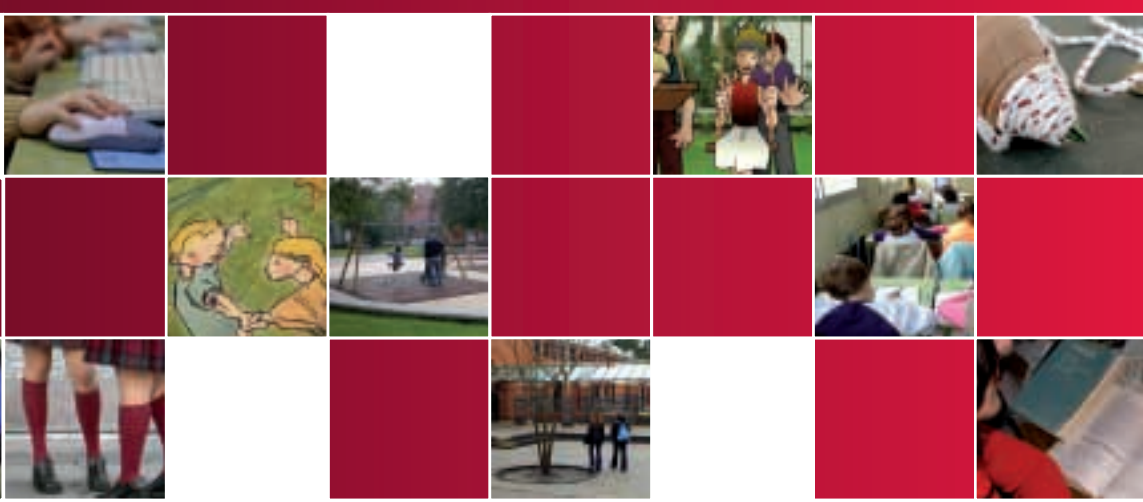
PROGRAMA-GUÍA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES, EDUCATIVAS Y PARENTALES



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLITICA SOCIAL

PROGRAMA-GUÍA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES, EDUCATIVAS Y PARENTALES

Autora:

Dra. Raquel-Amaya Martínez González

Facultad y Departamento de Ciencias de la Educación
Universidad de Oviedo



MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL
SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL Y CONSUMO
DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL DE LAS FAMILIAS Y DE LA INFANCIA

Autora: Dra. Raquel-Amaya Martínez González

® Edita:
Secretaría General Técnica

Catálogo de Publicaciones: www.msps.es

Edición 2009
NIPO: 660-09-023-3
Depósito Legal: M-33.098-2009

Diseño: Olga Fernández Quintero
Imprime: Solana e Hijos A.G., S.A.

Presentación Institucional

En las últimas décadas, la sociedad española viene experimentando importantes cambios en las dinámicas de convivencia e interacción social entre las personas que afectan al *comportamiento* familiar.

Aunque estos cambios han aportado mejoras, no cabe duda que han requerido que las personas modifiquen muchos de sus patrones de comportamiento para adaptarse a los nuevos retos sociales. en ocasiones, este proceso no ha resultado fácil como se creía, dado el modo en que se conciben las relaciones mutuas, propiciando desencuentros entre padres, madres e hijos y educadores.

Ante estos procesos de cambio, ha sido preciso plantear nuevas soluciones dirigidas a comprender las causas y mejorar las relaciones de la convivencia familiar. Con este propósito se impulsó desde este Departamento la elaboración de una investigación, publicada en el año 2007, sobre *Estrategias para prevenir y afrontar conflictos en las relaciones familiares (padres e hijos), a través de un* convenio de colaboración con la Universidad de Oviedo.

Al analizar el contenido de este estudio y las demandas surgidas desde distintas instancias sobre la necesidad de incrementar la formación y el asesoramiento educativo dirigidas a las familiar y, al medio educativo, se consideró importante la publicación de este trabajo, fruto de una larga experiencia y aplicación con los actores implicados, denominado *«Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales», que ha sido realizada por la Dra. Raquel-Amaya Martínez, del Departamento de Ciencias de la Educación de la Universidad de Oviedo, que* fue promovida y financiada por el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

Se trata de una guía que contiene algunas respuestas a las demandas educativas familiares y se ofrece como resurso para ser utilizado ppor los profesionales que trabajan en la intervención y orientación familiar, cuyo objetivo es facilitar que los padres y madres adquieran estrategias personales, emocionales y educativas que les permitan implicarse de un modo eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar porsitiva y en el desarrollo de modelos parentales adecuados para los niños y jóvenes.

Entre sus contenidos se contemplan distintas sesiones de trabajo a través de fichas dirigidas a ofrecer respuestas en las siguientes áreas: información sobre las características evolutivas de los menores; habilidades cognitivas y autorregulación emocional; autoestima y asertividad en el desarrollo de la función parental; escucha activa y empatía; estrategias de resolución de problemas y de negociación; disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: límites, normas y consecuencias.

Se ha puesto un gran interés en que esta publicación sea útil y pedagógica para que los profesionales que trabajan con las familias puedan utilizarla eficazmente, propocionándoles un instrumento de aprendizaje y orientación con el propósito de colaborar en la prevención y afrontamiento de la problemas y conflictos cotidianos.

Por último, mostrar nuestro agradecimiento tanto a la autora de la investigación, como a los padres y madres, al profesorado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, que han participado en las actividades de Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar desarrolladas a través de este Programa-Guía.

Secretaría General de Política Social.
Dirección General de Política Social, de las Familias y la Infancia.

Índice de contenidos

Ficha técnica del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Sección I
Presentación del Programa-Guía

1. Introducción. Cambios sociales y necesidades educativas de las familias
2. Algunas respuestas a las demandas educativas familiares. Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar como medida para fomentar la Parentalidad Positiva
3. Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales. Objetivos
4. Dimensiones de Contenido del Programa-Guía
5. Sesiones sugeridas para el desarrollo del Programa-Guía y Temporalización
6. Estructura de las Sesiones, Metodología de desarrollo y Número de participantes recomendados
7. Recursos
8. Evaluación del desarrollo del Programa-Guía
9. Coordinador de las Sesiones del Programa-Guía
10. Referencias Bibliográficas y Bibliografía Adicional

Sección II
Sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales. Sugerencias y recursos

SESIÓN 1- Introducción del Programa e identificación de expectativas formativas de los padres y madres. *Qué necesitamos aprender*

SESIÓN 2. Características de la etapa evolutiva de los hijos. *Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan*

SESIÓN 3. Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento. *Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos*

SESIÓN 4. Autoestima y asertividad en los padres y madres. *Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres*

SESIÓN 5. Autoestima y asertividad en los hijos. *Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos*

SESIÓN 6. Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empatía. *Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor*
SESIÓN 7. Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones. *Cómo expresarnos de manera positiva*
SESIÓN 8. Resolución de problemas (I): Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas. *Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas*
SESIÓN 9. Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos. *Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos*
SESIÓN 10. Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: Límites, Normas y Consecuencias. *Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias*
SESIÓN 11. Evaluación final del desarrollo del Programa. *Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido*

Agradecimientos

La autora de este trabajo agradece a las madres y padres y al profesorado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, que han participado en las actividades de orientación e intervención educativa para la vida familiar desarrolladas a través de este Programa-Guía, sus interesantes comentarios sobre lo que implica el ejercicio positivo del rol educativo y parental en el momento actual. Así mismo, agradece al Observatorio de Infancia del Principado de Asturias y a los profesionales de los Servicios Sociales de dicho Principado sus valiosas aportaciones para enriquecer los recursos del Programa, de modo que puedan adaptarse a una gran variedad de circunstancias y dinámicas familiares. De igual modo, muestra su agradecimiento al Instituto Asturiano de Administración Pública "Adolfo Posada" por el apoyo recibido para llevar a cabo el proceso de validación del Programa con los profesionales de los Servicios Sociales del Principado de Asturias.

NOTA: En este documento se emplean algunos términos genéricos que hacen referencia tanto a sujetos masculinos como femeninos, como "hijo" (hijo/a), "coordinador" (coordinador/a) o "todos" (todos/as).

Ficha técnica del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Autora: Dra. Raquel-Amaya Martínez González. Facultad y Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de Oviedo.

Promotor: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

Destinatarios: Padres y madres u otros adultos con responsabilidades educativas familiares con menores en edades comprendidas entre los dos y los diecisiete años.

Profesionales: El Programa-Guía se ofrece como recurso para ser utilizado por profesionales titulados en orientación e intervención educativa para la vida familiar o por otros titulados afines a esta disciplina**.**

Objetivo: Facilitar que los padres y madres u otros adultos con responsabilidades educativas familiares adquieran estrategias personales, emocionales y educativas que les permitan implicarse de un modo eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar positiva y en el desarrollo de modelos parentales adecuados para los niños y jóvenes. Con ello se espera que las familias puedan prevenir y afrontar de modo constructivo sus problemas y conflictos cotidianos**.**

Contenidos: Se encuentran clasificados en seis dimensiones o módulos que llevan asociados un conjunto de estrategias transversales básicas y fundamentales para la adquisición de valores y competencias emocionales y educativas: 1) Información sobre las características evolutivas de los menores; 2) Habilidades cognitivas, de relajación y de autorregulación emocional; 3) Autoestima y asertividad en el desarrollo de la función parental; 4) Comunicación asertiva: Hábitos y habilidades de escucha y de expresión verbal, gestual y paraverbal; 5) Estrategias de resolución de problemas y de negociación y 6) Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: Límites, normas y consecuencias**.**

Número de sesiones y temporalización: Inicialmente se ofrecen once sesiones, si bien el número final de sesiones a impartir puede ser adaptado en función de la disponibilidad de tiempo de los destinatarios y de las condiciones presupuestarias. Se sugiere desarrollar las sesiones con un intervalo de una semana entre ellas, y con una duración de dos horas por sesión. La primera y la última sesión están dirigidas a efectuar, respectivamente, el proceso de evaluación inicial y final del desarrollo del programa. Las sesiones dos a diez incluyen los contenidos del Programa-Guía.

Metodología: Se sugiere desarrollar las sesiones con una metodología activa, participativa, experiencial y basada en dinámica de grupos coordinados por uno o dos profesionales titulados en orientación e intervención educativa para la vida familiar o en otras titulaciones afines, y con formación y experiencia en estas dinámicas.

Número de participantes: Dado el carácter activo, grupal y participativo de la metodología a seguir, se sugiere restringir el número de participantes entre 15-20 para asegurar una adecuada calidad en los procesos de dinamización de las sesiones.

Recursos: Se organizan en dos secciones: Sección I: Presentación del Programa-Guía y Sección II: Sesiones del Programa-Guía. Sugerencias y recursos. En esta última se incluyen: 1) Indicaciones detalladas y pautadas para el desarrollo de las actividades por parte del coordinador durante las dos horas de cada sesión, y 2) Fichas de trabajo para cada sesión y para efectuar la evaluación inicial, de proceso y final del desarrollo del programa.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA-GUÍA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES, EDUCATIVAS Y PARENTALES

1. Introducción. Cambios sociales y necesidades educativas de las familias

Desde una perspectiva socio-pedagógica se podría conceptualizar a la familia como "*un sistema de participación y exigencias entre personas unidas por vínculos afectivos y/o consanguíneos, un contexto donde se generan y expresan emociones, del que se esperan satisfacciones y donde se desempeñan funciones educativas y de cuidado de los hijos y de los adultos que lo integran"* (Martínez González, 1996:6). Desde esta perspectiva, la familia se entiende como *un contexto social, educativo y de aprendizaje, que puede contribuir, de darse las condiciones adecuadas, al desarrollo humano y personal de todos sus componentes, ya sean niños, jóvenes o adultos, en todas las etapas de su desarrollo biológico y evolutivo, y que contribuye también al desarrollo social*, dada la función socializadora que cumple la familia a través de la educación.

Estas características educativas y socializadoras confieren a la familia una *dimensión pública* por su contribución a la formación de los ciudadanos y a mantener la estructura, cohesión y convivencia social. Esta dimensión pública que adquiere la familia ha llevado al Parlamento Europeo y al Consejo de Europa[1] a formular recomendaciones a los Estados Miembros para que estimulen medidas de apoyo a las familias. En dichas recomendaciones se indica la necesidad de conjugar acciones integradas y coordinadas de todos los sectores sociales con la finalidad de contribuir a mejorar la calidad de la convivencia familiar, y con ello a construir un futuro próspero de la sociedad. De ahí, que el European Social Charter (ETS No. 163) formule en su artículo 16 que "*la familia, como unidad básica fundamental de la sociedad, tiene derecho a recibir apoyo y protección social, legal y económica para asegurar todo su potencial de desarrollo*".

Sin embargo, para que la familia pueda cumplir adecuadamente con esta función pública educativa y socializadora han de tomarse en consideración los múltiples factores personales, evolutivos, educativos, culturales, étnicos, religiosos, laborales, económicos, o sociales que afectan a la estructura y funcionamiento familiar, y que contribuyen a generar *diversidad entre las familias,* y por tanto, también en los efectos y productos de la socialización (Bourdieu, 1998; Bronfenbrenner, 1986; Castelli, Mendel & Ravn, 2003; Lareau, 2000 ; Marjoribanks, 2002, 2003, 2004; Martínez-González, Rodríguez-Ruiz & Pérez-Herrero, 2005; Paik, 2004; Symeou, 2007).

Desde hace unas décadas, la sociedad española viene experimentando importantes cambios que afectan a las estructuras y dinámicas familiares. Entre otros, los avances en los ámbitos político, económico y tecnológico van introduciendo modificaciones en las estructuras sociales y culturales y en las dinámicas de convivencia e interacción social entre las personas, que afectan indirectamente al comportamiento familiar. Muchos de estos cambios sociales han aportado una mejora sustancial en las condiciones y calidad de vida de los ciudadanos, que se traducen, entre otras cosas, en el derecho de todas las personas a recibir atención sanitaria, educación, una pensión digna y apoyo ante situaciones de dependencia. Ello se deja ver, entre otros, en indicadores de mayor longevidad en las personas, en

[1] Council of Europe document (p.2*): Recommendation Rec(2006)19 of the Committee of Ministers to member states on policy to support positive parenting*. Adopted by the Committee of Ministers on 13 December 2006 at the 983rd meeting of the Ministers' Deputies.

tiempo de disfrute de ocio y en el acceso de los ciudadanos a un mayor número de servicios y bienes de consumo.

Estos cambios sociales, sin embargo, han requerido también que las personas modifiquen muchos de sus patrones de comportamiento anteriores para adaptarse a los nuevos retos sociales. La democratización de la sociedad y su influencia en el discurso de las relaciones interpersonales, la incorporación de la mujer al mundo laboral, la cada vez mayor tasa de separaciones de pareja y de familias monoparentales y reconstituidas, el incremento de la diversidad cultural debida a factores de inmigración, la influencia a veces perversa de los mensajes de los medios de comunicación y de las modernas tecnologías de la información y la comunicación, la presión de la sociedad de consumo, la competitividad, la tendencia a la globalización y a la despersonalización, la precariedad laboral y los bajos salarios, etc. son, entre otros, factores que acompañan a los cambios sociales mencionados y que exigen al ciudadano la incorporación de nuevos patrones de pensamiento, de ajuste de expectativas, de conducta y de interacción social.

Por otra parte, la intensa relación que existe entre el funcionamiento de la sociedad y el funcionamiento familiar como unidad básica de aquella, hace que las estructuras y dinámicas familiares tradicionales se vean fuertemente afectadas y modificadas por dichos cambios sociales y que los padres, madres e hijos se vean en la necesidad de modificar sus antiguos patrones de interacción y convivencia familiar para adaptarlos a nuevas fórmulas que den respuesta a los actuales requerimientos, demandas y situaciones sociales y familiares.

Este proceso de rápida adaptación de patrones de interacción y convivencia familiar a las nuevas demandas sociales no resulta fácil, sin embargo, para muchas familias, que siguen reproduciendo en muchos casos los patrones de convivencia e interacción de sus familias de origen, aprendidos a través de la observación y la imitación de conductas durante generaciones. Ello propicia, en ocasiones, fuertes desencuentros entre padres y madres e hijos por el modo diferente en que unos y otros conciben cómo han de ser sus relaciones mutuas, los valores que han de sostenerlas, el rol y nivel de liderazgo que cada uno ocupa en el sistema familiar y los derechos y deberes que se conceden.

Por otra parte, estos desencuentros interpersonales entre padres y madres e hijos pueden estar en ocasiones asociados a problemas de relación e implicación en otros contextos educativos y sociales: falta de implicación y compromiso en las tareas escolares, incremento del fracaso escolar, agresividad y violencia en las aulas y en los barrios, consumo de drogas, embarazos en adolescentes, delincuencia, acoso y abuso entre jóvenes, etc.

En un marco donde tradicionalmente la familia no explicita sus normas de convivencia, donde las funciones, derechos y deberes de cada miembro se suelen dar por supuestos, pero no se contrastan ni se dialogan la mayoría de las veces, donde el tiempo de comunicación y convivencia entre padres y madres e hijos es cada vez más escaso por las necesidades laborales de los padres y madres y por la variedad de actividades que realizan los hijos, y donde los medios y tecnologías de la información y la comunicación suelen introducir valores en los menores sustancialmente diferentes a los que intentan

transmitirles sus mayores, no sorprende que se advierta cada vez más que los adultos con responsabilidades educativas familiares lleguen a dudar de sus competencias y habilidades para ejercer positivamente su rol parental.

Las necesidades de asesoramiento educativo que se aprecian en las familias son variadas según sus propias circunstancias. Algunos padres y madres perciben la necesidad de incrementar sus conocimientos sobre estrategias educativas con los hijos, y otros asocian sus necesidades educativas con situaciones personales y emocionales más difíciles de abordar como inseguridad, bloqueo emocional y culpabilidad, lo que, en ocasiones, les induce a delegar parte de sus responsabilidades educativas en otros profesionales e instituciones, como los centros escolares o los servicios sociales, quienes, por su parte, no siempre pueden absorber y dar respuesta a todas las demandas familiares. Por otra parte, las diferencias de estilos educativos entre ambos padres, que se advierten con frecuencia, les hace más difícil y complejo desarrollar positivamente su rol parental.

2. Algunas respuestas a las demandas educativas familiares

Orientación e intervención educativa para la vida familiar como medida para fomentar la parentalidad positiva

Los cambios sociales que se observan en las dinámicas de convivencia familiar y de otras instituciones educativas y sociales tanto en nuestro país como en otros de la Unión Europea (Castelli, Mendel y Ravn, 2003; Georgiou, 1996; Martínez-González, Pérez Herrero y Rodríguez Ruiz, 2005; Pthiaka y Symeonidou, 2007), están propiciando que los gobiernos de los diversos países de la Unión se planteen la necesidad de dar respuestas y apoyos a las familias para que puedan desarrollar progresivamente procesos positivos de transición y adaptación de sus dinámicas internas a las nuevas demandas sociales.

En este sentido, el Comité de Ministros de los Estados Miembros de la Unión Europea ha dictado la *Recomendación (2006)19 sobre Políticas de Apoyo al Desarrollo de una Parentalidad Positiva*, que recoge sugerencias de actuación para su aplicación y adaptación a las necesidades de cada país, ya sea a nivel estatal, regional o local. Estas recomendaciones hacen referencia, entre otros aspectos, "*al rol fundamental que desempeñan los padres y madres y a la conveniencia de escuchar y analizar sus necesidades y demandas y de apoyar a las familias para que puedan desarrollar adecuada y positivamente su rol parental".* Así mismo, se hace referencia "*al rol fundamental de los profesionales que trabajan con las familias y los menores y la necesaria colaboración que se precisa establecer entre ellos a nivel multiprofesional y entre los profesionales y las familias".*

En España existen desde hace años iniciativas dirigidas a promover y apoyar a las familias en el ejercicio positivo de su rol parental, que se encuentran vinculadas a las acciones de diversas entidades sociales, educativas, académicas y grupos de investigación. Pueden consultarse, por ejemplo, los trabajos de Carrobles y Pérez Pareja, 2001; Maganto y Bartau, 2004; Máiquez *et al.,* 2000; Martínez González, 1998; Martínez González y Pérez Herrero, 2004; Radio Ecca –Canarias–, Preescolar na Casa –Galicia–, etc. Por

su parte, el anterior Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha facilitado la realización de algunos estudios para analizar y detectar las necesidades de asesoramiento y apoyo que tienen las familias para el ejercicio positivo de su rol parental. Entre ellos, el estudio publicado en 2007 por dicho Ministerio sobre *Estrategias para prevenir y afrontar conflictos en las relaciones familiares (padres e hijos),* pone de manifiesto:

> "la conveniencia de asesorar educativamente a los padres y madres para el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, así como en técnicas cognitivas y de relajación que les permitan abordar las tensiones y los conflictos cotidianos familiares desde una perspectiva positiva basada en el diálogo y la negociación …… Así mismo, se advierte la necesidad de apoyar a los padres y madres en la adquisición de habilidades sociales y de comunicación con sus hijos que les ayuden a expresar mejor sus emociones, a escuchar a sus hijos de forma activa, y les posibilite manejar los conflictos desde una postura abierta al diálogo. Esto resultará positivo también para que los hijos, a través de la observación e imitación de conductas parentales, aprendan e incorporen estas habilidades en sus repertorios conductuales" (Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco, 2007, p.109).

Los resultados obtenidos en los estudios mencionados indican la conveniencia de asesorar educativamente a los padres y madres para que puedan desarrollar positivamente su rol parental en la sociedad actual. Ello lleva a considerar la necesidad de fomentar la *Orientación e intervención educativa para la vida familiar* (Brock, Oertwein y Coufal, 1993; Martínez González, 1999; Otero, 1989; Thomas y Arcus, 1992), cuyas *metas* fundamentales (Arcus, Schvaneveldt & Moss, 1993) se resumen en la tabla 1.

Tabla 1. Metas fundamentales de la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar

Metas fundamentales de la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar (Adaptado de Arcus, Schvaneveldt & Moss, 1993)
• Facilitar que las familias puedan desarrollar el potencial individual de cada uno de sus miembros y el del grupo familiar en su conjunto.
• Prevenir la aparición de problemas familiares.
• Ayudar a las familias a superar las dificultades con que se enfrentan en cada momento.

Fuente: Adaptado de Arcus, Schvaneveldt & Moss (1993)

Estas metas tienen asociados unos *Objetivos* hacia los que ha de tender la actuación práctica en Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar, que han sido propuestos por la National Commission on Family Life Education y el National Council on Family Relations (USA, 1984), y que se resumen, de acuerdo con Thomas and Arcus (1992) en *fortalecer y enriquecer el bienestar individual y familiar*. Este objetivo general se concreta en los *objetivos específicos* que recoge la tabla 2.

Tabla 2. Objetivos específicos de la Orientación e Intervención educativa para la Vida Familiar

Objetivos Específicos de la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar (Adaptado de Thomas and Arcus, 1992)
• Aprender a comprenderse a uno mismo y a los demás.
• Facilitar los procesos del desarrollo y del comportamiento humano en el marco familiar a lo largo de los diversos ciclos de la vida familiar.
• Conocer patrones y procesos vinculados a la vida en pareja y en familia.
• Adquirir habilidades fundamentales para la vida en familia.
• Desarrollar el potencial de las personas para que desempeñen roles familiares en la actualidad y en el futuro.
• Facilitar el desarrollo de habilidades de cohesión y resistencia –resiliencia– en la familia.

Fuente: Adaptado de Thomas and Arcus (1992)

La consecución de estos objetivos ha de estar guiada por una serie de *Principios* que se sustentan, básicamente, en la *consideración de las necesidades de las personas y de las familias y en el respeto a la diversidad y a los diferentes valores familiares* (Arcus, Schvaneveldt & Moss, 1993). Estos principios se resumen en la tabla 3.

Tabla 3. Principios de la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar

Objetivos de la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar (Adaptado de Arcus, Schvaneveldt & Moss, 1993)
• La orientación e intervención educativa para la vida familiar es relevante para todos los sujetos y familias en todos sus estadios evolutivos.
• Esta orientación ha de partir de las necesidades sentidas y expresadas por dichos sujetos y familias.
• Es una disciplina multidisciplinar en lo que respecta a su enfoque y desarrollo teórico, y multiprofesional en lo referido a su dimensión práctica.
• Los programas educativos de orientación para la vida familiar pueden desarrollarse en marcos y contextos diversos (centros escolares, centros sociales, ...) a través de distintas instituciones y organizaciones (públicas y privadas).
• La finalidad de su actuación es eminentemente educativa, preventiva y comunitaria, y no tanto terapéutica.
• Dicha actuación ha de presentar y respetar los diferentes valores familiares.

Fuente: Adaptado de Arcus, Schvaneveldt & Moss (1993)

Las metas, objetivos y principios comentados han de tener una concreción en la práctica de la orientación e intervención educativa para la vida familiar, que lleva a centrar los *contenidos* a desarrollar en los programas o actuaciones que se lleven a cabo con las familias en dos campos fundamentales, según plantea el National Council on Family Relations (1984): Áreas temáticas y procesos. Dentro de cada uno de ellos se especifican dichos contenidos, que aparecen resumidos en la tabla 4.

Tabla 4. Contenidos de la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar

Contenidos de la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar (National Council on Family Relations, 1984)	
Áreas temáticas	**Procesos**
• Desarrollo humano • Relaciones interpersonales • Interacciones familiares • Educación para el ejercicio de la parentalidad positiva • Educación en valores • Organización y control de los recursos familiares • Relación entre familia, centro docente y sociedad	• Comunicación • Toma de decisiones • Resolución de problemas • Gestión de la convivencia familiar

Fuente: Adaptado del National Council on Family Relations (1984)

Estos procesos fundamentales a desarrollar precisan de un marco de realización y de unos agentes que los dinamicen. Tanto unos como otros pueden ser variados, pero quizás donde resultan más eficaces es en el contexto escolar y en el ámbito comunitario, a través de las acciones preventivas desarrolladas por los profesionales de la Educación y de los Servicios Sociales (Martínez González y Corral Blanco, 1996; Martínez González, 1998).

Cuando estos procesos se desarrollan en el marco escolar contribuyen a fomentar las *relaciones de cooperación entre los dos microsistemas fundamentales para el desarrollo personal de los menores: la familia y el centro docente* (Bronfenbrenner, 1979; Martínez González *et al.,* 2000; Martínez González, Pérez Herrero, Peña del Agua, García González y Martínez Álvarez, 2004; Martínez González y Rodríguez Ruiz, 2007). Una de las necesidades que tanto los padres y madres como el profesorado consideran más prioritaria es la *formación de adultos con responsabilidades educativas familiares* para que puedan cumplir satisfactoriamente con la función educativa y socializadora que la sociedad les ha encomendado.

La escasez de iniciativas de formación para desarrollar positivamente el rol parental constituye una carencia evidente del sistema educativo actual, a la que intentan dar respuesta algunos colectivos y entidades. Esta formación puede adquirir una diversidad de formatos, pero parece más

eficaz cuando se desarrolla a través de *programas y de metodologías experienciales grupales, activas y participativas, que tienen un objetivo preventivo* y contribuyen a fortalecer y enriquecer la vida familiar, la del propio individuo y la dinámica de la sociedad en general. Algunos de estos programas pueden consultarse en: Bartau, Maganto, Etxeberría y Martínez González (1999); Brunet y Negro (1985); Dinkmeyer y McKay (1990); Gordon (1993); Hamner y Turner (1990); Maganto y Bartau (2004); Martínez González y Pérez Herrero (2004), Martínez González y Rodríguez Ruiz (2007) y Merino Rodríguez, *et al.* (1997).

De ahí, que se plantee la conveniencia de diseñar y apoyar institucionalmente iniciativas que fomenten el desarrollo de la orientación e intervención educativa para la vida familiar desde una *perspectiva preventiva y comunitaria*. Este es el marco en el que se ofrece el Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales que se presenta en este documento.

3. Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales. Objetivos

Una vez revisadas: a) Las áreas temáticas y los procesos propuestos por el National Council on Family Relations (1984) para ser desarrollados por la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar; b) Las directrices del Comité de Ministros de la Unión Europea para promover la parentalidad positiva en los Estados miembros (2006-19); y c) Las necesidades de asesoramiento parental detectadas en estudios como el de Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007), este Programa-Guía se ofrece como recurso para ser utilizado por profesionales de la orientación e intervención educativa para la vida familiar o por otros profesionales afines a esta disciplina con el objetivo de *facilitar que los padres y madres u otros adultos con responsabilidades educativas familiares adquieran estrategias personales, emocionales y educativas* que les permitan implicarse de un modo eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar positiva y en el desarrollo de *modelos parentales adecuados* para los niños y jóvenes. Con ello se espera que las familias puedan *prevenir y afrontar de modo constructivo problemas y conflictos familiares* que podrían llegar a producir efectos negativos en el desarrollo personal de sus miembros, ya sean éstos menores o adultos.

Dado que todo proceso educativo está afectado por factores emocionales que pueden influir de manera positiva o negativa en el desarrollo de competencias, valores y actitudes personales, este Programa-Guía pretende contribuir a *fomentar el desarrollo de competencias emocionales asociadas a procesos de reconocimiento y regulación del comportamiento de uno mismo y de los demás* (Goleman y Cherniss, 2005). Estos procesos permiten clasificar las competencias emocionales en cuatro campos fundamentales: 1) Conciencia de uno mismo, 2) Autorregulación, 3) Conciencia Social y 4) Gestión de las relaciones sociales. Las competencias emocionales específicas asociadas a estos cuatro campos fundamentales se resumen en la tabla 5.

Tabla 5. Marco referencial de las competencias emocionales

Marco referencial de las competencias emocionales (Goleman, en Goleman y Cherniss, 2005, p.65)		
	Uno mismo (competencia personal)	**En los demás (competencia social)**
Reconocimiento	***Conciencia de uno mismo*** • Autoconciencia emocional • Valoración adecuada de uno mismo • Confianza en uno mismo • Asertividad	***Conciencia social*** • Empatía • Orientación hacia el servicio • Conciencia organizativa
Regulación	***Autorregulación*** • Autocontrol emocional • Fiabilidad • Meticulosidad • Adaptabilidad • Motivación de logro • Iniciativa	***Gestión de las relaciones sociales*** • Desarrollar y estimular a los demás • Influencia • Comunicación asertiva • Resolución de conflictos • Liderazgo con visión de futuro • Catalizar los cambios • Establecer vínculos • Trabajo en equipo y colaboración

Fuente: Goleman, en Goleman y Cherniss (2005, p. 65)

Tabla 6. Objetivos específicos del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Objetivos Específicos del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales (Adaptado de Martínez González, 2001)
• Comprender el comportamiento humano para poder entender las relaciones que se establecen entre padres y madres e hijos
• Reconocer los factores que afectan a las emociones y sentimientos de los hijos y de los padres y madres
• Estimular el desarrollo personal de un modo efectivo
• Contribuir a mejorar los procesos de comunicación entre padres y madres e hijos
• Desarrollar habilidades de escucha, de resolución positiva de conflictos, de negociación y de toma de decisiones
• Aprender a prevenir problemas de comportamiento y disciplina
• Aprender a prevenir y resolver problemas que suponen retos para los padres y madres (consumo de droga, embarazos en adolescentes, etc.).

Fuente: Adaptado de Martínez González, 2001

Más concretamente, este Programa-Guía pretende contribuir a que los padres y madres y los hijos puedan lograr los objetivos recogidos en la tabla 6 (adaptados de Martínez González, 2001).

Los objetivos de este Programa-Guía se encuentran en consonancia con la *Recomendación (2006)19 del* Comité de Ministros de los Estados Miembro de la Unión Europea *sobre Políticas de Apoyo al Desarrollo de una Parentalidad Positiva* y permiten abordar, además, los retos señalados por la Comisión Europea para la "*Mejora del Potencial Investigador Humano y el Conocimiento Socio-Económico"* (European Commission Community Research to Improve Human Research Potential and the Socio-Economic Knowledge Base). Entre estos retos se encuentran los indicados en la tabla 7.

Tabla 7. Retos señalados por la Comisión Europea para la mejora del potencial investigador humano y el conocimiento socio-económico

Retos señalados por la Comisión Europea para la mejora del potencial investigador humano y el conocimiento socio-económico (European Commission Community Research to Improve Human Research Potential and the Socio-Economic Knowledge Base)
• Proponer nuevas perspectivas de aprendizaje que estimulen la inversión en capital humano
• Promover el desarrollo de estrategias individuales y colectivas que permitan la adaptación de los sujetos y los grupos a una sociedad en continuo cambio
• Avanzar en la mejora de los cambios sociales
• Contribuir a la gobernabilidad, desarrollo de la ciudadanía y de las dinámicas sociales

Fuente: *European Commission Community Research to Improve Human Research Potential and the Socio-Economic Knowledge Base*

4. Dimensiones o módulos de contenido del Programa-Guía

En consonancia con las directrices europeas formuladas para promover la parentalidad positiva, este Programa-Guía aborda dimensiones o módulos de contenido que se consideran fundamentales para el ejercicio positivo del rol parental, y que se describen en la tabla 8. Estos contenidos se pueden trabajar tanto con padres y madres con hijos en la edad infantil (2-5 años), como con aquellos con hijos en la etapa de Educación Primaria (6-11 años) y en la etapa de Educación Secundaria (12-17 años, adolescencia), tras la oportuna adaptación de los recursos a cada etapa evolutiva.

Tabla 8. Dimensiones o módulos de contenidos del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Dimensiones o Módulos de Contenido del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales
1. Información sobre las *características evolutivas* de los menores en una determinada etapa evolutiva (2-5 años –etapa de la educación infantil– ; 6-11 años –etapa de la educación primaria–; 12-17 años –etapa de la educación secundaria-adolescencia).
2. Habilidades *cognitivas, de relajación y de autorregulación* emocional.
3. *Autoestima y asertividad* en el desarrollo de la función parental.
4. *Comunicación asertiva*: Hábitos y habilidades de *escucha y de expresión* verbal, gestual y paraverbal.
5. Estrategias de *resolución de problemas y de negociación.*
6. *Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos:* Establecer límites, normas y consecuencias.

Fuente: Elaboración propia

El desarrollo de estas dimensiones de contenido lleva asociado un conjunto de *estrategias transversales básicas y fundamentales para la adquisición de valores y competencias emocionales* como las señaladas por Goleman (2005), tanto en los padres y madres como en los hijos, cuya relación se expone en la tabla 9. Estas estrategias se consideran básicas y transversales porque permiten a los padres y madres orientar progresivamente, de acuerdo con la etapa evolutiva de sus hijos, acciones parentales en diversos campos de actuación, de interés tanto para las familias como para la sociedad, como por ejemplo: implicación en las tareas domésticas y fomento de la corresponsabilidad familiar, desarrollo de hábitos de alimentación saludables, prevención del consumo de drogas, fomento de los hábitos de estudio, prevención del fracaso escolar, utilización adecuada del tiempo de ocio, etc.

Tabla 9. Dimensiones de contenido, estrategias, valores y competencias a promover con el Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Dimensiones de Contenido, Estrategias, Valores y Competencias a promover con el Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales		
Dimensiones de Contenido	**Estrategias**	**Valores y Competencias**
ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS • CÓMO SON NUESTROS HIJOS DEPENDIENDO DE LA EDAD QUE TENGAN *(Conciencia de uno mismo y Conciencia social)*	Ajuste de expectativas	• Autoconciencia emocional • Empatía • Respeto mutuo • Cooperación • Responsabilidad
NECESIDAD DE ATENCIÓN, RESPETO, AFECTO Y RECONOCIMIENTO • CÓMO COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS HIJOS *(Conciencia de uno mismo y Conciencia social)*	Comportamiento cooperativo, no Conflictivo	• Empatía • Valoración adecuada de uno mismo • Respeto mutuo • Cooperación • Responsabilidad • Tolerancia a la frustración
	Comportamiento no cooperativo, conflictivo No hacer lo que se espera	• Valoración adecuada de uno mismo • Empatía • Relajación • Tolerancia a la frustración • Autorregulación emocional
AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD: • CÓMO SENTIRNOS BIEN Y SEGUROS COMO PADRES Y MADRES • CÓMO CONSEGUIR QUE NUESTROS HIJOS SE SIENTAN BIEN Y CONFÍEN EN NOSOTROS Y EN SÍ MISMOS *(Autoconciencia emocional, Autorregulación, Conciencia social y Gestión de las relaciones)*	Lenguaje positivo y motivador (Verbal, Paraverbal y Gestual)	• Valoración adecuada de uno mismo • Confianza y seguridad en uno mismo. Asertividad • Tolerancia a la frustración • Adaptabilidad • Empatía • Motivación logro • Iniciativa
COMUNICACIÓN ASERTIVA: • CÓMO ESCUCHAR Y PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO PARA ENTENDERNOS MEJOR *(Conciencia social)* • CÓMO EXPRESARNOS DE MANERA POSITIVA *(Autorregulación y Gestión de las relaciones)*	• Escucha activa • Mensajes-YO	• Valoración adecuada de uno mismo • Tolerancia a la frustración • Empatía • Respeto mutuo • Comunicación asertiva • Influencia social • Liderazgo • Establecer vínculos

(Continuación)

Dimensiones de Contenido, Estrategias, Valores y Competencias a promover con el Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales		
Dimensiones de Contenido	**Estrategias**	**Valores y Competencias**
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: • CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS PARA QUE PUEDAN RESOLVER SUS PROPIOS PROBLEMAS • CÓMO LLEGAR A ACUERDOS CON NUESTROS HIJOS *(Gestión de las relaciones)*	• Exploración de alternativas • Negociación	• Resolución de problemas • Tomar decisiones • Asumir consecuencias • Responsabilidad • Trabajo en equipo y en colaboración
DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • CÓMO MEJORAR EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS HIJOS Y FOMENTAR SU AUTORREGULACIÓN CON DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS *(Gestión de las relaciones y Autorregulación)*	• Consecuencias Coherentes • Persistencia • Premios y castigos	• Asumir consecuencias • Responsabilidad • Autorregulación del comportamiento

Fuente: Elaboración propia

5. Sesiones sugeridas para el desarrollo del Programa-Guía y temporalización

Dadas las dimensiones de contenido de este Programa-Guía, se proponen once sesiones para su desarrollo, como se indica en la tabla 10. De ellas, nueve abordan los contenidos específicos del programa, y dos más, la primera y la última, se dedican a efectuar la *evaluación inicial y final* del programa respectivamente. La primera sesión tiene como objetivos presentar el programa a los padres y madres que van a participar en él, identificar sus necesidades específicas de formación para el desarrollo positivo del rol parental y propiciar la cohesión del grupo. Esta evaluación inicial permite ajustar el desarrollo del Programa-Guía a las características de los participantes.

En la última sesión se efectúa la evaluación final para valorar el grado de satisfacción, utilidad y eficacia alcanzado respecto a los objetivos previstos. De igual modo, se analizan las limitaciones detectadas para introducir mejoras en futuras ediciones de aplicación del programa.

Tabla 10. Sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales	
Sesión	**Dimensiones de contenido**
Sesión 1	INTRODUCCIÓN. EXPECTATIVAS FORMATIVAS DE LOS PADRES Y MADRES: Qué vamos a aprender
Sesión 2	CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA EVOLUTIVA Y DE DESARROLLO DE LOS HIJOS: Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan
Sesión 3	NECESIDAD DE ATENCIÓN, RESPETO, AFECTO Y RECONOCIMIENTO: Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos
Sesión 4	AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD EN LOS PADRES Y MADRES: Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres
Sesión 5	AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD EN LOS HIJOS: Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos
Sesión 6	COMUNICACIÓN ASERTIVA (I): ESCUCHA ACTIVA Y EMPATÍA: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor
Sesión 7	COMUNICACIÓN ASERTIVA (II): EXPRESIÓN DE SENTIMENTOS Y OPINIONES: Cómo expresarnos de manera positiva
Sesión 8	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I). APOYO PARENTAL A LOS HIJOS PARA LA RESOLUCIÓN DE SUS PROPIOS PROBLEMAS Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas
Sesión 9	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (II): PROCESOS DE NEGOCIACIÓN Y DE ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS ENTRE PADRES Y MADRES E HIJOS Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos
Sesión 10	DISCIPLINA PARA LA AUTORREGULACIÓN. LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS: Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Limites, normas y consecuencias
Sesión 11	EVALUACIÓN FINAL DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA: Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido

Fuente: Elaboración propia

Si bien originalmente se proponen once sesiones para desarrollar el Programa-Guía, el número final de ellas a impartir en cada momento podrá ser adaptado en función de las posibilidades de tiempo de las personas que participen y del presupuesto que se invierta en su desarrollo. En caso de que las once sesiones propuestas no lleguen a impartirse en su totalidad, los profesionales encargados de impartir el programa habrán de seleccionar y adaptar los contenidos y recursos para que las habilidades y competencias parentales a fomentar puedan ser abordadas hasta el máximo posible en el tiempo disponible.

La *temporalización* entre sesiones con que se sugiere desarrollar el Programa-Guía es semanal. Una semana parece el tiempo adecuado para que los padres y madres puedan reflexionar sobre lo tratado en cada sesión e intenten poner en práctica las habilidades y estrategias propuestas, de modo que puedan probar su efectividad. En cada sesión siguiente los participantes tendrán oportunidad de comentar sobre ello.

6. Estructura de las sesiones, metodología de desarrollo y número de participantes recomendados

La *duración prevista para cada sesión* es de dos horas, una vez preparada la sala de trabajo. *Su estructura* contempla realizar la siguiente secuencia de acciones, que se resumen en la tabla 11 junto con la metodología, recursos y tiempo a asignar:

1. Entrada, saludo y bienvenida a los participantes
2. Repaso de lo tratado en la sesión anterior –salvo en la primera sesión–, e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en la puesta en práctica de las estrategias parentales sugeridas
3. Presentación de nuevos contenidos asociados a cada sesión
4. Introducción de habilidades parentales asociadas a los nuevos contenidos de cada sesión
5. Resumen de lo tratado en la sesión y entrega de una síntesis de ideas a recordar
6. Sugerencia de reflexión y puesta en práctica de lo aprendido
7. Despedida y cierre de la sesión.

Tabla 11. Estructura de las sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Estructura de las sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales (120 minutos cada sesión)				
Secuencia de acciones en cada sesión	**Acción**	**Recursos**	**Metodología de trabajo**	**Tiempo previsto**
1	Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	Identificadores personales	Expositiva por parte del coordinador	5 minutos
2	Repaso de lo tratado en la sesión anterior –salvo en la primera sesión –, e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en la puesta en práctica de las estrategias parentales sugeridas	▪ Ficha " *Ideas para recordar"* ▪ Ficha " *He aprendido"* ▪ Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.	Participativa en gran grupo	20 minutos
3	Introducción de nuevos contenidos asociados a cada sesión	▪ Ficha *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador "*. ▪ Ficha " *Programa -Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales* "	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes	20 minutos
4	Presentación de habilidades parentales asociadas a los contenidos de cada sesión	▪ Fichas específicas sobre el contenido de cada sesión ▪ Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores	Dinámica en pequeños grupos y puesta en común en gran grupo	60 minutos

(Continuación)

Estructura de las sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales (120 minutos cada sesión)				
Secuencia de acciones en cada sesión	**Acción**	**Recursos**	**Metodología de trabajo**	**Tiempo previsto**
5	Resumen de lo tratado en la sesión y entrega de una síntesis de ideas a recordar	Ficha " *Recordar"*	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes	5 minutos
6	Sugerencia de reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	Ficha " *He aprendido"*		5 minutos

Fuente: Elaboración propia

La metodología de actuación que se propone para el desarrollo de las sesiones es *cooperativa entre iguales, experiencial, participativa, y basada en dinámicas de grupos* coordinados por uno o dos profesionales de la orientación e intervención educativa para la vida familiar o de otros campos disciplinares afines, con formación y experiencia en estas dinámicas. A través de esta metodología, los padres y madres participan con sus opiniones, experiencias, y puntos de vista acerca del tema tratado en cada sesión. Comparten sus preocupaciones y estrategias, las contrastan, aprenden unos de otros, liberan tensiones y sentimientos de culpa y aprenden a percibir su realidad familiar con una cierta perspectiva, a relativizar sus puntos de vista y a reafirmar su rol de padres y madres.

Para desarrollar el Programa-Guía se recomienda que, a ser posible, sea una misma persona la que coordine todas las sesiones a fin de facilitar los procesos de identificación personal de los participantes con el profesional, la creación de un clima de confianza en el grupo y la óptima dinamización de las sesiones.

A efectos de *evaluar el proceso de desarrollo del programa*, es conveniente que participe también en las sesiones un segundo profesional que realice una *observación participante* en las mismas y anote la información más relevante acerca del modo en que discurre la sesión. Se sugiere que este segundo profesional forme parte de la dinámica del programa desde la primera sesión, a fin de que los par-

ticipantes le reconozcan desde el principio como parte del grupo, y se logre así una mayor integración entre todos los componentes. En ocasiones, estos dos profesionales podrían intercambiar sus roles de coordinador y observador de unas sesiones a otras.

Dado el carácter activo, grupal y participativo de la metodología a seguir, se sugiere restringir el número de personas participantes entre 15-20 para asegurar una adecuada calidad en los procesos de dinamización de las sesiones.

Esta metodología grupal puede reconducirse hacia otra de carácter individual cuando se requiera trabajar con familias que presenten necesidades específicas o que estén en situación de riesgo social y precisen una intervención más personalizada.

7. Recursos

Los recursos materiales que se propone emplear para el desarrollo de las sesiones del Programa-Guía son diversos, de modo que permitan variar las actividades dentro de cada sesión o de una sesión a otra: breves textos de lectura, ideas a debatir, dibujos, casos familiares, simulaciones en role-playing, vídeos que muestren distintas situaciones familiares relacionadas con el contenido de cada sesión, para analizar y debatir.

Los recursos que se ofrecen en este Programa-Guía para emplear en cada sesión se han organizado en diversas fichas de trabajo, cuya distribución por sesiones se indica en la tabla 12.

