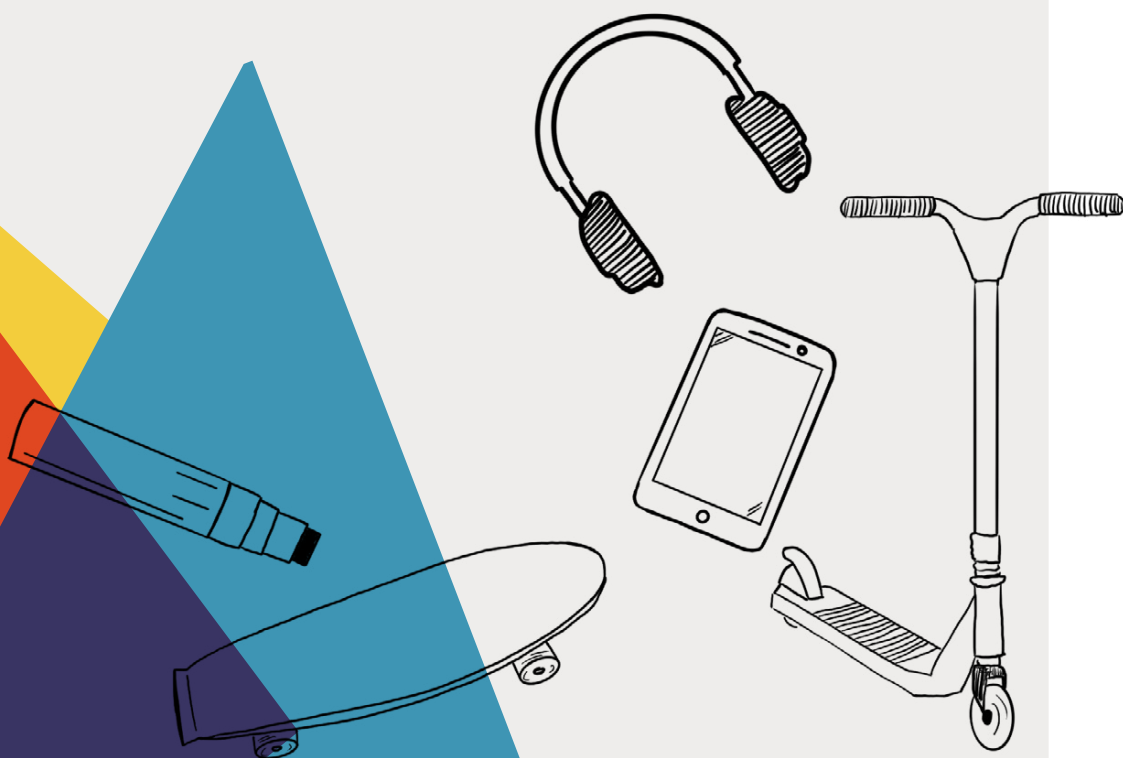


**12 a 17
años**

La familia, la mejor escuela

**Guía de la persona
dinamizadora**



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública

El programa de habilidades familiares “La familia, la mejor escuela” es una adaptación y actualización del Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales de © 2009, 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; de © 2009, obra original de Raquel-Amaya Martínez González.

© 2021 de la traducción y adaptación de la obra original del programa de habilidades familiares “La familia, la mejor escuela”.

Agencia de Salud Pública de Barcelona.

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total ni parcial de las imágenes o textos de esta publicación sin previa autorización.

www.aspb.cat/documents/familiamillorescola-guia-12-17-anyos

Depósito legal: B.4192-2021

© de las fotografías, sus autores.

Edita: Agencia de Salud Pública de Barcelona. 1.ª edición, 2021

Diseño gráfico e ilustración: OMDisseny

Tipo de papel:



Autores de la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB) que han elaborado la actualización del programa de habilidades familiares “La familia, la mejor escuela”:

Pilar Ramos, Noèlia Vázquez, Kilian González, Iolanda Robles, Cristina Rey, Natalia Sagarra, Núria López, Alba Baranguà, Montse Petit, Gemma Castillo, Carme Cortina, Olga Juárez. Dirección de Promoción de la Salud. ASPB.

Grupo colaborador:

Jessica González. Centro de Estudios Africanos e Interculturales, Fundación SURT, Instituto Municipal de Personas con Discapacidad.

Autores que elaboraron la primera actualización y traducción de © la **obra original** “Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales” para la edición del Programa de habilidades familiares de la ASPB, 2012.

Pilar Ramos y Sandra Manzanares. Servicio de Salud Comunitaria. Agencia de Salud Pública de Barcelona, con el asesoramiento de Raquel-Amaya Martínez González.

Cita recomendada:

Ramos, P., Vázquez, N., González, K., Robles, I., Rey, C., Sagarra, N., López N., Baranguà, A., Petit, M., Castillo, G., Cortina, C., Juárez, O. Programa de habilidades familiares “La familia, la mejor escuela”. Agencia de Salud Pública de Barcelona. Barcelona 2021.

Nota esclarecedora:

En este programa, cuando hablamos de familiar nos referimos a la persona adulta de referencia de la familia. Asimismo, cuando hablamos de conjunto familiar nos referimos a todas las personas de la familia, tanto adultos como niños y niñas.

En la elaboración del documento, se ha procurado utilizar lenguaje no sexista, pero sin que ello dificultar su lectura.

Índex

• Introducción	6
• Descripción del programa	8
1. Personas profesionales a las que se dirige y población diana	8
2. Objetivos	9
3. Modalidades de aplicación	9
4. Metodología y dinamización	12
5. Material de apoyo para profesionales y familias	14
6. Contenidos a desarrollar	15
• Desenvolupament de les sessions	18
Sesión 1: Etapas de desarrollo	18
Sesión 2: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento	24
Sesión 3: Autoestima en la familia	29
Sesión 4: La autoestima en la adolescencia	35
Sesión 5: Escucha activa y empatía	42
Sesión 6: Expresión de sentimientos y opiniones	48
Sesión 7: Comunicación eficaz (sesión con adolescentes I)	53
Sesión 8: Apoyo familiar a adolescentes para la resolución de problemas	59
Sesión 9: Negociación y establecimiento de acuerdos	64
Sesión 10: Organización cotidiana de adolescentes y familias (sesión con adolescentes II)	69
Sesión 11: Autorregulación del comportamiento en adolescentes. Evaluación final del programa	75
• Bibliografía:	82
• Fichas	84

Introducción

- El ámbito familiar contiene una dimensión pública por su contribución a formar la ciudadanía y a mantener la estructura, la cohesión y la convivencia social. Esta dimensión pública que adquiere la familia ha llevado el Parlamento Europeo y el Consejo de Europa¹ a formular recomendaciones a los Estados miembros que estimulen medidas de apoyo a las familias.

Dentro de estas recomendaciones, se indica la necesidad de aunar 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 para la sociedad. Por este motivo, el artículo 16 de la Carta social europea (ETS núm. 163) formula que “la familia, como unidad básica fundamental de la sociedad, tiene el derecho de recibir apoyo y protección social, legal y económica, con el fin de asegurar todo su potencial de desarrollo”.

En las últimas décadas, la sociedad española está experimentando cambios importantes en las dinámicas de convivencia e interacción social entre las personas, que afectan al comportamiento y la estructura familiar. Estos cambios se deben, entre otros, al aumento de las familias nucleares y a la disminución de las familias extensas, y al aumento de las familias monoparentales y de familias conformadas por personas del mismo sexo. Asimismo, hay que destacar que con los movimientos migratorios de los últimos años también han llegado varios modelos de familia.

Aunque estos cambios han aportado mejoras, han requerido que las personas modifiquen muchos de sus patrones de comportamiento para conseguir adaptarse a los nuevos retos sociales. A veces, este proceso no ha sido fácil y las relaciones entre las familias, sus niños y niñas y adolescentes y educadores se han complicado. Ante estos procesos de cambio,

ha sido necesario plantear nuevas soluciones encaminadas a comprender las causas y mejorar la convivencia familiar. Asimismo, las familias a menudo expresan la falta de recursos para poder afrontar los problemas cotidianos que comporta la crianza hoy día.

Sabemos que una crianza vivida como positiva puede influir en el futuro y determinar la salud del hijo o hija. El concepto de *parentalidad positiva* o *crianza positiva* puede definirse como el conjunto de conductas parentales que ofrecen el bienestar de los niños y niñas y que facilitan su desarrollo integral positivo desde una perspectiva de cuidado, afecto, protección, seguridad personal y de no violencia.¹

Por otra parte, se ha constatado que las relaciones emocionales inseguras y la falta de estimulación causan un rendimiento académico bajo, un comportamiento problemático y más posibilidades de sufrir marginación social durante la vida adulta.² Asimismo, el mal comportamiento en la infancia predice conductas agresivas, delictivas y de riesgo durante la adolescencia.^{3,4} Por el contrario, un nivel de afecto adecuado y una buena comunicación familiar se asocian a niveles más bajos de consumo de sustancias adictivas o de actitud delictivas⁵ y a mejores resultados académicos.⁶

A raíz de estas evidencias y necesidades, se creó, en 2009, el Programa de habilidades y competencias parentales, adaptación del Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales, elaborado por la Dra. Raquel-Amaya Martínez González, de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Oviedo, con la colaboración del Ministerio de Sanidad y Política Social. La adaptación de la Agencia de Salud Pública de Barcelona contiene elementos nuevos, como la participación de niños y niñas en las sesiones o la introducción de estrategias

de control de respuesta, con la finalidad de asimilarse más a las propuestas y a los avances de los últimos estudios de investigación sobre programas efectivos de habilidades parentales.⁷

A lo largo de los años 2017-2019 se actualiza el programa y pasa a denominarse “La familia, la mejor escuela”.

En esta actualización, los conceptos *padre*, *madre* y *parental* se sustituyen por los conceptos *familiares* y *familia*, y se plantea como población diana del programa a las diferentes personas adultas que, en nuestra sociedad diversa, son familiares referentes en materia de crianza para niños y niñas y adolescentes. Asimismo, se utiliza el concepto *conjunto familiar* cuando nos referimos tanto a las personas adultas de referencia en el ámbito familiar como a los niños y niñas y adolescentes. La constatación de la necesidad de un cambio terminológico y de establecer la población diana después de aplicar el programa durante varios años, así como la perspectiva de diversidad imprescindible en las acciones de salud pública, avalan este cambio conceptual. Asimismo, en todo el programa se incluye la perspectiva interseccional, teniendo en cuenta aspectos como la perspectiva de género, la diversidad sexual, cultural, religiosa y funcional.

El programa “La familia, la mejor escuela” tiene como objetivo promover la crianza positiva. Este programa pretende ser una herramienta para las familias a la hora de tratar situaciones cotidianas con los niños y niñas y adolescentes y, al mismo tiempo, pretende potenciar aspectos decisivos para generar dinámicas y relaciones familiares.

El objetivo es que las familias adquieran estrategias personales, emocionales y educativas que les permitan implicarse de una manera eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar positiva y en el desarrollo de modelos familiares adecuados para niños y niñas y adolescentes. A su vez, sabemos que muchos

programas comunitarios pueden incrementar la percepción de eficacia colectiva, el crecimiento de la resiliencia en las familias y la generación de una red social de apoyo mutuo entre las familias participantes.⁸

Se espera que este recurso contribuya al hecho de que las familias puedan prevenir y afrontar de manera constructiva problemas y conflictos familiares que podrían llegar a producir efectos negativos en el desarrollo personal de sus miembros, sean menores o adultos.

La evaluación del programa en su fase piloto demostró que es una intervención universal que genera efectos positivos sobre el bienestar familiar. Además, se identificaron componentes del diseño, la implementación y la evaluación que podían generar mejoras tanto en el proceso como en los resultados.⁹ Culminada la fase piloto de evaluación, se confirmó que el programa provocaba cambios inmediatamente después de la intervención y, seis meses después, en aspectos relacionados con la crianza positiva (habilidades familiares, conductos infantiles, estrés familiar y apoyo social). Se confirmó, también, que el programa permitía superar las barreras sociales de partida, y algunos de los grupos más vulnerables fueron los que más se beneficiaron.¹⁰ El proceso de implantación del programa muestra similitudes con otros estudios recientes en España con respecto al perfil de las familias participantes o a la dinamización, y con estudios elaborados en otros países que identifican numerosos factores que influyen en su implantación. Es importante seguir recogiendo las valoraciones del personal dinamizador del programa y de las familias con el fin de ir incorporando mejoras y actualizaciones a lo largo del tiempo.^{11, 12, 13, 15, 16.}

• **Correu electrònic de contacte del programa:**
phfamilars@aspb.cat

• **Enllaç de referència directe:**
www.aspb.cat/documents/familiamilliorescola/

Descripción del programa

- **Personas profesionales a las que se dirige y población diana**

las personas profesionales que trabajan en la intervención y orientación familiar, desde el personal sanitario y de los servicios sociales hasta las asociaciones de barrio, las instituciones educativas, de protección a la infancia, del ámbito del ocio y los servicios educativos, entre otros. Con la finalidad de obtener unos buenos resultados, se recomienda que las profesionales participantes tengan conocimientos y experiencia en trabajo con grupos.

Para seguir y dinamizar las sesiones de este programa de forma correcta, se recomienda formar de manera específica a las personas profesionales de la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB) en este programa antes de implementarlo. El perfil profesional, los conocimientos y la experiencia de la persona dinamizadora y de la codinamizadora o persona de apoyo son determinantes si se quieren obtener buenos resultados en su aplicación.

El programa está diseñado para que las profesionales lo apliquen con familias y con niños y niñas y adolescentes de entre 2 y 17 años, y se diferencian 3 franjas de edad:

2 a 5 años

6 a 11 años

12 a 17 años

• Objetivos

Este programa pretende que las familias y sus niños y niñas puedan alcanzar los siguientes objetivos:

- Comprender el comportamiento humano para poder entender las relaciones que se establecen entre las familias y los niños y niñas.
- Reconocer los factores que afectan a las emociones y los sentimientos.
- Estimular el desarrollo personal de manera efectiva.
- Contribuir a mejorar los procesos de comunicación.
- 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 resolver problemas que impliquen retos.

• Modalidades de aplicación

El programa se estructura en varios contenidos principales que se desarrollan durante un mínimo de 9 sesiones y un máximo de 11. Esta flexibilidad en su diseño responde a la necesidad de ofrecer una intervención tan adaptada como sea posible a las diversas realidades que se encuentran en contextos diversos y que tienen necesidades y prioridades específicas.

Tal como recoge la **tabla 1**, se proponen tres modelos de aplicación:

- **Intervención recomendada:** consta de once sesiones, dos de las cuales son conjuntas entre familias y niños y niñas.
- **Intervención reducida:** consta de diez sesiones, 2 de las cuales son conjuntas entre familias y niños y niñas. Las sesiones 5 y 6 se unen en una versión abreviada.
- **Intervención mínima:** consta de nueve sesiones, de las que solo una es conjunta entre familias y niños y niñas. Las sesiones 5 y 6 también tienen un formato abreviado.

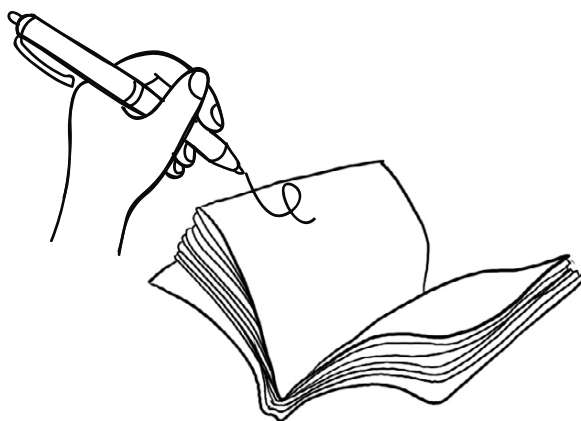


TABLA 1

/ Sesiones del programa en las tres modalidades de intervención que se proponen/

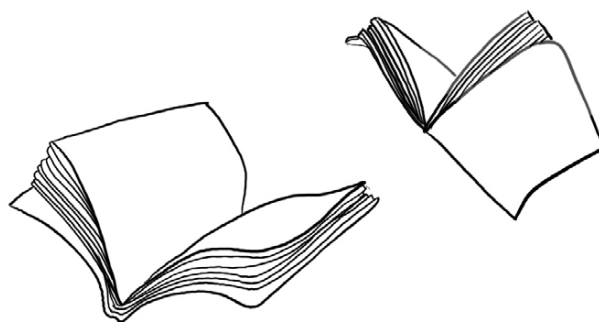
INTERVENCIÓN RECOMENDADA 11 sesiones (2 sesiones con los hijos e hijas)	INTERVENCIÓN REDUCIDA 10 sesiones (2 sesiones con los hijos e hijas)	INTERVENCIÓN MÍNIMA 9 sesiones (1 sesión con los hijos e hijas)
S0 Sesión introductoria	S0 Sesión introductoria	S0 Sesión introductoria
S1 Etapas de desarrollo	S1 Etapas de desarrollo	S1 Etapas de desarrollo
S2 Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento	S2 Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento	S2 Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento
S3 Autoestima en la familia	S3 Autoestima en la familia	S3 Autoestima en la familia
S4 Autoestima en niños/as y adolescentes	S4 Autoestima en niños/as y adolescentes	S4 Autoestima en niños/as y adolescentes
S5 Escucha activa y empatía	S5 Escucha activa y empatía	S5 Escucha activa y empatía S6 Expresión de sentimientos y opiniones
S6 Expresión de sentimientos y opiniones		
S7 Sesión con niños/as y adolescentes I: Comunicación eficaz 	S7 Sesión con niños/as y adolescentes: Comunicación eficaz 	
S8 Apoyo familiar a niños/as y adolescentes para resolver problemas	S8 Apoyo familiar a niños/as y adolescentes para resolver problemas	S8 Apoyo familiar a niños/as y adolescentes para resolver problemas
S9 Negociación y establecimiento de acuerdos	S9 Negociación y establecimiento de acuerdos	S9 Negociación y establecimiento de acuerdos
S10 Sesión con niños/as y adolescentes II: Organización de niños/as y adolescentes y su familia 	S10 Sesión con niños/as y adolescentes II: Organización de niños/as y adolescentes y su familia 	S10 Sesión con niños/as y adolescentes II: Organización de niños/as y adolescentes y su familia 
S11 Autorregulación del comportamiento con niños/as. Evaluación final.	S11 Autorregulación del comportamiento con niños/as. Evaluación final.	S11 Autorregulación del comportamiento con niños/as. Evaluación final.

Con la finalidad de facilitar el inicio del programa, proponemos llevar a cabo una sesión 0. Uno de los objetivos de esta sesión es, por un lado, conocer el perfil de las familias y las necesidades que pueden tener y, por el otro lado, situar a las familias en la dinámica del programa. También hay que facilitar la presentación de las personas dinamizadoras, compartir el cronograma y calendario de las sesiones, identificar y ajustar las expectativas de las familias. Se recomienda recoger datos relativos a las características de las personas beneficiarias con el fin de orientar las sesiones y también para evaluar si existe parte de la población diana no ha accedido.

Las sesiones tendrán una **duración mínima de una hora y media**, una vez se haya preparado la sala de trabajo. Las sesiones conjuntas pueden variar dada la posibilidad de atender a los más pequeños. Sin embargo, es importante destacar que, **dependiendo del perfil de las personas participantes, la duración del conjunto de las sesiones y de las diferentes actividades que las conforman puede variar. Asimismo, es importante respetar los objetivos, los contenidos, la ordenación de las sesiones y las actividades que las constituyen para asegurar la efectividad**

del programa. Ahora bien, la adaptación de la forma en que se llevan a cabo las dinámicas, en función de las personas participantes, es indispensable para garantizar que se da respuesta a las necesidades que las diversidades familiares plantean en la sociedad actual. Solo así se podrá garantizar la efectividad y la equidad.

Se recomienda llevar a cabo las sesiones en semanas consecutivas y evitar la interrupción de las sesiones por vacaciones o festivos establecidos.



● Metodologia i dinamització

La **metodologia** d'actuació que es proposa per desenvolupar les sessions del programa "La família, la millor escola" és cooperativa, entre iguals, basada en l'experiència i participativa, mitjançant dinàmiques de grup. Aquestes permeten a les famílies expressar les opinions, experiències i punts de vista sobre el tema tractat en cada sessió. A més, comparteixen les seves preocupacions i estratègies, les contrasten, aprenent els uns dels altres. A més, a més, alliberen tensions i sentiments de culpa i aprenen a percebre la realitat familiar amb certa perspectiva que ajuda a relativitzar els punts de vista i a reafirmar el seu rol dins del sistema familiar.

El Programa fa èmfasi en la importància de crear una dinàmica, sessió rere sessió, de cohesió grupal i presa de confiança entre les famílies participants i amb la persona que dinamitza les sessions. A més, les sessions estan vinculades pel que fa al contingut impartit. Per exemple, al començament de cada sessió es repassa el que es va aprendre de la sessió anterior (idees per recordar) i es detecten les dificultats que hagin sorgit entre cada sessió. D'aquesta manera, es facilita molt assolir l'objectiu de crear confiança i donar una continuïtat a les sessions.

És important que les sessions les dirigeixi una persona amb experiència en l'àmbit de l'orientació familiar, que domini la metodologia grupal i que conegui i pugi posar en pràctica les tècniques psicopedagògiques corresponents.

Les sessions s'han dissenyat per poder ser portades a terme en grups d'un màxim de 20 persones i d'un mínim de 10, ja que les metodologies tenen una forta base grupal.

La tasca de la **persona dinamitzadora** no només consisteix a introduir noves propostes de competències i habilitats a assolir. La persona dinamitzadora ha d'estimular i potenciar en tot moment el que les famílies ja saben per si mateixes i el que puguin aportar de la seva experiència.

A més, es recomana la presència d'un/a professional més que estigui des del principi en totes les sessions per observar i avaluar el procés i, en cas que sigui necessari, que pugui intercanviar el paper amb el/la dinamitzador principal. D'altra banda, quan es consideri oportú, ateses les característiques del grup, es pot utilitzar el suport afegit per fer les sessions conjuntes de personal de l'escola, de l'educació, de les tecnologies de joc o altres professionals amb experiència de treball amb infants/adolescents.

També és d'utilitat, quan el programa es fa fora del horari escolar, poder comptar amb un/a cuidador adult que s'encarregui, en una altra sala, dels infants/adolescents mentre les famílies participen en les sessions (un/a familiar voluntari, un/a professional d'una entitat col·laboradora, etc.) o d'un servei de canguratge o acollida, per tal de facilitar l'assistència de les persones que per participar-hi no poden evitar d'anar-hi amb els seus infants/adolescents.

Pel que fa a l'espai, resulta adient realitzar les sessions en un espai proper als domicilis i familiar per als infants/adolescents: el mateix centre educatiu, l'esplai del barri, el centre cívic del districte, etc. Per fer les sessions conjuntes caldrà tindre en compte que l'espai sigui adient per a infants/adolescents. Si no ho fos, convindria canviar d'espai. En cas d'incloure servei de canguratge, aquest espai haurà de tenir una sala annexa o propera

adaptada als infants o als adolescents, amb diferents propostes.

S'aconsella que en les **sessions conjuntes** amb els infants/adolescents (sessions 7 i 10), hi sigui tot el conjunt familiar, ja que proporcionen l'oportunitat d'entrenar les habilitats familiars que s'han anat treballant, al llarg del programa, sota supervisió: es podran posar límits si els infants/adolescents es comporten de forma no adequada quan han d'estar escoltant un altre adult. En aquestes sessions, les famílies hauran d'explicar als infants/adolescents que durant una estona s'hauran de separar per realitzar una activitat paral·lela.

Abans d'iniciar la sessió i que arribin les famílies participants, qui dinamitza col·locarà les cadires en forma de U, i la cadira de la persona dinamitzadora en l'espai obert de la U, de manera que la disposició de les cadires dibuixi pràcticament un cercle. Aquesta distribució facilitarà que les persones ocupin a la sala un lloc que permeti el contacte visual i el reconeixement mutu, fet que promou un clima de participació i interacció entre els participants.

Un recurs recomanable és el paperògraf, amb el seu plec gran de paper i retoladors de colors, per tal que la persona dinamitzadora de la sessió hi pugui escriure les idees fonamentals que van sorgint amb la participació de totes les persones. En cas de no haver-hi paperògraf es recomana l'ús de pissarra i guixos de colors. Altres vegades pot ser necessari el canó per a projectar, ordinador i ratolí extern, etc.

Si hi hagués taules a la sala, s'han de moure cap a les parets per deixar espai lliure a la zona central de la U. Es col·locarà

el paperògraf o la pissarra davant dels participants, a una distància que faci ben visible les anotacions que s'hi escriguin.

Es recomana fer servir identificadors personals per a les persones dinamitzadores i per a cada participant des de la primera sessió, on sigui visible el nom de cada membre de la família i l'edat dels seus infants/adolescents. Això facilita recordar el nom de cada persona dins del grup així com els processos d'interacció de les famílies.

