



Manual sobre Aprendizaje reflexivo para el desarrollo de competencias parentales

Documento de trabajo

PROYECTO: PROMOCION DEL BUEN TRATO HACIA NIÑOS Y NIÑAS EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL

Presentación

El Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables en alianza con la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana, implementará el proyecto “Promoción del buen trato y prevención de la violencia hacia niños y niñas en las Instituciones Educativas del Nivel Inicial” de Lima Metropolitana.

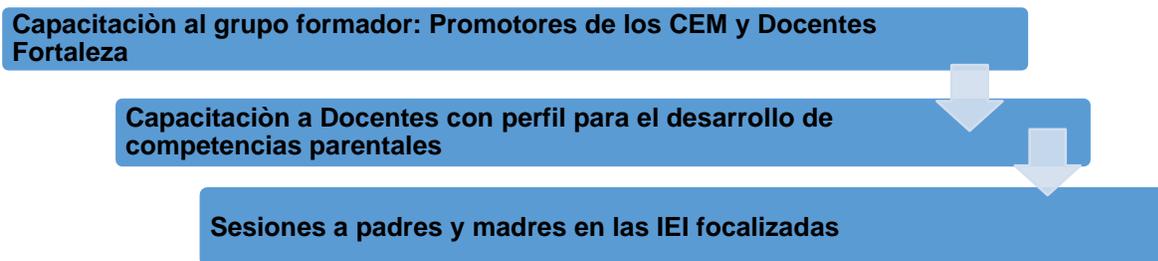
Siendo parte del procesos la capacitación al grupo formador, para lo cual se toma como referencia el manual “claves para el desarrollo de competencias parentales” de la Fundación Telefónica, siendo un modelo de trabajo grupal con un enfoque de desarrollo de capacidades, que busca promover la buena parentalidad, el buen trato al interior de la familia y prevenir el maltrato y la vulneración de los derechos del niño y la niña. Esta se realiza a través de la educación emocional y el desarrollo del pensamiento reflexivo de padres, madres y cuidadores.

En tal sentido este material permitirá orientar al grupo formador y a los comités de tutoría de las Instituciones Educativas, trabajar con padres y madres de los niños y niñas del nivel inicial bajo la metodología del aprendizaje reflexivo y competencias parentales. Donde los involucrados desarrollarán capacidades, adquirirán nuevos conocimientos, en una nueva forma de enfocar su trabajo en beneficio de los niños y niñas.

Siendo las intenciones pedagógicas del manual:

- **Aprender un modo innovador para enfocar e intervenir con padres y madres de familia, basado en la educación emocional y el pensamiento reflexivo.**
- **Desarrollar capacidades personales que permitan realizar su tarea como facilitador/a mucho más motivado/a, logrando mayor compromiso en los/as participantes.**
- **Aprender técnicas efectivas para conducir las sesiones con padres y madres de familia, que les permitirán el desarrollo de competencias parentales sostenibles en el tiempo.**

El manual será utilizado de la siguiente manera bajo el efecto cascada:



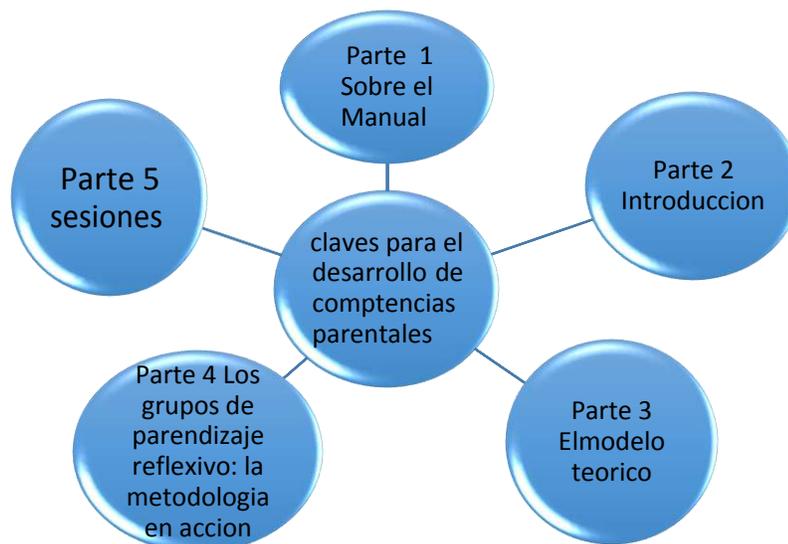
Esta intervención nos permitirá fortalecer los PRINCIPIOS DE LA EDUCACION INICIAL: Respeto, Autonomía, Seguridad, Juego libre, Comunicación, Movimiento y un Buen estado de salud.

Parte 1

Sobre el manual

- Este manual servirá para abordar el trabajo con padres, madres de familia y cuidadores de una manera más efectiva y significativa.
- Desarrollará capacidades adquiridas conocimientos, una nueva forma de enfocar el trabajo en beneficio de los niños y niñas.
- Aprender una metodología para intervenir grupalmente con papas, mamas y cuidadores contar con herramientas para evaluar e intervenir de manera exitosa.
- Ampliar la visión sobre el desarrollo de las competencias parentales así como nuevas formas de pensar sobre la temática.
- El trabajo resultara más gratificante y descubrirás que para generar cambios en la gente es importante trabajar de manera integral, tomando en consideración sus o ideas, sentimientos, historia personal y su proyección a futuro.

El presente manual tiene 4 partes:



Puntos de Reflexión: Permite pensar sobre lo que el material despierta en ti y tu propia experiencia personal en la campo de las competencias parentales.

Tu experiencia será muy útil para enriquecer tu aprendizaje



Sugerencias: Llevar un diario de experiencias y reflexiones, donde puedas llevar tus impresiones, sugerencias, anécdotas, preguntas, sentimientos o comentarios sobre lo vivido en este proceso.

Intenciones pedagógicas: Cada parte inicia con una introducción y con un conjunto de aprendizajes, siendo estas:

- Autoevaluación: Permite reflexionar sobre tu práctica.
- Notas en los márgenes del documento: Incluye puntos de interés.
- Soporte para tu rol en esta tarea ya que este trabajo de una forma personal y cercana. Esta metodología apunta a alcanzar cambios sostenibles y favorables para los niños y niñas.

Parte 2

Introducción al Desarrollo de las Competencias Parentales

2.1. ¿Qué es “Claves para el Desarrollo de Competencias Parentales”?

Se trata de un modelo de trabajo grupal con un enfoque en el desarrollo de capacidades, que busca promover **la buena parentalidad**, o sea el buen trato al interior de la familia para prevenir el maltrato y la vulneración de derechos del niño y la niña. Esto se realiza a través de la educación emocional y el desarrollo del pensamiento reflexivo de padres y madres de familia que viven en situación de riesgo.

“**Claves para el Desarrollo de Competencia Parentales**” es un método que apunta a lograr que los padres y las madres de familia desarrollen sus capacidades emocionales y cognitivas, de tal manera que puedan pensar, decidir y actuar reflexivamente en la crianza de sus hijos e hijas. De esta forma podrán prevenir el maltrato infantil y ampliar las oportunidades evolutivas de los niños y las niñas para que crezcan y se desarrollen en un marco familiar seguro y con mejores condiciones sociales, emocionales y educativas.

2.2. ¿Por qué es importante trabajar el tema de las competencias parentales?

La familia es la primera matriz donde los niños y las niñas aprenden a relacionarse consigo mismo y con los demás. Por ello, es necesario que se fortalezca su rol para apoyar el desarrollo socio emocional de los estudiantes. Desde esta perspectiva, es necesario la incorporación de intervención educativa dirigidas a los padres y madres de familia.

