

Programa **E**scolar de
Desarrollo **E**mocional
(P.E.D.E.)

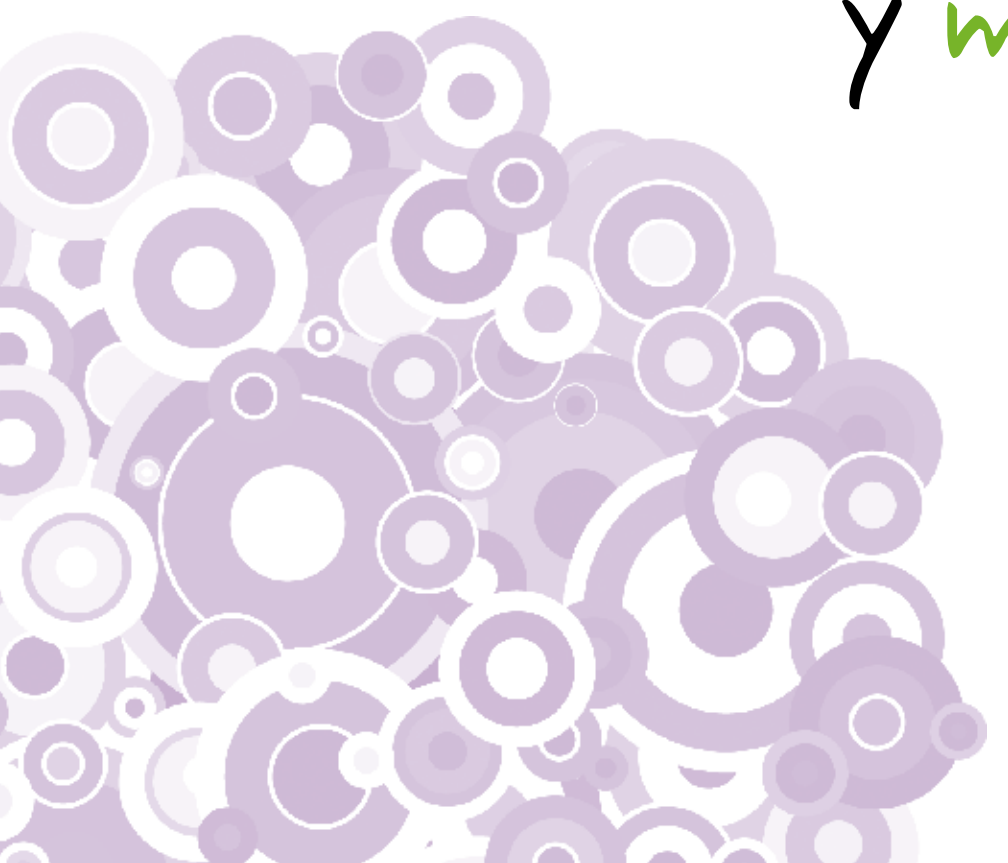
Actividades
para padres
y madres





Programa **E**scolar de **D**esarrollo **E**mocional (P.E.D.E.)

Actividades
para padres
y madres



Autoría:

LUIS LOZANO GONZÁLEZ
EDUARDO GARCÍA CUETO
LUIS MANUEL LOZANO FERNÁNDEZ
IGNACIO PEDROSA GARCÍA
ALEXIA LLANOS LÓPEZ

Colaboración:

BLANCA PÉREZ SÁNCHEZ
JAVIER SUÁREZ ÁLVAREZ

Coordinación Administrativa:

Ángela Fernández Rodríguez

Edita:

Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica. Servicio de Alumnado, Participación y Orientación Educativa

Promueve:

Consejería de Educación y Ciencia

Diseño e impresión:

Gráficas Careaga

Depósito Legal:

AS-XXXXX-2011

I.S.B.N.:

84-XXXXXXXXXXXXXX

Estos materiales han sido realizados al amparo del Convenio de desarrollo de la LOE entre la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias y el Ministerio de Educación y Ciencia.

Copyright:

2011 Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica.

La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes documentos de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1.996, de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes".

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se distribuye gratuitamente a todos los centros educativos del Principado de Asturias.

Queda prohibida la venta de este material a terceros, así como la reproducción total o parcial de sus contenidos sin autorización expresa de los autores y del Copyright.

Todos los derechos reservados



ÍNDICE

Cuaderno para los padres y madres:

SESIÓN 1. EL INICIO	5
SESIÓN 2. LAS EMOCIONES: EMPEZAMOS A CONTROLARNOS	11
SESIÓN 3. LAS RELACIONES ENTRE PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS	14
SESIÓN 4. APRENDEMOS A CONTROLAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS (I)	21
SESIÓN 5. APRENDEMOS A CONTROLAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS: La disciplina positiva	28
SESIÓN 6. LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	35
SESIÓN 7. ¡LOS ERRORES SON POSITIVOS!	42
SESIÓN 8. COMUNICO ASPECTOS POSITIVOS	46

Fichas de lectura para los padres

FICHA 1: ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS EMOCIONALES?	7
FICHA 2: GÉNESIS DE LOS SENTIMIENTOS Y DE LAS CONDUCTAS	9
FICHA 3: LOS ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES	17
FICHA 4: CÓMO DISMINUIR EL COMPORTAMIENTO INADECUADO	24
FICHA 5: CÓMO AUMENTAR EL COMPORTAMIENTO ADECUADO	30
FICHA 6: LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	35
FICHA 7: LOS ERRORES SON POSITIVOS	38
FICHA 8: EL EFECTO DE COMUNICAR ASPECTOS POSITIVOS DE LOS HIJOS	44

Nos llamamos:

MADRE

.....

PADRE

.....

Nuestro/a hijo/a se llama:

.....

ESTÁ ESTUDIANDO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA



SESIÓN 1: EL INICIO

Contrato de Confidencialidad

Yo,

.....
(Nombre del alumno o alumna)

Acepto seguir las siguientes reglas dentro de este grupo:

1. No diré a nadie quiénes son los que forman el grupo.
2. Sólo diré cosas generales de lo que ocurre en el grupo, sin decir nombres.
3. Sí puedo hablar de lo que yo digo o hago en el grupo.
4. Estas reglas siguen siendo válidas incluso cuando el grupo ha terminado las sesiones de trabajo y ya no está en funcionamiento.
5.
6.

FIRMA DE LOS PADRES

FIRMA DE LA PSICÓLOGA

Las normas que vamos a seguir en el grupo son:

1. Respetar el contrato de confidencialidad.
2. Respetar lo que diga cada miembro del grupo.
 - I. No reírse de nada de lo que diga cualquier componente del grupo.
 - II. Pensar que todo lo que dice un compañero es porque lo siente.
 - III. Respetar el turno de palabra de cada miembro.
 - IV. No se dirigirán palabras ofensivas ni insultantes a nadie.
 - V.
 - VI.
 - VII.
3. Realizar las tareas que se van a enviar para hacer en casa.
4. Decir todo lo que uno piense durante las sesiones, siempre que sea sobre lo que se está trabajando.
5.
6.
7.

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS EMOCIONALES?

Los trastornos emocionales, como la depresión y la ansiedad, son los más comunes en los niños que estudian Educación Primaria. Tanto es así, que el porcentaje de niños que sufren síntomas ansiosos y depresivos superan el 10%.

El objetivo de este escrito es llegar a comprender qué es la depresión y la ansiedad en nuestros hijos y cómo podemos llegar a detectar esta sintomatología.

La depresión y la ansiedad infantil y juvenil son los dos trastornos más conocidos de los trastornos internalizados. Se dice que son internalizados porque se desarrollan y se mantienen ocultos dentro de los niños. Por eso, muchos escritos se refieren a estos trastornos como la enfermedad secreta, aún cuando nosotros aquí preferiríamos utilizar el término de trastorno secreto.

Frente a estos problemas internalizados se encuentran los problemas externalizados. Son identificados fácilmente porque se pueden observar de forma directa en el comportamiento de los niños. Son las conductas de agresividad, la hiperactividad, las conductas antisociales, etc.

Para decir que un niño está deprimido ha de mostrar al menos uno de los dos siguientes síntomas:

- Una tristeza excesiva o un estado de ánimo irritable.
- Disminución del interés que mostraba por sus actividades cotidianas.

Además, ha de mostrar otros cuatro de los siguientes síntomas:

- Insomnio/hipersomnia.
- Agitación o enlentecimiento psicomotores.
- Pérdida (o aumento) de apetito/peso o fracaso en lograr la ganancia de peso que se espera.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos de inutilidad o de culpa.
- Disminución de la capacidad para pensar/concentrarse o tener indecisión.
- Pensamientos de muerte o ideas, planes, intentos de suicidio.

Hay que darse cuenta que es absolutamente normal que un niño muestre en algún momento de su desarrollo algún síntoma de los señalados, y no por ello ha de padecer un trastorno depresivo. No

obstante, cuando muestra, al menos, cinco de los síntomas anteriores que permanecen más de dos semanas, y comienza a resentirse su rendimiento académico, las relaciones con sus amigos, o con sus padres (cuando el síntoma que prevalece es el estado de ánimo irritable), se nos ha de encender la luz roja de peligro, con el objeto de poner los remedios adecuados. En este momento sí se podría aceptar que padece un trastorno depresivo.