Un cop que els participants van arribant a la sala de treball, la persona dinamitzadora els indicarà que recullin els identificadors personals situats sobre la taula. Quan ja s'hagin assegut, qui dinamitza saludarà el grup, els donarà la benvinguda i els agrairà la participació en la sessió.

Al començament de la sessió és bàsic transmetre a les famílies que la seva assistència a la sessió és valorada i que se'ls reconeix l'interès per assistir-hi. S'ha de generar un clima d'acollida i de confiança que faciliti la participació activa i el desenvolupament de la sessió.

Es recomana introduir una tècnica de relaxació a l'inici de cada sessió amb la finalitat d'ajudar els participants a "connectar" amb la sessió. Es trobaran propostes al document de recursos útils.

Durant el comiat i tancament de la sessió, abans d'abandonar la sala, es demanarà a les famílies participants que tornin els identificadors personals per tenir-los disponibles per a la sessió següent. Se'ls agrairà la presència en la sessió i se'ls recordarà que es tornaran a veure a la mateixa sala en la data programada, generant en les famílies l'expectativa de participació en la sessió següent.

• Material de apoyo para profesionales y familias

El material de “La familia, la mejor escuela” consta de:

1. Documento de marco teórico para la persona dinamizadora (disponible en la web de la ASPB)

Este documento permite introducir nuevos temas en las diversas sesiones y puede ser útil para que la persona dinamizadora enmarque, con sus propias palabras, los contenidos, las estrategias, los valores y las competencias que se pretenden desarrollar en cada sesión y relacionarlos con los ya introducidos en sesiones anteriores. Asimismo, se incluirán las creencias familiares que hay que trabajar asociadas a los contenidos y a las sesiones que se tienen que desarrollar. Estará disponible en versión digital en la web de la ASPB.

2. Guía de la persona dinamizadora (disponible en papel y en la web de la ASPB)

En este documento se incluyen los recursos básicos para desarrollar las sesiones del programa (objetivos generales, objetivos específicos, procedimientos y orientaciones didácticas). Las fichas para desarrollar las actividades con las familias se presentan aparte para que se puedan fotocopiar. Estas fichas también están incluidas en el apartado de recursos útiles de la aplicación para facilitar su impresión, si es necesario.

La mayoría de las fichas de trabajo están concebidas de tal modo que se puedan utilizar a través de comentarios orales y también de la lectura y la escritura de textos breves, y se da por hecho que las personas que participan disponen de estas habilidades instrumentales. No obstante, en los casos en los que no se dé este supuesto, la persona dinamizadora del programa podrá adaptar estos recursos a fin de que se puedan utilizar de forma oral a través, por ejemplo, dibujos, imágenes, materiales audiovisuales, secuencias de vídeo, etcétera.

Este material está pensado para que las actividades se puedan variar dentro de cada sesión en función del grupo de familias con el que se trabaje y de los conocimientos de la persona dinamizadora. Incluye diferentes recursos como textos breves de lectura, ideas a debatir, dibujos, casos familiares y simulaciones de juegos de rol. Se ha intentado que las fichas sean tan neutras como sea posible para que se puedan adaptar a todos los modelos de familia y hacer posible que las familias participantes se sientan reflejadas en las situaciones que se proponen.

La guía dispone de tres versiones en función de la franja de edad de los niños y niñas y adolescentes con quienes se trabaje (guía de 2 a 5 años, guía de 6 a 11 años y guía de 12 a 17 años).

3. Dossier para las familias (disponible en la aplicación)

Este documento incluye las “ideas para recordar” o ideas clave de cada sesión, y permite a las familias recordar y reforzar en cada nueva sesión lo que se ha tratado en las anteriores; de manera que puedan asociar y relacionar las ideas, las estrategias, los valores y las competencias tratados en cada una y enlazarlas con las nuevas que se trabajarán en cada sesión.

4. Recursos útiles (disponible en la aplicación)

Se trata de un apartado del programa en el que se incluyen diferentes recursos que pueden facilitar a la persona dinamizadora la adaptación de las actividades a las características concretas de las familias con las que debe trabajar. Estará disponible en la aplicación del programa y la persona dinamizadora podrá acceder a él una vez haya finalizado la formación.

• Contenidos a desarrollar

Tal como se detalla en la tabla 2, los contenidos a desarrollar a lo largo del programa se asocian a valores y estrategias que deben alcanzarse por parte de las familias, cuya promoción va asociada a sesiones concretas que tienen como objetivo habilidades específicas, o bien se trabajan a lo largo de todas las sesiones de forma transversal. El orden de las sesiones se ha diseñado para fomentar un trabajo acumulativo que permita ir alcanzando los contenidos siguiendo un grado de complejidad en el que entran en juego varias habilidades al mismo tiempo.

Aparte de los contenidos estables incorporados a las sesiones, podemos distinguir tres áreas transversales presentes a lo largo de todo el programa: la perspectiva intercultural, la equidad de género y la diversidad funcional. Se dedican tres capítulos específicos al final de este documento con el fin de ampliar los conocimientos sobre estos aspectos.

Se ha incorporado también un capítulo sobre técnicas conductuales que pueden ayudar a familiares y personas dinamizadoras en la gestión de las relaciones y la instauración de dinámicas más efectivas.

Los contenidos trabajados a lo largo del programa se pueden categorizar en las siguientes dimensiones:

1. **Etapas de desarrollo de niños y niñas y adolescentes.**
2. **Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**
3. **Autoestima.**
4. **Comunicación asertiva.**
5. **Resolución de problemas.**
6. **Disciplina: límites, normas y consecuencias.**

Estos contenidos del programa se trabajan en diferentes sesiones y se relacionan con estrategias, valores y competencias a promover, tal como se expone en la tabla 2.

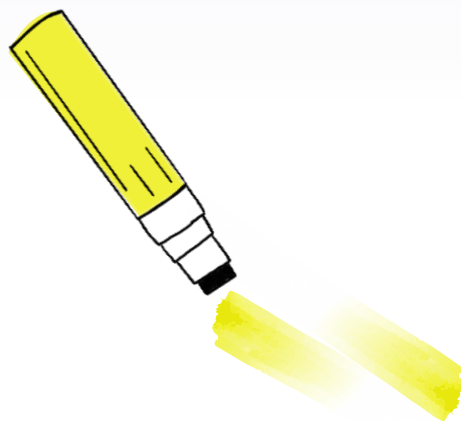


TABLA 2

/ Contenidos, estrategias, valores y competencias a promover (modelo de 11 sesiones) /

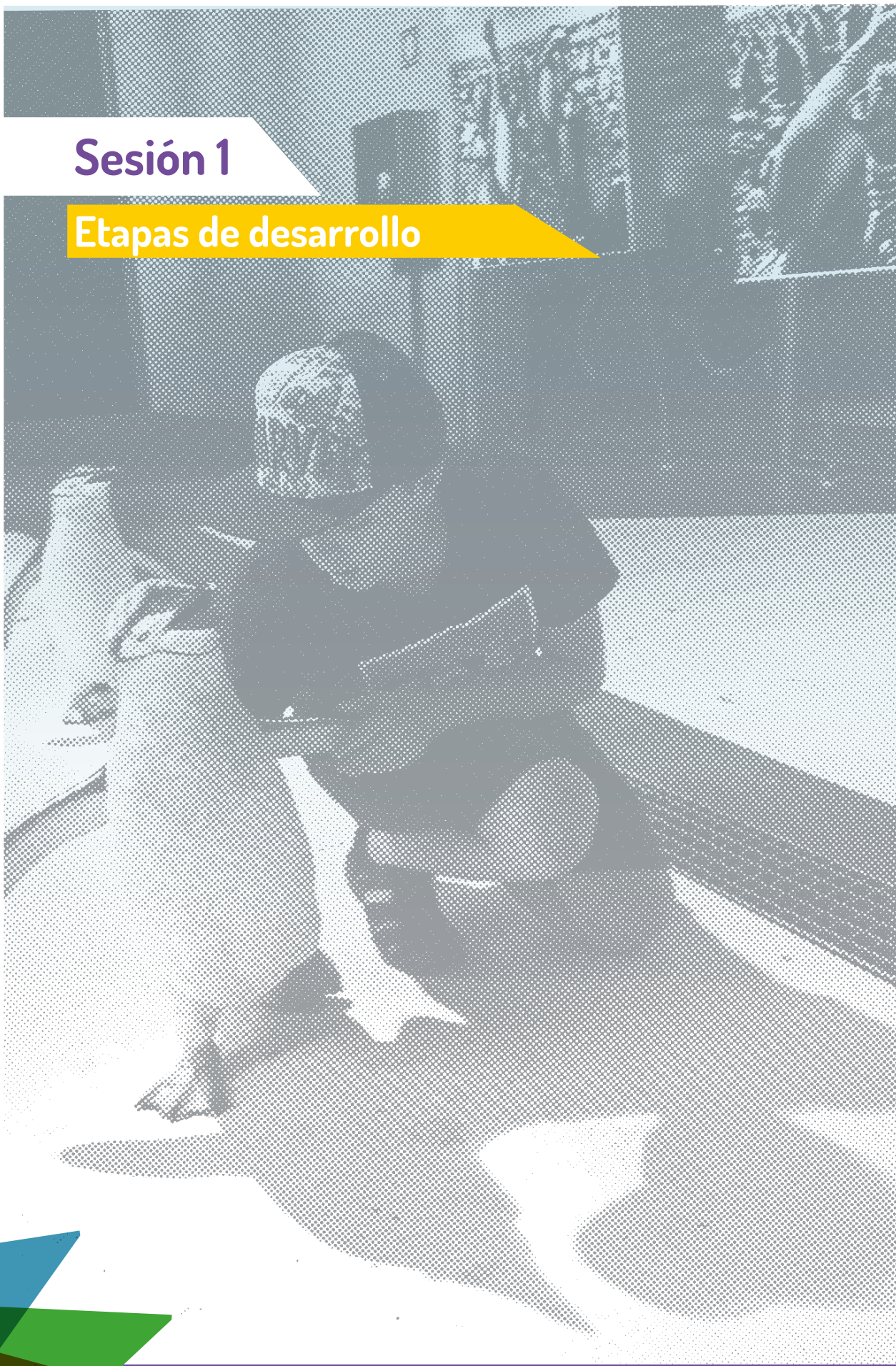
CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	VALORES Y COMPETENCIAS
Etapas del desarrollo en la infancia y la adolescencia	• Ajuste de expectativas	- Autoconciencia emocional - Empatía - Respeto mutuo - Cooperación - Responsabilidad
Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento	• Comportamiento cooperativo y no conflictivo	- Empatía - Valoración adecuada de uno/a mismo/a - Respeto mutuo - Cooperación - Responsabilidad - Tolerancia a la frustración
	• Comportamiento no cooperativo y conflictivo	- Valoración adecuada de uno/a mismo/a - Empatía - Relajación - Autorregulación emocional
	• No hacer lo que se espera	- Autorregulación emocional
Autoestima	• Lenguaje positivo y motivador (verbal, paraverbal y gestual)	- Valoración adecuada de uno mismo - Confianza y seguridad en uno mismo - Tolerancia a la frustración - Adaptabilidad - Empatía - Motivación a la consecución - Iniciativa
Comunicación asertiva	• Escucha activa • "Mensajes yo"	- Tolerancia a la frustración - Empatía - Respeto mutuo - Comunicación asertiva - Influencia social - Liderazgo - Creación de vínculos
Resolución de problemas	• Exploración de alternativas • Negociación • Organización de la vida cotidiana	- Resolución de problemas - Toma de decisiones - Aceptación de las consecuencias - Responsabilidad - Trabajo en equipo y colaborativo - Práctica del "tiempo fuera"
Disciplina: límites, normas y consecuencias	• Consecuencias coherentes • Persistencia • Premios y castigos	- Aceptación de las consecuencias - Responsabilidad - Autorregulación del comportamiento

Sesiones



Sesión 1

Etapas de desarrollo



Sesión 1

Etapas de desarrollo

Objetivos generales

1a parte

Introducir el programa i identificar les expectatives formatives i les problemàtiques de les famílies.

2a parte

Incrementar los conocimientos sobre las características de la etapa evolutiva y del desarrollo de los adolescentes.

Objetivos específicos

1a parte

- Promover un clima de confianza que facilite la integración y participación activa de todas las personas que forman parte del programa.
- Identificar las dudas y expectativas de asesoramiento que tienen las familias para el ejercicio positivo de su rol familiar, de modo que se permita ajustar las dinámicas y el contenido que debe trabajarse en cada sesión.
- Generar en las familias una actitud positiva sobre el desarrollo del programa y sobre el aprendizaje que desea promover, que ayude a fomentar su participación continua en las diversas sesiones.

2a parte

- Incrementar los conocimientos de las familias en relación con las características fundamentales del comportamiento adolescente en una determinada etapa de su desarrollo evolutivo.
- Facilitar que las familias entiendan mejor el comportamiento adolescente y las potencialidades y limitaciones en una determinada edad.
- Promover que las familias respeten la adolescencia y generen expectativas ajustadas sobre lo que pueden esperar de su comportamiento en una determinada etapa evolutiva.
- Promover el desarrollo del respeto mutuo entre familias y adolescentes.

Duración de la sesión

De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

• Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Presentación	Ficha 1.1: “Conociéndonos”	86
Identificar preocupaciones y expectativas formativas	Pizarra o papelógrafo	20
Presentación del contenido y organización	Ficha 1.2.: “Temas que vamos a tratar” Ficha 1.3.: “Cómo vamos a trabajar”	87 88
Presentación del contenido y organización	Etapa de 11 a 17 años: Ficha 1.4.: “Chicos y chicas en la pre (11-13 años) y adolescencia (14-17 años)” Ficha 1.5.: Reconociendo las características evolutivas de cada adolescente”	89 91
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

● Presentación

La persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten para cambiar de postura un momento y para centrar su atención en la nueva actividad.

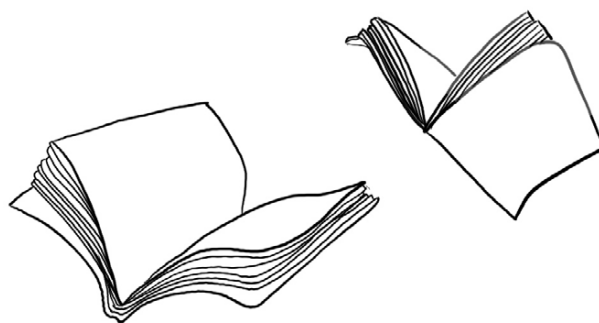
Acto seguido, les pedirá que, durante el tiempo asignado a la actividad, cada participante hable con el máximo número de personas del grupo para preguntarles si tienen las características que aparecen en la ficha.

Se les pedirá que hablen en parejas o en grupos de tres personas, como máximo, para facilitar la interacción próxima entre todas las familias participantes.

Después, se les preguntará si les ha gustado realizar la actividad y qué sentimientos han tenido, y se irán anotando en el papelógrafo o en la pizarra.

Posteriormente, la persona dinamizadora les preguntará el nombre de las personas que tengan algunas de las características mencionadas durante la actividad, por ejemplo: ¿De quién del grupo sabemos que le gusta cocinar? ¿Qué nombres hemos escrito aquí?

Se analizará el grado de coincidencia y de diferencia que existe entre las familias participantes con respecto a las características anotadas durante la actividad. Lo que permitirá a la persona dinamizadora introducir la idea de que las personas tienen aspectos en común y otros que no lo son, todos respetables. Por ejemplo, el hecho de que después de realizar la actividad se haya constatado que a ciertas personas del grupo no les gusta cocinar no les hace ni mejores ni peores como personas, ni inferiores ni superiores a otras que sí disfrutan cocinando. Además, será una oportunidad para poner de manifiesto la diversidad cultural y étnica del grupo, trabajar las diferencias de género existentes (con los consecuentes estereotipos presentes en la sociedad), así como detectar quién tiene dificultades para entender el idioma, por ejemplo. La persona dinamizadora irá escribiendo las ideas de diversidad y respeto en el papelógrafo para que queden recogidas y resaltadas, y así facilitar que puedan ser recordadas en las siguientes sesiones (esta propuesta se puede hacer diferente si las familias tienen dificultades con el idioma o de lectoescritura).





● Identificar preocupaciones y expectativas formativas

En este momento, la persona dinamizadora irá anotando en el papelógrafo las preocupaciones y expectativas formativas que vayan mencionando las familias. Cada vez que un tema se repita, anotará una marca sobre el papelógrafo para que se vean las coincidencias.

Al finalizar esta actividad, probablemente se podrá comprobar que la mayoría de las familias del grupo coinciden en las temáticas y dudas educativas que se plantean sobre el adolescente, lo que va a permitir llegar a una breve conclusión sobre los contenidos que se necesitan trabajar en las siguientes sesiones del programa, que seguramente coincidirán, en su mayor parte, con los que ya se ha previsto desarrollar en cada una de ellas.

● Presentación del contenido y la organización

La persona dinamizadora comentará la finalidad y objetivos del programa, el número de sesiones a desarrollar, su duración, fechas, horario, lugar, etcétera. Después, dará a las familias participantes las **fichas 1.2 y 1.3** (opcional). Antes de iniciar esta sesión, cabría esperar que las familias participantes ya dispusieran de esta información, dado que es a partir de esta cuando habrán tomado la decisión de participar en el programa. No obstante, es conveniente revisar y repasar estos aspectos organizativos con el grupo para centrar las temáticas y la dinámica del programa y para detectar lagunas informativas y aclarar dudas que puedan surgir.

● Introducción de nuevos contenidos

Se pedirá a las familias participantes que formen grupos de cuatro que no se conozcan previamente para así fomentar la interacción.

Una vez formados los grupos, la persona dinamizadora explicará brevemente las características de la edad que se esté considerando en el programa para que las familias participantes puedan relacionarlas con las características de sus hijos o hijas y con sus dinámicas familiares.

La persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que lean la ficha sobre adolescencia correspondiente a la etapa educativa que se esté trabajando en el programa (**ficha 1.4**). En caso de dificultad con el idioma o con la lectoescritura, habrá que explicará los contenidos de manera resumida.

Se les pedirá que comenten en el grupo las características de comportamiento que observan en sus casos y en sus experiencias educativas con sus hijos o hijas y que lo anoten todo en la **ficha 1.5**.

El debate en pequeño grupo facilitará que las familias tomen más conciencia de sus estrategias educativas, que conozcan y compartan experiencias y las contrasten, que se planteen otras posibles formas de interaccionar con sus hijos o hijas, y que valoren si estas nuevas formas podrían serles útiles.

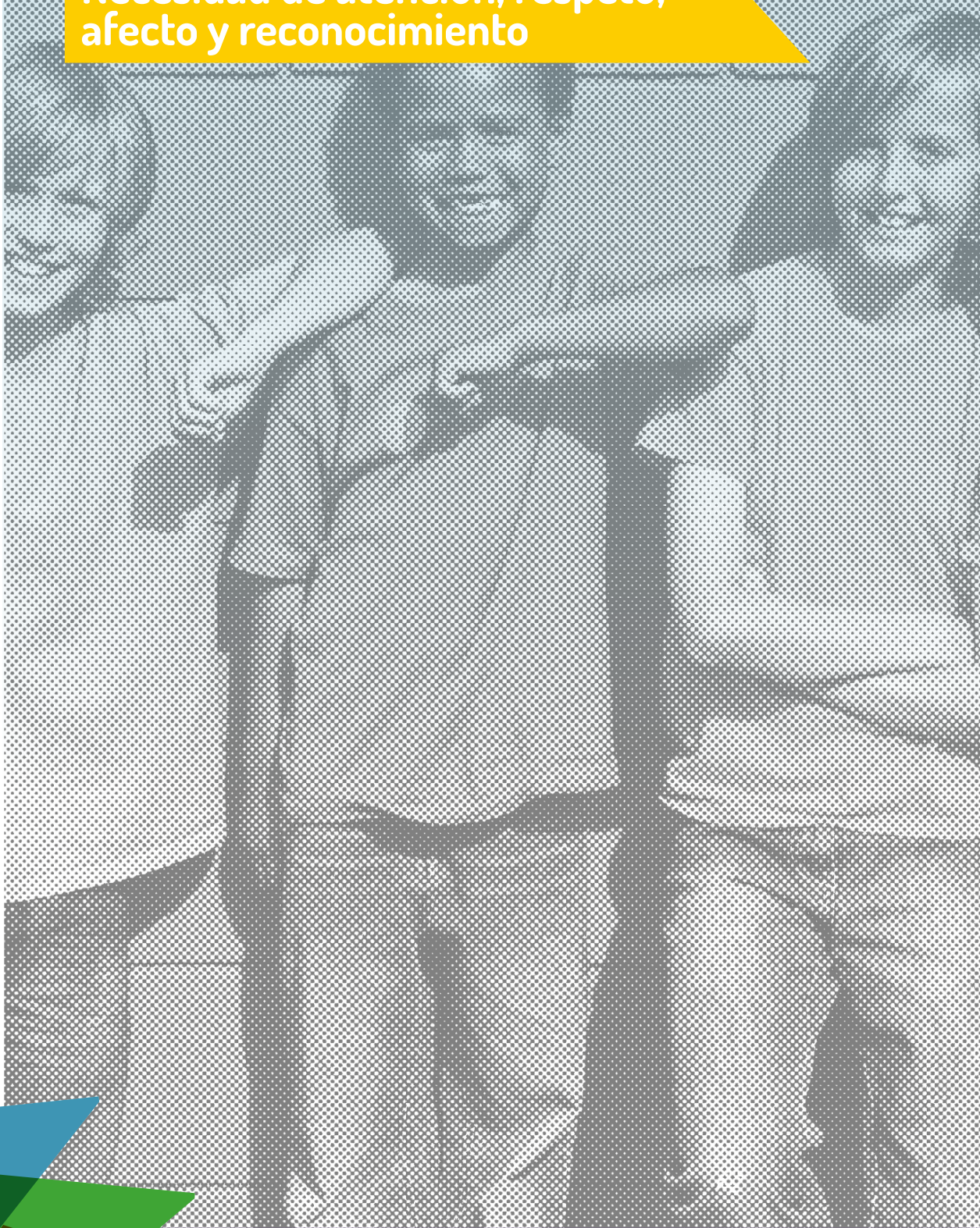
Tras el análisis en pequeños grupos, se hará una puesta en común en grupo para complementar las ideas debatidas y contrastarlas con las sugerencias.

“Ideas para recordar”

- Cada persona adulta tiene características singulares, que pueden ser parecidas o diferentes a las de otras personas. En el caso del adolescente ocurre lo mismo.
- Todos merecemos respeto. El adolescente, también.
- La mayoría de las familias se preguntan con frecuencia si están educando bien.
- Las preocupaciones que tienen la mayoría de las familias en cuanto a la educación en una determinada edad suelen ser muy comunes.
- Durante la adolescencia, las conductas van cambiando con la edad.
- Cada adolescente tiene un comportamiento parecido al de otros chicos y chicas de su edad, aunque cada uno tenga, también, sus propias características.
- Es importante conocer qué puede hacer y qué no cada adolescente según la edad que tenga para no exigirle nada que esté por encima o por debajo de sus posibilidades.
- Cuando las familias esperan de sus hijos o hijas comportamientos propios de su edad, muestran que los respetan, y les enseñan a respetar también a las familias. De este modo se fomenta el respeto mutuo desde pequeños.

Sesión 2

Necesidad de atención, respeto,
afecto y reconocimiento



Sesión 2

Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento

Véase el capítulo de perspectiva de género específico de la sesión 2 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Identificar la necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento que tienen todo ser humano como elementos básicos para su desarrollo personal.
Objetivos específicos	• Identificar y comprender las posibles causas del comportamiento cooperativo y no cooperativo del adolescente. • Identificar las propias estrategias familiares y las reacciones emocionales ante el comportamiento cooperativo y no cooperativo de los adolescente de cada familia. • Mejorar competencias de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración ante comportamientos no cooperativos del adolescente. • Practicar la relajación y la estrategia del tiempo fuera. • Promover modelos familiares que permitan que cada adolescente desarrolle habilidades de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración, a través de la imitación y el aprendizaje observacional de las conductas de las familias. • Promover el desarrollo del respeto mutuo entre familias y adolescentes.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	"Ideas para recordar". Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: "Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento"	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 2.1.: "Caso dormir fuera de casa, 15 años" Papelógrafo, rotuladores de colores o pizarra con tizas de colores.	92
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Marco teórico: "Tiempo fuera", "Actividad de relajación" Ficha 2.2.: "Aprendiendo a relajarnos" Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores o pizarra con tizas de colores Opcional: algún vídeo o audio sobre relajación.	94
Síntesis de ideas para recordar	"Ideas para recordar"	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en la sesión anterior (ideas para recordar) e identificación de dificultades**
- **Entendiendo el comportamiento no cooperativo del adolescente y las reacciones emocionales de las familias**

Se pedirá a las familias participantes que formen grupos de cuatro personas que no se conozcan previamente para fomentar la interacción entre todas las familias participantes.