No obstante, existen razones aún más poderosas que respondan a **problemas económicas, culturales y sociales** que devienen en numerosas situaciones de vulnerabilidad familiar tales como la falta de acceso a salud, educación y vivienda, desnutrición de adultos, niños y niñas, las que a su vez, están íntimamente vinculadas con problemáticas sociales y culturales como violencia familiar, adicciones, trabajo infantil y explotación sexual comercial, a las que se suman situaciones de discriminación ante la discapacidad y el origen étnico de la población (RELAF, 2011)

Por ejemplo, la tasa de castigo físico que se da al interior de los hogares peruanos señala que la violencia intrafamiliar caracteriza a nuestra sociedad en todos los quintiles de riqueza de forma similar. Según ENDES del año 2010 alrededor del 40% de madres y padres, a nivel nacional reconocen castigar a sus hijos con golpes y un 59% de adultos declaran haber sido castigados de la misma forma por sus progenitores, sin contar las otras formas de castigo y el nivel de violencia soterrada que se da en las relaciones familiares.

Existe evidencia de que los patrones de crianza e interacción entre padres e hijos/as de carácter autoritario inhiben las capacidades expresivas de los niños y las niñas y su autonomía en cuanto a sus decisiones personales. Los tratos agresivos en el hogar marcan pautas de interacción perturbadas que impactan negativamente sobre el desarrollo de la individualidad de los niños y niñas.

Los estudios que relacionan estilo familiares y características en el comportamiento social de niños y niñas sugieren que las familias hostiles y restrictivas producen niños y niñas que tienden al aislamiento social, a ser dependiente y poco hábiles para resolver problemas interpersonales. En el otro extremo, las familias sobreprotectoras y restrictivas tienden a tener niños/as inhibidos/as, dependientes, poco asertivos y tímidos/as (Rice, 1997).

Por ello, es importante que se asuma un rol activo frente a este tipo de situaciones, propiciando espacios de encuentro entre las familias con la finalidad de que puedan aprender reflexionando sobre sus prácticas, abordando con la debida conducción y orientación temas referidos a la promoción del buen trato y el refuerzo de la autoestima de los niños y niñas, la aplicación de una disciplina saludable en el hogar, el uso del juego como potente disparador de desarrollo y la estimulación de patrones de comunicación afectuosas.

2.3. La buena parentalidad: ¿qué es ser buen padre o buena madre?

Parentalidad tiene que ver con “ser padre o madre en ejercicio de sus funciones”. Es decir, actuar efectivamente como madre o como padre.

Para comprender mejor la naturaleza de la parentalidad tomemos en cuenta que los niños/as y adolescentes tienen múltiples necesidades de alimentación, cuidados físicos o corporales, protección, necesidades cognitivas y emocionales y socioculturales. Por tanto, el desafío de la función parental supone estar en la capacidad de satisfacer as múltiples necesidades de los hijos que se encuentran en desarrollo, acorde a su edad y lo que culturalmente se considera oportuno.

Debido a que estas necesidades son evolutivas, padres y madres deben poseer también una elasticidad que les permite adaptarse a los cambios de las necesidades de sus hijos. No es lo mismo atender a un bebé que a un adolescente.

En general, la mayoría de padres y madres, si su contexto social lo permite, pueden cumplir con sus funciones, asegurando el bienestar de sus hijos e hijas. Sin embargo, algunos padres, sobre todo los que en su infancia han estado expuestos a traumas o malos tratos, se ven incapacitados de ejercer una buena parentalidad para sus hijos e hijas.

Por tanto, podemos definir el concepto “parentalidad” como el conjunto de capacidades que tienen y desarrollan las madres y los padres para cuidar, proteger, educar y asegurar un desarrollo sano a sus hijos e hijas, en función a las necesidades evolutivas de los hijos e hijas. La buena parentalidad, supone además, contribuir al bienestar infantil a través de la producción de buenos tratos para los hijos y las hijas.

2.4. Funciones parentales en entorno adversos

Si bien, se observa una correspondencia entre pobreza y carencia de recursos materiales para afrontar todos los costos que supone alimentar, vestir, educar y proteger a los hijos, la relación entre pobreza económica y capacidad de los padres para responder a otro tipo de necesidades infantiles no materiales de los hijos e hijas, no resulta del todo evidente. Algunos autores surgieron que los padres de familia que viven en pobreza se ven enfrentados a circunstancias difíciles que complejizan el ejercicio de su parentalidad. Granada y Domínguez (2012) señalan, por ejemplo, que las habilidades parentales pueden verse alteradas o disminuidas debido a la escasez de recursos personales en padres de familia que enfrentan situaciones de carencia efectiva, abandonando prematuro de a escolaridad y pocas oportunidades de aprender habilidades sociales.

Padres y madres de familia no son siempre conscientes del abanico de necesidades evolutivas de sus hijos. Muchas veces solo perciben algunas de estas. Por lo general, están más pendientes de las necesidades de supervivencia y las educativas, limitando sus funciones parentales a satisfacer un reducido número de estas. Esto tiene relación, probablemente, con el nivel educativo y cultural de los progenitores, pero también con el bloqueo emocional asociado a experiencias traumáticas de frustración de las propias necesidades durante la niñez (Silva, 2011, sistematización de APTI-CESIP). Esta falta de consciencia y el bloqueo de la memoria emocional que derivan en el desconocimiento de las necesidades de los propios hijos e hijas, guardan relación con el tipo de decisiones que los padres

y madres toman respecto a sus hijos, las cuales estructuran la vida de los niños y las niñas y sus rutinas.

Si bien es cierto que las experiencias durante la vida moldean la manera de relacionarnos con los demás y, por ende, con nuestros hijos o hijas, es un error pensar que la trasmisión de los malos tratos infantiles, de generación en generación, es inevitable. Existen numerosos casos de padres y madres que no repiten con sus hijos e hijas los modelos de crianza negativos que tuvieron sus progenitores con ellos. Lo que explica este fenómeno es la **resiliencia**.

Algunos estudios han mostrado que la presencia de al menos un progenitor que asegura una parentalidad competente, proporcionado afecto y apoyo a los hijos y a las hijas, pueden permitir que estos pasen por una adolescencia hacia una vida adulta suficientemente sana y socialmente constructiva, alcanzando incluso estudios superiores (Silva, 2014).

Es una parentalidad competente y resiliente, los padres y madres, además de producir buenos tratos a sus hijos/as, enseñan a sus hijos e hijas a aceptar y hacer frente a la adversidad y a los eventos dolorosos. Los buenos/as padres y madres comparten con sus hijos e hijas, la idea de que el crecimiento y el desarrollo de todos los seres humanos, y el de ellos en particular, pasan por una serie de desafíos, algunos de los cuales provocarán dolor y frustración, pero confían en sus recursos y en el apoyo de los suyos para salir adelante.

2.5. ¿Quién puede usar “Claves para el Desarrollo de Competencias parentales?”

Este manual está dirigido a psicólogos, educadores, sociólogos, trabajadores/as sociales y otros profesionales que trabajan con familias de niños y niñas en riesgo. También pueden ser utilizados por maestros u otros profesionales que deseen intervenir con padres y madres de familia de su aula y lograr una forma efectiva de comprometerlos en mejorar las condiciones de vida de sus niños y niñas.

El papel de las/os profesionales que trabajan en el ámbito de los proyectos sociales

Estos profesionales tienen un rol muy importante que cumplir en la promoción de competencias parentales. El trabajo que pueden desempeñar en el trabajo con la subjetividad de los padres de familia es valioso y de alta relevancia para alcanzar resultados efectivos.