Por su parte, los trastornos de ansiedad hacen referencia a una categoría muy amplia de problemas, y cada trastorno presenta sus síntomas específicos que lo diferencia del resto. No obstante, todos los trastornos de ansiedad comparten al menos tres aspectos:

- Sentimientos subjetivos de inquietud, miedo o terror.
- Conductas manifiestas de escape y/o evitación.
- Respuestas psicofisiológicas como mareos, dolor de estómago, temblores de manos o piernas, etc.

Un término que está muy relacionado con la ansiedad son las fobias y los miedos. Aunque en los niños coloquialmente se suelen utilizar de forma intercambiable es importante señalar que los miedos implican reacciones específicas a situaciones muy concretas que ellos perciben como una amenaza, mientras que la ansiedad es una reacción de aprehensión o malestar ante un estímulo o una situación inconcreta.

Las principales características de los trastornos de ansiedad en los niños y los jóvenes son:

- Pensamientos negativos y poco realistas.
- Interpretación errónea de los síntomas y de los sucesos.
- Ataques de pánico.
- Conductas obsesivas y/o compulsivas.
- Activación psicofisiológica.
- Hipersensibilidad a síntomas físicos.
- Miedo y ansiedad relacionada con situaciones o sucesos concretos.
- Una preocupación general excesiva.

Puede ser muy difícil diferenciar la depresión y la ansiedad, ya que en el 70 u 80% de los casos coexisten en el mismo niño o niña.



GÉNESIS DE LOS SENTIMIENTOS Y DE LAS CONDUCTAS

El mundo que nos rodea suministra multitud de hechos o situaciones que cualquier persona ha de juzgar para poder desenvolverse en ellas. El tipo de juicio que se emita va a depender de cuáles sean las creencias o esquemas de pensamiento que cada persona tenga. Dependiendo de cómo sea esta matriz de esquemas así será el tipo de pensamientos que aparezca y el sentido, la importancia, los efectos que esa situación concreta ejercerá sobre la persona.

Pongamos dos ejemplos. Una persona mantiene activo un esquema de Aprobación, cuya idea básica puede ser "Tanto valgo cuanto los demás que son importantes para mí digan que valgo". Ante esta creencia básica va a intentar agradar a su interlocutor con el objeto de sentirse aceptado y halagado, única forma de sentirse bien. No obstante, al no comportarse como él es realmente, una vez que la situación haya pasado podría sentirse enormemente insatisfecho. Cuando recibe la más mínima crítica por un error que haya cometido podrían aparecer pensamientos del tipo: "No gusto", "No sirvo para nada", "Soy malo". Este tipo de pensamientos negativos hacen que aparezcan sentimientos negativos de tristeza, miedo a no gustar, baja autoestima, etc. y, por lo tanto, tenderá a evitar enfrentarse con esas tareas o situaciones que "siempre hace mal". En definitiva, con estas conductas de evitación está favoreciendo que se refuercen sus pensamientos negativos de "no sirvo para nada". Se cierra así una espiral perversa

sa que es necesario romper para que la persona pueda seguir avanzando en su desarrollo.

Si el esquema que permanece activo es un esquema perfeccionista en el que las creencias básicas pueden ser "Todo lo tengo que hacer perfecto" o "Las cosas se hacen bien o no se hacen", ante el más mínimo error en la ejecución de la tarea o la resolución de cualquier tipo de situación, pueden aparecer pensamientos como: "No hago nada bien", "Soy un fracaso" y, en definitiva, empezará a sentirse como un perdedor, incapaz, inútil, peor que cualquier otra persona. En esta situación, una forma de defender su integridad como persona puede ser no enfrentarse con esas tareas que ponen en entredicho su autoestima, su valía. En definitiva, refuerza sus propios pensamientos negativos de que nada hace bien y que es un fracaso, cerrando de nuevo la espiral perversa.

Los esquemas de pensamiento son como programas de ordenador encargados de procesar, de explicar, de dar sentido a los datos que nos rodean. Estos esquemas se van formando en las personas a lo largo de la vida, en la interacción con las personas importantes para ellas como los padres, en un primerísimo lugar, los maestros, posteriormente amigos, etc. Dependiendo de cómo sea el tipo de interacción en el que se vea inmerso desde niño, los esquemas con los que se enfrentará a su mundo serán más o menos adaptados y le servirán más o menos para llevar una vida equilibrada donde pueda desarrollar al máximo sus potencialidades.



TAREAS PARA CASA

1. Lea las Fichas 1 y 2 y conteste a las siguientes preguntas:

¿Cuál de las siguientes conductas de un niño podría ser producto de una depresión, siempre que se den otras características añadidas?

- ☐ Sudoración
- ☐ Irritabilidad continua
- ☐ Miedo a ir a clase

¿Piense si su hijo/a tiene síntomas de ansiedad o depresión? ¿Cuáles?

¿Cómo pueden favorecer los adultos un esquema perfeccionista en el niño?

¿Por qué las ideas perfeccionistas dificultan un desarrollo equilibrado del niño?

¿Por qué no son adecuadas las conductas de escape y evitación ante determinadas situaciones?

Expongo mis dudas sobre lo tratado en la Sesión 1:

2. Comiencen a cubrir la ficha de "COSAS POSITIVAS DE MI HIJO" en la última página de este cuaderno.



SESIÓN 2: LAS EMOCIONES. EMPEZAMOS A CONTROLARNOS

Vocabulario de las emociones

Tarea: Vamos a hablar entre todos de las siguientes **emociones**:

Miedo - Ira - Ansiedad - Tristeza - Vergüenza - Rechazo - Alegría - Sorpresa

Utiliza una de estas palabras para completar las frases siguientes:

Cuando me enfrento a un peligro que me asusta, siento _____
¿De qué peligros podemos hablar? _____

Utilizo otras palabras: Cuando me enfrento a un peligro que me asusta, siento _____

Cuando alguien me perjudica, o no me concede lo que creo que merezco, siento _____
¿En qué otras situaciones la puedo sentir? _____

Utilizo otras palabras: Cuando alguien me perjudica, o no me conceden lo que creo que me merezco siento _____

Cuando estoy preocupado porque algo malo me podría pasar, siento _____
¿En qué otras situaciones la puedo sentir? _____

Utilizo otras palabras: Cuando estoy preocupado porque algo me podría pasar, sin saber muy bien qué cosa podría ser, siento _____

Cuando pierdo algo (se muere alguien) que quería mucho, siento _____
¿En qué otras situaciones la puedo sentir? _____

Utilizo otras palabras: Cuando pierdo algo (se muere alguien) que quería mucho, siento _____

Cuando cometo alguna falta o hago alguna cosa mala, que hace que los demás piensen que no soy bueno, siento _____
¿En qué otras situaciones la puedo sentir? _____

Utilizo otras palabras: Cuando cometo alguna falta o hago alguna cosa mala, que hace que los demás piensen que no soy bueno, siento

Cuando hay algo o alguien a mi lado que es desagradable, siento
¿En qué otras situaciones la puedo sentir?

Utilizo otras palabras: Cuando hay algo o alguien a mi lado que es desagradable, siento

Cuando me sucede algo positivo, siento
¿En qué otras situaciones la puedo sentir?

Utilizo otras palabras: Cuando me sucede algo positivo, siento

Cuando recibo algo o me sucede algo que no me esperaba, siento
¿En qué otras situaciones la puedo sentir?

Utilizo otras palabras: Cuando recibo algo o me sucede algo que no me esperaba, siento



TAREAS PARA CASA

1. Siguen cubriendo la ficha de “COSAS POSITIVAS DE MI HIJO” en la última página de este cuaderno.

2. Practiquen la relajación

Ahora tienen que practicar la relajación. Para ello elijan un sitio cómodo, puede ser su cama. No les tienen que molestar nadie. Cierren la puerta de la habitación y hagan el ejercicio.