Una vez los grupos estén formados, se entregará a cada uno de ellos la **ficha 2.1** con el caso a debatir según la etapa educativa a la que se dirige el programa (hay que tener como referencia la **ficha 1.4** de la etapa evolutiva).

La persona dinamizadora leerá en voz alta el caso y repasará brevemente las características evolutivas del adolescente cuya edad se esté considerando en el programa para que las familias participantes puedan relacionar al caso de que se va a tratar con las características de sus propios y propias adolescentes y con sus propias dinámicas familiares.

Se les pedirá que, en pequeño grupo, comenten las ideas sobre el caso y sus experiencias educativas con adolescentes y que anoten en las fichas (siempre que sea posible) las ideas fundamentales de su debate (véase la **ficha 2.1**).

El debate en pequeño grupo guiado por estas preguntas facilitará que las familias sean más conscientes de sus estrategias educativas con cada adolescente, compartirlas con otras familias, contrastarlas, conocer y reflexionar sobre otras posibles formas de interaccionar con el adolescente que practican otros componentes del grupo y valorar si estas nuevas formas pudieran ser útiles en su caso.

Después de debatir en pequeño grupo, se pondrá en común en grupo grande para complementar las ideas analizadas en los pequeños grupos y contrastarlas con las sugerencias de la persona dinamizadora, que anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales que se vayan exponiendo durante el debate para que queden bien reflejadas y asimiladas por las familias participantes.

Para acabar, se les facilitará información sobre la estrategia de tiempo fuera, orientada al control de impulsos, y se pedirá posteriormente a las familias participantes su aplicación en la resolución de conflictos. Como técnicas alternativas, se recomiendan el “Refuerzo diferencial de conducta incompatible” y el “Refuerzo diferencial de otras conductas”, que se describen en el documento teórico.

● Aprendiendo a relajarnos (ficha 2.2)

La persona dinamizadora comentará a las familias cómo se trabajarán brevemente las técnicas de relajación para que puedan iniciarse en el autocontrol emocional y del comportamiento, especialmente cuando se encuentren frente conductas no cooperativas del adolescente.

La persona dinamizadora indicará que estas técnicas se pueden utilizar en cualquier situación tensional de la vida cotidiana, aunque para ello necesitarán practicarlas con asiduidad.

En grupos con diversidad cultural y religiosa, sería interesante mencionar que existen diferentes técnicas de relajación relacionadas con la espiritualidad. Se podría animar a las personas que conozcan alguna a compartirlas con el grupo, siempre que se sientan cómodas y quieran hacerlo.

También dispondréis, en el documento de recursos útiles, de otras técnicas y vídeos que os ayudarán a llevar a cabo la actividad con el grupo.

A continuación, se darán unas instrucciones para llevar a cabo la actividad de relajación con la ayuda del texto sugerido o con la propuesta de la persona de la familia que conozca otras técnicas en contextos de diversidad cultural.

Una vez finalizada la actividad, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que comenten qué estrategias personales suelen utilizar en el día a día para relajarse ante situaciones tensas o conflictivas. Anotará en el papelógrafo o citará de forma oral las ideas que aportan las familias participantes para así elaborar una lista de estrategias que puedan resultar de interés para el grupo. Esta tarea permitirá a las familias ser más conscientes de su estado emocional y practicar la autoobservación en diferentes momentos del día.

“Ideas para recordar”

- Todas las personas necesitan respeto, atención, afecto y reconocimiento de los demás para sentirse valoradas y aceptadas (familias y adolescentes).
- Cuando el adolescente percibe que la familia lo respeta y valora suele comportarse mejor y colabora. Si no lo percibe, puede tener comportamientos de llamar la atención, como discutir o reñir y provocar conflictos.
- Cuando el adolescente quiere llamar la atención con comportamientos negativos, conviene que las familias no reaccionen en el mismo momento, y le dediquen atención un poco más tarde, cuando vean una actitud más positiva y de colaboración.
- El tiempo fuera puede ser una estrategia útil de control de impulsos y emociones ante conflictos familiares.
- Es importante que el adolescente vea que, cuando se comporta de manera inadecuada, sus familias no le prestan atención, y que sí lo hacen cuando colabora.
- Conviene dedicar todos los días algunos momentos a relajarse y a pensar en los aspectos positivos personales y de lo que nos rodea.
- La técnica de relajación puede ayudar a las familias a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración para afrontar adecuadamente los momentos de desánimo.

Sesión 3

Autoestima en la familia



Sesión 3

Autoestima en la familia

Véase el capítulo de perspectiva de género específico de la sesión 3 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Proporcionar a les famílies informació bàsica sobre l'autoestima i l'assertivitat.
Objetivos específicos	• Incrementar el nivel de conocimientos sobre la autoestima y la asertividad, factores que condicionan el desarrollo, los efectos sobre la persona y sobre las relaciones con los demás miembros de la familia. • Incrementar el nivel de conocimientos sobre las estrategias que facilitan su desarrollo en el adolescente. • Facilitar que las familias identifiquen su autoestima y la importancia de sentirse adecuadamente autovaloradas. • Promover el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, de tolerancia a la frustración y asertividad. • Promover que las familias puedan transmitir seguridad, ser asertivas, fomentar el respeto mutuo y transmitir a los demás miembros de la familia una valoración positiva que les haga sentirse aceptados y respetados. • Promover que las familias disfruten de momentos y espacios para reflexionar sobre sí mismas, sobre en qué medida identifican y aceptan sus potenciales y limitaciones. • Incrementar el nivel de conocimientos sobre los posibles efectos que esta aceptación puede tener sobre la calidad de relación que mantienen con el adolescente. • Promover la autovaloración adecuada de las familias, que les permita encaminar una relación positiva con el adolescente. • Promover que las familias muestren modelos familiares de autoaceptación de sus potencialidades y limitaciones como personas y como familias. • Promover que, mediante la imitación y observación de las conductas familiares, el adolescente pueda aprender a desarrollar empatía hacia las personas de referencia, la autoaceptación de sus potencialidades y limitaciones y habilidades para tolerar la frustración.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	“Ideas para recordar” (sesiones 1 y 2) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Autoestima y asertividad en las familias”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 3.1: “Reconociendo lo positivo de uno mismo o una misma” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	96
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Ficha 3.2: “Pensamientos que ayudan o no ayudan” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	97
Desarrollo de habilidades familiares (III)	Ficha 3.3: “Los pétalos de mi margarita” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	102
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas per recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientacions didàctiques

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (1 y 2) e identificación de dificultades**
- **Autoestima y asertividad. Factores que condicionan el desarrollo y los efectos sobre el comportamiento y las relaciones interpersonales**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con la ayuda del texto sugerido ("**Autoestima y asertividad en las familias**" del documento de marco teórico, pág.)

Asimismo, será un momento oportuno para retomar los aspectos trabajados en la sesión anterior en cuanto a relajación, y ligarlos con los efectos positivos que puede tener la relajación en la autoestima y la capacidad de comunicarse de forma asertiva.



- **Reconociendo nuestros aspectos positivos**

Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro personas. Se pedirá que formen grupo con aquellas personas con quienes no han formado grupo en la sesión anterior con la finalidad de fomentar la interacción entre todas las familias participantes.

Una vez los grupos estén formados, se trabajará con la **ficha 3.1** y se pedirá a las familias participantes que, durante unos cinco minutos, respondan individualmente por escrito (siempre que sea posible) a las cuestiones que aparecen en la ficha. Si hay quien no pueda realizar esta actividad por escrito, se le pedirá simplemente que piense en sus características positivas. En este momento algunas personas pueden decir que no se les ocurre nada positivo de sí mismas 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, etcétera. Otras personas pueden comentar que sienten cierta timidez a la hora de destacar sus características positivas; en este caso conviene comentar y recordar que no se trata solo de gustarse a uno mismo, sino de una actividad necesaria para aprender a fomentar el equilibrio emocional.

● Construcción social de la autoestima

Transcurrido el tiempo de trabajo individual con la ficha, se pide a las familias que, durante quince minutos, comenten entre sí en pequeño grupo lo que han escrito en la ficha o han pensado, con la finalidad de que se escuchen ellos mismos y expresen en voz alta las características positivas y las recuerden como un eco para poder utilizarlas posteriormente como herramienta de autoestimulación y lenguaje interior en momentos tensos en los que necesiten una cierta relajación. Esta actividad permite también que cada persona del grupo identifique semejanzas entre sí en las características positivas y que puedan complementarlas añadiendo nuevas características positivas sobre el resto de miembros del grupo, adicionales a lo que cada persona ve en ella misma, de modo que, mediante esta actividad, todo el mundo pueda llegar a sentirse valorado también por el resto de personas del grupo.

Una vez finalizado el tiempo de trabajo en grupo pequeño, se realizará una puesta en común en el grupo grande (en torno a diez minutos) sobre lo que se ha comentado en cada grupo.

La persona dinamizadora 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, etcétera).

Después de realizar la actividad anterior, la persona dinamizadora introducirá la idea de que los pensamientos influyen sobre el comportamiento de las personas, de las familias y de cada adolescente.

Se pedirá a las familias participantes que formen grupos de tres o cuatro personas. Cada grupo utilizará una de las cuatro situaciones propuestas en la **ficha 3.2**.

Siempre que sea posible, un miembro del grupo leerá una de las situaciones propuestas en la **ficha 3.2** y después un pensamiento que no ayuda.

Se invitará a comentar en grupo qué tipo de reacciones se pueden suscitar a menudo en los demás ante este pensamiento. En la ficha se dan ejemplos de reacciones esperables.

A continuación, se trabajará cómo serían las reacciones utilizando el pensamiento que ayuda.

Posteriormente, se debatirá en el grupo grande sobre qué pensamientos creen que tienen con más frecuencia, y se pueden compartir ejemplos de situaciones en las que utilizan estos pensamientos. Se podrá observar que, según cómo se piense, se actuará en consecuencia.

Eso ayudará a las familias a ser conscientes de estos pensamientos y a reflexionar sobre los efectos que pueden tener sobre sí mismas y sobre las relaciones familiares.

La persona dinamizadora podrá anotar en el papelógrafo aquellas ideas que comentan las familias que resultan de interés para el grupo.

● Revisando nuestros pensamientos

Siempre que sea posible, la persona dinamizadora explicará que la **ficha 3.3** se empezará a trabajar en la sesión y que, luego, cada persona se la tendrá que llevar a casa para seguir haciéndolo de forma individual con vistas a la próxima sesión.

Se pedirá que cada persona escriba en un pétalo una característica positiva propia, y que después lo hagan las que están a su lado.

El hecho de implicar a las demás familias favorece tanto la cohesión de grupo como la

aceptación de cumplidos por parte del resto de personas.

Después, se comenta que en casa deberán escoger a tres o cuatro personas importantes para ellos o ellas (de la familia, amigos, compañeros de trabajo, pareja, etcétera) y se les pedirá que escriban en los pétalos (o que digan) lo que les guste o valoren más de ellos o ellas. Todos los pétalos deberían rellenarse.

En la próxima sesión se dedicará un espacio al principio de la sesión para analizar el desarrollo de la actividad propuesta.

“Ideas para recordar”

- Todos necesitamos sentirnos seguros y confiar en nosotros mismos. De este modo, podemos afrontar mejor lo que nos pasa cada día.
- Las familias necesitan confiar en sí mismas para educar a los niños y niñas.
- 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.
- Educar a los niños y niñas es complejo. Por eso, además de dedicación, las familias también necesitan aprender a estar a gusto consigo mismas, a sentirse seguras y confiadas en sus propias habilidades.
- Estar a gusto con uno mismo nos ayuda a transmitir a los niños y niñas seguridad y confianza, y a crear una convivencia familiar sosegada, en la que se pueda fomentar la aceptación y el respeto.
- Para estar a gusto con uno mismo podemos practicar la técnica de la autoestimulación y tener cada día algunos momentos de relajación y disfrute personal.
- Es importante que las familias se digan cosas positivas a sí mismas en el día a día.

Sesión 4

La autoestima del adolescente



Sesión 4

La autoestima del adolescente

Véase el capítulo de perspectiva de género específico de la sesión 4 (documento de marco teórico).

Véase el capítulo de perspectiva intercultural específico de las sesiones 4, 5 y 6 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Complementar los contenidos tratados en la sesión 3 sobre el desarrollo de la autoestima y la asertividad en las familias, añadiendo la perspectiva de género y la intercultural..
Objetivos específicos	• Incrementar el nivel de conocimientos relacionados con cómo influye la calidad de interacción con el adolescente en el hecho de que desarrolle una autovaloración adecuada y que también muestren confianza y comportamientos de respeto hacia la familia. • Identificar hábitos y rutinas de interacción con el adolescente. • Identificar las distinciones que se realizan en función del sexo del adolescente y de los progenitores. • Analizar en qué medida estas distinciones contribuyen al desarrollo de la autoestima y de la asertividad en el adolescente y en la familia en su conjunto. • Identificar la importancia que adquiere el lenguaje motivador verbal, gestual y paralingüístico a la hora de transmitir valoraciones sobre el adolescente y de promover la autoestima y la asertividad. • Proporcionar oportunidades para analizar en qué medida se considera que el adolescente es capaz de asumir responsabilidades y tomar decisiones adecuadas sobre su propio comportamiento, teniendo en cuenta si se muestran diferencias en función de si es un chico o una chica. • Fomentar el desarrollo de la autoestima, la asertividad y la autoaceptación del adolescente. • Propiciar la reflexión sobre la asociación que existe entre el comportamiento no cooperativo del adolescente y una baja autoestima. • Promover el desarrollo de estrategias positivas de interacción con el adolescente que contribuyan al hecho de que aprenda a identificar y aceptar tanto sus potencialidades como sus limitaciones, y también que pueda desarrollar habilidades de asertividad y tolerancia a la frustración. • Identificar la importancia de generar un clima de relajación basado en la confianza y el respeto mutuo. • Promover que desarrolle habilidades de autoconocimiento, autoaceptación, autovaloración positiva y asertividad a través del modelo de comportamiento que le transmite la familia.
Durada de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	“Ideas para recordar”, sesiones (1, 2 y 3) Ficha 3.3. “Los pétalos de mi margarita” Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	102
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Autoestima y asertividad en las familias”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Primera modalidad	
	Ficha 4.1. “Dibujo – autoestima 1 – padre – bebé – espejo”	103
	Ficha 4.2. “Dibujo – autoestima 2 – adolescente – espejo”	104
	Ficha 4.3. “Dibujo – autoestima 3 – objeto defectuoso”	105
	Ficha 4.4. “Dibujo – autoestima 4 – iniciativa” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	106
	Segunda modalidad Papelógrafo, pósits, rollo de papel y rotuladores de colores para realizar la silueta de una niña y un niño	
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (1, 2 y 3) e identificación de dificultades**

La persona dinamizadora pedirá a las personas que participan que expliquen cómo han vivido la realización de la actividad (**ficha 3.3**) en sus entornos familiares, sociales, etcétera.

Esta actividad sirve para reanudar los temas trabajados en la sesión anterior de la autoestima. Las personas que participan pondrán en común las sensaciones que han tenido cuando han pedido a las personas escogidas que rellenen los pétalos (si les ha dado vergüenza, si se han puesto rojos cuando han visto lo que escribían, si se lo esperaban o no, etcétera).

- **El desarrollo de la autoestima y la asertividad en el adolescente. Cómo conseguir que el adolescente se sienta bien y confíe en nosotros y en sí mismo o misma**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con la ayuda del texto sugerido ("Autoestima y asertividad en las familias" del documento de marco teórico).

Esta sección temática es la misma que la trabajada en la sesión anterior para analizar y reflexionar sobre la autoestima y la asertividad en las familias. En la sesión actual se analizará el desarrollo de la autoestima en el adolescente.

- **Identificando factores que influyen en el desarrollo de la autoestima y la asertividad en el adolescente introduciendo la perspectiva de género**

Tras la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro. Hay que pedir que formen grupo con personas con las que no habían formado grupo en la sesión anterior con la finalidad de fomentar la interacción entre todas las familias participantes.

La persona dinamizadora puede escoger entre dos modalidades de actividades:

- **Primera modalidad:** se dará a cada grupo una de las cuatro fichas (**ficha 4.1, 4.2, 4.3 o 4.4**) con un dibujo diferente a cada grupo (independientemente de la franja de edad de trabajo del programa en ese grupo).

Se les pedirá que (durante unos diez minutos) comenten entre sí en pequeño grupo y anoten (siempre que sea posible) 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 el adolescente. Será importante que cada grupo reflexione también sobre si creen que los detalles de la imagen son o podrían ser diferentes en función de si el progenitor es hombre o mujer, y si el adolescente es chico o chica, así como reflexionar sobre los motivos.

Transcurrido este tiempo, se hará una puesta en común en el grupo grande (de en torno a quince minutos) sobre lo que se ha comentado en cada grupo. La persona dinamizadora animará a las familias a comentar también las prácticas, habilidades y competencias personales que perciben en sí mismos y que les facilitan o dificultan promover en cada adolescente el desarrollo de la autoestima y la asertividad.

La persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las características que se hayan identificado en los grupos, e intentará clasificarlas en función de criterios como contacto físico con el adolescente, contacto visual, expectativas hacia los chicos y chicas, creencias sobre lo que son capaces o no de hacer y conseguir, tonos de voz, palabras y forma de lenguaje utilizados con los chicos y chicas, tareas que perciben que pueden hacer, etcétera. También va a ser importante anotar las diferencias de género que han surgido en función del sexo del progenitor y del chico o la chica. Acto seguido, se reflexionará sobre cómo estas diferencias son construidas socialmente y, por lo tanto, pueden variar de un contexto a otro y sobre todo si se pueden cambiar. Será importante plantear que estas diferencias contribuyen a definir de forma diferente la autoestima de las personas en función del sexo.

- **Segunda modalidad:** se reflexionará sobre las características o atributos de la masculinidad y la feminidad hegemónicas y sus consecuencias, tanto en la identidad como en la autoestima del adolescente y de y la familia.

Se comenta que se trabajará lo que significa para las personas participantes ser hombre y ser mujer y que, para ello, se hará a partir de siluetas. Se dibujarán dos siluetas de un adolescente (sin realizar ninguna distinción de sexo).

Una vez hechos los dibujos, para que el trabajo sea más simbólico, en primer lugar, se comentará que pueden dibujar en una de las siluetas aquellas características físicas que crean que representan mejor a un hombre, con el fin de enfatizar la masculinidad de la silueta, y en la otra silueta hacer lo mismo con lo que representa la feminidad. En segundo lugar, se podrán añadir objetos relacionados tradicionalmente con la adolescencia.

En tercer lugar, una vez incorporados los aspectos físicos y los objetos, se preguntará qué les sugiere el dibujo resultante, de modo que vayan aflorando asociaciones. Se puede sugerir que pongan nombre a la silueta. Se pide que cada uno exprese en un pósit de un color determinado lo que representa para ellos o ellas ser adolescente. Es decir, aquellas características que se espera que debe tener una mujer (y que quizás la diferencian de un hombre) para ser “una mujer de verdad” o un “hombre de verdad”: comportamientos, creencias, aficiones, características de personalidad, etcétera. Pueden ser palabras que indiquen características de las mujeres y de los hombres o de las frases y los mensajes que nos llegan desde pequeños de cómo son las mujeres y los hombres. En función

En función del número de personas participantes, podemos rellenar más de un pósit. En cuarto lugar, una vez todo el mundo haya escrito un par de características de lo

que se espera del adolescente, se pide que vayan pegando el pósit en la silueta que estará colgada en la pared. Se propone que, si lo desean, pueden pegar las características en aquellas partes del cuerpo que estén relacionadas con lo que han escrito (por ejemplo, la racionalidad en la cabeza o los hombres no lloran o las mujeres siempre lloran en el corazón).

Finalmente se destinará un tiempo al debate y la reflexión sobre lo que ha surgido en la dinámica. Será importante que las personas participantes vean que, aunque las diferencias físicas solo se dan en los órganos reproductores, nuestra sociedad marca muchas otras diferencias impuestas por roles de género (objetos y creencias y estereotipos identificados en los pósit).

La reflexión girará en torno a los siguientes conceptos: La reflexió girarà al voltant dels conceptes:

- Sexo y género.
- Aprendizaje social del género y aclaración de que este está conectado con las diferencias de poder otorgadas según el género.
- Percepción subjetiva de identificación con el modelo.

Para potenciar el debate, se pueden plantear los siguientes interrogantes al grupo:

- ¿Qué os parecen los adolescentes chico y chica que habéis dibujado?
- ¿Estos atributos son de nacimiento?
- ¿Cómo y dónde aprendemos a ser niñas o niños o mujeres u hombres? (escuela, familia, grupo de iguales, medios de comunicación, juguetes, etcétera)

- ¿Todas las adolescentes / mujeres y los adolescentes / hombres son iguales?
- ¿Como creéis que afecta a las madres y a los padres entender la crianza

En grupos culturalmente diversos se incentivará la profundización en torno a si en todas las culturas se construye la masculinidad y la feminidad del mismo modo:

- ¿Cuál es la diferencia de los roles hombre / mujer en diferentes culturas?
- ¿Lo que se espera de los hombres y las mujeres es lo mismo?
- ¿Qué diferencias y similitudes podemos encontrar con Cataluña?

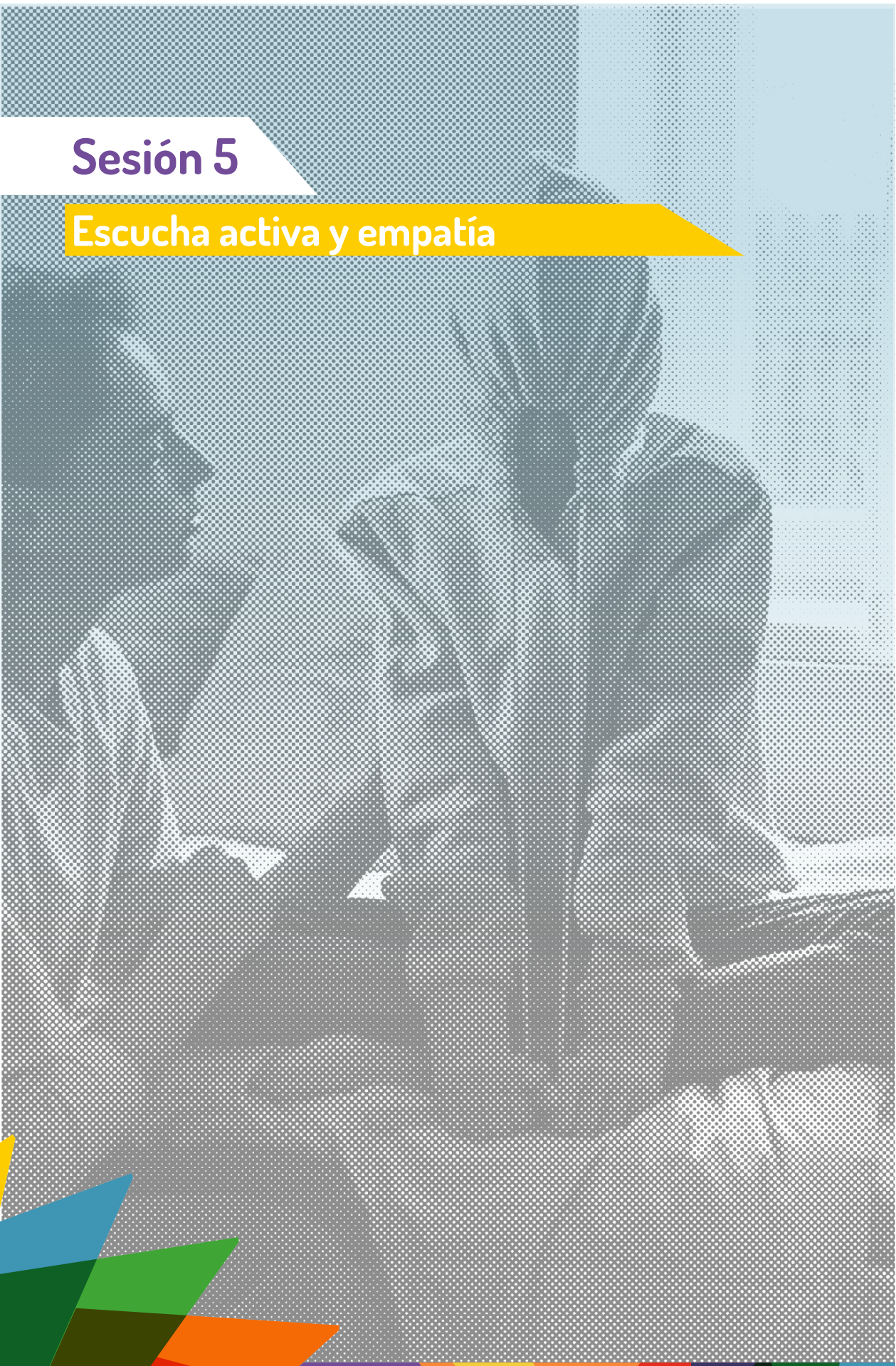
Es necesario que la persona dinamizadora aclare durante el cierre de la actividad que todos estos valores son aprendidos y contruidos socialmente y, por lo tanto, pueden variar de un contexto a otro y, sobre todo, se pueden cambiar. Será importante plantear que estas diferencias contribuyen a definir de forma diferente la autoestima de las personas en función del sexo.