2.6. Algunas ideas claves sobre las cuales se ha construido este manual

El presente método ofrece a partir de estas constataciones una manera de promover en padres y madres de familia la capacidad de pensar y decidir de forma libre y reflexiva sobre la forma de criar a sus hijos e hijas, tomando en cuenta su desarrollo y bienestar. El método subraya de manera especial **la libertad** como uno de sus ejes. La **reflexión**, como proceso del pensamiento, permite justamente analizar la propia experiencia y ganar una mayor perspectiva que permite a la persona:

- Decidir si se acercara de la misma manera a su experiencia la siguiente vez (no hará cambios o reforzará lo que había definido).
- Decidir si se acercará de otra forma a su experiencia la siguiente vez (hará cambios).
- Decidir qué cambios hará (si así lo determina) y que aspectos mantendrá iguales.

Otra idea clave es que la forma de criar a los hijos o hijas se define, o bien a través de procesos espontáneos, o bien a través de procesos reflexivos.

Se define espontáneamente, sin pensar mucho al respecto

- Se da sin reflexión de por medio.
- Muchos padres o madres que tratan mal a sus hijos o hijas piensan que es forma natural disciplinarlos. Es parte de la tradición.
- El padre o la madre siente que no hay otras alternativas, que “no queda otra”.
- No se da un proceso de prever o medir las consecuencias del maltrato.

Se definen a través de procesos de pensamiento de tipo reflexivo

- El padre/madre piensa en las implicaciones y consecuencias de la manera de relacionarse con sus hijos.
- El padre/madre asocia el maltrato de su hijo/a con su propia experiencia como niño/a.
- Cuestiona la situación, evaluándola, preguntándose por las ventajas y las desventajas, lo bueno y lo malo de la situación.
- Busca evitar aquello que lo puede perjudicar y afectar en su desarrollo integral.
- Piensa en alternativa para evitar esta actividad, regular y/o disminuir sus efectos adversos.

2.7. ¿Para qué es útil este método?

Este método te permite desarrollo para prevenir de una manera efectiva el maltrato infantil y de promover el buen trato y pautas de crianza saludables. Tu trabajo cobrará mayor sentido y satisfacción ya que estarás ayudando a muchos padres y madres de familia a tomar mejores decisiones sobre como criar y relacionarse con sus hijos e hijas. Los padres y madres de familia adquirirán capacidades que les permita actuar y decidir de manera libre y reflexiva sobre a crianza de sus hijos e hijas con los siguientes resultados, como podemos apreciar en la siguiente tabla:

| Áreas de intervención | Indicadores de cambio |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trato verbal a los hijos/as | - La escucha a los hijos/as se incrementa. - Se habla con los hijos/as con amabilidad, sin gritos o tono hostil. |
| Disciplina a los hijos/as | -Disminuye o desaparece el castigo físico. -Padres y madres expresan expectativas claras y realistas a los hijos o hijas sobre el comportamiento esperado. |
| Comunicación afectiva | - Aparece o aumenta las expresiones de afecto positivo de manera explícita: abrazo, palabras, beso, gestos o acciones con intención afectuosa. |
| Reconocimiento del valor del niño/a | - Padres/madres reconocen el valor y/o logro de los hijos e hijas. - Padres/madres felicitan y refuerzan la buena conducta. |

2.8 Objetivos

} Objetivo general

El objetivo general de esta metodología es promover el desarrollo de competencias parentales orientadas a la mejor de la calidad, las relaciones entre padres e hijos y la calidad del entorno familiar donde se crían y desarrollan niños, niñas y adolescentes en edad escolar.

} Objetivos específicos

1. Los padres y madres de familia reconocen y reflexionan sobre las buenas prácticas parentales que sus cuidadores ejercieron con ellos en su niñez y como estas se relacionan con su parentalidad actual.
2. Los padres y madres de familia aprenden los principios de la buena comunicación familiar.
3. Los padres y madres de familia aprenden a expresar afecto a sus hijos, estimular y reforzar la conducta adecuada de los hijos y los principios para crear y mantener buenas relaciones en el hogar.
4. Los padres y madres de familia aprenden a identificar el manejo de sus emociones en el hogar, así como estrategias para auto regularse.
5. Los padres y madres de familia aprenden los principios de la disciplina saludable en el hogar y como disciplinar a sus hijos sin maltratarlos.

2.9. Las competencias emocionales que se desarrollan

Los padres y madres de familia desarrollan una serie de competencias emocionales que se encuentran a la base, las competencias parentales específicas reseñadas en los objetivos específicos. Estas competencias emocionales son fundamentales para que los padres puedan relacionarse, comunicarse y disciplinar mejor a sus hijos. A continuación mostramos en este cuadro las competencias emocionales básicas que se desarrollan en el conjunto de sesiones.

Competencias parentales que promueven el nuevo módulo APTI

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Habilidades para la vida y bienestar: la empatía.
- Pensamiento crítico y reflexivo.
- Resiliencia parental.
- Comunicación y expresión afectiva.

2.10. Las sesiones y sus temáticas

El módulo de sesiones de esta metodología se encuentra conformado por siete sesiones, las cuales tiene como eje temático general la creación de vínculos saludables al interior de la familia, las prácticas de buen trato y la resiliencia parental.

| Sesiones |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sesión 0: Como es la relación con mis hijos/as</p> <p>Conocer el tipo de relaciones parentales que tienen los participantes con sus Hijos/as.</p> |
| <p>Sesión 1: Rescatando los aciertos de mi propia crianza</p> <p>Las buenas prácticas que viví en mi niñez.</p> |
| <p>Sesión 2: Comunicación afectiva y asertiva en mi hogar</p> <p>Saber escuchar, modulación de la comunicación, expresión y de las expectativas parentales.</p> |
| <p>Sesión 3: Reconocer los aspectos positivos de mis hijos/as los ayuda a ser mejores personas</p> <p>Estimular la buena conducta de los hijos/as a través del reconocimiento, las recompensas y creando una buena relación.</p> |
| <p>Sesión 4: El manejo de mis emociones en el hogar</p> <p>El manejo de las propias emociones en la crianza con los hijos/as,</p> |



manejo del estrés parental y la prevención del maltrato.

Sesión 5: Disciplinando saludablemente a mis hijos/as

Aprender como ejercer una disciplina saludable sin maltrato, las reglas en el hogar.

Sesión 6: Cosechando lo aprendido

Evaluar el tipo de relaciones parentales que mantienen los/as participantes luego del taller.

De esta siete, dos son empleadas para aplicar los instrumentos de evaluación y las otras cinco son de desarrollo de contenido. Estas últimas abordan las siguientes temáticas:

Parte 3

El marco teórico que respalda a “Claves para el Desarrollo de las Competencias Parentales”

3.1. Introducción

En esta parte presentamos el marco teórico que respalda a “Claves para el Desarrollo de las Competencias Parentales”, La primera parte presenta conceptos de parentalidad y la diferencia *entre parentalidad biológica y parentalidad social*.

Seguidamente tratamos el tema de las necesidades infantiles y su relación con las competencias parentales, y discutimos como la pobreza y otros factores las influyen.

En tercer lugar abordamos el tema de la educación emocional, presentando las competencias necesarias para desarrollar una buena parentalidad. Por último, se trata el tema del desarrollo de la capacidad reflexiva y su importancia en la crianza de los hijos.

3.2. Intenciones pedagógicas

Familiarizarte con esta parte te permitirá:

- Conocer el concepto de parentalidad y los factores que intervienen en el desarrollo de las competencias parentales.
- Comprender la relación entre las competencias parentales y las necesidades de los niños/as.
- Conocer una nueva rama ubicada entre la educación y la psicología, llamada Educación Emocional, la cual enfatiza la importancia de conocer y manejar nuestras emociones en la vida cotidiana.

