oídos, impedirá la formación de tapones que puedan disminuir la capacidad auditiva del niño. Se realizará con un bastoncillo los **martes y sábado**, después de la ducha.
- Lavado de manos, se realizará **antes de las comida**. Se complementa con el corte semanal de las uñas, se realizará los **domingos** después de la ducha.

Anexo 9. Formato de evaluación de las sesiones

Nombre y apellidos: _____

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué fue lo que más te gustó de las sesiones?	
¿Qué fue lo que menos te gustó de las sesiones?	
¿Qué mejorarías? ¿Cómo lo mejorarías?	