“Ideas para recordar”

- En el desarrollo de la autoestima del adolescente influye lo que ven y escuchan que se dice sobre la adolescencia, sobre sus capacidades y sobre sus posibilidades de alcanzar objetivos.
- Hay que reflexionar sobre nuestra percepción de los comportamientos y pensamientos del adolescente con respecto al género. De este modo, podremos evitar algunos prejuicios de género de los que podríamos no ser conscientes.
- Desde el comienzo, tenemos que ayudar al adolescente para que aprenda a aceptar tanto las virtudes como las limitaciones, para que desarrolle una autovaloración y una autoestima adecuadas.
- Los chicos y chicas aprenden a comportarse como hombres y mujeres en todos los contextos (educativo, familiar, social, etcétera). Es importante ser conscientes de que los roles de género masculinos y femeninos son aprendidos y, por lo tanto, modificables.
- El adolescente comete errores y las familias deben entender que son oportunidades para aprender, para aceptar la frustración y para desarrollar habilidades personales.
- Como la persona adulta, acostumbra a colaborar más y llevarse mejor cuando percibe aceptación y reconocimiento por lo que hace.
- Podemos utilizar el lenguaje positivo y motivador —gestual, paralingüístico y verbal— con el adolescente para fomentar la autoestima y el comportamiento cooperativo, lo que les ayuda a sentirse respetados.
- Es importante reflexionar sobre las palabras que utilizamos para dirigirnos al adolescente, ya que muchas palabras que decimos tienen connotaciones sexistas que podrían afectar negativamente a la autoestima de chicos y chicas.
- Es importante saber relajarse, incluso en los momentos de más tensión para poder utilizar bien el lenguaje positivo y motivador, sobre todo en los momentos de mayor desánimo del adolescente.
- Si las familias son capaces de autorregular su comportamiento, el adolescente también aprende a autorregularse.
- La valoración que realizamos de nosotros mismos depende en mayor medida de nuestra adaptación a las normas compartidas socialmente. Como modelos del adolescente, debemos intentar valorarnos positivamente, poniendo especial hincapié en aquellos aspectos personales más particulares y alejados de la norma, ya que son los más difíciles de valorar positivamente.

Sesión 5

Escucha activa y empatía



Sesión 5

Escucha activa y empatía

Véase el capítulo de perspectiva de género específico de las sesiones 5 y 6 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Introducir la comunicación entre familias adolescentes, y su importancia para crear un clima de convivencia adecuado, un desarrollo personal y afectivo de todos sus miembros y el fomento de competencias y valores de respeto mutuo.
Objetivos específicos	• Incrementar el nivel de información sobre los factores que intervienen en el proceso de comunicación entre familias y adolescentes. • Identificar la complejidad que engloba el proceso de comunicación y sobre los diferentes estilos de comunicación que se pueden desarrollar con el adolescente, que dan lugar a diferentes estilos educativos familiares. • Identificar el propio estilo de comunicación y educativo con el adolescente. • Promover la importancia de utilizar el vocabulario y el lenguaje de los sentimientos al comunicarse con el adolescente para desarrollar competencias emocionales, como la empatía y el respeto mutuo. • Promover la reflexión sobre las potencialidades que tiene escuchar al adolescente para que desarrolle competencias y valores que promuevan el respeto mutuo y la convivencia familiar. • Incrementar el nivel de conocimientos sobre la estrategia de la escucha activa como herramienta útil para fomentar la comunicación con el adolescente, el desarrollo de la empatía, la autoestima, la confianza y el respeto mutuo. • Identificar las dificultades que perciben al poner en práctica procesos de escucha activa con el adolescente. • Promover en el adolescente el desarrollo de habilidades de escucha activa a través del modelo de conducta que le transmite la familia.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	“Ideas para recordar”, sesiones (1, 2, 3 y 4) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Comunicación asertiva”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 5.1. “Vocabulario que expresa sentimientos” Ficha 5.2. “Dibujos de caras que expresan sentimientos” Ficha 5.3. “El lenguaje de la escucha activa” Marco teórico: “El lenguaje de la escucha activa” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores Ficha 5.4. “Mensajes que no utilizan la escucha activa y mensajes que sí”	107 108 110 111
	Segunda modalidad Papelógrafo, pósits, rollo de papel y rotuladores de colores para realizar la silueta de una niña y un niño	
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (1, 2, 3 y 4) e identificación de dificultades**
- **Comunicación asertiva (I). Escucha activa y empatía. Cómo escuchar y ponernos en el lugar de la otra parte para entendernos mejor**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con la ayuda del texto sugerido ("**Comunicación asertiva**" del **documento de marco teórico**).

- **Practicando la escucha activa (I)**

Después de la exposición anterior, la persona indicará a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro. Se pedirá que formen grupo personas que no se conozcan previamente, con la finalidad de fomentar la interacción.

Durante veinte minutos, cada grupo analizará y anotará (siempre que sea posible) en la **ficha 5.1** o en la **ficha 5.2** las palabras que se les ocurra que expresan sentimientos y que serán necesarias para trabajar posteriormente con la ficha 5.3. Transcurrido este tiempo, se hará una puesta en común durante la cual la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las palabras que comente cada grupo, y separará en dos columnas las que expresan sentimientos

positivos o agradables y las que expresan sentimientos negativos o desagradables.

Esto permitirá a las familias identificar si en su grupo y en cada persona hay alguna inclinación que identifica más los sentimientos agradables o bien los sentimientos desagradables, lo cual podría indicar cierta tendencia a vivir más situaciones de uno tipo u otro, o bien cierta tendencia de carácter a ver la realidad de forma optimista o pesimista, o a fijarse más en lo positivo o en lo negativo de las cosas. Esta actividad también permite a las familias tomar en consideración que tanto los sentimientos y estados de ánimo positivos como los negativos forman parte del ser humano y que hay que aceptarlos 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 5.2** se podría utilizar para que cada persona seleccione los dibujos con los que se identifica más emocionalmente, lo que podría indicar cierta tendencia a vivir más situaciones emocionales de un tipo u otro. Los dibujos con una situación emocional con la que no se identifiquen algunas personas se podrían trabajar en grupo para ayudarlas a entender cómo se sienten los que sí tienen estas emociones, de modo que se pueda practicar la empatía.

A continuación, se introducirá el tema del lenguaje de la escucha activa siguiendo las sugerencias de la persona dinamizadora y entregará a cada participante la **ficha 5.3**.

● Practicando la escucha activa (II)

La persona dinamizadora pedirá a dos personas del grupo que se levanten y salgan de la sala por un instante. Una vez fuera, se les pedirá que piensen juntas una receta culinaria de verano y otra de invierno (también se pueden facilitar dos recetas previamente) que deberán explicar posteriormente al resto del grupo: qué ingredientes son necesarios, tiempos de realización, utensilios previstos, pasos a seguir, puntos clave de la receta, recomendaciones de presentación del plato, etcétera.

Mientras las personas escogidas se preparan la explicación de las recetas fuera de la sala, la persona dinamizadora dará directrices al resto del grupo. El grupo deberá simular, cuando las dos personas expliquen la receta de verano, que no quiere escuchar, mostrar poca atención, interrumpiendo, mirando hacia otro lado, cambiando de tema, haciendo ruido, etcétera. Después, cuando expongan la de invierno, el grupo de audiencia mostrará una actitud de interés y de escucha activa.

Es importante que las dos personas detallen la receta en las dos situaciones para evitar personalizaciones en la reacción del resto de familias. Dicho de otro modo, ambas deberán pasar por la experiencia de ser ignoradas en primer lugar y escuchadas segundo lugar, para que puedan vivir y comparar las diferentes emociones que suscitan estas situaciones y, sobre todo, para que no establezcan una relación causal entre cómo se expresan y la respuesta del grupo.

Se analizará posteriormente cómo se han sentido las personas según la actitud que han percibido del grupo, comparando cómo han recibido la indiferencia, primero, y la atención activa, después.



- Se reflexionará sobre la influencia de las dinámicas de comunicación en la construcción de la autoestima y los vínculos sociales.

Practicando la escucha activa (III)

Se propone simular una situación cotidiana próxima a las personas participantes en la que en una conversación entre dos personas se practica o no la escucha activa y se analizan sus posibles consecuencias.

Para realizar la simulación se formarán grupos de tres o cuatro personas y se utilizará la ficha 5.4, que describe la situación emocional precedente y describe dos itinerarios posibles, según utilicen los diferentes interlocutores unos mensajes que reproducen el formato del lenguaje de la escucha activa y otros que no lo hacen: "Veo que te sientes... porque...". Hay

que tener en cuenta que esta ficha se puede hacer tanto en formato juego de rol (*role playing*) como en formato caso por resolver.

Una persona de cada grupo narrará la situación y la otra actuará de pie para practicar los componentes gestuales y orales de la comunicación. El resto de personas se sentarán y observarán lo que ocurre. En caso de que alguna de ellas no sepa leer, se podría plantear la opción de pensar en dos situaciones vividas, una que utilice el formato de lenguaje de la escucha activa y otra que no lo haga.

Después del juego de rol, se preguntará a todo el mundo cómo se ha sentido escuchando cada una de las frases pronunciadas por los otros dos personajes, y lo anotarán.

Se pedirá a las personas componentes de los grupos que elaboren respuestas propias de escucha activa a la situación planteada y que comenten los diferentes sentimientos y

reacciones que producen las frases que no utilizan el formato de la escucha activa en comparación con las frases que sí lo hacen.

Las frases que no incorporan el lenguaje de la escucha activa, aunque están expresadas en este ejemplo con la mejor intención, provocan en el otro un deseo de bloquear la comunicación.

Posteriormente, se pedirá en grupo grande a todas las personas participantes que opinen sobre la situación vivida para valorar entre todo el grupo la importancia de utilizar el lenguaje de la escucha activa.

Se analizarán también otros mensajes cotidianos que utilicen familias y adolescentes y que no suelen reproducir el formato de la escucha activa ni ayudar a hacer que unos y otros se sientan comprendidos y valorados, lo que puede bloquear la comunicación entre ellos.

“Ideas para recordar”

- Cuando nos comunicamos con otras personas esperamos que nos escuchen y nos entiendan.
- Cuando el adolescente quiere explicarnos algo y ve que lo escuchamos con interés, se da cuenta de que recibe atención y respeto.
- Cuando las familias escuchan, el adolescente aprende a escuchar también a su familia y a respetar lo que dice.
- Cuando vemos que las personas nos comprenden y entienden lo que sentimos cuando estamos en tensión, nos acostumbramos a relajar.
- Es importante que las familias muestren al adolescente que entienden cómo se siente, sobre todo si están pasando por un momento desagradable o debe superar alguna frustración. (“Parece que te sientes... porque...”).
- Escuchar al adolescente no significa necesariamente estar de acuerdo con todo lo que dice. Conviene escuchar para saber cómo piensa y lo que le está sucediendo. Esto le ayuda a encontrarse mejor consigo mismo o misma cuando se da cuenta de que la familia lo atiende.

Sesión 6

Expresión de sentimientos y opiniones

Sesión 6

Expresión de sentimientos y opiniones

Véase el capítulo de perspectiva intercultural específico de las sesiones 4, 5, 6 y 7 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Seguir trabajando el proceso de comunicación asertiva abordando ahora los factores asociados a la expresión por parte del emisor.
Objetivos específicos	• Incrementar el nivel de conocimientos sobre los factores que intervienen en el proceso de comunicación asertiva entre las familias y adolescentes. • Promover que las familias reflexionen sobre la complejidad que tiene el proceso de comunicación y sobre los diferentes estilos de comunicación que se pueden desarrollar con el adolescente. • Identificar la importancia de utilizar el vocabulario y el lenguaje de los sentimientos en el proceso de comunicación con el adolescente para el desarrollo de competencias emocionales como la empatía y el respeto mutuo. • Identificar el propio estilo de comunicación con el adolescente. • Promover la reflexión sobre las potencialidades que tiene expresarse con el adolescente con un estilo tranquilo pero seguro y convincente, que transmita credibilidad y respeto hacia su rol familiar. • Promover una expresión tranquila y asertiva ante el adolescente. • Conocer que un lenguaje asertivo facilita que el adolescente respete y asuma mejor las normas de convivencia familiar y se implique de forma activa en el cumplimiento de sus responsabilidades. • Promover el conocimiento y la práctica de los “mensajes yo” o mensajes en primera persona, en contraposición a los mensajes tú o mensajes en segunda persona. • Practicar las habilidades de autoconocimiento, de relajación, y de autorregulación emocional y del comportamiento cuando se expresen asertivamente ante el adolescente. • Identificar las dificultades en poner en práctica las habilidades de expresión positiva y asertiva con el adolescente. • Promover en el adolescente el desarrollo de habilidades de comunicación positiva y asertiva mediante el modelo de conducta que transmite la familia.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	“Ideas para recordar”, sesiones (1, 2, 3, 4 y 5) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Comunicación asertiva”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 5.2. “Dibujos de caras que expresan sentimientos”	108
	Ficha 6.1. “Mensajes yo”	112
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Ficha 6.2. “El lenguaje positivo y motivador para animarse y animar a las demás personas”	113
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (1, 2, 3, 4 y 5) e identificación de dificultades**
- **Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones. Cómo expresarnos de manera positiva**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con la ayuda del texto sugerido (**“Comunicación asertiva” del documento de marco teórico**).

Es importante que la persona dinamizadora destaque 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. Esto no siempre es garantía de que los niños y niñas reconduzcan sus comportamientos no cooperativos.

- **Practicando los “mensajes yo” o mensajes en primera persona**

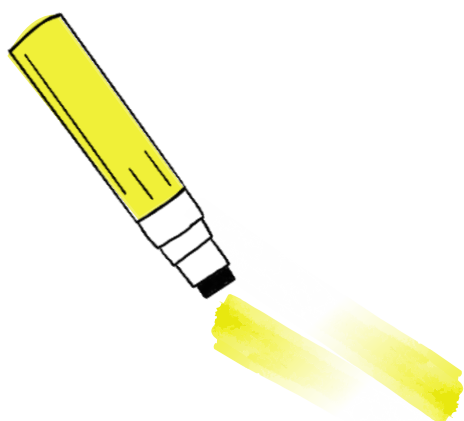
Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las personas participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro.

Una vez los grupos estén formados, trabajarán con las **fichas 5.2 y 6.1**. La persona dinamizadora repasará con las personas participantes el contenido de las fichas e indicará que en cada grupo las familias deben identificar alguna situación familiar con adolescentes en la que puedan utilizar los “mensajes yo”. Siempre que sea posible por las circunstancias culturales, las personas que participen escribirán estos mensajes en la ficha 6.2 y analizarán cómo creen que se van a sentir al ponerlos en práctica en su caso.

Transcurrido el tiempo de trabajo en grupo, se pondrá en común lo que se ha hablado y la persona dinamizadora irá anotando en el papelógrafo los “mensajes yo” que comente cada grupo.

Se debatirá cómo creen las familias que se van a sentir al utilizarlos en su caso.

Para contrastar esta creencia, se pedirá a dos personas voluntarias que una haga de familiar y la otra, de adolescente a la hora de expresar estos mensajes, y para que puedan experimentar cómo se sienten al hacerlo. Los ejemplos de mensajes propuestos por las personas participantes, su puesta en práctica simulada y el contraste de opiniones permitirán a las familias animarse mutuamente para utilizar los mensajes en cada caso particular.



• Practicando el lenguaje positivo y motivador

Esta actividad da continuidad a la anterior y la complementa introduciendo mensajes estimuladores y positivos hacia el adolescente y hacia uno mismo, que contribuyen a desarrollar las habilidades de expresión en las familias y la autoestima de todo el mundo.

La persona dinamizadora pedirá a los grupos configurados anteriormente que repasen la **ficha 6.2** mientras esta persona la lee en voz alta; al hacerlo, destacará las diferentes formas de lenguaje que se puedan utilizar para transmitir la propia aceptación y reconocimiento del adolescente.

Posteriormente, pedirá a las familias de cada grupo que (durante unos quince minutos):

- Comenten la frecuencia con la que utilizan estas expresiones con el adolescente.
- Pongan ejemplos de las frases motivadoras que son más habituales en su día a día.
- Analicen el efecto que puede causar en el adolescente escuchar estas expresiones de su familia.

Transcurrido este tiempo, se realizará una puesta en común de lo que se haya tratado en los grupos y analizará si estas expresiones son de uso frecuente en la mayoría de las familias o si, por el contrario, parece necesario que las expresen con más frecuencia al adolescente.

“Ideas para recordar”

- Cuando nos comunicamos con otras personas conviene fijarnos en lo que decimos y en cómo lo decimos.
- En general, las personas damos más importancia a cómo nos dicen las cosas que a lo que realmente nos dicen. El adolescente, también.
- Los gestos del cuerpo, de la cara y de las manos, el tono de la voz, el volumen, la entonación, las palabras que se utilizan, etcétera, influyen mucho en las personas —y en el adolescente—, así como en lo que entienden sobre lo que decimos, y también en la intención con la que creen que decimos las cosas.
- Para ayudar al adolescente a sentirse bien consigo mismo o misma y con sus familias, podemos utilizar el lenguaje positivo y motivador, empleando palabras que expresan sentimientos.
- Los “mensajes yo” nos ayudan a hacer ver a los niños y niñas cómo nos sentimos.
- Los “mensajes yo” ayudan a las personas a comprenderse, y pueden ser útiles para resolver conflictos.

Sesión 7

Comunicación eficaz (sesión con adolescentes I)



Sesión 7

Comunicación eficaz (sesión con adolescentes I)

Objetivo general	• Introducir principios básicos de comunicación humana que inciden en las dinámicas familiares.
Objetivos específicos	• Promover la identificación de emociones varias. • Promover que las familias practiquen la expresión de emociones y sentimientos, tanto positivos como negativos. • Potenciar el uso del elogio como estrategia de comunicación entre las familias. • Practicar el tiempo fuera como estrategia de control de impulsos. • Practicar la canalización de la expresión de emociones de forma efectiva. • Reconocer aspectos positivos, fortalezas y potencialidades de adolescentes y familias. • Practicar el cuidado del otro como estrategia de buena convivencia y relación. • Potenciar el enfoque de la atención sobre cómo se encuentra el otro.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Ficha 7.1. “Actividades de relajación” Ovillo de hilo grande o lana. También se puede utilizar una pelota. Identificadores personales	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “La expresión de emociones y la comunicación familiar”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Etapa de 12 a 17 años: • Ficha 7.2. “Anuncio publicitario de mí mismo” • Ficha 7.3. “Cómo me ven los que me quieren” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	118 119
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Promover la resiliencia”	
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Etapa de 12 a 17 años: Ficha 7.4. “Compromiso regalo” Ficha 7.5. “Cuidado del otro”	121 122
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5 y 6) e identificación de dificultades**

- **Entrada y bienvenida**

Mientras todo el mundo va llegando a la sala de trabajo, la persona dinamizadora les dará la bienvenida y agradecerá la participación en la sesión.

Se informa al grupo de que se va a realizar una actividad para presentarse. Se trata de una actividad, para romper el hielo, de conocimiento y presentación. Se pueden utilizar otras técnicas si la persona dinamizadora lo prefiere.

Para empezar, se acordará entre cada conjunto familiar una actividad que les guste hacer juntos o que les gustaría compartir.

La persona dinamizadora empezará lanzando el ovillo a una persona sin soltar la otra punta. Al mismo tiempo que lanza el ovillo dirá su nombre y compartirá su afición.

La persona que reciba el ovillo cogerá el hilo y dirá su nombre y el del resto de la familia presente, así como la actividad compartida escogida. Se presentará refiriéndose a su rol: "Soy _____, (madre, padre, hijo, hija, familiar) de _____".

El ovillo se lanzará a otro conjunto familiar, y así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo, para conseguir tejer la telaraña.

Al finalizar, se formará todo un entramado que se deshará lanzando el ovillo a las personas que



lo tiraron a cada uno y repitiendo el nombre y la actividad de las personas que lo reciben.

Se aconseja finalizar con un aplauso que refuerce el acto de presentación del grupo.

Una vez el grupo se ha presentado, es recomendable hacer un ejercicio de relajación, que nos ayudará a centrarnos y estimulará la concentración de las personas participantes en las tareas que se harán a lo largo de la sesión.

En la **ficha 7.1** se proponen varias técnicas de relajación, entre las que la persona dinamizadora puede escoger según el grupo de las personas participantes.

La expresión de emociones y la comunicación familiar

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con la ayuda del texto sugerido ("La expresión de emociones y la comunicación familiar" del documento de marco teórico).

• El conocimiento del otro y la identificación de emociones

Etapas de 12 a 17 años:

• **Primera parte (tiempo aconsejado: 20'):**

Trabajo conjunto en subgrupos formados por adulto y adolescente de cada familia.

- Cada uno de los miembros de la familia deberá rellenar la **ficha 7.2** con las cinco características más positivas y definitorias de su persona.
- Después se compartirá y se discutirá con la pareja del grupo sobre estas características, mirando si los adjetivos coinciden entre los pensados personalmente y los referidos por la otra persona.
- Acto seguido, cada persona adulta entrevistará al adolescente siguiendo la **ficha 7.3**.

• **Segunda parte (tiempo aconsejado: 20'):**

Treball en grup gran.

- Las parejas adulto-adolescente explicarán al resto de personas participantes cómo han vivido la evolución de la actividad y qué han aprendido.
- Tras debatirlo todas las personas juntas para complementar las ideas trabajadas, la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales que se vayan exponiendo durante el debate para que queden bien reflejadas y asimiladas.

• La demostració d'amor i la cura de l'altre

Etapas de 12 a 17 anys:

• **Primera parte (tiempo aconsejado: 10'):**

Trabajo en grupo grande.

- Se pedirá que cada familiar explique al resto de participantes cómo se sintió la última vez que el adolescente hizo o preparó algo para mostrar afecto.

• **Segunda parte (tiempo aconsejado: 10'):**

Trabajo en subgrupos de familiar y adolescente.

- Cada adolescente pensará individualmente qué puede hacer para conseguir que el o la familiar se sienta bien o esté feliz. Cada adolescente escribirá lo que piensa organizar o preparar y lo dará como acto de compromiso con el apoyo de la **ficha 7.4**.
- Cada familiar pensará qué puede hacer también para conseguir que el adolescente se sienta bien y feliz y se lo tomará como un acto de compromiso que quedará reflejado en la **ficha 7.5**.
- Tanto la **ficha 7.4** como la **ficha 7.5** se firmarán y se intercambiarán rellenas entre los subgrupos.
- Los subgrupos explicarán al resto de personas participantes cómo han vivido el desarrollo de la actividad. Después de debatirlo entre todos y todas juntos, para complementar las ideas trabajadas, la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales que se vayan exponiendo durante el debate.

“Ideas para recordar”

- Todas las personas necesitan respeto, atención, afecto y reconocimiento del resto para sentirse valoradas y aceptadas.
- El adolescente necesita que la familia muestre respeto, atención, afecto y reconocimiento para sentir valoración y aceptación.
- Cuando el adolescente percibe que su familia le muestra respeto y valoración, acostumbra a comportarse mejor y colaborar.
- Es importante que la familia comunique constantemente al adolescente lo que sienten y las emociones que les suscita su comportamiento.
- Las familias deben saber proporcionar momentos agradables y promover espacios de diversión y goce conjunto.
- Deben potenciarse los recursos y fortalezas de cada persona y es una tarea compartida aprender a visualizarlo.