Tabla 12. Recursos sugeridos para utilizar en las sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Recursos sugeridos para utilizar en las sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales
SESIÓN 1 **Introducción del Programa e identificación de expectativas formativas de los padres y madres** **Qué necesitamos aprender**
• Ficha 1.1 "*Temas a tratar"/Sesión 1.* • Ficha 1.2 "*Dinámica de trabajo*"*/Sesión 1.* • Ficha 1.3 "*Conociéndonos" /Sesión 1.* • Ficha 1.4 "*Cuestionario de Evaluación Inicial de Competencias Parentales" /Sesión 1.* • Ficha 1.5 "*Recordar"/Sesión 1.* • Ficha 1.6 *"He aprendido"/Sesión 1.*

SESIÓN 2
Características de la etapa evolutiva y de desarrollo de los hijos
Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan

- Ficha 1.5 "*Recordar"/Sesión 1.*
- Ficha 1.6 "*He aprendido"/Sesión 1.*
- Texto "*Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales".*
- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales"/Sesión 2.*
- Ficha 2.2 "*Coordinador: Características evolutivas de los niños de dos y tres años"/Sesión 2* como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-3 años.
- Ficha 2.3 "*Padres: Características evolutivas de los niños de dos y tres años" /Sesión 2.* Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-3 años.
- Ficha 2.4 "*Coordinador: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2* como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 4-5 años.
- Ficha 2.5 "*Padres: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2.* Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 4-5 años.
- Ficha 2.6 *"Coordinador: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/Sesión 2* como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años.
- Ficha 2.7 *"Padres: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/Sesión 2.* Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años.
- Ficha 2.8 "*Coordinador: Características evolutivas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)*"*/Sesión 2* como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años.
- Ficha 2.9 "*Padres: Características evolutivas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)*"*/Sesión 2.* Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años.
- Ficha 2.10 "*Reconociendo las características evolutivas y de desarrollo de nuestros hijos*"*/Sesión 2.*
- Ficha 2.11 "*Recordar"/Sesión2.*
- Ficha 2.12 "*He aprendido"/Sesión 2.*

SESIÓN 3
Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimeinto
Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos

- Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2.*
- Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2.*
- Texto "*Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador:* "*Comprendiendo el comportamiento de los hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento*"*/Sesión 3.*

- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 2/Sesión 3: *Comprendiendo el Comportamiento de los hijos. Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento"/Sesión 3.*
- Ficha 3.1 "Caso *Juan, acostarse, 4 años"* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años)*/Sesión 3.*
- Ficha 3.2 "Caso *Isabel, estudios, 9 años*" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años)*/Sesión 3.*
- Ficha 3.3 "Caso *Ana, dormir fuera*, 15 años" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años)*/Sesión 3.*
- Ficha 2.2 "*Coordinador: Características evolutivas de los niños de dos y tres años" /Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-5 años).
- Ficha 2.3 "*Padres: Características evolutivas de los niños de dos y tres años" /Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-5 años)
- Ficha 2.4 "Coordinador*: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años).
- Ficha 2.5 "*Padres: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años).
- Ficha 2.6 *"Coordinador: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años).
- Ficha 2.7 *"Padres: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años).
- Ficha 2.8 "*Coordinador:* C*aracterísticas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)*"*/Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años).
- Ficha 2.9 "*Padres:* C*aracterísticas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)*"*/Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años).
- Texto "*Sugerencias al coordinador de la sesión para realizar la actividad de relajación"/Sesión 3.*
- Ficha 3.4 *"Aprendiendo a relajarse"/Sesión 3.*
- Ficha 3.5 "*Recordar"/Sesión 3.*
- Ficha 3.6 "*He aprendido"/Sesión 3.*

SESIÓN 4
Autoestima y asertividad en los padres y madres
Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres

- Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3.*
- Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3.*
- Texto "*Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Autoestima y Asertividad en los padres y madres. Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres".*
- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4: *Autoestima y Asertividad. Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres"/Sesión 4.*

- Ficha 4.1 "*Reconociendo lo positivo de uno mismo*"/*Sesión 4.*
- Ficha 4.2 *"Pensamientos que no ayudan"/Sesión 4.*
- Ficha 4.3 *"Pensamientos que ayudan"/Sesión 4.*
- Ficha 4.4 "*Recordar"/Sesión 4.*
- Ficha 4.5 "*He aprendido"/Sesión 4.*

SESIÓN 5
Autoestima y asertividad en los hijos
Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos

- Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4.*
- Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4.*
- Texto "*Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "El desarrollo de la autoestima y la asertividad en los hijos. Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos"".*
- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5: *Autoestima y asertividad. Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos"/Sesión 5.*
- Ficha 5.1 "*Dibujo-Autoestima 1-Padre-Bebé-Espejo*"*/Sesión 5.*
- Ficha 5.2 "*Dibujo-Autoestima 2-Adolescente-Espejo"/Sesión 5.*
- Ficha 5.3 "*Dibujo-Autoestima 3-Objeto Defectuoso*"*/Sesión 5.*
- Ficha 5.4 "*Dibujo-Autoestima 4-Iniciativa*"*/Sesión 5.*
- Ficha 5.5 "*Recordar"/Sesión 5.*
- Ficha 5.6 "*He aprendido"/Sesión 5.*

SESIÓN 6
Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empatía
Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor

- Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5.*
- Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión3 /Sesión 4/Sesión 5.*
- Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Comunicación (I): Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor*".
- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5*/Sesión 6: Comunicación (I): Escucha activa y empatía. Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor/Sesión 6.*
- Ficha 6.1 "*Vocabulario que expresa sentimientos"/Sesión 6.*
- Ficha 6.2 *"Dibujos de caras que expresan sentimientos"/Sesión 6.*
- Ficha 6.3 *"El lenguaje de la escucha activa"/Sesión 6.*
- Ficha 6.4 "*Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan la escucha activa*"*/Sesión 6.*
- Ficha 6.5 "*Recordar"/Sesión 6.*
- Ficha 6.6 "*He aprendido"/Sesión 6.*

SESIÓN 7
Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones
Cómo expresarnos de manera positiva

- Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6.*
- Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6.*
- Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Expresión de sentimientos y opiniones en la comunicación asertiva. Cómo expresarnos de manera positiva"".*
- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5*/Sesión 6 y Sesión 7: Expresión de sentimientos en la comunicación asertiva. Cómo expresarnos de manera positiva/Sesión 7.*
- Ficha 7.1 "*Mensajes-Yo*"*/Sesión 7.*
- Ficha 7.2 "*Casos propios de Mensaje-Yo"/Sesión 7.*
- Ficha 7.3 "*El lenguaje positivo y motivador*"*/Sesión 7.*
- Ficha 7.4 "*Recordar"/Sesión 7.*
- Ficha 7.5 "*He aprendido"/Sesión 7.*

SESIÓN 8
Resolución de Problemas (I).
Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas
Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas

- Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7.*
- Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7.*
- Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Resolución de Problemas. Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas. Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas"/Sesión 7.*
- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5*/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8: Resolución de Problemas (I). Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas.*
- Ficha 8.1 *"Método de Exploración de Alternativas*"*/Sesión 8.*
- Ficha 8.2 "*Caso para practicar el Método de Exploración de Alternativas en la resolución de problemas de los hijos*"*/Sesión 8.*
- Ficha 8.3 *"Caso resuelto para practicar el Método de Exploración de Alternativas en la resolución de problemas de los hijos*" */Sesión 8.*
- Ficha 8.4 *"Casos propios de aplicación del Método de Exploración de Alternativas en la resolución de problemas de los hijos*"*/Sesión 8.*
- Ficha 8.5 "*Recordar"/Sesión 8.*
- Ficha 8.6 "*He aprendido"/Sesión 8.*

SESIÓN 9

Resolución de problemas (II).

Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos

Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos

- Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6 /Sesión 7/Sesión 8.*
- Ficha "*He aprendido"/ Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8.*
- Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos. Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos"/Sesión 9.*
- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5*/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9: "Resolución de problemas: Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos"/Sesión 9.*
- Ficha 9.1 "*Método Ganar-Ganar*"*/Sesión 9.*
- Ficha 9.2 "*Caso para aplicar el Método Ganar-Ganar"/Sesión 9.*
- Ficha 9.3 "*Caso resuelto con el Método "Ganar-Ganar""/Sesión 9.*
- Ficha 9.4 "*Identificación de casos propios para aplicar el "Método Ganar-Ganar" en el proceso de negociación y de establecimiento de acuerdos con los hijos"/Sesión 9.*
- Ficha 9.5 "*Recordar"/Sesión 9.*
- Ficha 9.6 "*He aprendido"/Sesión 9.*

SESIÓN 10

Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: Limites, normas y consecuencias

Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con límites, normas y consecuencias

- Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/ Sesión 9.*
- Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8/ Sesión 9.*
- Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Disciplina: Límites, Normas y Consecuencias: Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación"/Sesión 10.*
- Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" /Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5*/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9/Sesión 10: Disciplina: Límites, Normas y Consecuencias: Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación"/Sesión 10.*
- Ficha 10.1 *"Ejemplos de consecuencias coherentes"/Sesión 10.*
- Ficha 10.2 *"Identificación de casos propios para establecer y aplicar consecuencias coherentes con los hijos"/Sesión 10.*
- Ficha 10.3 "*Recordar"/Sesión 10.*
- Ficha 10.4 "*He aprendido"/Sesión 10.*

SESIÓN 11 Evaluación final del desarrollo del programa Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido
• Ficha "*Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/ Sesión 9/ Sesión 10.* • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/ Sesión 8/ Sesión 9/Sesión 10.* • Ficha 2.1 "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales".* • Ficha 11.1. *"Cuestionario de evaluación final de competencias parentales"/Sesión 11.* • Ficha 11.2. *"Cuestionario de evaluación final del programa"/Sesión 11.*

Fuente: Elaboración propia

Como puede apreciarse en la tabla 12, cada sesión –excepto la primera– comienza haciendo uso de las fichas "*Ideas para recordar*" y *"He aprendido*", que permiten a los participantes recordar y actualizar en cada nueva sesión lo tratado en las anteriores, de modo que puedan asociar y relacionar las ideas, estrategias, valores y competencias tratadas en cada una de ellas, y enlazarlas con las que se introducen en cada nueva sesión.

La ficha "*Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*" (Imagen 1) se utiliza también en todas las sesiones, a continuación de las fichas "*Ideas para recordar*" y *"He aprendido*" para introducir el tema, estrategias, valores y competencias específicas que se van a abordar en la nueva sesión, y su relación con las ya trabajadas en las sesiones anteriores (Imagen 2). Ello permite a los participantes establecer en todo momento las conexiones entre los distintos temas, estrategias, valores y competencias que se pretenden desarrollar en cada sesión.

Imagen 1. Ficha *"Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales"*

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales		
Dimensión de contenido	**Estrategias**	**Valores y competencias**
SESIÓN 2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS ***Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan***	Ajuste de Expectativas	• Respeto mutuo • Responsabilidad
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO ***Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento***	Cooperativo, no conflictivo	• Cooperación • Responsabilidad • Tolerancia a la frustración
	No cooperativo, conflictivo	• Autorregulación emocional • Relajación • Tolerancia a la frustración
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • ***Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres*** • ***Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en símismos***	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	• Confianza y seguridad en uno mismo • Tolerancia a la frustración • Empatía
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • ***Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor*** • ***Cómo expresarnos de manera positiva***	• Escucha activa • Mensajes-YO	• Empatía • Respeto mutuo • Comunicación asertiva
S8 Y S9. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • ***Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas*** • ***Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos***	• Definir de quién es el problema • Explorar alternativas • Negociación	• Resolución de problemas • Tomar decisiones • Asumir consecuencias • Responsabilidad
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • ***Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con Disciplina: Límites, Normas y Consecuencias***	• Consecuencias coherentes • Persistencia • Premios y castigos	• Asumir consecuencias • Responsabilidad • Autorregulación del comportamiento

Fuente: Elaboración propia

Imagen 2. Conexión entre temas, estrategias, valores y competencias en cada sesión del Programa-Guía

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales		
Dimensión de Contenido	**Estrategias**	**Valores y competencias**
SESIÓN 2. ETAPA EVOLUTIVA Y DE DESARROLLO DE LOS HIJOS ***Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan***	Ajuste de expectativas	• Respeto mutuo • Responsabilidad
SESIÓN3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO ***Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento***	Cooperativo, no conflictivo	• Cooperación • Responsabilidad • Tolerancia a la frustración
	No cooperativo, conflictivo	• Autorregulación emocional • Relajación • Tolerancia a la frustración
SESIÓN 4. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD EN LOS PADRES Y MADRES • ***Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres*** SESIÓN 5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD EN LOS HIJOS • ***Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en si mismos***	Lenguaje positivo y motivador: Verbal, paraverbal y gestual	• Confianza y seguridad en uno mismo • Tolerancia a la frustración • Empatía
SESIÓN 6 COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) • ***Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor*** SESIÓN 7 COMUNICACIÓN ASERTIVA (II) • ***Cómo expresarnos de manera positiva***	• Escucha activa • Mensajes-YO	• Empatía • Respeto mutuo • Comunicación asertiva
SESIÓN 8 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) • ***Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas*** SESIÓN 9 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (II) • ***Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos***	• Definir de quién es el problema • Explorar alternativas • Negociación	• Resolución de problemas • Tomar decisiones • Asumir consecuencias • Responsabilidad
SESIÓN 10 DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • ***Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias***	• Consecuencias coherentes • Persistencia • Premios y Castigos	• Asumir consecuencias • Responsabilidad • Autorregulación del comportamiento

Fuente: Elaboración propia

Fuente: Elaboración propia

Para introducir cada nuevo tema en las distintas sesiones, el Programa-Guía ofrece al coordinador una ficha denominada "*Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión",* que le puede resultar de utilidad para enmarcar con sus propias palabras los contenidos, estrategias, valores y competencias que se pretenden desarrollar en cada sesión, y relacionarlas con las ya introducidas en sesiones anteriores. En la tabla 13 se ofrece como ejemplo el texto sugerido para introducir el tema de la *Sesión 6: Comunicación asertiva (I): Escucha Activa y Empatía.*

Tabla 13. Ejemplo de ficha *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión"*

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión:

SESIÓN 6

Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empatía.

Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor

Esta temática permite introducir ideas básicas sobre los componentes y procesos que tienen lugar en la comunicación: 1) características de las personas que entran en interacción –en el caso de este Programa-Guía, padres y madres e hijos como emisores y receptores de mensajes–, 2) mensaje y su contenido, 3) canales de comunicación: verbal, gestual y paraverbal, y 4) contexto en que se produce la comunicación. Esta información básica puede ayudar a los padres y madres a entender e identificar la calidad con que se produce su proceso de comunicación cotidiano con sus hijos.

De los diversos componentes del proceso de comunicación, es preciso resaltar en esta sesión la importancia de estar atentos a los sentimientos y emociones con que las personas comunican sus mensajes, dado que ello informa de cómo se sienten ante un hecho o circunstancia por la que están pasando. En esta sesión se hace hincapié en la importancia de saber escuchar a los hijos y de identificar y poner nombre a los sentimientos que manifiestan, porque ello les ayuda a sentirse comprendidos por sus padres y madres. Este sentimiento de comprensión, a su vez, facilita a los hijos desarrollar la empatía y el respeto hacia sus padres y madres y propicia que ambos puedan resolver de manera constructiva posibles conflictos que surjan entre ellos en su interacción cotidiana.

Para practicar la escucha activa podemos utilizar el siguiente formato de lenguaje:

"Parece que te sientes ….. porque……."

Ello ayudará a los padres y madres a utilizar una forma concreta de lenguaje que fomenta la empatía y el respeto hacia los sentimientos y circunstancias de sus hijos.

Conviene tener en cuenta que *escuchar y comprender* no significa necesariamente estar de acuerdo con lo que se escucha y con ceder ante algunas demandas que hagan los hijos que los padres y madres consideren inapropiadas. De lo que se trata es de mostrar a los hijos que los padres y madres desean escucharles y comprenderles, aunque no lleguen a estar siempre de acuerdo con

lo que les digan, con lo que les pidan, o con su comportamiento. Cuando esto se produzca, los hijos irán aprendiendo desde pequeños a desarrollar estrategias de tolerancia a la frustración y de autorregulación emocional y del comportamiento.

Para que el proceso de escucha activa se lleve a cabo de manera efectiva es necesario también que los padres y madres empleen adecuadamente las siguientes estrategias: 1) dedicar un tiempo diario en exclusiva –aunque sea breve– a escuchar a sus hijos sin hacer otras cosas a la vez, para que puedan mirar atentamente a sus hijos, mantener contacto visual con ellos y mostrar una actitud real de interés hacia ellos, hacia estar con ellos, y hacia lo que tengan que decirles; 2) dejar hablar a sus hijos sin interrumpirles hasta que hayan dicho lo que querían decirles; 3) evitar dar inmediatamente a sus hijos su opinión sobre lo que acaban de escuchar si éstos no se la han pedido, evitando criticar; y 4) utilizar el formato del lenguaje de la escucha activa reflejando los sentimiento que captan en su hijo. Todo ello contribuirá a desarrollar un proceso de escucha de calidad y a que los momentos de interacción entre padres y madres e hijos resulten motivadores y gratificantes para ambos, propiciando que se repitan en momentos posteriores. Cuando los procesos de escucha no se realizan de modo adecuado, es posible que los hijos prefieran no contar sus cosas y evitar la comunicación con sus padres y madres, evadiendo posiblemente la conversación con ellos también en momentos posteriores.

Fuente: Elaboración propia

Además de estas cuatro fichas comunes a todas las sesiones –"*Ideas para recordar*", *"He aprendido",* "*Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*" y "*Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión"–,* cada sesión cuenta con otras fichas específicas en donde se abordan los contenidos, estrategias, valores y competencias a introducir en ellas, tal como se expone en la tabla 12.

Al finalizar cada sesión, los participantes cuentan con la ficha "*Ideas para recordar"*, que recoge, a modo de resumen, las ideas fundamentales y las nuevas pautas de actuación parental a incorporar tratadas en la sesión, tal como se ejemplifica en la Imagen 3.

Imagen 3. Ficha *"Recordar"*

Comprendiendo el comportamiento de los hijos

Recuerda ...

- Los hijos van cambiando su comportamiento según su edad.
- Nuestros hijos suelen tener comportamientos parecidos a los de otros niños de su misma edad, aunque cada uno tenga también sus propias características.
- Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden harcer nuestros hijos según la edad que tengan para no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.
- Cuando los padres y madres esperan de sus hijos los comprtamientos propios de su edad, están mostrando que les respentan y les enseñan a respetar también a sus padres y madres. Con esto se fomenta el respeto mutuo desde que los niños son muy pequeños.

Fuente: Elaboración propia

Por su parte, la ficha "*He aprendido*" (Imagen 4), que se entrega al final de cada sesión y se comenta al inicio de la siguiente, es una herramienta interesante para realizar la *evaluación de proceso del programa*, dado que constituye un registro de auto-informe de los padres y madres que van cubriendo sesión a sesión, donde identifican sus aprendizajes y avances en el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales, así como las dificultades que encuentran para poner en práctica en su contexto familiar las estrategias aprendidas.

Imagen 4. Ficha *"He aprendido"*

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN
Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:
1. 2. 3. Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que creas que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:
1. 2. 3.

Fuente: Elaboración propia

Lo que anoten los participantes en esta ficha se comenta al inicio de cada sesión siguiendo la *dinámica del grupo de discusión*, para: 1) Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores; 2) Identificar aspectos que quedaron bien asimilados y otros que necesitan mayor profundización; 3) Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental; 4) Identificar aspectos que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental y 5) Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.

Las fichas de trabajo que se ofrecen en este Programa-Guía tienen soporte de papel y están concebidas, en su mayoría, para ser utilizadas a través de comentarios orales y también de la lectura y escritura de pequeños textos, dando por supuesto que las personas que participan en él cuentan con estas habilidades instrumentales. No obstante, en los casos en que este supuesto no se cumpla, el coordinador del programa y de cada sesión podrán adaptar estos recursos para ser utilizados oralmente a través de, por ejemplo, dibujos, imágenes, material audiovisual, secuencias de vídeo, etc.

Además de las fichas específicas de contenido de cada sesión, se sugiere que se utilicen también como recursos *identificadores personales* para cada participante desde la primera sesión, en los que se haga visible su nombre y la edad de sus hijos (Imagen 5). Esto facilita tanto recordar el nombre de cada persona dentro del grupo como los procesos de interacción entre los participantes (Imagen 6).

Imagen 5. Identificador personal donde aparece el nombre de la persona participante y las edades de sus dos hijos

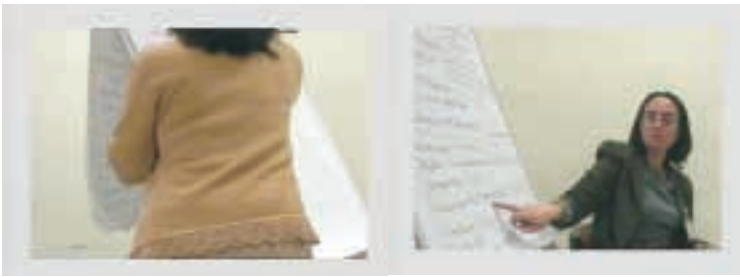
Imagen 6. Grupo de participantes en un programa de formación donde se aprecian los identificadores personales



Otro recurso que se sugiere utilizar es el papelógrafo, con su pliego grande de papel y rotuladores de colores, para que el coordinador de la sesión pueda escribir en él las ideas fundamentales que van surgiendo con la participación de todas las personas, tal como se aprecia en las Imágenes 7 y 8.

Imagen 7. Anotación de ideas fundamentales en el papelógrafo por parte de la coordinadora de la sesión

Imagen 8. Repaso de las ideas fundamentales anotadas en el papelógrafo por parte de la coordinadora de la sesión y establecimiento de relaciones entre ellas



En ocasiones puede ser también útil disponer de ordenador, cañón y proyector para exponer ideas básicas o para proyectar secuencias de vídeo.

Con respecto al mobiliario de la sala, se recomiendan sillas cómodas con brazo y paleta para poder escribir, y dispuestas en forma de U para facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. Ello ayuda a promover un clima de participación e interacción entre los asistentes. El coordinador, por su parte, necesitará también una mesa de tamaño adecuado para poder colocar materiales y fichas de trabajo.

8. Evaluación del desarrollo del Programa-Guía

La evaluación del desarrollo del Programa-Guía se puede llevar a cabo en sus tres momentos fundamentales: 1) *Evaluación inicial* para detectar las expectativas de formación de los participantes, 2) *Evaluación de proceso*, para valorar el grado de adecuación de los distintos elementos que componen el programa a las dinámicas de las sesiones y a los objetivos perseguidos y, en su caso adaptarlos, así como identificar el grado en que los padres y madres van adquiriendo y poniendo en práctica las habilidades y competencias parentales que se pretenden desarrollar, y 3) *Evaluación final*, para identificar el grado en que el programa ha permitido dar respuesta a las expectativas de formación de los participantes, contribuyendo al desarrollo de habilidades y competencias para el ejercicio positivo de su rol parental.

Entre los criterios e indicadores que pueden utilizarse para evaluar el programa en sus distintas fases se encuentran los que se señalan en la tabla 14 (Martínez González y Pérez Herrero, 2004, p.99).

Tabla 14. Criterios e indicadores para la evaluación del Desarrollo del Programa para el fomento de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales en sus distintas fases

Criterios e indicadores para la evaluación del Programa para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales en sus distintas fases (Martínez González y Pérez Herrero, 2004, p.99)		
EVALUACIÓN INICIAL	**EVALUACIÓN DE PROCESO**	**EVALUACIÓN FINAL**
• *Actitudes y creencias actuales* de los padres y madres acerca de su rol parental. • Comentarios de los padres y madres e *intensidad* con que los expresan, acerca de las *necesidades* a las que les gustaría encontrar respuesta participando en el programa. • *Prácticas educativas actuales* de los padres y madres. • *Número* de padres/madres que *se comprometen* a participar en el programa.	• *Comentarios de los padres y madres en cada sesión*, que pueden incluir algunas sugerencias de mejora de los distintos elementos del programa. • En su caso, análisis de *grabaciones en vídeo* del desarrollo de la sesión. • Comentarios (autoinformes) orales y escritos de los participantes acerca de las prácticas parentales eficaces que van incorporando como consecuencia de su participación en el programa. • Comentarios (autoinformes) de los participantes sobre el *grado de dificultad que perciben al poner en práctica* las estrategias parentales sugeridas en el programa. • Número de *participantes en cada sesión.* • Número de *sesiones a las que asiste cada participante.* • Valoración personal escrita *de cada participante al finalizar* cada sesión (ficha "He aprendido").	• *Valoración por escrito* del programa emitida por cada participante (cuestionario). • *Comentarios orales generales* sobre el valor del programa realizados en grupo al finalizar su desarrollo. • *Demandas de repetir* el programa, o de desarrollar otros similares sobre temas parentales. • Número de *participantes que se mantienen hasta el final del desarrollo del programa.* • *Razones* emitidas por los participantes *para abandonar el programa* en los casos en que este abandono se produzca.

Fuente: Martínez González y Pérez Herrero (2004, p. 99)

Para llevar a cabo la *evaluación inicial* se puede aplicar en la primera sesión el "*Cuestionario de evaluación inicial de competencias parentales*" (ver fichas de trabajo de la Sesión 1, tabla 12), que incluye preguntas abiertas y cerradas para identificar con datos cualitativos y cuantitativos las preocupaciones y necesidades formativas de los padres y madres respecto al desarrollo del rol parental.

Las preguntas de este cuestionario se encuentran estructuradas en las mismas dimensiones de contenido que aborda el Programa-Guía, lo que facilita identificar las necesidades de formación más

específicas del grupo que participa en él, que serán sobre las que convenga incidir más en el desarrollo de las sesiones.

Además de la aplicación individual del cuestionario, en la primera sesión se realiza una puesta en común oral en grupo sobre las preocupaciones que los padres y madres han identificado como prioritarias en su situación personal y familiar. Ello permite contrastar a través de la técnica del *grupo de discusión*, el grado de semejanza o diferencia que existe entre los participantes en dichas preocupaciones. A partir de este contraste de información, y empleando también la técnica de la *observación participante*, el coordinador de la sesión puede identificar los temas, estrategias, valores y competencias emocionales y parentales que se necesitan trabajar más con ese grupo en particular.

La evaluación de proceso se va realizando sesión a sesión a través de la información que se recoge con los procedimientos que se indican en la tabla 15.

Tabla 15. Procedimientos de recogida de información útiles para realizar la Evaluación de Proceso del desarrollo del Programa

Procedimientos de recogida de información útiles para realizar la evaluación de proceso del desarrollo del Programa
• *Observación participante* que realiza tanto el coordinador de la sesión como un segundo profesional que puede participar también en el programa para recabar información sobre el grado de adecuación de sus distintos componentes a la consecución de los objetivos previstos: dinámicas y metodología de trabajo, actividades, recursos, grado de implicación de cada participante en las sesiones, clima de grupo, relación entre los participantes y entre los participantes y el coordinador de la sesión, distribución del tiempo entre las actividades a realizar, habilidad del coordinador de las sesiones para dinamizar los grupos, etc. El contraste de información entre estos dos profesionales permitirá valorar el grado en que se van alcanzando los objetivos previstos durante el desarrollo del programa.
• *Registros escritos de auto-informe* de los participantes sobre el grado en que perciben que van adquiriendo formación y competencias emocionales, educativas y parentales, y las dificultades que encuentran en ello. Esta información se recoge a través de la ficha "He aprendido", que los participantes cubren semanalmente entre sesión y sesión (ver fichas de trabajo de las Sesiones 1 a 10, tabla 12).
• *Grupos de discusión,* en los que los participantes comentan y contrastan oralmente en grupo las ideas anotadas en el registro de autoinforme de la ficha "He aprendido", acerca de su progresión en el aprendizaje y adquisición de las competencias emocionales, educativas y parentales previstas.
• *Auto-informes orales,* a través de los comentarios que los participantes introducen en cada sesión acerca de su aprendizaje, de los cambios que observan en sí mismos y en sus dinámicas familiares, de las dudas y limitaciones que les surgen, de su nivel de satisfacción con el grupo y en el programa, etc.

Fuente: Elaboración propia

La evaluación final del programa se puede llevar a cabo utilizando los cuestionarios de "*Evaluación final de competencias parentales"* y de "*Evaluación final del Programa"* (ver fichas de trabajo de la sesión 11, tabla 12). El primero aborda básicamente las mismas cuestiones que el aplicado para realizar la evaluación inicial, y está estructurado en las mismas dimensiones que éste con el fin de poder contrastar las respuestas emitidas por los participantes antes y después de desarrollar el programa. Ello permite identificar las áreas emocionales y de parentalidad en que los padres y madres se sienten significativamente más competentes tras finalizar el programa, por su comparación con cómo se sentían antes de iniciarlo.

El segundo cuestionario –"*Evaluación final del programa"*– tiene por finalidad conocer la opinión de los padres y madres acerca del modo en que se ha desarrollado el programa: su estructura, contenido, metodología de trabajo, actividades, recursos, temporalización, clima de grupo, etc. Ello permite identificar potencialidades y limitaciones en el programa y en su desarrollo, que facilitan introducir mejoras para su aplicación en futuras ediciones con otros grupos de padres y madres.

Además de estos cuestionarios de aplicación individual escrita, se recoge también *información oral* para la evaluación final del programa a través de la *técnica del grupo de discusión*, donde los padres y madres comentan los aspectos más positivos a destacar del programa, así como sus limitaciones, su grado de satisfacción con el mismo, sus propuestas de abordar nuevos temas y sus expectativas de volver a participar en programas similares. Esta información se puede completar y contrastar también a través de la *observación participante*.

A modo de resumen, la tabla 16 incluye los procedimientos de recogida de información que se pueden emplear durante el desarrollo del Programa-Guía para efectuar la evaluación inicial, la evaluación de proceso y la evaluación final.

Tabla 16. Procedimientos de recogida de información que se pueden emplear en el desarrollo del Programa-Guía para efectuar la evaluación inicial, la evaluación de proceso y la evaluación final

Procedimientos de recogida de información que se pueden emplear en el desarrollo del Programa-Guía para efectuar la evaluación inicial, la evaluación de proceso y la evaluación final		
Evaluación inicial	**Evaluación de proceso**	**Evaluación final**
• Cuestionario de *evaluación inicial de competencias parentales.* • Grupo de discusión. • Observación participante.	• Registros escritos de autoinforme. • Autoinformes orales. • Grupo de discusión. • Observación participante.	• Cuestionario de *evaluación final de competencias parentales.* • Cuestionario de *evaluación final del desarrollo del programa.* • Grupo de discusión • Observación participante.

Fuente: Elaboración propia

Con todo, la evaluación inicial, de proceso y final que se realiza sobre el programa en sus distintos momentos de desarrollo, permite ir realizando ajustes en su estructura, dinámica, metodología, actividades, recursos, temporalización, actuación del coordinador, etc., lo que facilita incrementar el conocimiento sobre los aspectos a tener en cuenta al diseñar y desarrollar programas efectivos y eficaces de orientación e intervención educativa para la vida familiar.

9. Coordinador de las sesiones del Programa-Guía

La persona encargada de coordinar las sesiones del Programa-Guía cobra una gran relevancia por su influencia en el desarrollo de las mismas y en la calidad de los resultados obtenidos. Este alto grado de influencia lleva a considerar la necesidad de analizar algunas de sus características y la conveniencia de avanzar hacia una formación especializada para desempeñar funciones de orientador en educación familiar. Entre estas características y cualidades se incluyen: conocimientos, actitudes, valores, habilidades técnicas y habilidades personales.

Algunos estudios (Martínez González, *et al.,* 1998) indican que los padres y madres que han participado en actividades de formación sobre el ejercicio positivo del rol parental conceden una gran importancia tanto al *dominio de los temas del programa* por parte del coordinador, como a sus *características personales* (ser abiertos y dinámicos, inspirar confianza) y *habilidades técnicas* para dinamizar grupos y fomentar la participación.

Por tanto, se recomienda que las personas que coordinen las sesiones de este Programa-Guía dirigido al desarrollo de habilidades y competencias emocionales, educativas y parentales conozcan y se hayan formado previamente en sus contenidos y metodología de trabajo, así como transmitan motivación por el mismo y muestren una actitud abierta, flexible y de aceptación que facilite a las personas que participen en él sentirse integradas en todas las sesiones de desarrollo del mismo.

Dada la complejidad que encierra en ocasiones lograr un clima de trabajo donde todas las personas se sientan aceptadas, valoradas y motivadas a participar, se recomienda que, en la medida de lo posible, sea la misma persona la que coordine todas las sesiones del programa, aunque pueda haber una segunda que actúe como observador participante desde la primera sesión para recabar información útil para efectuar la evaluación de proceso; ello facilita a los padres y madres desarrollar mejor los procesos de identificación y cohesión grupal que promueven el sentirse en confianza para poder participar. En ocasiones, si tanto el coordinador como el observador están formados por igual en los procesos de dinamización de las sesiones del Programa-Guía, podrían intercambiarse los roles de coordinación y de observación de unas sesiones a otras. Esto requiere, no obstante, una buena planificación y coordinación entre ambos profesionales que asegure no introducir sesgos ni grandes variaciones en la dinámica del grupo. De no controlar bien estos aspectos, los participantes podrían experimentar ciertas dificultades de adaptación al nuevo coordinador y al propio grupo.

En la tabla 17 se concretan y resumen algunas de las características y competencias que se esperan del coordinador de las sesiones del Programa-Guía.

Tabla 17. Algunas características y competencias esperables en el coordinador de las sesiones del Programa-Guía

Algunas características y competencias esperables en el coordinador de las sesiones del Prograrma-Guía		
CONOCIMIENTOS	• Saber qué es la persona, la pareja, la familia, la sociedad, la diversidad y la educación, y conocer sus relaciones mutuas. • Conocer experiencias familiares diversas. • Conocer cuáles son los principales valores vividos en cada familia. • Conocer qué es y en qué consiste la Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar, así como los Programas y su Evaluación.	
ACTITUDES Y VALORES PERSONALES	• Sensibilidad • Empatía • Comprensión • Flexibilidad y adaptabilidad • Creatividad • Motivación • Iniciativa • Deseo de ver prosperar a los otros	• Sentido del humor • Sentido común • Madurez • Constancia • Paciencia • Tolerancia a la fustración
HABILIDADES TÉCNICAS Y PERSONALES	• Para captar el estilo educativo de cada familia • Para considerar a la familia como un sistema • Para utilizar un modelo de actuación centrado en los progresos y habilidades de los miembros familiares y no necesariamente sólo en sus carencias • Para reconocer la diversidad y riqueza cultural de cada familia • Para utilizar una variedad de aproximaciones metodológicas para la dinamización de las sesiones de los programas de Orientación e Intervención Educativa para la Vida Familiar • Para establecer *rapport* y empatía • Para adaptarse a las demandas de las familias y, a la vez, para establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal • Para sentirse a gusto con familias que poseen diferentes valores, culturas y estilos de vida • Para comunicarse asertivamente y establecer relaciones interpersonales positivas • Para considerarse más como una persona que aprende de diferentes situaciones y personas, que como un experto de quien los otros siempre han de aprender. • Para dinamizar grupos • Para fomentar la participación	

Fuente: Elaboración propia

10. Referencias bibliográficas y bibliografía adicional

Arcus, M.E., Schvaneveldt, J.D. & Moss, J.J. (Eds.) (1993). *Handbook of Family Life Education. The practice of Family Life Education.* London, Sage Publications.

Arranz Freijo, E. (2004). *Familia y desarrollo psicológico*. Madrid, Pearson Educación.

Bartau Rojas, I. (1995). *Las teorías implícitas: Una aproximación al conocimiento cotidiano de los padres acerca del desarrollo y la educación*. Universidad del País Vasco.

Bartau, I.; Maganto, J.M.; Etxeberría, J. y Martínez González, R.A. (1999). La implicación educativa de los padres: un programa de formación. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. 10 (17), 43-52.

Belsky, J. (1990). Parental and nonparental child care and children's socioemotional development: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 885-903.

Birkenbihl, M. (1990). *Formación de formadores*. Madrid, Paraninfo.

Bourdieu, P. (1998). *Practical reason: In the theory of action.* Cambridge, UK, Polity Press.

Brock, G.W.; Oertwein, M. & Coufal, J.D. (1993). Parent Education. Theory, Research and Practice, en M.E. Arcus, J.D. Schvaneveldt & J.J. Moss (Eds.). *Handbook of family life education. Vol.2.: The practice of family life education*. London, Sage Publications.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, Harvard University Press.

— (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives, *Developmental Psychology*, (22), 6, 723-742.

Brunet, J.J. y Negro, J.L. (1985). *¿Cómo organizar una Escuela de Padres?* Madrid, Ediciones San Pio X.

Cabrera, R. F.; Donoso, V.T. y Marín, G.M. (1993). *Manual de formación pedagógica básica para formadores*. Barcelona, PPU.

Carrobles, J.A.I y Pérez Pareja, F.J. (2001). *Escuela de padres: guía práctica para evitar problemas de conducta y mejorar el desarrollo infantil*. Madrid, Ediciones Pirámide, S.A.

Castelli, S., Mendel, M., & Ravn, B. (Eds.) (2003). *School, family, and community partnerships in a world of differences and changes*. Gdansk, University of Gdansk, (Poland).

Dinkmeyer, D. & McKay, G.D.(1990). *Systematic Training for Effective Parenting of Teens.* Minnesota, American Guidance Service.

Domingo Segovia, J. (1995). Las escuelas de padres en los centros escolares: Catalizadoras de formación permanente y desarrollo organizativo, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24, 183-192.

Ferrández, A., Peiro, J. y Puente, J.M. (Coord.) (1993). *La evaluación en educación de personas adultas*. Madrid, Diagrama.

García Pérez, E.M (2000). *Padres y maestros, cómo educar y por qué. Diapositivas y guía didáctica para formadores*. Consultores en Ciencias Humanas, S.L.

Garrido Genovés, V. (2007). *Los hijos tiranos. El síndrome del emperador.* Barcelona, Ariel.

Georgiou, S. N. (1996). Parental involvement in Cyprus. *International Journal of Educational Research,* 25 (1), 33-43.

Goleman, D. (2005). Una teoría del rendimiento basada en la inteligencia emocional, en D. Goleman y C. Cherniss, C. *Inteligencia emocional en el trabajo* (pp. 63-84). Barcelona, Kairós.

Gordon, T. (1993). *Padres eficaz y técnicamente preparados*. México, Diana.

González García, R. y Díez, Esther. (2001). *Valores en familia, orientación, tutoría y escuela de padres en Educación Infantil, Primaria y ESO*. Madrid, Editorial CCS

Gorostidi Arrizabalaga, B. (1991). *Estructura y funcionamiento de un servicio de escuela de padres*. País Vasco, Servicio Central de Publicaciones.

Guardia Romero, R. de la y Santana Armas, F. (2005). Los roles educativos del profesorado y las familias y su relación con la participación educativa. En R.A. Martínez González, Mª H. Pérez Herrero, B. Rodríguez Ruiz (Eds.). *Family-School-Community partnerships merging into social development* (pp.191-211), Oviedo, Grupo SM.

Hamner, T.J. y Turner, P. H. (1990). *Parenting in contemporary society.* Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.

Howard, J. (1998). *A Parenting Manual For Sole Mothers Raising Sons.* Melbourne, ACER Press.

Kirlpatrick, L.D. (1994). *Evaluating training programs. The four level*. San Francisco, CA, Berrett-Koehler Publisher.

Lareau, A. (2000). *Home advantage. Social class and parental intervention in elementary education*. Lanham, MD, Rowman & Littlefield Publishers.

Maganto, J.M. y Bartau, I. (2004). *Corresponsabilidad Familiar (COFAMI): Cómo fomentar la cooperación y la responsabilidad de los hijos*. Madrid, Pirámide.

Maganto, J. M; Bartau, I. y De la Caba, M. A. (1998). Intervención y evaluación para el desarrollo de habilidades de comunicación de padres y profesores y su incidencia en el desarrollo personal de sus hijos, *Tantak*, 19, 117-140.

Máiquez, M.L., Guacinara Rodríguez, Rodrigo, M.J. (2004). Intervención psicopedagógica en el ámbito familiar. Los programas de educación de padres. *Infancia y Aprendizaje* 27 (4).

Máiquez, M.L., Rodrigo, M.J., Capote, C. and Vermaes, I. (2000). *Aprender en la vida cotidiana. Un programa experiencias para padres*. Madrid, Visor.

Marjoribanks, K. (2002). Family contexts, individual characteristics, proximal settings, and adolescents' aspirations, *Psychological Reports*, 91,769-779.

— (2003). Family and ability correlates of academic achievement: social status group differences. *Psychological Reports*, 93,419-422.

— (2004). Families, schools, individual characteristics and young adults' outcomes: Social and cultural group differences. In R-A. Martínez-González and S. Paik (Guest Editors). International Perspectives on families, schools, and communities: Educational implications for partnership. *International Journal of Educational Research,* 41 (1) 10-23.

Martínez González, R.A. (1996). *Familia y Educación. Fundamentos teóricos y metodológicos.* Oviedo, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo.

— (1998). The challenge of Parenting Education: New Demands for Schools in Spain. *Chilhood Education. Infancy through Early Adolescence.* International Focus Issue: *International Perspectives on School-Family-Community Partnerships,* 74 (6) 351-354.

— (2000). Partenariado familia-centro escolar a través de la metodología de investigación-acción. In A. M. Fontaine, (Coord.), *Parcería familia-escola e desenvolvimiento da crianca.* (pp. 303-319). Porto, Universidade do Porto.

— (2001). Family Education and implications for partnership with schools in Spain. En F. Smit, K.van der Wolf y P. Sleegers (Ed.). *A bridge to the future. Collaboration between Parents, Schools and Communities.* (pp: 25-32). Netherlands, Institute for Applied Social Sciences. University of Nijmegen.

Martínez González, R.A. & Corral Blanco, N. (1991). Parents and children: Academic values and school achievement. *International Journal of Educational Research*, 15(2), 163-169.

— (1996). The need of partnership: A comparison of parents and children in Spain, *Forum of Education*, 51 (1), 73-82.

Martínez-González, R-A., Martínez-Álvarez, R., & Pérez-Herrero, H. (2004). Children's school assessment: Implications for family-school partnerships, In R-A. Martínez-González & S. Paik (Guest Editors). International Perspectives on families, schools, and communities: educational implications for partnership. *International Journal of Educational Research*, 41 (1) 24-38.

Martínez González, R.A.; Pereira, M.; Corral, N.; Donaire, B.; Alvarez, M.I. y Casielles, V. *Prevención del consumo de drogas desde el contexto familiar. Estudio de factores implicados (1998).* Informe de Investigación no publicado, realizado bajo convenio suscrito entre la Universidad de Oviedo y la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, y financiado con fondos de la Federación Española de Municipios y Provincias.

Martínez González, R.A.; Pereira González, M.; Rodríguez Díez, B.; Peña del Agua, A.; Martínez Álvarez, R.; García González, M.P.; Donaire Rubio, B., Álvarez, A.I. y Casielles Muñoz, V. (2000). Dinamización de las relaciones familia-centro escolar a través de la formación del profesorado en este campo de actuación. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. 11 (19), 107-120.

Martínez-González, R-A., & Pérez-Herrero, Mª H. (2004). Evaluación e intervención educativa en el campo familiar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15 (1) 89-104.

Martínez-González, R-A., Pérez-Herrero, M.H. y Álvarez-Blanco, L. (2007). *Estrategias para prevenir y afrontar conflictos en las relaciones familiares (padres e hijos).* Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Martínez González, R.A**.** Pérez Herrero, H.; Peña del Agua, A.M, García González, M.P, y Martínez Álvarez, R. (2004). Fomento de las relaciones de colaboración entre las familias y el profesorado a través de un programa de desarrollo de habilidades para el uso del lenguaje en niños de edad infantil. *Infancia y Aprendizaje. Journal for the Study of Education and Development,* 27 (4), 425-435

Martínez González, R-A. y Rodríguez Ruiz, B. (2007). Assessing parents' satisfaction with their parental role for a more effective partnership with schools, en H. Phtiaka y S. Symeonidou, *Schools and families in partnerships: Looking into the future* (pp.33-43). Nicosia, University of Cyprus.

Martínez-González, R-A., Rodríguez-Ruiz, B., & Pérez-Herrero, Mª H. (Eds.) (2005). *Family-school-community partnership merging into social development*. Oviedo, SM Editorial Group.

Mc Daniel, S.; Campbell, Thomas L. y Seaburn, David B. (1998). *Orientación familiar en atención primaria: Manual para médicos de familia y otros profesionales de la salud*. Springer Verlag Ibérica, S.A.

Mérida Serrano, R. (2002). Un espacio de encuentro entre la escuela y las familias. La escuela de madres y padres**.** *Revista de Ciencias de la Educación*, 192, 441-467.

Merino Rodríguez, C. (1997). *El taller de padres como recurso educativo.* Granada, Ayuntamiento de Santa Fe.

Millán, M. (1996). *Psicología de la familia*. Valencia, Promolibro.

Musitu, G., & Cava, M. J. (2001). *La familia y la educación.* Barcelona, Octaedro.

Musitu, G., Román, J.M. y Gutiérrez, M. (1996). *Educación familiar y socialización de los hijos*. Barcelona, Idea Books.

National Council on Family Relations (1984). *Standards and criteria for the certification of family life educator, college/university curriculum guidelines, and content guidelines for family life education: A framework for planning programs over the life span*. Minneapolis, MN, National Council on Family Relations.

Otero Oliveros F. (1996). *La creatividad en la orientación familiar*. Eunsa, Ediciones Universidad de Navarra, S.A.

Paik, S. (2004). Korean and US Families, schools and learning. In Martínez-González, R-A. & Paik, S. (Guest Editors). International Perspectives on families, schools, and communities: Educational implications for partnership. *International Journal of Educational Research*, 41 (1) 71-90.

Pérez Delgado, E. (Coor.) (1994). *Familia y Educación. Relaciones familiares y desarrollo personal de los hijos.* Valencia, Generalitat Valenciana.

Pérez-Díaz, V.; Rodríguez, J.C. y Sánchez, L. (2001). *La familia española ante la educación de los hijos.* Barcelona, Fundación La Caixa.

Phtiaka, H.I Symeonidou, S. (2007). *Schools and families in partnerships: Looking into the future*. Nicosia, University of Cyprus.

Ridden, S. (2002). *Help, I'm a Stepmother*. Melbourne, ACER Press.

Rinn, R.C. y Markle, A. *Paternidad Positiva. Modificación de conducta en la educación de los hijos.* México, Trillas.

Rodrigo, M.J. y Palacios, J. (Coord.) (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid, Alianza Editorial.

Romans, M. Y Viladot (1998). *Educación de personas adultas. Cómo optimizar la práctica educativa*. Barcelona, Paidós.

Smit, F.; van der Wolf and Sleegers, P. (Eds.) (2001). *A bridge to the future. Collaboration between Parents, Schools and Communities*. The Netherlands, Institute for Applied Social Sciences.

Symeou, L. (2007). Cultural capital and family involvement in children's education: Tales from two primary schools in Cyprus. *British Journal of Sociology of Education, 28*(4), 473-487.

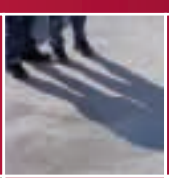
Vallecillos García, A. (2000). *Drogo dependencia, prevención en la familia desde una escuela de padres*. Serrano Villalba, Cristóbal.