Como institución básica de la sociedad, la familia es el núcleo natural en el cual los niños y niñas se crían y desarrollan su potencial humano. Conformada a partir de lazos de afinidad y consanguinidad, la familia es la encargada de proveer los elementos necesarios para que sus nuevos miembros progresen a plenitud, recayendo la principal responsabilidad de ello sobre el padre y la madre. De esta manera, el vínculo filial que une a padres e hijos e hijas, supone que los primeros se encarguen de los cuidados y estímulos necesarios para que los segundos se desarrollen adecuadamente y se integren bien a su medio social.

La *parentalidad*, derivado del adjetivo “parental”¹, es el término que se emplea para designar la condición de padre o madre, y las prácticas de éstos para afrontar el cuidado y la atención de los niños y las niñas.

3.3. Parentalidad biológica y parentalidad social

En la mayoría de las sociedades, la familia es fuente fundamental de solidaridad y el lugar donde se satisfacen la mayor parte de necesidades infantiles para que los niños y las niñas puedan sobrevivir y sobresalir (Universidad de Piura, 2013). No obstante, hay que tomar en consideración la diferencia entre *la parentalidad biológica* y *la parentalidad social*.

La *parentalidad biológica* está referida a la capacidad de engendrar, procrear a dar vida a un hijo o hija.

El concepto de *parentalidad social* está referido a la capacidad de asegurar una crianza adecuada, que satisfaga integralmente las necesidades de los niños y niñas más allá de dar la vida biológica. Este tipo de parentalidad es la que está asociada a las competencias parentales.

La parentalidad social puede ser ejercida por los mismos padres como una continuación de la parentalidad biológica, pero también la puede ejercer un/a cuidador/a no progenitor/a (padre/madre adoptivo/a, familiar de hogares infantiles, etc.).

3.4. Necesidades infantiles y competencias parentales

Los niños, las niñas y adolescentes tienen múltiples necesidades de alimentación, cuidados físicos o corporales, protección, necesidades cognitivas, emocionales y socioculturales. En general, la mayoría de los padres, si su contexto social lo permite, pueden cumplir con este objetivo, asegurando el bienestar de sus hijos e hijas. Sin embargo, algunos padres/madres, sobre todo los que en su infancia han estado expuestos a traumas o malos tratos, se ve incapacitado de ejercer una buena parentalidad para sus hijos e hijas y no logran atender de manera suficiente las necesidades diversas de sus hijos e hijas.

El desafío de la función parental supone estar en la capacidad de poder satisfacer las múltiples necesidades de los hijos e hijas que se encuentren en desarrollo, acorde a su edad y lo que culturalmente se considera oportuno.

Un primer aspecto importante sobre el tema de las necesidades infantiles es su carácter universal. Ochaita y Espinoza (2012) proponen, siguiendo la teoría de las necesidades humanas de Doyal y Gough (1992), que las necesidades universales de niños, niñas y adolescentes son dos: salud física y autonomía, las cuales deben satisfacerse para alcanzar el desarrollo pleno e integrarse a la sociedad. Estas necesidades guardan, para estas autoras, independencia de las diferencias individuales y culturales, siendo satisfechas a través de las llamadas *necesidades de segundo orden o satisfactores universales*.

A continuación, se presentan las dos necesidades universales y debajo de ellas los satisfactores universales o necesidades secundarias, según Ochaita y Espinoza.

¹ El término parentalidad aún no ha sido incorporado oficialmente a la lengua castellana, pero es usado en la literatura asociada al tema. En inglés está referido a términos como *parenthood* o *parenting*

Tabla 1. Las necesidades primarias y las necesidades secundarias desde el nacimiento a la adolescencia

| Salud física | Autonomía |
|------------------------------|-----------------------------------------|
| Alimentación adecuada. | Participación activa y normas estables. |
| Vivienda adecuada. | Vinculación efectiva primaria. |
| Atención sanitaria. | Interacción con adultos. |
| Sueño y cansancio. | Interacción con iguales |
| Espacio exterior adecuado. | Educación formal |
| Ejercicio físico. | Educación informal |
| Protección de riesgo físico. | Juego y tiempo de ocio |
| | Protección de riesgos psicológicos. |
| Necesidades sexuales | |

Fuente: Ochaíta y Espinoza (2012)

Otra característica fundamental de las necesidades infantiles es que son dinámicas y evolutivas: cambian a lo largo del tiempo, conforme el niño o la niña va creciendo y madurando.

De este modo, su adecuada satisfacción supone que los padres y madres muestren elasticidad o lo que estos autores llaman *plasticidad estructural* para adaptar sus respuestas a las mismas a lo largo del tiempo de crianza (Barudy y Dantagnan, 2010).

Si bien, la teoría de las necesidades infantiles considera que el niño o niña es un sujeto activo que construye su propio desarrollo y tiende a la autonomía (Ochaíta y Espinoza, 2012), el concepto de *necesidades infantiles* es dialógico (Herzka, 1991) ya que, por un lado supone la presencia de un niño o niña con requerimientos para su desarrollo y, por el otro, al menos un adulto que debe satisfacerlos. De este modo, pensar en las necesidades de los niños y niñas supone que los adultos asociados a su vida cuenten con competencias para responder a ellas. De este modo, dar respuesta adecuada a las necesidades infantiles constituye la función principal de un padre o una madre competentes.

Barudy y Dantagnan (2010) hablan de un paradigma de las necesidades infantiles compuestas por dos grandes grupos: las necesidades fisiológicas y las necesidades asociadas al desarrollo psicosocial del niño y la niña, donde se incluyen las necesidades afectivas, cognitivas y sociales.

Tabla 2. Las necesidades infantiles

Las necesidades infantiles según Barudy y Dantagnan (2010)

Las necesidades fisiológicas.

- Existir y permanecer vivo y con buena salud.
- Recibir comida en cantidad y calidad suficientes.
- Vivir en condiciones e higiene adecuadas.
- Estar protegido de los peligros reales que puedan amenazar la integridad.
- Disponer de asistencia médica.
- Vivir en un ambiente que permita una actividad física sana.

Las necesidades afectivas

- lazos afectivos seguros y continuos o de apegos seguros.
- Vínculos
- Aceptación
- Ser importante para otro.

Las necesidades cognitivas e intelectuales

- Estimulación.
- Experimentación.
- Refuerzo.

Las necesidades sociales

- Comunicación.
- Consideración.
- Estructuras y de modelo educativo.
- Valores.

3.5. Como adquirimos las competencias parentales: Los modelos de crianza

Las competencias parentales se relacionan con los *modelos de crianza* que siguen los padres y madres de familia. Un modelo de crianza es una forma de percibir y comprender las necesidades de los niños y las niñas, y la forma de responder a éstas para satisfacerlas. El modelo de crianza que posea el padre o la madre tiene una gran influencia en como los padres y madres respondan a las demandas y necesidades de los niños y niñas.

Los modelos de crianza se nutren en gran medida por las creencias y formas de pensar del contexto social y cultural al que pertenecen las familias, se transmiten de generación en generación, por lo que se les puede considerar fenómenos culturales. Estos modelos se adquieren durante la infancia y la adolescencia, por lo que Barudy y Dantagnan (2010) señalan que son parte de nuestra “herencia adquirida”.