Sesión 8

Apoyo familiar al adolescente para la resolución de problemas



Sesión 8

Apoyo familiar al adolescente para la resolución de problemas

Objetivo general	• Abordar cómo ayudar al adolescente a resolver situaciones que solo le afectan a él o ella.
Objetivos específicos	• Promover que las familias reflexionen sobre la importancia de fomentar que el adolescente adquiera habilidades para resolver sus problemas. • Proporcionar a las familias criterios para diferenciar cuándo la resolución de una situación les afecta directamente a ellos o afecta solo al adolescente. • Ayudar a las familias a identificar las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que el adolescente pueda desarrollar cuando se implica en la búsqueda de soluciones a sus problemas. • Ayudar a las familias a ser conscientes de cuál es su tendencia de comportamiento cuando se trata de dar solución a situaciones o problemas que afectan solo al adolescente. • Facilitar que las familias desarrollen asertividad y habilidades de autorregulación emocional en cuanto a procesos de resolución de problemas que afectan solo al adolescente con el fin de controlar los sentimientos de responsabilidad y culpabilidad. • Propiciar que las familias reflexionen sobre las potencialidades que tiene la comunicación asertiva entre familias y adolescentes para promover que cada adolescente encuentre solución a sus problemas. • Facilitar a las familias estrategias sobre procesos a seguir para ayudar al adolescente a explorar alternativas y encontrar solución a sus problemas. • Propiciar que las familias conozcan y practiquen la estrategia de la exploración de alternativas para fomentar en el adolescente el desarrollo de habilidades para resolver situaciones y problemas. • Promover en el adolescente el desarrollo de habilidades de resolución de los problemas a través del modelo de conducta que le transmite la familia.
Duración de la sesión	2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	"Ideas para recordar", sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: "Resolución de problemas (I)"	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Etapa de 12 a 17 años: Ficha 8.1. "Método de exploración de alternativas" Ficha 8.2. "Caso para practicar el método de exploración de alternativas" Ficha 8.3. "Caso resuelto" Ficha 8.4. "Identificación de casos propios" Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	123 124 125 128
Síntesis de ideas para recordar	"Ideas para recordar"	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7) e identificación de dificultades**
- **Apoyo familiar al adolescente para la resolución de problemas: cómo ayudar al adolescente para que los pueda resolver**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con la ayuda del texto sugerido (**“Resolución de conflictos” del documento de marco teórico**).

Es importante que la persona dinamizadora destaque el valor del método de exploración de alternativas como estrategia válida para ayudar al adolescente a resolver problemas.



- **Practicando el método de exploración de alternativas**

Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala y relajar los músculos. Posteriormente, les pedirá que formen grupos de cuatro personas entre aquellos que todavía no han compartido grupo en las sesiones anteriores con la finalidad de fomentar la interacción.

La persona dinamizadora repasará con las personas participantes en los grupos la **ficha 8.1** para que identifiquen bien los pasos o etapas.

Posteriormente, pedirá que dos personas voluntarias de cada grupo lean en voz alta, para el resto de personas que participan, los diálogos de los personajes que aparecen en la **ficha 8.2**. Tras comentar brevemente en cada grupo qué sucede en este caso, en qué medida se identifican y cómo podrían resolverlo, las

dos personas voluntarias anteriores de cada grupo leerán la **ficha 8.3**, que reproduce los pasos del método de resolución de alternativas propuesto. Tras la lectura, los componentes de los grupos debatirán el caso y sobre cómo lo pueden resolver.

Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se hará una puesta en común durante la cual la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales debatidas a los grupos y las temáticas que las

familias hayan identificado como interesantes para aplicar personalmente el método en su caso. Estas temáticas les ayudarán a animarse mutuamente para poner en práctica el método de exploración de alternativas en su casa.

A continuación, trabajarán en el grupo con la **ficha 8.4** para que anoten aquellas situaciones o problemas en los que crean que pueden aplicar este método. En esta misma ficha, finalmente también se podrá escenificar lo que han trabajado.

“Ideas para recordar”

- Todos los días salen situaciones sobre las que necesitamos tomar decisiones o resolver problemas.
- Desde que los niños y niñas son pequeños, las familias tienden a hacerles algunas tareas o a resolverles problemas que podrían solucionar solos, según su edad.
- Cuando el adolescente va resolviendo tareas o problemas propios de su edad, aprende a desarrollar habilidades de resolución de problemas, responsabilidad, autoestima y autonomía personal.
- Es importante que, al utilizar el método de exploración de alternativas, tanto las alternativas de solución como la forma de ponerlas en práctica sean propuestas por el adolescente y matizadas, en su caso, por las familias cuando sea necesario.
- La familia puede ayudar al adolescente a resolver sus problemas utilizando el método de exploración de alternativas, que tiene los siguientes pasos:
 1. Identificar el problema.
 2. Proponer posibles soluciones o alternativas.
 3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa.
 4. Escoger una como solución.
 5. Pensar en cómo se pondrá en práctica.
 6. Poner en práctica la alternativa.
 7. Fijar un momento para revisar si funciona.

Sesión 9

Negociación y establecimiento de acuerdos



Sesión 9

Negociación y establecimiento de acuerdos

Véase el capítulo de perspectiva intercultural específico de la sesión 9 (documento de marco teórico).

Objetivo general

- Introducir estrategias de negociación y de establecimiento de acuerdos entre familias y adolescentes que faciliten resolver de forma constructiva y dialogada posibles conflictos que se generan en las relaciones por temas que hacen referencia tanto a familias como a adolescentes.

Objetivos específicos

- Proporcionar a las familias criterios para identificar cuándo la resolución de una determinada situación o problema afecta tanto a familias como a adolescentes.
- Promover que las familias reflexionen sobre la importancia de llevar a cabo procesos de negociación y establecimiento de acuerdos entre familias y adolescentes para fomentar hábitos de resolución positiva de conflictos en el hogar y un clima adecuado para la convivencia familiar.
- Ayudar a las familias a identificar las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que el adolescente pueda desarrollar al implicarse en procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre familias y adolescentes.
- Ayudar a las familias a ser conscientes de su tendencia de comportamiento cuando se trata de dar solución a situaciones o problemas que afectan conjuntamente a familias y adolescentes.
- Facilitar que las familias desarrollen asertividad y habilidades de negociación en los procesos de resolución de situaciones y problemas que incumben conjuntamente a las familias, tanto a adultos como a adolescentes.
- Propiciar que las familias reflexionen sobre las potencialidades que tiene ayudar al adolescente a desarrollar habilidades de negociación y establecimiento de acuerdos a través del proceso de comunicación.
- Propiciar que las familias conozcan y practiquen estrategias de negociación para fomentar en el adolescente el desarrollo de habilidades para la resolución de situaciones y problemas que les afectan a ambos.
- Ayudar a las familias a identificar las dificultades que perciben cuando ponen en práctica procesos de negociación y establecimiento de acuerdos con el adolescente.
- Promover en el adolescente el desarrollo de habilidades de negociación y establecimiento de acuerdos a través del modelo de conducta que le transmite la familia.

Duración de la sesión

De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	"Ideas para recordar", sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Ficha 9.1. "Método ganar-ganar para la resolución de problemas y la negociación" Marco teórico: "Resolución de problemas (II)"	129
Desarrollo de habilidades familiares	Etapa de 12 a 17 años: Ficha 9.1. "Método ganar-ganar para la resolución de problemas y la negociación". Ficha 9.2. "Caso para practicar el método ganar-ganar" Ficha 9.3. "Caso resuelto" Ficha 9.4. "Identificación de casos propios" Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	129 131 132 136
Síntesis de ideas para recordar	"Ideas para recordar"	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas



- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8) e identificación de dificultades**
- **Apoyo familiar al adolescente para la resolución de problemas: cómo ayudar al adolescente a resolver sus problemas**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con la ayuda del texto sugerido (**“Resolución de conflictos” del documento de marco teórico**).

En grupos culturalmente diversos se puede fomentar el debate en torno a qué otras formas de negociación y resolución de conflictos se utilizan en otros contextos culturales: mediación de terceros, mediación de personas respetadas en la comunidad, intervención de líderes religiosos. ¿Qué papel puede desempeñar la espiritualidad en la resolución de conflictos?

● Practicando el método ganar-ganar en el proceso de negociación y establecimiento de acuerdos con los y las adolescentes

Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que formen grupos de cuatro.

La persona dinamizadora repasará con las familias participantes la **ficha 9.1** para que identifiquen bien sus pasos o etapas.

Una vez los grupos estén formados, se trabajará con las **fichas 9.1, 9.2, 9.3 y 9.4**.

Posteriormente, se pedirá que en cada grupo dos personas voluntarias lean en voz alta, para los demás miembros del grupo, los diálogos de los personajes que aparecen en la **ficha 9.2**. Tras comentar brevemente lo que sucede en este caso, el grado en el que se identifican con él y cómo lo podrían resolver, las dos personas voluntarias anteriores leerán la **ficha 9.3**, que reproduce los pasos de este método. Después de la lectura, los componentes de los

grupos debatirán el caso y la resolución.

Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se hará una puesta en común durante la cual la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales debatidas a los grupos y las temáticas que las familias hayan identificado como interesantes para aplicar personalmente el método con cada adolescente. Estas temáticas les ayudarán a animarse mutuamente para poner en práctica el método ganar-ganar en cada casa.

A continuación, trabajarán en el grupo con la **ficha 9.4**, donde anotarán aquellas situaciones o problemas en los que crean que pueden aplicar este método en su caso.

“Ideas para recordar”

- A medida que los niños y niñas crecen, aumenta su capacidad para decidir y actuar de forma cada vez más autónoma, y esperan que las familias tengan en cuenta sus opiniones y decisiones, las acepten y las respeten.
- No siempre sus decisiones y comportamientos gustan a las familias y eso puede llevar a discusiones y conflictos.
- Una forma adecuada de resolver 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 alternativas hasta encontrar una solución que sea adecuada para todas las partes.

Sesión 10

Organización cotidiana de adolescentes y familias (sesión con adolescentes II)

Sesión 10

Organización cotidiana de adolescentes y familias (sesión con adolescentes II)

Véase el capítulo de perspectiva intercultural específico de la sesión 9 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• S'introdueixen els conceptes d'autonomia personal, hàbits, límits i normes familiars.
Objetivos específicos	• Promover la creación de espacios personales propios por parte de las familias. • Potenciar la creación de espacios compartidos. • Promover la planificación de las actividades de la vida cotidiana. • Ayudar a las familias a potenciar la calidad del tiempo familiar. • Potenciar la realización de actividades familiares amenas, divertidas y de calidad. • Reconocer la relevancia de repartir las tareas domésticas de forma igualitaria entre las personas de la familia. • Organizar las tareas diarias del hogar. • Potenciar el cuidado de uno mismo y del entorno. • Ayudar a las familias a establecer reglas de funcionamiento consensuadas. • Promover la autonomía del adolescente. • Fomentar la relevancia de la repetición de normas en la adquisición de hábitos y rutinas. • Promover el uso del lenguaje familiar como herramienta de crecimiento cognitivo clave en el proceso de socialización, afección y adquisición de normas y hábitos.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	“Ideas para recordar”, sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “La autonomía: los hábitos, las rutinas y los límites” “El uso del lenguaje familiar y su influencia en el desarrollo del adolescente”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 10.1. “Horario semanal” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	135
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Etapas de 11 a 17 años: Ficha 10.2. “Rutinas, hábitos y límites III” Ficha 10.3. “Retos familiares” Ficha 10.4. “Nuevos hábitos de mejora” Ficha 10.5. “Notas de nevera”	136 137 138 139
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9) e identificación de dificultades**

- **La expresión de emociones y la comunicación familiar**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con ayuda del texto sugerido ("**La expresión de emociones y la comunicación familiar**" del documento de marco teórico).

- **La planificación de las tareas del hogar**

• **Primera parte (tiempo aconsejado: 15'):**

Trabajo individual.

- La familia elaborará una parrilla con el horario semanal y el contenido de la actividad realizada en cada franja horaria, como el ejemplo de la ficha 10.1.
- Se aconseja marcar con colores las diversas actividades: se señalarán de diferentes colores los momentos que se pasan con el adolescente y aquellos momentos que no se pasan con él; tiempo de ocio, laboral, doméstico, etcétera.

• **Segunda parte (tiempo aconsejado: 20'):**

Trabajo en pequeños grupos.

- Se analizará en pequeños grupos cómo puede compartir más tiempo con el adolescente: por ejemplo, cocinar, practicar deporte o ir a la biblioteca juntos, etcétera. Se recomendará que los cambios de mejora propuestos por cada familia sean alcanzables, mesurables y realistas.

• **Tercera parte (tiempo aconsejado: 10'):**

Puesta en común grupal.

- Es importante reflexionar conjuntamente sobre la necesidad de encontrar momentos de espacio personal propios, en los que las familias no tengan que alcanzar el papel de padre, madre o pareja.
- Se podrá aprovechar para pensar en qué tareas y actividades podría hacer la pareja, en caso de tener, o qué cosas le pediríamos.
- Se reflexionará sobre los aspectos relacionados con la corresponsabilidad y la distribución desigual del tiempo entre hombres y mujeres, la participación masculina en las tareas del hogar y la crianza, la invisibilidad y desvalorización de las tareas domésticas y de cuidado, y la división sexual del trabajo tradicional.
- En grupos culturalmente diversos se podría profundizar en la división de los roles de género que tienen otros contextos culturales. Desde Occidente normalmente se defiende la igualdad de los roles de género, mientras que en otras culturas se promueven espacios de poder separados por hombres y mujeres,

sin que esta separación implique necesariamente una jerarquía entre unos y otros. Por ejemplo, las tareas del hogar o de crianza no se consideran inferiores a la provisión de alimentos y seguridad familiar. Es importante realizar este debate, no para sacar como conclusión que nuestras formas son las mejores, sino para enriquecerlo y ver de qué modo podemos aprender (recíprocamente) de varias formas de hacer en torno a la organización del tiempo familiar y las tareas de cuidado.

- En la siguiente sesión se revisará si se han podido llevar a cabo los cambios de mejora o, por el contrario, qué dificultades han encontrado a la hora de aplicarlos (tanto personalmente como de familia, de pareja, etcétera).



• Potenciar la autonomía

• Primera parte (tiempo aconsejado: 10'):

Trabajo en subgrupos formados por familiar y adolescente.

- Las familias revisarán con el adolescente las competencias y habilidades que son propias de la edad, con el apoyo de la **ficha 10.2** del programa.
- Los adultos expresarán a cada adolescente lo que piensan, utilizando frases como esta: "¿Podrías, si quisieras, ayudar a poner la mesa en casa? ¿Te sientes capaz?", "¿Qué te parece si mejoramos de ahora en adelante y empiezas a preparar tu mochila cada noche?". Se expresarán el mismo número de aspectos positivos que negativos.
- La función de la persona dinamizadora será la de aportar el conocimiento sobre qué hábitos se tienen que haber alcanzado en cada etapa evolutiva en solitario y cuáles requieren ayuda; siempre respetando los diferentes modelos educativos basados en decisiones responsables e informadas de las familias.

• Segunda parte (tiempo aconsejado: 10'):

Trabajo individual de las familias.

- Cada miembro de la familia rellenará la ficha correspondiente con el listado de retos familiares a alcanzar durante las próximas semanas siguiendo la ficha 10.3. Como los hábitos son repeticiones de rutinas, se pretende promover una reflexión sobre el esfuerzo que debe realizar el adulto cuando se quiere introducir una rutina.

• Tercera parte (15'):

Puesta en común grupal.

- La persona dinamizadora incidirá en la relevancia de la promoción de hábitos, límites y normas dentro de las relaciones familiares. Pueden ser de utilidad los textos sugeridos en la sesión.
- Para acabar la sesión, habrá un acto de compromiso de mejorar la organización de la vida cotidiana familiar: en la **ficha 10.4**, las familias escribirán los hábitos clave que quieren promover clasificados en los tres bocadillos. En cada uno deberán escribir:
 - Hábitos orientados a hacer que el adolescente gane autonomía: poner la mesa, ir a comprar el pan, tirar la basura, hacerse la cama, etcétera.
 - Nuevos hábitos para encontrar espacios personales y de la pareja, si se tiene, dentro de las rutinas diarias: ir a cenar en pareja una vez al año, realizar actividades de ocio conjuntamente, quedar con amigos y amigas los jueves por la tarde, etcétera.

- Hábitos familiares: ir de excursión los domingos, hacer la compra de manera compartida, etcétera. Se escribirán objetivos realistas y asumibles, que se puedan cumplir en los próximos meses.

De forma opcional, la persona dinamizadora se llevará de esta sesión la **ficha 10.4** para poder fotocopiarla y enviar a las direcciones postales de las personas participantes una carta para recordarles los compromisos y pedirles que reflexionen sobre si los han alcanzado o no se acordaban. Se recomienda que la carta se envíe seis meses después de acabar el proyecto.

Por otra parte, cada adolescente escribirá dos de los hábitos que quiere alcanzar dentro de la ficha 10.5. Estos hábitos pueden no coincidir con los de los familiares.

Se comprometerán a colocar las hojas en la nevera o en un lugar visible de su casa.

“Ideas para recordar”

- Una buena planificación y organización del horario familiar ayuda a distribuir de forma realista las tareas entre las personas del conjunto familiar, responsabilizando e implicando a todo el mundo.
- Hay que compartir tiempo de calidad entre familia y adolescentes.
- Se debe promover desde muy pequeños la autonomía del adolescente.
- Los hábitos de limpieza, higiene, aspecto personal, descanso, orden o de realización de tareas domésticas se educan y se transmiten con la repetición y la constancia de las familias.
- El lenguaje familiar es una herramienta potente que permite ponerse el reto de llegar a alcanzar aspectos clave del desarrollo.
- Es importante repartir equitativamente las tareas domésticas, huyendo de los estereotipos de género.
- Las familias deben cuidar los roles que ejecutan como personas más allá de la dimensión familiar.

Sesión 11

**Autorregulación del
comportamiento en adolescentes.
Evaluación final del programa.**

Sesión 11

Autorregulación del comportamiento en adolescentes.

Evaluación final del programa

Objetivo general

- 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 exigen establecer límites y autorregular el propio comportamiento.

Objetivos específicos

- Proporcionar a las familias información sobre los factores que influyen en el desarrollo de la disciplina en los y las adolescentes y el aprendizaje de competencias de autorregulación de su comportamiento.
- Facilitar que las familias 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 los y las adolescentes.
- 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 a la familia una vez el adolescente conozca su existencia, las identifique con nitidez, las comprenda, participe en su formulación, cuando su edad lo permita y adapte a ellas su comportamiento.
- Ayudar a las familias a identificar los hábitos de comportamiento positivo y las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que pueda desarrollar el adolescente al conocer, participar, formular y respetar las normas de convivencia familiar y los límites de su comportamiento: entre otros, 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, autoconfianza y seguridad personal.

**Objetivos
específicos**

- Ayudar a las familias a ser conscientes de su tendencia de comportamiento y del modelo de conducta observacional que ofrecen al adolescente cuando se trata establecer límites y ser flexibles, consecuentes y coherentes con la aplicación de las consecuencias que se derivan de su comportamiento.
- Facilitar que las familias desarrollen asertividad, seguridad personal y autorregulación de sentimientos de culpa, cuando necesitan aplicar con el adolescente las consecuencias esperadas cuando no respeta las normas establecidas en la convivencia familiar o en otros contextos de interacción, como el académico y el social.
- Propiciar que las familias reflexionen sobre las potencialidades que tiene ayudar al adolescente a desarrollar procesos internos de autodisciplina y autorregulación del comportamiento para facilitar su proceso de adaptación a varios contextos de interacción social: centro académico, grupos de amigos, entorno social y, en el futuro, entorno laboral y su propio entorno familiar.
- Promover que las familias conozcan y practiquen estrategias de establecimiento de normas y de consecuencias a aplicar en casos de incumplimiento para fomentar en el adolescente el desarrollo de la disciplina, de la responsabilidad y de hábitos de comportamiento positivo y respetuoso con otras personas y en los contextos en los que interaccionan.
- Ayudar a las familias a identificar las dificultades que perciben cuando ponen en práctica con el adolescente procesos de establecimiento de normas y aplicación de las consecuencias que se derivan de su incumplimiento.
- Promover en el adolescente el desarrollo de la disciplina y hábitos de comportamiento cooperativo y respetuoso con las normas y con los demás a través del modelo de conducta que le transmite la familia.

**Duración
de la sesión**

De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

• Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	“Ideas para recordar”, sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en adolescentes”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Etapas de 11 a 17 años:	
	Ficha 11.1. “Caso para practicar la aplicación de consecuencias coherentes”	142
	Ficha 11.2. “Caso resuelto”	143
	Ficha 11.3. “Identificación de casos propios”	145
Reflexionando sobre las potencialidades de las reuniones familiares	Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	
Evaluación final y cierre del programa	Valoración del programa	15

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10) e identificación de dificultades**
- **Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en adolescentes: límites, normas y consecuencias**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con la ayuda del texto sugerido ("**Disciplina: límites, normas y consecuencias**" del documento de marco teórico).

- **Practicando el establecimiento de límites y consecuencias coherentes**

Tras la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro. Se pedirá que formen grupo con aquellas personas con quienes no han formado grupo en la sesión anterior con la finalidad de fomentar la interacción.

La persona dinamizadora pedirá que voluntarios de cada grupo lean en voz alta, para el resto del grupo, los diálogos de los personajes que aparecen a la ficha 11.1. Se tomará como ejemplo el caso más próximo a la edad del adolescente tipo que se está tratando en el programa.

Tras comentar brevemente lo que sucede en el caso, el grado con el que se identifican y cómo podrían resolverlo, las personas voluntarias anteriores leerán el caso resuelto en la ficha correspondiente (**ficha 11.2**).

Después de la lectura, cada grupo debatirá el caso y su resolución.

A continuación, trabajarán en grupo con la **ficha 11.3**, donde anotarán aquellas situaciones o problemas en los que crean que pueden aplicar consecuencias lógicas y coherentes ante comportamientos inadecuados del adolescente.

Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se hará una representación del caso en el grupo grande a través del juego de rol (*role playing*) con dos personas del grupo, voluntarias, y posteriormente con una puesta en común durante la cual la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales debatidas en los grupos y las consecuencias coherentes que las familias hayan identificado como aplicables ante comportamientos inadecuados del adolescente. Esto les va a permitir animarse mutuamente para poner en práctica estas consecuencias.

Se analizarán también las diferencias entre consecuencias coherentes y premios y castigos aplicados sin conocimiento previo del adolescente para fomentar la reflexión y la asimilación de la correcta puesta en práctica de las consecuencias coherentes.



● Reflexionando sobre las potencialidades de las reuniones del conjunto familiar

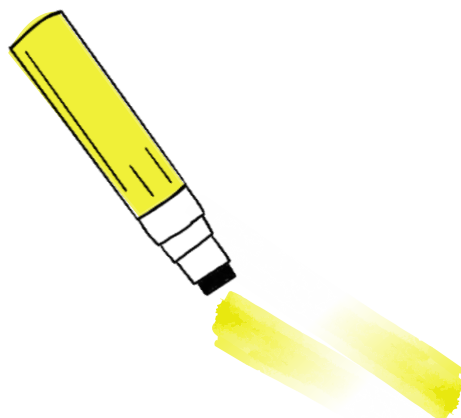
Una vez finalizada la puesta en común en grupo grande de la actividad anterior, la persona dinamizadora propondrá debatir brevemente sobre las ventajas y dificultades que tiene realizar reuniones familiares en las que familias y adolescentes, conjuntamente, puedan analizar cómo son sus relaciones, la convivencia familiar, las responsabilidades que cada uno debe asumir, las actividades que desean hacer juntos y por separado, los temas o dudas que quieren comentar, y que se lleguen a acuerdos y a tomar decisiones conjuntas sobre el establecimiento de normas, límites y consecuencias lógicas ante comportamientos inadecuados, tanto de adolescentes como de familias.

Para reflexionar sobre este tema, la persona dinamizadora podrá establecer en el papelógrafo tres grandes espacios en blanco:

1. En uno anotará los temas que, desde la perspectiva de las familias, se puedan abordar en las reuniones familiares (reparto de responsabilidades en casa, actividades de ocio conjuntas, horarios de salida, etcétera).
2. En un segundo espacio, se anotarán las ventajas o desventajas de las reuniones familiares.
3. En el tercero, se anotarán las dificultades que se perciben para llevar a cabo estas reuniones.

“Ideas para recordar”

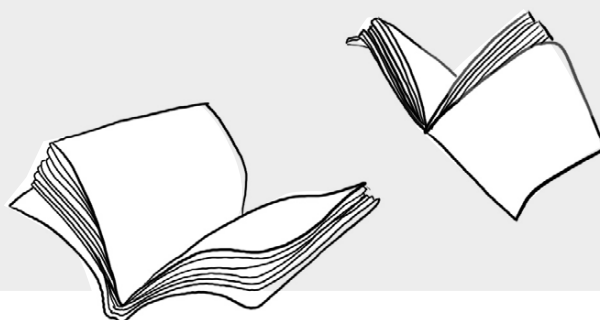
- Todos queremos conseguir lo que nos gusta y lo que es importante para nosotros. El adolescente, también.
- No siempre podemos conseguir lo que queremos y eso nos causa enfado, decepción y frustración. Al adolescente, también.
- Necesitamos enseñar al adolescente cómo comportarse cuando no consigue lo que quiere. Por eso, la familia debe ponerse de acuerdo en cómo hacerlo.
- Es importante establecer normas en la familia para saber cómo nos tenemos que comportar y lo que está y no está permitido hacer. Necesitamos ser claros a la hora de poner y explicar normas.
- Necesitamos pensar en las consecuencias que se aplicarán si no se cumplen las normas, y asegurarnos de que sean proporcionadas a la edad que tenga el adolescente.
- Cuando el niño es muy pequeño, las familias acostumbran a decidir por sí mismas las consecuencias que se aplicarán, como los castigos y los premios. Pero, a medida que los niños y niñas van creciendo, conviene comentar e incluso decidir con ellos, cuando se pueda, lo que se va a hacer para que lo sepan antes, lo acepten mejor y se responsabilicen de su comportamiento.
- Es importante que las consecuencias estén relacionadas con el comportamiento que se quiere regular, y que el adolescente las considere razonables.
- Las consecuencias dan mejor resultado cuando se aplican con seguridad y con mucho respeto.