Recuerden que han de hacer lo siguiente:

- Ponerse cómodos.
- Empezar a relajarse desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
- ¡A disfrutar!
- Cubrir el nivel que han alcanzado

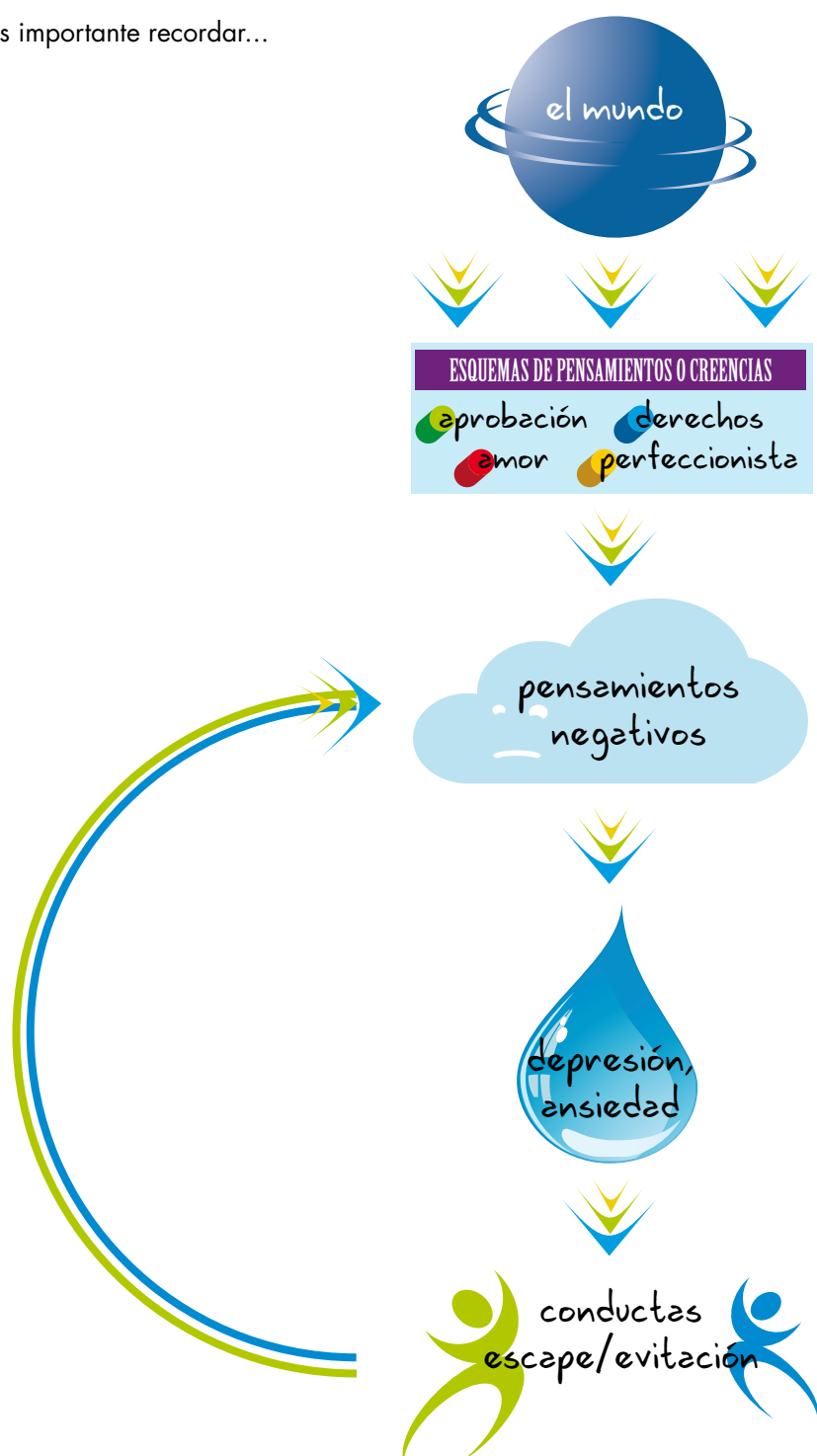
LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
10	10	10	10	10	10	10	MUCHO
9	9	9	9	9	9	9	
8	8	8	8	8	8	8	BASTANTE
7	7	7	7	7	7	7	
6	6	6	6	6	6	6	
5	5	5	5	5	5	5	
4	4	4	4	4	4	4	ALGO
3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	
0	0	0	0	0	0	0	NADA



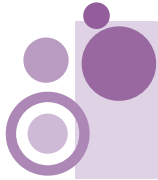


SESIÓN 3: LAS RELACIONES ENTRE PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS

1. Teoría: Es importante recordar...



¿Qué pienso y qué siento?



Llega mi hijo/a con malas notas después de una época en la que está dándonos problemas de conducta, lloriquea, no obedece por las buenas, hay que enfadarse constantemente con él...

pensamientos negativos:

va a fracasar en la vida,
no va a llegar a nada,
es un vago...

pensamientos negativos:

va a fracasar en la vida,
no va a llegar a nada,
es un vago...



¿Cómo me siento?



datos reales:



¿Cómo me siento?



¿Qué piensa y siente nuestro hijo?



Llega mi hijo/a con malas notas después de una época donde está dándonos problemas de conducta, lloriquea, no obedece por las buenas, hay que enfadarse constantemente con él...

pensamientos negativos:

mis padres me van a castigar,
no me van a querer,
no valgo para nada,
soy un inútil...



¿Cómo se siente?



pensamientos negativos:

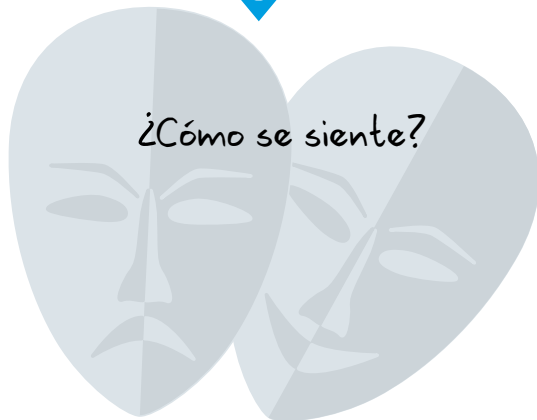
mis padres me van a castigar,
no me van a querer,
no valgo para nada,
soy un inútil...



datos reales:



¿Cómo se siente?



TAREAS PARA CASA

1. Sigam cubriendo la ficha de "COSAS POSITIVAS DE MI HIJO".
2. Lean la ficha N° 3.
3. Practiquen la relajación
Ahora tienen que practicar la relajación. Para ello elijan un sitio cómodo, puede ser su cama. No les tienen que molestar nadie. Cierren la puerta de la habitación y hagan el ejercicio. Recuerden que han de hacer lo siguiente:
 - a. Ponerse cómodos.
 - b. Empezar a relajarse desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
 - c. ¡A disfrutar!
 - d. Cubrir el nivel que han alcanzado

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
10	10	10	10	10	10	10	MUCHO
9	9	9	9	9	9	9	
8	8	8	8	8	8	8	
7	7	7	7	7	7	7	BASTANTE
6	6	6	6	6	6	6	
5	5	5	5	5	5	5	
4	4	4	4	4	4	4	ALGO
3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	NADA
0	0	0	0	0	0	0	



LOS ESTILOS EDUCATIVOS EMOCIONALES

(Texto entresacado y modificado de "La familia y su papel en el desarrollo afectivo y social", escrito por Jesús Palacios. Capítulo 9 de "Desarrollo Afectivo y Social". Editorial Pirámide)

El desarrollo afectivo y social de nuestros hijos se ve potenciado o mediatizado por múltiples variables: el estilo que utilizan los padres en su educación, el tipo de relación que establece el niño o la niña con cada uno de los miembros de la familia, influencias genéticas, influencias con sus iguales (compañeros y amigos), etc.

Vamos a centrarnos directamente en aquellos aspectos que podemos controlar más directamente y que, por tanto, podemos cambiar o potenciar. Nos referimos a los estilos educativos familiares.

Existen dos dimensiones básicas que definen el estilo educativo que impera en una familia. Una es la dimensión del afecto y de la comunicación y la segunda hace referencia a las conductas de control y de disciplina. Como se puede observar en una tabla que viene a continuación, dependiendo de que los niveles en una y otra dimensión sean altos o bajos aparecen cuatro estilos educativos.

	AFECTO Y COMUNICACIÓN	
	ALTO	BAJO
CONTROL Y DISCIPLINA	ALTO	BAJO
ALTO	Democrático	Autoritario
BAJO	Permisivo	Negligente

ESTILO DEMOCRÁTICO

Se caracteriza por expresar de forma abierta, verbal y físicamente, el afecto, el interés por las cosas del niño o de la niña, pero además plantean normas claras, adaptadas a las posibilidades del niño o de la niña, manteniéndolas a lo largo del tiempo y cuyo contenido y significado se razona siempre que sea necesario, y cuyo cumplimiento se exige con firmeza exenta de rigidez; ante los problemas de conducta o los errores, se explican las consecuencias y se aportan alternativas de conducta.

Como resultado de este planteamiento, los hijos destacan por su competencia social, por su elevada autoestima, por su capacidad de autocontrol, por su mayor independencia y por su capacidad para posponer la satisfacción inmediata de sus necesidades o apetencias.

ESTILO PERMISIVO

También presenta altos niveles de comunicación y afecto, como en el caso democrático, pero mantiene bajos niveles de exigencia y, consecuentemente, una escasa supervisión del cumplimiento de las normas. Los padres tienden a adaptarse al niño o a la niña, centrando sus esfuerzos en identificar sus necesidades y preferencias, y en ayudarles a satisfacerlas.