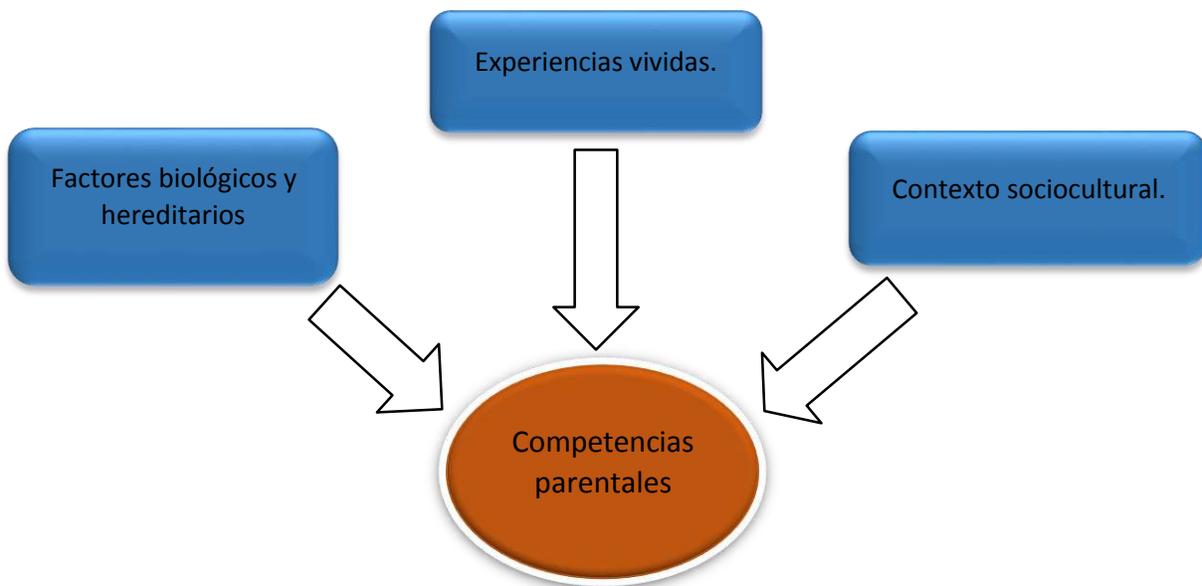
Estos determinan en buena parte los modos en que los adultos definen sus relaciones con los niños y las niñas. La capacidad de satisfacer las necesidades de la prole y de tratar bien a los hijos e hijas es una capacidad inherente a las posibilidades biológicas de los seres humanos. Sin embargo, más allá de las potencialidades biológicas, influyen también las historias de vida de los adultos, el contexto social, económico y cultural de los mismos.

Según los autores referidos, una de las habilidades parentales que contribuye a que un padre o madre sean competentes es *participar en su entorno y utilizar recursos comunitarios*. Esto tiene que ver con la capacidad de identificar y aprovechar los recursos comunitarios existentes a su alrededor en favor del ejercicio adecuado del desarrollo de sus hijos e hijas.

Las competencias parentales se forman a partir de la articulación de tres factores:

1. Las posibilidades personales innatas marcadas por los factores biológicos y hereditarios.
2. Los procesos de aprendizaje, influenciados por los momentos históricos, los contextos sociales y cultura.
3. La experiencia de buen trato o mal trato progenitor o cuidador haya conocido en su historia personal, especialmente en su infancia y adolescencia.

Figura 1: Factores de influencia en las competencias parentales



3.6 Los componentes de la parentalidad:

De acuerdo a Barudy y Dantagnan (2010), la parentalidad engloba dos tipos de componentes fundamentales. Las capacidades parentales fundamentales hacen alusión, por un lado a la capacidad de apego y por la otra, a la empatía.

- 1 La capacidad de apego

La capacidad de apego hace referencia a los recursos emotivos, cognitivos y conductuales para formar con el hijo o hija un vínculo significativo que sostengan su seguridad y la construcción de una personalidad sana.

La empatía

La empatía es un recurso personal indispensable de los adultos para el ejercicio de una adecuada parentalidad. Alude a la capacidad de comprender las emociones de los hijos e hijas y de sintonizar con su mundo interno, así como ser capaz de leer manifestaciones emocionales y gestuales por medio de las cuales se expresan las necesidades.

Esta capacidad le permite al padre o a la madre reconocer a su hijo o hija como sujeto legítimo e independiente, y no como una extensión de sí mismo.

Supone también comprender los estados anímicos y mentales de los hijos e hijas, escuchando y observando con interés y de manera receptiva, enviándoles señales de estar conectados con ellos/as. Un componente de la capacidad empática parental es contar con aptitudes relacionales para responder a los hijos e hijas con comportamientos y discursos adecuados, adaptados a las necesidades de estos.

La empatía implica:

- Preocuparse por las emociones de los demás.
- Tratar de ayudar a otros a lidiar con sus emociones.
- Distinguir entre las propias emociones y las de otra persona.

3.7. El papel de la pobreza sobre las competencias parentales:

El papel que juega la pobreza sobre el desarrollo infantil y juvenil es complejo y multifacético, pero es evidente que esta incide sobre la capacidad de padres y madres de familia de responder a las necesidades materiales de sus hijos e hijas.

Desde la perspectiva de los niños y niñas, Cueto, Sandoval, Penny y Ames(2011) reportan que las percepciones de estos sobre la pobreza muestran una fuerte asociación con la falta de satisfacción de necesidades básicas, tales como alimentos, ropa, vivienda, así como con circunstancias familiares indeseables, como carecer de familia o tener familias numerosas que no los puedan apoyar. Un estudio Grantham - Mc Gregor et al. (2007), realizado en países en vías de desarrollo, establece que más de 200 millones de menores de cinco años no logran su potencial evolutivo debido, entre otros poderosos factores, a entornos familiares poco estimulantes, lo que afectaría negativamente el desarrollo cognitivo, motor y socio-emocional, y favorece la transmisión intergeneracional de la pobreza.

Si bien, se observa una correspondencia entre pobreza y carencia de recursos materiales para afrontar todos los costos que supone alimentar, vestir, educar y proteger a los hijos e hijas, la relación entre pobreza económica y capacidad de los padres o madres para responder a otro tipo de necesidades infantiles no materiales de los hijos e hijas, no resulta del todo evidente. Algunos autores sugieren que los padres y madres de familia que viven en pobreza se ven enfrentados a circunstancias difíciles que complejizan el ejercicio de su parentalidad. Granada y Dominguez (2012) señalan, por ejemplo, que las habilidades parentales pueden verse alteradas o disminuidas debido a la escasez de recursos personales en padres o madres de familia que enfrentan situaciones de carencia afectiva, abandono prematuro de la escolaridad y pocas oportunidades de aprender habilidades sociales.



Padres y madres de familia no son siempre consientes del abanico de necesidades evolutivas de sus hijos e hijas. Muchas veces solo perciben algunas de estas, por lo general las necesidades de supervivencia y las educativas, limitando sus funciones parentales a satisfacer un reducido número de estas. Esto tiene relación, probablemente, con el nivel educativo y cultural de los progenitores, pero también con el bloqueo emocional asociado a experiencias traumáticas de frustración de las propias necesidades durante la niñez (Silva, 2011, Sistematización de APTI-CESIP). Esta falta de consciencia y el bloqueo de la memoria emocional que derivan en el desconocimiento de las necesidades de los propios hijos e hijas, guardan relación con el tipo de decisiones que los padres y madres toman respecto a sus hijos e hijas, las cuales estructuran la vida de los niños y niñas, y sus rutinas.

3.8. Parentalidad y resiliencia

Si bien es cierto que las experiencias durante la vida moldean la manera de relacionarnos con los demás y, por ende, con nuestros hijos e hijas, es un error pensar que la transmisión de los malos tratos infantiles de generación en generación es inevitable. Existen numerosos casos de padre y madres que no repiten con sus hijos o hijas los modelos de crianza que tuvieron sus progenitores con ellos/as. Lo que explica este fenómeno es la resiliencia.