Bibliografía:

- 1 Documento del Consejo de Europa (pág. 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 Decembre 2006 at the 983rd meeting of the Ministers.
- 2 REPETTI, R. L.; TAYLOR, S. E.; SEEMAN, T. E. *Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring*. Psychol Bull. 2002; 128: 330-66.
- 3 BROIDY, L. M.; NAGIN, D. S.; TREMBLAY, R. E. et al. *Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and infant delinquency: a six-site, cross-national study*. Dev Psychol. 2003; 39: 222-45.
- 4 FERGUSSON, D. M., HORWOOD, L. LYNKEY, J. *The childhoods of multiple problema infants: a 15-year longitudinal study*. J Child Psychol Psychiatry. 1994; 35: 1123-40.
- 5 BYRNES, H. F.; MILLER, B. A. *The relationship between neighborhood characteristics and effective parenting behaviors: the role of social support*. Journal of Family Issues. 2012; 33: 1658-87.
- 6 BROWN, L., IYENGAR, S. *Parenting styles: the impact on student achievement*. Marriage & Family Review. 2008; 43: 14-38.
- 7 KAMINSKI, J. W.; VALLE, L. A.; FILENE, J. H.; BOYLE, C. L. *A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness*. J Abnorm Child Psychol. 2008; 36: 567-89.
- 8 LUNDAHL, B.; RISSE, H. J., LOVEJOY, M. C. A *meta-analysis of parent training: moderators and follow-up effects*. Clin Psychol Rev. 2006; 26: 86-104.
- 9 RAMOS, P., VÁZQUEZ, N., PASARÍN, M. I.; ARTAZCOZ, L. *Evaluación de un programa piloto promotor de habilidades parentales desde una perspectiva de salud pública*. Gac Sanit [Internet]. 2016 Feb; 30(1): 37-42. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.08.008>
- 10 VÁZQUEZ ÁLVAREZ, N. *Evaluación de la efectividad de un programa comunitario de parentalidad positiva. Perspectiva desde los determinantes sociales de la salud*. TDX (tesis doctoral en la Red) [Internet]. 21 de enero de 2016; Disponible en <http://hdl.handle.net/10803/382627>

- 11** HIDALGO GARCÍA, M. V.; SÁNCHEZ HIDALGO, J., LORENCE LARA, B., et al. *Evaluación de la implementación del Programa Formación y Apoyo Familiar en Servicios Sociales*. Escritos Psicol. 2014; 7: 33-41.
- 12** JAGO, R.; SEBIRE, S. J.; BENTLEY, G. F., et al. *Process evaluation of the Teamplay parenting intervention pilot: implications for recruitment, retention and course refinement*. BMC Public Health. 2013; 13: 1102.
- 13** GIANNOTTA, F.; ORTEGA, E.; STATIN, H. *An attachment parenting intervention to prevent infants' problem behaviors: a pilot study in Italy*. Child Youth Care Forum. 2013; 42: 71-85.
- 14** OLIVARES, J.; MÉNDEZ, F. X. *Técnicas de modificación de conducta*. Editorial Biblioteca Nueva. Sexta edición: septiembre de 2010. 146-148;159-164.
- 15** VÁZQUEZ, N.; MOLINA, M. C.; RAMOS, P.; ARTAZCOZ, L. *Effectiveness of a parent-training program in Spain: reducing the Southern European evaluation gap*. Gac Sanit [Internet]. 1 de enero de 2019; 33(1): 10-6. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.06.005>
- 16** VÁZQUEZ, N.; RAMOS, P.; MOLINA, M. C.; ARTAZCOZ, L. *Efecto de una intervención de promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental*. Aquichan [Internet]. miércoles, 1 de junio de 2016; 16(2): 137-47. Disponible en <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/5354/pdf>



FICHAS DE LA GUÍA 12-17

● Fichas para las familias e instrumentos de valoración

• Fichas de la guía 12-16	84
Ficha 1.1. "Conociéndonos"	86
Ficha 1.2. "Temas que vamos a tratar"	87
Ficha 1.3. "Cómo vamos a trabajar"	88
Ficha 1.4. "Chicos y chicas en la preadolescencia (12-13 años) y la adolescencia (14-17 años)"	89
Ficha 1.5. "Reconociendo las características evolutivas de la adolescencia"	91
Ficha 2.1. "Caso de adolescente que quiere dormir fuera de casa, 15 años"	92
Ficha 2.2. "Aprendiendo a relajarnos"	94
Ficha 3.1. "Reconociendo lo positivo de uno mismo o una misma"	96
Ficha 3.2. "Pensamientos que ayudan o no ayudan"	97
Ficha 3.3. "Los pétalos de mi margarita"	102
Ficha 4.1. "Dibujo – autoestima 1 – padre – bebé – espejo"	103
Ficha 4.2. "Dibujo – autoestima 2 – adolescente – espejo"	104
Ficha 4.3. "Dibujo – autoestima 3 – objeto defectuoso"	105
Ficha 4.4. "Dibujo – autoestima 4 – iniciativa"	106
Ficha 5.1. "Vocabulario que expresa sentimientos"	107
Ficha 5.2. "Dibujos de caras que expresan sentimientos"	108
Ficha 5.3. "El lenguaje de la escucha activa"	110
Ficha 5.4. "Mensajes que no utilizan la escucha activa y mensajes que sí"	111
Ficha 6.1. "Mensajes yo"	112
Ficha 6.2. "El lenguaje positivo y motivador para animarse y animar a las demás personas"	113
Ficha 7.1. "Actividades de relajación"	115
Ficha 7.2. "Anuncio publicitario de mí mismo"	118
Ficha 7.3. "Cómo me ven los que me quieren"	119

Ficha 7.4. "Compromiso-regalo"	121
Ficha 7.5. "Cuidado del otro"	122
Ficha 8.1. "Método de exploración de alternativas"	123
Ficha 8.2. "Caso para practicar el método de exploración de alternativas"	124
Ficha 8.3. "Caso resuelto"	125
Ficha 8.4. "Identificación de casos propios"	128
Ficha 9.1. "Método ganar-ganar para la resolución de problemas y la negociación"	129
Ficha 9.2. "Caso para practicar el método ganar-ganar"	131
Ficha 9.3. "Caso resuelto"	132
Ficha 9.4. "Identificación de casos propios"	136
Ficha 10.1. "Horario semanal"	137
Ficha 10.2. "Rutinas, hábitos y límites"	138
Ficha 10.3. "Retos familiares"	139
Ficha 10.4. "Nuevos hábitos de mejora"	140
Ficha 10.5. "Notas de nevera"	141
Ficha 11.1. "Caso para practicar la aplicación de consecuencias coherentes"	142
Ficha 11.2. "Caso resuelto"	143
Ficha 11.3. "Identificación de casos propios"	145

Ficha 1.1.

“Conociéndonos”

Escribe al lado de cada frase el nombre de como mínimo dos personas del grupo que tengan las características que se mencionan a continuación. Para encontrar a esas personas te debes mover por la sala y preguntar cuáles son las personas que tienen las características que buscas.

- Tiene tres niños/niñas a su cargo _____
- Le gusta cocinar _____
- Tiene afición por el fútbol _____
- Le gusta mucho andar _____
- Vive con un gato _____
- En su familia hay un niño o niña con el pelo rizado _____
- Trabaja en horario de mañana y tarde _____
- Sabe inglés _____
- Le gusta ir en bicicleta _____
- Sabe cambiar la rueda de un coche _____
- Alguna vez se le ha perdido el hijo o la hija _____

Ficha 1.2.

“Temas que vamos a tratar”

- **Cómo son nuestros niños y niñas según su edad.**
Características de la etapa evolutiva y desarrollo de nuestros niños y niñas.
- **Cómo podemos entender el comportamiento de los niños y niñas.**
Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento.
- **Cómo podemos sentirnos bien y seguros como familias.**
Autoestima y asertividad en las familias.
- **Cómo podemos conseguir que nuestros niños y niñas se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos.**
Autoestima y asertividad en nuestros niños y niñas.
- **Cómo escuchar y ponernos en el lugar del otro para entendernos mejor.**
Escucha activa y empatía.
- **Cómo podemos expresarnos de manera positiva.**
Expresión de sentimientos y opiniones.
- **Cómo podemos ayudar a nuestros niños y niñas para que puedan resolver sus propios problemas.**
Apoyo familiar a los niños y niñas para la resolución de problemas.
- **Cómo podemos llegar a acuerdos nuestros niños y niñas.**
Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre las familias y los niños y niñas.
- **Cómo podemos mejorar los comportamientos de nuestros niños y niñas y fomentar su autorregulación con límites, normas y consecuencias.**
Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los niños y niñas.
- **Cómo podemos organizar la vida cotidiana familiar.**
Distribución equitativa de las tareas domésticas y cooperación familiar.

Ficha 1.3.

“Cómo vamos a trabajar”

Se trata de:

- Conocer pautas educativas para relacionarnos bien en familia.
- Intentar adaptar estas pautas a nuestra situación familiar practicando las estrategias que se comentan en cada sesión.
- Compartir nuestras experiencias como familias y aprender entre todos.
- Aprender a darnos cuenta de:
 - Lo que pasa internamente: lo que pensamos, lo que sentimos.
 - Lo que influye en nuestra manera de actuar con nosotros mismos y nuestros niños y niñas.
- Tener presente que no es el espacio para resolver situaciones individuales de cada uno.

Método de trabajo:

- Participativo. Es muy importante que todos participemos con nuestros comentarios y experiencias.
- Los comentarios de la persona dinamizadora de la sesión se deben combinar con dinámicas de grupo entre las familias participantes.

Para trabajar bien en el programa es necesario conocernos y relacionarnos los unos con los otros.



Ficha 1.4.

“Chicos y chicas en la preadolescencia (12-13 años) y la adolescencia (14-17 años)”

- Se desarrolla la capacidad de pensar y de buscar alternativas para solucionar problemas. Tienen una conducta más reflexiva.
- Se desarrollan los órganos sexuales y cambia la altura, el peso, la voz, aparece el vello, etcétera. Se da mucha importancia a la imagen corporal porque se relaciona con la autovaloración. Alteraciones hormonales: aumenta principalmente la testosterona y, en el caso de las chicas, los estrógenos y la progesterona se incrementan de forma más pronunciada.
- Es una etapa de cambios bruscos de humor, nerviosismo y una tendencia al mal humor.
- Se tienen sentimientos de no reconocerse, 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 autoconfianza exagerada y sentimientos de inferioridad.
- La forma como se socializan las chicas, en la que el reconocimiento de los y las demás tiene un peso determinante, marca la construcción de su autoestima.
- En general, hay inestabilidad emocional.
- Existe un afán de hacerse valer y necesidad de libertad. Tendencia a no respetar las normas. Muestran una autovaloración superior, se consideran invencibles y, por este motivo, adoptan actitudes intransigentes ante las normas establecidas, o bien consideran que sus precauciones son suficientes.
- Sienten la necesidad de alejarse de la familia y de las familias, con quienes suelen tener relaciones tensas. Las preferencias son estar con los amigos y amigas, salir, escuchar música, ver la televisión, jugar a la videoconsola, chatear en internet, hacer deporte, ir al cine, leer... Pasan grandes periodos de tiempo en actividades propias (sobre todo centradas en el aspecto personal), y se adoptan actitudes bastante egocéntricas.
- Existe una atracción por los ídolos del deporte, la música, el cine, la televisión, etcétera.

- El cuestionamiento y la construcción de la identidad pasa también por la construcción de la identidad de género. Es una etapa de exploración y descubrimiento en la que nos planteamos quiénes somos también desde la perspectiva de lo que significa ser chico, chica u otras opciones. En esta etapa los roles y estereotipos de género ya están muy consolidados y este hecho puede generar conflictos identitarios en algunos casos y rechazo en otros si la persona siente que no encaja en ninguna de las categorías tal como están definidas socialmente. Asimismo, genera que aparezcan las manifestaciones de comportamiento más estereotipadas de lo que es ser chico y chica y el rechazo de todo lo que signifique el sexo contrario para reafirmar la identidad y encajar en lo que socialmente hemos construido de “ser chico” y “ser chica”.
- Es frecuente la necesidad de ser aceptado y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad para recuperar la seguridad personal. Existe una tendencia a relacionarse en pandillas grandes, donde no necesariamente son todos amigos o amigas, sino grupos para salir juntos.
- Se suelen tener fantasías sobre las relaciones íntimas.
- Todo esto puede afectar a su rendimiento.
- A partir de los 13 años, puede haber dificultades de adaptación social. Hay una tendencia a la introversión y la solidaridad, a relacionarse en pequeños grupos de amigos o amigas. Existe una necesidad de amistad, de apoyo mutuo, de valoración personal, de complementarse con las amistades, de comunicarse y compartir información. Acostumbran a relacionarse con una amistad íntima de su mismo sexo, a relacionarse con el otro sexo: coqueteos, citas.
- A partir de los 13 años hay una inclinación por algunos ámbitos profesionales.



Ficha 1.5.

“Reconociendo las características evolutivas del adolescente con quien convivimos”

Escribid los comportamientos más frecuentes del adolescente con quien convivís según su edad y comentadlos en el grupo.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Ficha 2.1.

“El caso del adolescente que quiere dormir fuera de casa, 15 años”

- **El adolescente:** ¿Puedo dormir en casa de María esta noche?
- **Familiar:** No, porque mañana es día de colegio.
- **El adolescente:** Ya lo sé, pero ¿puedo hacerlo solo hoy? Va, por favor...
- **Familiar:** No, me sabe mal.
- **El adolescente:** Pero la madre de María sí la deja dormir fuera, aunque al día siguiente haya clase.
- **Familiar:** A mí no me interesa lo que hace la madre de María. Te digo que no.
- **El adolescente:** ¡Tú nunca me dejas hacer nada!
- **Familiar adulto o adulta:** ¡Basta!
- **El adolescente:** ¡No veo por qué no puedo ir a dormir solo esta noche!
- **Familiar:** ¡Porque te digo que no! ¡Y ya está!

Cuestiones

1. ¿Qué conducta tiene el adolescente?
2. ¿Esta conducta es de esperar por su edad?
3. ¿Qué busca obtener el adolescente de la familia?
4. ¿Cómo se siente el o la familiar ante la conducta del adolescente?
 - a. ¿Se siente molesto o molesta e irritado o irritada?
 - b. ¿Se siente retado o retada en su autoridad?
 - c. ¿Se siente dolido o dolida como persona?
 - d. ¿Se siente impotente y sin saber qué más puede hacer con el adolescente?



Otras preguntas de interés

5. ¿Cómo reacciona la familia ante las conductas del adolescente?
6. ¿Tiende a imponerse ante el adolescente?
7. ¿Qué conductas concretas de la familia hay que destacar en este caso?
8. ¿La familia podría reaccionar de otra forma ante el adolescente para evitar el conflicto de relación?
9. ¿La familia podría controlar su reacción impulsiva ante el adolescente e intentar moderar, por ejemplo, su tono de voz, el contenido de sus palabras e intentar escucharlo?
10. ¿Las familias necesitamos aprender técnicas de relajación y de autorregulación emocional para controlar las frustraciones y reacciones impulsivas del adolescente y reducir así las posibilidades de conflicto?
11. ¿La familia gestiona de forma diferente la situación si el adolescente es un chico o una chica?
12. ¿Reacciona igual un hombre o mujer ante las mismas situaciones?

Ficha 2.2.

“Aprendiendo a relajarnos”

1. Nos sentamos cómodamente en una silla con los brazos y las piernas estirados.
2. Cerramos los ojos. Tomamos aire y lo expulsamos lentamente 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/imaginamos una situación amable durante 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 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 a menudo nuestro estado de ánimo tiene que ver con lo que pensamos y 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 estar mejor.
- 12.** Cuando tengamos momentos tensos, esta actividad de relajación nos puede ayudar a calmarnos.
- 13.** Nos resultará útil pensar que en momentos de tensión podemos practicar la relajación y así aprender a controlar nuestras emociones, y que no son necesariamente momentos en los que las situaciones puedan con nosotros.
- 14.** Nos conviene dedicarnos todos los días algunos momentos para pensar en los aspectos positivos que tenemos, tanto en las personas como en lo que nos rodea: salud, familia, casa, etcétera.



Ficha 3.1.

“Reconociendo lo positivo de uno mismo”

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

- Cita algunas cosas positivas de uno mismo.

- Cita algunas cosas que te guste hacer solo.

- Cita algunas cosas que te guste hacer en compañía de la familia o los amigos.

- ¿Es más fácil encontrar defectos que virtudes? ¿Por qué?

- ¿Cambiaríamos nuestras relaciones con los demás si reconociéramos nuestras propias virtudes y las de los demás?

Ficha 3.2.

“Pensamientos que ayudan o no ayudan”

• PRIMERA OPCIÓN

SITUACIÓN 1

Familiar y adolescente están en la cocina. Mientras el o la familiar acaba de hacer la cena, el adolescente ayuda a poner la mesa y va cogiendo las cosas de los cajones y colocándolas en la mesa.

Pensamiento que no ayuda

• Familiar:

Tengo que mantener controlada la situación y todo lo que pasa. Pregunto constantemente al adolescente qué hace y todo el rato le doy indicaciones de cómo debe hacer las cosas, qué platos tiene que coger, qué cubiertos, cómo debe colocar los vasos, etcétera.

• Reacciones posibles del adolescente:

El adolescente se siente agobiado o agobiada.
Intenta evitar a esa persona.
El adolescente se enfada.
Deja de poner la mesa.
Le dice a la otra persona que lo haga ella.

Pensamiento que ayuda

• Familiar:

Las personas tienen capacidad para tomar sus decisiones y el adolescente es suficientemente capaz de hacer las cosas solo o sola y no es necesario que se le pregunte todo el rato qué hace, ni decirle cómo lo debe hacer todo.

• Reacciones posibles del adolescente:

El adolescente está tranquilo o tranquila.
El adolescente se da cuenta de su capacidad de hacer las tareas domésticas.
El adolescente se siente responsable y autónomo.
Se vuelve a repetir en el futuro la experiencia gratificante.

SITUACIÓN 2

El conjunto familiar está reunido y se piensan propuestas de lugares a los que ir de vacaciones. Un adulto o una adulta va apuntando las ideas que dicen los demás.

Pensamiento que no ayuda

- **Familiar:**

Soy superior a ti y te debe quedar claro. No acepto nunca ninguna propuesta del adolescente; le digo que sus propuestas no son realistas y no las apunto.

- **Reacciones posibles de los o las adolescentes:**

Consideran egocéntrica a esa persona. Evitan a esa persona.

Se ponen tristes.

Piensan que todo lo que dicen está mal.

Se callan en la próxima propuesta de participación.

Pensamiento que ayuda

- **Familiar:**

Soy como los demás, ni más ni menos. Creo en el respeto mutuo y los animo cuando formulan una propuesta; lo escribo y les digo que sería muy divertido hacer eso.

- **Reacciones posibles de los o las adolescentes:**

Ven al o a la familiar como una persona respetuosa y amigable.

Se ponen contentos cuando la persona adulta dice algo bueno. Cada vez van diciendo cosas más divertidas.

Se sienten creativos o creativas.

SITUACIÓN 3

El o la familiar y el adolescente juegan y montan un castillo nuevo que han comprado juntos.

Pensamiento que no ayuda

- **Familiar:**

Yo soy quien sabe qué debe hacerse siempre. No deja hacer nada al adolescente, mira las instrucciones todo el rato y da todas las indicaciones.

- **Reacciones posibles del o la adolescente:**

No quiere jugar con esa persona.

Siente desazón.

Se enfada porque el o la familiar lo hace todo.

Se marcha porque no quiere jugar más con él o ella.

Pensamiento que ayuda

- **Familiar:**

Escucho lo que las personas tienen que decir y respeto sus decisiones. Dejo hacer al adolescente; le pregunto qué hará ahora, si quiere que lo ayude y si podemos hacerlo conjuntamente..

- **Reacciones posibles del o la adolescente:**

Se siente respetado o respetada.

Pide a la persona adulta que lo ayude.

Pide al o la familiar volver a compartir ratos y jugar juntos. E
stá contento.

SITUACIÓN 4

La familia y el adolescente hacen los deberes del colegio juntos.

Pensamiento que no ayuda

- **Familiar:**

No sirvo para nada. Los demás son mejores que yo. Soy un desastre. Me enfado conmigo mismo porque no sé hacerlo bien.

- **Reacciones posibles del o la adolescente:**

No me gusta trabajar con esa persona.

Le dice que lo dejen en paz.

Se siente culpable.

Se pone triste porque cree que el o la familiar se ha enfadado con él o ella.

No volverá pedirle ayuda en caso de necesidad.

Pensamiento que ayuda

- **Familiar:**

Todas las personas son importantes, y yo mismo también. Si me equivoco o no sé algo, lo hablo con el adolescente; vamos a solucionarlo juntos e intentamos ver si lo podemos hacer bien.

- **Reacciones posibles del o la adolescente:**

Es agradable trabajar con esa persona. Le gusta que el o la familiar le ayude.

Le pide si puede volver a contar con él o ella en caso de necesidad.

Aprende a buscar alternativas cuando se equivoca o no sabe dónde buscar soluciones. Le gusta ponerse retos.

Ficha 3.2.

“Pensamientos que ayudan o que no ayudan”

• SEGUNDA OPCIÓN

Alternativa: juego del termómetro

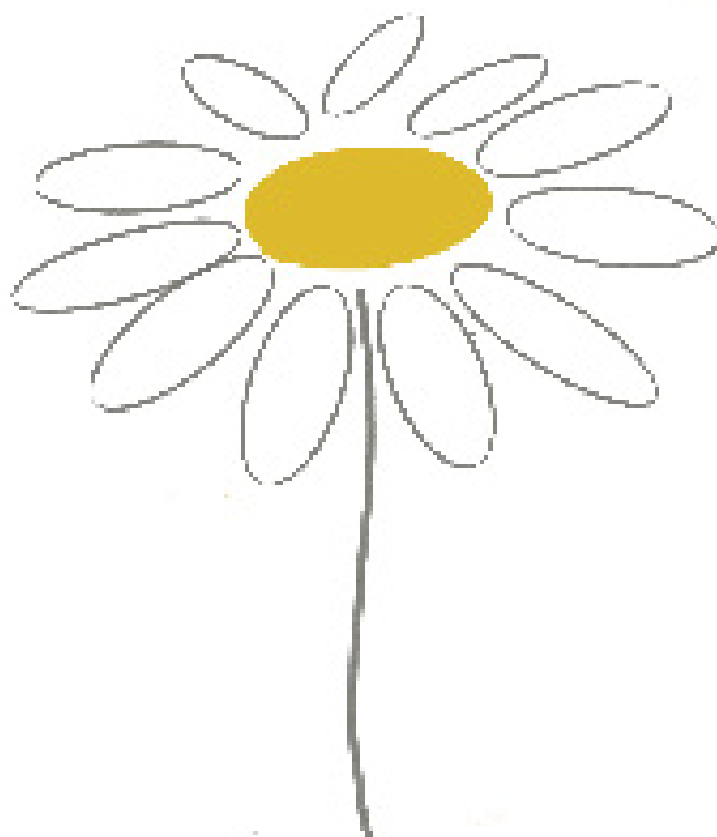
En voz alta, se van diciendo las frases facilitadas en las fichas de pensamientos que ayudan y pensamientos que no ayudan. Las personas participantes deberán situarse a un lado, en medio o al otro lado de una línea imaginaria, en función de si están totalmente de acuerdo con lo que dice la frase, no lo tienen muy claro o si piensan totalmente lo contrario.

El hecho de proponer así la actividad nos permite dinamizar el espacio; las familias se levantan, se mueven; lo viven de una manera más lúdica.

Ficha 3.3.