El resultado son hijos alegres, vitales y creativos, pero muestran dificultades para el control de sus impulsos, para posponer las gratificaciones o persistir en las tareas, mostrándose además más sensibles a la presión por parte de sus compañeros.

**ESTILO
AUTORITARIO**

Muestra niveles bajos de expresión de afecto y están menos inclinados que los dos estilos anteriores a explorar los intereses y necesidades del niño o de la niña a través del diálogo y la comunicación. Establecen normas claras cuya razón de ser está en que ellos saben qué es lo que conviene al niño o niña y controlan las desviaciones de las normas apelando a su autoridad y mayor conocimiento.

Los hijos, en este supuesto, muestran puntuaciones de autoestima más bajas que los de los grupos anteriores, dependen mucho del control externo hasta el punto de tener manifestaciones impulsivas o agresivas cuando ese control no está presente, con lo que su conducta parece más controlada desde fuera que desde los principios interiorizados; además, en ocasiones, presentan dificultades para postergar las gratificaciones.

**ESTILO
NEGLIGENTE**

Estos padres muestran una menor implicación en la relación educativa. La expresión de afecto es, en su caso, aún menor de la que se da entre los padres autoritarios, muestran escasa sensibilidad a las necesidades e intereses del niño o la niña (incluso en aspectos básicos) y pueden oscilar entre la ausencia de controles y normas, o normas excesivas y supervisión colérica.

Sus hijos presentan un perfil más problemático, con valores pobres en identidad y autoestima, con dificultades de autocontrol y de relaciones con los iguales, con una mayor propensión a los conflictos personales y sociales.

Las consecuencias de estar influenciados por uno u otro estilo educativo no se limitan a los años de la infancia, sino que se prolongan posteriormente en la adolescencia y la juventud, bien sea por la impronta de las influencias tempranas o por la permanencia a lo largo del tiempo del mismo estilo educativo familiar.

Considerar las virtudes del estilo democrático y sus incuestionables ventajas no debe conducir a rechazar de plano otras formas de actuar. Es cierto que el llamado estilo democrático contiene una muy valiosa potencialidad educativa desde el punto de vista del desarrollo personal y social, pues contiene altas dosis de afecto es como un alto nivel de sensibilidad respecto a las necesidades y las capacidades cambiantes de los niños



4. Escriba un problema concreto con su hijo o hija y resuelva lo que puede pensar y sentir usted. No le pregunte nada a él/ella, piénselo usted.

¿Qué piensa y siente nuestro hijo?



.....

.....

.....

pensamientos negativos:



pensamientos negativos:



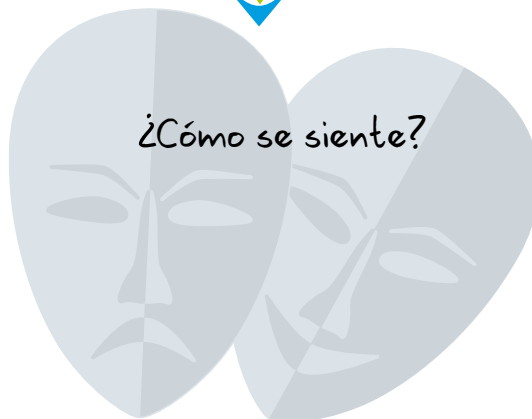
¿Cómo se siente?



datos reales:



¿Cómo se siente?







SESIÓN 4: APRENDEMOS A CONTROLAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS (I)

RECUERDO:

Complete el cuadro siguiente teniendo en cuenta lo leído sobre “Estilos educativos familiares” en la sesión anterior:

ACTIVIDADES DEMOCRÁTICAS
DE LOS PADRES



EFFECTOS EN EL NIÑO/A

ACTIVIDADES AUTORITARIAS
DE LOS PADRES



EFFECTOS EN EL NIÑO/A

ACTIVIDADES PERMISIVAS
DE LOS PADRES



EFFECTOS EN EL NIÑO/A

ACTIVIDADES NEGLIGENTES
DE LOS PADRES



EFFECTOS EN EL NIÑO/A



SITUACIÓN:

Unos padres deciden salir a dar un paseo con su hijo para luego tomar algo en un bar. Se preparan ilusionados y después de caminar tranquilamente se sientan los tres juntos a tomar un refresco. El niño sólo quiere comer unas patatitas fritas. Como ya ha merendado se le dice que no. Que o toma el zumo o no hay nada. El niño se pone a llorar cada vez más alto, hasta el punto de que la gente de alrededor comienza a mirar hacia donde está la familia, y los padres se están poniendo nerviosos.

¿Lo que sucede, ocurre a menudo? ¿Esta conducta es consistente en el niño?

.....

¿Qué les gustaría que sucediese?

.....

.....

¿Qué medida tomarían en esta situación para controlar la situación? Especificar las conductas que harían ustedes en esa situación para lograr resolverla

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué tendrían que hacer ustedes inmediatamente que el niño haya detenido su conducta inadecuada?

.....

.....

.....

¿Qué tendrían que hacer ustedes en el supuesto de que el niño comenzase a dar patadas, intentar romper los vasos, etc.?

.....

.....

.....

.....



SITUACIÓN:

El tutor convoca a los padres de Luis, un niño de quinto curso, a una reunión en el colegio. En ella les informan que a pesar de ser un niño inteligente no aprovecha todo su potencial pues no para de levantarse del asiento, interrumpe a los compañeros hablando en voz alta, incluso molesta intencionalmente a alguno de ellos. A pesar de haber hablado con él, regañarle e incluso castigarlo algún día sin recreo, sigue con este tipo de comportamientos. De seguir así, se va a encontrar con problemas más importantes en el colegio y en su aprendizaje.

¿Lo que sucede, ocurre a menudo? ¿Esta conducta es consistente en el niño?

¿Qué les gustaría que sucediese?

¿Qué medida tomarían en esta situación para controlar la situación? Especificar las conductas que harían ustedes en esa situación para lograr resolverla

¿Qué tendrían que hacer ustedes cuando el niño esté cumpliendo lo que ustedes hayan organizado?

¿Qué tendrían que hacer ustedes en el supuesto de que el niño no cumpliera lo que tiene encomendado?

TAREAS PARA CASA

1. Cubrir la ficha de "COSAS POSITIVAS DE MI HIJO".

2. Lean la ficha N° 4.

3. Practiquen la relajación

Ahora tienen que practicar la relajación. Para ello elijan un sitio cómodo, puede ser su cama. No les tienen que molestar nadie. Cierren la puerta de la habitación y hagan el ejercicio.

Recuerden que han de hacer lo siguiente:

- Ponerse cómodos.
- Empezar a relajarse desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
- ¡A disfrutar!
- Cubrir el nivel que han alcanzado

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
10	10	10	10	10	10	10	MUCHO
9	9	9	9	9	9	9	
8	8	8	8	8	8	8	BASTANTE
7	7	7	7	7	7	7	
6	6	6	6	6	6	6	ALGO
5	5	5	5	5	5	5	
4	4	4	4	4	4	4	NADA
3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	
0	0	0	0	0	0	0	



CÓMO DISMINUIR EL COMPORTAMIENTO INADECUADO

LA EXTINCIÓN

Esta es una de las técnicas más difíciles de poner en práctica, más que por la técnica en sí, por la capacidad de autocontrol que los padres necesitan y de su capacidad para mantener la decisión adoptada. En este ámbito, es muy importante tener presente que cuando se pone en práctica la estrategia de la extinción, es decir, retirar toda la atención al niño, éste va a incrementar el comportamiento molesto durante un tiempo, luego se va a estabilizar en ese nivel y posteriormente, siempre que los padres sean consistentes en el mantenimiento de su estrategia, irá disminuyendo y terminará controlándose.

La extinción se basa fundamentalmente en demostrar a nuestros hijos que su comportamiento no merece ser atendido por nosotros, de tal forma que ignorar su conducta inadecuada lo desanima para que vuelva a repetirse.

Es evidente, que esta estrategia no es el método de disciplina más adecuado cuando las conductas que realizan los niños son peligrosas, pues no se pueden permitir de ninguna manera o cuando los niños, por el simple hecho de realizarla, recibe beneficios inmediatos (no hacer los deberes, mentir, robar, etc.). Teniendo en cuenta que en estos casos el niño obtiene ese beneficio inmediato no tiene ninguna motivación para cambiar su conducta molesta, por lo tanto habría que aplicar otras estrategias como el aislamiento o el costo de respuestas.

EL AISLAMIENTO (TIEMPO FUERA).

Es una estrategia que pueden poner los padres en funcionamiento para tratar la hiperactividad, desobediencia, la insolencia, las peleas o el incumplimiento de cualquier regla básica de convivencia. Se habla de "tiempo fuera" porque se trata de sacar al niño del contexto donde está desarrollando la conducta inadecuada, se suprime la atención que está recibiendo, se detiene el conflicto reduciendo la posibilidad de que su comportamiento vaya empeorando, dándole al niño la oportunidad de tranquilizarse.