Está comprobado que la presencia de al menos un progenitor que asegure una parentalidad competente, proporcionando afecto y apoyo a los hijos y a las hijas, puede permitir que estos pasen por una adolescencia hacia una vida adulta suficientemente sana y socialmente constructiva.

En una parentalidad competente y resiliente, los padres y madres, además de producir buenos tratos a sus hijos e hijas, enseñan a aceptar y hacerle frente a la adversidad y eventos dolorosos. Los padres y las madres compartirán con sus hijos e hijas la idea de que el crecimiento y el desarrollo de todos los seres humanos, y el de ellos en particular, pasa por una serie de desafíos, algunos que les provocarán dolor y frustración, pero si confían en sus recursos y en el apoyo de los suyos, podrán salir adelante.

La resiliencia no es atributo individual, innato e independiente del entorno; ella emerge de la relación del sujeto con su entorno, fundamentalmente el humano.

No obstante, estos mismos autores, refieren que la presencia una numerosa casuística da cuenta de buenos resultados de la crianza de niños y niñas pertenecientes a familias en entorno de pobreza y riesgo psicosocial.

Barudy y Dantagnan (2010) declaran que el desarrollo de la capacidad de resiliencia es posible, tanto para los padres y madres como los hijos e hijas, y su emergencia está estrechamente relacionada con la existencia de una parentalidad sana y competente. Investigaciones sobre resiliencia evidencian que la presencia de al menos un progenitor que asegure la parentalidad competente, proporcionando afecto y apoyo a los hijos y a las hijas, pueden permitir que estos pasen por una adolescencia hacia una vida adulta suficientemente sana y socialmente constructiva:

“El hecho de que muchas de estas madres y padres, a pesar de sus traumatismo de infancia sean capaces de criar a sus hijos con sensibilidad, apego suficientemente sano y empatía, incluso en situaciones de estrés, sugiere que las capacidades resilientes secundarias, adquiridas gracias a las solidaridad y el amor en la infancia, son más que una mera imitación. Es el resultado de la influencia de intervenciones de protección, apoyo social y cuidados terapéuticos coherentes que permiten que hijos e hijas de padres incompetentes sean capaces de “andar sobre lo andado” e integrar, gracias a su plasticidad cerebral y valentía, modelos de parentalidad suficientemente competentes, y eso a pesar de no haber disfrutado de tales experiencias en su propia niñez. Esto corresponde a lo denominamos padres y madres resilientes”

3.9. El manejo parental de las necesidades socio emocional de los niños y las niñas

Muchas veces los padres y las madres solo se centran en satisfacer sus necesidades inmediatas de sus hijos e hijas, como son la alimentación, el abrigo y la educación. Por ejemplo, pueden asumir una postura pasiva y altamente permisiva hacia las reacciones emocionales de sus hijos e hijas. Este tipo de padres o madres aceptan incondicionalmente las expresiones emocionales de sus hijos e hijas, sin brindarles ninguna orientación que les permita discriminar y gestionar sus emociones de un modo

constructivo. Así, los niños y niñas crecen teniendo como referencia su propio mundo emocional y con la incapacidad de comprender y aceptar lo que los otros puedan sentir.

Por otro lado, existen padres y madres que minimizan o incluso suprimen el mundo emocional de sus hijos o hijas. Estos padres o madres les quitan la oportunidad a sus hijos e hijas de conocer su mundo interno y, por lo tanto, de modularlo. Cuando son mayores, estos niños y niñas tienen dificultades para expresar sus emociones y entender las de los demás.

La *parentalidad competente* es la que no inhibe ni distorsiona la expresión emocional de los hijos e hijas. Estos padres y madres aceptan que las expresiones emocionales de sus hijos e hijas son reacciones de sus estados mentales y que, en la mayoría de los casos, expresan estados de necesidad. Por lo tanto, validan las emociones y empatizan con el hijo o la hija, ayudándolos a identificar y nombrar las emociones. Poco a poco, los hijos aprenden a expresar sus propias emociones y las van modulando, tomando en cuenta los contextos culturales y a las otras personas.

Frente a ello, la educación emocional aparece como un enfoque educativo que permite reforzar las competencias parentales a fin de asegurar un bienestar completo de la persona, que devenga en un bienestar social.

3.10 Educación emocional y competencias emocionales



La educación emocional tiene por objetivo el desarrollo de competencias emocionales para lograr una formación a su entorno. La educación emocional no se limita a la educación formal, sino que constituye un proceso educativo continuo y permanente, a lo largo de todos los ciclos vitales. Es por ello que se trata de una educación durante y para la vida.

La educación emocional atiende diversos aspectos de prevención y desarrollo humano. Por un lado, aborda *aspectos personales* como competencias emocionales, conciencia emocional, regulación, autoestima, autonomía, bienestar, etc.

De otra parte, también atiende *aspectos sociales* como la escucha activa, asertividad, empatía, solución de conflictos, etc.

Estos últimos se dirigen a la solución o desarrollo de relaciones interpersonales, mientras que los primeros se dirigen a la relación con uno mismo.

En vista de que la educación emocional es un aprendizaje para y a lo largo de la vida, se considera que debería estar presente en la familia, la educación infantil, primaria, secundaria, así como en la formación de adultos, de organizaciones, entre otros. Toda persona es un usuario potencial de los servicios de educación emocional.

El crecimiento aumento del estrés, la ansiedad y los problemas de regulación emocional pueden deberse a la velocidad de cambio con que se mueve nuestra sociedad actual.

Vivimos en un entorno cada vez más saturada, expuestos a una gran cantidad de estímulos visuales, auditivos y sociales. Los temas emotivos alarmantes proliferan en los medios de comunicación, las personas hace cada vez menos ejercicios y poseen malos hábitos alimenticios, todo ello pueden estar trayendo consigo presiones físicas y psicológicas que requieren un mayor esfuerzo para estar regulados emocionalmente.

} Competencias emocionales

Una *competencia* se entiende como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar algún tipo de actividad con cierto nivel de eficacia.

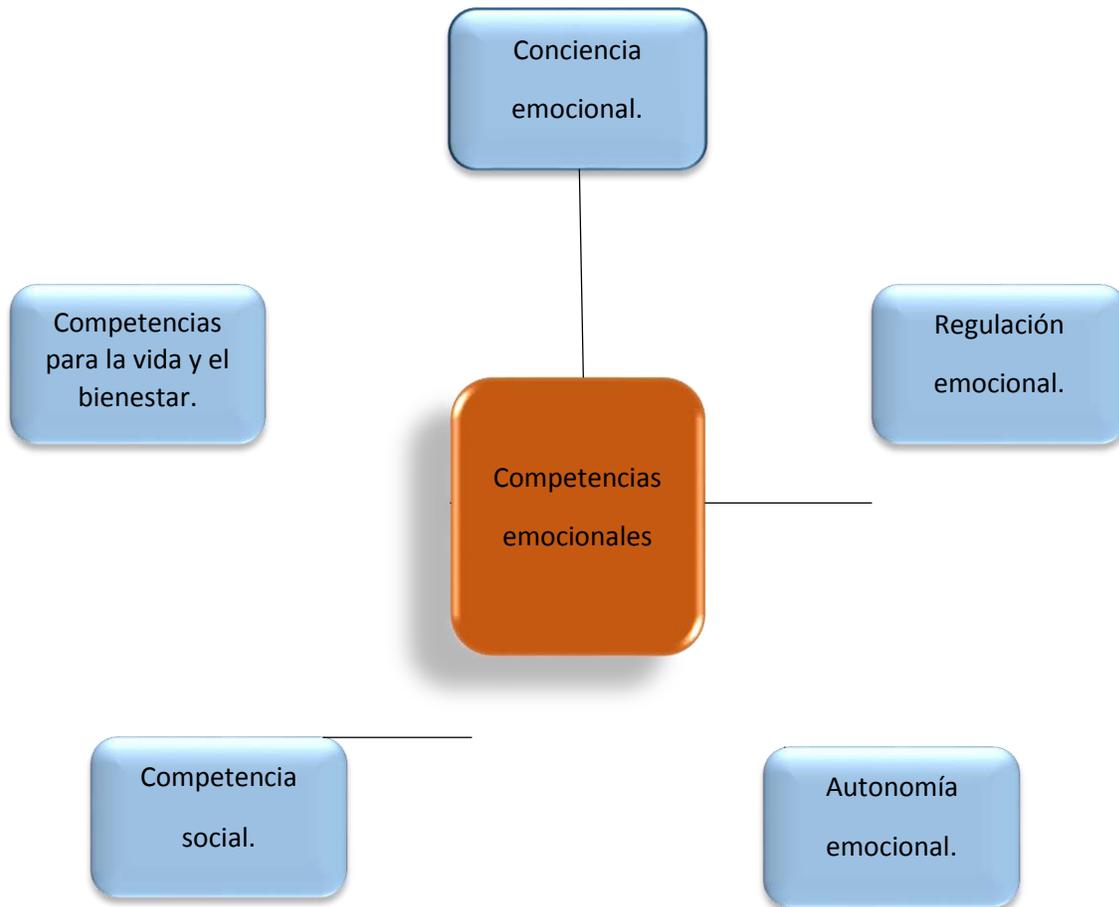
El concepto de competencia se caracteriza por lo siguiente:

- Es un concepto que se puede aplicar, tanto a personas individualmente, como de forma grupal
- Implica tener conocimiento (“*saberes*”), habilidades (“*saber hacer*”), actitudes y conductas (“*saber ser*”).
- Se desarrolla longitudinalmente; es decir, a lo largo de la vida y no solo en un momento, siempre se puede mejorar.
- Es contextual. Una persona puede manifestar una competencia (por ejemplo social) en un contexto dado (con sus amigos) y en otro (con personas extrañas pueden comportarse de manera incompetente).

Por lo tanto, las *competencias emocionales* son el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones.

Las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes bloques:

Figura 2: Pentágono de las emociones



3.11. Naturaleza de la emoción:

Para entender mejor nuestras emociones y la de los demás es importante conocer cómo es que estas se producen, factores intervienen en ellas y que posibilidades tenemos de modularlas.

Las emociones son producidas por algún acontecimiento puede ser externo (algo pasa fuera de nosotros) o interno (como un dolor de muelas); un hecho actual, pasado o futuro; real o imaginario (como un pensamiento sobre algo).

Al acontecimiento también se le denomina estímulo. Los hechos, las cosas, los animales, personas, etc. Pueden representar estímulos para la generación de emociones. Sin embargo, la mayoría de emociones son generadas en la interacción con otras personas.

Hay personas que tienden a valorar los acontecimientos de manera positiva (llamada optimistas) y, hay otras, que lo hacen más negativamente (llamadas pesimistas). En el proceso de valoración,

interviene lo que se conoce como el estilo valorativo no es más que la propia forma en que valoramos los acontecimientos, la postura que decidimos tomar hacia un hecho.

Por ejemplo: cuando olvido las llaves de la casa, puedo pensar: “Esto es terrible, retrasare todas mis actividades. No tengo nada, estoy afuera, estoy cansada y no me puedo cambiar de ropa”.

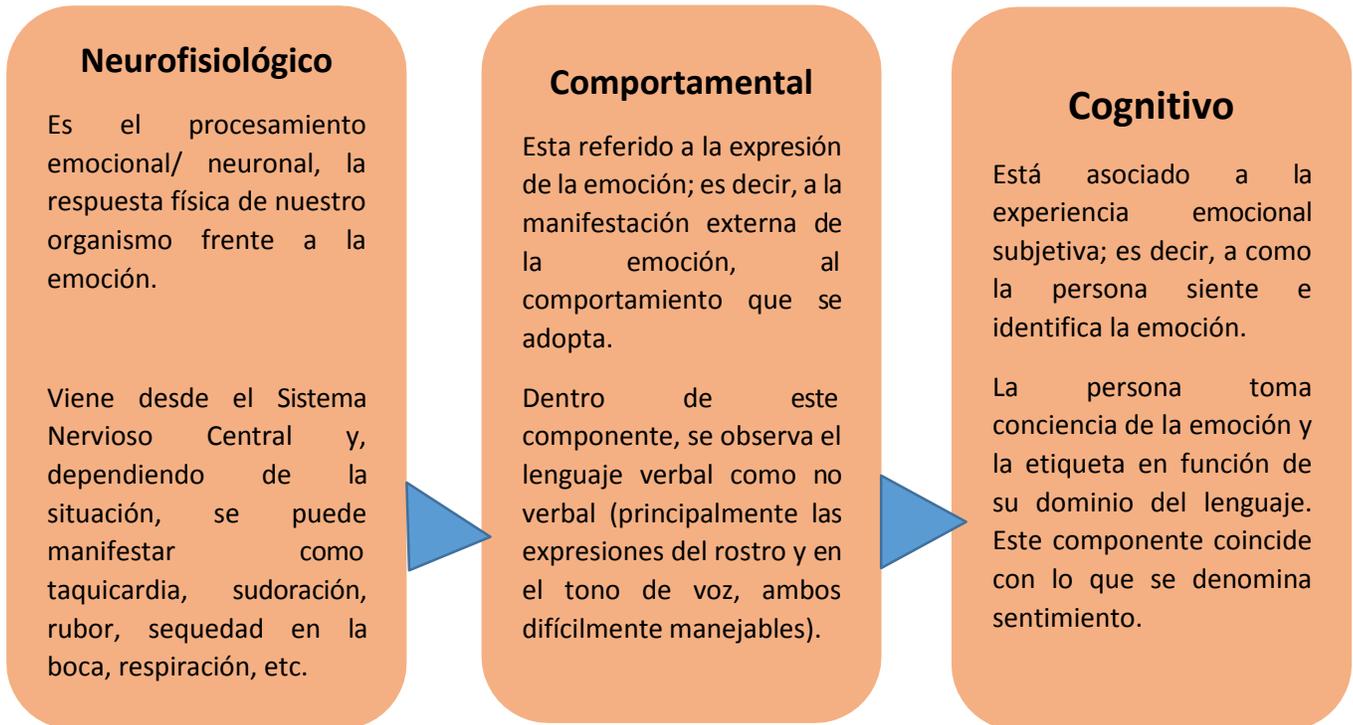
Pero puedo entrenarme para que cuando me curran cosas así, pueda pensar: “Estas cosas a veces pasan. De todo puedo aprender, luego de esto pondré más atención para saber si al salir estoy llevando las llaves conmigo.”

“A través de la educación emocional se puede cambiar el estilo valorativo”

“Lo importante es poner inteligencia entre el estímulo (que genera la emoción) y la respuesta que se da. La impulsividad puede conllevar comportamientos de riesgo” (Bisquerra, 2009).

Las emociones positivas (el interés, la curiosidad, la felicidad) generan energía. Por otro lado, las emociones negativas la consumen. Piensa en tu día, ¿Qué eventos te hicieron sentir cansado y desconcentrado?

Las emociones tienen tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo.



La educación emocional nos permite intervenir en cada uno de esos componentes. De esta manera para manejar el componente neurofisiológico se puede aplicar técnicas de relajación, respiración y control físico corporal en general. Para el componente comportamental se puede trabajar habilidades sociales, buscar del componente cognitivo supone reestructuración cognitivas, introspección, meditación, cambio de atribución causal, entre otras técnicas de 'procesamiento emocional.