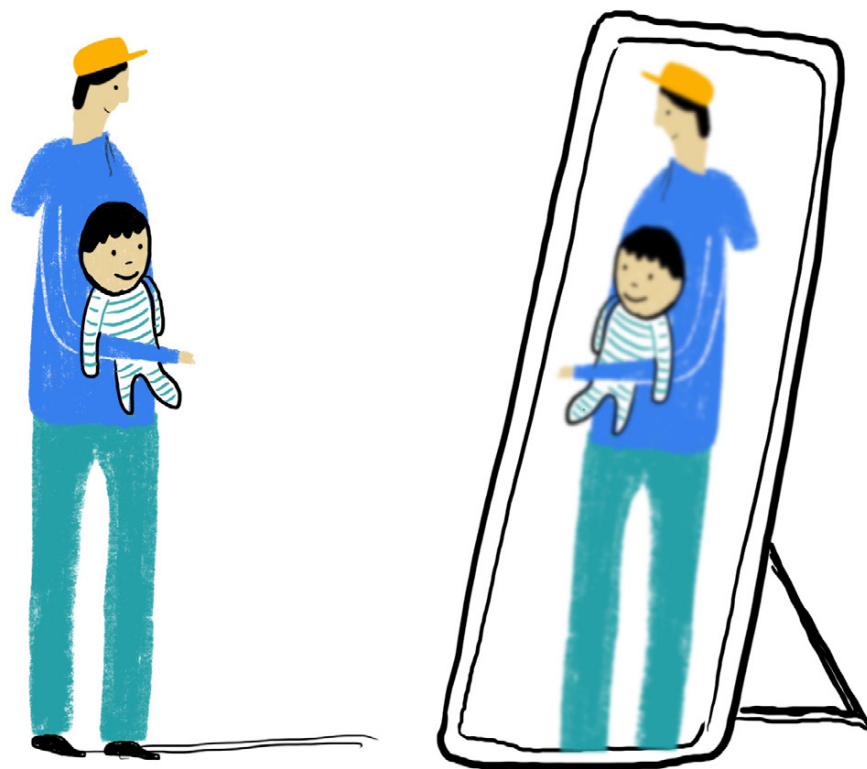
“Los pétalos de mi margarita”

Escribe en un pétalo una característica positiva propia y luego que lo hagan las personas que están a tu lado. Además, en casa deberás escoger a tres o cuatro personas importantes para ti (de la familia, amistades, compañeros o compañeras de trabajo, pareja, etcétera) y les tienes que pedir que escriban en los pétalos lo que les guste o valoren más de ti. Todos los pétalos deberán rellenarse.



Ficha 4.1.

“Dibujo – autoestima 1 – padre – bebé – espejo”



Ficha 4.2.

“Dibujo – autoestima 2 – adolescente – espejo”



Ficha 4.3.

“Dibujo – autoestima 3 – objeto defectuoso”



Ficha 4.4.

“Dibujo – autoestima 4 – iniciativa”



Ficha 5.1.

“Vocabulario que expresa sentimientos”

Anotad en las columnas que hay a continuación palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables:

• Sentimientos agradables

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| • Aceptado o aceptada | • Apreciado o apreciada |
| • Animado o animada | • Esperanzado o esperanzada |
| • Feliz | • Molesto o molesta |
| • Agotado o agotada | • Frustrado o frustrada |

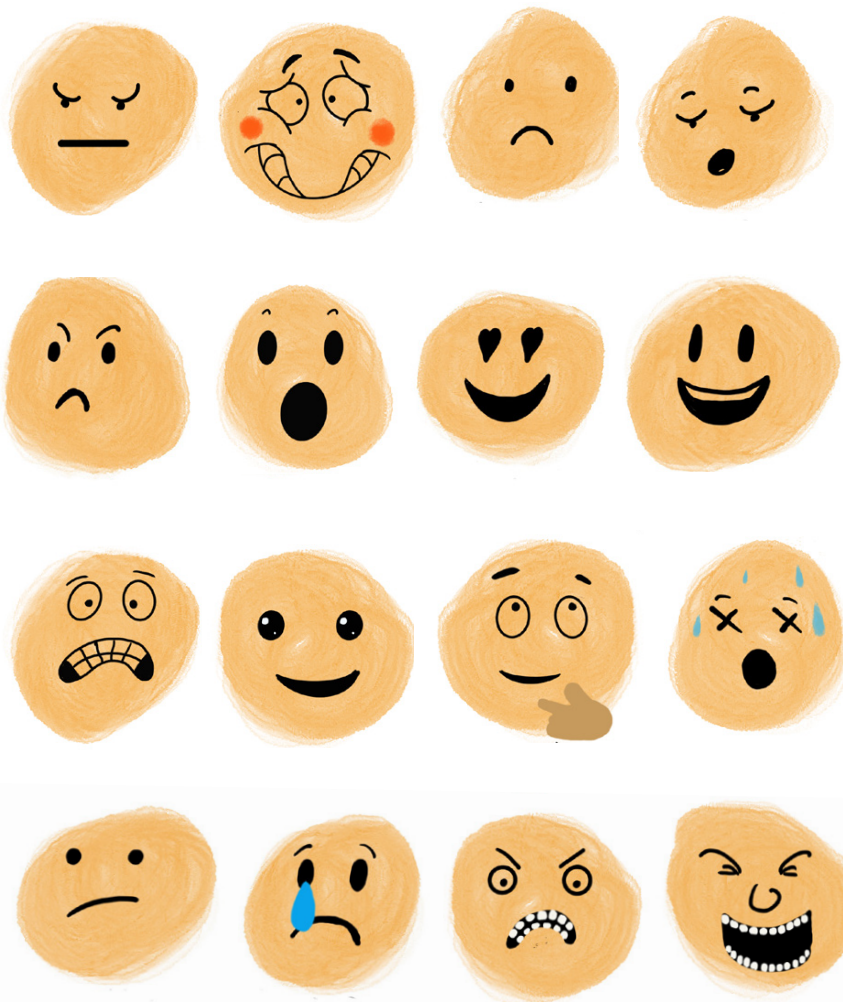
• Sentimientos desagradables

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| • Asustado o asustada | • Enfadado o enfadada |
| • Molesto o molesta | • Triste |
| • Frustrado o frustrada | • Agotado o agotada |

Ficha 5.2.

“Dibujos de caras que expresan sentimientos”

Anotad a continuación, al lado de las figuras, palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables:



Ficha 5.2.

Dibujos de caras que expresan sentimientos



ENFADADO/DA



TÍMIDO/DA



TRISTE



ABURRIDO/DA



MALICIOSO /SA



SORPRENDIDO/DA



ENAMORADO/DA



ALEGRE



ASUSTADO/DA



ILUSIONADO/DA



REFLEXIVO/VA



AGOTADO/DA



CONFUNDIDO/DA



DEPRIMIDO/DA



RABIOSO/SA



HISTÉRICO/A

Ficha 5.3.

“El lenguaje de la escucha activa”

“Veo que te sientes porque”

“Veo que te sientes (deben sustituirse los puntos por las palabras que expresan sentimientos) porque (sustituir los puntos por la posible situación que ha provocado este sentimiento)”

• Palabras que expresan sentimientos

- Contento/contenta
- Gustar
- Emocionado/emocionada
- Apreciado/apreciada
- Grande
- Bueno/buena
- Bien
- Complacido/complacida
- Feliz
- Orgulloso/orgullosa
- Enfadado/enfadada
- Confundido/confundida
- Decepcionado/decepcionada
- Temeroso/temerosa
- Dolido/dolida
- Ignorado/ignorada
- Triste
- Amado/amada
- Asustado/asustada
- Injusto/injusta
- Infeliz
- Preocupado/preocupada
- Vencido/vencida

• Ejemplos de mensajes que utilizan la escucha activa:

“Siento que estás enfadado o enfadada conmigo porque no quiero que vayas a dormir esta noche a casa de tu amiga”.

“Veo que te sientes dolido o dolida porque tu niño/niña es muy exigente contigo y eso te hace sentir angustiado o angustiada”.

“Entiendo que te sientes despreciado o despreciada porque no escucha tus ideas”.

“Veo que te sientes bien porque has aprobado el examen final”.

Ficha 5.4.

“Mensajes que no utilizan la escucha activa y mensajes que sí”

SITUACIÓN 1:

Nuestro niño o niña está jugando en el parque cuando otro le coge uno de los juguetes. Cuando nuestro niño o niña se da cuenta, se echa a llorar y se dirige hacia el familiar para comentárselo:

- A. Venga, no llores, no pasa nada... juega con los demás juguetes y después le pedimos que nos lo devuelva.
- B. Veo que te entristece porque te han cogido uno de tus juguetes, qué te parece si...

Compléméntalo con una frase de escucha activa:

SITUACIÓN 2:

NIÑO/A: “¡Ya está bien! Nunca puedo jugar al fútbol en el patio, ¡no me dejan!”

- A. Bueno, ¡no hay para tanto! Tranquilízate y juega a otra cosa...
- B. Veo que la situación te entristece y te molesta porque te hace sentir mal

Compléméntalo con una frase de escucha activa:

SITUACIÓN 3:

ADOLESCENTE: “*¡Estoy fatal! No hay derecho, mi novio/novia me ha dicho que se acabó lo nuestro, no podré vivir sin él/ella*”.

- A. Venga, no pasa nada. ¡Eres muy joven y podrás tener todos los que quieras!
- B. Veo que te sientes muy triste y con preocupación y que esta situación es muy importante para ti.

Compléméntalo con una frase de escucha activa:

Ficha 6.1.

“Mensajes yo”

Ante las situaciones que se producen a nuestro alrededor, reaccionamos con varios sentimientos, pensando en las consecuencias que se derivan de estas situaciones y pensamientos. Teniéndolo, debemos saber que el lenguaje positivo y motivador puede hacer que el adolescente se sienta mejor. También tenemos que saber que la forma de dar los mensajes (tanto la gesticulación como la entonación) puede modificar su percepción.

Así pues, los “mensajes yo” pueden enseñar a los niños y niñas qué nos provocan sus acciones.

Fórmula de un mensaje yo:

“Cuando me siento porque”

“Cuando veo que os peleáis (**situación**) me preocupo (**sentimiento**) porque os podéis hacer daño (**consecuencia**)”.

Ejemplos de frases

“Cuando me gritas, me siento humillado/humillada porque veo que no me respetas”.

“Cuando no haces tus tareas, me siento incómodo/incómoda porque parece que quieres que te las haga yo”.

Crea ejemplos propios de “mensajes yo” con posibles situaciones familiares muy frecuentes.

“Cuando me siento porque”

“Cuando me siento porque”

Ficha 6.2.

“El llenguatge positiu i motivador per animar-se un/a mateix/a i animar les altres persones”

El uso de un lenguaje de carácter positivo y motivador incrementa la confianza respecto a las acciones y las decisiones del adolescente, además de mejorar los vínculos familiares. Sin embargo, debemos ir con cuidado porque un mal uso de las frases puede tener un efecto totalmente contrario y poner al adolescente en situación de indecisión e inseguridad.

Debemos tener presentes varios factores clave cuando queremos motivar y animar:

1. Nuestro mensaje provoca pensamientos en las demás personas:

Frase positiva

- Es genial lo que has hecho.
- Has tenido una buena idea.
- Es agradable verte disfrutar.
- Como no estás satisfecho/satisfecha, ¿qué crees que podrías hacer para estarlo?
- Creo que conseguirás esa meta.
- Confío en tus posibilidades para hacerlo.
- Confío en tu opinión.
- No has podido conseguir todavía lo que quieres, pero acabarás consiguiéndolo.
- Te esforzaste mucho en eso. - Se nota que has progresado.
- Estás mejorando en eso.

Pensamiento provocado

- Siento satisfacción porque soy bueno/buena.
- Soy creativo/creativa y listo/lista.
- Siento placer cuando me lo paso bien porque me quiere.
- Puedo mejorar mi situación porque depende de mis acciones.
- Soy capaz de hacerlo.
- Me valora y cree que tengo recursos para superar tareas difíciles.
- Soy una persona de confianza.
- Vale la pena el esfuerzo y la constancia porque habrá éxito.
- Considera que he hecho un buen trabajo y he cumplido las expectativas.
- Estoy en el buen camino; con el tiempo hago las cosas mejor.
- Mis esfuerzos dan sus frutos.

- 2. No conviene añadir un comentario final que pueda acabar siendo contraproducente, ya que puede llegar a desanimar, a producir la sensación de que nunca se hace lo suficiente, que no se llega a las expectativas de los que nos rodean, etcétera.**

Oye, veo que te has esforzado mucho en eso, pero lo podrías haber hecho todavía mejor.

Escucha, gracias para preparar la cena, pero otro día intenta no ensuciar tanto la cocina.

Este mensaje comporta dudas al adolescente sobre la afirmación realizada.

- 3. En otras ocasiones la persona adulta puede directamente comentar al adolescente que se le pide ayuda, y hacerla necesaria. Eso puede comportar para el adolescente una buena manera de hacer sentir que su aportación es valorada por las personas adultas de su entorno.**

Me gustaría que me dieras tu opinión sobre...

Quizás nos podrías ayudar con este problema.

Nos podrías decir qué piensas; quizás tu punto de vista nos ayuda.

Tenemos este problema; ¿tú qué piensas de él?

¿Has visto qué problema hay? ¿Cuál es tu opinión? ¿Qué habría que hacer?



Ficha 7.1.

“Actividades de relajación”

Técnica 1: “Una ducha especial”

- **Secuenciación:** (Trabajo en subgrupos formados por familiar e hijo/a).
- 1. Nos sentamos cómodamente e intentamos tener los brazos y las piernas estiradas.
- 2. El hijo/a, si quiere, puede cerrar los ojos. Cogemos aire profundamente y lo expulsamos lentamente. Lo repetimos otra vez.
- 3. Debemos simular una ducha sin prisa. Primero simularemos que abrimos el grifo y el agua tibia cae lentamente. Por eso, daremos unos toquecitos con la punta de los dedos por el cuello, los hombros, los brazos, la espalda, el abdomen, etcétera, por todo el cuerpo de nuestro hijo/a y sin prisa.
- 4. A continuación, simularemos que nos echamos el gel en la mano y que damos masajes pequeños y suaves por todo el cuerpo del niño o niña como si lo estuviéramos enjabonando.
- 5. Volvemos a abrir el grifo con agua caliente, de modo que vuelva a caer por encima del niño o niña hasta que se vaya todo el jabón. Iremos dando masajitos con la mano por el cuerpo del niño o niña para ir retirándole el jabón.
- 6. Finalmente, simularemos que cogemos una toalla grande abriendo mucho los brazos, y con un gran abrazo envolvemos al hijo/a.
- 7. Para acabar, volveremos a hacer tres inspiraciones profundas y soltaremos el aire muy lentamente.

Técnica 2: “Visualización: el mar”

- **Secuenciación:**

1. Apoya la espalda en la silla, pone los pies en el suelo y deja que las manos descansen sobre las piernas. Cuando oigas este sonido (<<<<>>>>), cierra los ojos y no los abras hasta que lo vuelvas a oír. Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se desinfla cuando lo sacas por la nariz.

[pausa]

2. Imagínate que estás en una playa de arena blanca y suave. El mar tiene un color azul intenso. El sol lo llena todo con luz y con los rayos dorados te calienta la piel. Te sientas en la arena para escuchar el ruido de las olas que van y vienen... Este rumor te relaja y te llena de tranquilidad. Coge aire lentamente por la nariz: ¡cómo huele a mar! Siente cómo se te llenan los pulmones de ese olor. Lentamente, suelta el aire por la nariz. Fíjate en que las olas van y vienen, se mueven al mismo ritmo que tus pulmones cuando respiras. Coges aire... y lo sacas... Se acerca una ola que empieza a crecer. Coge aire por la nariz y nota cómo los pulmones se te hinchan con fuerza. Poco a poco van creciendo... Mira cómo la ola se deshace en la arena mientras sacas lentamente el aire por la nariz. Ves otra ola que viene de lejos. Coge aire por la nariz y respira con la ola. Ella va creciendo como tus pulmones, poco a poco. Saca el aire por la nariz y escucha el ruido que hace... Es como el sonido de la ola cuando se deshace en la arena de la playa.

[pausa]

3. Notas un calorcito agradable en la piel. Hay unas cuantas gaviotas que juegan alegres mientras vuelan por el cielo azul. Después de respirar con las olas, te sientes muy bien. Notas tu cuerpo más ligero y con más energía. Esta playa es tuya y puedes volver a ella siempre que lo desees. Cuando estés en un estado de alteración nerviosa, de enfado o tristeza, puedes venir y dejar que las olas te ayuden a relajarte para sentirte mejor. Con una gran sonrisa en los labios, te despidas de las olas, el sol, la arena, las gaviotas y todo tu mar tan especial.

[pausa]

4. Poco a poco, empieza a mover los pies... las manos... Ve volviendo al aquí y ahora. (<<<<>>>>) Ya puedes abrir los ojos.

Tècnica 3: Relaxació amb llimones”

- **Secuenciación:**

1. Nos sentamos cómodamente en una silla o tumbados, con los brazos y las piernas estirados.
2. Cerramos los ojos. Respiramos profundamente tres veces seguidas. Cogemos aire poco a poco. Sentimos que se nos llenan los pulmones. Y poco a poco vamos expulsando el aire lentamente y con suavidad.
3. Ahora imagínate que tienes dos limones, uno en cada mano. Intenta exprimirlos al máximo, sácales todo el jugo que llevan dentro. Notamos la tensión en las manos y en los brazos mientras los exprimimos.
4. Poco a poco vamos abriendo las manos y dejándolas caer. Fíjate en la sensación que tienes en las manos y los brazos, cómo los notas relajarse.
5. Piensa cómo te sientes. Di a ti misma: “estoy bien, estoy relajada”, y nota cada punta de los dedos de las manos y los brazos.
6. Ahora nos imaginamos que somos un gato muy perezoso y queremos tumbarnos. Estira los brazos, levántalos por encima de la cabeza y llévalos hacia atrás. Mientras nos estiramos, vamos inspirando y expirando lentamente.
7. Notamos la tensión que tenemos en los brazos. Ahora poco a poco dejamos caer los brazos al lado del cuerpo.
8. Fíjate en la sensación que tienes en los brazos, cómo están relajados y con qué relajación te sientes.
9. Volvemos a inspirar profundamente, llenando los pulmones al máximo y expulsamos el aire muy lentamente.
10. Nos decimos cosas positivas, como qué bien lo he hecho, qué relajada me siento, y nos damos cuenta de nuestro estado de ánimo.
11. Cuando tengamos momentos tensos, esta actividad de relajación nos ayudará.

Ficha 7.2.

“Anuncio publicitario de mí mismo o misma”

Elabora un listado de al menos cinco cualidades positivas de tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, con respecto a las relaciones personales, como miembro de una familia o de un grupo, de habilidades, destrezas, etcétera).

1.

2.

3.

4.

5.

En el caso de no llegar a cinco, lee la guía de ejemplos:

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| • Determinación | • comprensiva | • Habilidades manuales |
| • Capacidad para hacer amigos | • Bailar | • Afectuoso o afectuosa |
| • Entusiasmo | • Fiable | • Pensamiento lógico |
| • Perseverancia | • Alegre | • Trabajador o trabajadora |
| • Simpatía | • Responsable | • Persistente |
| • Valentía | • Capacidad de escucha | • Independiente |
| • Dinamismo | • Expresivo o expresiva | • Creativo o creativa |
| • Confianza en uno mismo o una misma | • Animoso o animosa | • Original |
| • Cortesía | • Organizado | • Solidario o solidaria |
| • Paciencia | • Capacidad de concentración | • Conseguir ligar |
| • Capacidad de observación | • Buena voz | • Mantener un secreto |
| • Fuerza de voluntad | • Iniciativa | • Escribir sin faltas |
| • Previsor o previsor | • Ecuánime | • Conseguir hablar en público |
| • Sensibilidad | • Generosidad | • Leer bien |
| • Comunicativo | • Cordialidad | • Resolver un problema |
| • Sentido del humor | • Franqueza | • Aprender |
| • Comprensivo o | • Adaptable | • Cantar |
| | • Honesto | • Ayudar a los demás |
| | • Abierto o abierta | |

Ficha 7.3.

“Cómo me ven los que me quieren”

Un hermano o hermana o primo o prima

Nombre: _____

Le gusta de mí: _____

1. _____

2. _____

Según él o ella puedo mejorar en: _____

Un maestro o maestra

Nombre: _____

Le gusta de mí: _____

1. _____

2. _____

Según él o ella puedo mejorar en: _____

Un amigo o amiga

Nombre: _____

Le gusta de mí: _____

1. _____

2. _____

Según él o ella puedo mejorar en: _____

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te sientes al conocer lo que los demás piensan de tí?

2. ¿Cómo te sientes al conocer las cosas que, según otras personas, puedes mejorar?

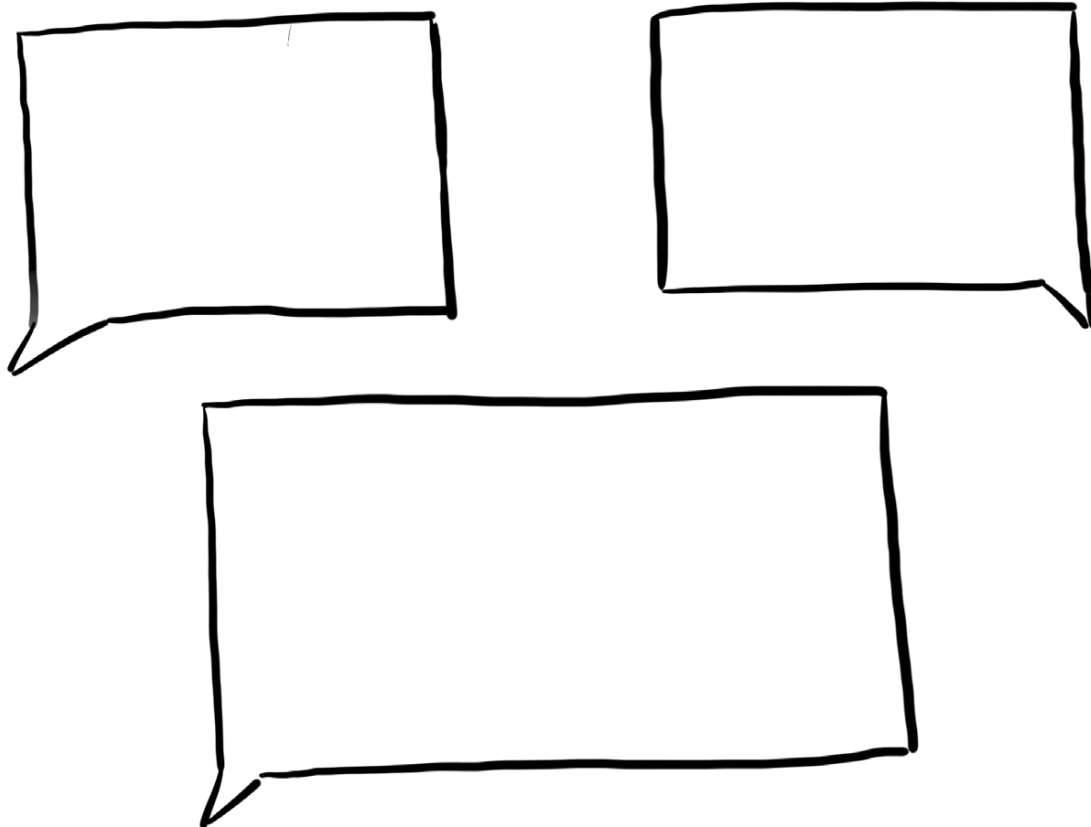
3. ¿Coincide tu visión con la visión de los demás? ¿Por qué?



Ficha 7.4.

“Compromiso-regalo”

Me comprometo a hacer el siguiente compromiso-regalo:

Three hand-drawn rectangular boxes with a slightly irregular, sketchy border. Two boxes are positioned side-by-side at the top, and a larger box is centered below them. Each box has a small triangular tab at the bottom left corner, suggesting they are meant to be folded or attached to something.

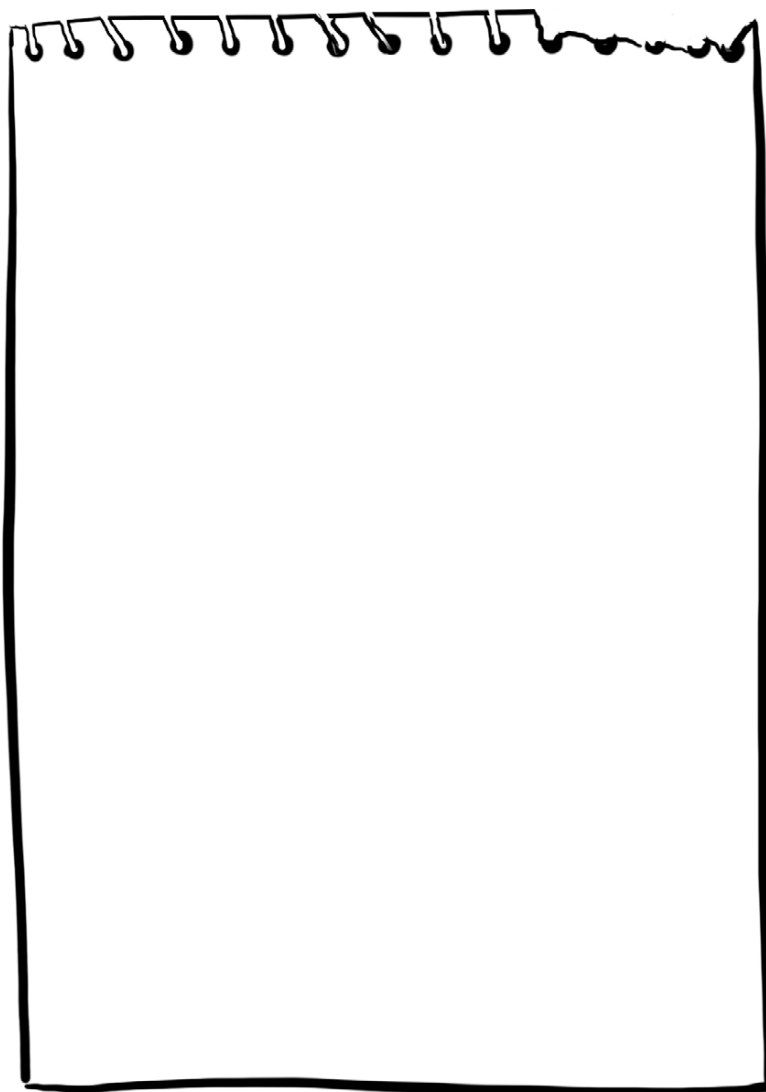
Fecha: _____

Firmado: _____

Ficha 7.5.