Es importantísimo, para que la estrategia sea eficaz, aplicarla inmediatamente después de que se haya producido la conducta. No tendrá efecto cuando se aplica un tiempo después de que haya sucedido la conducta incorrecta.

Es una técnica tremendamente eficaz para niños entre los dos y los 10-12 años.

Cuando se aplica esta técnica, el niño debe saber exactamente el tiempo que permanecerá en el rincón de aislamiento, por lo tanto el adulto ha de fijar un tiempo adecuado a las características de cada niño; para niños mayores de seis años suele ser suficiente con cinco minutos, ya que es posible que el niño se habitúe o se adapte, con el consiguiente peligro de pérdida de efectividad. Algunos psicólogos hablan de un minuto por año del niño.

No se han de dar argumentaciones largas cuando se pone al niño aislamiento, ya que estas podrían actuar como reforzadores y, paradójicamente, aumentar la desobediencia.

La forma más adecuada que dar la orden sería:

“Luis, ya te dije que si... (se describe la conducta inadecuada)... te ibas a tu habitación cinco minutos. Vete a tu habitación”.

No es adecuado utilizar esta estrategia si al aplicarla el niño logra evitar una situación desagradable para él. Si se ha puesto de comer verdura, al niño no le gusta y comienza a llorar, y cada vez lo hace más fuerte, mandarlo para su habitación, o al pasillo, no es adecuado porque se libera de comer un plato que no le gusta; así sale reforzado su comportamiento negativo.

Es muy importante que después de salir del aislamiento, cualquier conducta positiva o cualquier conducta que tienda a ser positiva, será reforzada positivamente con una alabanza, cierto contacto físico, etc.

LA PÉRDIDA DE PRIVILEGIOS

Cuando el niño o la niña realizan una conducta inadecuada (seria o peligrosa) o, simplemente, no cumple un acuerdo establecido previamente los padres han de actuar quitándole algún privilegio, es decir, “algo que le guste”.

Es evidente que el privilegio que se le retira a un hijo no debe afectar al resto de sus hermanos.

El número de privilegios que se le han de retirar y el tiempo durante el cual no podrá hacer uso de los mismos han de adaptarse a la edad del niño y a la severidad del comportamiento en particular. No es adecuado retirar demasiados privilegios y además durante mucho tiempo. “Eso que le gusta” se le retirará como máximo durante 24 horas, al menos inicialmente, a no ser que no lo cumpla y entonces se le podría aumentar otro día más. Además, hay que tener presente que los privilegios que se le quiten han de ir rotando para que el efecto que se busca no pierda su eficacia.

Al mismo tiempo que se ejecuta esta estrategia es importante usar otras que favorezcan el desarrollo de conductas deseables como reforzar positivamente un comportamiento adecuado.



4. Complete los siguientes cuadros:

CONDUCTAS A CAMBIAR EN MI HIJO/A

Elija, entre las conductas que ha escrito anteriormente, las dos más sencillas de cambiar y utilice las estrategias dirigidas a disminuir los comportamientos inadecuados:

CONDUCTAS A CAMBIAR EN MI HIJO/A	ESTRATEGIAS A UTILIZAR
Conducta 1:	1: 2:
Conducta 2:	1: 2:

Escriba los pasos que se van a seguir para poner en funcionamiento cada una de las estrategias:

CONDUCTA 1	CONDUCTA 2





SESIÓN 5: APRENDEMOS A CONTROLAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS

La disciplina positiva



SITUACIÓN:

Nuestra niña tiene una forma de comunicarse con nosotros inadecuada. Todo lo que pide y todo lo que dice lo hace lloriqueando, llegando incluso a patalear. Nosotros intentamos hablar con ella de una manera adecuada, como nos gustaría que ella lo hiciese, le decimos que esa forma de hablar no nos gusta. Algunas veces nos cansamos y la castigamos.

Analicemos los siguientes aspectos

¿Qué efecto causa en la niña el hablar con ella, cuando está pidiendo las cosas llorando?

¿Qué logramos cuando la castigamos?

¿Cómo nos gustaría que se comportase la niña? Describa las conductas que desea lograr

¿Qué estrategias serían adecuadas poner en funcionamiento?

Concretar la forma de llevarlas a cabo

Rebeca es una niña de siete años. Parece que sólo sabe decir "no". No quiere comer nada más que lo que le gusta, no le gusta recoger los juguetes, no se quiere poner a hacer los deberes, no le gusta la ropa que le ponen para ir al colegio... Nada hay que le guste. Es muy desobediente y negativa. Los padres algunas veces han perdido su fuerza y han accedido a lo que su hija quería, otras veces la han castigado, han hablado con ella, ya no saben qué hacer, pero los dos coinciden en que la situación ya no se puede prolongar.

¿Qué efecto causa en la niña la pérdida de fuerza de los padres, el castigo o el hablar con ella?

¿Cómo nos gustaría que se comportase la niña? Describan las conductas que desean lograr de una forma concreta.

Seleccionen una o dos conductas sobre las que se quiera centrar.

¿Qué estrategias serían adecuadas poner en funcionamiento ante las conductas seleccionadas?

Concretar la forma de llevarlas a cabo



TAREAS PARA CASA

1. Cubrir la ficha de "COSAS POSITIVAS DE MI HIJO".
2. Leer la ficha N° 5.
3. Práctica de la relajación
Ahora tienen que practicar la relajación. Para ello elijan un sitio cómodo, puede ser su cama. No les tienen que molestar nadie. Cierren la puerta de la habitación y hagan el ejercicio. Recuerden que han de hacer lo siguiente:
 - a. Ponerse cómodos.
 - b. Empezar a relajarse desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
 - c. ¡A disfrutar!
 - d. Cubrir el nivel que han alcanzado

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
10	10	10	10	10	10	10	MUCHO
9	9	9	9	9	9	9	
8	8	8	8	8	8	8	
7	7	7	7	7	7	7	BASTANTE
6	6	6	6	6	6	6	
5	5	5	5	5	5	5	
4	4	4	4	4	4	4	ALGO
3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	NADA
0	0	0	0	0	0	0	

CÓMO AUMENTAR EL COMPORTAMIENTO ADECUADO

Existe la creencia errónea de que la disciplina se logra a través del castigo. Sin embargo, la auténtica disciplina es la que proviene del interior de la persona, de sentirse bien cuando se produce el comportamiento adecuado. El niño no se ha de comportar bien por miedo al castigo, sino porque su comportamiento adecuado trae para él consecuencias positivas.

Los padres y los maestros tienen una fuerte tendencia a fijarse más en las conductas disruptivas e inadecuadas de los niños que en las conductas adecuadas. Es evidente que esta tendencia tiene que ver con la buena intención de que el niño corrija su conducta inadecuada. Sin embargo, es importante asumir que cuando nos centramos en las conductas adecuadas de nuestros hijos y las reforzamos apropiadamente, éstas tienden a aumentar y a consolidarse.

Para plantear con eficacia las estrategias de las que vamos a hablar en este apartado, es necesario pensar y decidir cuatro aspectos previos:

- Hay que detectar previamente el comportamiento correcto.
- Hay que aplicar la estrategia de forma inmediata a la emisión de la conducta adecuada.
- En un principio, esta estrategia ha de aplicarse frecuentemente.

Los refuerzos positivos: La alabanza

“Gracias por haberme ayudado a lavar el coche”, “Estoy muy contento porque hoy te has puesto a hacer los deberes sin tener que avisarte”. Estos dos tipos de alabanza son específicos porque hacemos que el niño o la niña conozca exactamente el comportamiento que sus padres quieren.

Hay otros tipos de alabanza más generales, y muy importantes para que los niños se sientan contentos y orgullosos de sí mismos, favorecedores de su autoestima, como pueden ser: “me siento muy orgulloso de ti”, “me encanta que te comportes como un hombrecito/una mujercita”.

Para que la alabanza sea positiva y surta el

efecto que deseamos, es decir, que aumente la conducta que hemos elegido previamente como objetivo, al cumplir varios requisitos:

- Ha de ser descriptiva. De esta forma el niño sabe lo que tiene que hacer para conseguir nuevas alabanzas: “Me gusta mucho cómo has recogido tus juguetes de la habitación”.
- En la alabanza han de aparecer comentarios positivos y motivadores para el niño: ¡Fíjate, has escrito este ejercicio con una letra preciosa, y además lo has hecho todo muy limpio, sin borrones! ¡Estupendo!
- Han de alabarse aquellas conductas que parecen ser poco importantes: sentarse en la mesa correctamente, estarse quieto cuando los padres hablan con otra persona mayor, etc.
- Debe evitarse el sarcasmo: ¡Has recogido los juguetes sin mi ayuda, no me lo puedo creer!
- Con el objeto de que la alabanza no pierda su efecto ha de cambiar su redacción: no es adecuado decirle siempre “muy bien”, sino que se le puede decir “Hoy has utilizado unas ideas muy interesantes en la redacción que has hecho en clase”
- Cuando se inicia esta estrategia puede combinarse con el uso de recompensas materiales y/o afectivas (dándole un pequeño pellizco en la mejilla, tocándole la cabeza, guiñándole el ojo, etc.).
- No hay que incluir referencias de conductas negativas o inadecuadas que haya realizado el pasado: “Hoy te has portado bien, no como ayer que no hubo quien te aguantase”.
- Se pueden hacer alabanzas que expresen la satisfacción porque no han hecho una conducta inadecuada: “Estoy orgulloso de ti porque no has saltado en el sofá”.
- No ha de incluirse las palabras “bien, pero...” en las alabanzas, pues el niño termina prestando más atención a la crítica que a la alabanza. Es cierto que muchas veces los niños, en la misma tarea, hacen las cosas bien y otras mal. Lo adecuado es alabar las cosas que se hacen bien o que tienden a es-



tar bien. Posteriormente se le hace la indicación de aquello que tiene que mejorar: "Hoy has puesto los platos y los vasos muy bien"... "mira, el cuchillo se pone a la derecha del plato y el tenedor a la izquierda, así, muy bien".