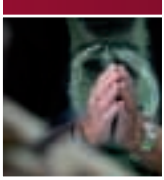
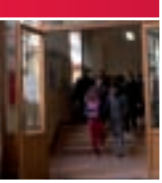
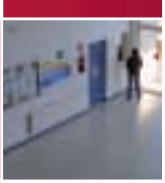
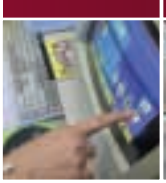
Webber, R. (1994). *Living in a Stepfamily,* Melbourne, ACER Press.

— (1996). *Split Ends, Teenage Stepchildre*, Melbourne, ACER Press.

Worthen, B.R.; Sanders, J.R. y Fitzzpatrick, J.L. (1997). *Program Evaluation. Alternative approaches and practical guidelines.* New York, Longman Publisher.

Zagury, T. (2005). *Poner límites a tu hijo. Cómo, cuándo y por qué decir "no".* Barcelona, RBA.

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

GUÍA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES, EDUCATIVAS Y PARENTALES



www.msps.es

PROGRAMA-GUÍA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES, EDUCATIVAS Y PARENTALES

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Sesión 4

Sesión 5

Sesión 6

Sesión 7

Sesión 8

Sesión 9

Sesión 10

Sesión 11



MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL
SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL Y CONSUMO
DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL DE LAS FAMILIAS Y DE LA INFANCIA

Autora: Dra. Raquel-Amaya Martínez González

® Edita:
Secretaría General Técnica

Catálogo de Publicaciones: www.msps.es

Edición 2009
NIPO: 660-09-023-3
Depósito Legal: M-33.098-2009

Diseño: Olga Fernández Quintero
Imprime: Solana e Hijos A.G., S.A.

Recursos sugeridos para utilizar en las sesiones del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 1

Introducción del Programa e identificación de expectativas formativas de los padres y madres.
Qué necesitamos aprender

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 1
- Ficha 1.1 "Temas a tratar"/Sesión 1
- Ficha 1.2 "Dinámica de trabajo"/Sesión 1
- Ficha 1.3 "Conociéndonos" /Sesión 1
- Ficha 1.4 "Cuestionario de Evaluación Inicial de Competencias Parentales"/Sesión 1
- Ficha 1.5 "Recordar"/Sesión 1
- Ficha 1.6 "He aprendido"/Sesión 1

SESIÓN 2

Características de la etapa evolutiva y de desarrollo de los hijos.
Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 2
- Ficha 1.5 "Recordar"/Sesión 1
- Ficha 1.6 "He aprendido"/Sesión 1
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 2
- Ficha 2.2 "Coordinador: Características evolutivas de los niños de dos y tres años"/Sesión 2 como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-3 años.
- Ficha 2.3 "Padres: Características evolutivas de los niños de dos y tres años" /Sesión 2. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-3 años.
- Ficha 2.4 "Coordinador: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2 como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 4-5 años.
- Ficha 2.5 "Padres: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 4-5 años.
- Ficha 2.6 "Coordinador: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/Sesión 2 como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años.
- Ficha 2.7 "Padres: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/Sesión 2. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años.
- Ficha 2.8 "Coordinador: Características evolutivas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"/Sesión 2 como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años.
- Ficha 2.9 "Padres: Características evolutivas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"/Sesión 2. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años.
- Ficha 2.10 "Reconociendo las características evolutivas y de desarrollo de nuestros hijos"/Sesión 2
- Ficha 2.11 "Recordar"/Sesión 2
- Ficha 2.12 "He aprendido"/Sesión 2

SESIÓN 3

Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento

Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 3
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2
- Ficha "He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2
- Texto "Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Comprendiendo el comportamiento de los hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento"/Sesión 3
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 2/Sesión 3: Comprendiendo el Comportamiento de los hijos. Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento"/Sesión 3
- Ficha 3.1 "Caso Juan, acostarse, 4 años" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años)/Sesión 3
- Ficha 3.2 "Caso Isabel, estudios, 9 años" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años)/Sesión 3
- Ficha 3.3 "Caso Ana, dormir fuera, 15 años" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años)/Sesión 3
- Ficha 2.2 "Coordinador: Características evolutivas de los niños de dos y tres años" /Sesión 2 (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-5 años)
- Ficha 2.3 "Padres: Características evolutivas de los niños de dos y tres años" /Sesión 2 (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-5 años)
- Ficha 2.4 "Coordinador: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2 (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-5 años)
- Ficha 2.5 "Padres: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2 (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años)
- Ficha 2.6 "Coordinador: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/Sesión 2 (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años)
- Ficha 2.7 "Padres: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/Sesión 2 (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años)
- Ficha 2.8 "Coordinador: Características en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"/Sesión 2 (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años)
- Ficha 2.9 "Padres: Características en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"/Sesión 2 (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años) Texto "Sugerencias al coordinador de la sesión para realizar la actividad de relajación"/Sesión 3
- Ficha 3.4 "Aprendiendo a relajarse"/Sesión 3
- Ficha 3.5 "Recordar"/Sesión 3
- Ficha 3.6 "He aprendido"/Sesión 3

SESIÓN 4

Autoestima y asertividad en los padres y madres

Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 4
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3
- Ficha "He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3
- Texto "Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Autoestima y asertividad en los padres y madres. Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres".
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4: Autoestima y Asertividad. Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres"/Sesión 4
- Ficha 4.1 "Reconociendo lo positivo de uno mismo"/Sesión 4
- Ficha 4.2 "Pensamientos que no ayudan"/Sesión 4
- Ficha 4.3 "Pensamientos que ayudan"/Sesión 4
- Ficha 4.4 "Recordar"/Sesión 4
- Ficha 4.5 "He aprendido"/Sesión 4

SESIÓN 5

Autoestima y asertividad en los hijos

Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 5
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4
- Ficha "He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4
- Texto "Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "El desarrollo de la autoestima y la asertividad en los hijos. Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos""
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5: Autoestima y asertividad. Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos"/Sesión 5
- Ficha 5.1 "Dibujo-Autoestima1-Padre-Bebé-Espejo"/Sesión 5
- Ficha 5.2 "Dibujo-Autoestima2-Adolescente-Espejo"/Sesión 5
- Ficha 5.3 "Dibujo-Autoestima3-Objeto Defectuoso"/Sesión 5
- Ficha 5.4 "Dibujo-Autoestima4-Iniciativa"/Sesión 5
- Ficha 5.5 "Recordar"/Sesión 5
- Ficha 5.6 "He aprendido"/Sesión 5

SESIÓN 6

Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empatía

Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 6
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5
- Ficha "He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5
- Texto "Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Comunicación (I): Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor".
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6: Comunicación (I): Escucha activa y empatía. Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor/Sesión 6
- Ficha 6.1 "Vocabulario que expresa sentimientos"/Sesión 6
- Ficha 6.2 "Dibujos de caras que expresan sentimientos"/Sesión 6
- Ficha 6.3 "El lenguaje de la escucha activa"/Sesión 6
- Ficha 6.4 "Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan la escucha activa"/Sesión 6
- Ficha 6.5 "Recordar"/Sesión 6
- Ficha 6.6 "He aprendido"/Sesión 6

SESIÓN 7

Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones

Cómo expresarnos de manera positiva

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 7
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6
- Ficha "He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5/ Sesión 6
- Texto "Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Expresión de sentimientos y opiniones en la comunicación asertiva. Cómo expresarnos de manera positiva"".
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6 y Sesión 7: Expresión de sentimientos en la comunicación asertiva. Cómo expresarnos de manera positiva/Sesión 7
- Ficha 7.1 "Mensajes-Yo"/Sesión 7
- Ficha 7.2 "Casos propios de Mensaje-Yo"/Sesión 7
- Ficha 7.3 "El lenguaje positivo y motivador"/Sesión 7
- Ficha 7.4 "Recordar"/Sesión 7
- Ficha 7.5 "He aprendido"/Sesión 7

SESIÓN 8

Resolución de problemas (I). Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas
Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 8
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7
- Ficha "He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7
- Texto "Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Resolución de Problemas. Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas. Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas"/Sesión 7
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8: Resolución de Problemas (I). Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas
- Ficha 8.1 "Método de Exploración de Alternativas" /Sesión 8
- Ficha 8.2 "Caso para practicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos" /Sesión 8
- Ficha 8.3 "Caso resuelto para practicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos" /Sesión 8
- Ficha 8.4 "Casos propios de aplicación del método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos"/Sesión 8
- Ficha 8.5 "Recordar"/Sesión 8
- Ficha 8.6 "He aprendido"/Sesión 8

SESIÓN 9

Resolución de Problemas (II).
Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos
Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 9
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8
- Ficha "He aprendido"/ Sesión 1/ Sesión 2/ Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5/ Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8
- Texto "Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos. Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos"/Sesión 9
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9: "Resolución de problemas: Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos"/Sesión 9
- Ficha 9.1 "Método Ganar-Ganar"/Sesión 9
- Ficha 9.2 "Caso para aplicar el Método Ganar-Ganar" /Sesión 9
- Ficha 9.3 "Caso resuelto con el Método "Ganar-Ganar""/Sesión 9
- Ficha 9.4 "Identificación de casos propios para aplicar el **"**Método Ganar-Ganar" en el proceso de negociación y de establecimiento de acuerdos con los hijos"/Sesión 9
- Ficha 9.5 "Recordar"/Sesión 9
- Ficha 9.6 "He aprendido"/Sesión 9

SESIÓN 10

Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: límites, normas y consecuencias
Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con límites, normas y consecuencias

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 10
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9
- Ficha "He aprendido"/Sesión 1/ Sesión 2/ Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5/ Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9
- Texto "Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador:
- Ficha 2.1 "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales , educativas y parentales" /Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9/Sesión 10: Disciplina: Límites, normas y consecuencias: Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación"/Sesión 10
- Ficha 10.1 "Ejemplos de consecuencias coherentes"/Sesión 10
- Ficha 10.2 "Identificación de casos propios para establecer y aplicar consecuencias coherentes con los hijos"/Sesión 10
- Ficha 10.3 "Recordar"/Sesión 10
- Ficha 10.4 "He aprendido"/Sesión 10

SESIÓN 11

Evaluación final del desarrollo del programa
Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido

- Cuadernillo para el coordinador con sugerencias a seguir para el desarrollo de la sesión/Sesión 11
- Ficha "Recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8/ Sesión 9/ Sesión 10
- Ficha "He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5/ Sesión 6/Sesión 7/ Sesión 8/Sesión 9/Sesión 10
- Ficha 11.1. "Cuestionario de evaluación final de competencias parentales"/Sesión 11
- Ficha 11.2. "Cuestionario de evaluación final del programa"/Sesión 11

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 1

Introducción del Programa e identificación de expectativas formativas de los padres y madres

Qué necesitamos aprender

SESIÓN 1
Introducción del Programa e identificación de expectativas formativas de los padres y madres
Qué necesitamos aprender

Dimensión de contenido a desarrollar

La primera sesión está orientada a introducir el programa, su metodología de trabajo y las temáticas a tratar, así como a presentar a los participantes que formarán parte de su desarrollo, y a conocer sus expectativas de formación con respecto al ejercicio positivo de su rol parental.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Promover un clima de confianza entre los participantes y entre los participantes y el coordinador de las sesiones, que facilite la interacción, integración y participación activa de todas las personas que forman parte del programa.

- Identificar las dudas y expectativas de asesoramiento que tienen los padres y madres para el ejercicio positivo de su rol parental, de modo que permita al coordinador ajustar las dinámicas y contenidos a trabajar en cada sesión para dar respuesta a dichas expectativas.

- Generar en los padres y madres una actitud positiva sobre el desarrollo del programa y sobre el aprendizaje que éste pretende promover, que ayude a fomentar su participación continua en las diversas sesiones del mismo.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales identificadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

"Los padres y madres consideran que los problemas que les plantean sus hijos[1] son diferentes a los de otros padres y madres"

[1] Con el término genérico "hijos" se hace referencia tanto a hijos varones como a hijas.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que los participantes lleguen a la sala.

Entrada, presentación del coordinador de la sesión ante los participantes y bienvenida	
Recursos	----------
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes van llegando a la sala de trabajo, el coordinador les saludará e invitará a tomar asiento. • Posteriormente, cuando todos los participantes se encuentren en la sala, el coordinador de la sesión se presentará comentando su nombre y apellidos, profesión, especialización y experiencia en la temática que se va a trabajar, mencionando también la institución o entidad laboral de la que procede, y otra información adicional que considere de interés para el desarrollo del programa o para cuando éste haya concluido, como, por ejemplo, dirección electrónica o teléfono de contacto. • A continuación dará la bienvenida a los participantes y les agradecerá su interés por formar parte de este programa de formación.
Objetivos	• Generar un clima de acogida y de confianza para el desarrollo de la sesión y del programa en su conjunto.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Presentación del contenido y de la organización del programa	
Recursos	• Ficha "*Temas a tratar"/Sesión1.* • Ficha "*Dinámica de trabajo*"*/Sesión1.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador entregará a los participantes las fichas *"Temas a tratar"* y *"Dinámica de trabajo"* y comentará la finalidad y objetivos del programa, número de sesiones a desarrollar, duración de las sesiones, fechas, horario, lugar, etc. • Antes de iniciar esta sesión es esperable que los participantes ya dispongan de esta información, dado que a partir de ella habrán tomado la decisión de participar en el programa; sin embargo, es conveniente revisar y repasar estos aspectos organizativos con el grupo para centrar las temáticas y dinámica del programa y para detectar lagunas informativas y aclarar dudas que puedan surgir.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres comprendan la finalidad y objetivos del programa y generen expectativas positivas sobre el mismo.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Presentación de los participantes	
Recursos	----------
Indicaciones para el coordinador de la sesión	El coordinador pedirá a los participantes que, de uno en uno, digan sus nombres, número de hijos, etapas educativas y edades de los hijos, y alguna otra información que quieran añadir sobre sí mismos. Les pedirá que después de presentarse a sí mismos, cada uno intente recordar dos o tres nombres de personas que ya se hayan presentado para ir familiarizándose con los nombres y las caras.
Objetivos	• Fomentar la atención y el reconocimiento mutuo entre los participantes. • Promover la cohesión del grupo. • Introducir en el grupo un estilo de comunicación positivo.
Metodología	Participación activa de los padres y madres.
Tiempo previsto	10 minutos.

Identificación de los participantes	
Recursos	• Identificadores personales. • Papel recortado al tamaño de los identificadores, para introducir dentro. • Bolígrafo. • Rotuladores de punta ancha**.**
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador comentará a los participantes que les va a entregar un identificador personal y un papel recortado para que anoten en él sus nombres y los nombres y edades de sus hijos, y lo cuelguen en la ropa en un lugar visible. • Les pedirá que escriban estos datos con letra grande y bien marcada. • Puede ser útil entregarles un rotulador de punta ancha para que lo hagan.
Objetivos	• Promover la identificación personal de cada componente del grupo para que los restantes puedan dirigirse a cada persona por su nombre. • Facilitar que cada persona pueda recordar el nombre de las restantes. • Estimular los procesos de interacción y comunicación entre los miembros del grupo.
Metodología	Activa por parte de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Entrega de documentación	
Recursos	• Dossier de documentación del programa. • Ficha "*Temas a tratar*"*/Sesión1*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Si se considera pertinente, el coordinador entregará a los participantes desde esta primera sesión una carpeta con la documentación a trabajar en las distintas sesiones del programa y hará un repaso de la tipología de materiales que se incluyen. • A continuación revisará de nuevo la ficha "*Temas a tratar*" para recordar a los participantes el contenido del programa y los temas específicos que se abordarán en cada sesión. • Se puede optar también por ir entregando a los participantes, sesión a sesión, los materiales que se trabajarán en cada una de ellas.
Objetivos	• Propiciar que los participantes cuenten desde el inicio con el material necesario del programa, si se considera pertinente. • Facilitar que los padres y madres conozcan los temas concretos a tratar en cada sesión. • Promover que revisen el material del programa desde el inicio.
Metodología	Expositiva por parte del coordinación con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Cumplimentar la ficha "Conociéndonos"	
Recursos	Ficha "*Conociéndonos"/Sesión1.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador pedirá a los participantes que se pongan de pie para cambiar de postura durante un momento y para centrar su atención en la nueva actividad. • Les entregará a cada uno una copia de la ficha "*Conociéndonos*" o les pedirá que la saquen del *dossier* de documentación si se les ha entregado en éste. Leerán la ficha individualmente durante unos segundos. A continuación el coordinador leerá la ficha en voz alta para dar indicaciones sobre cómo realizarla. • Posteriormente, durante el tiempo asignado para hacer la actividad, cada participante hablará con el máximo número de personas del grupo para preguntarles si tienen las características que aparecen en la ficha. El coordinador les pedirá que hablen de dos en dos, o de tres en tres como máximo para facilitar la interacción cercana entre todos los participantes.
Objetivos	• Dinamizar la interacción entre los participantes. • Fomentar su integración y comunicación. • "Romper el hielo" inicial y crear en el grupo un clima de confianza, positivo y relajado que facilite la participación.
Metodología	Activa por parte de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Comentar lo anotado en la ficha "Conociéndonos", su significado y utilidad	
Recursos	• Ficha "*Conociéndonos"/Sesión1*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras cumplimentar la ficha "*Conociéndonos",* el coordinador pedirá a los participantes que vuelvan a tomar asiento. • A continuación les preguntará si les ha gustado realizar esta actividad y cómo se sienten. Las respuestas a esta última pregunta se irán anotando en el papelógrafo para facilitar la identificación de los sentimientos que se van generando –generalmente positivos– y para promover la integración e interacción positiva entre los participantes. • Posteriormente, el coordinador les preguntará por el nombre de las personas que hayan anotado en una determinada característica de la ficha, por ejemplo: *"¿De quién sabemos en el grupo que le gusta cocinar?, ¿Qué nombres hemos escrito aquí?"* • Se analizará el grado de coincidencia o de diferencia que hay entre los participantes en las características incluidas en la ficha. Esto permitirá al coordinador introducir la idea de que las personas tienen entre sí algunos aspectos en común y otros diferentes, pero aun considerando los diferentes, siguen siendo personas a respetar. Por ejemplo, el hecho de que tras hacer la actividad se haya constatado que a ciertas personas del grupo no les guste

	cocinar, no les hace ni mejores ni peores como personas, ni inferiores ni superiores a otras a quienes sí les guste cocinar. El coordinador irá escribiendo las ideas de "diversidad" y "respeto" en el papelógrafo para que queden recogidas y resaltadas, y se facilite su recuerdo en las próximas sesiones.
Objetivos	Introducir la idea de "diversidad" y de "diferencias entre las personas" y el "valor del respeto a las diferencias" como aspectos a considerar durante toda la dinámica de desarrollo del programa.
Metodología	Participativa con intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Identificar las preocupaciones de los padres y madres con respecto a la educación de sus hijos y sus competencias parentales	
Recursos	Ficha "*Cuestionario de Evaluación Inicial de Competencias Parentales"/Sesión 1.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador comentará a los participantes que la actividad consiste en reflexionar individualmente sobre aspectos que les preocupan sobre la educación de sus hijos y sobre las relaciones que mantienen con ellos. Las preocupaciones que manifiesten se pondrán en común posteriormente para analizar si son semejantes o diferentes a las de los otros padres y madres participantes. • Al realizar esta actividad probablemente se constatará que la mayoría comparten las mismas preocupaciones, lo que provoca una cierta sensación de tranquilidad en los padres y madres al comprobar que las dudas que individualmente tiene cada uno son semejantes a las de los otros. Ello suele tener cierto efecto de relajación, de liberación de tensión y ayuda a desarrollar el sentido del humor. • Para llevar a cabo esta actividad, el coordinador puede comentar a los participantes lo siguiente: *"Con esta actividad vamos a ir centrando la temática a desarrollar en el programa. Consiste en reflexionar cada uno de nosotros de manera individual sobre los temas que más nos preocupan al educar a nuestros hijos. Para ello vamos a cubrir la siguiente ficha".* • Para realizar esta actividad, el coordinador pedirá a cada participante que trabaje con la ficha *"Cuestionario de Evaluación Inicial de Competencias Parentales"/Sesión1* en la que aparecen tres secciones: 1. Aspectos sociodemográficos que pueden incidir de manera diferencial en las dinámicas familiares 2. Preocupaciones que se plantean los padres y madres con respecto a la educación de sus hijos y modos de solucionar los problemas de comportamiento de éstos, 3. Indicación de su grado de acuerdo con afirmaciones relacionadas con el comportamiento propio y con la interacción con los hijos • Durante unos minutos los padres y madres anotarán individualmente sus respuestas en la ficha. En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen realizar este cuestionario por escrito, podrá hacerse de modo oral.

	• Posteriormente el coordinador podrá comentar: *"Ahora vamos a hacer una puesta en común sobre lo que hemos pensado en la sección de preocupaciones que tenemos al educar a nuestros hijos, para ver si coincidimos en los temas que hemos anotado. ¿Quién se anima a comentar lo que ha pensado?"* • En este momento el coordinador irá anotando en el papelógrafo los temas o preocupaciones que vayan diciendo los padres y madres. Cada vez que un tema se repita, anotará una marca sobre él en el papelógrafo para que se vayan viendo las coincidencias en las preocupaciones. • Al finalizar esta actividad, probablemente se podrá comprobar que la mayoría de los padres y madres del grupo coinciden en las temáticas y dudas educativas que se plantean con respecto a sus hijos, lo que permitirá realizar una breve conclusión sobre los contenidos que se necesitan trabajar en las siguientes sesiones del programa, que seguramente coincidirán en su mayoría con los que ya se han previsto desarrollar en cada una de ellas.
Objetivos	• Fomentar que los padres y madres reflexionen sobre las preocupaciones educativas que tienen con respecto a sus hijos. • Promover que los padres y madres puedan relativizar dichas preocupaciones entendiendo que son comunes a muchos de ellos. • Identificar las expectativas de aprendizaje que tienen los padres y madres al participar en el programa.
Metodología	Activa con intervención de los participantes.
Tiempo previsto	35 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 1.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión1* del *dossier* de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el *dossier* a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha *"He aprendido"/Sesión 1.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 1* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también, para que si alguien no la hace, no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Identificadores personales
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 1

Introducción del programa e identificación de expectativas formativas de los padres y madres

Qué necesitamos aprender

Ficha 1.1 **"Temas a tratar"/Sesión 1**

Ficha 1.2 **"Dinámica de trabajo"/Sesión 1**

Ficha 1.3 **"Conociéndonos"/Sesión 1**

Ficha 1.4 **"Cuestionario de evaluación inicial de competencias parentales"/Sesión 1**

Ficha 1.5 **"Recordar"/Sesión 1**

Ficha 1.6 **"He aprendido"/Sesión 1**

Temas que vamos a tratar

1. **Qué necesitamos aprender.**
   Introducción del Programa y expectativas formativas de los padres y madres.
2. **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan.**
   Características de la etapa evolutiva y de desarrollo de los hijos.
3. **Cómo comprender el comportamiento de los hijos.**
   Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento.
4. **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres.**
   Autoestima y asertividad en los padres y madres.
5. **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos.**
   Autoestima y asertividad en los hijos.
6. **Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor.**
   Escucha activa y empatía.
7. **Cómo expresarnos de manera positiva.**
   Expresión de sentimientos y opiniones.
8. **Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas.**
   Apoyo parental a los hijos para la resolución de problemas.
9. **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos.**
   Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos.
10. **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con límites, normas y consecuencias**.
    Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos.
11. **Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido.**
    Evaluación final del desarrollo del programa.

Cómo vamos a trabajar

Se trata de:

- Conocer pautas educativas para relacionarnos bien con nuestros hijos.
- Intentar adaptar esas pautas a nuestra situación familiar practicando las estrategias que se comentan en cada sesión.
- Compartir nuestras experiencias como padres y madres y aprender entre todos.
- Aprender a darnos más cuenta de:
  - Lo que nos sucede internamente: lo que pensamos, lo que sentimos.
  - Lo que influye en nuestra manera de actuar con nosotros mismos y con nuestros hijos.
- Pensar que no es el espacio para resolver situaciones individuales de cada uno.

Modo de trabajo:

- Participativo. Es muy importante que participemos todos con nuestros comentarios y experiencias.
- Los comentarios del coordinador de la sesión se combinarán con dinámicas de grupo entre los participantes.

Para trabajar bien en el programa es necesario que nos conozcamos y nos relacionemos unos con otros

Ficha 1.3 **"Conociéndonos"**

Escribe al lado de cada frase el nombre de al menos dos personas del grupo, que tengan las características que se dicen a continuación. Para encontrar a estas personas, debes moverte por la sala y preguntar quién tiene las características que buscas.

- Tiene 5 hijos/as .....
- Le gusta cocinar .....
- Es aficionado/a al fútbol.....
- Le gusta mucho caminar .....
- Ha tenido catarro esta temporada.....
- Tiene una hija que se llama Isabel.....
- Trabaja en horario de mañana y tarde .....
- Sabe inglés.....
- Le gusta montar a caballo .....
- Sabe arreglar un grifo si se estropea.....

Ficha 1.4 **"Cuestionario de evaluación inicial de competencias parentales"**

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[1] y sus habilidades parentales. Por ello es importante que expreses 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. Indicar el 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*
2.4. *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

4. Número de hijos*:* _____ **5. Edades de los hijos**: _____

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

Situación laboral:

1) Funcionario. Señalar actividad profesional: _____
2) Personal laboral: Señalar actividad profesional: _____
3) Personal contratado. Señalar actividad profesional: _____
4) Trabajo en empresa privada. Señalar actividad profesional: _____
5) Estatutario. Señalar 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?

_____
_____
_____

[1] Al decir "hijos" se hace referencia tanto a hijos como hijas.

Ficha 1.4 "Cuestionario de evaluación inicial de competencias parentales"

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:

VALORACIÓN ➔ 1-(TD)-Total Desacuerdo, 2-(D)-Desacuerdo, 3-(A)-De Acuerdo y 4-(TA)-Total Acuerdo	☹ 1 TD	😐 2 D	😐 3 A	☺ 4 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

VALORACIÓN ➔ 1-(TD)-Total Desacuerdo, 2-(D)-Desacuerdo, 3-(A)-De Acuerdo y 4-(TA)-Total Acuerdo	☹ 1 TD	😐 2 D	😐 3 A	☺ 4 TA
1. Me cuesta entender el comportamiento de mis hijos				
2. Me siento capaz de desarrollar con mis hijos mi función de madre/padre				

Ficha 1.4 "Cuestionario de evaluación inicial de competencias parentales"

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				

Qué necesitamos aprender. Expectativas de los padres y madres

Recuerda

- Cada persona tiene sus propias características, que pueden ser parecidas o diferentes a las de otras personas. Los hijos también.
- Todos merecemos respeto. Los hijos también.
- La mayoría de los padres y madres se preguntan con frecuencia si estarán educando correctamente a sus hijos.
- Las preocupaciones que tienen la mayoría de los padres y madres con hijos en una determinada edad suelen ser muy parecidas entre sí.
- Es interesante participar en programas de formación con otros padres y madres para poder compartir las preocupaciones que se tienen sobre cómo educar a los hijos.

Ficha 1.6 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 2

Características de la etapa evolutiva de los hijos

Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan

SESIÓN 2
Características de la etapa evolutiva de los hijos
Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan

Dimensión de contenido a desarrollar

La segunda sesión está orientada a informar a los padres y madres sobre las características evolutivas y de comportamiento más relevantes de la etapa de desarrollo de sus hijos. Ello les facilitará adaptar y ajustar mejor sus estilos parentales y sus expectativas respecto a los comportamientos y responsabilidades que pueden esperar de sus hijos a una determinada edad, así como respetar sus potencialidades y limitaciones.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Dar a conocer a los padres y madres las características fundamentales del comportamiento de los hijos en una determinada etapa de su desarrollo evolutivo.
- Facilitar que los padres y madres comprendan mejor el comportamiento de sus hijos y sus potencialidades y limitaciones a una determinada edad.
- Promover que los padres y madres respeten a sus hijos generando expectativas ajustadas sobre lo que pueden esperar de su comportamiento en una determinada etapa evolutiva.
- Fomentar el desarrollo del respeto mutuo entre padres y madres e hijos.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con la siguiente creencia parental analizada por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

> "A los padres y madres les cuesta entender el comportamiento de sus hijos"

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes. Recordar algunas características conocidas de algunos de ellos	
Recursos	Identificadores personales Ficha "Conociéndonos"/Sesión1.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión. • A continuación preguntará a los participantes si recuerdan el nombre de alguna persona del grupo de la que saben que "le gusta cocinar", "sabe arreglar un grifo", etc., tras haber realizado esta consulta en la sesión anterior con la ficha "*Conociéndose*"/Sesión1.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que se valora su presencia en la sesión y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Participativa en gran grupo
Tiempo previsto	10 minutos

Repaso de lo tratado en la sesión anterior e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desarrollo de su rol parental	
Recursos	Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión1.* Ficha "*He aprendido"/Sesión1*. Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en la sesión anterior. Para ello, tomará la ficha "*Ideas para recordar*"/*Sesión1* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*"/*Sesión1* entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde, ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en la sesión anterior. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en la sesión anterior y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en la sesión anterior. • Identificar aspectos tratados en la sesión anterior que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en la sesión anterior con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de nuevos contenidos Relación entre temas a tratar en las sesiones del programa, estrategias parentales asociadas y desarrollo de competencias y valores en los hijos	
Recursos	• Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 2*. • Texto "*Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador*"/*Sesión 2.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 2. En caso de que los participantes no cuenten con el *dossier* desde el principio, donde se haya incluido esta ficha, el coordinador les entregará una copia de la misma. • Con ella y con el texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales",* el coordinador introducirá de un modo más detallado que en la sesión anterior los temas a tratar en el programa y su relación con el desarrollo de estrategias parentales y de competencias y valores en los hijos.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a entender la relación que existe entre determinados aspectos del desarrollo personal y emocional de las personas, las estrategias parentales y las competencias y valores que pueden ayudar a desarrollar en sus hijos. • Dar a conocer a los padres y madres estrategias educativas eficaces para el desempeño del rol parental que respondan a sus dudas y expectativas de aprendizaje identificadas en la sesión anterior. • Generar en los padres y madres expectativas de eficacia y utilidad del programa y motivación para seguir participando en el mismo.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible participación de los padres y madres**.**
Tiempo previsto	20 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión:

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

En esta sesión vamos a introducir los aspectos fundamentales a desarrollar en el conjunto del programa y en las sesiones siguientes, señalando la relación que existe entre los contenidos a tratar, las estrategias parentales y emocionales que podemos aprender a utilizar y los valores y competencias de desarrollo personal que esperamos adquieran nuestros hijos.

Por ello, estos tres aspectos –contenidos, estrategias y valores y competencias– se han organizado en las tres columnas de la tabla de la Ficha "*Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales"/Sesión 2*.

Las filas representan la relación que existe entre cada contenido, sus estrategias asociadas y los valores y competencias que se pretenden desarrollar en los hijos con ellas. Así, por ejemplo, con respecto a la primera fila de la tabla –*Etapa de desarrollo de los hijos* o **Cómo son nuestros hijos**

dependiendo de la edad que tengan–, veremos que conociendo las características del comportamiento de los niños a una determinada edad o etapa evolutiva –columna relativa a Contenido- podremos ajustar mejor nuestras expectativas sobre el comportamiento que podemos esperar de ellos, para no "pasarnos" ni por encima, ni por debajo; por ejemplo, si se trata de un niño de 5 años, sería demasiado esperar que supiera organizarse por sí solo para hacer todas las actividades del día, pero también cabría esperar que comiera solo y, que sus padres no tuvieran que acercarle la comida a la boca como se hace con los bebés. De esta manera, conociendo las características del comportamiento de los hijos según su edad, los padres y madres pueden ir ajustando sus comportamientos con los hijos y sus niveles de exigencia y de implicación con ellos. De este modo se contribuye a desarrollar el valor del respeto mutuo entre padres y madres e hijos y la responsabilidad de los hijos para ir asumiendo progresivamente la realización de sus propias tareas.

En la segunda fila de la tabla se aborda, como contenido, **Cómo comprender el comportamiento de los hijos**, que se apoya en un principio básico del comportamiento humano: *Todas las personas necesitamos recibir atención, respeto, afecto y reconocimiento de los otros*. Por tanto, es importante comprender que los hijos esperan esto de sus padres y madres, y que los padres y madres esperan también esto de sus hijos, sobre todo cuando van creciendo en edad. En general, podría decirse que con las personas que nos muestran este aprecio, solemos tender a tener un comportamiento cooperativo y no conflictivo; por el contrario, cuando no obtenemos este reconocimiento, es posible que tendamos a comportarnos de forma poco cooperativa y, a veces, conflictiva con los otros. Esto sucede también en las relaciones entre padres y madres e hijos. Por ello, si los padres y madres llegan a comprender este principio de comportamiento, podrán interpretar mejor las conductas no cooperativas y conflictivas de sus hijos, y entender que, en muchas ocasiones, son llamadas de atención para obtener reconocimiento personal. Cuando los padres y madres llegan a entender este proceso, pueden controlar mejor sus impulsos emocionales y evitar conflictos con sus hijos. Evidentemente, esto requiere habilidades y competencias de tolerancia a la frustración y de relajación. Cuando los padres y madres las utilizan, las transmiten a sus hijos porque son para ellos modelos a imitar; con el tiempo, los hijos aprenden así a tolerar también sus propias frustraciones.

En la tercera fila se hace referencia al contenido de *Autoestima y Asertividad*, o **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** y **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**, que son aspectos básicos para adquirir equilibrio emocional, aceptación de uno mismo con sus potencialidades y limitaciones, y para mostrarse seguros ante uno mismo, ante los demás y ante lo que se precisa hacer en cada momento. El desarrollo de la autoestima está asociado, entre otras cosas, a la estrategia del *lenguaje positivo y motivador, ya sea verbal, paraverbal y gestual*, que consiste en valorar y reconocer lo positivo que tenemos en nosotros mismos y en los demás. Con ello, poco a poco, la persona va ganado seguridad y confianza en sí misma, lo que le permite tolerar mejor las frustraciones de cada momento y empatizar mejor con los demás. Estos aspectos son fundamentales para construir unas relaciones adecuadas entre padres y madres e hijos, que faciliten el desarrollo personal de todos, el respeto mutuo y la convivencia familiar.

En la cuarta fila se introduce la *comunicación:* **Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor** y **cómo expresarnos de manera positiva**. Se resalta la importancia tanto de escuchar como de expresar asertivamente sentimientos y opiniones en el seno familiar. Por ello, este contenido se asocia con las estrategias de la *escucha activa y los mensajes en primera persona –mensajes-yo–*, que permiten desarrollar la empatía y la asertividad y fomentan el respeto mutuo entre padres y madres e hijos.

La fila quinta introduce el contenido de la *resolución de problemas*, que se aborda en dos líneas: 1) Por una parte, **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas**, –por ejemplo, cuando tienen problemas en sus estudios–; en este caso, la *escucha activa y la búsqueda de alternativas entre ambos* pueden ser estrategias muy interesantes; 2) por otra parte, se trata de analizar también **Cómo llegar a acuerdos**

con nuestros hijos para solucionar problemas que atañen a la vez tanto a los padres y madres como a sus hijos –esto es más frecuente, sobre todo, a partir de la edad adolescente–; por ejemplo, los gastos de teléfono, que afectan a la economía familiar, o prevenir el consumo de drogas o de embarazos en adolescentes. En este caso, es interesante conocer los *procesos de negociación, de establecimiento de normas y consecuencias, de aceptación y respeto de límites y de asunción de responsabilidades y consecuencias asociadas.* Con ello se pretende desarrollar en los hijos competencias de resolución de problemas, de toma de decisiones, de asunción de las consecuencias de sus actos y de responsabilidad, lo que en su conjunto fomenta el respeto mutuo entre las personas y facilita la convivencia familiar.

Finalmente, la última fila introduce el contenido de **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**. Todo ello se relaciona con el desarrollo de la *Disciplina*, entendida como un proceso de aprendizaje que permite ir adquiriendo paulatinamente las estrategias identificadas en todo el programa y que facilita el desarrollo de la autorregulación emocional y del comportamiento. Los límites, aunque expuestos al final de la tabla, han de contemplarse en el análisis de todos los contenidos propuestos en ella, pues en todos ellos y en sus estrategias asociadas se necesita establecerlos para que los niños puedan ir aprendiendo a regular su propio comportamiento.

Introducción de nuevos contenidos **Características de los hijos en una determinada edad-etapa evolutiva**	
Recursos	**Fichas de trabajo*:** • Ficha "*Coordinador: Características de los niños de dos y tres años"/Sesión 2* como introducción al tema para el coordinador. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-3 años. • Ficha "*Padres: Características de los niños de dos y tres años"/Sesión 2.* Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-3 años. • Ficha "*Coordinador: Características de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2* como introducción al tema para el coordinador. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 4-5 años. • Ficha "*Padres: Características de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2.* Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 4-5 años. • *Ficha "Coordinador: Características de los niños de seis a diez años"/Sesión 2* como introducción al tema para el coordinador. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años. • *Ficha "Padres: Características de los niños de seis a diez años"/Sesión 2.* Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años. • Ficha "*Coordinador: Características en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"/Sesión 2* como introducción al tema para el coordinador. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años. • Ficha "*Padres: Características en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"/Sesión 2*. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años. • Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 2.* • Ficha "*Reconociendo las características evolutivas de nuestros hijos"/Sesión 2*. * Seleccionar las fichas correspondientes del coordinador y de los padres en función de la edad de los hijos que se esté tratando en el programa

Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la presentación del Programa-Guía, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas. Se pedirá que formen grupo personas que no se conozcan previamente con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes. • Una vez que los grupos estén formados, el coordinador explicará brevemente con la ficha *"Coordinador: Características evolutivas de los hijos",* las características de la edad que se esté considerando en el programa para que los participantes puedan relacionarlas con las características de sus propios hijos y con sus propias dinámicas familiares. • Pedirá a los participantes que lean la ficha "*Padres: Características evolutivas de los hijos*" correspondiente a la etapa educativa que se esté trabajando en el programa y la ficha "*Reconociendo las características evolutivas de nuestros hijos*". Les pedirá que comenten en el grupo las características de comportamiento que observan en sus hijos y sus propias experiencias educativas con ellos, y que lo anoten todo en la ficha "*Reconociendo las características evolutivas de nuestros hijos*". • El debate en pequeño grupo facilitará a los padres y madres hacer más conscientes sus estrategias educativas con los hijos, compartir sus experiencias, contrastarlas, conocer otras posibles formas de interaccionar con los hijos distintas a las que emplean, y valorar si estas nuevas formas podrían serles útiles con sus propios hijos. • Tras el análisis en pequeños grupos se realizará una puesta en común en gran grupo para complementar las ideas debatidas y contrastarlas con las sugerencias del coordinador.
Objetivos	• Promover en los padres y madres el aprendizaje cooperativo entre iguales. • Facilitar a los participantes tener un espacio para escucharse mutuamente, contrastar sus experiencias parentales y sus expectativas sobre el desarrollo de los hijos, y para analizar nuevas formas de enfocar su educación desde las perspectivas que aporten entre todos.
Metodología	Participativa en dinámica de pequeños grupos (20m) y puesta en común en gran grupo (30m)
Tiempo previsto	50 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 2*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión 2* del dossier de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el dossier a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible participación de los padres y madres.
Tiempo previsto	10 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha "*He aprendido"/Sesión 2.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 2* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también para que si alguien no la hace no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	• Expositiva por parte del coordinador con posible participación de los padres y madres.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	• 5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 2

Características de la etapa evolutiva y de desarrollo de los hijos

Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 2.**

Ficha 2.2 **"Coordinador: Características evolutivas de los niños de dos y tres años"/Sesión 2 como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-3 años.**

Ficha 2.3 **"Padres: Características evolutivas de los niños de dos y tres años" /Sesión 2. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 2-3 años.**

Ficha 2.4 **"Coordinador: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2 como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 4-5 años.**

Ficha 2.5 **"Padres: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años" /Sesión 2. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 4-5 años.**

Ficha 2.6 **"Coordinador: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/ Sesión 2 como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años.**

Ficha 2.7 **"Padres: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"/ Sesión 2. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años.**

Ficha 2.8 **"Coordinador: Características evolutivas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"/Sesión2 como introducción al tema para el coordinador de la sesión. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años.**

Fichas de trabajo de la sesión 2

Ficha 2.9 **"Padres: Características evolutivas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"/Sesión 2. Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años.**

Ficha 2.10 **"Reconociendo las características evolutivas de nuestros hijos"/Sesión 2**

Ficha 2.11 **"Recordar"/Sesión 2**

Ficha 2.12 **"He aprendido"/Sesión 2**

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	▸ **Respeto mutuo** ▸ **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	▸ **Cooperación** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	▸ **Autorregulación emocional** ▸ **Relajación** ▸ **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	▸ **Confianza y seguridad en uno mismo** ▸ **Tolerancia a la frustración** ▸ **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	▸ Escucha activa ▸ Mensajes-YO	▸ **Empatía** ▸ **Respeto mutuo** ▸ **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	▸ Definir de quién es el problema ▸ Explorar alternativas ▸ Negociación	▸ **Resolución de problemas** ▸ **Tomar decisiones** ▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	▸ Consecuencias coherentes ▸ Persistencia ▸ Premios y castigos	▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Autorregulación del comportamiento**

Ficha 2.2 **"Coordinador: Características evolutivas de los niños de dos y tres años"**

Características de los niños a los 2 y 3 años. Primera infancia

Descubrimiento y orientación en el mundo:
- "Edad acrobática y del deambulador": Camina y desarrolla todo tipo de movimientos, sobre todo, a través del juego.
- Desarrollo psicomotriz.
- Adquisición de autonomía.
- "Etapa egocéntrica": El niño se considera el centro de todo lo que le rodea.

Desarrollo del pensamiento simbólico y de la adquisición del lenguaje
- "Edad del lenguaje": Interés por la comunicación hablada.

Desarrollo de la fantasía y la imaginación:
- Interés por las ficciones, el ensueño y la imaginación.
- Gusto por los cuentos y la identificación con personajes fantásticos.
- Pseudomentiras: verdades cargadas de fantasía.

Interés por el juego:
- Juegos de representar un papel e imaginarse cosas: "Juegos de ilusión": jugar a las casitas, a mamás, a conducir trenes, etc.
- Juegos de interés por el mundo que le rodea.
- Juegos de aprendizaje: Aprender a leer jugando.
- Juegos de construcción, montaje y desmontaje.

Control de esfínteres

Desarrollo de la conciencia del YO y de la existencia de los otros: Obstinación y terquedad. "Etapa del NO".
- Inicio del desarrollo moral.
- Percepción de existencia de normas y de exigencias en el entorno. Inicio del desarrollo de la capacidad de tomar decisiones.
- Descubrimiento de los otros: de sus necesidades y sentimientos. Interés por los otros. Inicio del desarrollo de la cooperación. Necesidad del afecto y del desarrollo de la seguridad y la confianza.

Relación ambivalente con los padres y madres:
- Necesidad de seguridad afectiva y protección de los padres y madres.
- Necesidad progresiva de independencia.
- Tendencia a la inseguridad, desequilibrio afectivo, irritabilidad, hiperemotividad.
- Reacciones agresivas y regresivas para ganar el afecto de los padres y madres.

Importancia de la tolerancia a la frustración

Miedos aprendidos (influencia de los otros): a los animales, oscuridad, a lo extraño.

Rabietas como emoción aprendida para ser atendido o para obtener lo que desea y como reacción a la frustración. Pueden expresarse hacia los otros, o hacia uno mismo.

Ficha 2.3 **"Padres: Características evolutivas de los niños de dos y tres años"**

Características de los niños* a los 2 y 3 años

Caminan y desarrollan todo tipo de movimientos, sobre todo, a través del juego.

Se consideran el centro de todo lo que les rodea.

Tienen interés en hablar.

Les gustan los cuentos y se identifican con personajes fantásticos.

Tienen interés por el juego:
- Juegos de representar un papel e imaginarse cosas: jugar a las casitas, a mamás, a conducir trenes, etc.
- Juegos de aprendizaje: por ejemplo, aprender a leer jugando.
- Juegos de construcción, montaje y desmontaje.

Pueden controlar esfínteres y saben cuándo necesitan ir al baño.

Pueden tener miedos a los animales, a la oscuridad, a lo extraño, etc., si ven que otras personas de su alrededor también los tienen.

Se dan cuenta de que existen normas en el entorno y empieza el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones.

"Etapa del NO" para afianzar su identidad.

Empiezan a tener interés por los otros. Se dan cuenta de sus necesidades y sentimientos. Se inicia el desarrollo de la cooperación.

Tienen una relación ambivalente con sus padres**:** Por una parte necesitan su afecto y protección para desarrollar la seguridad y confianza en sí mismos, pero, por otra, quieren ser más independientes. Pueden tener rabietas, reacciones agresivas y comportamientos de niño muy pequeño para llamar la atención de los padres y conseguir lo que quieren de ellos.
Es importante que desde esta edad empiecen a aprender que no pueden tener todo lo que quieren y a tolerar sus frustraciones.

* Con el término genérico "niños" se hace referencia tanto a niños varones como a niñas.

Ficha 2.4 **"Coordinador: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años"**

Características de los niños* de 4-5 años

Desarrollo motor:

Se mueven con mucha facilidad:

- Suben escaleras rápidamente, corren y cambian de dirección sin detenerse, reconocen la derecha y la izquierda en sí mismos, saltan en el mismo sitio y avanzan con un solo pie, hacen lazos con un cordón, recortan líneas curvas, ángulos y rectas, etc.

Desarrollo socio-emocional:

Participan en obras de teatro sencillas asumiendo el papel de otro.

Escogen a sus amigos y les gusta estar con ellos.

Hacen planes con sus compañeros para lograr algo concreto.

Reconocen emociones en dibujos.

Desarrollo cognitivo:

Clasifican las figuras geométricas por formas simples, por colores secundarios y por tres tamaños.

A partir de los 4 años los niños son mucho más reflexivos que antes y piensan lo que dicen antes de hablar. Hacen consciente su propio pensamiento.

Disfrutan inventando historias y diálogos entre personajes imaginarios.

Conviene que los padres y madres hablen mucho con el niño para que desarrolle su pensamiento, su creatividad, su vocabulario y su capacidad de expresión.

El diálogo es muy importante para mantener los afectos con los padres y madres en esta etapa en la que ya no necesitan tanta protección física.

Si el niño es capaz de expresarse correctamente podrá adaptarse mejor al centro escolar y a sus amigos.

* Con el término genérico "niños" se hace referencia tanto a niños varones como a niñas.

Ficha 2.5 **"Padres: Características evolutivas de los niños de cuatro y cinco años"**

Características de los niños* de 4-5 años

Se mueven con mucha facilidad:

- Suben escaleras rápidamente, corren y cambian de dirección sin detenerse, reconocen la derecha y la izquierda en sí mismos, saltan en el mismo sitio y avanzan con un solo pie, hacen lazos con un cordón, recortan líneas curvas, ángulos y rectas, etc.

Clasifican las figuras geométricas por formas simples, por colores secundarios y por tres tamaños.