“Cuidado del otro o la otra”

Mi compromiso es el siguiente:



Fecha: _____

Firmado: _____

Ficha 8.1

“Método de exploración de alternativas”

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. Escoger una de estas alternativas como solución.
5. Pensar en cómo se pondrá 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 forma de ponerlas en práctica sean propuestas por el adolescente y matizadas, si es el caso, por las familias cuando sea necesario.

Con este método, las familias pueden ayudar al adolescente.

- Asumir la responsabilidad de resolver los problemas.
- Desarrollar la capacidad de tolerar frustraciones si las cosas no salen como se esperan.
- Aceptar las consecuencias de las decisiones.

Ficha 8.2.

“Caso para practicar el método de exploración de alternativas”

- Familiar: ¿Cómo vas esta semana con las matemáticas?
- El adolescente: No lo sé. La profe pone ejercicios muy difíciles.
- Familiar: Siempre dices lo mismo. Lo que tienes que hacer es estudiar más.
- El adolescente: Yo hago lo que puedo, pero ¡nunca está bien...! ¡No sé qué más hacer...!
- Familiar: Ya te lo estoy diciendo: estudiar más y dejar de jugar tanto con la consola.
- El adolescente: Déjame en paz. ¡Tú qué sabrás!
- Familiar: ¡No me hables de esa manera!
- El adolescente: ¡Déjame en paz!

(El **adolescente** sale con enfado de la habitación dando un portazo).

Ficha 8.3.

“Caso resuelto”

1. Identificar y comprender claramente el problema.

- **Familiar:** ¿Cómo vas esta semana con las matemáticas?
- **El adolescente:** No lo sé. La profe pone ejercicios muy difíciles...
- **Familiar:** Parece que está desanimado o desanimada por lo que espera a la profesora.

2. Proponer posibles alternativas para solucionar el problema.

- **L'adolescente:** Yo hago lo que puedo, pero ¡nunca está bien...! ¡No sé qué más hacer...!
- **Familiar:** ¿No sabes cómo hacer lo que ella quiere? (escucha activa)
- **El adolescente:** No, y si suspendo..., entonces ¡en casa os enfadáis!
- **Familiar adulto o adulta:** ¿Quieres que tratemos de encontrar una solución juntos?
- **El adolescente:** ¿Qué solución?
- **Familiar:** Pues, no lo sé todavía. Pero, quizás, si hablamos podemos encontrar algo. ¿Qué te parece?
- **El adolescente:** Bueno.
- **Familiar:** ¿Qué se te ocurre a ti que podrías hacer?
- **El adolescente:** Quizás tengo que estudiar más, pero no sé de dónde voy a sacar el tiempo. ¡Ya estudio todo lo que puedo!
- **Familiar:** Así que estudiar más es una idea, pero no estás a gusto con eso porque no sabes de dónde vas a sacar el tiempo.
- **El adolescente:** Sí.
- **Familiar:** Bueno, es una posibilidad. Busquemos más ideas y a ver cuántas se nos ocurren, aunque sean muy raras, no importa. Las anotaré todas en este papel. ¿Qué te parece?

3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa.

- **El adolescente:** Bueno.
- **Familiar:** De acuerdo, ¿se te ocurren más ideas?
- **El adolescente:** No.
- **El adolescente:** Has dicho que no sabes lo que quiere a la profesora. ¿Cómo puedes averiguarlo?
- **El adolescente:** No lo sé.
- **Familiar:** Si tu amigo Pedro tuviera este problema, ¿qué le dirías que hiciera?
- **El adolescente:** Pues le diría que le preguntara a la profesora qué quiere.
- **Familiar:** ¿Crees que tú podrías hacer eso mismo también?
- **El adolescente:** Puede, no lo sé.
- **Familiar:** ¿Es, como mínimo, una posibilidad?
- **El adolescente:** Sí...
- **Familiar:** Bueno, hasta ahora has comentado que puedes dedicar más tiempo a estudiar o preguntarle a la profesora qué quiere. ¿Alguna otra idea?
- **El adolescente:** No se me ocurre nada.

4. Escoger una alternativa como solución. .

- **Familiar:** De acuerdo, tienes dos ideas. Vamos a repasar cada una. ¿Qué hay sobre estudiar más?
- **El adolescente:** No tengo tiempo.
- **Familiar:** Pues eso no es algo que quieras hacer, ¿y preguntarle a la profesora?
- **El adolescente:** Bueno, puedo intentarlo.



5. Concretar cómo se pondrá en práctica esta alternativa.

- **Familiar:** ¿Cómo lo harás?
- **El adolescente:** Puedo hablar con ella cuando acabe la clase o la tutoría para ver qué hay que hacer en esta asignatura.
- **Familiar:** ¿Qué le dirás?
- **El adolescente:** No lo sé aún.
- **Familiar:** Hace un rato has dicho que no sabes cómo hacer las cosas como ella quiere. ¿Qué te parece si se lo explicas y le dices que quiere hacer el trabajo bien y que te dé algunas pautas?
- **El adolescente:** Sí, quizás sí.
- **Familiar adulto o adulta:** ¿Estás a gusto con esta idea?
- **El adolescente:** No mucho...

6. Poner en práctica la alternativa..

- **Familiar:** ¿Quieres probarlo y ver qué pasa?
- **El adolescente:** De acuerdo, puedo intentarlo.
- **Familiar adulto o adulta:** ¿Cuándo vas a hablar con ella?
- **El adolescente:** Mañana.

7. Fijar un momento para revisar si funciona esta alternativa.

- **Familiar:** Después de hablar con ella, ¿quieres que comentemos cómo te ha ido?
- **El adolescente:** Muy bien.



Ficha 8.4.

“Identificación de casos propios”

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. Escoger una de estas alternativas como solución.
5. Pensar en cómo se pondrá en práctica la alternativa.
6. Poner en práctica la alternativa.
7. Fijar un momento para revisar si funciona.

Ejemplo del caso 1:

Escribe el problema que se podría resolver aplicando este método.

Ejemplo del caso 2:

Escribe el problema que se podría resolver aplicando este método.

Ficha 9.1.

“Método ganar-ganar para la resolución de problemas y la negociación”

Pasos:

1. Identificar el problema entre las partes (familia y niños y niñas).
2. Proponer soluciones entre las partes.
3. Escoger una que sea adecuada para todo el mundo.
4. Decidir qué hará cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo que se ha acordado. Estas consecuencias deberán ser proporcionadas y lógicas en relación con la situación que se trata.
5. 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 través de los procesos de negociación, la familia y los niños y niñas pueden llegar a acuerdos para solucionar problemas entre ellos.

Los procesos de negociación tienen éxito cuando las partes llegan a un acuerdo que los beneficia a todos. Cuando se negocia, las partes obtienen más de lo que habrían podido tener enfrentándose entre sí, aunque no obtengan lo que inicialmente querían.

Se trata de llegar a situaciones de ganar-ganar en las que todos ganan algo, en lugar de situaciones de ganar-perder en las que una parte gana y la otra pierde.

En los procesos de negociación hay que utilizar adecuadamente las habilidades emocionales y de comunicación.

Es importante:

- Mostrar tranquilidad.
- Evitar decir “tú debes, tú tendrías que, tú has de”.
- Mostrar respeto y confianza hacia la otra persona.

Cuando los procesos de negociación no funcionan, puede ser por alguna de las siguientes causas:

- Cumplir solo a veces lo que se ha acordado o aplicar las consecuencias solo a veces.
- Sentir lástima de la otra parte.
- Estar demasiado preocupado por lo que piensan las demás personas.
- Hablar demasiado.
- Escoger un momento no adecuado.
- Sentir y transmitir hostilidad.
- Tener motivos ocultos.
- Hacer de detective para controlar a la otra persona.
- No confiar en la otra persona.

Ficha 9.2.

“Caso para practicar el método ganar-ganar”

En el siguiente ejemplo, el familiar llama la atención al adolescente, de 15 años, porque pasa mucho tiempo en el ordenador o en internet, y eso impide que asuma otras responsabilidades familiares, como sacar a pasear al perro, fregar los platos, lo que entorpece la convivencia.

- **Familiar:** Venga, va, deja ya el ordenador. No haces otra cosa durante el día que engancharte a internet, sin hacer nada más. Ni recoges tu ropa, ni ayudas en las tareas de limpieza, ni sacas al perro... ¡Y lo tenemos que acabar haciendo nosotros por ti!
- **El adolescente** (llega a la mesa): ¡No exageres! ¡No veo que esté tanto de tiempo en el ordenador!
- **Familiar:** Parece que te hace gracia lo que digo. Pues no tiene ninguna gracia.
- **El adolescente** Bueno, es que parece que a ti te molesta que hable con mis amigos, cuelgue fotos...
- **Familiar:** Ah, ¿sí? ¡Lo que me molesta es que estés en el ordenador y después tenga que sacar yo al perro!
- **El adolescente** Pues tú también estás todo el día con internet.
- **Familiar:** Lo que me faltaba, ¡que yo no pudiera utilizarlo! Anda, ¡deja de decir burradas antes de que me caliente...!
- **El adolescente** (murmurando): ¡Bah! ¡Qué asco! Siempre igual, ¡siempre tiene que ser lo que tú digas...!

Ficha 9.3.

“Caso resuelto”

En el siguiente ejemplo, el familiar intenta resolver con el adolescente de 15 años qué puede hacer con el uso del ordenador, puesto que pasa mucho tiempo y obliga a los demás miembros de la familia a formar parte de sus responsabilidades domésticas.

1. Identificar y definir claramente el problema que hay entre las partes, familiar y adolescente + mensaje yo

- **Familiar:** Mira, quiero hablar contigo. Me molesta que pases mucho rato frente al ordenador porque hace que me tenga que ocupar de cosas que te corresponden a ti, pero también me preocupa que tantas horas delante de la pantalla repercuta en tu descanso. Te vas a dormir demasiado tarde y duermes pocas horas.
- **El adolescente:** ¡Que exageración! ¡No veo que esté tanto de tiempo en el ordenador!
- **Familiar:** Parece que te molesta que te lo diga.
- **El adolescente:** Bueno, ¿es que parece que a ti te molesta que juegue con mis amigos, cuelgue fotos...!
- **Familiar:** ¿Te estoy diciendo que no utilices el ordenador? No es eso. Estoy intentando encontrar la manera que todos lo utilicemos y que no afecte a nuestras responsabilidades.
- **El adolescente:** Pues a veces eres tú quien estás en el ordenador cuando te toca poner la mesa.

2. Proponer soluciones entre las partes

- **Familiar:** Muy bien. Me imagino que a veces también paso demasiado rato y tendré que controlarlo. ¿Te parece si buscamos una solución compartida?
- **El adolescente:** No lo sé... Bueno, muy bien.
- **Familiar:** ¿Qué te parece si proponemos algunas ideas? Buscamos todas las soluciones que se nos ocurren, sin importar lo extrañas que te parezcan y sin criticarlas. ¿Estás de acuerdo? (El adolescente acepta). ¿Qué se te ocurre?
- **El adolescente:** Antes de que tú saques a pasear al perro, podrías esperar a que acabe con el ordenador para que lo pueda hacer yo.
- **Familiar:** Es una idea, lo anotamos. ¿Qué más podríamos hacer?
- **El adolescente:** No se me ocurre nada más.
- **Familiar:** Podríamos limitarnos a una hora al día frente al ordenador.
- **El adolescente:** Ostras, ¡eso no!
- **Familiar:** Creo que hemos dicho que iríamos anotando las ideas en este momento y las comentaríamos después.
- **El adolescente:** Bueno... pero ¿por qué no fijamos más horas? Menos cuando tenga que hacer un trabajo para clase, ¡claro!
- **Familiar:** Muy bien, lo anotaré con las demás ideas. ¿Qué más?
- **El adolescente:** No tengo más ideas.
- **Familiar:** Entonces vamos a ver las que tenemos. El o la familiar y el adolescente analizan las tres ideas

Idea 1: El adolescente no quiere que el o la familiar saque al perro en su lugar. El o la familiar está de acuerdo si no tarda demasiado en hacerlo cuando toca, ya que el animal tiene unas necesidades. Eso es una consecuencia lógica y proporcionada a la propuesta del adolescente, que, aunque no está totalmente de acuerdo, en el fondo entiende la observación que se le hace.

Idea 2: El adolescente no quiere limitar tanto el tiempo de uso del ordenador.

Idea 3: Tanto el adolescente como el o la familiar están de acuerdo en que se podría asignar más tiempo a cada uno pero limitándolo.

3. Escoger una que sea adecuada para todas las partes.

- **Familiar:** Tenemos dos ideas en las que parece que estamos de acuerdo: esperar un poco a la hora sacar al perro y asignar horas para el uso del ordenador. ¿Cuál queremos?
- **L'adolescent:** Yo quiero que me aumentes el saldo del móvil para poder utilizarlo cuando pueda sacar al perro un poco más tarde porque, cuando toca hacerlo, es cuando tengo más amigos y amigas conectados.

El o la familiar y el adolescente acuerdan que se repartirán los momentos de sacar al perro a pasear.

4. Decidir qué hará cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo que se ha acordado.

Cuando el adolescente necesite que sea el o la familiar quien saque al perro, a cambio hará una de las tareas del familiar, como lavar los platos o tender la ropa.



5. Poner en práctica la solución y analizar si funciona.

Deciden, asimismo, que van a valorar cómo funciona esta solución durante dos semanas y entonces volverán a hablar del tema.

A veces, el proceso de negociación se puede interrumpir antes de llegar a un acuerdo si no aparece una solución válida en ese momento por ambas partes. Si eso ocurre, puede ser que las partes decidan volver a intentarlo en otro momento desde el paso 2, y proponer nuevas soluciones entre ambas partes. Sin embargo, si el problema necesita ser resuelto de forma inmediata y todos los esfuerzos que se han hecho para intentarlo de mutuo acuerdo no logran resultados, porque el adolescente no se quiere implicar razonadamente, entonces puede ser que el o la familiar deba tomar una decisión unilateral en el mismo momento. Más adelante, puede ser que pueda volver a ofrecer al adolescente una nueva oportunidad para discutir el problema. Lo podría expresar de la siguiente forma:

“Parece que ahora no podemos encontrar una solución razonable que nos guste, así que de momento voy a decidir yo. Quizás podemos intentar volver a hablar del tema dentro de unos días para ver si logramos llegar a un acuerdo”.

A veces puede pasar de que el adolescente se niegue en redondo a negociar. En tal caso, también puede ocurrir que el o la familiar deba tomar la decisión, pero ya le habrá dado la oportunidad de expresarse, aunque no la quiera aceptar, y el adolescente será consciente de que es un gesto de respeto por parte del o la familiar, aunque no lo quiera reconocer delante de él. Por lo tanto, la decisión que tome el o la familiar no podrá ser entendida como una imposición.



Ficha 9.4.

Identificación de casos propios

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. Escoger una de estas alternativas como solución.
5. Pensar en cómo se pondrá en práctica la alternativa.
6. Poner en práctica la alternativa.
7. Fijar un momento para revisar si funciona.

Caso 1:

Escribe el problema que se podría resolver aplicando este método.

Caso 2:

Escribe el problema que se podría resolver aplicando este método.

Ficha 10.1.

Horario semanal

Ejemplo de horario semanal:

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
24 a 7 h	Dormir					Dormir	Dormir
7 a 8 h	Preparar y vestir a los niños y niñas						
8 a 9 h	Llevar a los niños y niñas al colegio						
9 a 10h	Ir en metro					Compra semanal	Trabajo doméstico
10 a 17h	Trabajo						
17 a 18h	Ir en metro						
18 a 18:30h	Jugar en el parque con los niños y niñas	Ver la tele		Tareas domésticas	Jugar en el parque con los niños y niñas	Ocio	
18:30 a 21h	Deberes escolares						
21h a 24h	Preparar la comida y tareas domésticas						

Ejemplo de horario semanal:

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Ficha 10.2.

“Rutinas, hábitos y límites”

Rutinas y hábitos...

- ☐ Hacer encargos
- ☐ Ordenar la habitación
- ☐ Hacer los deberes escolares
- ☐ Comprar
- ☐ Cumplir compromisos
- ☐ Preparar la comida
- ☐ Ahorrar
- ☐ Cuidar de otros
- ☐ Ser trabajador
- ☐ Saber participar
- ☐ Ser respetuoso
- ☐ Saber estar solo
- ☐ Estudiar
- ☐ Buena higiene
- ☐ Respetar a
- ☐ Otros...

Ficha 10.3.

“Retos familiares”

Qué cosas quieres cumplir

•

•

•

•

Qué cosas quieres evitar

•

•

•

•

Ficha 10.4.

“Nuevos hábitos de mejora”

Personal – Pareja

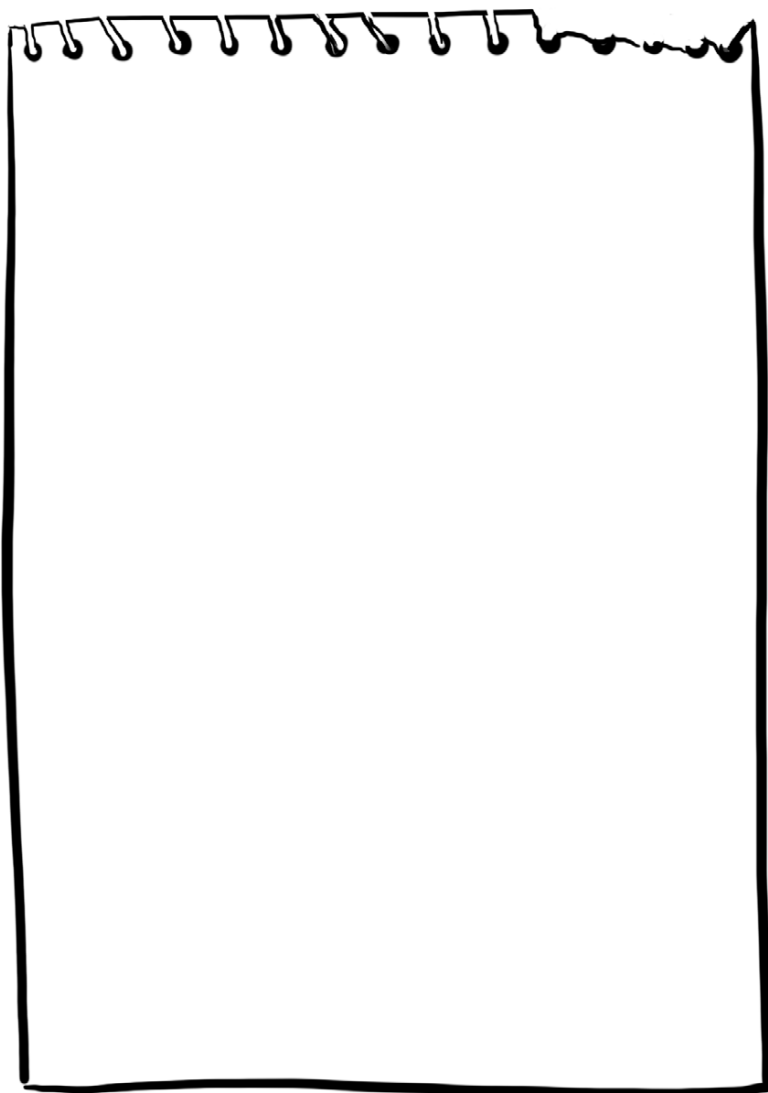
Familia

Adolescentes

Three hand-drawn rectangular boxes with a small triangular tail at the bottom left corner, arranged in a 2x2 grid with the bottom-right cell empty. These are intended for handwritten notes.

Ficha 10.5.

“Notas de nevera”



Ficha 11.1.

“Caso para practicar la aplicación de consecuencias coherentes”

El o la familiar tiene la costumbre de recoger la ropa sucia del suelo de la habitación del adolescente de 13 años para lavarla. Con eso, el adolescente se desentiende de su responsabilidad de hacerlo, pero cuando algo que se quiere poner no está limpio, se lo reprocha.

- **El adolescente:** (llega del centro escolar y se explica): Hoy no he podido hacer deporte porque tenía la ropa sucia. Ostras, ¡a ver si te fijas más cuando recojas la ropa, que después me llaman la atención en clase!
- **Familiar:** (con sorpresa): Yo creía que te lo había lavado todo. Pues no sé qué ha debido pasar...
- **El adolescente:** Pues por tu culpa no he podido hacer gimnasia y el profesor se ha enfadado conmigo; así que... ¡a ver si tienes más cuidado!
Esta situación provoca una relación tensa porque el adolescente es muy exigente con los demás, que, por su parte, sienten frustración y culpa.

Ficha 11.2.

“Caso resuelto”

El o la familiar tenía la costumbre de recoger la ropa sucia del suelo de la habitación del adolescente de 13 años para ponerla a lavar. Con eso, el adolescente se desentendía de la responsabilidad; pero cuando se olvidaba de algo, se lo reprochaba. Esto provocaba una relación tensa, puesto que el adolescente se muestra muy exigente, y hace sentir al o a la familiar frustración y culpabilidad. En un momento dado, se habló con tranquilidad del tema.

- **El adolescente:** (llega del centro escolar y se explica): Hoy no he podido hacer gimnasia porque tenía la ropa de deporte sucia. Ostras, ¡a ver si tienes más cuidado cuando lavas la ropa, que después me llaman la atención en clase!
- **Familiar:** Bueno, veo que hoy vienes alterado/alterada del centro. Nos sentamos un momento con tranquilidad a ver qué es lo que ha pasado (escucha activa).
- **El adolescente:** ¿De qué quieres que hablemos? Ya te lo he dicho y, además, ahora me tengo que ir a inglés.
- **Familiar:** De acuerdo. Entonces hablaremos cuando vuelvas de clase.

(Después de un rato, el adolescente vuelve a casa).

- **Familiar:** Quizás deberíamos hablar ahora de lo que ha pasado hoy en el centro.
- **El adolescente:** ¿Por qué quieres que hablemos? Ya te he dicho lo que ha pasado: no me lavaste la ropa de deporte y el profesor me ha llamado la atención.
rentar la roba d'esport i el professor m'ha cridat l'atenció.

- **Familiar:** Entiendo que te hayas disgustado porque no la tenías y te han llamado la atención (escucha activa). Yo creía que te lo había lavado pero no sé lo que ha pasado (mensaje yo). He pensado que, para que no vuelva a pasar, es mejor que te encargues tú de ponerlo todo en el cesto de la ropa sucia, porque tú sabes mejor qué está sucio y cuándo lo necesitas.

- **El adolescente:** Sí, claro, encima ahora quieres que yo haga tu trabajo.

- **Familiar:** Creo que piensas que recoger tu ropa sucia es cosa mía (escucha activa), pero en realidad es cosa tuya, porque tú eres quien lo tiene que hacer. Yo he hecho este trabajo hasta ahora, pero ya eres mayor y tú sabes mejor que yo qué está sucio (mensaje yo + establecimiento de límites). A partir de hoy, llevas tú la ropa al cesto de la ropa sucia y, si necesitas que se lave algo antes, me lo dices (establecimiento de normas + posibilitado de cooperación). Procura que no se te olvide nada para que no vuelva a pasar lo mismo que hoy (consecuencias coherentes).

Al principi l'adolescent no volia assumir aquesta responsabilitat ni fer aquesta tasca, però va haver de fer-ho si volia tenir la roba que necessitava a punt i evitar-se la molèstia que els professors li cridessin l'atenció.



Ficha 11.3.

Identificación de casos propios

Ejemplo caso 1:

1. Describe un comportamiento inadecuado del adolescente para su edad.

2. Describe qué suele hacer la familia ante este comportamiento inadecuado del adolescente.

3. Identifica las consecuencias coherentes que se podrían aplicar en este caso para facilitar que el adolescente pueda aprender a regular su comportamiento.

Ejemplo caso 2:

1. Describe un comportamiento inadecuado del adolescente para su edad.

2. Describe qué suele hacer la familia ante este comportamiento inadecuado del adolescente.

3. Identifica las consecuencias coherentes que se podrían aplicar en este caso para facilitar que el adolescente pueda aprender a regular su comportamiento.

La
familia,
la mejor
escuela

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**