La atención.

Esta estrategia tiene un gran efecto sobre los niños. No obstante, no es necesario estar constantemente a su lado e interactuando con ellos, que es una forma de darles atención inadecuadamente, pues no favorece su autonomía. Pero también se pueden sentir atendidos cuando los miramos, les sonreímos, le guiñamos un ojo, hacemos un comentario breve relacionado con lo que está haciendo, etc.

El contacto físico.

Este tipo de refuerzo es tremendamente poderoso y fácil de realizar. Es muy importante abrazar y besar a nuestros hijos, hacerles cosquillas, sentarlos sobre las rodillas, sentarnos a su lado, dar palmaditas cariñosas, tocarles el pelo, despeinarlos, etc.

Las recompensas y privilegios.

Cuando los tres tipos de refuerzos positivos anteriores (la alabanza, la atención y el contacto físico) van acompañados con algún tipo de recompensa su efectividad es mucho mayor. Ahora bien, para que las recompensas desempeñen el efecto adecuado que se busca han de cumplir varios requisitos:

- Hay que conocer cuáles son las recompensas y los privilegios apropiados al niño concreto. Una forma de detectar los refuerzos adecuados sería observar en qué emplea el niño más tiempo. De esta forma las recompensas se van ajustando a los gustos de cada niño.
- Las recompensas han de ir variando para que no pierdan su fuerza compensadora.
- La recompensa y los privilegios han de aplicarse inmediatamente después de que el

niño realice la conducta que deseamos favorecer. Nunca ha de darse antes de que se produzca la conducta ("Si me prometes que luego recoges tus juguetes, puedes ver ahora tu serie favorita de televisión").

- Hay que tener cierto equilibrio de medida. Es decir, a mayor importancia y dificultad de la conducta que queremos favorecer, mayor entidad tendrá la recompensa y el privilegio.
- Es muy importante tener presente que el refuerzo es para aumentar una conducta adecuada. Si la utilizamos para que disminuya una conducta inadecuada ("Si dejas de saltar en el sofá, te dejo ver la televisión") estamos logrando reforzar la conducta negativa. Es decir, el niño aprende que logra lo que quiere realizando una conducta que moleste a los adultos.
- Es importante tener claro que los cambios de conducta en los niños no son inmediatos, sino que llevan su tiempo. Por ello los adultos tenemos que ser consistentes en reforzar la conducta concreta que queremos que aumente cada vez que aparece. Sólo cuando la conducta ya está instaurada el refuerzo pasará a ser intermitente. Es decir, se le refuerza únicamente de vez en cuando.

La ley de la abuela

Esa estrategia es muy útil y eficaz. Se trata simplemente de que los niños inicialmente, de forma indispensable, realicen alguna conducta que no les gusta (comer lentejas, recoger juguetes, etc.) para poder obtener algo que desean (comer un flan, ver la televisión, etc.).

La forma de decir las cosas a los niños, utilizando un tono tranquilo y relajado, es hablando en positivo ("Si comes estas pocas lentejas, después podrás comer el flan que tanto te gusta"). Es inadecuado hacer el planteamiento en negativo ("No te comerás el flan mientras no te comas las lentejas").

Puede ser interesante que los adultos antes de plantear la estrategia al niño tengan pensado, en un primer momento, qué le van a exigir que haga en primer lugar para que luego obtenga lo que más le guste.

4. Complete los siguientes cuadros:

CONDUCTAS A AUMENTAR EN MI HIJO/A

Elija, entre las conductas que ha escrito anteriormente, las dos más sencillas de cambiar y utilice las estrategias dirigidas a disminuir los comportamientos inadecuados:

CONDUCTAS A AUMENTAR EN MI HIJO/A	ESTRATEGIAS A UTILIZAR
Conducta 1:	1: 2:
Conducta 2:	1: 2:

Escriba los pasos que se van a seguir para poner en funcionamiento cada una de las estrategias:

CONDUCTA 1	CONDUCTA 2



SESIÓN 6: LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

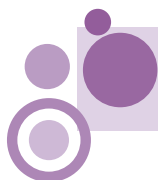
A veces, nos enfrentamos a una situación problemática con estrategias que nos parecen adecuadas para resolverla. No obstante, algunas veces esta adecuada estrategia inicial no surte su efecto o incluso puede llegar a ser desastrosa. Es evidente que el problema sólo aparece cuando la respuesta que se emite ante una situación es inadecuada o ineficaz para resolverla.

Algunos autores definen el problema como el fracaso para encontrar una respuesta eficaz.

Vamos a especificar las fases por las que se han de transitar para resolver un problema. Seguiremos el método de resolución de problemas **POCAER**, donde cada letra significa una tarea a realizar:

1. **PROBLEMA:** como dicen Arthur y Christine Nezu, dos afamados psicólogos estudiosos de esta estrategia, cuando una persona se enfrenta ante un determinado problema ha de convertirse en "reportero de investigación personal". Han de aprender a formular cinco clases de preguntas específicas: ¿quién está implicado o es responsable de este problema?, ¿qué estoy pensando y sintiendo sobre este problema?, ¿dónde ocurre el problema?, ¿cuándo empezó este problema?, ¿por qué ocurre este problema?, etc. Las contestaciones a todas estas preguntas han de ser concretas, basadas en datos objetivos y no en distorsiones o suposiciones.
2. **OBJETIVOS:** ¿Qué es lo que quiero? Han de aprender los niños y adultos a plantearse objetivos realistas, acordes con sus posibilidades en el momento actual, por lo tanto han de utilizar un lenguaje concreto y sin ambigüedad. Algunas veces es importante definir pequeños objetivos que favorezcan la consecución del objetivo más general que solucione el problema. Cuando se establecen los objetivos una persona se puede centrar en el problema o en la emoción. Hay situaciones donde cambiando aspectos del contexto se puede solucionar el problema, por tanto los objetivos estarían centrados en el contexto. En otras ocasiones, cuando las situaciones no se pueden modificar (la muerte de un ser querido), los objetivos tendrán que centrarse en las emociones, es decir en tratar de reducir o minimizar el impacto que ese suceso tiene sobre la persona.
3. **CAMINOS:** ¿Cuántos caminos puedo tener? Han de aprender a considerar estrategias alternativas (lo que se puede hacer o decir). En esta fase de la estrategia hay que escribir cualquier idea sin juzgar si es buena o es mala. Esto ya se decidirá más adelante. Además cuanto más disparatada y extraña sea la idea, mejor. Cumplir esta norma favorece que nos salgamos de nuestra rutina mental, apareciendo así alternativas creadoras. También es importante la cantidad de ideas que se produzcan. Cuantas más ideas aparezcan, más probabilidad hay de que alguna sea de calidad o eficaz. Al final, una vez que se repase en las ideas propuestas, se puede comprobar que combinando algunas de ellas aparece otra idea aún mejor.
4. **ADIVINAR:** Se trata de identificar las posibles consecuencias que acarrearía la puesta en práctica de cada una de las alternativas (los caminos) expresadas. Es evidente que ha de elegirse el camino con un mayor número de consecuencias personales y sociales positivas frente a las negativas. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?
5. **ESCOGER:** Como conclusión del paso anterior, se elige el camino para resolver el problema cuya razón coste/beneficio total sea más positiva. Han de aprender a elegir el camino que consideran más adecuado en función de los datos que tienen hasta ese momento. Si se identifican distintas alternativas satisfactorias puede ser interesante realizar una combinación de ambos caminos con el objeto de afrontar el problema desde perspectivas diferentes.
6. **REALIZAR Y REFORZAR:** Es evidente que el final de toda esta estrategia de solución de problemas es la puesta en marcha de camino elegido. No obstante, se ha de ir valorando si el que se está recorriendo está respondiendo a lo esperado y si efectivamente nos lleva obtener la solución del problema. En este supuesto es muy importante autorreforzarse con autoverbalizaciones o recompensas directas. En el supuesto de que el camino elegido no se dirija a la solución del problema la persona ha de reiniciar el proceso considerando la nueva información que tiene.