Participan en obras de teatro sencillas asumiendo el papel de otro.

Escogen a sus amigos y les gusta estar con ellos.

Hacen planes con sus compañeros para lograr algo concreto.

Reconocen emociones en dibujos.

A partir de los 4 años los niños son mucho más reflexivos que antes y piensan lo que dicen antes de hablar. Hacen consciente su propio pensamiento.

Disfrutan inventando historias y diálogos entre personajes imaginarios.

Conviene que los padres y madres hablen mucho con el niño para que desarrolle su pensamiento, su creatividad, su vocabulario y su capacidad de expresión.

El diálogo es muy importante para mantener los afectos con los padres y madres en esta etapa en la que ya no necesitan tanta protección física.

Si el niño es capaz de expresarse correctamente podrá adaptarse mejor al centro escolar y a sus amigos.

* Con el término genérico "niños" se hace referencia tanto a niños varones como a niñas.

Ficha 2.6 **"Coordinador: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"**

Características de los niños* de 6-10 años. Etapa de la niñez

- Importancia del proceso de escolarización.
- Dos periodos en la etapa de la niñez:

– De 6 a 7 años:

- Importantes cambios corporales y psicológicos: inquietud, actividad, movimiento.
- Es un periodo de adaptación a las reglas, al grupo, a la clase.
- Aparecen conflictos y frustraciones.

– De 8 a 10 años:

- El desarrollo físico y psicológico es más reposado que en la etapa anterior.
- Tienen interés por entender por qué suceden las cosas y sus causas utilizando el razonamiento.
- Es un periodo de asimilación: acumulan mucha información y conocimientos, aprenden mecanismos sociales, actitudes y valores útiles en momentos posteriores de su vida.

* Con el término genérico "niños" se hace referencia tanto a niños varones como a niñas.

Ficha 2.7 **"Padres: Características evolutivas de los niños de seis a diez años"**

Características de los niños* de 6-10 años. Etapa de la niñez

- Importancia del proceso de escolarización
- Dos periodos en la etapa de la niñez:

– De 6 a 7 años:

- Importantes cambios corporales y psicológicos: inquietud, actividad, movimiento.
- Es un periodo de adaptación a las reglas, al grupo, a la clase.
- Aparecen conflictos y frustraciones.

– De 8 a 10 años:

- El desarrollo físico y psicológico es más reposado que en la etapa anterior.
- Tienen interés por entender por qué suceden las cosas y sus causas utilizando el razonamiento.
- Es un periodo de asimilación: acumulan mucha información y conocimientos, aprenden mecanismos sociales, actitudes y valores útiles en momentos posteriores de su vida.

* Con el término genérico "niños" se hace referencia tanto a niños varones como a niñas.

Ficha 2.8 **"Coordinador: Características evolutivas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"**

Características evolutivas en la preadolescencia (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)

Desarrollo fisiológico
- Desarrollo de los órganos sexuales primarios.
- Características sexuales secundarias: talla, peso, voz, vello, etc.

Cambios psicológicos
- Importancia de la imagen del cuerpo.
- Relación entre la valoración del cuerpo y la valoración de sí mismo.
- Sentimiento de extrañeza de sí mismo; de no reconocerse.
- Sentimiento de inquietud y soledad.
- Sentimientos de incertidumbre ante nuevas situaciones.

Cambio del pensamiento intuitivo (sensorial y con imágenes concretas) al pensamiento abstracto
- Inicio de la capacidad para comprender y elaborar conceptos y definiciones.
- Inicio de la capacidad para realizar operaciones formales: de pensar no solo en lo real sino también en lo posible, aspecto necesario para buscar alternativas en la solución de problemas.
- Importancia de la fantasía aplicada a las relaciones con el otro sexo y a tener cosas.
- Desarrollo de las aptitudes intelectuales (a partir de los 13 años): inteligencia verbal, lógica, espacial y mecánica, numérica, perceptiva, etc.

Cambio afectivo
- Excitabilidad y predisposición a las emociones.
- Tendencia al mal humor –más en los chicos que en las chicas- y a la terquedad –más en las chicas que en los chicos–: arrebatos, irritación, hostilidad, poca paciencia, etc.
- Aumento de la tensión nerviosa: comerse las uñas, manosear el pelo, etc.
- Cambios bruscos de humor: alegría y tristeza y desánimo, cansancio y relajamiento, satisfacción y disgusto o mal humor, serenidad y alboroto, etc.
- Sentimiento de miedo que, a veces, se disimula con comportamientos prepotentes.
- Todo ello puede afectar al rendimiento en lo que hace.

Importancia del sí mismo y afán de independencia
- Oscilación entre una exagerada confianza en sí mismo y el sentimiento de inferioridad.
- Afán de hacerse valer y necesidad de libertad.
- Tendencia a no respetar normas.

Cambios en las relaciones sociales
- Necesidad de alejarse de la familia y de los padres, con quienes suele tener relaciones conflictivas.
- Necesidad de ser aceptado.
- Necesidad de pertenencia a un grupo de personas de su misma edad para recuperar la seguridad personal.
- Tendencia a relacionarse con personas de la misma edad en pandillas amplias, donde todos sus componentes no son necesariamente amigos. Son grupos para "salir juntos".
- Tendencia a mostrarse sumisos ante los líderes del grupo.
- Tendencia a la rivalidad, riñas y peleas para mostrase superiores.
- Tendencia a divertirse.

Ficha 2.8 **"Coordinador: Características evolutivas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)"**

- A partir de los 13 años:
  - Posibles dificultades de adaptación social
  - Tendencia a la introversión y a la solidaridad
  - Tendencia a relacionarse en pequeños grupos de amigos –a diferencia de la pandilla amplia de la etapa anterior–.
  - Necesidad de amistad, de apoyo mutuo, de valoración personal, de complementarse con los amigos, de comunicarse y compartir información.
  - Tendencia a relacionarse con un amigo íntimo de su propio sexo.
  - Tendencia a relacionarse con el otro sexo: coqueteos, citas.

Intereses

- Estar con los amigos, salir, escuchar música, ver TV, manejar videojuegos, chatear en Internet, hacer deporte, ir al cine, leer, etc.
- Atracción por los ídolos: del deporte, música, cine, TV, etc.
- A partir de los 13 años: Ciertos intereses profesionales.

Características en la preadolescencia (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)

Se desarrolla la capacidad de pensar y de buscar alternativas para solucionar problemas.

Se desarrollan los órganos sexuales y cambia la talla, el peso, la voz, el vello, etc. Se da mucha importancia a la imagen del cuerpo porque se relaciona con la valoración de uno mismo.

Es una etapa de cambios bruscos de humor, nerviosismo, tendencia al mal humor –más en los chicos que en las chicas– y a la terquedad –más en las chicas que en los chicos–: arrebatos, irritación, hostilidad, poca paciencia, etc.

Se tienen sentimientos de no reconocerse a uno mismo, de inquietud y soledad y de inseguridad ante nuevas situaciones. Hay sentimientos de miedo que, a veces, se disimulan con comportamientos prepotentes.

Se oscila entre tener una confianza exagerada en uno mismo y sentimientos de inferioridad.

Hay afán en hacerse valer y necesidad de libertad. Tendencia a no respetar normas.

Se siente necesidad de alejarse de la familia y de los padres y madres, con quienes suele haber relaciones tensas. Las preferencias son: estar con los amigos, salir, escuchar música, ver TV, manejar videojuegos, chatear en Internet, hacer deporte, ir al cine, leer, etc.

Hay atracción por los ídolos del deporte, música, cine, TV, etc.

Se siente la necesidad de ser aceptado y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad para recuperar la seguridad personal. Hay una tendencia a relacionarse en pandillas amplias, donde todos no son necesariamente amigos, sino grupos para "salir juntos".

Hay tendencia a mostrarse sumisos ante los líderes del grupo, a rivalizar, reñir y pelear para mostrase superiores. Pero también a divertirse.

Se suelen tener fantasías sobre las relaciones con el otro sexo y con tener cosas.

Todo ello puede afectar al rendimiento en lo que se hace.

A partir de los 13 años puede haber dificultades de adaptación social. Hay tendencia a la introversión y a la solidaridad, a relacionarse en pequeños grupos de amigos. Hay una necesidad de amistad, de apoyo mutuo, de valoración personal, de complementarse con los amigos, de comunicarse y compartir información. Se tiende a relacionarse con un amigo íntimo de su propio sexo y a relacionarse con el otro sexo: coqueteos, citas.

A partir de los 13 años hay inclinación por algunos ámbitos profesionales.

Ficha 2.10 **"Reconociendo las características evolutivas de nuestros hijos"**

Reconociendo las características evolutivas y de desarrollo de nuestros hijos

Escribir los comportamientos más frecuentes de nuestros hijos y comentarlos en el grupo

Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan

Recuerda ...

Los hijos van cambiando su comportamiento según su edad.

Nuestros hijos suelen tener comportamientos parecidos a los de otros niños de su misma edad, aunque cada uno tenga también sus propias características.

Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer nuestros hijos según la edad que tengan para no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.

Cuando los padres y madres esperan de sus hijos los comportamientos propios de su edad, están mostrando que les respetan y les enseñan a respetar también a sus padres y madres. Con esto se fomenta el respeto mutuo desde que los niños son muy pequeños.

Ficha 2.12 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 3

Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento

Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos

SESIÓN 3
Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento
Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos

Dimensiones de contenido a desarrollar

En la tercera sesión se introducen principios básicos del comportamiento humano que inciden en las dinámicas familiares. Se resalta la necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento que tiene todo ser humano como elementos básicos para su desarrollo personal. El satisfacer o no esta necesidad condiciona la aparición de comportamientos cooperativos y no cooperativos, tanto en los hijos como en los propios padres y madres. Se hace mención también a la conveniencia de que los padres y madres aprendan a autorregular su comportamiento y sus reacciones emocionales ante las conductas no cooperativas de los hijos para evitar situaciones de conflicto que pueden ir ganando cada vez mayor intensidad. Para ello, los padres y madres necesitan conocer técnicas de relajación y practicarlas en el día a día.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Facilitar que los padres y madres identifiquen y comprendan las posibles causas del comportamiento cooperativo y no cooperativo de sus hijos.

- Ayudar a los padres y madres a ser más conscientes de sus estrategias parentales y de sus reacciones emocionales ante el comportamiento cooperativo y no cooperativo de sus hijos.

- Facilitar que los padres y madres desarrollen competencias de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración ante comportamientos no cooperativos de sus hijos.

- Promover que los padres y madres muestren modelos parentales que permitan desarrollar en sus hijos habilidades de autorregulación emocional y del comportamiento y de tolerancia a la frustración a través de la imitación y del aprendizaje observacional que realizan de las conductas de sus padres y madres.

- Fomentar el desarrollo del respeto mutuo entre padres y madres e hijos.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales analizadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

- Los padres y madres consideran que los problemas que les plantean sus hijos son diferentes a los de otros padres y madres.
- Los padres y madres consideran que cuando sus hijos no se portan bien es porque necesitan que se les atienda más.
- Los padres y madres tienen poca paciencia con sus hijos.
- Los padres y madres suelen expresar sus emociones de forma explosiva.
- Los padres y madres tienen dificultad para hablar con sus hijos sin exaltarse cuando éstos están enfadados.
- Los padres y madres consideran que tienen información adecuada sobre cómo relajarse y controlar sus emociones.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2.* • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*" entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde, ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de nuevos contenidos Principios básicos del comportamiento humano. Necesidad de los hijos de recibir atención, respeto, afecto y reconocimiento de sus padres y madres	
Recursos	• Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador.* "*Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento: Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos".* • Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 2/Sesión 3: "*Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento: Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos".*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" que se expuso en la sesión anterior. Para introducir los nuevos contenidos de la sesión actual se fijarán en la sección temática: "*Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento: Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos".*

	• El coordinador introducirá información sobre el tema ayudado del texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento: Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos".*
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a entender algunos principios básicos del comportamiento humano –y del de sus hijos– fundamentados en necesidades emocionales, de respeto y de reconocimiento personal. • Promover que los padres y madres reflexionen sobre la necesidad que tienen los hijos de mantener con los padres y madres relaciones afectivas positivas basadas en el respeto y el reconocimiento personal. • Facilitar que los padres y madres hagan consciente el tipo de relación afectiva que mantienen cotidianamente con sus hijos, sus reacciones emocionales ante ellos y que valoren los efectos que estas reacciones pueden tener en la calidad de la interacción que mantienen con ellos. • Ayudar a los padres y madres a ser conscientes de que sus reacciones emocionales y de comportamiento actúan como modelos que sus hijos pueden imitar y reproducir a través del aprendizaje observacional. • Generar en los padres y madres expectativas de mejora en la interacción con sus hijos a través del aprendizaje de estrategias de autorregulación emocional y del comportamiento. • Facilitar que los padres y madres puedan liberar tensiones y formular dudas sobre sus patrones educativos con los hijos, relativizar sus preocupaciones y problemas en el ejercicio del rol parental y elaborar nuevas cogniciones, creencias y aproximaciones a la interacción con sus hijos.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes**.**
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión:

Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento
Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos

Esta sección temática lleva a considerar la necesidad de los hijos de recibir atención, respeto, afecto y reconocimiento por parte de sus padres y madres para que puedan desarrollar un comportamiento cooperativo con ellos y una relación interpersonal positiva. La ausencia de este reconocimiento podría llevar a los hijos a llamar la atención con comportamientos no cooperativos, molestos, retadores, vengativos, desobedientes o conflictivos. Para hacer frente a estos comportamientos de los hijos, los padres y madres pueden aprender estrategias de relajación y de tolerancia a la frustración que les ayude a autorregular su reacción emocional, a controlar las situaciones de reproche y conflicto con los hijos, y a tratar de resolver los problemas con ellos con más calma y de un modo positivo en un momento posterior.

Desarrollo de habilidades parentales (I): Entendiendo el comportamiento no cooperativo de los hijos y las reacciones emocionales de los padres y madres	
Recursos	• Ficha "Caso *Juan, acostarse, 4 años"* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años). • Ficha "Caso *Isabel, estudios, 9 años*" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-11 años). • Ficha "Caso *Ana, dormir fuera de casa*, 15 años" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 12-16 años). • Ficha "*Padres: características evolutivas en la infancia: cuatro y cinco años" /Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años). • *Ficha "Padres: características evolutivas de seis a diez años"/Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años). • Ficha "*Padres: características en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)" /Sesión 2* (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 11-17 años). • Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 2/Sesión 3 • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la exposición anterior introductoria del tema de esta sesión, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas. Les pedirá que formen grupo de personas que no se conozcan previamente con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes. • Una vez que los grupos estén formados se les entrega a cada uno de ellos la ficha con el caso a debatir según la etapa educativa de los hijos a la que esté dirigido el programa, y se pide a los participantes que tengan al lado la ficha "*Características evolutivas de los hijos*" correspondiente a la etapa educativa que se esté trabajando, así como la Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" introducida en la sesión anterior. • El coordinador leerá en voz alta el caso y repasará brevemente las características evolutivas de los hijos en la edad que se esté considerando en el programa, para que los participantes puedan relacionar el caso que se va a tratar con las características de sus propios hijos y con sus propias dinámicas familiares. • Se les pedirá que en el pequeño grupo comenten sus ideas sobre el caso y sus propias experiencias educativas con sus hijos y que anoten en la ficha las ideas fundamentales de su debate. Para ello, el coordinador puede sugerir las siguientes preguntas: 1. ¿Qué conductas concretas del hijo/a cabe resaltar en este caso? 2. ¿Estas conductas del hijo/a son esperables para su edad? 3. ¿Qué busca obtener el hijo/a de su padre/madre en este caso? 4. ¿Cómo se siente la madre/padre ante las conductas del hijo/a: a. ¿Se siente molesto/a o irritado/a? b. ¿Se siente retado en su autoridad como padre-madre? c. ¿Se siente dolido como persona? d. ¿Se siente impotente y sin saber qué más puede hacer con su hijo/a para resolver la situación?

	5. ¿Cómo reacciona el padre-madre ante las conductas del hijo/a? 6. ¿Tiende a imponerse ante su hijo/a? 7. ¿Qué conductas concretas del padre-madre cabe resaltar en este caso? 8. ¿Podría el padre-madre reaccionar de otra manera ante el hijo/a para evitar el conflicto de relación entre ellos? 9. ¿Podría el padre-madre controlar su reacción impulsiva ante el hijo/a, intentando moderar, por ejemplo, su tono de voz, el contenido de sus palabras e intentando escuchar? 10. ¿Necesitan los padres y madres aprender técnicas de relajación y de autorregulación emocional para controlar sus frustraciones y reacciones impulsivas con sus hijos y reducir así las posibilidades de conflicto? • El debate en pequeño grupo guiado por estas preguntas facilitará a los padres y madres hacer más conscientes sus propias estrategias educativas con sus hijos, compartirlas con otros padres y madres, contrastarlas, conocer y reflexionar sobre otras posibles formas de interaccionar con los hijos que presenten los otros componentes del grupo y valorar si estas nuevas formas podrían serles útiles con sus propios hijos. • Tras el debate en pequeño grupo se realizará una puesta en común en gran grupo para complementar las ideas analizadas en los pequeños grupos y contrastarlas con las sugerencias del coordinador. Éste anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales que se vayan exponiendo en el debate para que queden bien reflejadas y asimiladas por los participantes.
Objetivos	• Identificar situaciones cotidianas de conflicto con los hijos en la vida familiar. • Ayudar a los padres y madres a hacer consciente su posible tendencia a exaltarse emocionalmente con sus hijos y a interaccionar de manera impositiva y con reproches con ellos ante situaciones conflictivas cotidianas de la vida familiar. • Propiciar que los padres y madres elaboren creencias y estrategias cognitivas que les permitan desarrollar relaciones con sus hijos basadas en el respeto, en la aceptación de sus características evolutivas y en el reconocimiento positivo mutuo. • Promover que los padres y madres puedan escucharse entre sí al trabajar en grupo y contrastar sus experiencias y dificultades respecto a la educación de sus hijos, así como aprender nuevas estrategias parentales a través de la metodología experiencial y cooperativa entre iguales.
Metodología	Dinámica en pequeños grupos y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	50 minutos.

Desarrollo de habilidades parentales (II): Aprendiendo a relajarse	
Recursos	• Texto *"Sugerencias para el coordinador: Actividad de Relajación"*/Sesión 3. • Ficha *"Aprendiendo a relajarse"/Sesión 3* (para los padres y madres). • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores. • Opcional: Alguna grabación en vídeo o audio sobre relajación.

Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador comentará a los padres y madres que van a trabajar brevemente las técnicas de relajación para que puedan iniciarse en el autocontrol emocional y del comportamiento, especialmente cuando se encuentren ante conductas no cooperativas de sus hijos. • El coordinador indicará que estas técnicas se pueden utilizar en cualquier situación tensional de la vida cotidiana, aunque para ello necesitarán practicarlo con asiduidad. A continuación les dará unas instrucciones para realizar la actividad de relajación con la ayuda del texto *"Sugerencias para el coordinador: Actividad de Relajación"*/Sesión 3. • Una vez finalizada la actividad, el coordinador pedirá a los participantes que comenten qué estrategias personales suelen utilizar en el día a día para relajarse ante situaciones tensas o conflictivas. Anotará en el papelógrafo las ideas que aporten los participantes para elaborar un listado de estrategias que pueden resultar de interés para el grupo. Esta tarea permitirá a los padres y madres hacer más consciente su estado emocional y practicar la auto-observación en distintos momentos del día.
Objetivos	• Facilitar a los padres y madres información sobre cómo relajarse a través del control muscular, la respiración y el pensamiento. • Ayudar a los padres y madres a comprender y experimentar que poseen herramientas y habilidades internas para regular su tensión emocional.
Metodología	Actividad individual y debate en gran grupo.
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias al coordinador de la sesión para realizar la actividad de relajación

El coordinador pedirá a los participantes que se desprendan de cualquier objeto que tengan en las manos y que mientras están sentados estiren el cuello, el tronco y las extremidades hasta notar que tienden a pesarles. Al mismo tiempo, les pedirá que cierren los ojos y que tomen y expulsen aire profunda y lentamente. Tras unos segundos, el coordinador les pedirá que aprieten los puños y estiren las piernas todo lo que puedan hasta llegar a sentir una leve molestia, para que hagan consciente la sensación muscular que tiene lugar cuando la persona se encuentra tensa. A continuación se pide que relajen lentamente los músculos para que también hagan consciente la sensación de bienestar que esto produce. Después, siempre con los ojos cerrados y manteniendo una respiración lenta y rítmica, se les pide que piensen en una situación en la que se hayan sentido muy bien, a gusto y disfrutando. El coordinador mencionará en voz alta *"me siento bien, a gusto y disfrutando"* para que los participantes se lo repitan a sí mismos internamente. Después de unos segundos les pedirá que piensen en una situación que hayan vivido en la que se hayan encontrado un poquito mal. Tras pasar unos segundos les pedirá que vuelvan a recordar la situación agradable anterior repitiéndose a sí mismos *"me siento bien, a gusto y disfrutando"*. Posteriormente les indicará que vayan abriendo los ojos lentamente y acomodándose en la silla.

Tras esta experiencia, el coordinador les preguntará cómo se sienten, si se encuentran a gusto y relajados. La mayoría de los padres y madres seguramente dirá que sí, y es posible también que alguna persona comente que no ha podido experimentar lo que se proponía en la actividad. Esto dependerá, entre otras cosas, de su capacidad de atención y concentración para seguir las indicaciones del coordinador en el momento en que este ejercicio se desarrolla en la sesión y de sus creencias sobre si esto resultará útil para ella.

El coordinador preguntará a los participantes si han notado algún cambio emocional al pasar de pensar en la situación agradable a la desagradable, y de nuevo a la agradable. Si su respuesta es Sí, el coordinador podrá hacerles notar su capacidad para autogestionar sus emociones en función del control del pensamiento y del contenido del lenguaje interior que utilicen en cada momento. Les comentará que emplear estas estrategias eficazmente con un cierto hábito y ante situaciones tensas requiere un entrenamiento que ha de comenzar en situaciones más relajadas, del mismo modo que para poder conducir un automóvil en una autopista con mucho tráfico, antes ha sido necesario hacer las primeras prácticas en un entorno con apenas coches alrededor. Sin embargo, con práctica y autoconsciencia sobre sus creencias y pensamientos, las personas pueden llegar a reinterpretar las situaciones que les generan tensión, darles significados que generen menor frustración, autogestionar sus propias emociones y mostrar menos reacciones explosivas negativas ante los otros y ante los hijos. Por otra parte, estos patrones de comportamiento servirán de modelo adecuado para los hijos, para que vayan desarrollando ellos también estrategias de autorregulación emocional y del comportamiento.

Por último, comentará a los padres y madres que en el *dossier* de documentación del programa que se les ha entregado encontrarán la ficha *"Aprendiendo a relajarse*" con indicaciones para practicar la relajación. En el caso de que no se haya entregado el *dossier,* se les entregará esta ficha en este momento.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 3*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión 3* del *dossier* de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el *dossier* a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	• Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	• Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	• 5 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha "*He aprendido"/Sesión 3.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 3* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica.

	• El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también para que, si alguien no la hace, no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible participación de los padres y madres.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	• Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 3

Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento

Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 2/Sesión 3: Comprendiendo el Comportamiento de los hijos. Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento"/Sesión 3.**

Ficha 3.1 **Caso Juan, acostarse, 4 años" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años)/Sesión 3.**

Ficha 3.2 **"Caso Isabel, estudios, 9 años" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años)/Sesión 3.**

Ficha 3.3 **"Caso Ana, dormir fuera, 15 años" (utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 12-17 años)/Sesión 3.**

Ficha 3.4 **"Aprendiendo a relajarse"/Sesión 3.**

Ficha 3.5 **"Recordar"/Sesión 3.**

Ficha 3.6 **"He aprendido"/Sesión 3.**

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	**Respeto mutuo** **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	**Cooperación** **Responsabilidad** **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	**Autorregulación emocional** **Relajación** **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	**Confianza y seguridad en uno mismo** **Tolerancia a la frustración** **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	Escucha activa Mensajes-YO	**Empatía** **Respeto mutuo** **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	Definir de quién es el problema Explorar alternativas Negociación	**Resolución de problemas** **Tomar decisiones** **Asumir consecuencias** **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	Consecuencias coherentes Persistencia Premios y castigos	**Asumir consecuencias** **Responsabilidad** **Autorregulación del comportamiento**

Ficha 3.1 **"Caso Juan, acostarse, 4 años" (Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 3-5 años)**

Caso Juan, acostarse, 4 años

- **Padre: …… Y todos vivieron felices y comieron perdices. Bueno Juan, este es el final de la historia y ya es hora de que te vayas a la cama.**
- **Juan: ¿Puedes leerme otro cuento?**

- **Padre: No, Juan, ya es tarde, así que buenas noches. Mmmmm, vamos a ver, hoy ponen una buena película en el canal …..**
- **Juan: ¡Papiiiii!**

- **Padre: ¿Qué pasa, Juan?**
- **Juan: Tengo sed. ¿Puedo ir a beber agua?**

- **Padre: Bueno, date prisa y vete a la cama. A ver, ¿qué canal era…..? Ah sí, el canal ……**
- **Juan: ¡Papiiii!**

- **Padre: ¿Qué pasa ahora, Juan?**
- **Juan: Tengo que ir al baño**

- **Padre: ¡Bueno vete al baño, y por favor te acuestas enseguida, eh?!**

Cuestiones:

1. ¿Qué conducta tiene el hijo?
2. ¿Esta conducta del hijo es esperable para su edad?
3. ¿Qué busca obtener el niño de su padre?
4. ¿Cómo se siente el padre ante la conducta del niño?
   a. ¿Se siente molesto e irritado?
   b. ¿Se siente retado en su autoridad de padre?
   c. ¿Se siente dolido como persona?
   d. ¿Se siente impotente y sin saber qué más puede hacer con su hijo para que vaya a dormir?

5. Utilizando la *Ficha "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"*, ¿Qué dimensiones de contenido del programa cabe identificar en este caso?

Ficha 3.2 **"Caso Isabel, estudios, 9 años" (Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 6-10 años)**

Caso Isabel, estudios, 9 años

- **Padre: ¡Pero si son las 9 de la noche y no has hecho todavía los deberes!**
- **Isabel: ¡Yo no tengo la culpa. Ya te he dicho que no sé hacer estos ejercicios de matemáticas! No los entiendo.**

- **Padre: No me explico cómo no los sabes hacer, Isabel. Te los he explicado una y otra vez. No se qué más puedo hacer. Puede que las matemáticas sean muy difíciles para ti.**
- **Isabel: Sí, creo que tienes razón.**

Cuestiones:

1. ¿Qué conducta tiene la hija?
2. ¿Esta conducta de la hija es esperable para su edad?
3. ¿Qué busca obtener la hija de su padre?
4. ¿Cómo se siente el padre ante la conducta de la hija?
   a. ¿Se siente molesto o irritado?
   b. ¿Se siente retado en su autoridad de padre?
   c ¿Se siente dolido como persona?
   d. ¿Se siente impotente y sin saber qué más puede hacer con su hija?

5. Utilizando la *Ficha "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"*, ¿Qué dimensiones de contenido del programa cabe identificar en este caso?

Ficha 3.3 "Caso Ana, dormir fuera, 15 años" (Utilizar en programas dirigidos a padres y madres con hijos en la etapa educativa de 12-17 años)

Caso Ana, dormir fuera, 15 años

- **Ana: Mamiii, ¿puedo dormir en casa de María esta noche?**
- **Madre: No, Ana, porque mañana es día de ir a clase.**

- **Ana: Ya lo sé. Pero, ¿puedo hacerlo solamente por hoy? Anda, "porfa"…..**
- **Madre: No, lo siento, Ana.**

- **Ana: Pero la madre de María sí la deja dormir fuera aunque al día siguiente haya clase.**
- **Madre: A mí no me interesa lo que hace la madre de María. Yo soy tu madre y digo que NO.**

- **Ana: ¡Tú nunca me dejas hacer nada!.**
- **Madre: ¡Basta Ana!**

- **Ana: ¡No veo por qué no puedo ir a dormir sólo por esta noche!.**
- **Madre: ¡Porque digo que NO! y ¡basta!**

Cuestiones:

1. ¿Qué conducta tiene la hija?
2. ¿Esta conducta de la hija es esperable para su edad?
3. ¿Qué busca obtener la hija de su madre?
4. ¿Cómo se siente la madre ante la conducta de la hija?
   a. ¿Se siente solo molesta o irritada?
   b. ¿Se siente retada en su autoridad de madre?
   c. ¿Se siente dolida como persona?
   d. ¿Se siente impotente y sin saber qué más puede hacer con su hija?

5. Utilizando la *Ficha "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"*, ¿Qué dimensiones de contenido del programa cabe identificar en este caso?

Aprendiendo a relajarse

1. Nos sentamos cómodamente en una silla con los brazos y las piernas estirados.

2. Cerramos los ojos. Tomamos aire y lo expulsamos despacio y con suavidad. Seguimos con los ojos cerrados respirando profundamente durante todo el tiempo que dure la actividad.

3. Cerramos los puños con fuerza unos segundos y a continuación los abrimos de golpe. Notamos que los brazos, los antebrazos y las manos se relajan.

4. Recordamos o imaginamos una situación muy agradable durante unos 60 segundos y pensamos "me encuentro bien", "estoy a gusto".

5. Recordamos o imaginamos una situación poco agradable durante unos 30 segundos y pensamos "no me gusta, pero puedo con ello".

6. Volvemos a recordar o a imaginar la situación muy agradable anterior u otra nueva durante 60 segundos y pensamos otra vez "me encuentro bien", "estoy a gusto".

7. Abrimos los ojos poco a poco y nos sentamos bien en la silla.

8. Analizamos si hemos notado cambios de ánimo al pasar de la situación muy agradable a la situación menos agradable, y si hemos notado otro cambio al pasar de la situación poco agradable a la situación muy agradable. Es importante darse cuenta de que este cambio de ánimo tiene que ver con lo que estamos pensando, recordando o imaginando, y que eso lo hemos escogido nosotros mismos.

9. Es importante darse cuenta de que muchas veces nuestro estado de ánimo tiene que ver con lo que pensamos y con lo que nos decimos a nosotros mismos. Por eso, nos conviene estar atentos a lo que nos estamos diciendo si queremos controlar y regular nuestras propias emociones.

10. Nos conviene decirnos cosas positivas a nosotros mismos en el día a día.

11. Podemos practicar este proceso de relajación dos o tres veces al día para sentirnos mejor.

12. Cuando tengamos momentos tensos, esta actividad de relajación nos puede ayudar a calmarnos.

13. Nos resultará útil pensar que en los momentos de tensión podemos practicar la relajación y así aprender a controlar nuestras emociones, y que no son necesariamente momentos en que las situaciones pueden con nosotros.

14. Nos conviene dedicarnos cada día algunos momentos para pensar en los aspectos positivos que tenemos, tanto como personas como en lo que nos rodea: salud, familia, casa, etc.

Comprendiendo el comportamiento de los hijos

Recuerda ...

- Todas las personas necesitan respeto, atención, afecto y reconocimiento de los demás para sentirse valoradas y aceptadas.
- Los hijos necesitan que sus padres y madres les respeten y les den atención, afecto y reconocimiento para sentirse valorados y aceptados por ellos.
- Cuando los hijos notan que sus padres y madres les respetan y valoran suelen portarse mejor y colaborar con ellos.
- Cuando los hijos notan que sus padres y madres no les atienden y respetan como ellos esperan, pueden tener comportamientos de llamar la atención, como discutir o reñir y provocar conflictos.
- Cuando los hijos quieran llamar la atención con comportamientos negativos, conviene que los padres y madres no reaccionen en ese mismo momento, y les presten atención un poco más tarde, en cuanto vean en ellos una actitud más positiva y de colaboración.
- Es importante que los hijos vean que cuando se portan de manera inadecuada sus padres y madres no les prestan atención, y que sí lo hacen cuando colaboran. Ello les ayudará a aprender a regular mejor su comportamiento y a tolerar su frustración.
- Conviene dedicar cada día algunos momentos a relajarse y a pensar en los aspectos positivos de uno mismo y de lo que nos rodea.
- La técnica de la relajación puede ayudar a los padres y madres a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración para afrontar adecuadamente los momentos de desánimo.

Ficha 3.6 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que creas que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 4

Autoestima y asertividad en los padres y madres

Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres

SESIÓN 4
Autoestima y asertividad en los padres y madres
Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres

Dimensión de contenido a desarrollar

El desarrollo de la cuarta sesión está orientado a proporcionar a los padres y madres información básica sobre la autoestima y la asertividad, los factores que condicionan su desarrollo, sus efectos sobre la persona, sobre sus relaciones con los demás, con la pareja y con los hijos, y las estrategias que facilitan su desarrollo en los hijos. Así mismo, esta sesión pretende ayudar a los padres y madres a hacer consciente su propia autoestima y la importancia de sentirse adecuadamente valorado por uno mismo para transmitir seguridad, ser asertivos, fomentar el respeto mutuo y transmitir también a los otros, a la pareja y a los hijos una valoración positiva de su persona que les haga sentirse aceptados y respetados.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Proporcionar a los padres y madres información básica sobre la autoestima y la asertividad, los factores que condicionan su desarrollo, sus efectos sobre la persona, sobre sus relaciones con los demás, con la pareja y con los hijos, y las estrategias que facilitan su desarrollo en los hijos.

- Facilitar que los padres y madres hagan consciente su propia autoestima y la importancia de sentirse adecuadamente valorados por sí mismos para desarrollar habilidades de autorregulación emocional, de tolerancia a la frustración y de asertividad.

- Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre la necesidad de sentirse adecuadamente valorados por sí mismos para poder transmitir seguridad, ser asertivos, fomentar el respeto mutuo y transmitir a los otros, a la pareja y a los hijos una valoración positiva de sus personas que les haga sentirse también aceptados y respetados.

- Propiciar que los padres y madres disfruten de momentos y espacios para reflexionar sobre sí mismos, sobre el grado en que identifican y aceptan sus potencialidades y limitaciones y los posibles efectos que dicha aceptación puede tener sobre la calidad de relación que mantienen con sus hijos.

- Fomentar la autovaloración adecuada de los padres y madres como base para el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración, que les permita encauzar una relación positiva con sus hijos.

- Promover que los padres y madres muestren modelos parentales de auto-aceptación de sus propias potencialidades y limitaciones como personas y como padres y madres, para que a través de la imitación y observación de las conductas parentales sus hijos puedan aprender a desarrollar empatía hacia sus padres, autoaceptación de sus propias potencialidades y limitaciones como hijos y habilidades para tolerar la frustración.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales analizadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

- Los padres y madres tienen buena opinión de sí mismos.
- Los padres y madres tratan de ver el lado positivo cuando algo no sale como desean.
- A los padres y madres les preocupa mucho lo que los demás puedan opinar sobre cómo educan a sus hijos.
- Los padres y madres se sienten poco capaces de ayudar a sus hijos para que sepan solucionar sus propios problemas.

- Los padres y madres encuentran en el día a día pocas oportunidades para hacer aquello que más les relaja y satisface.
- Los padres y madres piensan que están fallando al educar a sus hijos cuando éstos tienen bajos rendimientos académicos o comportamientos inapropiados.
- Los padres y madres acaban haciendo las tareas que sus hijos no hacen para que no queden sin hacer.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visibles las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3.* • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3.* • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*", entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de nuevos contenidos Autoestima y Asertividad. Factores que condicionan su desarrollo y sus efectos sobre el comportamiento y las relaciones interpersonales	
Recursos	• Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Autoestima y asertividad en los padres y madres: Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres".* • Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4: "*Autoestima y asertividad: Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres".*

Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" con que se ha trabajado en las sesiones anteriores. Para introducir los nuevos contenidos de la sesión actual se fijarán en la sección temática: ***"Autoestima y asertividad: Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres"".*** • El coordinador introducirá información sobre el tema ayudado del texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Autoestima y asertividad en los padres y madres: Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres"".*
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a entender qué es la autoestima y la importancia que tiene para el desarrollo afectivo de la persona y para fomentar la tolerancia a la frustración, la autorregulación emocional y las relaciones interpersonales basadas en el respeto mutuo. • Proporcionar a los padres y madres información sobre la estrategia del *lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual* como herramienta válida para fomentar la autoestima en sí mismos y en sus hijos. • Facilitar que los padres y madres hagan consciente la conveniencia de dedicarse un tiempo diario para reflexionar sobre sí mismos, relajarse y buscar momentos de satisfacción personal.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión:

Autoestima y asertividad en los padres y madres: Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres

Esta sección temática lleva a considerar de nuevo la necesidad que tiene toda persona de sentirse aceptada, querida, valorada y respetada desde la infancia, para ir desarrollando progresivamente una valoración adecuada de sí misma y una buena "*autoestima*". Para que esta valoración de uno mismo sea adecuada es necesario que la persona sea capaz de identificar, reconocer y aceptar en sí misma tanto sus potencialidades y virtudes como sus limitaciones e imperfecciones. Esto ayuda a generar el equilibrio emocional.

El desarrollo de la autoestima, no obstante, está muy condicionado por la calidad de las relaciones interpersonales que se hayan tenido desde la infancia: las relaciones con los padres y madres, con el profesorado, con los hermanos y amigos, y, en general, con aquellas personas a quienes se otorga un significado afectivo especial, como son obviamente los padres y madres. Lo que escuchamos decir a estas personas sobre nosotros, sobre cómo somos, sobre lo que hacemos y conseguimos, el tipo de palabras que utilizan para referirse a nuestra persona, el modo en que nos hablan, nos miran y se acercan a nosotros, el grado de confianza que tienen sobre nuestras capacidades, sobre lo que somos capaces de hacer y conseguir, el tipo de responsabilidades que nos otorgan, etc., todo ello va generando en cada persona una idea de cómo es en función de cómo cree que la ven los otros.

Para que la autoestima de los padres y madres se desarrolle, pueden aprender a utilizar la ***técnica del lenguaje positivo y motivador,*** que consiste básicamente en fijarse en lo positivo que uno tiene en sí mismo, en sus esfuerzos, progresos y contribuciones, en decírselo y reconocérselo a sí mismo para ir generando un cierto nivel de auto-consciencia sobre lo válido y aceptable que es uno mismo y el

grado de credibilidad que puede tener para otros. La técnica del lenguaje positivo y motivador ayuda a la persona a no centrarse solamente en sus puntos débiles, en sus limitaciones, errores e imperfecciones, y a considerar éstas también como aceptables y válidas, como parte importante de su desarrollo personal y de su aprendizaje vital. El reconocimiento, aceptación e integración personal, tanto de las potencialidades como de las limitaciones e imperfecciones de uno mismo ayuda a la persona a construir su equilibrio emocional, a sentirse mejor consigo misma, a tolerar mejor las frustraciones y a desarrollar su motivación de logro.

El coordinador podrá comentar la importancia que tiene que los propios padres y madres desarrollen una valoración adecuada de sí mismos para transmitir a sus hijos un modelo de comportamiento basado en la seguridad y la confianza personal. Estas características son básicas para que los padres y madres puedan mostrar un comportamiento asertivo con los hijos, es decir, un comportamiento basado en la seguridad personal, en hacer ver a los hijos cómo se sienten en determinados momentos con su comportamiento, en propiciar que respeten los puntos de vista de los padres y madres y las normas de convivencia; todo ello con base en el respeto mutuo y evitando ofender.

Por otra parte, se puede comentar con los padres y madres que conviene dedicarse un tiempo cada día –aunque sea breve– a reflexionar sobre uno mismo, sobre sus potencialidades y características positivas y sobre sus limitaciones e imperfecciones, a relajarse y a hacer aquellas cosas cotidianas y cercanas que más satisfacen; en ocasiones estas cosas pueden ser tan cotidianas como tomar un café en casa con tranquilidad, leer algunas páginas de un libro, sentarse un rato en el sofá, escuchar una pieza de música, o recordar momentos agradables de la vida. El cultivar estos aspectos ayudará a los participantes a sentirse mejor consigo mismos, a calmar tensiones y a afrontar de manera más adecuada las frustraciones y los conflictos familiares.

Desarrollo de habilidades parentales (I): Reconociendo nuestros aspectos positivos	
Recursos	• Ficha "*Reconociendo lo positivo de uno mismo*". • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la exposición anterior, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas. Se pedirá que formen grupo con aquellas personas con las que no han formado grupo en la sesión anterior, con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes. • Una vez que los grupos estén formados, se trabajará con la ficha "*Reconociendo lo positivo de uno mismo*" y se pedirá a los participantes que durante unos ocho minutos respondan individualmente por escrito a las cuestiones que aparecen en ella. Si las condiciones culturales de los participantes no aconsejaran que esta actividad se hiciera por escrito, se les pedirá simplemente que piensen en sus características positivas. En este momento algunos participantes pueden decir que no se les ocurre nada positivo de sí mismos que puedan decir o anotar. Si eso sucede, se les podrá dar algunas pistas para que piensen en sus características físicas, en actitudes positivas que tengan hacia los demás, en valores que procuran cultivar, etc. Otros participantes pueden comentar que sienten cierta timidez hacia resaltar sus características positivas; en este caso conviene comentar y recordar que no se trata meramente de halagarse a uno mismo, sino de una actividad necesaria para aprender a fomentar el equilibrio emocional.

	• Transcurrido el tiempo de trabajo individual con la ficha, se pide a los padres y madres que durante 15 minutos se comenten entre sí en su pequeño grupo lo que han escrito en su ficha con el fin de que se escuchen decir a sí mismos en voz alta hacia otros sus propias características positivas y las recuerden como un eco para poder utilizarlas posteriormente como herramienta de auto-estimulación y lenguaje interior en momentos tensos en los que necesiten una cierta relajación. Esta actividad permite también que los miembros del grupo identifiquen semejanzas entre sí en sus características positivas y que puedan complementarlas añadiendo nuevas características positivas sobre los compañeros, adicionales a lo que cada uno ve individualmente en sí mismo, de modo que a través de esta actividad los participantes pueden llegar a sentirse valorados también por los compañeros del grupo. • Una vez finalizado el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se realizará una puesta en común en gran grupo, de alrededor de 15 minutos, sobre lo comentado en cada grupo. El coordinador anotará en el papelógrafo las características positivas que se hayan identificado en los grupos, e intentará clasificarlas en función de criterios como: salud, características físicas, habilidades, actitudes, valores, pertenencias (familia, vivienda, trabajo, etc.), etc.
Objetivos	• Propiciar que los padres y madres reflexionen, identifiquen y reconozcan las cualidades y características positivas que tienen en sí mismos y en lo que les rodea. • Fomentar la autovaloración de los padres y madres a través de la auto-estimulación y el auto-reconocimiento personal. • Promover que los padres y madres desarrollen habilidades de auto-estimulación a través del lenguaje interno positivo y del recuerdo de sus potencialidades. • Facilitar que los padres y madres desarrollen habilidades de auto-relajación y de tolerancia a la frustración a través de la auto-estimulación. • Promover el desarrollo de la seguridad personal en los padres y madres a través del reconocimiento de sus características positivas, tanto las que identifican por sí mismos, como las que identifican en ellos otros padres y madres.
Metodología	• Participativa en dinámica de pequeños grupos y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	• 50 minutos.

Desarrollo de habilidades parentales (II): Revisando nuestros pensamientos	
Recursos	• Ficha *"Pensamientos que no ayudan"* • Ficha *"Pensamientos que ayudan"*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador introducirá la idea de que los pensamientos influyen sobre el comportamiento de las personas, de los padres y madres y de los hijos.

Objetivos	• Pedirá a los participantes que lean con él las fichas *"Pensamientos que no ayudan"* y *"Pensamientos que ayudan",* y les invitará a comentar en grupo qué tipo de pensamientos creen que tienen con más frecuencia y a poner ejemplos de situaciones en que utilizan esos pensamientos. Por ejemplo, se puede sugerir partir del caso en que "una madre en el parque da una bofetada a su hijo". Cada persona puede aportar diferentes versiones sobre este hecho, y se podrá observar que según cómo se piense, se actuará en consecuencia. • Esto ayudará a los padres y madres a hacer conscientes estos pensamientos y a reflexionar sobre los efectos que pueden tener sobre sí mismos y sobre sus relaciones familiares con sus parejas e hijos. • El coordinador podrá anotar en el papelógrafo aquellas ideas que comenten los padres y madres que resulten de interés para el grupo. • Facilitar a los padres y madres información sobre procesos cognitivos, subjetivos e inconscientes que condicionan el estilo de pensar, de valorar y de comportarse de las personas, y que influyen sobre los comportamientos de los otros. • Propiciar que los padres y madres hagan conscientes los pensamientos que les ayudan y los que no les ayudan a manejar adecuadamente sus emociones y sus relaciones, con el fin de que puedan controlarlos y utilizarlos adecuadamente para promover su propia autoestima, seguridad y equilibrio emocional.
Metodología	• Expositiva por parte del coordinador con reflexión individual e intervención de los participantes.
Tiempo previsto	• 15 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	• Ficha "*Recordar"/Sesión 4*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la ficha "*Recordar"/Sesión 4* del *dossier* de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el dossier a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha "*He aprendido"/Sesión 4.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 4* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también para que si alguien no la hace no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	• Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Identificadores personales**.**
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	• 5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 4

Autoestima y asertividad en los padres y madres

Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres

Ficha 2.1 **Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4: Autoestima y asertividad. Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres"/Sesión 4.**

Ficha 4.1 **"Reconociendo lo positivo de uno mismo"/Sesión 4.**

Ficha 4.2 **"Pensamientos que no ayudan"/Sesión 4.**

Ficha 4.3 **"Pensamientos que ayudan"/Sesión 4.**

Ficha 4.4 **"Recordar"/Sesión 4.**

Ficha 4.5 **"He aprendido"/Sesión 4.**

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	▸ **Respeto mutuo** ▸ **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	▸ **Cooperación** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	▸ **Autorregulación emocional** ▸ **Relajación** ▸ **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	▸ **Confianza y seguridad en uno mismo** ▸ **Tolerancia a la frustración** ▸ **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	▸ Escucha activa ▸ Mensajes-YO	▸ **Empatía** ▸ **Respeto mutuo** ▸ **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	▸ Definir de quién es el problema ▸ Explorar alternativas ▸ Negociación	▸ **Resolución de problemas** ▸ **Tomar decisiones** ▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	▸ Consecuencias coherentes ▸ Persistencia ▸ Premios y castigos	▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Autorregulación del comportamiento**

RECONOCIENDO LO POSITIVO DE UNO MISMO

- ¿Nos resulta difícil decir cosas positivas sobre nosotros mismos? ¿Por qué?

- Citar algunas **cosas positivas de uno mismo**:

- Citar algunas cosas que **nos guste hacer solos**:

- Citar algunas cosas que **nos guste hacer en compañía** de nuestra pareja o de amigos:

¿Es más difícil animarnos que encontrar defectos? ¿Por qué?

¿Cómo podrían cambiar nuestras relaciones con los otros si reconociéramos nuestras propias virtudes y las de los demás?

PENSAMIENTOS QUE NO AYUDAN		
PENSAMIENTO DE LA PERSONA	**POSIBLES COMPORTAMIENTOS DE LA PERSONA QUE TIENE ESE PENSAMIENTO** **Escribir ejemplos en las casillas**	**POSIBLES REACCIONES EN LOS OTROS** **Escribir ejemplos en las casillas**
Tengo que mantener controlada la situación	**Ejemplo:** Pregunta constantemente a los otros qué están haciendo	**Ejemplo:** Los otros se sienten agobiados e intentan evadir a esa persona
Soy superior y tiene que quedar claro		
Yo soy quien sabe lo que hay que hacer		
No me puedo equivocar		
No valgo nada. Los demás son mejores que yo		

PENSAMIENTOS QUE AYUDAN		
PENSAMIENTO DE LA PERSONA	**POSIBLES COMPORTAMIENTOS DE LA PERSONA QUE TIENE ESE PENSAMIENTO** **Escribir ejemplos en las casillas**	**POSIBLES REACCIONES EN LOS OTROS** **Escribir ejemplos en las casillas**
Las personas tienen capacidad para tomar sus propias decisiones	**Ejemplo:** Escucha lo que las personas tienen que decir y respeta sus decisiones, aunque no esté de acuerdo con todo	**Ejemplo:** Los otros se sienten reconocidos, respetados, y tenderán a respetar también las decisiones de esa persona
Soy como los demás, ni más ni menos		
Creo en el respeto mutuo		
Soy humano, sé que soy imperfecto, que me puedo equivocar		
Todas las personas son importantes, incluyéndome a mí mismo		

Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres

Recuerda ...

- Todos necesitamos sentirnos seguros y confiar en nosotros mismos. Con ello podemos afrontar mejor lo que nos sucede cada día.
- Los padres y madres necesitan confiar en sí mismos para educar a sus hijos.
- La seguridad y la confianza en uno mismo van construyendo la autoestima y la valoración **adecuada** de uno mismo.
- Para valorarnos **adecuadamente** a nosotros mismos necesitamos aceptar tanto nuestras virtudes como nuestras limitaciones e imperfecciones. Esto nos ayuda a construir el equilibrio emocional.
- Los padres y madres, sin quererlo, pueden cometer algunos errores al educar a sus hijos y conviene que entiendan que estos errores pueden servir para aprender a través de ellos.
- Educar a los hijos es complejo. Por eso, además de dedicación, los padres y madres necesitan también aprender a estar a gusto consigo mismos, a sentirse seguros y confiados en sus propias habilidades. Esto les ayuda a transmitir a sus hijos seguridad y confianza, y a crear una convivencia familiar sosegada, donde se puede fomentar la aceptación y el respeto.
- Para estar a gusto consigo mismos, los padres y madres pueden practicar la técnica de la autoestimulación reconociendo sus aspectos positivos y procurando tener cada día algunos momentos de relajación y disfrute personal.
- Es importante que los padres y madres revisen si lo que se dicen a sí mismos en el día a día incluye aspectos positivos.

Ficha 4.5 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 5

Autoestima y asertividad en los hijos

Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos

SESIÓN 5
Autoestima y asertividad en los hijos
Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos

Dimensión de contenido a desarrollar

La quinta sesión está orientada a complementar los aspectos tratados en la sesión anterior sobre el desarrollo de la autoestima y la asertividad en los padres y madres. En este caso, se trata de profundizar en aspectos y factores que influyen en el desarrollo de la autoestima y de la asertividad en los hijos, y que vienen condicionados, en parte, por el tipo de interacción que mantiene entre sí los padres y madres y los hijos. Entre los aspectos a resaltar en este tipo de interacción se encuentran las muestras de atención y afecto de los padres y madres hacia los hijos, el reconocimiento que hacen de sus características positivas y de sus esfuerzos, el tipo de lenguaje que emplean para comentar las características y competencias que perciben en ellos, cómo valoran su comportamiento cuando asumen sus responsabilidades, así como el modo en que interpretan los errores, las limitaciones e imperfecciones de sus hijos. Estos factores implicados en las interacciones entre padres y madres e hijos influyen en la valoración adecuada o inadecuada que los hijos vayan desarrollando sobre sí mismos desde su primera infancia, así como en la confianza que van desarrollando en sí mismos, en la seguridad personal y en la asertividad que lleguen a adquirir.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Proporcionar a los padres y madres información sobre cómo influye la calidad de interacción con los hijos en que éstos desarrollen una valoración adecuada sobre sí mismos que les ayude a crecer con confianza y seguridad personal, y propicie que desarrollen también confianza y comportamientos de respeto hacia sus padres y madres.

- Facilitar que los padres y madres hagan conscientes sus hábitos y rutinas de interacción con sus hijos y analicen el grado en que éstas contribuyen al desarrollo de la autoestima y de la asertividad en sus hijos.

- Ayudar a los padres y madres a comprender la importancia que adquiere el lenguaje verbal, gestual y paraverbal al transmitir valoraciones sobre sus hijos por su influencia en el desarrollo de su autoestima.

- Proporcionar a los padres y madres oportunidades para analizar el grado en que consideran que sus hijos son capaces de asumir responsabilidades y tomar decisiones adecuadas sobre su propio comportamiento; todo ello como base para fomentar el desarrollo de la autoestima, la asertividad y la autoaceptación de los propios hijos.

- Destacar la importancia del lenguaje motivador verbal, paraverbal y gestual para promover la autoestima y la asertividad en los hijos.

- Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre la asociación que existe entre el comportamiento no cooperativo de los hijos y una baja autoestima.

- Promover que los padres y madres desarrollen estrategias positivas de interacción con sus hijos que contribuyan a que éstos aprendan a identificar y aceptar tanto sus propias potencialidades como sus limitaciones, así como también puedan desarrollar habilidades de asertividad y de tolerancia a la frustración. Todo ello como base para generar un clima de relación entre ambos basado en la confianza y el respeto mutuo.

- Promover que los hijos desarrollen habilidades de auto-conocimiento, auto-aceptación, auto-valoración positiva y asertividad a través del modelo de comportamiento que les transmiten sus padres y madres.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales analizadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

- Los padres y madres consideran que los problemas que les plantean sus hijos son diferentes a los de otros padres y madres.
- Los padres y madres consideran que cuando sus hijos no se portan bien es porque necesitan que se les atienda más.
- Los padres y madres se sienten poco capaces de ayudar a sus hijos para que sepan solucionar sus propios problemas.
- Los padres y madres dicen a sus hijos lo positivo que ven en ellos en el día a día.
- Los padres y madres agradecen y hacen ver a sus hijos que su ayuda les ha resultado útil.
- Los padres y madres tienen poca paciencia con sus hijos.
- Los padres y madres riñen a su hijos cuando hacen o dicen algo que les molesta.
- A los padres y madres les preocupa mucho lo que los demás puedan opinar sobre cómo educan a sus hijos.
- Los padres y madres acaban haciendo las tareas que sus hijos no hacen para que no queden sin hacer.
- Los padres y madres acaban resolviendo las tareas que sus hijos no saben hacer o aquellas en que encuentran problemas.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4*. • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4.* • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*" entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde, ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	30 minutos.

Introducción de nuevos contenidos El desarrollo de la autoestima y la asertividad en los hijos Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos	
Recursos	• Texto "*Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "El desarrollo de la autoestima y la asertividad en los hijos. Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos"".* • Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/ Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5: *Autoestima y asertividad: Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos".*

Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" con que se ha trabajado en las sesiones anteriores. Para introducir los nuevos contenidos de la sesión actual se fijarán en la sección temática: ***"Autoestima y asertividad: Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos".*** • El coordinador introducirá información sobre el tema ayudado del texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Autoestima y Asertividad en los Hijos: Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos"* • Esta sección temática es la misma que la trabajada en la sesión anterior para analizar y reflexionar sobre la autoestima y la asertividad en los padres y madres. En la sesión actual esta misma temática se abordará para analizar el desarrollo de la autoestima en los hijos.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a entender cómo se desarrolla la autoestima y la asertividad en los niños y la importancia que ello tiene para el desarrollo afectivo de los hijos y para fomentar una interacción entre padres y madres e hijos basada en el respeto mutuo. • Proporcionar a los padres y madres información sobre la estrategia del *"Lenguaje positivo y motivador: Verbal, paraverbal y gestual"* como herramienta para fomentar la autoestima y la asertividad en sus hijos. • Facilitar que los padres y madres hagan consciente la conveniencia de dedicar un tiempo diario exclusivo para relacionarse con sus hijos.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión

Autoestima y asertividad en los hijos
Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos

Esta temática lleva a considerar la necesidad que tienen los hijos de sentirse aceptados, queridos, valorados y respetados por sus padres y madres para ir desarrollando una valoración adecuada de sí mismos, una buena autoestima y la asertividad. Para que esta valoración que hagan los niños de sí mismos sea adecuada es necesario que aprendan a identificar, reconocer y aceptar tanto sus potencialidades y virtudes como sus limitaciones e imperfecciones. Esto les ayudará a desarrollar progresivamente su equilibrio emocional.

El desarrollo de la autoestima y de la asertividad en los niños está influenciado, entre otros factores, por las interacciones que mantienen desde la primera infancia con sus padres y madres y hermanos, con otros familiares, con sus profesores, con sus amigos y con otras personas relevantes para ellos. El modo en que estas personas hablan a los niños, lo que éstos les escuchan decir sobre cómo son y cómo hacen las cosas, sobre lo que consiguen, el tipo de palabras que utilizan con ellos, el modo en que les miran y se acercan a ellos, el nivel de confianza que tienen estas personas sobre las capacidades de los niños y sobre lo que son capaces de hacer y conseguir, el tipo de responsabilidades que les piden cumplir, etc., todo ello va generando en

los niños una idea de cómo son en función de cómo creen que les ven los otros.

Esto adquiere una especial relevancia cuando se trata de fomentar el desarrollo de la autoestima y de la asertividad en los propios hijos. Por eso es importante que los padres y madres analicen el tipo de relación que mantienen con sus hijos, la confianza que tienen en sus potencialidades y en lo que pueden hacer y conseguir por sí mismos. Para que los hijos puedan ir configurando una valoración adecuada de sí mismos y una seguridad personal es conveniente que los padres y madres analicen el modo en que les hablan, lo que les dicen acerca de cómo son, y las oportunidades que les ofrecen para que les muestren lo capaces que son de hacer y conseguir cosas por sí mismos.

Para fomentar el desarrollo de la autoestima y la asertividad en los hijos, los padres y madres pueden aprender a utilizar la ***técnica del lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual,*** que consiste básicamente en fijarse en lo positivo que tienen sus hijos, en sus esfuerzos, progresos y contribuciones, en decírselo y reconocérselo para que sepan que su actuación es considerada adecuada, válida y aceptable. El lenguaje positivo y la aceptación permiten también a los padres y madres comentar con sus hijos de manera tranquila y respetuosa, las limitaciones e imperfecciones que ven en ellos, sus conductas no cooperativas e inapropiadas, los errores que cometen y orientarlos sobre cómo pueden superarlos. De esta manera, los padres y madres pueden encontrar una vía adecuada para ayudar a sus hijos a reconocer sus errores e imperfecciones y para que reorienten su comportamiento en base a los límites, normas y valores que se planteen con ellos. Para que esto suceda con naturalidad y espontaneidad es conveniente que los padres y madres dediquen diariamente un tiempo sólo para interaccionar con sus hijos –sin hacer otras cosas a la vez–, ya sea para jugar con ellos, hablar o hacer juntos alguna tarea. Es más fácil que los hijos acepten escuchar a sus padres y madres comentarios sobre conductas que necesitan corregir si les dedican un tiempo personal y si antes les comentan también aspectos positivos que ven en ellos, y no solo los aspectos a mejorar. Esto les ayudará a "no tener que ponerse a la defensiva" antes sus padres y madres y a percibir que lo que les tienen que decir no son solo reproches.

En definitiva, es preciso tener en cuenta que los hijos necesitan sentirse valorados, aceptados, respetados y queridos por sus padres y madres para aceptar mejor y para reconducir las limitaciones que tienen y los errores que puedan cometer. De este modo, irán incrementando su seguridad personal, su confianza en sí mismos y en sus padres y madres, su tolerancia a la frustración, y su conocimiento y respeto a las normas y valores que los padres y madres les quieran transmitir.

Desarrollo de habilidades parentales **Identificando factores que influyen en el desarrollo de la autoestima y de la asertividad en los hijos**	
Recursos	• Ficha "*Dibujo-autoestima 1-padre-bebé-espejo*". • Ficha "*Dibujo-autoestima 2-adolescente-espejo"*. • Ficha "*Dibujo-autoestima 3-objeto defectuoso*". • Ficha "*Dibujo-autoestima 4-iniciativa*". • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la exposición anterior, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas. Pedirá que formen grupo con aquellas personas con las que no han formado grupo en la sesión anterior, con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes.

	• Una vez que los grupos estén formados les entregará una ficha con un dibujo diferente a cada grupo:
	  • Grupo 1: Ficha "*Dibujo-autoestima 1-padre-bebé-espejo*".
	  • Grupo 2: Ficha "*Dibujo-autoestima 2-adolescente-espejo*".
	  • Grupo 3: Ficha "*Dibujo-autoestima 3-objeto defectuoso".*
	  • Grupo 4: Ficha "*Dibujo-autoestima 4-iniciativa*".
	• Les pedirá que durante unos 10 minutos comenten entre sí en pequeño grupo y anoten en un papel los detalles que ven en el dibujo y la relación que estos detalles pueden tener con el desarrollo de la autoestima y la asertividad en los hijos.
	• Transcurrido ese tiempo se realizará una puesta en común en gran grupo de alrededor de 15 minutos sobre lo comentado en cada grupo. El coordinador animará a los padres y madres a comentar también las prácticas, habilidades y competencias personales que perciben en sí mismos y que les facilitan o dificultan promover en sus hijos el desarrollo de la autoestima y la asertividad.
	• El coordinador anotará en el papelógrafo las características que se hayan identificado en los grupos, e intentará clasificarlas en función de criterios como: contacto físico con los hijos, contacto visual, expectativas hacia los hijos, creencias sobre lo que son capaces o no de hacer y conseguir los hijos, tonos de voz, palabras y formas de lenguaje utilizado con los hijos, tareas que perciben que los hijos pueden hacer, etc.
	• Alternativamente a esta actividad se puede plantear otra en que se pedirá a dos personas voluntarias hacer un dibujo. Antes de hacerlo se les indicará que salgan de la sala por un instante, y mientras, el coordinador dará directrices al resto del grupo: harán comentarios negativos al dibujo de una de esas personas, y responderán de modo muy positivo al dibujo de la segunda persona. Se analizará posteriormente cómo se ha sentido cada persona. Con ello se reflexionará sobre la influencia del tipo de comentarios en la construcción de la autoestima.

Objetivos	• Propiciar que los padres y madres tengan momentos de contraste y de debate con otros padres y madres acerca de sus ideas, creencias y modos de ejercer su rol parental en lo que respecta al desarrollo de la autoestima y de la asertividad en sus hijos. • Facilitar que los padres y madres reflexionen, identifiquen y reconozcan los factores básicos que influyen en el desarrollo de la autoestima y de la asertividad en sus hijos. • Promover que los padres y madres desarrollen habilidades de estimulación de la autoestima y de la asertividad en sus hijos utilizando de modo positivo el contacto físico, el lenguaje motivador y la asignación de tareas y responsabilidades proporcionadas a la edad de los hijos.
Metodología	Participativa en dinámica de pequeños grupos y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	50 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 5*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión 5* del *dossier* de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el dossier a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha "*He aprendido"/Sesión 5.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 5* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también para que, si alguien no la hace, no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 5

Autoestima y asertividad en los hijos

Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5: Autoestima y asertividad. Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos"/Sesión 5.**

Ficha 5.1 **"Dibujo-autoestima 1-padre-bebé-espejo"/Sesión 5.**

Ficha 5.2 **"Dibujo-autoestima 2-adolescente-espejo"/Sesión 5.**

Ficha 5.3 **"Dibujo-autoestima 3-objeto defectuoso"/Sesión 5.**

Ficha 5.4 **"Dibujo-autoestima 4-Iniciativa"/Sesión 5.**

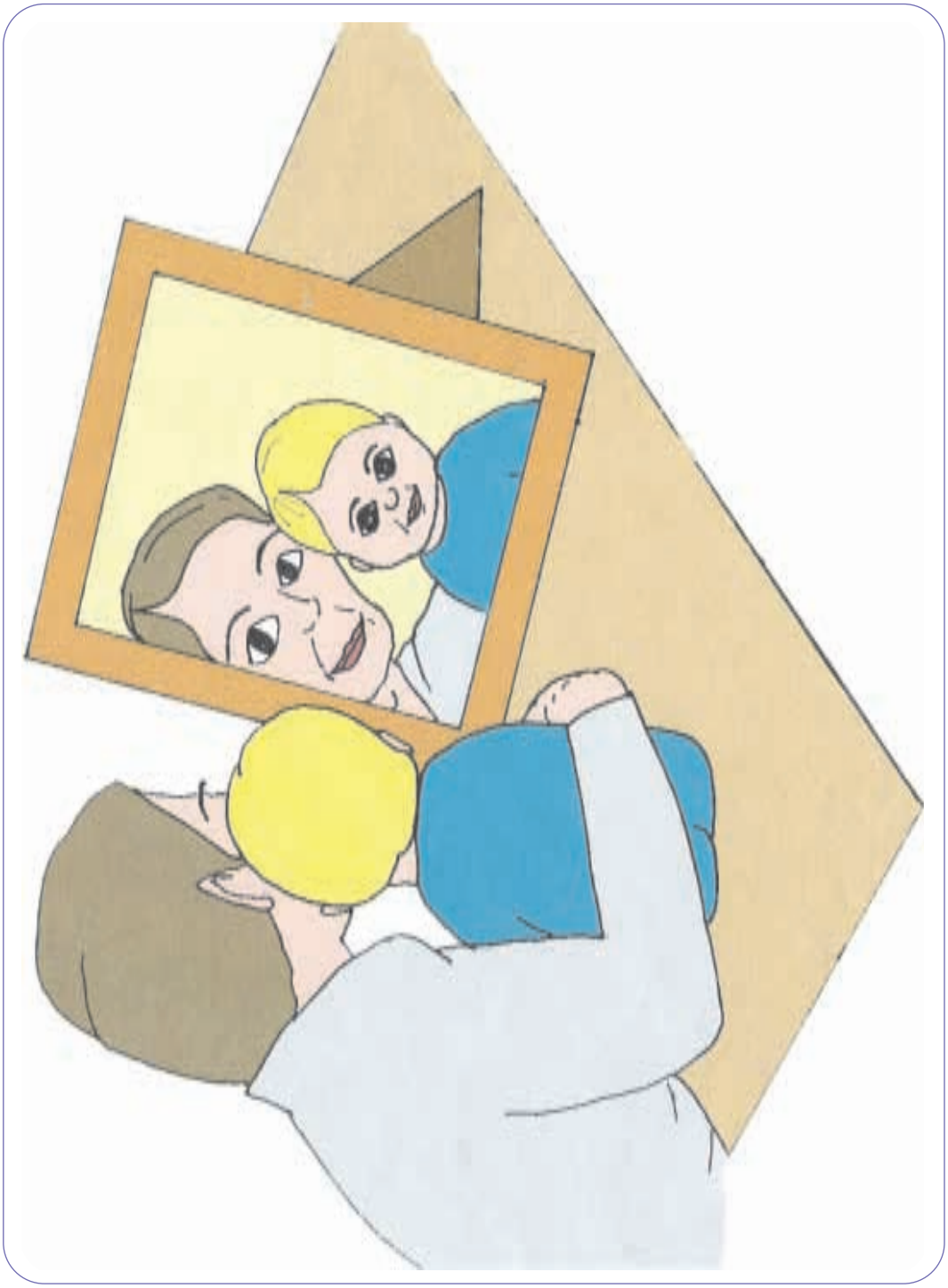
Ficha 5.5 **"Recordar"/Sesión 5.**

Ficha 5.6 **"He aprendido"/Sesión 5.**

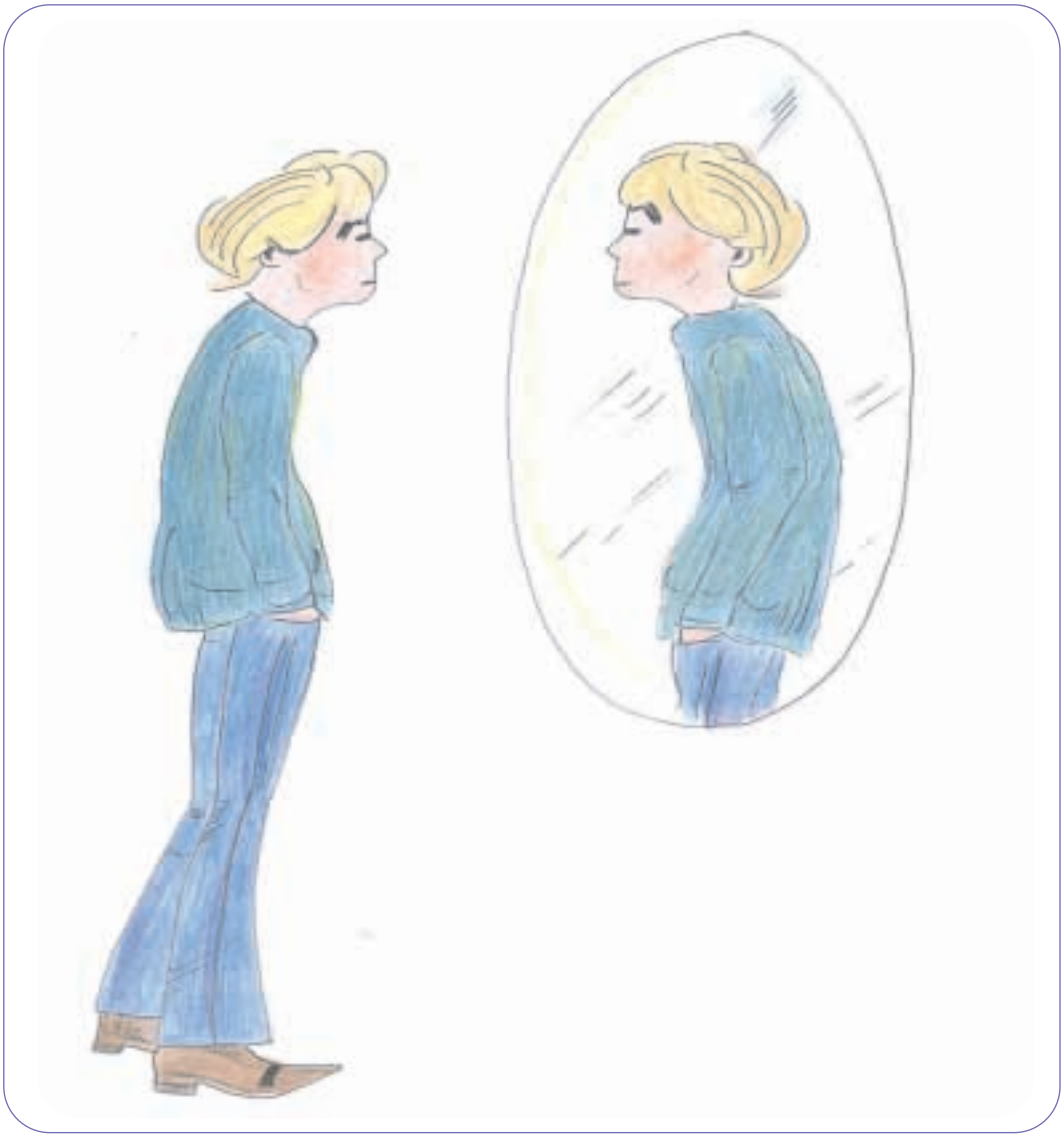
Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	**Respeto mutuo** **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	**Cooperación** **Responsabilidad** **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	**Autorregulación emocional** **Relajación** **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	**Confianza y seguridad en uno mismo** **Tolerancia a la frustración** **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	Escucha activa Mensajes-YO	**Empatía** **Respeto mutuo** **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	Definir de quién es el problema Explorar alternativas Negociación	**Resolución de problemas** **Tomar decisiones** **Asumir consecuencias** **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	Consecuencias coherentes Persistencia Premios y castigos	**Asumir consecuencias** **Responsabilidad** **Autorregulación del comportamiento**

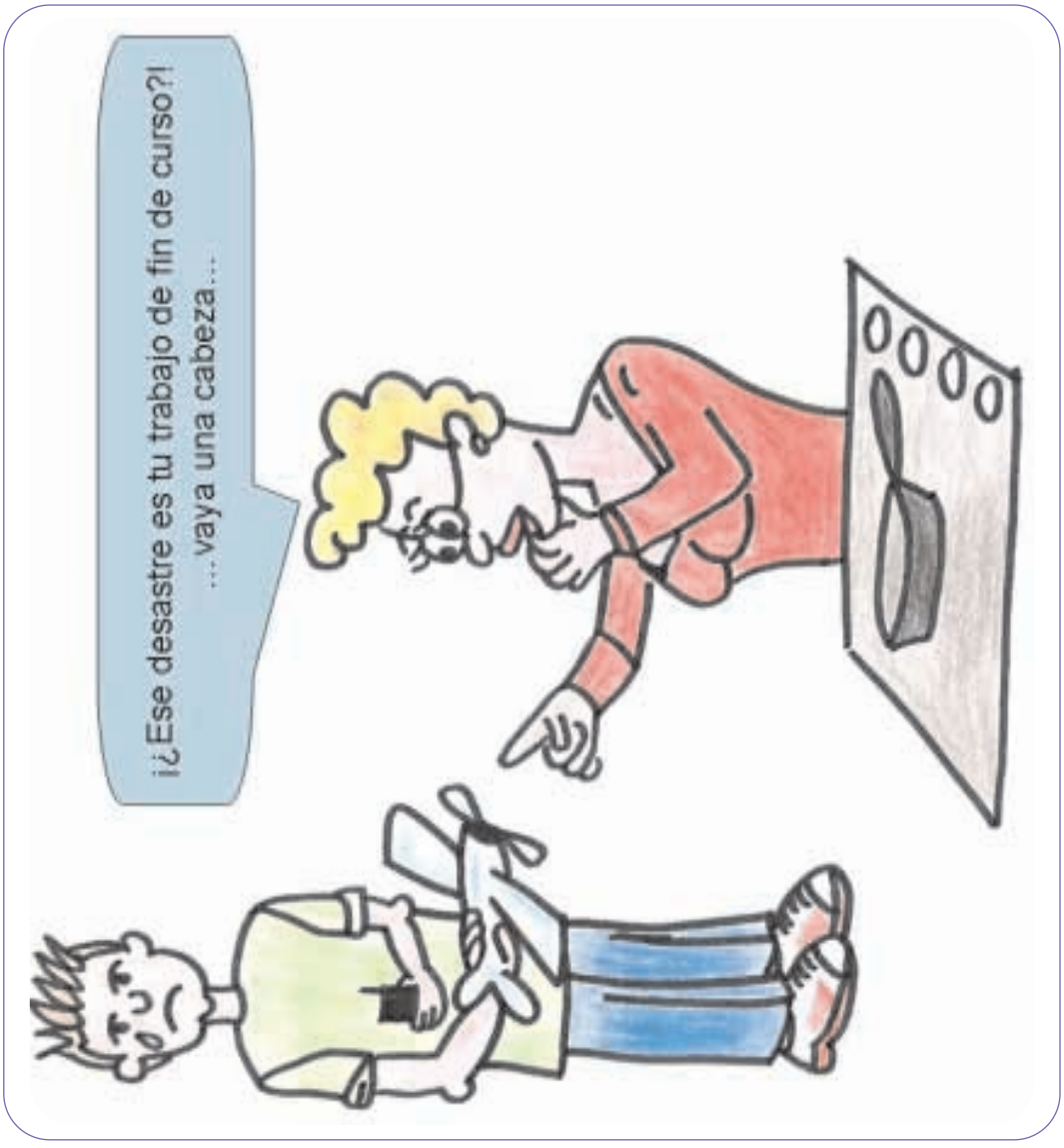
Ficha 5.1 "Dibujo-autoestima 1-padre-bebé-espejo"



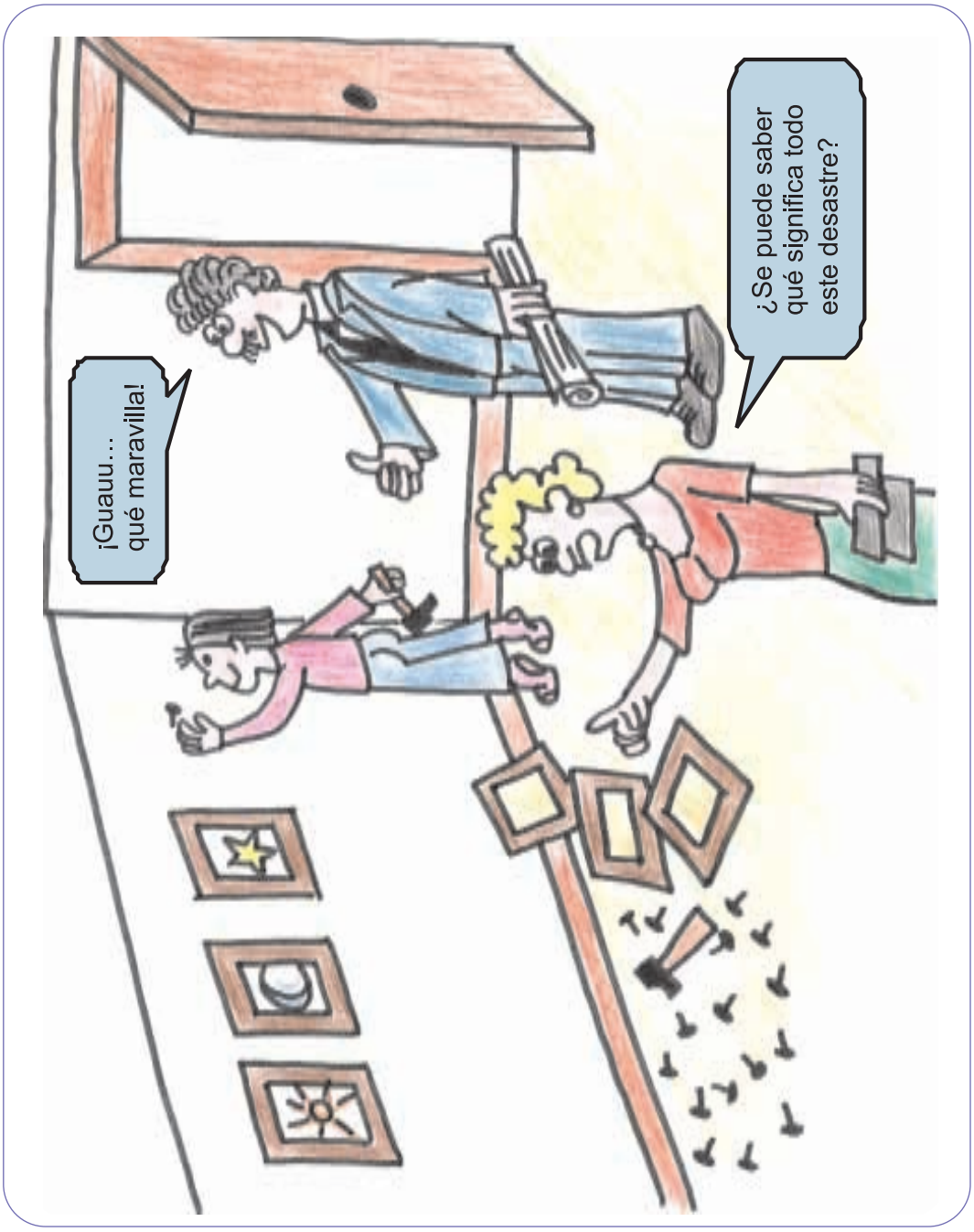
Ficha 5.2 **"Dibujo-autoestima 2-adolescente-espejo"**



Ficha 5.3 **"Dibujo-autoestima 3-objeto defectuoso"**



Ficha 5.4 **"Dibujo-autoestima 4-Iniciativa"**



Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos

Recuerda ...

- En el desarrollo de la autoestima de los niños influye lo que ven y escuchan que se dice sobre ellos, sobre sus capacidades y sobre sus posibilidades de conseguir logros y metas.
- Desde que son pequeños, hemos de ayudar a los niños a que aprendan a aceptar tanto sus virtudes como sus limitaciones para que desarrollen una valoración y autoestima **adecuada** sobre sí mismos.
- Los niños cometen errores y sus padres y madres han de entender que son oportunidades para aprender, para aceptar la frustración, y para desarrollar habilidades personales. No siempre tenemos que pensar que estos errores son fracasos de los niños.
- Los niños, igual que los adultos, suelen colaborar más y portarse mejor cuando sienten que se les acepta y que se les reconoce lo que hacen. A veces los niños se portan de modo inadecuado para llamar la atención de sus padres y madres porque necesitan reconocimiento, respeto y aceptación.
- Podemos utilizar con nuestros hijos el lenguaje positivo y motivador –gestual, paraverbal y verbal– para fomentar su autoestima y su comportamiento cooperativo. Este lenguaje les transmite que son aceptados porque reconoce sus aportaciones y contribuciones. También les ayuda a sentirse respetados.
- Es importante saber relajarse incluso en los momentos de mayor tensión para poder utilizar bien el lenguaje positivo y motivador con los hijos, sobre todo en los momentos en que éstos están más desanimados.
- Cuando los padres y madres son capaces de autorregular su comportamiento, sus hijos aprenden a autorregularse también porque tienden a imitar sus conductas.

Ficha 5.6 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 6

Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empática

Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor

SESIÓN 6
Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empatía
Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor

Dimensión de contenido a desarrollar

La sexta sesión aborda el tema de la comunicación entre padres y madres e hijos y su importancia para el desarrollo de un clima de convivencia adecuado en la familia, que contribuya tanto al desarrollo personal y afectivo de todos sus miembros como al fomento de competencias y valores de respeto mutuo.

La comunicación interpersonal constituye un tema amplio y complejo que encierra, al menos, ocho componentes básicos: receptor, emisor, mensaje, código, canal, contexto, ruidos y filtros subjetivos. En el caso del presente programa-guía, el emisor y el receptor se concretan en las figuras de los padres y madres y de los hijos, con sus respectivas características y estilos personales. Esta sexta sesión trata sobre el proceso de escuchar asociado al receptor, sobre su significado, las habilidades básicas que los padres y madres e hijos pueden desarrollar para escuchar de manera eficaz y los efectos positivos a que da lugar, asociados al desarrollo de valores y competencias personales, como la empatía y el respeto mutuo; todo ello necesario para fomentar una adecuada convivencia familiar.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Proporcionar a los padres y madres información sobre los factores que intervienen en el proceso de comunicación entre padres y madres e hijos.
- Promover que los padres y madres reflexionen sobre la complejidad que encierra el proceso de comunicación y sobre los distintos estilos de comunicación que pueden desarrollarse con los hijos, dando lugar a diferentes estilos educativos parentales.
- Ayudar a los padres y madres a hacer consciente su estilo de comunicación y educativo con sus hijos.
- Ayudar a los padres y madres a comprender la importancia de utilizar el vocabulario y el lenguaje de los sentimientos al comunicarse con sus hijos para desarrollar competencias emocionales, como la empatía y el respeto mutuo.
- Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre las potencialidades que tiene escuchar a sus hijos, para desarrollar en ellos competencias y valores que promueven el respeto mutuo y la convivencia familiar.
- Informar a los padres y madres y destacar la importancia de la estrategia de la escucha activa como herramienta útil para fomentar la comunicación con los hijos, el desarrollo de la empatía, la autoestima, la confianza y el respeto mutuo.
- Ayudar a los padres y madres a identificar las dificultades que perciben al poner en práctica procesos de escucha activa con sus hijos.
- Promover en los hijos el desarrollo de habilidades de escucha activa a través del modelo de conducta que les transmiten sus padres y madres.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales analizadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

- A los padres y madres les cuesta entender el comportamiento de sus hijos.
- Los padres y madres tienen poca paciencia con sus hijos.

- Los padres y madres consideran que cuando sus hijos no se portan bien es porque necesitan que se les atienda más.
- Los padres y madres, ante un problema o conflicto, dicen a sus hijos lo que hay que hacer y se termina el problema.
- Los padres y madres consideran que cuando surgen conflictos con sus hijos, la mejor estrategia es dialogar para encontrar entre todos la mejor solución.
- Los padres y madres suelen reñir a sus hijos cuando hacen o dicen algo que les molesta.
- Los padres y madres consideran que sus hijos tienen capacidad para saber tomar sus propias decisiones.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visibles las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/ Sesión 5*. • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*" entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de nuevos contenidos Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empatía. Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor	
Recursos	• Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Comunicación Asertiva (I): Escucha Activa y Empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor*". • Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/ *Sesión 6: Comunicación Asertiva: Escucha Activa y Empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor.*

Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" con que se ha trabajado en las sesiones anteriores. Para introducir los nuevos contenidos de la sesión actual se fijarán en la sección temática: *"Comunicación asertiva: escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor".* • El coordinador introducirá información sobre el tema ayudado del texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Comunicación asertiva(I): Escucha activa y empatía. Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor".*
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a comprender cómo funciona el proceso de comunicación asertiva con los hijos, los elementos que intervienen en el mismo y los factores que condicionan su calidad. • Facilitar que los padres y madres comprendan la relación que existe entre la actitud de escuchar y el desarrollo de la empatía y el respeto mutuo. • Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre el modo y calidad con que se produce la comunicación cotidiana con sus hijos e identifiquen elementos que requieran revisión y cambio. • Promover que los padres y madres sean conscientes del valor que tiene reconocer y respetar las emociones y sentimientos de sus hijos para construir una relación de confianza con ellos. • Ayudar a los padres y madres a destacar el valor de la escucha activa como estrategia tanto para desarrollar procesos de comunicación adecuados con sus hijos como los valores y competencias emocionales de autoestima, respeto mutuo y tolerancia a la frustración. • Facilitar que los padres y madres distingan con claridad que escuchar y comprender a sus hijos no significa necesariamente estar de acuerdo con ellos ni ceder a sus demandas.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible participación de los padres y madres.
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión

Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empatía
Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor

Esta temática permite introducir ideas básicas sobre los componentes y procesos que tienen lugar en la comunicación: 1) características de las personas que entran en interacción –en el caso de este Programa-Guía, padres y madres e hijos como emisores y receptores de mensajes–, 2) mensaje y su contenido, 3) códigos y canales de comunicación: verbal, gestual y paraverbal, 4) contexto en que se produce la comunicación y 5) ruidos y filtros subjetivos que introducen sesgos en la comunicación. Esta información básica puede ayudar a los padres y madres a entender e identificar la calidad con que se produce su proceso de comunicación cotidiano con sus hijos. De los diversos componentes del proceso de comunicación, es preciso resaltar en esta sesión la importancia de estar atentos a los sentimientos y

emociones con que las personas comunican sus mensajes, dado que ello informa de cómo se sienten ante un hecho o circunstancia por la que están pasando. En esta sesión se hace hincapié en la importancia de saber escuchar a los hijos y de identificar y poner nombre a los sentimientos que manifiestan, porque ello les ayuda a sentirse comprendidos por sus padres y madres. Este sentimiento de comprensión, a su vez, facilita a los hijos desarrollar la empatía y el respeto hacia sus padres y madres y propicia que ambos puedan resolver de manera constructiva posibles conflictos que surjan entre ellos en su interacción cotidiana.

Para practicar la escucha activa podemos utilizar el siguiente formato de lenguaje:

"Parece que te sientes ….. porque……."

Ello ayudará a los padres y madres a utilizar una forma concreta de lenguaje que fomenta la empatía y el respeto hacia los sentimientos y circunstancias de sus hijos.

Conviene tener en cuenta que *escuchar y comprender* no significa necesariamente estar de acuerdo con lo que se escucha y con ceder ante algunas demandas que hagan los hijos que los padres y madres consideren inapropiadas. De lo que se trata es de mostrar a los hijos que los padres y madres desean escucharles y comprenderles, aunque no lleguen a estar siempre de acuerdo con lo que les digan, con lo que les pidan, o con su comportamiento. Cuando esto se produzca, los hijos irán aprendiendo desde pequeños a desarrollar estrategias de tolerancia a la frustración y de autorregulación emocional y del comportamiento.

Para que el proceso de escucha activa se lleve a cabo de manera efectiva es necesario también que los padres y madres empleen adecuadamente las siguientes estrategias:

1. Dedicar un tiempo diario en exclusiva –aunque sea breve– a escuchar a sus hijos sin hacer otras cosas a la vez, para que puedan mirar atentamente a sus hijos, mantener contacto visual con ellos y mostrar una actitud real de interés hacia ellos, hacia estar con ellos, y hacia lo que tengan que decirles;
2. Dejar hablar a sus hijos sin interrumpirles hasta que hayan dicho lo que querían decirles;
3. Evitar dar inmediatamente a sus hijos su opinión sobre lo que acaban de escuchar si éstos no se la han pedido, evitando criticar;
4. Utilizar el formato del lenguaje de la escucha activa reflejando los sentimientos que captan en sus hijos.

Todo ello contribuirá a desarrollar un proceso de escucha de calidad y a que los momentos de interacción entre padres y madres e hijos resulten motivadores y gratificantes para ambos, propiciando que se repitan en momentos posteriores. Cuando los procesos de escucha no se realizan de modo adecuado, es posible que los hijos prefieran no contar sus cosas y evitar la comunicación con sus padres y madres, evadiendo posiblemente la conversación también en momentos posteriores.

Desarrollo de habilidades parentales Practicando la escucha activa (I)	
Recursos	• Ficha "*Vocabulario que expresa sentimientos"*. • Ficha *"Dibujos de caras que expresan sentimientos"*. • Ficha *"El lenguaje de la escucha activa"*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la exposición anterior, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas. Se pedirá que formen grupo personas que no se conozcan previamente con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes.

	• Una vez que los grupos estén formados trabajarán con las fichas: "*Vocabulario que expresa sentimientos*", *"Dibujos de caras que expresan sentimientos*" y *"El lenguaje de la escucha activa".* El coordinador comentará que van a trabajar sobre el vocabulario de los sentimientos porque se necesita para practicar la escucha activa. • Durante veinte minutos cada grupo analizará y anotará en la ficha "*Vocabulario que expresa sentimientos"* y/o en la ficha *"Dibujos de caras que expresan sentimientos*", las palabras que se les ocurran que expresen sentimientos, que serán necesarias para trabajar posteriormente con la ficha *"El lenguaje de la escucha activa"*. Transcurrido ese tiempo, se hará una puesta en común durante la cual el coordinador anotará en el papelógrafo las palabras que comente cada grupo, separando en dos columnas las que expresen sentimientos positivos o agradables y las que expresen sentimientos negativos o desagradables. Esto permitirá a los padres y madres identificar si en su grupo y en sí mismos hay alguna inclinación hacia identificar más los sentimientos agradables, o bien los sentimientos desagradables, lo que podría indicar cierta tendencia a vivir más situaciones de un tipo o de otro, o bien cierta tendencia de carácter o a ver la realidad de manera optimista o pesimista, o de fijarse más en lo positivo o en lo negativo de las cosas. Esta actividad también permite a los participantes tomar en consideración que tanto los sentimientos y estados de ánimo positivos como los negativos forman parte del ser humano y que es necesario aceptar ambos para poder controlarlos, aunque cueste más admitir y superar los estados de ánimo negativos. Esto forma parte del proceso de desarrollo de las habilidades emocionales y contribuye al desarrollo de la tolerancia a la frustración, de la autoestima, de la madurez personal y del equilibrio emocional. • Alternativamente, la ficha *"Dibujos de caras que expresan sentimientos*" podría utilizarse para que cada persona seleccione de ella aquellos dibujos con los que más se identifica emocionalmente, lo que podría indicar cierta tendencia a vivir más situaciones emocionales de un tipo o de otro. Los dibujos con cuya situación emocional no se identifiquen algunas personas podrían trabajarse en grupo para ayudar a estos participantes a entender cómo se sienten quienes sí tienen esas emociones, de modo que se pueda practicar la empatía.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a identificar e incrementar el vocabulario que expresa sentimientos. • Propiciar que los padres y madres tengan momentos de debate y contraste con otros padres y madres acerca de cómo tienden a interpretar la realidad que les rodea y la relación con sus hijos, si fijándose más en lo positivo o, por el contrario, fijándose más en lo negativo. • Promover que los padres y madres reflexionen, identifiquen y reconozcan la importancia de tener en cuenta los sentimientos de sus hijos para desarrollar con ellos procesos de escucha y de comunicación positiva que faciliten la convivencia en la familia. • Facilitar que los padres y madres desarrollen habilidades de empatía y respeto hacia sus hijos utilizando el lenguaje de la escucha activa.
Metodología	Participativa en dinámica de pequeños grupos y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	30 minutos.

Desarrollo de habilidades parentales Practicando la escucha activa(II)	
Recursos	• Ficha "*Vocabulario que expresa sentimientos*". • Ficha *"Dibujos de caras que expresan sentimientos"*. • Ficha "*El lenguaje de la escucha activa*". • Ficha "*Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan la escucha activa*". • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Esta actividad da continuidad a la anterior pero modificando el modo de trabajo. El coordinador pedirá a cada persona de un mismo grupo que piensen en dos situaciones o historias que contarán posteriormente a los componentes de un segundo grupo. • Los componentes de estos dos grupos trabajarán por parejas: una persona del primer grupo contará las dos historias a otra persona del segundo grupo, quien escuchará actuando como receptora. El coordinador pedirá a las personas del segundo grupo que muestren poca atención a su compañero cuando escuchen la primera historia: interrumpiendo, mirando para otro lado, cambiando de tema, etc.... Sin embargo, cuando expongan la segunda historia, el interlocutor mostrará una actitud de interés y de escucha activa. A continuación el coordinador pedirá a los miembros del primer grupo que digan cómo se han sentido en cada situación con la actitud de los receptores. • Posteriormente se realizará una simulación o *role-playing* de una conversación entre tres personas en la que se utiliza, tanto una frase que no practica el lenguaje de la escucha activa ante una situación emocional tensa que está viviendo una de las personas, como otra frase que sí practica dicho lenguaje. Las frases que no practican el lenguaje de la escucha activa, aunque están expresadas en este ejemplo con la mejor intención de ayudar, no hacen que esa persona se sienta escuchada y comprendida, sino que, por el contrario, provocan en ella un deseo de bloquear la comunicación. • Para realizar el *role-playing* se utilizará la ficha *"Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan el lenguaje de la escucha activa*", que describe en tres comentarios la situación emocional tensa que están viviendo tres personas y los mensajes diferentes de dos interlocutores que tienen la intención de calmarlas para que se sientan mejor; uno de los mensajes reproduce el formato del lenguaje de la escucha activa y el otro no: *"Veo que te sientes ….. porque……."* Para realizar la actividad, el coordinador pedirá a nueve personas del grupo que participen voluntariamente en el *role-playing,* quienes tendrán que leer uno de los comentarios de la ficha "*Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan la escucha activa*". El coordinador indicará a cada voluntario qué frase de cada uno de los tres comentarios o casos leerá cada uno: En cada caso uno de los participantes hará el papel del personaje que está molesto y tenso y otros dos leerán cada uno una de las frases con los mensajes que no utilizan y que sí utilizan el formato de la escucha activa. El resto de los participantes utilizarán las fichas *"Vocabulario que expresa sentimientos", "Dibujos de caras que expresan sentimientos"* y *"El lenguaje de la escucha activa"* para analizar en qué medida los mensajes que no practican la escucha activa tienden a bloquear la comunicación y no ayudan a la persona a calmarse ni a sentirse comprendida.