¿Cuál es el problema?



Me siento presionada por mi hijo que se niega siempre a comer lo que se pone en la mesa y lloriquea porque quiere otra comida.

Voy a seguir los pasos **POCAER**

PROBLEMA

- P**
- ¿Por qué es un problema para mí?
 - ¿Quiénes están implicados en este problema?
 - ¿Quién es el responsable de este problema?
 - ¿Pienso cosas negativas?
 - ¿Tengo sentimientos negativos?
 - ¿Tengo conductas negativas?
 - ¿Cómo se siente mi cuerpo?
 - ¿Dónde ocurre el problema?
 - ¿Cuándo empezó este problema?
 - ¿Por qué ocurre este problema?

OBJETIVOS

- O**
- ¿Qué es lo que quiero lograr?

CAMINOS

- C**
- ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?
 - 1.
 - 2.

ADIVINAR

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?

	CAMINO 1	CAMINO 2
A		
VENTAJAS		
DESVENTAJAS		

ELEGIR

- E**
- ¿Cuál es la mejor opción?

REALIZAR Y REFORZAR:

- R**
- ¿Cómo la llevo a cabo?
 -
 -



TAREAS PARA CASA

1. Cubrir la ficha de "COSAS POSITIVAS DE MI HIJO".
2. Releer la ficha N° 6.
3. Leer la ficha N° 7.
4. Práctica de la relajación
Ahora tienen que practicar la relajación. Para ello elijan un sitio cómodo, puede ser su cama. No les tienen que molestar nadie. Cierren la puerta de la habitación y hagan el ejercicio. Recuerden que han de hacer lo siguiente:
 - a. Ponerse cómodos.
 - b. Empezar a relajarse desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
 - c. ¡A disfrutar!
 - d. Cubrir el nivel que han alcanzado

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
10	10	10	10	10	10	10	MUCHO
9	9	9	9	9	9	9	
8	8	8	8	8	8	8	BASTANTE
7	7	7	7	7	7	7	
6	6	6	6	6	6	6	
5	5	5	5	5	5	5	
4	4	4	4	4	4	4	ALGO
3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	
0	0	0	0	0	0	0	NADA

LOS ERRORES SON POSITIVOS

Si partimos de la idea básica de que alcanzar la perfección es imposible, hemos de admitir, por tanto, que cometer errores es consustancial al ser humano. Por esto, todos aquellos que no admitan los errores estarán equivocando el punto de mira. No están aceptando una de las características de las personas. Ahora bien, admitir esta peculiaridad humana no significa que tengamos que regodearnos en el error, pues inherente al ser humano es querer mejorar y cometer el menor número de errores posibles.

Cada actividad humana tiene sus características propias y, en definitiva, sus errores específicos. Por tanto, hay muchos tipos de errores diferentes. Pero si damos una valoración negativa al error, lo primero que vamos a intentar hacer es ocultarlo, para que nadie nos valore negativamente: "No vales, pues cometes errores". Es evidente que con esta actitud, un error tapado es un error permanente que se va a repetir a lo largo de la vida. La persona con esta estrategia no avanza, no va a progresar en su desarrollo personal. Queda anclada en esa estrategia errónea de la que no puede salir. Por el contrario, asumir una conducta errónea o un error en las tareas escolares, un error aceptado como tal, despenalizado, aireado ante nuestra conciencia o ante nuestro maestro, padre, hijo, terapeuta, etc., va a favorecer la puesta en marcha de una estrategia de afrontamiento ante el mismo, un análisis del proceso en el que ha aparecido esa dificultad (el error) y así marcar las pautas de una nueva forma de actuar que corrija esa conducta errónea. En definitiva ¡acaba de llegar el progreso!

Podemos concluir diciendo que el ser humano que se encuentra bien, se sitúa en un equilibrio ¡siempre inestable! Cuando se enfrenta a algo (cuentas de sumar, conducir, la muerte de un ser querido, una discusión con la pareja, etc.) de forma insatisfactoria, pues se siente mal por algún motivo (comete un error) se produce un desequilibrio. Sólo enfrentándose a ese algo deficitario, donde se analice la situación y se vean los diferentes caminos de superación, se elija la estrategia que consideremos óptima y la pongamos en marcha, se podrá superar el error. Nos situamos así en un nivel de equilibrio superior al de partida, pero siempre inestable, dispuesto a romperse y a tener que volver a reiniciar el proceso. Éste es el sino del ser humano.

LA PRESIÓN PERFECCIONISTA DE LOS PADRES Y SU EFECTO EN LAS VARIABLES EMOCIONALES Y EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Los niños se sienten muy afectados cuando los padres ejercen sobre ellos una presión perfeccionista. Si los niños sienten que sus padres o maestros únicamente valoran las cosas que hacen cuando las realizan mejor que nadie, o critican sus conductas y sus resultados centrándose más en los errores que cometen que en los aciertos que tienen, van formándose la idea de que no podrán satisfacer los deseos y las esperanzas que tienen puestos en ellos, ya que aprenden a pensar "siempre me equivoco". Los niños que están bajo este estilo educativo van forjando una actitud, un esquema de pensamiento que usarán para evaluar sus propios resultados y los resultados de los demás. Con este esquema aprendido valoran lo que hacen como insatisfactorio, erróneo, pues siempre son mejorables. Ponen el énfasis del análisis de su valía en lo que les falta para llegar a ser buenos y capaces. En definitiva, aprenden a fijarse



siempre en lo que falta para que el resultado de su trabajo o sus conductas sea perfecto (y guste a sus padres y maestros) y casi nunca hacen hincapié en lo que tienen, en cómo han ido mejorando y disfrutando de esta evolución positiva, aunque efectivamente sigan existiendo aspectos mejorables. Por ello, formamos niños insatisfechos, con una valoración negativa de sí mismos, del mundo que les rodea y de sus posibilidades de futuro. Este entramado emocional aprendido favorece la aparición de síntomas depresivos, de ansiedad y de dificultades en el rendimiento académico.

EL REFUERZO MATERIAL DE LOS PADRES

Cuando los padres observan que sus hijos están suspendiendo, intentan motivarlos ofreciéndoles regalos. Consideran que si les dicen a sus hijos: "Si apruebas el curso te regalo una bicicleta", "si apruebas el próximo examen te llevo al cine", etc., estos se van a aplicar más y, por lo tanto, van a superar el curso, el examen o se van a comportar mejor. Posiblemente, sólo en algunos niños se logre el objetivo final. No obstante, estamos enseñando a nuestros niños a funcionar bajo un tipo de motivación extrínseca, es decir, se esfuerzan en función de lo que voy a lograr. Este tipo de motivación es inadecuado, pues los niños deberían estudiar por lo que van a aprender, a esforzarse en cualquier aspecto de la vida por cómo van a mejorar. De mantener este tipo de reforzamiento, puede llegar un momento en que no existe nada que les llegue a motivar especialmente. Únicamente lo que van a lograr.

Esta forma que utilizan los padres de reforzar a sus hijos también se observa cuando los niños han aprobado, los padres están contentos con el trabajo desempeñado en clase o con el comportamiento general del niño. Es igualmente inadecuado.

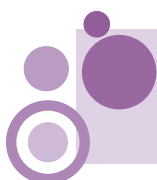
Las consecuencias del refuerzo material, como única vía de favorecer y de motivar a nuestros hijos, son el desarrollo de una autovaloración negativa del niño que repercute directamente en un bajo rendimiento académico, obteniendo así un resultado contrario al que se pretendía.

Es importante tener presente las estrategias trabajadas en las sesiones anteriores.

EL APOYO DE LOS PADRES

Siempre se ha dicho que el apoyo de los padres es fundamental en el desarrollo de los hijos. No obstante, cuando ese apoyo se traduce en una dirección constante de las conductas y de las tareas de los hijos se les perjudica directamente, pues se les inhibe la capacidad de resolver, por ellos mismos, las dificultades que diariamente van apareciendo en su vida y, por lo tanto, se les hace absolutamente dependientes. Así, es inadecuado organizar su forma de estudio, explicarles siempre las cosas que no entienden, revisarles sistemáticamente las tareas escolares que llevan para casa, dirigiendo las dificultades que encuentran señalándoles que busquen esa palabra que no entienden en el diccionario, por ejemplo. Se trata de que el apoyo inicial de los padres parta de la aceptación de error del niño, se le vaya orientando hacia cómo resolver esas dificultades, se le dé autonomía para que lo ponga en práctica, busque sus propias soluciones, se vuelva a equivocar, vuelva a buscar soluciones y de no encontrarlas se le oriente, para reiniciar el proceso nuevamente. Pero esta orientación ha de poner el énfasis siempre en lo que ellos harían: "¿qué piensas que podrías hacer?", ¿cómo lo has resuelto otras veces?, ¿cómo lo haces cuando estás en clase?, ¡no importa que te equivoques, inténtalo!, ¿Qué ocurriría si haces...?