	• Los personajes del *role-playing* actuarán de pie para practicar los componentes gestuales y orales de la comunicación y el resto de los participantes permanecerán sentados observando lo que sucede. • Tras llevar a cabo el *role-playing* se preguntará a la persona que representó el personaje emocionalmente tenso cómo se ha sentido escuchando cada una de las frases pronunciadas por los otros dos personajes. • Posteriormente, se pedirá también al resto de participantes que opinen al respecto para valorar entre todos la importancia de utilizar el lenguaje de la escucha activa. • Se analizarán también otros mensajes cotidianos que utilicen los padres y madres y los hijos, que no suelen reproducir el formato de la escucha activa ni ayudar a que unos y otros se sientan comprendidos y valorados, lo que puede bloquear la comunicación entre ellos. • Alternativamente, esta actividad puede realizarse también en grupos, en vez de emplear el *rol-playing.* En este caso, se pedirá a los componentes de los grupos que elaboren respuestas de escucha activa al comentario planteado en cada situación, y comenten sobre los distintos sentimientos y reacciones que producen las frases que no utilizan el formato de la escucha activa por comparación con las frases que sí utilizan este formato.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a identificar con claridad las diferencias que existen entre los mensajes que utilizan el formato de lenguaje de la escucha activa y otros mensajes de uso cotidiano que no resultan eficaces para fomentar la empatía, la comunicación y el respeto mutuo entre padres y madres e hijos. • Propiciar que los padres y madres puedan sentir en primera persona los efectos bloqueadores de la comunicación que tienen ciertos mensajes que se transmiten de manera cotidiana en las relaciones entre padres y madres e hijos. • Promover que los padres y madres practiquen con habilidad y eficacia el lenguaje de la escucha activa con sus hijos, de modo que ayude a éstos a sentirse valorados, aceptados y respetados por sus padres y madres y fomente así su autoestima y asertividad. • Promover que los padres y madres actúen como modelo positivo de comportamiento para que, a través de la imitación de conductas y del aprendizaje observacional, sus hijos desarrollen progresivamente habilidades para el empleo de la escucha activa que contribuyan a generar empatía entre ellos y una convivencia positiva en la familia.
Metodología	*Role-playing* y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	30 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 6*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión 6* del *dossier* de documentación entregado.

	• En el caso de que no se haya entregado el *dossier* a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha "*He aprendido"/Sesión 6.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 6* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también, para que si alguien no la hace no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil, tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 6

Comunicación asertiva (I): Escucha activa y empatía

Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6: Comunicación (I): Escucha Activa y Empatía. Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor/Sesión 6.**

Ficha 6.1 **"Vocabulario que expresa sentimientos"/Sesión 6.**

Ficha 6.2 **"Dibujos de caras que expresan sentimientos"/Sesión 6.**

Ficha 6.3 **"El lenguaje de la escucha activa"/Sesión 6.**

Ficha 6.4 **"Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan la escucha activa"/ Sesión 6.**

Ficha 6.5 **"Recordar"/Sesión 6.**

Ficha 6.6 **"He aprendido"/Sesión 6.**

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	▸ **Respeto mutuo** ▸ **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	▸ **Cooperación** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	▸ **Autorregulación emocional** ▸ **Relajación** ▸ **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	▸ **Confianza y seguridad en uno mismo** ▸ **Tolerancia a la frustración** ▸ **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	▸ Escucha activa ▸ Mensajes-YO	▸ **Empatía** ▸ **Respeto mutuo** ▸ **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	▸ Definir de quién es el problema ▸ Explorar alternativas ▸ Negociación	▸ **Resolución de problemas** ▸ **Tomar decisiones** ▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	▸ Consecuencias coherentes ▸ Persistencia ▸ Premios y castigos	▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Autorregulación del comportamiento**

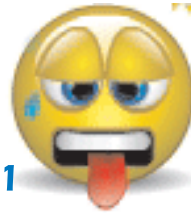
VOCABULARIO QUE EXPRESA SENTIMIENTOS

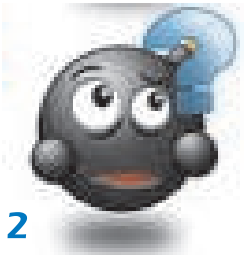
Anotar en las columnas que siguen a continuación palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables
Se puede utilizar también la ficha "Dibujos de caras que expresan sentimientos" (FICHA 6.2)

SENTIMIENTOS AGRADABLES	SENTIMIENTOS DESAGRADABLES
Aceptado/a Apreciado/a Animado/a	Asustado/a Enfadado/a Molesto/a
 esperanzad@	 feliz
 agotad@	 frustrad@

VOCABULARIO QUE EXPRESA SENTIMIENTOS

Anotar al lado de las figuras que siguen a continuación palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

7. 

8. 

9. 

10. 

11. 

12. 

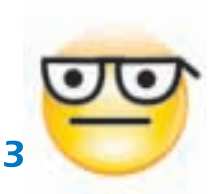
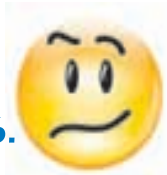
13. 

14. 

15. 

VOCABULARIO QUE EXPRESA SENTIMIENTOS

Anotar al lado de las figuras que siguen a continuación palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables

16. 
17. 
18. 
19. 
20. 
21. 
22. 
23 
24. 
25. 
26. 
27. 
28. 
29. 
30. 

EL LENGUAJE DE LA ESCUCHA ACTIVA

VEO QUE TE SIENTES ..... PORQUE .....

- Te sientes entusiasmado/a porque .....
- Te sientes preocupado/a porque .....
- Te sientes contento/a porque .....
- Te sientes triste porque .....

PALABRAS QUE EXPRESAN SENTIMIENTOS

Disfrutar	Feliz	Querido/a
Contento/a	Orgulloso/a	Asustado/a
Gustar	Enfadado/a	Injusto
Emocionado/a	Confundido/a	Infeliz
Apreciar	Decepcionado/a	Preocupado/a
Gran/buen	Temeroso/a	Vencido/a
Bueno	Dolido/a	
Bien	Ignorado/a	
Complacido/a	Triste	

EJEMPLO DE MENSAJE UTILIZANDO LA ESCUCHA ACTIVA

"Sé que estás enfadada conmigo porque no quiero que vayas a dormir esta noche a casa de tu amiga"

¿CÓMO TE SIENTES HOY?


agotad@


confundid@


excitad@

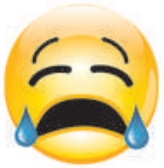

culpable


sospechos@


enojad@


histéric@


frustrad@


triste


confiad@


avergonzad@


feliz


malicios@


asquead@


asustad@

¿CÓMO TE SIENTES HOY?


rabios@


apenad@


cautelos@


cómod@


deprimid@


agobiad@


esperanzad@


solitari @


enamorad@


celos@


aburrid@


sorprendid@


ansios@


pasmad@


timid@

MENSAJES QUE NO UTILIZAN Y QUE SÍ UTILIZAN LA ESCUCHA ACTIVA

Suponga que usted acaba de tener un conflicto con una persona. ¡Usted está muy molesto/a! Quiere comentárselo a alguien; encuentra a un amigo y le dice los comentarios que aparecen a continuación.

¿Cómo se sentiría si su amigo le respondiera con alguna de estas frases? ¿Le ayudaría a sentirse comprendido/a y a tranquilizarse?

1. Comentario:
«¡Estoy harto/a del modo en que me trata! ¿Sabes lo que pasó hoy?»

Respuesta 1a.
¡Bueno ……., no es para tanto! No le des tanta importancia

Respuesta 1b.
Veo que esta situación te ha molestado y que se trata de algo importante para tí.

Respuesta 1c.
Completar con otra frase de escucha activa:…….

2. Comentario:
"¡Vaya una madre que no le plancha las camisas a su hijo!"

Respuesta 2a.
¡No tendrías que consentirle que te trate así!

Respuesta 2b.
Veo que te sientes dolida porque tu hijo es muy exigente contigo y eso te hace sentir mal

Respuesta 2c.
Completar con otra frase de escucha activa:…….

3. Comentario:
"Calla la boca, que nunca tienes ni idea de lo que dices. Tú qué sabrás"

Respuesta 3a.
¡Bueno, tranquilízate….. te va a dar un ataque!

Respuesta 3b.
Veo que te sientes menospreciado/a porque no escucha tus ideas

Respuesta 3c.
Completar con otra frase de escucha activa:…….

Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor

Recuerda ...

- Cuando nos comunicamos con otras personas esperamos que nos escuchen y nos entiendan.
- Cuando nuestros hijos quieren contarnos algo y ven que les escuchamos con interés, sin interrumpirles ni corregirles, y sin hacer otras cosas a la vez, se sienten atendidos y respetados.
- Cuando los padres y madres escuchan a sus hijos, ellos aprenden a escuchar también a sus padres y madres y a respetar lo que les dicen.
- Cuando vemos que las personas nos comprenden y entienden lo que sentimos cuando estamos tensos, solemos relajarnos.
- Es importante que los padres y madres muestren a sus hijos que entienden cómo se sienten, sobre todo, si están pasando por un momento desagradable o tienen que superar alguna frustración. Para ello pueden utilizar frases como la siguiente de escucha activa:

  "Parece que te sientes … porque …."

- Escuchar a los hijos no significa necesariamente estar de acuerdo con todo lo que dicen. Conviene escucharlos para saber cómo piensan y lo que les sucede, esto les ayuda a sentirse mejor consigo mismos al notar que sus padres y madres les atienden.

Ficha 6.6 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 7

Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones

Cómo expresarnos de manera positiva

SESIÓN 7
Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones
Cómo expresarnos de manera positiva

Dimensión de Contenido a desarrollar

En la séptima sesión se continúa trabajando el proceso de comunicación asertiva iniciado en la sesión sexta, abordando ahora los factores asociados a la expresión por parte del emisor. Se presta especial atención al lenguaje paraverbal –tono, volumen, entonación–, al lenguaje gestual y al lenguaje verbal –vocabulario y expresiones gramaticales del lenguaje–. En concreto, se introduce el formato verbal de los mensajes-yo o mensajes en primera persona, que permiten expresar puntos de vista con respeto y seguridad.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Proporcionar a los padres y madres información sobre los factores que intervienen en el proceso de comunicación asertiva entre padres y madres e hijos.

- Promover que los padres y madres reflexionen sobre la complejidad que encierra el proceso de comunicación y sobre los distintos estilos de comunicación que pueden desarrollarse con los hijos dando lugar a diferentes estilos educativos parentales.

- Ayudar a los padres y madres a comprender la importancia de utilizar el vocabulario y el lenguaje de los sentimientos en el proceso de comunicación con sus hijos para el desarrollo de competencias emocionales como la empatía y el respeto mutuo.

- Ayudar a los padres y madres a hacer consciente su estilo de comunicación con sus hijos.

- Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre las potencialidades que tiene expresarse con sus hijos con un estilo tranquilo pero seguro y convincente, que les transmita credibilidad y respeto hacia su rol parental.

- Promover que los padres y madres hagan consciente que expresarse de manera tranquila y asertiva ante sus hijos facilita que éstos les respeten, asuman mejor las normas de convivencia familiar y se impliquen de manera activa en el cumplimiento de sus responsabilidades.

- Propiciar que los padres y madres conozcan y practiquen la estrategia de los mensajes-yo o mensajes en primera persona -en contraposición con los mensajes-tú o mensajes en segunda persona-, como herramienta útil para fomentar una comunicación asertiva, respetuosa y convincente con los hijos, que contribuye al desarrollo de competencias emocionales como la empatía, la autoestima, la confianza, el respeto mutuo, la cooperación y la responsabilidad.

- Fomentar que los padres y madres practiquen las habilidades de auto-conocimiento, de relajación y de auto-regulación emocional y del comportamiento cuando se expresen asertivamente ante sus hijos.

- Ayudar a los padres y madres a identificar las dificultades de poner en práctica las habilidades de expresión positiva y asertiva con sus hijos.

- Promover en los hijos el desarrollo de habilidades de comunicación positiva y asertiva a través del modelo de conducta que transmiten sus padres y madres.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales analizadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

- Los padres y madres tienen poca paciencia con sus hijos.

- Los padres y madres, ante un problema o conflicto, dicen a sus hijos lo que hay que hacer y se termina el problema.
- Los padres y madres consideran que cuando surgen conflictos con sus hijos, la mejor estrategia es dialogar para encontrar entre todos la mejor solución.
- Los padres y madres suelen reñir a sus hijos cuando éstos hacen o dicen algo que les molesta.
- Los padres y madres suelen expresar sus emociones de forma explosiva.
- Los padres y madres tienen dificultades para hablar con sus hijos sin exaltarse cuando éstos están enfadados.

- Los padres y madres consideran que tienen información adecuada sobre cómo relajarse y controlar sus emociones.
- Los padres y madres consideran que actualmente tienen información adecuada sobre cómo decir las cosas para evitar ofender.
- Los padres y madres consideran que ante sus hijos no deben manifestar los sentimientos que les produce su forma de actuar.
- Los padres y madres suelen reñir a sus hijos cuando hacen o dicen algo que les molesta.
- Los padres y madres dicen a sus hijos que son torpes, desobedientes, etc. para que se corrijan cuando hacen algo mal o tiene mal comportamiento.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6.* • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*" entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de nuevos contenidos Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones Cómo expresarnos de manera positiva	
Recursos	• Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Expresión de sentimientos en la comunicación asertiva: Cómo expresarnos de manera positiva"".* • Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/*Sesión 6 y Sesión 7: Expresión de sentimientos en la comunicación asertiva: Cómo expresarnos de manera positiva.*

Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" con que se ha trabajado en las sesiones anteriores. Para introducir los nuevos contenidos de la sesión actual se fijarán en la sección temática: *Comunicación asertiva: Cómo expresarnos de manera positiva.* • El coordinador introducirá información sobre el tema ayudado del texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Comunicación Asertiva: Cómo expresarnos de manera positiva".*
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a comprender la influencia que tienen los elementos y formas de expresión del lenguaje en el proceso de comunicación que establecen con sus hijos y en la convivencia familiar. • Facilitar que los padres y madres comprendan la relación que existe entre los elementos y formas de expresión del lenguaje y el desarrollo de competencias sociales y emocionales como la auto-regulación, la empatía, el respeto mutuo, la cooperación y la responsabilidad. • Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre el modo y calidad con que se expresan cotidianamente con sus hijos e identifiquen elementos que requieran revisión y cambio. • Promover que los padres y madres sean conscientes del valor que tiene expresar sus emociones y sentimientos ante sus hijos para construir una relación de empatía y de confianza con ellos. • Ayudar a los padres y madres a destacar el valor de los mensajes-yo o mensajes en primera persona –frente a los mensajes-tú o mensajes en segunda persona– como estrategia válida para desarrollar procesos de comunicación asertiva y positiva con sus hijos. • Facilitar que los padres y madres comprendan que el empleo de mensajes-yo en la comunicación asertiva no siempre garantiza que los hijos reconduzcan sus comportamientos no cooperativos.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible participación de los padres y madres.
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión

Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones
Cómo expresarnos de manera positiva

Para introducir esta temática, el coordinador de la sesión podrá comentar la importancia que adquiere en la comunicación con los hijos el modo de hablar que tengan los padres y madres: la gesticulación del cuerpo, la expresión de la cara –ojos, cejas, labios–, de las manos, del tronco, el tono de voz, el volumen, la entonación, el vocabulario empleado e, incluso, el tipo de frases gramaticales que se construyan. Estos elementos, en su conjunto, son tomados por los hijos como indicadores de la actitud y de la seguridad o inseguridad que sienten sus padres y madres cuando se comunican con ellos. Con ello, elaboran conclusiones sobre lo que afecta a sus padres y madres y sobre cómo tienen que comportarse con ellos; a veces utilizan esta información para conseguir lo que quieren en cada momento. Por eso, es necesario practicar las habilidades de auto-conocimiento, relajación y autorregulación

emocional y del comportamiento –recordar sesión 3–, que ayudarán a los padres y madres a hablar con sus hijos en un tono tranquilo, respetuoso, seguro y convincente. Con ello, podrán transmitir respeto hacia sus hijos y credibilidad en las intenciones de actuación que tienen con respecto a ellos.

Además de los componentes no verbales y paraverbales –tono, volumen, etc.– que intervienen en el proceso de expresión, es importante considerar también los aspectos verbales, tanto en lo que respecta a vocabulario como a formas gramaticales, porque ambos aspectos influyen en el significado que el receptor elabore del mensaje que expresa el emisor. En ocasiones, el vocabulario y la forma gramatical de los mensajes transmite respeto, aceptación y estimulación hacia el receptor, fomentando su autoestima –recordar sesión 4–. En otras ocasiones, sin embargo, el vocabulario y las formas del lenguaje transmiten falta de respeto, desvalorización, amenaza, tensión, provocación, etc., y generan una actitud defensiva en el receptor, lo que puede desencadenar conflictos interpersonales.

Cuando se trata de establecer relaciones positivas entre padres y madres e hijos, conviene seleccionar bien las palabras a utilizar para asegurar que se transmiten mensajes respetuosos y de aceptación, e incluir términos que expresen sentimientos y que fomenten la empatía y el respeto mutuo –recordar sesión 6–. Por otra parte, es interesante aprender a utilizar formas gramaticales que empiezan en primera persona –mensajes-yo– para transmitir a los hijos un mensaje que les ayude a entender cómo se sienten los padres y madres en un momento dado, o como consecuencia de una conducta concreta de los hijos.

Estos mensajes-yo tienen la siguiente estructura:

"Cuando …….. (sustituir los puntos por las circunstancias que rodean a una situación o acción) me siento …… (sustituir los puntos por una palabra que exprese el sentimiento que tiene el padre o la madre) porque …… (sustituir los puntos por las consecuencias de esa situación o acción).

Por ejemplo: "*Cuando te tiras al suelo mamá se pone nerviosa porque te ensucias la ropa y luego tiene que lavar y trabajar más*" (mensaje-yo dirigido a un niño pequeño).

O bien: "*Cuando me gritas me siento humillado/a porque veo que no me respetas".*
O bien: "*Cuando me pides continuamente que revise tus tareas me siento incómodo/a porque parece que quieres que las haga yo*".

Los mensajes-yo se diferencian de los mensajes en segunda persona o mensajes-tú, entre otras cosas, porque no suelen resultar ofensivos ni amenazadores ni culpabilizadores para quien los escucha; no provocan, ni hacen ponerse a la defensiva; más bien sucede lo contrario, ayudan a la persona que los escucha a reflexionar sobre sus actos, a empatizar y a ponerse en el lugar del otro.

Ejemplos de mensaje-tú son los siguientes:

"(Tú) no haces más que tirar los papeles al suelo y manchar para que yo tenga que trabajar",
"(Tú) solo sabes gritarme",
"(Tú) no haces nunca tus tareas esperando que te las haga yo".

Cuando los padres y madres utilicen un mensaje-yo con sus hijos han de hacerlo de modo tranquilo, seguro y sosegado; si lo hacen tensos y enfadados, el mensaje puede ser interpretado como un mensaje-tú.

Conviene comentar con los padres y madres que utilizar los mensajes-yo con los hijos no siempre garantiza que éstos corrijan o cambien sus comportamientos no cooperativos de modo inmediato; sin embargo, sí les proporciona un modelo y estilo de comunicación basado en el respeto y la asertividad, que poco a poco pueden imitar y utilizar ellos también con sus padres y madres y con otras personas, contribuyendo así a mejorar la convivencia.

En ocasiones, los padres y madres pueden comentar que aunque este tipo de lenguaje basado en los mensajes-yo y en la expresión de sentimientos les parece adecuado, les resulta también un tanto artificial el emplearlo porque no están acostumbrados a expresarse en primera persona ni a expresar sus sentimientos ante sus hijos. Sin embargo, cuando hacen consciente sus ventajas y lo ponen en práctica van notando sus efectos positivos sobre sí mismos –porque están más tranquilos– y sobre sus hijos, que tienden a ser más cooperativos.

Desarrollo de habilidades parentales (I): Practicando los mensajes-yo o mensajes en primera persona	
Recursos	• Ficha "*Mensajes-Yo*". • Ficha *"Dibujos de caras que expresan sentimientos"/Sesión 6.* • Ficha *"Casos propios de Mensaje-Yo"*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la exposición anterior, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas. Se pedirá que formen grupo con aquellas personas con las que no han formado grupo en la sesión anterior, con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes. • Una vez que los grupos estén formados, trabajarán con las fichas: *"Mensajes-Yo", "Dibujos de caras que expresan sentimientos"/Sesión 6* y "*Casos propios de Mensajes-Yo*". El coordinador de la sesión repasará con los participantes el contenido de las fichas e indicará que en cada grupo los padres y madres han de identificar alguna situación familiar con sus hijos en que puedan utilizar los mensajes-yo. Siempre que sea posible por sus circunstancias culturales, los participantes escribirán esos mensajes en la ficha *"Casos propios de Mensajes-Yo*" y analizarán cómo creen que se sentirán al ponerlos en práctica con sus hijos. • Transcurrido el tiempo de trabajo en grupo, se hará una puesta en común durante la cual el coordinador anotará en el papelógrafo los mensajes-yo que comente cada grupo y se debatirá cómo creen los padres y madres que se sentirán al utilizarlos con sus hijos. Para contrastar esta creencia se pedirán dos voluntarios para que uno haga de padre/madre y otro de hijo/a al expresar estos mensajes y puedan experimentar cómo se sienten al hacerlo. Los ejemplos de mensajes propuestos por los participantes, su puesta en práctica simulada y el contraste de opiniones, permitirá a los padres y madres animarse mutuamente para utilizar estos mensajes con sus hijos.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a incrementar y utilizar el vocabulario que expresa sentimientos. • Propiciar que los padres y madres tengan momentos de debate y contraste con otros padres y madres acerca de sus tendencias y estilos de expresión en la relación que mantienen con sus hijos. • Facilitar que los padres y madres reflexionen, identifiquen y reconozcan la importancia de utilizar mensajes-yo para promover una comunicación asertiva y positiva con sus hijos. • Promover que los padres y madres desarrollen habilidades de auto-conocimiento y autorregulación emocional y del comportamiento al practicar el lenguaje asertivo y positivo con sus hijos. • Promover que los padres y madres practiquen con habilidad y eficacia los mensajes-yo con sus hijos para que puedan sentirse valorados, aceptados y respetados por éstos y para fomentar su propia autoestima y asertividad en el ejercicio del rol parental.
Metodología	Participativa en dinámica de pequeños grupos, *role-playing* y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	40 minutos.

Desarrollo de habilidades parentales (II): Practicando el lenguaje positivo y motivador	
Recursos	• Ficha "*Vocabulario que expresa sentimientos*" • Ficha "*Mensajes-Yo".* • Ficha "*El lenguaje positivo y motivador*". • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Esta actividad da continuidad a la anterior y la complementa introduciendo mensajes estimuladores y positivos hacia los hijos y hacia uno mismo, que contribuyen a desarrollar las habilidades de expresión en los padres y madres y la autoestima en uno mismo y en los hijos. • El coordinador pedirá a los grupos configurados anteriormente que repasen con él/ella la ficha "*El lenguaje positivo y motivador"* mientras él/ella la lee en voz alta; al hacerlo resaltará las distintas formas de lenguaje que se pueden utilizar para transmitir aceptación y reconocimiento en los hijos y en uno mismo. • Posteriormente, pedirá a los padres y madres de cada grupo que durante 15 minutos comenten la frecuencia con que utilizan esas expresiones con sus hijos, pongan ejemplos y analicen el efecto que causa en sus hijos el escuchar a sus padres y madres esas expresiones. • Transcurrido ese tiempo se hará una puesta en común de lo tratado en los grupos, analizando si esas expresiones son de uso frecuente en la mayoría de los padres y madres o si, por el contrario, parece necesario que las utilicen con más frecuencia con sus hijos.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a identificar con claridad distintas formas de expresar y reconocer los aspectos positivos que tienen sus hijos. • Promover que los padres y madres utilicen formas estimuladoras de expresión con sus hijos, que contribuyan al desarrollo de su autoestima y a percibir aceptación, respeto y valoración por parte de sus padres y madres. • Facilitar que los padres y madres utilicen formas positivas de expresión con sus hijos que les ayude a incorporar el empleo de mensajes-yo. • Promover que los padres y madres reflexionen sobre las diferencias que existen entre el lenguaje positivo y motivador y otros tipos de mensajes de uso cotidiano que no resultan eficaces para fomentar la autoestima, la empatía, la comunicación y el respeto mutuo entre padres y madres e hijos. • Promover que los padres y madres sirvan de modelo positivo de comportamiento para que, a través de la imitación de conductas, sus hijos desarrollen progresivamente habilidades para el uso del lenguaje positivo y motivador y de los mensajes-yo, que contribuyen a mejorar la convivencia familiar.
Metodología	Dinámica en pequeños grupos y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 7*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión 7* del *dossier* de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el *dossier* a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha "*He aprendido"/Sesión 7.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 7* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se comentará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también para que si alguien no la hace no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 7

Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones

Cómo espresarnos de manera positiva

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6 y Sesión 7: Expresión de sentimientos en la comunicación asertiva. Cómo expresarnos de manera positiva/Sesión 7.**

Ficha 7.1 **"Mensajes-Yo"/Sesión 7.**

Ficha 7.2 **"Casos propios de Mensaje-Yo"/Sesión 7.**

Ficha 7.3 **"El lenguaje positivo y motivador"/Sesión 7.**

Ficha 7.4 **"Recordar"/Sesión 7.**

Ficha 7.5 **"He aprendido"/Sesión 7.**

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	▸ **Respeto mutuo** ▸ **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	▸ **Cooperación** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	▸ **Autorregulación emocional** ▸ **Relajación** ▸ **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	▸ **Confianza y seguridad en uno mismo** ▸ **Tolerancia a la frustración** ▸ **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	▸ Escucha activa ▸ Mensajes-YO	▸ **Empatía** ▸ **Respeto mutuo** ▸ **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	▸ Definir de quién es el problema ▸ Explorar alternativas ▸ Negociación	▸ **Resolución de problemas** ▸ **Tomar decisiones** ▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	▸ Consecuencias coherentes ▸ Persistencia ▸ Premios y castigos	▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Autorregulación del comportamiento**

MENSAJES - YO

"CUANDO ..... ME SIENTO ..... PORQUE..... "

"Cuando .... (sustituir los puntos por las circunstancias de una situación o acción)
me siento ..... (sustituir los puntos por una palabra que exprese el sentimiento que tiene la persona)
porque ..... (sustituir los puntos por las consecuencias de esa situación o acción).

PALABRAS QUE EXPRESAN SENTIMIENTOS

Se puede utilizar también "Dibujos de caras que expresan sentimientos"

Disfrutar	Feliz	Querido/a
Contento/a	Orgulloso/a	Asustado/a
Gustar	Enfadado/a	Injusto
Emocionado/a	Confundido/a	Infeliz
Apreciar	Decepcionado/a	Preocupado/a
Gran/buen	Temeroso/a	Vencido/a
Bueno	Dolido/a	
Bien	Ignorado/a	
Complacido/a	Triste	






EJEMPLOS DE MENSAJE - YO

"Cuando veo que os peleáis me preocupo porque podéis haceros daño"

"Cuando te tiras al suelo mamá se pone nerviosa porque te ensucias la ropa y luego tiene que lavar y trabajar más".

"Cuando me gritas me siento humillado/a porque veo que no me respetas"

"Cuando no haces tus tareas me siento incómodo/a porque parece que quieres que te las haga yo".

VOCABULARIO QUE EXPRESA SENTIMIENTOS

Anotar al lado de las figuras que siguen a continuación palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 
7. 
8. 
9. 
10. 
11. 
12. 
13. 
14. 
15. 

VOCABULARIO QUE EXPRESA SENTIMIENTOS

Anotar al lado de las figuras que siguen a continuación palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables

16. 

17. 

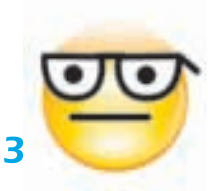
18. 

19. 

20. 

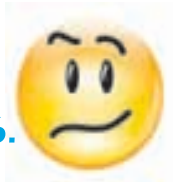
21. 

22. 

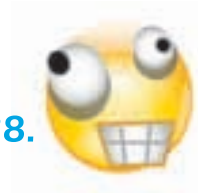
23 

24. 

25. 

26. 

27. 

28. 

29. 

30. 

MENSAJES - YO

"CUANDO ..... ME SIENTO ..... PORQUE..... "

"Cuando .... (sustituir los puntos por las circunstancias de una situación o acción)
me siento ..... (sustituir los puntos por una palabra que exprese el sentimiento que tiene el padre o la madre)
porque ..... (sustituir los puntos por las consecuencias de esa situación o acción).

PALABRAS QUE EXPRESAN SENTIMIENTOS

Se puede utilizar también "Dibujos de caras que expresan sentimientos"

Disfrutar	Feliz	Querido/a
Contento/a	Orgulloso/a	Asustado/a
Gustar	Enfadado/a	Injusto
Emocionado/a	Confundido/a	Infeliz
Apreciar	Decepcionado/a	Preocupado/a
Gran/buen	Temeroso/a	Vencido/a
Bueno	Dolido/a	
Bien	Ignorado/a	
Complacido/a	Triste	






ESCRIBIR EJEMPLOS PROPIOS DE MENSAJE-YO

EL LENGUAJE POSITIVO Y MOTIVADOR PARA ANIMARSE A UNO MISMO Y A LOS DEMÁS

Ejemplos de expresiones positivas que animan y motivan a las personas:

- "Es estupendo lo que has hecho" / "Me siento satisfecho con lo que he hecho"
- "Has tenido una buena idea" / "He tenido una buena idea"
- "Me gustaría que me dieras tu opinión sobre……"
- "Es agradable verte disfrutar" / "Estoy disfrutando con esto…."
- "Ya que no estás satisfecho, ¿**qué crees** que **podrías** hacer para estarlo?" / "Ya que no estoy satisfecho, ¿qué podría hacer para estarlo?"

- "Creo que conseguirás esa meta" / "¡Lo lograré!"
- "Confío en tus posibilidades para hacer esto" / "Tengo posibilidades para hacer esto"
- "Confío en tu opinión" / "Confío en mí mismo"
- "No has podido conseguir todavía lo que quieres, pero acabarás consiguiéndolo" / "No he conseguido todavía lo que quiero, pero seguiré intentándolo para conseguirlo".

- "Te esforzaste mucho en eso" / "Me esforcé mucho en eso"
- "Se nota que has progresado" / "Estoy progresando"
- "Estás mejorando en esto" / "Estoy mejorando en esto"
- "Estás avanzando" / "Estoy avanzando"
- "Gracias por ayudarme; me ha servido de mucho".

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

Al utilizar el lenguaje motivador no conviene añadir un comentario final que desanime. Por ejemplo, al decir:

«Juan, veo que te has esforzado mucho en eso», es mejor no añadir: «pero podrías haberlo hecho aún mejor».

Estos comentarios pueden desanimar porque llevan a pensar que nunca es suficiente lo que se hace o lo que se consigue.

Cómo expresarnos de manera positiva

Recuerda ...

- Cuando nos comunicamos con otras personas conviene fijarnos en lo que decimos y en cómo lo decimos para no transmitir mensajes que molesten.
- En general, las personas damos más importancia a cómo nos dicen las cosas que a lo que realmente nos dicen. Los hijos también. Por eso necesitamos controlar cómo nos comunicamos con los demás y con los hijos.
- Los gestos del cuerpo, de la cara, y de las manos, el tono de voz, el volumen, la entonación, las palabras que se utilicen, etc., influyen mucho en lo que las personas –y los hijos– entienden sobre lo que decimos, y en la intención con que creen que decimos las cosas. Esto influye en cómo se sienten y en cómo reaccionan ante nosotros.
- Para ayudar a los hijos a sentirse bien consigo mismos y con sus padres y madres, podemos utilizar el lenguaje positivo y motivador, utilizando palabras que expresen sentimientos.
- Los mensajes-yo nos ayudan a hacer ver a nuestros hijos cómo nos sentimos con su comportamiento y a que entiendan que todos necesitamos ser respetados.
- Los mensajes-yo ayudan a las personas a comprenderse unas a otras, y pueden ser útiles para resolver conflictos entre ellas. Cuando los padres y madres utilizan mensajes-yo con sus hijos, éstos aprender a utilizarlos también a través de la imitación.

Ficha 7.5 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 8

Resolución de problemas (I): Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas

Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas

SESIÓN 8
Resolución de problemas (I): Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas
Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas

Dimensión de Contenido a desarrollar

En la octava sesión se aborda cómo ayudar a los hijos a resolver situaciones que les afectan solamente a ellos y no necesariamente también a sus padres y madres. Se trata de promover actitudes y habilidades de autorregulación del comportamiento en los padres y madres que les faciliten no implicarse más allá de lo necesario en solucionar los problemas que atañen solo a sus hijos, para que éstos puedan desarrollar responsabilidad y habilidades de resolución de sus propios problemas. Con ello se pretende ayudar a los hijos a asumir sus responsabilidades, incrementar su autonomía y seguridad personal, desarrollar su capacidad de adaptación ante situaciones nuevas, identificar las mejores alternativas de solución a sus propios problemas, aprender a tomar decisiones y a asumir las consecuencias que se deriven de ellas y a ser menos exigentes con sus padres y madres en cuanto a lo que éstos han de hacer y resolver por ellos. Los padres y madres pueden cooperar con sus hijos en este proceso, facilitando con ello prevenir la aparición de conflictos entre ambos.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Promover que los padres y madres reflexionen sobre la importancia de fomentar que los hijos adquieran habilidades para resolver sus propios problemas.

- Proporcionar a los padres y madres criterios para diferenciar cuándo la resolución de una situación les afecta directamente a ellos, o afecta sólo a sus hijos.

- Ayudar a los padres y madres a identificar las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que sus hijos pueden desarrollar al implicarse por sí mismos en la búsqueda de soluciones a sus propios problemas.

- Ayudar a los padres y madres a hacer consciente cuál es su tendencia de comportamiento cuando se tratar de dar solución a situaciones o problemas que afectan solo a sus hijos.

- Facilitar que los padres y madres desarrollen asertividad y habilidades de autorregulación emocional en lo que respecta a procesos de resolución de problemas que competen solamente a los hijos con el fin de que puedan controlar sus sentimientos de responsabilidad y culpabilidad.

- Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre las potencialidades que tiene la comunicación asertiva entre padres y madres e hijos para promover que sus hijos encuentren solución a sus propios problemas.

- Facilitar a los padres y madres estrategias sobre procesos a seguir para ayudar a los hijos a explorar alternativas y encontrar solución a sus propios problemas.

- Propiciar que los padres y madres conozcan y practiquen la estrategia de la exploración de alternativas para fomentar en sus hijos el desarrollo de habilidades para la resolución de sus propias situaciones y problemas.

- Promover en los hijos el desarrollo de habilidades de resolución de sus propios problemas a través del modelo de conducta que les transmiten sus padres y madres.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales, analizadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

- A los padres y madres les cuesta entender el comportamiento de sus hijos.
- Los padres y madres tienen poca paciencia con sus hijos.
- Los padres y madres se sienten poco capaces de ayudar a sus hijos para que sepan solucionar sus propios problemas.
- Los padres y madres acaban haciendo las tareas que sus hijos no hacen para que no queden sin hacer.
- Los padres y madres, ante un problema o conflicto, dicen a sus hijos lo que hay que hacer y se termina el problema.
- Los padres y madres acaban resolviendo las tareas que sus hijos no saben hacer o aquellas en las que encuentran problemas.
- Los padres y madres consideran que sus hijos tienen capacidad para saber tomar sus propias decisiones.
- Los padres y madres tienen dificultades para hablar con sus hijos sin exaltarse cuando éstos están enfadados.
- Los padres y madres dicen a sus hijos que son torpes, desobedientes, etc. para que se corrijan cuando hacen algo mal o tienen mal comportamiento.
- Los padres y madres piensan que están fallando al educar a sus hijos cuando éstos tienen bajos rendimientos académicos o comportamientos inapropiados.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7*. • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6 /Sesión 7* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*" entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de nuevos contenidos Resolución de problemas (I) Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas: Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas	
Recursos	• Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador:"Resolución de problemas (I). Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas. Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas"".*

	• Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5*/Sesión 6 Sesión 7/ Sesión 8: "Resolución de Problemas (I): Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas*".
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" con que se ha trabajado en las sesiones anteriores. Para introducir los nuevos contenidos de la sesión actual se fijarán en la sección temática: *"Resolución de problemas: Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas*". • El coordinador introducirá información sobre el tema ayudado del texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Resolución de problemas: Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas. Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas*"".
Objetivos	• Facilitar que los padres y madres puedan identificar con claridad cuándo la toma de decisiones sobre determinadas situaciones corresponde solo a los hijos. • Ayudar a los padres y madres a comprender la importancia de que sus hijos se impliquen en la resolución de sus propios problemas para que desarrollen competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales como la autonomía personal, la responsabilidad y la confianza en sí mismos. • Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre el grado en que tienden a implicarse en la resolución de problemas que afectan exclusivamente a sus hijos. • Ayudar a los padres y madres a destacar el valor del *Método de Exploración de Alternativas* como estrategia válida para ayudar a sus hijos a resolver sus propios problemas. • Promover que los padres y madres hagan consciente el valor de la comunicación y de la escucha activa como estrategias adecuadas para contribuir a que sus hijos encuentren solución a sus propios problemas. • Facilitar que los padres y madres reflexionen sobre el valor del autocontrol emocional y del comportamiento para evitar implicarse más de lo necesario en la resolución de situaciones que afectan solo a sus hijos.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible participación de los padres y madres.
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión

Resolución de problemas (I)
Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas
Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas

Para introducir esta temática, el coordinador podrá comentar que en el día a día las personas, tengan la edad que tengan, suelen encontrarse con situaciones no previstas que han de resolver, como, por ejemplo, hacer tareas que no se tenían planificadas, adaptarse a un contexto nuevo o a personas a quienes se acaba de conocer, responder a preguntas que alguien hace, tomar decisiones, controlarse

ante palabras o hechos que no gustan, etc. Ello exige una cierta capacidad de adaptación y de autocontrol para no reaccionar de manera impulsiva y para poder pensar en las alternativas de solución más adecuadas a cada situación.

Encontrar la solución idónea a estas situaciones puede resultar fácil en algunas ocasiones; pero en otras, puede resultar más difícil y propiciar que la persona pida a otras que le solucionen el problema. Esto sucede con frecuencia en las relaciones entre padres y madres e hijos. Cuando los niños son pequeños, los padres y madres suelen tender a solucionar a sus hijos sus tareas y a asumir muchas de sus responsabilidades. Por ejemplo, algunos padres y madres pueden estar dando de comer a un niño de tres años, cuando a esa edad ya podría hacerlo por sí mismo; o bien, algunos padres y madres pueden estar yendo por la mañana al dormitorio de sus hijos adolescentes para despertarlos, para que se levanten y vayan al centro escolar, cuando, por su edad, también podrían estar haciéndolo ya por sí mismos. Esta tendencia de comportamiento que tienen algunos padres y madres a hacer por sus hijos tareas que ellos mismos tendrían que hacer ya a una determinada edad puede ser interpretada por los hijos como una obligación de sus padres y madres, de quienes esperarán, por tanto, que la cumplan, eludiendo ellos su responsabilidad.

La relación interpersonal que tiene lugar entre padres y madres e hijos en estas situaciones no facilita necesariamente la convivencia familiar y puede generar en los hijos dependencia, exigencia, poca tolerancia ante los errores de sus padres y madres cuando se trata de resolver sus tareas, poca responsabilidad y poca capacidad para aprender a llevar una vida autónoma. Por ello, es conveniente que los padres y madres reflexionen sobre su tendencia de comportamiento ante situaciones y problemas de la vida cotidiana que afectan solo y directamente a sus hijos y que han de aprender a resolver por sí mismos. En este sentido, los padres y madres pueden adquirir habilidades para ayudar a sus hijos a solucionar sus propios problemas. Con esto facilitarán que sus hijos desarrollen competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales como la capacidad de análisis y de razonamiento lógico para identificar alternativas de solución, control emocional, control del nivel de exigencia hacia los otros, responsabilidad, habilidades para tomar decisiones, capacidad para asumir las consecuencias que se deriven de las decisiones tomadas, capacidad para aprender de los errores, seguridad y autonomía personal, confianza en uno mismo, autoestima, capacidad de adaptación y tolerancia a la frustración.

Todas ellas son competencias necesarias para que la persona pueda desenvolverse a nivel personal, académico, familiar, laboral y social, y conviene que los hijos las vayan adquiriendo progresivamente para que puedan organizar también progresivamente su propia vida de manera autónoma y constructiva.

Muchas veces, los padres y madres pueden preguntarse dónde poner el límite de su implicación en la resolución de situaciones y problemas que afectan solo a sus hijos. Para responder a esta cuestión, cabe pensar que si el hijo tiene un desarrollo físico e intelectual propio de su etapa evolutiva, que le permite hacer las tareas propias de su edad, y si la no implicación de los padres y madres no tiene consecuencias negativas para la salud y para la seguridad del hijo o de otras personas, ni pone en riesgo la convivencia familiar, entonces, es probable que la situación pueda resolverla el hijo por sí mismo.

No obstante, si los hijos tienen ya creada la expectativa, el hábito y la costumbre de esperar que sus padres y madres les resuelvan sus problemas, no les resultará fácil aceptar que dejen de hacerlo. Por eso conviene que los padres y madres, aunque no lleguen a resolverles sus problemas, cooperen con ellos en buscar la solución escuchando las opciones que sus hijos creen que pueden tomar. Esto pueden hacerlo a través del "*Método de exploración de alternativas*", que consiste en escuchar y comentar con los hijos las posibles soluciones que se les ocurre a ellos para resolver la situación. Empleando bien el proceso de escucha activa de la comunicación, los hijos pueden ir elaborando sus propias propuestas de solución mientras se las exponen a sus padres y madres, quienes solo las escucharán, sin criticar, valorar, ni decir lo que tendrían que hacer sus hijos. Una vez que las propuestas ya hayan sido identificadas, los hijos tendrán que priorizarlas para decidir por dónde quieren empezar a poner en práctica la resolución del problema. Ellos mismos comentarán cómo pueden hacerlo. Posteriormente, tendrán que experimentar si esa solución funciona y si se puede mantener. Si no funcionara, tendrán que

identificar la causa, aprender de los errores y pensar en otra posible alternativa de solución.

Con el "*Método de exploración de alternativas*", los hijos aprenden a desarrollar habilidades para resolver sus propias situaciones acompañados de sus padres y madres, quienes harán una labor de escucha y apoyo para que sus hijos no se sientan solos. Progresivamente, éstos se sentirán cada vez más seguros y autónomos en la resolución de sus propios problemas y aprenderán que pueden confiar en sus padres y madres para contarles lo que les sucede sin riesgo de ser criticados. Por su parte, utilizando esta estrategia los padres y madres podrán tener información sobre lo que les sucede a sus hijos, sobre sus intenciones y sobre sus problemas, lo que es especialmente útil en la etapa de la adolescencia.

Desarrollo de habilidades parentales Practicando el método de exploración de alternativas	
Recursos	• Ficha *"Método de exploración de alternativas*". • Ficha "*Caso para practicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos".* • Ficha "*Caso resuelto para practicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos*". • Ficha *"Identificación de casos propios para aplicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos*". • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la exposición anterior, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala y relajar los músculos. Posteriormente les pedirá que formen grupos de 4 personas entre aquellos que aún no han compartido grupo en las sesiones anteriores con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes. • Una vez que los grupos estén formados, trabajarán con las fichas: *"Método de exploración de alternativas*", "*Caso para practicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos*", "*Caso resuelto para practicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos*" e *"Identificación de casos propios para aplicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos*". • El coordinador repasará con los participantes en los grupos la ficha *"Método de exploración de alternativas*" para que identifiquen bien sus pasos o etapas. • Posteriormente, pedirá que **en cada grupo** dos voluntarios lean en voz alta para los demás, los diálogos de los personajes de la madre e hijo que aparecen en la ficha "*Caso para practicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos".* Tras comentar brevemente en cada grupo lo que sucede en este caso, el grado en que se identifican con él y cómo podrían resolverlo, los dos voluntarios anteriores de cada grupo leerán la ficha "*Caso resuelto para practicar el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas de los hijos*", que reproduce los pasos de dicho método. Tras su lectura, los componentes de los grupos debatirán el caso y su resolución. • A continuación, trabajarán en el grupo con la ficha *"Identificación de casos propios para aplicar el método de exploración de alternativas con los hijos"* para que anoten en ella aquellas situaciones o problemas en que crean que pueden aplicar dicho método con sus hijos.

	• Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se hará una representación del caso en gran grupo a través del *role-playing* con dos voluntarios, y posteriormente, una puesta en común durante la cual el coordinador anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales debatidas en los grupos y las temáticas que los padres y madres hayan identificado como interesantes para aplicar personalmente el método con sus hijos. Estas temáticas les ayudarán a animarse mutuamente para poner en práctica el Método de Exploración de Alternativas con sus hijos en casa.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a identificar y reconocer con claridad los pasos a seguir para poner en práctica el método de exploración de alternativas con sus hijos, de modo que puedan ayudarles a resolver sus propios problemas. • Propiciar que los padres y madres tengan momentos de debate y contraste con otros padres y madres acerca del grado en que se implican en la resolución de problemas que afectan solo a sus hijos. • Promover que los padres y madres desarrollen habilidades de auto-conocimiento y autorregulación emocional y del comportamiento para poner adecuadamente en práctica el método de exploración de alternativas en la resolución de problemas que afectan a sus hijos, sin criticar las alternativas que éstos propongan ni presionarles para que adopten aquellas que más gusten a los padres y madres. • Promover que los padres y madres practiquen con habilidad y eficacia el método de exploración de alternativas para ayudar a sus hijos a solucionar sus propios problemas. • Promover que los padres y madres sirvan de modelo positivo de comportamiento para que a través de la imitación de conductas y el aprendizaje observacional sus hijos desarrollen progresivamente habilidades para resolver sus propios problemas.
Metodología	Participativa en dinámica de pequeños grupos, *role-playing* y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	60 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 8*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión 8* del dossier de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el dossier a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	• Ficha "*He aprendido"/Sesión 8.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 8* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también, para que si alguien no la hace, no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica. • Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Objetivos	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 8

Resolución de problemas (I): Apoyo parental a los hijos para la resolución de sus propios problemas

Cómo ayudar a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8: Resolución de Problemas (I). Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus propios problemas/Sesión 8.**

Ficha 8.1 **"Método de Exploración de Alternativas" /Sesión 8.**

Ficha 8.2 **"Caso para practicar el Método de Exploración de Alternativas en la resolución de problemas de los hijos" /Sesión 8.**

Ficha 8.3 **"Caso resuelto para practicar el Método de Exploración de Alternativas en la resolución de problemas de los hijos" /Sesión 8.**

Ficha 8.4 **"Casos propios de aplicación del Método de Exploración de Alternativas en la resolución de problemas de los hijos"/Sesión 8.**

Ficha 8.5 **"Recordar"/Sesión 8.**

Ficha 8.6 **"He aprendido"/Sesión 8.**

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	▸ **Respeto mutuo** ▸ **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	▸ **Cooperación** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	▸ **Autorregulación emocional** ▸ **Relajación** ▸ **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	▸ **Confianza y seguridad en uno mismo** ▸ **Tolerancia a la frustración** ▸ **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	▸ Escucha activa ▸ Mensajes-YO	▸ **Empatía** ▸ **Respeto mutuo** ▸ **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	▸ Definir de quién es el problema ▸ Explorar alternativas ▸ Negociación	▸ **Resolución de problemas** ▸ **Tomar decisiones** ▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: **LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS** • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	▸ Consecuencias coherentes ▸ Persistencia ▸ Premios y castigos	▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Autorregulación del comportamiento**

MÉTODO DE EXPLORACIÓN DE ALTERNATIVAS PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PASOS:

1. Identificar cuál es el problema
2. Proponer posibles soluciones o alternativas al problema
3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa
4. Elegir una de esas alternativas como solución
5. Pensar cómo se va a poner en práctica la alternativa
6. Poner en práctica la alternativa
7. Fijar un momento para revisar si funciona

Es importante que al utilizar el método de exploración de alternativas, tanto las alternativas de solución como la manera de ponerlas en práctica **sean propuestas por los propios hijos**, y matizadas, si es el caso, por los padres y madres, cuando sea necesario.

Con este método, los padres y madres pueden ayudar a sus hijos a:

- **Asumir la responsabilidad** de resolver sus propios problemas.
- Desarrollar la capacidad de **tolerar frustraciones** si las cosas no salen como esperan.
- **Aceptar las consecuencias** de sus propias decisiones.

CASO PARA PRACTICAR EL "MÉTODO DE EXPLORACIÓN DE ALTERNATIVAS" EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LOS HIJOS

- **MADRE:** ¿Qué tal vas esta semana con las matemáticas?
- **PABLO:** No sé. La "profe" pone ejercicios muy difíciles.

- **MADRE:** Siempre dices lo mismo. Lo que tienes que hacer es estudiar más.
- **PABLO:** ¡Yo hago lo que puedo, pero nunca está bien…… ! ¡No sé qué más hacer……!

- **MADRE:** Ya te lo estoy diciendo: Estudiar más y dejarte de tanta videoconsola.
- **PABLO:** ¡Déjame en paz. Tú que sabrás!.

- **MADRE:** ¡No me hables de ese modo!
- **PABLO:** ¡Déjame en paz……!

(Pablo sale enfadado de la habitación y da un portazo.)

Ficha 8.3 **"Caso resuelto para practicar el Método de Exploración de Alternativas en la resolución de problemas de los hijos"**

CASO RESUELTO CON EL "MÉTODO DE EXPLORACIÓN DE ALTERNATIVAS" EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LOS HIJOS

- **MADRE:** ¿Qué tal vas esta semana con las matemáticas?
- **PABLO:** No sé. La "profe" pone ejercicios muy difíciles…..

- **MADRE:** Parece que estás desanimado por lo que espera la profesora *(Paso 1: Identificar y comprender claramente el problema) + (Escucha activa).*
- **PABLO:** ¡Yo hago lo que puedo, pero nunca está bien……! ¡No sé qué más hacer……!

- **MADRE:** ¿No sabes cómo hacer lo que ella quiere? (*Escucha activa)*
- **PABLO:** No; y si suspendo….., ¡Luego os enfadáis en casa!

- **MADRE:** ¿Quieres que miremos a ver si encontramos alguna solución entre los dos?
- **PABLO:** ¿Qué solución?

- **MADRE:** Bueno, no lo sé todavía. Pero a lo mejor si hablamos sobre esto podemos encontrar algo. ¿Qué te parece?
- **PABLO:** Bueno.

- **MADRE:** ¿Qué se te ocurre a ti que podrías hacer? *(Paso 2: Proponer posibles alternativas para solucionar el problema)*
- **PABLO:** A lo mejor tengo que estudiar más, pero ¡no sé de dónde voy a sacar el tiempo. Ya estudio todo lo que puedo!

- **MADRE:** Así que estudiar más es una idea, pero no estás a gusto con eso porque no sabes de dónde vas a sacar el tiempo. *(Paso 1: Identificar y comprender claramente el problema) + (Escucha activa).*
- **PABLO:** Sí.

- **MADRE:** Bueno, esa es una posibilidad. Vamos a buscar más ideas y a ver cuántas se nos ocurren, aunque sean muy raras, no importa. Las voy a anotar todas en este papel. ¿Qué te parece? *(Paso 2: Proponer posibles alternativas para solucionar el problema).*
- **PABLO:** Bien.

- **MADRE:** Vale, ¿se te ocurren otras ideas?
- **PABLO: N**o.

- **MADRE:** Dijiste antes que no sabes lo que quiere tu profesora. ¿Cómo podrías averiguarlo?
- **PABLO:** No sé.

- **MADRE:** Si tu amigo Pedro tuviera ese problema, ¿qué le dirías que hiciera?
- **PABLO:** Pues le diría que preguntara a la profesora qué quiere.

- **MADRE:** ¿Crees que podrías hacer tú eso también?
- **PABLO:** A lo mejor; no sé…...

Ficha 8.3 "Caso resuelto para prácticar el Método de Exploración de Alternativas en la resolución de problemas de los hijos"

- **MADRE:** ¿Es por lo menos una posibilidad?
- **PABLO:** Sí…..

- **MADRE:** Bueno, hasta ahora has comentado que puedes dedicar más tiempo a estudiar o preguntarle a la profesora qué quiere. ¿Alguna otra idea?
- **PABLO:** No se me ocurre ninguna.

- **MADRE:** Vale, tienes dos ideas. Vamos a repasar cada una. ¿Qué hay sobre estudiar más? *(Paso 3: Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa).*
- **PABLO:** No tengo tiempo.

- **MADRE:** Así que eso no es algo que quieras hacer; ¿y preguntarle a la profesora? *(Paso 4: Elegir una alternativa como solución) + (Escucha activa).*
- **PABLO:** Bueno, puedo intentarlo.

- **MADRE:** ¿Cómo lo harás? *(Paso 5: Concretar cómo se va a poner en práctica esa alternativa)*
- **PABLO:** Puedo hablar con ella al terminar la clase o en tutoría para ver qué hay que hacer en esta asignatura.

- **MADRE:** ¿Qué le dirás?
- **PABLO:** No lo sé todavía.

- **MADRE:** Hace un rato dijiste que no sabes cómo hacer las cosas del modo que ella quiere. ¿Qué te parece si se lo explicas, diciéndole que quieres hacer el trabajo bien y que te dé algunas pautas?
- **PABLO:** Sí, puede ser.

- **MADRE:** ¿Estás a gusto con esa idea? *(Paso 1: Identificar y comprender claramente el problema)*
- **PABLO:** No mucho…..

- **MADRE:** ¿Quieres probar y ver qué pasa? *(Paso 6: Poner en práctica la alternativa)*
- **PABLO:** Bueno

- **MADRE:** ¿Cuándo hablarás con ella?
- **PABLO:** Mañana.

- **MADRE:** Después de hablar con ella ¿quieres que comentemos cómo te fue? *(Paso 7: Fijar un momento para revisar si funciona esa alternativa)*
- **PABLO:** Vale.

CASOS PROPIOS DE APLICACIÓN DEL MÉTODO DE EXPLORACIÓN DE ALTERNATIVAS EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LOS HIJOS

PASOS:

1. Identificar cuál es el problema
2. Proponer posibles soluciones o alternativas al problema
3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa
4. Elegir una de esas alternativas como solución
5. Pensar cómo se va a poner en práctica la alternativa
6. Poner en práctica la alternativa
7. Fijar un momento para revisar si funciona

EJEMPLO CASO 1: Escribir el problema que podría resolverse aplicando este método

EJEMPLO CASO 2: Escribir el problema que podría resolverse aplicando este método

Cómo ayudar a nuestros hijos* para que puedan resolver sus propios problemas

Recuerda ...

- Cada día surgen situaciones sobre las que necesitamos tomar decisiones o resolver problemas.
- Desde que los niños son pequeños, los padres y madres suelen tender a hacer por ellos algunas tareas o a resolverles determinados problemas que podrían resolver por sí mismos según su edad.
- Cuando los niños van resolviendo desde pequeños tareas o problemas propios de su edad, van aprendiendo a desarrollar habilidades de resolución de problemas, responsabilidad, autoestima y autonomía personal.
- Los padres y madres pueden ayudar a sus hijos desde pequeños a resolver sus propios problemas utilizando el método de exploración de alternativas, que tiene los siguientes pasos:

  1. Identificar cuál es el problema
  2. Proponer posibles soluciones o alternativas al problema
  3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa
  4. Elegir una de esas alternativas como solución
  5. Pensar cómo se va a poner en práctica la alternativa
  6. Poner en práctica la alternativa
  7. Fijar un momento para revisar si funciona

- Es importante que al utilizar el método de exploración de alternativas, tanto las alternativas de solución como la manera de ponerlas en práctica sean propuestas por los propios hijos, y matizadas, si es el caso, por los padres y madres cuando sea necesario.

* Con el término genérico "hijos" se hace referencia tanto a hijos como a hijas.

Ficha 8.6 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 9

Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos

Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos

SESIÓN 9

Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos

Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos

Dimensión de contenido a desarrollar

En la novena sesión se introducen estrategias de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos que facilitan a ambos resolver de manera constructiva y dialogada posibles conflictos que se generan en sus relaciones por temas que atañen a ambos y no solo a los hijos. Para ello se analiza cuándo un problema implica tanto a padres y madres como a hijos, y se presenta el método *"ganar-ganar"* en la resolución de conflictos. Este método añade al método *"exploración de alternativas"* tratado en la sesión anterior, el establecimiento de acuerdos y de las posibles consecuencias a aplicar en caso de que dichos acuerdos no se cumplan por una de las partes. A través del aprendizaje de procesos de negociación, se pretende que los padres y madres desarrollen habilidades para manejar asertivamente los problemas que les plantean sus hijos, confianza en sus propios criterios y coherencia con su rol de autoridad en la familia. Por su parte, a través del modelo de conducta que sus padres y madres les transmiten, los hijos podrán aprender a tomar decisiones, a asumir las consecuencias de las mismas, a tolerar frustraciones, a responsabilizarse de sus actuaciones, a actuar con respeto hacia los otros y a confiar en sus propios criterios y posibilidades personales.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Proporcionar a los padres y madres criterios para identificar cuándo la resolución de una determinada situación o problema afecta tanto a los padres y madres como a los hijos.

- Promover que los padres y madres reflexionen sobre la importancia de llevar a cabo procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos para fomentar hábitos de resolución positiva de conflictos en el hogar y un clima adecuado para la convivencia familiar.

- Ayudar a los padres y madres a identificar las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que sus hijos pueden desarrollar al implicarse en procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos.

- Ayudar a los padres y madres a hacer consciente su tendencia de comportamiento cuando se tratar de dar solución a situaciones o problemas que afectan conjuntamente a los padres y madres y a los hijos.

- Facilitar que los padres y madres desarrollen asertividad y habilidades de negociación en los procesos de resolución de situaciones y problemas que competen conjuntamente a padres y madres e hijos.

- Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre las potencialidades que tiene ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades de negociación y de establecimiento de acuerdos a través del proceso de comunicación.

- Propiciar que los padres y madres conozcan y practiquen estrategias de negociación para fomentar en sus hijos el desarrollo de habilidades para la resolución de situaciones y problemas que les afectan a ambos.

- Ayudar a los padres y madres a identificar las dificultades que perciben al poner en práctica procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos con sus hijos.

- Promover en los hijos el desarrollo de habilidades de negociación y de establecimiento de acuerdos a través del modelo de conducta que les transmiten sus padres y madres.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales analizadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

- A los padres y madres les cuesta entender el comportamiento de sus hijos.
- Los padres y madres tienen poca paciencia con sus hijos.
- Los padres y madres se sienten poco capaces de ayudar a sus hijos para que sepan solucionar sus propios problemas.
- Los padres y madres acaban haciendo las tareas que sus hijos no hacen para que no queden sin hacer.
- Los padres y madres, ante un problema o conflicto, dicen a sus hijos lo que hay que hacer y se termina el problema.
- Los padres y madres acaban resolviendo las tareas que sus hijos no saben hacer o aquellas en las que encuentran problemas.
- Los padres y madres consideran que sus hijos tienen capacidad para saber tomar sus propias decisiones.
- Los padres y madres tienen dificultades para hablar con sus hijos sin exaltarse cuando éstos están enfadados.
- Los padres y madres suelen imponerse para solucionar la situación en aquellos casos en que sus hijos les desobedecen.
- Los padres y madres se imponen para controlar la situación cuando sus hijos intentan imponerse para conseguir algo.
- Los padres y madres consideran que cuando surgen conflictos con sus hijos, la mejor estrategia es dialogar para encontrar entre todos la mejor solución.
- Los padres y madres consideran que en la actualidad disponen de información adecuada sobre cómo llegar a acuerdos con sus hijos para solucionar los problemas que puedan surgir.
- Los padres y madres suelen reñir a sus hijos cuando hacen o dicen algo que les molesta.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8.* • Ficha "*He aprendido"/ Sesión 1/ Sesión 2/ Sesión 3/ Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/ Sesión 8.* • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*" entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde, ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de nuevos contenidos: Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos. Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos	
Recursos	• Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Resolución de problemas: Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos. Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos"".* • Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5*/Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9: "Resolución de Problemas: Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos".*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" con que se ha trabajado en las sesiones anteriores. Para introducir los nuevos contenidos de la sesión actual se fijarán en la sección temática: *"Resolución de problemas: Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos".* • El coordinador introducirá información sobre el tema ayudado del texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos. Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos"".*
Objetivos	• Facilitar información a los padres y madres sobre lo que significan los conflictos en las relaciones familiares y sus potencialidades educativas cuando se resuelven de manera positiva. • Promover en los padres y madres la reflexión sobre la conveniencia de conocer y poner en práctica métodos de resolución positiva de conflictos con los hijos. • Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre sus prácticas cotidianas de resolución de conflictos con sus hijos y valoren su grado de eficacia. • Ayudar a los padres y madres a identificar las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que pueden desarrollar tanto ellos mismos como sus hijos al poner en práctica métodos de resolución positiva de conflictos. • Informar a los padres y madres sobre procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos con sus hijos. • Ayudar a los padres y madres a destacar el valor del "*método Ganar-Ganar"* como estrategia válida para la resolución positiva de conflictos con sus hijos. • Promover que los padres y madres hagan consciente el valor de la comunicación, del diálogo, de la escucha activa, la empatía, la autorregulación emocional y la asertividad como estrategias necesarias para llevar a cabo procesos de negociación y para llegar a acuerdos con sus hijos.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión

Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos

Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos

Para introducir esta temática el coordinador podrá comentar que cotidianamente los padres y madres se enfrentan al reto de tener que resolver situaciones y problemas que les generan sus hijos y que afectan a ambos a la vez. El hecho de que sus hijos vayan adquiriendo progresivamente, entre otras cosas, autonomía personal, capacidad de pensar, de razonar y de tomar decisiones, va introduciendo cambios sustanciales en las dinámicas de convivencia familiar. Los padres y madres van comprobando que su capacidad de decisión y de control sobre el comportamiento de sus hijos disminuye a medida que éstos avanzan en edad y etapa evolutiva. Ello puede generarles un cierto desconcierto y la percepción subjetiva de que pierden poder y autoridad sobre los hijos en temas que, desde su óptica de padres y madres, ponen en riesgo la armonía de la convivencia familiar. Esto puede desencadenar en ocasiones conflictos y luchas de poder entre padres y madres e hijos.

Sin embargo, la existencia de conflictos y desencuentros de intereses entre padres y madres e hijos no tiene por qué ser, ni vivirse, necesariamente, como algo negativo. Por el contrario, los conflictos y faltas de acuerdo pueden interpretarse también como oportunidades para que ambas partes se conozcan mejor, para mejorar el proceso de interacción personal y para adquirir competencias intelectuales, emocionales y sociales necesarias para el desarrollo personal y para la vida en familia y en sociedad.

La resolución de conflictos por una vía impositiva y autoritaria es poco aceptada por los niños y jóvenes de nuestra sociedad actual, quienes aprenden por distintos cauces que sus opiniones también han de ser atendidas y respetadas. De no ser así, pueden desarrollar ante sus padres y madres comportamientos de desobediencia, rabietas, luchas de poder y, en ocasiones, conductas vengativas y de demostración de incapacidad para rebelarse y hacer valer su punto de vista. Ante esta situación, conviene que los padres y madres valoren la alternativa de actuar con sus hijos desde una perspectiva dialogada y de comunicación para que ambos puedan escucharse, comprenderse y llegar a acuerdos en la resolución de situaciones y conflictos que les atañen a ambos. Los procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos permitirán a padres y madres e hijos entender que unos y otros pueden tener sus propios puntos de vista sobre una misma situación, que no tienen porqué coincidir en interpretarla de la misma manera, que eso es aceptable, que las alternativas de comportamiento que cada uno plantea pueden ser variadas y que sus posturas han de ser respetadas mutuamente dentro de unos límites que sean válidos para ambos. Esto implica comunicarse, escucharse, comprenderse, exponer razones y argumentos con control emocional, con respeto, sin imposición y proponer alternativas de solución que sean válidas para ambas partes, en las que nadie "gana del todo" ni "pierde del todo", y donde se respetan los intereses básicos de ambos; es decir, donde ambas partes "ganan".

Estos procesos de negociación y de establecimientos de acuerdos permiten desarrollar tanto en los padres y madres como en los hijos competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales fundamentales para la vida en familia y en sociedad; entre otras, capacidad de análisis, de razonamiento, de argumentación, autorregulación emocional, habilidades de escucha y de expresión, empatía, tolerancia hacia las posturas del otro, adaptación, flexibilidad, tolerancia a la frustración, capacidad para tomar decisiones y para asumir las consecuencias de las mismas, responsabilidad, cooperación, confianza en uno mismo, autoestima y seguridad personal. Son competencias ampliamente valoradas en la sociedad actual y esperadas por los padres y madres en sus hijos.

Sin embargo, no siempre los padres y madres son conscientes de las estrategias de resolución de conflictos que emplean con sus hijos y del aprendizaje que les transmiten a través de la observación e imitación de sus propias conductas. Por ello, necesitan espacios y momentos de reflexión y contraste con otros padres y madres sobre cómo educan a sus hijos y sobre los efectos de comportamiento que observan en ellos.

Para ello el coordinador de la sesión introducirá en este momento el "*Método Ganar-Ganar*" con sus pasos o etapas para la resolución de conflictos y comentará que se va a trabajar con este método durante la presente sesión.

Desarrollo de habilidades parentales: Practicando el método "Ganar-Ganar" en el proceso de negociación y de establecimiento de acuerdos con los hijos	
Recursos	• Ficha "*Método Ganar-Ganar*". • Ficha "*Caso para aplicar el método Ganar-Ganar"* • Ficha "*Caso resuelto con el método "Ganar-Ganar""*. • Ficha "*Identificación de casos propios para aplicar el "Método Ganar-Ganar""*. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la exposición anterior, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas. Se pedirá que formen grupo con aquellas personas con las que no han formado grupo en la sesión anterior, con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes. • Una vez que los grupos estén formados trabajarán con las fichas: "*Método Ganar-Ganar"*, "*Caso para aplicar el método Ganar-Ganar"*, "*Caso resuelto con el método Ganar-Ganar"* e "*Identificación de casos propios para aplicar el "Método Ganar-Ganar"*. • El coordinador repasará con los participantes en los grupos la ficha *"método Ganar-Ganar*" para que identifiquen bien sus pasos o etapas. • Posteriormente, pedirá que **en cada grupo** dos voluntarios lean en voz alta para los demás miembros del grupo, los diálogos de los personajes que aparecen en la ficha "*Caso para aplicar el método Ganar-Ganar"*. Tras comentar brevemente lo que sucede en este caso, el grado en que se identifican con él y cómo podrían resolverlo, los dos voluntarios anteriores leerán la ficha "*Caso resuelto con el método "Ganar-Ganar""*, que reproduce los pasos de dicho método. Tras su lectura, los componentes de los grupos debatirán el caso y su resolución. • A continuación, trabajarán en el grupo con la ficha "*Identificación de casos propios para aplicar el "método Ganar-Ganar"* anotando en ella aquellas situaciones o problemas en que crean que pueden aplicar dicho método con sus hijos. • Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se hará una representación del caso en gran grupo a través del *role-playing* con dos voluntarios, y posteriormente una puesta en común durante la cual el coordinador anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales debatidas y las temáticas que los padres y madres hayan identificado para aplicar el método con sus hijos. Estas temáticas les permitirán animarse mutuamente para poner en práctica el *Método Ganar-Ganar* con sus hijos.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a identificar y reconocer con claridad los pasos a seguir para poner en práctica procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos con sus hijos. • Propiciar que los padres y madres tengan momentos de debate y contraste con otros padres y madres acerca de los procedimientos que utilizan cotidianamente con sus hijos para resolver situaciones que afectan a ambos. • Promover que los padres y madres desarrollen habilidades de auto-conocimiento y autorregulación emocional y del comportamiento para poner en práctica procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos con sus hijos para solucionar situaciones conflictivas que afectan a ambos. • Facilitar que los padres y madres practiquen el método *"Ganar-Ganar"* en la resolución de problemas con sus hijos.

	• Propiciar que los padres y madres sirvan de modelo positivo de comportamiento para que a través del aprendizaje observacional y de la imitación de conductas, sus hijos desarrollen progresivamente habilidades de negociación y de resolución positiva de conflictos.
Metodología	Participativa en dinámica de pequeños grupos, role-playing y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	60 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 9*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión 9* del *dossier* de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el *dossier* a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha "*He aprendido"/Sesión 9*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 9* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también para que si alguien no la hace no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan.

	• En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 9

Resolución de problemas (II): Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres y madres e hijos

Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6: Comunicación (I): Escucha Activa y Empatía. Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor/Sesión 6.**

Ficha 9.1 **"Método Ganar-Ganar"/Sesión 9.**

Ficha 9.2 **"Caso para aplicar el Método Ganar-Ganar" /Sesión 9.**

Ficha 9.3 **"Caso resuelto con el método "Ganar-Ganar""/Sesión 9.**

Ficha 9.4 **"Identificación de casos propios para aplicar el "método Ganar-Ganar" en el proceso de negociación y de establecimiento de acuerdos con los hijos"/Sesión 9.**

Ficha 9.5 **"Recordar"/Sesión 9.**

Ficha 9.6 **"He aprendido"/Sesión 9.**

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	▸ **Respeto mutuo** ▸ **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	▸ **Cooperación** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	▸ **Autorregulación emocional** ▸ **Relajación** ▸ **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	▸ **Confianza y seguridad en uno mismo** ▸ **Tolerancia a la frustración** ▸ **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	▸ Escucha activa ▸ Mensajes-YO	▸ **Empatía** ▸ **Respeto mutuo** ▸ **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	▸ Definir de quién es el problema ▸ Explorar alternativas ▸ Negociación	▸ **Resolución de problemas** ▸ **Tomar decisiones** ▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	▸ Consecuencias coherentes ▸ Persistencia ▸ Premios y castigos	▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Autorregulación del comportamiento**

EL MÉTODO "GANAR-GANAR" PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

- A través de los procesos de negociación, los padres, madres e hijos pueden llegar a acuerdos para solucionar problemas entre ellos.
- Los procesos de negociación tienen éxito cuando las partes llegan a un acuerdo que beneficia a todas ellas.
- Al negociar, las partes obtienen más de lo que habrían podido tener enfrentándose entre sí, aunque no obtengan todo lo que inicialmente querían.
- Se trata de llegar a situaciones de "ganar-ganar" en que todos ganan algo, en vez de situaciones de "ganar-perder" en que una parte gana y la otra pierde.
- En los procesos de negociación se necesita utilizar adecuadamente las habilidades emocionales y de comunicación. Es importante:
  - Mostrarse tranquilos.
  - Evitar decir "*tú tienes que, tú deberías, tú debes*"
  - Ser respetuosos y confiar en el otro.

PASOS A SEGUIR PARA NEGOCIAR:

1. Identificar el problema entre las partes (padres y madres e hijos).
2. Proponer soluciones por las partes y elegir una que sea adecuada para todas ellas.
3. Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esa solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando.
4. Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado.

- Cuando los procesos de negociación no funcionan puede ser por alguna de las siguientes causas:
  - Cumplir sólo a veces lo que se ha acordado o aplicar las consecuencias sólo a veces.
  - Sentir lástima de la otra parte.
  - Estar demasiado preocupado por lo que piensen los demás.
  - Hablar demasiado.
  - Escoger un momento inapropiado.
  - Sentir y transmitir hostilidad.
  - Tener motivos ocultos.
  - Hacer de detective para controlar al otro.
  - No confiar en el otro.

CASO PARA APLICAR EL MÉTODO "GANAR-GANAR" EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

En el siguiente ejemplo, el padre de Juan (15 años) llama la atención a su hijo porque pasa mucho tiempo hablando por el teléfono fijo de casa, lo que impide que otros miembros de la familia puedan hablar también o recibir llamadas y, además, la factura de gastos que llega últimamente es excesiva.

- **PADRE:** ¡Juan, deja ya de hablar por teléfono y ven a comer. No haces más que hablar y hablar y si quiere llamarnos alguien no nos enteramos. Además, se dispara la factura!
- **JUAN (llega a la mesa):** ¡Qué exagerado! ¡No veo que esté tanto tiempo hablando por teléfono!

- **PADRE:** Parece que te hace gracia lo que digo. Pues no tiene ninguna gracia.
- **JUAN:** Bueno, ¡Es que parece que a ti te molesta que hable con mis amigos!

- **PADRE:** ¡¿Ah sí?! Lo que me molesta es que estés colgado todo el día del teléfono y luego tenga que pagar yo la cuenta.
- **JUAN:** Pues tú también hablas mucho por teléfono.

- **PADRE:** ¡Lo que me faltaba, que no pudiera yo utilizar el teléfono!. ¡Anda deja de decir bobadas antes de que me caliente…..!
- **JUAN (murmurando):** ¡Bah, qué asco! ¡Siempre igual, siempre tiene que ser lo que él diga…….!

CASO RESUELTO CON EL MÉTODO "GANAR-GANAR" EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

En el siguiente ejemplo, el padre de Juan (15 años) está intentando resolver con él qué hacer con el uso del teléfono fijo de casa, porque pasa mucho tiempo hablando, impide que otros miembros de la familia puedan hablar también y, además, la factura de gastos que llega últimamente es excesiva.

- **PADRE:** Juan, quiero hablar contigo. Estoy molesto porque pasas mucho rato hablando por teléfono y cuando necesito utilizarlo yo está ocupado; además, hay veces que espero llamadas de otras personas y no pueden comunicarse conmigo. (**Paso 1***: Identificar y definir claramente el problema que existe entre las partes, padre e hijo) + (Mensaje-yo*).
- **JUAN:** ¡Qué exagerado! ¡No veo que esté tanto tiempo hablando por teléfono!

- **PADRE:** Parece que te molesta que te diga esto *(Escucha activa).*
- **JUAN:** Bueno, ¡Es que parece que a ti te molesta que hable con mis amigos!

- **PADRE:** ¿Crees que te estoy diciendo que no uses el teléfono? No es eso. Estoy intentando encontrar la forma en que todos podamos usarlo cuando lo necesitemos *(Escucha activa).*
- **JUAN:** Pues a veces tú estás con el teléfono cuando **yo** quiero usarlo.

- **PADRE:** Vale. Me imagino que a veces también hablo demasiado, y tendré que controlarlo. ¿Te parece que busquemos una solución entre los dos? *(***Paso 2***: Proponer soluciones por ambas partes, padre e hijo).*
- **JUAN:** No sé……. Bueno, vale.

- **PADRE:** ¿Qué te parece si proponemos algunas ideas cada uno? Vamos a buscar todas las soluciones que se nos ocurran, sin importar lo raras que parezcan y sin criticarlas. ¿Estás de acuerdo? (Juan acepta) ¿Qué se te ocurre?
- **JUAN:** Podrías aumentar el saldo de mi móvil y así podría hablar por él sin tener que usar el teléfono fijo de casa.

- **PADRE:** Es una idea. La anotamos. ¿Qué más podríamos hacer?
- **JUAN:** No se me ocurre nada más.

- **PADRE:** Podríamos limitarnos a cinco minutos por llamada.
- **JUAN:** ¡Hombre, eso no!

- **PADRE:** Creo que dijimos que íbamos a anotar las ideas en este momento y comentarlas después.
- **JUAN:** Bueno... pero ¿por qué no fijamos unas horas para que cada uno use el teléfono? Menos cuando recibamos una llamada, ¡claro!

- **PADRE:** Vale, la anotaré con las otras dos ideas. ¿Qué más?
- **JUAN:** No tengo más ideas.

- **PADRE:** Entonces vamos a ver las que tenemos.

Ficha 9.3 "Caso resuelto con el método "Ganar-Ganar""

Juan y su padre analizan las tres ideas (**Paso 2***: Proponer soluciones por ambas partes y elegir una que sea adecuada para todas las partes).*
*(***Paso 3***. Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando).*

- **Idea 1:** Juan quiere que le aumenten el saldo de su teléfono móvil; su padre está de acuerdo si él ayuda a pagarlo con su propina porque el presupuesto familiar es limitado. Esto es una consecuencia lógica y proporcionada a la propuesta de Juan. Él no está totalmente de acuerdo con esto, pero en el fondo entiende la postura de su padre.
- **Idea 2:** Juan no quiere limitar el tiempo de las llamadas.
- **Idea 3:** Tanto Juan como su padre están de acuerdo en que podrían asignarse determinadas horas a cada uno para usar el teléfono.

- **PADRE:** Tenemos dos ideas en las que parece que estamos de acuerdo: aumentarte el saldo del móvil si tú ayudas a pagarlo con la propina y asignar horas para el uso del teléfono fijo. ¿Cuál queremos?
- **JUAN:** Yo quiero que aumentes el saldo de mi móvil para poder usarlo cuando yo quiera.

Juan y su padre acuerdan que aumentarán un poco el saldo del móvil de Juan. Cuando Juan necesite hablar más tiempo del que es posible con ese saldo, y utilice el teléfono fijo, se le descontará el importe de las llamadas de su propina (Paso 3. *Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando).*

Deciden también que probarán cómo funciona esta solución durante dos semanas y en ese momento volverán a hablar del tema **(Paso 4**. *Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado).*

A veces, el proceso de negociación puede interrumpirse antes de llegar a un acuerdo si no aparece una solución válida en ese momento para ambas partes. Si esto sucede, puede que las partes decidan volver a intentarlo en otro momento desde el Paso 2, proponiendo nuevas soluciones por ambas partes. Sin embargo, si el problema necesita resolverse de forma inmediata y todos los esfuerzos que se han hecho para intentarlo de mutuo acuerdo no logran resultados porque el hijo no quiere implicarse razonablemente en ello, entonces puede que el padre tenga que tomar la decisión por sí mismo en ese momento. Más adelante quizás pueda volver a ofrecer a su hijo una nueva oportunidad de discutir el problema. Podría expresarlo de la siguiente forma:

> «Parece que ahora no podemos encontrar una solución razonable que nos guste a los dos, así que yo decidiré de momento. A lo mejor podemos volver a hablar sobre esto en unos días para ver si estamos más dispuestos a ponernos de acuerdo».

En ocasiones puede ocurrir que el hijo se niegue totalmente a negociar. También en este caso puede que el padre tenga que tomar la decisión, pero le habrá dado ya al hijo la oportunidad de expresarse aunque no la quiera aceptar, y él sabrá que ese es un gesto de respeto por parte de su padre, aunque no lo quiera reconocer ante él. Por tanto, la decisión que tome el padre no podrá ser entendida como una imposición.

Ficha 9.4 **"Identificación de casos propios para aplicar el "método Ganar-Ganar" en el proceso de negociación y de establecimiento de acuerdos con los hijos"**

CASOS PROPIOS PARA APLICAR EL MÉTODO "GANAR-GANAR" EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

PASOS:

1. Identificar el problema entre las partes (padres y madres e hijos).
2. Proponer soluciones por las partes y elegir una que sea adecuada para todas ellas.
3. Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esa solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando.
4. Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado.

En los procesos de negociación es importante mostrarse tranquilos, ser respetuosos, tener confianza en el otro y evitar decir "*tú tienes que…, tú deberías…., tú debes….*".

EJEMPLO CASO 1: Escribir el problema que podría resolverse aplicando este método

EJEMPLO CASO 2: Escribir el problema que podría resolverse aplicando este método

Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos*

Recuerda ...

- A medida que los hijos van creciendo, aumenta su capacidad para decidir y actuar de manera cada vez más autónoma, y esperan que sus padres y madres tengan en cuenta sus opiniones y decisiones, las acepten y las respeten.
- Sin embargo, no siempre las decisiones y comportamientos de los hijos son del agrado de sus padres y madres y ello puede dar lugar a discusiones y conflictos entre ellos.
- Un modo adecuado de resolver estos conflictos es utilizando el "Método Ganar-Ganar" en procesos de negociación.
- Con este método se ponen en práctica la escucha activa, los mensajes-yo y la exploración de alternativas hasta encontrar una solución que sea adecuada para todas las partes.
- Los pasos a seguir al utilizar este método son:
  - Identificar el problema entre las partes (padres y madres e hijos).
  - Proponer soluciones por las partes y elegir una que sea adecuada para todas ellas.
  - Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esa solución y las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple con lo acordado. Estas consecuencias han de ser proporcionadas y lógicas a la situación que se está tratando.
  - Poner en práctica la solución y analizar cómo está funcionando. A veces es necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos tomados.

* Con el término genérico "hijos" se hace referencia tanto a hijos varones como a hijas.

Ficha 9.6 **"He aprendido"**

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 10

Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: Límites, normas y consecuencias

Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias

SESIÓN 10

Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: Límites, normas y consecuencias

Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias

Dimensión de contenido a desarrollar

La décima sesión tiene como finalidad introducir el concepto de disciplina, entendiéndola como un proceso de aprendizaje que tiene lugar a lo largo del desarrollo evolutivo de la persona y que implica, entre otras cosas, conocer, respetar y acatar normas sociales que facilitan la convivencia y que exigen establecer límites y autorregular el propio comportamiento. En este sentido, se enfatiza la necesidad de que los padres y madres establezcan normas claras y explícitas para regular la dinámica familiar y establezcan límites en los procesos de interacción con sus hijos para ayudarles a identificar hasta dónde pueden llegar con su comportamiento, exigencias y demandas. Dichos límites y normas habrán de estar acompañadas de las consecuencias que se deriven de su incumplimiento, que tendrán que ser conocidas por los hijos para que puedan tomar decisiones ajustadas sobre su comportamiento. Estas consecuencias deberán ser lógicas, razonables, proporcionadas y asociadas a la acción que se pretende controlar, y tendrán que ser aplicadas de manera coherente y consistente en los casos en que las normas no se respeten. Ello permitirá a los hijos aprender a discriminar con claridad los límites de su conducta y a desarrollar competencias de autorregulación emocional y del comportamiento, necesarias para la interacción social y la convivencia familiar.

Objetivos y competencias parentales a promover

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Proporcionar a los padres y madres información sobre los factores que influyen en el desarrollo de la disciplina en sus hijos y en el aprendizaje de competencias de autorregulación de su comportamiento.

- Facilitar que los padres y madres comprendan que la disciplina es un proceso de aprendizaje de competencias intelectuales, emocionales y sociales que facilitan la autorregulación del comportamiento, y que tiene lugar a lo largo de la vida y no solo en momentos puntuales de control de la conducta de sus hijos.

- Reflexionar sobre la conveniencia de establecer y explicitar normas claras, precisas y proporcionadas de regulación de la dinámica familiar, que ayuden a fomentar la convivencia en la familia una vez que los hijos conozcan su existencia, las identifiquen con nitidez, las comprendan, participen en su formulación cuando su edad lo permita y adapten a ellas su comportamiento.

- Ayudar a los padres y madres a identificar los hábitos de comportamiento positivo y las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que pueden desarrollar sus hijos al conocer, participar en formular y respetar las normas de convivencia familiar y los límites de su comportamiento: entre otras, capacidad de análisis y de razonamiento lógico, empatía, escucha activa, comunicación asertiva, respeto, tolerancia, cooperación, flexibilidad y capacidad de adaptación, tolerancia a la frustración, toma de decisiones, asunción de consecuencias, responsabilidad, confianza en sí mismos y seguridad personal.

- Ayudar a los padres y madres a hacer consciente su tendencia de comportamiento y el modelo de conducta observacional que ofrecen a sus hijos cuando se trata de establecer límites a los comportamientos de éstos y de ser flexibles, consecuentes y coherentes con la aplicación de las consecuencias que se derivan de su incumplimiento.

- Facilitar que los padres y madres desarrollen asertividad, seguridad personal y autorregulación de sentimientos de culpa, cuando necesiten aplicar con sus hijos las consecuencias esperadas si éstos no respetan las normas establecidas en la convivencia familiar o en otros contextos de interacción como el académico y el social.

- Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre las potencialidades que tiene ayudar a sus hijos a desarrollar procesos internos de autodisciplina y autorregulación del comportamiento para facilitar su proceso de adaptación a diversos contextos de interacción social: centro académico, grupo de amigos, entorno social y, en el futuro, entorno laboral y su propio entorno familiar.

- Promover que los padres y madres conozcan y practiquen estrategias de establecimiento de normas y de consecuencias a aplicar en los casos de su incumplimiento, para fomentar en sus hijos el desarrollo de la disciplina, de la responsabilidad y de hábitos de comportamiento positivo y respetuoso con otras personas y con los contextos en que interaccionan.

- Ayudar a los padres y madres a identificar las dificultades que perciben al poner en práctica con sus hijos procesos de establecimiento de normas y de aplicación de las consecuencias que se derivan de su incumplimiento.

- Promover en los hijos el desarrollo de la disciplina y de hábitos de comportamiento cooperativo y respetuoso con las normas y con los otros a través del modelo de conducta que les transmiten sus padres y madres.

Creencias parentales a trabajar en el programa asociadas a la temática de la sesión

El contenido que se desarrolla en esta sesión guarda relación con las siguientes creencias parentales analizadas por Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco (2007).

- A los padres y madres les cuesta entender el comportamiento de sus hijos.
- Los padres y madres tienen poca paciencia con sus hijos.
- Los padres y madres suelen expresar sus emociones de forma explosiva.
- Los padres y madres tienen dificultades para hablar con sus hijos sin exaltarse cuando éstos están enfadados.
- Los padres y madres consideran que tienen información adecuada sobre cómo relajarse y controlar sus emociones.
- Los padres y madres consideran que los problemas que les plantean sus hijos son diferentes a los de otros padres y madres.
- Los padres y madres se sienten poco capaces de ayudar a sus hijos para que sepan solucionar sus propios problemas.
- Los padres y madres acaban haciendo las tareas que sus hijos no hacen para que no queden sin hacer.
- Los padres y madres, ante un problema o conflicto, dicen a sus hijos lo que hay que hacer y se termina el problema.
- Los padres y madres acaban resolviendo las tareas que sus hijos no saben hacer o aquellas en las que encuentran problemas.
- Los padres y madres consideran que sus hijos tienen capacidad para saber tomar sus propias decisiones.
- Los padres y madres suelen imponerse para solucionar la situación en aquellos casos en que sus hijos les desobedecen.
- Los padres y madres se imponen para controlar la situación cuando sus hijos intentan imponerse para conseguir algo.
- Los padres y madres consideran que cuando surgen conflictos con sus hijos, la mejor estrategia es dialogar para encontrar entre todos la mejor solución.
- Los padres y madres consideran que cuando sus hijos no hacen las tareas que les corresponden han de asumir unas consecuencias.
- Los padres y madres no suelen aplicar las consecuencias establecidas previamente cuando sus hijos no hacen las tareas acordadas.
- Los padres y madres suelen mantenerse firmes a la hora de cumplir lo que han establecido hacer cuando sus hijos no cumplen con sus obligaciones.
- Los padres y madres consideran que en la actualidad disponen de información adecuada sobre cómo llegar a acuerdos con sus hijos para solucionar los problemas que puedan surgir.
- Los padres y madres suelen reñir a sus hijos cuando hacen o dicen algo que les molesta.
- Los padres y madres dicen a sus hijos que son torpes, desobedientes, etc. para que se corrijan cuando hacen algo mal o tiene mal comportamiento.
- Los padres y madres creen que en el momento actual tienen información adecuada sobre cómo controlar y poner límites a los comportamientos de sus hijos.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. • Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9.* • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/ Sesión 8/Sesión 9.* • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*" entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde, ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de nuevos contenidos Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: Límites, normas y consecuencias. Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: límites, normas y consecuencias	
Recursos	• Texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: "Disciplina: límites, normas y consecuencias para fomentar la autorregulación del comportamiento".*

	• Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/*Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9/Sesión 10: "Disciplina: Límites, Normas y Consecuencias. Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: límites, normas y consecuencias".*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador pedirá a los participantes que consulten la ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*" con que se ha trabajado en las sesiones anteriores. Para introducir los nuevos contenidos de la sesión actual se fijarán en la sección temática: *"Disciplina: límites, normas y consecuencias. Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: límites, normas y consecuencias".* • El coordinador introducirá información sobre el tema, ayudado del texto *"Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador: Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: límites, normas y consecuencias. Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: límites, normas y consecuencias".*
Objetivos	• Facilitar a los padres y madres información sobre lo que significa la disciplina como proceso de aprendizaje de competencias de autorregulación emocional y del comportamiento. • Promover que los padres y madres reflexionen sobre la conveniencia de conocer y poner en práctica procedimientos que les ayuden a establecer límites y normas al comportamiento de sus hijos, que sean conocidas y respetadas por éstos. • Ayudar a los padres y madres a reflexionar sobre la importancia de establecer consecuencias ante los comportamientos inadecuados de los hijos, que sean razonables, lógicas, proporcionadas, coherentes y directamente asociadas a la conducta que se pretende regular. • Facilitar que los padres y madres comprendan la necesidad de aplicar de manera consistente las consecuencias previstas ante comportamientos inadecuados de sus hijos, para que éstos aprendan a regular su comportamiento una vez que entiendan la asociación que se establece entre la conducta que acaban de realizar, las circunstancias en que dicha conducta se produce y las consecuencias que obtienen de la misma. • Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre sus prácticas cotidianas de formulación de normas para la convivencia familiar, de establecimiento de límites al comportamiento de sus hijos, y de aplicación de consecuencias coherentes ante conductas inadecuadas de aquellos, y valoren su grado de eficacia para ayudar a sus hijos a aprender a autorregular su comportamiento. • Ayudar a los padres y madres a identificar competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que pueden desarrollar tanto ellos mismos como sus hijos al poner en práctica métodos adecuados de aprendizaje de autorregulación del comportamiento. • Ayudar a los padres y madres a destacar el valor que tienen las reuniones familiares con sus hijos para establecer tanto normas en la dinámica y convivencia familiar, como consecuencias lógicas y consensuadas a aplicar ante comportamientos inadecuados.

	• Promover que los padres y madres hagan consciente el valor de la disciplina, la comunicación, el diálogo, la escucha activa, la empatía, la autorregulación emocional y la asertividad como estrategias necesarias para aplicar de modo flexible, coherente y consistente con sus hijos las consecuencias que se derivan del incumplimiento de las normas familiares y sociales y de las responsabilidades personales.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible participación de los padres y madres.
Tiempo previsto	15 minutos.

Sugerencias para la introducción del tema por parte del coordinador de la sesión

Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: límites, normas y consecuencias

Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: límites, normas y consecuencias

Para introducir esta temática, el coordinador podrá comentar que con frecuencia los padres y madres afrontan momentos de control del comportamiento de sus hijos, dado que éstos desde pequeños tienden a explorar lo que hay a su alrededor, a experimentar lo que sucede cuando manejan objetos, cuando interactúan de diversos modos con sus padres, madres y hermanos, y cuando se atreven a traspasar ciertos límites en la convivencia familiar y social, y a no asumir completamente sus responsabilidades y tareas. El ser humano tiende desde pequeño a explorar, a indagar, a querer conocer lo que sucede a su alrededor y a experimentar lo que pasa cuando se alteran ciertas rutinas y hábitos establecidos. El ser humano también tiende desde pequeño a tomar decisiones e iniciativas, a lograr metas y a querer hacer valer sus puntos de vista. Todas estas actuaciones son positivas y contribuyen al desarrollo personal del individuo cuando se llevan a cabo de manera controlada y respetuosa con los demás. Por ello, parece necesario que los niños aprendan desde pequeños a regular sus experiencias y comportamientos y el alcance de sus deseos, iniciativas y logros, a tolerar la frustración que se deriva de la no consecución de las metas esperadas y a tener en cuenta y respetar los puntos de vista y derechos de los demás. Dado el carácter egocéntrico de los niños hasta una cierta edad y la necesidad de que aprendan hábitos positivos de comportamiento, es necesario que los padres y madres establezcan normas de convivencia familiar concretas y proporcionadas a la edad de sus hijos, que las hagan explícitas para que las conozcan y las comprendan, participen en su formulación cuando su edad lo permita y puedan así respetarlas y asumirlas con responsabilidad, aprendiendo a aceptar las consecuencias que se deriven de su incumplimiento.