Elijo el problema sobre el que deseo pensar



Voy a seguir los pasos **POCAER**

PROBLEMA

P

- ¿Por qué es un problema para mí?
- ¿Quiénes están implicados en este problema?
- ¿Quién es el responsable de este problema?
- ¿Pienso cosas negativas?
- ¿Tengo sentimientos negativos?
- ¿Tengo conductas negativas?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo?
- ¿Dónde ocurre el problema?
- ¿Cuándo empezó este problema?
- ¿Por qué ocurre este problema?

OBJETIVOS

O

- ¿Qué es lo que quiero lograr?

CAMINOS

C

- ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?
- 1.
- 2.

ADIVINAR

A

- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?

	CAMINO 1	CAMINO 2
VENTAJAS		
DESVENTAJAS		

ELEGIR

E

- ¿Cuál es la mejor opción?

REALIZAR Y REFORZAR:

R

- ¿Cómo la llevo a cabo?

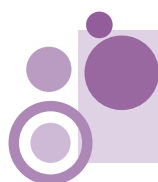


SESIÓN 7: ¡LOS ERRORES SON POSITIVOS!

Mis reacciones ante las conductas inadecuadas de mi hija/hijo



La profesora ha mandado a su hijo, como deberes para casa, unas cuentas y unos problemas de matemáticas. Cuando al día siguiente se las corrigen en clase ve que tiene dos cuentas mal hechas. La profesora se enfada con él y le manda quedarse al recreo para que las haga bien. Ese día, entonces, no pudo jugar con sus amigos y amigas en el patio.



Su hija es algo inquieta. Fueron todos invitados a comer a casa de unos amigos. Después de comer adecuadamente, mientras estaban de sobremesa los adultos, ella rompió una pequeña figura que había en la zona donde estaban jugando los niños.

ESCRIBA LOS ERRORES QUE COMETE
SU HIJO/HIJA MÁS COMÚNMENTE

.....

.....



¿QUÉ PIENSA DE SU HIJO/HIJA?

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....



TAREAS PARA CASA

1. Cubrir la ficha de "COSAS POSITIVAS DE MI HIJO".

2. Leer la ficha N° 8.

3. Práctica de la relajación

Ahora tienen que practicar la relajación. Para ello elijan un sitio cómodo, puede ser su cama. No les tienen que molestar nadie. Cierren la puerta de la habitación y hagan el ejercicio.

Recuerden que han de hacer lo siguiente:

- Ponerse cómodos.
- Empezar a relajarse desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
- ¡A disfrutar!
- Cubrir el nivel que han alcanzado

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
10	10	10	10	10	10	10	MUCHO
9	9	9	9	9	9	9	
8	8	8	8	8	8	8	BASTANTE
7	7	7	7	7	7	7	
6	6	6	6	6	6	6	
5	5	5	5	5	5	5	ALGO
4	4	4	4	4	4	4	
3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	
0	0	0	0	0	0	0	NADA

EL EFECTO DE COMUNICAR ASPECTOS POSITIVOS DE LOS HIJOS

Se han realizado diferentes estudios sobre cómo los padres pueden incidir positivamente en el rendimiento académico de sus hijos. En la ficha 7 se han presentado los aspectos que inciden negativamente. Aquí se hablará de tres aspectos, que de llevarse a cabo, inciden muy positivamente en el ámbito afectivo y al final en el rendimiento académico.

Satisfacción de los padres, expectativas de capacidad y de logro

Existe una tendencia errónea a pensar que las conductas adecuadas que realizan nuestros hijos son normales, es lo que debe ser y, por lo tanto, no se tiende a mostrarles la satisfacción que nos producen. Incluso, muchas veces, no nos causan tampoco satisfacción, pues no reparamos en ellas dado que es lo que tienen que hacer. Con esta forma de ver las cosas pierden todos. Los padres porque no perciben (al no verlo, aunque existe y está presente) la satisfacción, la alegría, el placer de tener unos hijos con conductas positivas (lo "normal", lo que tienen que hacer porque es así, es positivo, pues podrían realizar otro tipo de conductas que, efectivamente, las tendríamos que evaluar como negativas y éstas sí que las sufriríamos).

Los niños también sufren esta miopía de los padres pues necesitan saber que están contentos y satisfechos con su comportamiento, con su esfuerzo escolar, con las notas, con lo que están haciendo en general, etc. Este saber que los padres están satisfechos globalmente con ellos induce un alto nivel de seguridad que les permite enfrentarse a cualquier reto que se les presente. En definitiva, la probabilidad de éxito es muy grande. No se trata de engañar a los niños diciéndoles que se está satisfecho con ellos sin estarlo pues, en ocasiones, es necesario corregirlos. Si esta corrección se hace de forma adecuada (ver las fichas de las sesiones anteriores) y responden, en

ese momento se les puede expresar la satisfacción por cómo resuelven las cosas, por cómo se esfuerzan, por la fuerza que tienen para enfrentarse a los errores... Así, les enseñamos a enfrentarse sin miedo a los diferentes retos que les va poniendo la vida, tener seguridad en sí mismos, aumentando su autoestima.

En el mismo "paquete afectivo", donde se expresa la satisfacción que sienten los padres por lo que hacen sus hijos, tienen que ir ideas que expresan directa o indirectamente las expectativas que tienen los padres sobre la capacidad intelectual y emocional de los hijos. Porque se les diga: "¡Tranquilo, tú puedes hacerlo!", "¡Inténtalo, verás que puedes!", "¡Ya sabía yo que podías con ello!" no se van a creer los mejores del mundo y van a dejar de esforzarse. Al contrario, van a seguir teniendo más ganas aún de mostrar lo buenos que son y de esa forma agradar a los padres. Es evidente que unido a todo esto tiene que ir permanentemente la idea de esfuerzo. Ninguna meta sea intelectual o emocional se alcanza sin la realización de un esfuerzo permanente.

En todas las frases que se han podido ir diciendo anteriormente a los hijos siempre hay una expectativa de logro: ¡Eres capaz de lograrlo! Este es el tercer elemento que ha de incluirse en el paquete afectivo.

Los niños terminan interiorizando que tienen capacidad, que saben, enfrentarse a las dificultades que se le vayan presentando: realizar una resta llevando o decirle no a un amigo, que pueden lograrlo como otras muchas veces lo han hecho y que sus padres, verdadero anclaje emocional, están satisfechos con su rendimiento. De esta forma se favorece el cumplimiento de la profecía que se cumple a sí misma: si soy bueno y puedo, lo voy a realizar. Efectivamente se realiza.

Si yo (padre/madre) pienso que quiero cambiar o mejorar algunas de mis actitudes frente a mi hijo/hija y sé cómo hacerlo las cambiaré. Desde luego, se terminan cambiando y los resultados se verán en un periodo medio de tiempo.



SESIÓN 8: COMUNICO ASPECTOS POSITIVOS

Mis reacciones ante conductas normales¹ de mi hija/hijo



Se ha tenido una reunión con la tutora para ver cómo es el rendimiento académico y el comportamiento de nuestro hijo. Nos informa que va cumpliendo todos los requisitos que están programados.

Muestras de SATISFACCIÓN

.....

.....

.....

.....



- Seguridad
- Buena autoestima
- Capacidad de afrontamiento
- Buen rendimiento académico



Expectativas de CAPACIDAD

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Expectativas de LOGRO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1) CORRIENTES, HABITUALES, POSITIVAS, ADECUADAS, APROPIADAS, DIGNAS, MERITORIAS...



Mi hijo/hija tenía dificultades en la relación con una compañera. No se atrevía a decirle que no quería estar con ella en el recreo. Después de una semana de intentos fallidos, llegó a casa muy contento/a, pero también nervioso/a por habérselo dicho y poder jugar con la gente que quería realmente.

Muestras de SATISFACCIÓN



- Seguridad
- Buena autoestima
- Capacidad de afrontamiento
- Buen rendimiento académico



Expectativas de CAPACIDAD



Expectativas de LOGRO



TAREAS PARA CASA

1. Poner en funcionamiento cada una de las tareas trabajadas en el Taller realizado.
2. Ser perseverantes en la puesta en marcha de las estrategias aprendidas, al igual que exigimos a nuestros hijos/as que lo sean en el campo de sus responsabilidades.
3. Estar lo suficientemente tranquilos y equilibrados para abordar los temas de nuestros hijos, algunos de los cuales pueden ser complicados y difíciles.
4. Cuidarnos emocionalmente, poniendo en práctica diaria la relajación, ajustando los pensamientos a los datos objetivos de la realidad, no distorsionándola y poniendo en marcha las conductas adecuadas. Nadie que no se cuide, que no trabaje su bienestar personal (esto no tiene que ser egoísmo) puede ayudar a los demás. Una persona equilibrada, contenta, a gusto consigo misma puede ser capaz de ayudar más eficazmente y de una manera más desinteresada a los demás.

(Es adecuado incluir además otras tareas personales)

5.

6.

7.

Gracias por vuestra colaboración

COSAS POSITIVAS DE MI HIJO/A

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y GENCIA