Se podría decir que no existe una única respuesta sobre dónde establecer los límites al comportamiento de los hijos, porque en cada familia los padres y madres pueden tener enfoques, estilos educativos, actitudes y valores diferentes sobre cómo educarlos. Lo importante es que esos límites se establezcan, y que se haga considerando en todo momento las características evolutivas de los hijos a una determinada edad, respetando su potencial de desarrollo, tanto en el ámbito psicomotor, como afectivo, intelectual, motivacional, emocional y social. En el caso de las familias biparentales, se hace necesario, además, que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo sobre dónde y cómo establecer estos límites y las consecuencias asociadas a su incumplimiento, y que ambos padres reaccionen por igual al aplicar las consecuencias. Esto ayuda a los hijos a percibir coherencia, consistencia y seguridad en su proceso de aprendizaje de hábitos de comportamiento y de respeto a lo establecido, y fomenta también que vayan desarrollando competencias emocionales de autorregulación del comportamiento.

Con cierta frecuencia, los padres y madres aplican premios y castigos que deciden por sí mismos como consecuencia al comportamiento de sus hijos. La mayoría de las veces lo hacen de manera espontánea, sobre todo cuando los hijos son más pequeños, sin haber dado a conocer previamente a sus hijos que ese premio o castigo se iba a aplicar ante ese comportamiento y bajo las circunstancias concretas en que se aplica. Esta reacción parental unidireccional y, en cierto modo, impositiva, puede llegar a desconcertar a los hijos, porque no les ayuda a entender la lógica de la asociación que se establece entre la conducta que acaban de realizar, las circunstancias en que dicha conducta se produce, las consecuencias que se obtienen de la misma y su experiencia previa ante comportamientos similares que, quizás, no han tenido la misma reacción parental. Por ello, conviene que los padres y madres desarrollen habilidades y hábitos para establecer límites, normas y consecuencias que sean lógicas ante el comportamiento de sus hijos si dichas normas no se cumplen. Estas consecuencias habrán de ser coherentes con el comportamiento que intentan regular, razonables y proporcionadas a la edad, y aplicadas con consistencia y con una cierta flexibilidad en función de los contextos y circunstancias en que se produzca la conducta a regular.

En ocasiones, los padres y madres dan distinta importancia y reaccionan de manera diferente ante el mismo comportamiento inadecuado de los hijos cuando se produce en distintos momentos, y olvidan aplicar las consecuencias establecidas.

En otras ocasiones, la presión de los hijos puede hacer que los padres y madres consientan en no aplicar las consecuencias, y en otros momentos, la falta de seguridad y asertividad, el sentimiento de culpa y la vulnerabilidad emocional de los padres y madres pueden hacer también que las consecuencias dejen de aplicarse. Con ello, los padres y madres, sin darse cuenta y lo quieran, transmiten a sus hijos modelos de conducta de falta de coherencia y consistencia, de inseguridad y de vulnerabilidad emocional, que los hijos pueden aprovechar para seguir comportándose de modo inadecuado en futuras ocasiones. Una consecuencia poco deseable de este comportamiento parental es que los hijos acaben por no respetar a los padres y madres, les cuestionen su autoridad y lleguen a imponerse a ellos y a exigirles en grados más altos de lo esperado.

Un modo interesante y efectivo de fomentar en los hijos el aprendizaje de la disciplina a través de la comunicación, el debate, la negociación y el establecimiento de normas y consecuencias es realizando *reuniones familiares* en las que se trate, analice y debatan situaciones cotidianas de la vida familiar, así como los objetivos y responsabilidades que cada uno ha de asumir en la familia y se tomen decisiones consensuadas sobre cómo promover una adecuada dinámica y convivencia familiar.

Desarrollo de habilidades parentales Practicando el establecimiento de límites y consecuencias coherentes	
Recursos	• Ficha "*Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales: Disciplina: límites, normas y consecuencias. Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: límites, normas y consecuencias".* • Ficha *"Ejemplos de consecuencias coherentes"*. Se tomará como ejemplo el caso que esté más próximo a la edad de los hijos que se esté tratando en el programa. • Ficha *"Identificación de casos propios para establecer y aplicar consecuencias coherentes con los hijos".* • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras la exposición anterior, el coordinador pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas. Se pedirá que formen grupo con aquellas personas con las que no han formado grupo en la sesión anterior, con el fin de fomentar la interacción entre todos los participantes.

	• Una vez que los grupos estén formados trabajarán con las fichas "*Ejemplos de consecuencias coherentes" (*se tomará como ejemplo el caso que esté más próximo a la edad de los hijos que se esté tratando en el programa) e *"Identificación de casos propios para establecer y aplicar consecuencias coherentes con los hijos".* • El coordinador pedirá que **en cada grupo** dos voluntarios lean en voz alta, para los demás miembros del grupo, los diálogos de los personajes que aparecen en la ficha "*Ejemplos de consecuencias coherentes".* Tras comentar brevemente lo que sucede en este caso, el grado en que se identifican con él y cómo podrían resolverlo, los dos voluntarios anteriores leerán la ficha "*Caso resuelto de ejemplos de consecuencias coherentes"*. Tras su lectura, los componentes de los grupos debatirán el caso y su resolución. • A continuación, trabajarán en el grupo con la ficha *"Identificación de casos propios para establecer y aplicar consecuencias coherentes con los hijos"* para que anoten en ella aquellas situaciones o problemas en que crean que pueden aplicar consecuencias lógicas y coherentes ante comportamientos inadecuados de sus hijos. • Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se hará una representación del caso en gran grupo a través del *role-playing* con dos voluntarios, y posteriormente una puesta en común durante la cual el coordinador anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales debatidas en los grupos y las consecuencias coherentes que los padres y madres hayan identificado para aplicar ante comportamientos inadecuados de sus hijos. Ello les permitirá animarse mutuamente para poner en práctica dichas consecuencias. • Se analizarán también las diferencias entre consecuencias coherentes y premios y castigos aplicados sin previo conocimiento de los hijos, para fomentar la reflexión y asimilación de la correcta puesta en práctica de las consecuencias coherentes.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a identificar y reconocer con claridad la estructura de las consecuencias coherentes y sus diferencias con los premios y castigos aplicados sin previo conocimiento de los hijos. • Propiciar que los padres y madres tengan momentos de debate y contraste con otros padres y madres sobre los procedimientos que utilizan cotidianamente para regular la conducta de sus hijos. • Promover que los padres y madres desarrollen habilidades de auto-conocimiento, autorregulación emocional y del comportamiento y de asertividad para aplicar consecuencias coherentes de manera consistente ante comportamientos inadecuados de sus hijos. • Propiciar que los padres y madres practiquen con habilidad y eficacia la identificación y puesta en práctica de las consecuencias coherentes. • Promover que los padres y madres sirvan de modelo positivo de comportamiento para que a través de la imitación de conductas y del aprendizaje observacional sus hijos desarrollen progresivamente hábitos positivos de conducta, habilidades de autorregulación del comportamiento y de tolerancia a la frustración.
Metodología	Participativa en dinámica de pequeños grupos, role-playing y puesta en común en gran grupo.
Tiempo previsto	45 minutos.

Reflexionando sobre las potencialidades de las reuniones familiares	
Recursos	Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras finalizar la puesta en común en gran grupo de la actividad anterior, el coordinador propondrá debatir brevemente sobre las ventajas y dificultades que tiene realizar reuniones familiares donde padres y madres e hijos conjuntamente puedan analizar cómo son sus relaciones, la convivencia familiar, las responsabilidades que cada uno tiene que asumir, las actividades que desean hacer juntos y por separado, los temas o dudas que quieren comentar, y se llegue a acuerdos y a tomar decisiones conjuntas sobre el establecimiento de normas, límites y consecuencias lógicas ante comportamientos inadecuados, tanto de los hijos como de los propios padres y madres. • Para reflexionar sobre este tema, el coordinador podrá establecer en el papelógrafo tres grandes espacios en blanco: 1. En uno anotará los temas que desde la perspectiva de los padres y madres, se pueden abordar en las reuniones familiares (reparto de responsabilidades en casa, actividades de ocio conjuntas, horarios de salida, etc.), 2. En un segundo espacio, se anotarán las ventajas o desventajas de realizar las reuniones familiares, y 3. En el tercero, se anotarán las dificultades que se perciben para llevar a cabo estas reuniones.
Objetivos	• Propiciar que los padres y madres reflexionen sobre la posibilidad de realizar en sus casas reuniones familiares que faciliten momentos de encuentro y comunicación entre padres y madres e hijos para analizar sus patrones de convivencia familiar y tomar decisiones conjuntas sobre aspectos que afectan a dicha convivencia. • Promover que los padres y madres tengan en cuenta a los hijos como personas activas y participativas, capaces de proponer sugerencias sobre aspectos que afectan a la dinámica familiar e involucrarse en la toma de decisiones sobre los mismos. • Facilitar el desarrollo de competencias y valores en los padres y madres y en los hijos –respeto, tolerancia, escucha, empatía, responsabilidad, cooperación, etc.– que promuevan tanto su crecimiento personal individual como el del grupo familiar. • Ayudar a los padres y madres a entender las reuniones familiares como una estrategia válida para promover la comunicación entre padres, madres e hijos, para fomentar una convivencia familiar positiva, para prevenir la aparición de conflictos familiares y para afrontar éstos desde una perspectiva positiva y constructiva en la que participan todos los componentes del grupo familiar. • Ayudar a los padres y madres a entender las reuniones familiares como un medio válido para que los hijos aprendan a desarrollar habilidades de comunicación asertiva, de negociación, de toma de decisiones y de participación ciudadana y democrática, que les permita progresivamente integrarse de manera adecuada en los distintos espacios de participación social: centros escolares, grupos de amigos, asociaciones diversas, etc.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	15 minutos.

Resumir lo trabajado en la sesión y entregar una síntesis de ideas a recordar	
Recursos	Ficha "*Recordar"/Sesión 10*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de finalizar la sesión, el coordinador resumirá las ideas fundamentales que se han comentado en ella, y que aparecen en la Ficha "*Recordar"/Sesión 10* del *dossier* de documentación entregado. • En el caso de que no se haya entregado el *dossier* a los participantes, se les entregará esta ficha en este momento.
Objetivos	Facilitar que los padres y madres recuerden las ideas fundamentales tratadas en la sesión y las pongan en práctica.
Metodología	Expositiva, por parte del coordinador, con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Propiciar la reflexión y puesta en práctica de lo aprendido	
Recursos	Ficha "*He aprendido"/Sesión 10.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador revisará con los participantes la ficha *"He aprendido"/Sesión 10* y les comentará que se trata de una actividad de reflexión para hacer en casa, y que se trabajará en la próxima sesión. • En la ficha se pide a los participantes que identifiquen y escriban los tres aspectos que más les hayan interesado de lo tratado en la sesión, y también que identifiquen y escriban los tres aspectos tratados en la sesión que les parecen más difíciles cuando los ponen en práctica. • El coordinador comentará que no se trata de una actividad obligatoria para que nadie se sienta forzado a hacerla y también, para que si alguien no la hace, no interprete que no puede asistir a la sesión siguiente. No obstante, comentará que cubrir la ficha es muy útil tanto para los participantes como para el propio coordinador, porque le ayudará a conocer mejor las inquietudes del grupo y a reforzar en las siguientes sesiones los aspectos que observe que más les interesan. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen cubrir esta ficha por escrito, en la sesión siguiente se repasarán oralmente con ellos los aspectos que recuerden como más interesantes y los que les hayan resultado más difíciles de poner en práctica.
Objetivos	• Promover que los participantes recuerden lo trabajado en la sesión, lo practiquen, dediquen un tiempo a reflexionar sobre ello hasta la sesión siguiente, identifiquen dudas y hagan más consciente su estilo educativo con sus hijos. • Ayudar al coordinador en la siguiente sesión a reforzar ideas y aclarar las dudas que los padres y madres hayan identificado sobre lo tratado en la sesión actual.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	5 minutos.

Despedida y cierre de la sesión	
Recursos	Idecadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de abandonar la sala, el coordinador pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. • Les agradecerá su presencia en la sesión y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha que ya está programada.
Objetivos	• Mostrar a los padres y madres que se valora su participación en la sesión. • Generar en los padres y madres la expectativa de participación en la próxima sesión.
Tiempo previsto	5 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 10

Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos: límites, normas y consecuencias

Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con límites, normas y consecuencias

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales , educativas y parentales" /Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/Sesión 8/ Sesión 9/Sesión 10: Disciplina: Límites, Normas y Consecuencias: Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación"/Sesión 10.**

Ficha 10.1 **"Ejemplos de consecuencias coherentes"/Sesión 10.**

Ficha 10.2 **"Identificación de casos propios para establecer y aplicar consecuencias coherentes con los hijos"/Sesión 10.**

Ficha 10.3 **"Recordar"/Sesión 10.**

Ficha 10.4 **"He aprendido"/Sesión 10.**

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	▸ **Respeto mutuo** ▸ **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	▸ **Cooperación** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	▸ **Autorregulación emocional** ▸ **Relajación** ▸ **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	▸ **Confianza y seguridad en uno mismo** ▸ **Tolerancia a la frustración** ▸ **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	▸ Escucha activa ▸ Mensajes-YO	▸ **Empatía** ▸ **Respeto mutuo** ▸ **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	▸ Definir de quién es el problema ▸ Explorar alternativas ▸ Negociación	▸ **Resolución de problemas** ▸ **Tomar decisiones** ▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	▸ Consecuencias coherentes ▸ Persistencia ▸ Premios y castigos	▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Autorregulación del comportamiento**

CASO ANITA:
Límites y consecuencias coherentes con niños de 3-5 años

Anita, de 4 años, y su madre han llegado al parque al que suelen ir otras veces. La madre se ha sentado en un banco y empieza a mirar una revista. Anita se va a montar en el columpio y luego se aleja hasta un lugar en que su madre apenas puede verla.

- **MADRE** (gritando):
  ¡Anita, no te vayas tan lejos! ¡Ven acá!
- **ANITA** no hace caso y sigue donde está.

- **MADRE** (gritando más fuerte):
  ¡Anita, qué te he dicho! ¡Ven acá o nos vamos a casa!

Anita se acerca un poco al lugar donde está su madre. La madre sigue mirando la revista y Anita vuelve a alejarse más allá. La madre no se da cuenta hasta un tiempo después.

- **MADRE** (gritando):
  ¡Anita, qué haces allí! ¡Ven aquí ahora mismo!

Anita no hace caso. La madre sigue entretenida con la revista y deja que la niña se quede donde está.

Ficha 10.1 **"Ejemplos de consecuencias coherentes"**

CASO RESUELTO ANITA:
Límites y consecuencias coherentes con niños de 3-5 años

Anita, de 4 años, y su madre han llegado al parque al que suelen ir otras veces. Anita quiere ir ya a montar en el columpio, pero antes su madre le dice con tranquilidad:

- **MADRE**:
  Anita, puedes jugar en el parque todo lo que quieras, pero sin alejarte de donde está el columpio para que yo pueda verte y no tenga que preocuparme (establecimiento de normas y límites + mensaje-yo). Si te alejas de donde está el columpio nos tendremos que ir a casa, así que tienes que elegir entre no alejarte o irnos a casa ¿De acuerdo? (establecimiento de consecuencias coherentes). ¿Has entendido lo que he dicho? Repítemelo para que vea que me has entendido.
- **ANITA**: Que no me vaya de donde está el columpio

- **MADRE**: ¿Y por qué?
- **ANITA:** Para que puedas verme y no te preocupes.

- **MADRE**: ¿Y qué pasará si te alejas?
- **ANITA:** Que nos vamos a casa

- **MADRE**: De acuerdo. Ya puedes ir a jugar.

Anita corre a montar en el columpio y la madre comienza a mirar una revista. Al cabo de un rato se da cuenta de que la niña se ha alejado del lugar que le había dicho. Se levanta, va hasta donde está Anita, le da la mano y le dice con tranquilidad mirándole a los ojos:

- **MADRE**:
  Anita, mamá te dijo que podías jugar en el parque, pero sin alejarte de donde está el columpio para que pudiera verte y no tuviera que preocuparme (normas y límites + mensaje-yo). Y tenías que elegir entre no alejarte o irnos a casa (consecuencias). Como has elegido alejarte, nos vamos a casa (aplicación de las consecuencias).

Anita no quiere irse y mientras caminan, la niña insiste en que la deje jugar un rato más porque no se va a volver a alejar.

- **MADRE:** ¿Estás segura de que no te vas a volver a alejar?
- **ANITA:** Sí.

- **MADRE:**
  De acuerdo, voy a confiar en lo que dices. Pero si vuelves a alejarte nos iremos a casa (flexibilidad en la aplicación de las consecuencias).

La niña corre a jugar y a montarse en el columpio, y la madre vuelve a mirar la revista. Al rato observa que la niña ha vuelto a alejarse del lugar acordado. Recoge sus cosas, se levanta, va al lugar donde está Anita, le coge tranquilamente de la mano y le dice mirándole a los ojos:

- **MADRE**:
  Anita, tenemos que irnos a casa ya porque no has hecho lo que habíamos acordado.

Anita no quiere irse.

- **MADRE**:
  Anita, mamá te dijo que tenías que elegir entre no alejarte o irnos a casa. Has elegido alejarte otra vez, así que ahora tenemos que irnos a casa (aplicación de las consecuencias).

CASO PEDRO:
Límites y consecuencias coherentes con niños de 6-10 años

Pedro, de 10 años, tenía la costumbre de hacer los deberes con la televisión encendida y pasaba mucho tiempo sin concentrarse. Su madre se dió cuenta de que esto le perjudicaba y quiso corregirlo.

- **MADRE** (entra en la sala donde Pedro está haciendo los deberes y apaga la tele):
  Pedro, cuando hagas los deberes apaga la tele porque con ella encendida no te puedes concentrar.
- **PEDRO** (gritando y levantándose precipitadamente de la silla):
  ¡No apagues la tele que estoy viendo XXXXXXX!

- **MADRE**:
  Hasta que no acabes los deberes no puedes encenderla. Siéntate y haz los deberes. (La madre sale de la sala).
- **PEDRO** (enfadado y casi llorando): ¡Jopé! ¡Ahora ya no sé como acaba la película!.

Ficha 10.1 **"Ejemplos de consecuencias coherentes"**

CASO PEDRO:
Límites y consecuencias coherentes con niños de 6-10 años

Pedro, de 10 años, tenía la costumbre de hacer los deberes con la televisión encendida y pasaba mucho tiempo sin concentrarse. Su madre se dió cuenta de que esto le perjudicaba y quiso corregirlo.

- **MADRE** (entra en la sala donde Pedro está haciendo los deberes y se sienta tranquilamente a su lado):
  Pedro, cuando haces los deberes con la tele encendida no te concentras bien y tardas mucho tiempo en terminarlos. Es mejor que la apagues mientras los haces, y cuando termines podrás verla un rato (establecimiento de normas y límites).
- **PEDRO**:
  No quiero apagar la tele. Estoy viendo XXXXXXX
- **MADRE**:
  Ya sé que no quieres apagarla porque te gusta lo que estás viendo (escucha activa), pero es mejor que hagas primero los deberes y luego veas la tele (normas).
  Vamos a hacer lo siguiente a partir de ahora: te pondrás a hacer los deberes durante una hora y si los terminas podrás ver después lo que te guste durante otra media hora o un poco más (límites).

  (Una hora como mucho es lo que la madre estima que puede llevarle al niño hacer los deberes).
- **PEDRO**:
  ¡Jopé, no!
- **MADRE**:
  Pedro, esto es lo mejor para que no te eternices haciendo los deberes y puedas ver luego a gusto lo que quieras. Apaga la tele y cuando termines vuelves a encenderla.
- **PEDRO** (enfadado):
  ¡No, yo quiero ver XXXXXXX!
- **MADRE**:
  De acuerdo, Pedro, si te pones así tienes dos opciones (establecimiento de consecuencias):
  1) Una, apagar la tele ahora y volver a encenderla dentro de una hora cuando yo vea que terminas, y
  2) Dos, apagar la tele ahora y no volver a encenderla en toda la tarde si no acabas los deberes dentro de una hora. Elige la que te parezca mejor.

A Pedro no le gustó esta propuesta, pero su madre insistió y poco a poco el niño aprendió que para ver la tele tenía que asumir antes su responsabilidad de estudiar y hacer bien las tareas.

CASO JESÚS: Límites y consecuencias coherentes con adolescentes y jovénes

Josefa, la madre de Jesús, de 13 años, tiene la costumbre de organizar la mochila de su hijo todas las noches para que no se le olvide llevar los libros y el material de trabajo a clase. Con esto, Jesús se desentiende de su responsabilidad de hacerlo por sí mismo y cuando algo se olvida se lo reprocha a su madre.

- **JESÚS** (llega del centro escolar y va a encontrarse con su madre):
  Hoy no he podido hacer los ejercicios de matemáticas en clase porque me faltaba el libro. ¡Jolín, a ver si tienes más cuidado al hacerme la mochila, que luego me llaman la atención en clase!

- **MADRE** (sorprendida):
  Yo creía que te lo había metido todo. Pues no sé qué pasó……..

- **JESÚS:**
  Pues por tu culpa no he podido hacer los ejercicios y el profesor se ha enfadado conmigo; así que, a ver si tienes más cuidado.

Esta situación provoca una relación tensa entre ellos porque Jesús es muy exigente con ella, y Josefa siente frustración y culpa.

Ficha 10.1 **"Ejemplos de consecuencias coherentes"**

CASO RESUELTO JESÚS: Límites y consecuencias coherentes con adolescentes y jovénes

Josefa, la madre de Jesús, de 13 años, tenía la costumbre de organizar la mochila de su hijo todas las noches para que no se le olvidara llevar los libros y el material de trabajo al centro escolar. Con esto, Jesús se desentendía de esta responsabilidad; pero cuando algo se olvidaba, le reprochaba a su madre que se había descuidado. Esto provocaba una relación tensa entre ellos porque Jesús era muy exigente con ella, y Josefa sentía frustración y culpa. En un momento dado, Josefa y Jesús hablaron con tranquilidad del tema.

- **JESÚS** (llega del centro escolar y va a encontrarse con su madre):
  Hoy no he podido hacer los ejercicios de matemáticas en clase porque me faltaba el libro. ¡Jolín, a ver si tienes más cuidado al hacerme la mochila, que luego me llaman la atención en clase!
- **MADRE:**
  Bueno, Jesús, veo que hoy vienes alterado del centro. Vamos a sentarnos un momento con tranquilidad para ver qué ha pasado (escucha activa).

- **JESÚS:**
  ¿De qué quieres que hablemos? Ya te lo he dicho y además ahora tengo que irme a entrenar.
- **MADRE:**
  De acuerdo. Entonces hablaremos cuando vuelvas de entrenar.

(Después de un tiempo Jesús vuelve a casa.)

- **MADRE:**
  Jesús, quiero que hablemos ahora sobre lo que pasó hoy en el centro.
- **JESÚS:**
  ¿Para qué quieres que hablemos? Ya te he dicho lo que pasó: no me metiste en la mochila el libro de matemáticas y el profesor me ha llamado la atención.

- **MADRE:**
  Entiendo que estés disgustado porque no tenías el libro de matemáticas y te han llamado la atención (escucha activa). Yo creía que te lo había metido todo pero no sé lo que pasó (mensaje-Yo). He pensado que para que esto no vuelva a suceder, es mejor que te encargues tú de meter todo en la mochila, porque tú sabes mejor que yo lo que necesitas cada día.
- **JESÚS:**
  Sí, claro, encima ahora quieres que haga yo tu trabajo.

- **MADRE:**
  Jesús, creo que estás pensando que hacer la mochila es cosa mía (escucha activa), pero en realidad es cosa tuya porque tú eres quien tiene que llevarla al centro. Yo he hecho este trabajo hasta ahora, pero ya eres mayor y tú sabes mejor que yo lo que necesitas cada día en clase (mensaje-Yo + establecimiento de límites).
  A partir de hoy haz tú la mochila y si necesitas que te ayude en algo me lo dices (establecimiento de normas + posibilidad de cooperación). Procura que no se te olvide nada para que no vuelva a pasar lo mismo que hoy (consecuencias coherentes).

Al principio Jesús no quería asumir esta responsabilidad ni hacer esta tarea, pero tuvo que hacerlo porque necesitaba llevar los libros a clase para trabajar y evitarse la molestia de que los profesores le siguieran llamando la atención.

Ficha 10.2 **"Identificación de casos propios para establecer y aplicar consecuencias coherentes con los hijos"**

CASOS PROPIOS PARA LA APLICACIÓN DE CONSECUENCIAS COHERENTES CON LOS HIJOS*

EJEMPLO CASO 1:

1. Describir un comportamiento inadecuado del hijo y su edad:

2. Describir qué suele hacer la madre/padre ante ese comportamiento inadecuado del hijo:

3. Identificar las consecuencias coherentes que se podrían aplicar a este caso para facilitar que el hijo pueda aprender a regular su propio comportamiento:

EJEMPLO CASO 2:

1. Describir un comportamiento inadecuado del hijo y su edad:

2. Describir qué suele hacer la madre/padre ante ese comportamiento inadecuado del hijo:

3. Identificar las consecuencias coherentes que se podrían aplicar a este caso para facilitar que el hijo pueda aprender a regular su propio comportamiento:

* Con el término genérico "hijos" se hace referencia tanto a hijos varones como a hijas.

Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos* y fomentar su regulación con disciplina: límites, normas y consecuencias

Recuerda ...

- Todos queremos conseguir lo que nos gusta y lo que es importante para nosotros. Nuestros hijos también.
- No siempre podemos conseguir lo que queremos y esto nos causa enfado, decepción y frustración. A nuestros hijos también.
- Necesitamos enseñar a nuestros hijos cómo comportarse cuando no consiguen lo que quieren. Para ello, el padre y la madre de cada niño deben ponerse de acuerdo en cómo hacerlo.
- Como adultos, los padres y madres sabemos que los niños imitan nuestro comportamiento, y también imitan lo que hacemos nosotros cuando no conseguimos lo que queremos. Por eso es importante controlarnos.
- Es importante establecer normas en la familia para saber cómo tenemos que comportarnos y lo que está y no está permitido hacer. Necesitamos ser claros al poner y comentar las normas.
- También necesitamos pensar en las consecuencias que se aplicarán si no se cumplen las normas, y asegurarnos de que sean proporcionadas a la edad que tengan los niños.
- Cuando los niños son muy pequeños, los padres y madres suelen decidir por sí mismos las consecuencias que se van a aplicar, como los castigos y los premios. Pero cuando los hijos van creciendo, conviene comentar e incluso decidir con ellos cuando se pueda, lo que se va a hacer para que lo sepan de antemano, lo acepten mejor y se responsabilicen de su propio comportamiento.
- Es importante que las consecuencias estén relacionadas con el comportamiento que se quiere controlar, y que los hijos las vean razonables.
- Las consecuencias dan mejor resultado cuando se aplican con seguridad y con mucho respeto.

* Con el término genérico "hijos" se hace referencia tanto a hijos varones como a hijas.

RECUERDA LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Escribe tres cosas que te hayan **resultado nuevas o interesantes** en esta sesión:

1.

2.

3.

Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en esta sesión que te **resultan difíciles** cuando las pones en práctica:

1.

2.

3.

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

SESIÓN 11

Evaluación final del desarrollo del programa

Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido

SESIÓN 11
Evaluación final del desarrollo del programa
Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido

Dimensión de contenido a desarrollar

La sesión 11 constituye la última del programa y, como tal, está orientada a valorar el grado en que los padres y madres que han participado en el mismo lo consideran útil, adecuado para dar respuesta a sus necesidades de formación para desarrollar su rol parental, y recomendable para otros padres y madres. Así mismo, se analiza la función del coordinador de las sesiones del programa y el grado en que los contenidos, los recursos, la metodología, la temporalización y duración de las sesiones, el ambiente social creado entre los participantes y las condiciones de la sala de trabajo han resultado adecuadas. Se analizan también las expectativas de participación de los padres y madres en nuevos programas de formación y las temáticas que son de su interés para incluir en los mismos. En esta sesión se comentan también las limitaciones que se han detectado en el funcionamiento del programa a lo largo de sus sesiones teniendo en cuenta la evaluación de proceso que el coordinador ha realizado en cada una de ellas utilizando la observación participante y los comentarios de los padres y madres sobre el funcionamiento del programa: recursos, metodología, interacciones, etc. Esta información resulta valiosa para organizar futuros programas de formación.

Objetivos

Con el desarrollo de esta sesión se pretende:

- Facilitar que los padres y madres participen de modo activo en los procesos de evaluación de los programas en los que forman parte y se sientan protagonistas, escuchados y respetados en lo que tienen que aportar.

- Proporcionar a los padres y madres espacios de participación en los que puedan opinar sobre las necesidades de formación que perciben para llevar a cabo con calidad su rol parental.

- Identificar necesidades parentales que puedan tenerse en cuenta al diseñar nuevos programas dirigidos a fomentar la parentalidad positiva.

- Valorar el grado de adecuación del programa a los intereses y necesidades de formación de los participantes y su contribución al desarrollo de competencias para el ejercicio positivo del rol parental.

- Valorar el grado en que los padres y madres perciben cambios cognitivos, actitudinales y de comportamiento en sí mismos y en sus dinámicas familiares como resultado de su participación en el programa.

- Identificar indicadores de éxito del programa en sus respectivos componentes –objetivos, contenidos, metodología, recursos, actividades, temporalización, dinamización y coordinación–, que permitan diseñar otros programas con garantías de calidad.

- Identificar limitaciones en el diseño, desarrollo y coordinación del programa, en sus distintas sesiones y componentes, que permitan incorporar mejoras en el desarrollo de programas futuros.

- Promover que los padres y madres que han participado en el programa lo difundan entre otros padres y madres para dar a conocer la existencia de iniciativas que pretenden fomentar y apoyar el desarrollo de competencias parentales.

- Obtener conclusiones válidas y contrastadas con los padres y madres sobre la utilidad del programa para difundirlas en instituciones y entidades sociales interesadas en promover el desarrollo de competencias parentales.

Secuencia de acciones a desarrollar
Tiempo previsto: Dos horas

Preparación de la sala de trabajo	
Recursos	Sillas con paleta para los participantes, mesa para depositar los materiales, papelógrafo, pliego de papel, rotuladores de colores, folios, bolígrafos, identificadores personales para los participantes. Si es posible: cañón para proyectar, ordenador y ratón externo.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de iniciar la sesión y de que lleguen los participantes, colocar las sillas en forma de U, y la silla del coordinador en el espacio abierto de la U, de modo que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. • Si hubiera mesas en la sala, desplazarlas hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la U. • Colocar el papelógrafo enfrente de los participantes y a una distancia que haga bien visible las anotaciones que se escriban en él. • Colocar los identificadores personales encima de la mesa para que los participantes los recojan al llegar a la sala.
Objetivos	• Facilitar que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo. • Promover un clima de participación e interacción entre los participantes.
Tiempo previsto	El necesario antes de que lleguen los participantes.

Entrada, saludo y bienvenida a los participantes	
Recursos	Identificadores personales.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez que los participantes vayan llegando a la sala de trabajo, el coordinador les indicará que recojan sus identificadores personales situados encima de la mesa. Cuando ya hayan tomado asiento, el coordinador saludará al grupo, les dará la bienvenida y agradecerá su participación en la sesión.
Objetivos	• Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador.
Tiempo previsto	5 minutos.

Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades percibidas por los padres y madres en el desempeño de su rol parental	
Recursos	• Ficha "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9/Sesión 10.* • Ficha "*He aprendido"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/ Sesión 4/ Sesión 5/Sesión 6/Sesión 7/ Sesión 8/Sesión 9/Sesión 10.* • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Antes de introducir nuevos contenidos, el coordinador invitará a los padres y madres a recordar las ideas fundamentales tratadas en las sesiones anteriores. Para ello, tomará las fichas "*Ideas para recordar"/Sesión 1/Sesión 2/Sesión 3/Sesión 4/Sesión 5/Sesión 6/ Sesión 7/Sesión 8/Sesión 9/Sesión 10* y preguntará a los participantes si pensaron en los aspectos incluidos en la ficha "*He aprendido*" entregada al final de la sesión anterior. • Con la información que el grupo recuerde ayudados por la ficha cumplimentada, el coordinador irá anotando en el papelógrafo y relacionando con rotuladores de distintos colores, los aspectos que se vayan comentando. En dichas anotaciones irá destacando las ideas que han quedado claras, las dudas que conviene aclarar y los aspectos que los padres y madres han identificado como más difíciles de practicar.
Objetivos	• Ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos que quedaron bien asimilados en las sesiones anteriores y otros que necesitan mayor profundización. • Identificar el grado de coincidencia con que los padres y madres participantes priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental asociadas a los aspectos tratados en las sesiones anteriores. • Identificar aspectos tratados en las sesiones anteriores que los padres y madres perciben como de mayor dificultad para poner en práctica en el ejercicio de su rol parental. • Ayudar a los padres y madres a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.
Metodología	Participativa en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Introducción de la actividad de evaluación: Presentación de los cuestionarios de evaluación del programa	
Recursos	• *Cuestionario de evaluación final de competencias parentales.* • *Cuestionario de evaluación final del programa.* • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras realizar la actividad anterior, el coordinador comentará con los participantes que la sesión se va a dedicar a analizar los procesos y resultados del programa para que comenten sus opiniones sobre el grado de utilidad que le han encontrado y ofrezcan recomendaciones que ayuden a mejorarlo en futuras ediciones.

	• Para ello comentará que se van a aplicar dos cuestionarios: 1. El primero es similar al que cubrieron en la primera sesión con el fin de valorar en qué grado perciben que han aprendido y desarrollado ciertas habilidades parentales. Este cuestionario permitirá comparar las respuestas que se emitan al finalizar el programa con las del cuestionario inicial aplicado antes de desarrollar el mismo, de modo que se pueda valorar si ha habido cambios sustanciales en la percepción que tienen los padres y madres de sus competencias parentales. 2. El segundo cuestionario se aplicará para hacer una valoración final del programa en su conjunto –contenidos, metodología, recursos, temporalización, coordinación, ambiente de trabajo, etc.–, y ayudará a identificar los aspectos que han funcionado adecuadamente y aquellos otros que aún necesitan ser mejorados. El coordinador comentará que la opinión de los participantes es muy valiosa para poder seguir perfeccionando el programa en futuras ediciones. Por ello, se les pide sinceridad en las respuestas. • Se comentará que, tras cubrir ambos cuestionarios de manera individual, se hará una puesta en común sobre sus reflexiones relativas al programa para contrastar las opiniones de todos y ampliarlas, dado que en el cuestionario sólo se recogen respuestas muy breves.
Objetivos	• Promover que los padres y madres participen en la valoración del programa y en la identificación de sus potencialidades y limitaciones. • Facilitar que los padres y madres comprendan que su opinión sobre la calidad del programa es valiosa y necesaria para seguir perfeccionándolo y para que pueda ser útil a otros padres y madres que participen en futuras ediciones. • Propiciar que los padres y madres escuchen y contrasten las valoraciones que hacen los otros padres y madres sobre el programa para que puedan ampliar su idea sobre los beneficios obtenidos de su participación en el mismo, así como sobre las limitaciones detectadas. • Promover el debate entre los padres y madres sobre la necesidad y conveniencia de llevar a cabo más experiencias y programas de formación en competencias parentales.
Metodología	Expositiva por parte del coordinador con posible intervención de los participantes.
Tiempo previsto	15 minutos.

Respuesta al primer cuestionario: Cuestionario de evaluación final de competencias parentales	
Recursos	*Cuestionario de evaluación final de competencias parentales*.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador distribuirá un cuestionario por persona para que cada participante lo responda de manera individual. • Tras ello, comentará la estructura del cuestionario y leerá en voz alta algunas de sus preguntas para detectar si hay alguna duda sobre cómo responder. • Posteriormente, el coordinador pedirá a los participantes que respondan individualmente al cuestionario dejando tiempo en silencio para que lo cubran.

	• En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen realizar este cuestionario por escrito, podrá hacerse de modo oral.
Objetivos	• Propiciar que los padres y madres reflexionen individualmente sobre los conocimientos y competencias que han adquirido a lo largo de las sesiones del programa. • Facilitar que los padres y madres hagan conscientes sus competencias parentales e identifiquen las dificultades que encuentran al desarrollar su rol parental. • Propiciar que los padres y madres identifiquen y hagan conscientes sus necesidades de seguir formándose en el desarrollo de competencias parentales.
Metodología	Trabajo individual por parte de los participantes.
Tiempo previsto	10 minutos.

Respuesta al segundo cuestionario: Cuestionario de evaluación final del programa	
Recursos	*Cuestionario de evaluación final del programa.*
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador distribuirá un cuestionario por participante para que lo responda individualmente. • Tras ello, comentará la estructura del cuestionario y leerá en voz alta algunas preguntas para detectar si hay alguna duda sobre cómo responderlo. • Posteriormente, pedirá a los participantes que respondan individualmente al cuestionario y dejará un tiempo en silencio para que lo cubran. • En caso de que las características culturales de los participantes no aconsejen realizar este cuestionario por escrito, podrá hacerse de modo oral.
Objetivos	• Facilitar que los padres y madres hagan consciente y recuerden las diversas temáticas, tareas y metodología llevadas a cabo durante el desarrollo del programa, así como el clima de relación conseguido. • Promover que los padres y madres perciban que sus aportaciones y valoraciones sobre del programa son tenidas en cuenta para efectuar mejoras en el mismo. • Identificar puntos fuertes y limitaciones del programa a través de la perspectiva y experiencia de sus participantes.
Metodología	Trabajo individual por parte de los participantes.
Tiempo previsto	15 minutos.

Puesta en común y debate sobre la contribución del programa al desarrollo de competencias parentales	
Recursos	• *Cuestionario de evaluación final de competencias parentales* cubierto por los participantes. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Tras cubrir ambos cuestionarios y antes de recogerlos, el coordinador indicará a los padres y madres que van a comentar a continuación las competencias parentales que, desde su punto de vista, creen que han desarrollado más tras participar en el programa: autoconocimiento, autorregulación, autoestima, asertividad, habilidades de escucha, de expresión, de ayuda a sus hijos en la resolución de problemas, de negociación con sus hijos, de establecimiento de límites y consecuencias coherentes ante comportamientos inadecuados de sus hijos, etc. • El coordinador escuchará con atención y anotará en el papelógrafo las competencias que los padres y madres perciben que han adquirido y también las dificultades y limitaciones que encuentran en su puesta en práctica. • Con la información recogida hará una conclusión y valoración final. • Tras ello, pedirá a los padres y madres que le entreguen el cuestionario cubierto sobre competencias parentales y les comentará que, si lo desean, se levanten durante unos minutos para hacer un pequeño descanso y estirar los músculos.
Objetivos	• Identificar las competencias parentales que los padres y madres perciben haber desarrollado con su participación en el programa. • Identificar las dificultades y limitaciones que los padres y madres encuentran al poner en práctica las competencias parentales que intenta desarrollar el programa. • Efectuar conjuntamente con los padres y madres una valoración del grado de utilidad que tiene el programa para promover el desarrollo de competencias parentales.
Metodología	Debate en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos para el debate y 5 minutos de descanso.

Puesta en común y debate sobre la calidad del programa	
Recursos	• *Cuestionario de evaluación final del programa* cubierto por los participantes. • Papelógrafo, pliego de papel y rotuladores de colores.
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• El coordinador indicará a los padres y madres que van a comentar a continuación sus impresiones sobre cómo se ha llevado a cabo el programa en cuanto a adecuación de objetivos, cumplimiento de expectativas, contenidos, actividades, metodología, recursos, temporalización, ambiente de interacción, condiciones de la sala de reunión, etc. • Para ello invitará a los padres y madres a comentar los aspectos que les han parecido más positivos del programa y también aquellos otros que desde su punto de vista necesitan alguna reorientación. Para organizar el debate empezarán a hablar sobre los aspectos positivos y posteriormente se introducirá el comentario de las limitaciones detectadas.

	• El coordinador escuchará con atención y anotará en el papelógrafo ambos aspectos. • Con la información recogida hará una conclusión y valoración final. • Tras ello, pedirá a los participantes que le entreguen los cuestionarios cubiertos sobre la evaluación del programa.
Objetivos	• Valorar conjuntamente con los padres y madres la adecuación del programa en cuanto a su diseño, estructura y modo de desarrollo. • Valorar el grado en que el programa ha respondido a las expectativas iniciales de formación de los padres y madres. • Identificar las limitaciones del programa y los aspectos que requieren revisión o reorientación.
Metodología	Debate en gran grupo.
Tiempo previsto	20 minutos.

Conclusión General, Despedida y Cierre del programa	
Indicaciones para el coordinador de la sesión	• Una vez terminado el debate sobre la evaluación del programa, el coordinador hará una conclusión general sobre todo lo trabajado durante las sesiones del mismo, las temáticas tratadas, las habilidades que se han intentado desarrollar, las potencialidades que los participantes han encontrado en el programa y sus limitaciones. • Agradecerá sinceramente su participación en el mismo, sus contribuciones y aportaciones a la dinámica de las sesiones y a crear un clima positivo de trabajo en grupo. Valorará también sus sugerencias sobre las mejoras a introducir en el programa. • Animará a los participantes a que sigan en contacto entre sí si tienen oportunidad para ello y a seguir participando en otros programas similares. • Finalmente pedirá a los participantes que le entreguen los identificadores personales y se despedirá de ellos hasta, quizás, una próxima ocasión.
Tiempo previsto	10 minutos.

Fichas de trabajo de la sesión 11

Evaluación final del desarrollo del programa

Qué hemos aprendido y cómo nos hemos sentido

Ficha 2.1 **"Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales"**

Ficha 11.1 **"Cuestionario de evaluación final de competencias parentales"/Sesión 11.**

Ficha 11.2 **"Cuestionario de evaluación final del programa" /Sesión 11.**

Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales

Dimensión de contenido	Estrategias	Valores y competencias
SESIÓN2. ETAPA DE DESARROLLO DE LOS HIJOS **Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan**	Ajuste de expectativas	▸ **Respeto mutuo** ▸ **Responsabilidad**
S3. COMPRENDIENDO EL COMPORTAMIENTO **Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**	Cooperativo, no conflictivo	▸ **Cooperación** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Tolerancia a la frustración**
	No cooperativo, conflictivo. Hacer lo contrario a lo que se espera	▸ **Autorregulación emocional** ▸ **Relajación** ▸ **Tolerancia a la frustración**
S4 Y S5. AUTO-ESTIMA Y ASERTIVIDAD (I) Y (II) • **Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres** • **Cómo conseguir que nuestros hijos se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**	Lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal y gestual	▸ **Confianza y seguridad en uno mismo** ▸ **Tolerancia a la frustración** ▸ **Empatía**
S6 Y S7. COMUNICACIÓN ASERTIVA (I) y (II) • **Escucha activa y empatía: Cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para llegar a entendernos mejor** • **Cómo expresarnos de manera positiva**	▸ Escucha activa ▸ Mensajes-YO	▸ **Empatía** ▸ **Respeto mutuo** ▸ **Comunicación asertiva**
S8 Y S9.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (I) y (II) • **Cómo mejorar la ayuda a nuestros hijos para que puedan resolver sus problemas** • **Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos**	▸ Definir de quién es el problema ▸ Explorar alternativas ▸ Negociación	▸ **Resolución de problemas** ▸ **Tomar decisiones** ▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad**
S10. DISCIPLINA: **LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS** • **Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos y fomentar su autorregulación con disciplina: Límites, normas y consecuencias**	▸ Consecuencias coherentes ▸ Persistencia ▸ Premios y castigos	▸ **Asumir consecuencias** ▸ **Responsabilidad** ▸ **Autorregulación del comportamiento**

Cuestionario de evaluación inicial de competencias parentales

Este cuestionario tiene como objetivo conocer en qué medida los aspectos desarrollados en el programa han permitido fomentar en los padres y madres sus competencias parentales. Por eso es importante que expreses 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. Indicar el 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*
   2.4. *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

4. **Número de hijos**: _____ **5. Edades de los hijos**: _____

Tiene un trabajo pagado que realiza fuera de casa: SÍ_____ **NO** _____

Situación laboral:
1) Funcionario. Señalar actividad profesional: _____
2) Personal laboral: Señalar actividad profesional: _____
3) Personal contratado. Señalar actividad profesional: _____
4) Trabajo en empresa privada. Señalar actividad profesional: _____
5) Estatutario. Señalar actividad profesional: _____
6) Desempleo
7) Pensionista
8) Otra situación laboral. Indicar en qué consiste: _____

Cuestiones

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

Indica dos cosas importantes (si las hubo) que hayas aprendido a lo largo de estos días
1º. _____
2º. _____

Ficha 11.1 "Cuestionario de evaluación final de competencias parentales"

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:

VALORACIÓN ➔ 1-(TD)-Total Desacuerdo, 2-(D)-Desacuerdo, 3-(A)-De Acuerdo y 4-(TA)-Total Acuerdo	☹ 1 TD	😐 2 D	😐 3 A	☺ 4 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*

VALORACIÓN ➔ 1-(TD)-Total Desacuerdo, 2-(D)-Desacuerdo, 3-(A)-De Acuerdo y 4-(TA)-Total Acuerdo	☹ 1 TD	😐 2 D	😐 3 A	☺ 4 TA
1. Me cuesta entender el comportamiento de mis hijos				
2. Me siento capaz de desarrollar con mis hijos mi función de madre/padre				

* Con el término genérico "hijos" se hace referencia tanto a hijos varones como a hijas.

Ficha 11.1 **"Cuestionario de evaluación final de competencias parentales"**

	☹ 1 TD	😐 2 D	😐 3 A	☺ 4 TA
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 corresponde, acabo haciéndoselas yo para que no se 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 corresponde, 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 corresponde				
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 11.1 **"Cuestionario de evaluación final de competencias parentales"**

Señala el aspecto, en general, que más te ha gustado y que menos de lo que hemos trabajado



Lo que más te ha gustado:



Lo que menos te ha gustado:

¿Quieres hacer alguna sugerencia o concretar alguna de tus respuestas anteriores?

_____

_____

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Cuestionario de evaluación final del 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?

Ficha 11.2 **"Cuestionario de evaluación final del programa"**

¿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 los resúmenes "***Recuerda"*** entregados al final de cada sesión. Comenta si los has leído, cuántas veces, cómo te han ayudado a poner en práctica lo tratado en cada sesión.....

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

* La utilidad de haber escrito **"*He aprendido.....*"**

  ¿Recuerdas cuántas hojas contestaste y entregaste?

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

  Aspectos positivos:

  Aspectos a mejorar:

* ¿Te parece suficiente el tiempo que hemos 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?

Ficha 11.2 **"Cuestionario de evaluación final del 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


GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLITICA SOCIAL