3.12. Los tipos de componentes emocionales

Si bien existen distintas tipologías para abordar las competencias p dominios en la educación emocional, se ha optado por desarrollar a mayor profundidad el modelo presentado por Bisquerra (23009), quien organiza las competencias emocionales en cinco grandes bloques.

1) Conciencia emocional

Es la capacidad para tomar conciencia de nuestras emociones, pero también de las emociones de los demás.

Dentro de este bloque se especifican una serie de aspectos como:

La necesidad emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

- **Toma de conciencia de las emociones.** Es la acción de percibir mis emociones y contemplar que puedo tener varias emociones al mismo tiempo.
- **Dar nombre a las emociones.** Implica contar y dar uso al vocabulario emocional adecuado, para poder no solo identificar, sino también etiquetar las emociones que percibo en mi o en mi entorno.
- **Comprensión de las emociones de los demás.** Es la capacidad para percibir las emociones de los demás y de comprender empáticamente sus vivencias. Incluye contar con las técnicas adecuadas (comunicación verbal o no verbal) para lograr la conexión empática.
- **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.** Para entender nuestro mundo emocional, se debe comprender la mutua relación que existe entre esos tres elementos. La emoción incide en el comportamiento, y viceversa. Ambos están regulados por la cognición (racionalismo, conciencia)

Regulación emocional

Es la capacidad para manejar las emociones adecuadamente. Implica tomar conciencia de la relación entre emoción, comportamiento y cognición (razonamiento); contar con buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerarnos emociones positivas.

La regulación de las emociones probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional.

Conviene no confundir la regulación con la represión.

Las microcompetencias que la componen son las siguientes:

- **Expresión emocional apropiada.** Implica comprender que el estado emocional interno, no necesita corresponder con la expresión externa. Supone también tomar conciencia del impacto que puede tener nuestra expresión emocional y comportamiento en los demás.
- **Regulación de emociones.** Es la regulación propiamente dicha. Implica aceptar que los sentimientos a menudo deben ser regulados. Incluye la regulación de la impulsividad, la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos y la capacidad para dejar de lado las acciones inmediatas a favor de otras más a largo plazo que apuntan a fines superiores.
- **Habilidades de afrontamiento.** Implica contar con estrategias de autorregulación que nos permita gestionar la intensidad y duración de las emociones, sobre todo frente a situaciones de conflicto.
- **Competencias para autogenerar emociones positivas.** Es la capacidad para autogenerar y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas. Hace referencia a la capacidad para gestionar el propio bienestar emocional.

El aporte de Greenspan

Stabley Greenspan encontró que hay una conexión íntima entre lo emocional y lo cognitivo. Según él, las emociones, la conducta y el aprendizaje están vinculados. De ahí que, si una persona tiene que hacer un gran esfuerzo para mantener la calma y regularse, podría tener poca energía restante para atender al resto de sus requerimientos como su dimensión cognitiva.

Así, las emociones negativas intensas, como la ira, el miedo, la frustración, la tristeza y la ansiedad, pueden hacer que sea muy difícil mantener un estado de regulación y, en consecuencia, un óptimo estado de atención.

Para Shanker (2013), la autorregulación es la capacidad para:

1. Alcanzar, mantener y cambiar el nivel de la propia energía para que corresponda con las exigencias de una tarea o situación.
2. Supervisar, evaluar y modificar las emociones propias.
3. Sostener y cambiar nuestra atención cuando sea necesario e ignorado las distracciones.
4. Entender tanto el significado de una variedad de interacción social, como la manera de participar en ellas de forma sostenida.
5. Establecer contacto y preocuparse por lo que otros piensan y sienten, para congeniar y actuar como corresponde.

Para el caso de la regulación en el dominio biológico, se deberá prestar especial atención a la actividad o el nivel de energía en el sistema nervioso humano. Así, en función de la sobrecarga de estímulos a los que estén expuestos los niños, se desprenderán dos tipos de respuesta:

- Rechazar los estímulos. Estos niños se vuelven introvertidos o *hipoalertas*. Ellos necesitan una regulación ascendente; es decir, un aumento de su nivel y gasto de energía.
- Estar sobre estímulos. Estos niños se vuelven hiperactivos o *heperalertas*. Ellos necesitan una regulación descendente; es decir, una disminución de su nivel y gasto de energía.

Es necesario tener en cuenta también que los niveles de energía varían según el temperamento de la persona y de una situación a otra.

Autonomía emocional

Se incluye dentro de esta competencia todo lo relacionado a la autogestión persona como la autoestima, la actitud positiva, la responsabilidad y conciencia crítica, entre otras. Como micro competencias se incluye las siguientes:

- **Autoestima.** Significa tener una imagen positiva de uno mismo, mantener buenas relaciones con nuestra propia persona.

- **Automotivación.** Es la capacidad que tenemos para motivarnos e involucrarnos en actividades diversas de la vida personal, social, profesional que disfrutemos, la automotivación le da un sentido a nuestra vida.
- **Autoeficiencia emocional.** Es la percepción de que estamos siendo eficaces en las relaciones sociales y personales. Es sentir que tenemos control de nuestras emociones y podemos hacernos sentir como deseamos, de generar las emociones que creamos convenientes y adecuar las que no.
- **Responsabilidad.** Es la capacidad para poder responder a los propios actos. También es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- **Actitud positiva.** Es la capacidad para adoptar una actitud optimista y positiva de la vida, a pesar de los aspectos negativos que se pueda encontrar. Tratar, siempre que sea posible, de mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- **Análisis crítico de normas sociales.** Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales y culturales.
Implica no adoptar comportamientos estereotipados, sino aspirar a una sociedad más libre, autónoma, crítica y responsable.
- **Resiliencia.** Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito las condiciones adversas (pobreza, guerra, orfandad, etc.) que tuvo en la vida.

La danza de la corregulación

La comunicación es como una danza en la que ambos participantes deben irse regulando y equilibrando constantemente según el ritmo e intensidad que la otra persona asume. Para ello, es importante ser consciente de nuestro propio estado emocional, pero también del estado emocional de la otra persona a fin de emplear las mejores estrategias. Si una persona está alterada, se le debe regular descendientemente, hablando pausada y tranquilamente. De igual forma, si la persona se queda callada, se le debe incentivar para expresarse y entender su punto de vista.

Competencia social

Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.

Esto implica dominar las habilidades básicas como una comunicación afectiva. Actitudes prosociales y asertividad. Las microcompetencias que influyen son las siguientes:

- **Dominar las habilidades sociales básicas.** La primera habilidad social es escuchar; esta es la puerta para las demás, entre las que están, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, etc.

- **Respeto por los demás.** Es la intención de apreciar y aceptar las diferencias individuales y grupales, lo que implica los diferentes puntos de vista que pueda existir.
- **Practicar la comunicación receptiva.** Es la capacidad para recibir los mensajes con precisión tanto los expresados a través de la comunicación verbal, así como los que llegan a través de la comunicación no verbal.
- **Practicar la comunicación expresiva.** Es la capacidad para expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad tanto verbalmente, como no verbal.
- **Compartir emociones**
- **Compartir pro social y cooperación.** Es la capacidad para realizar acciones a favor de otros que lo hayan solicitado.
- **Asertividad.** Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios sentimientos, al mismo tiempo que se respeta los de los demás. Decir “no” claramente y mantenerlo, del mismo modo, aceptar que el otro te pueda decir “no”.
- **Prevención y solución de conflictos.** Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar conflictos sociales.
- **Capacidad para gestionar situaciones emocionales.**

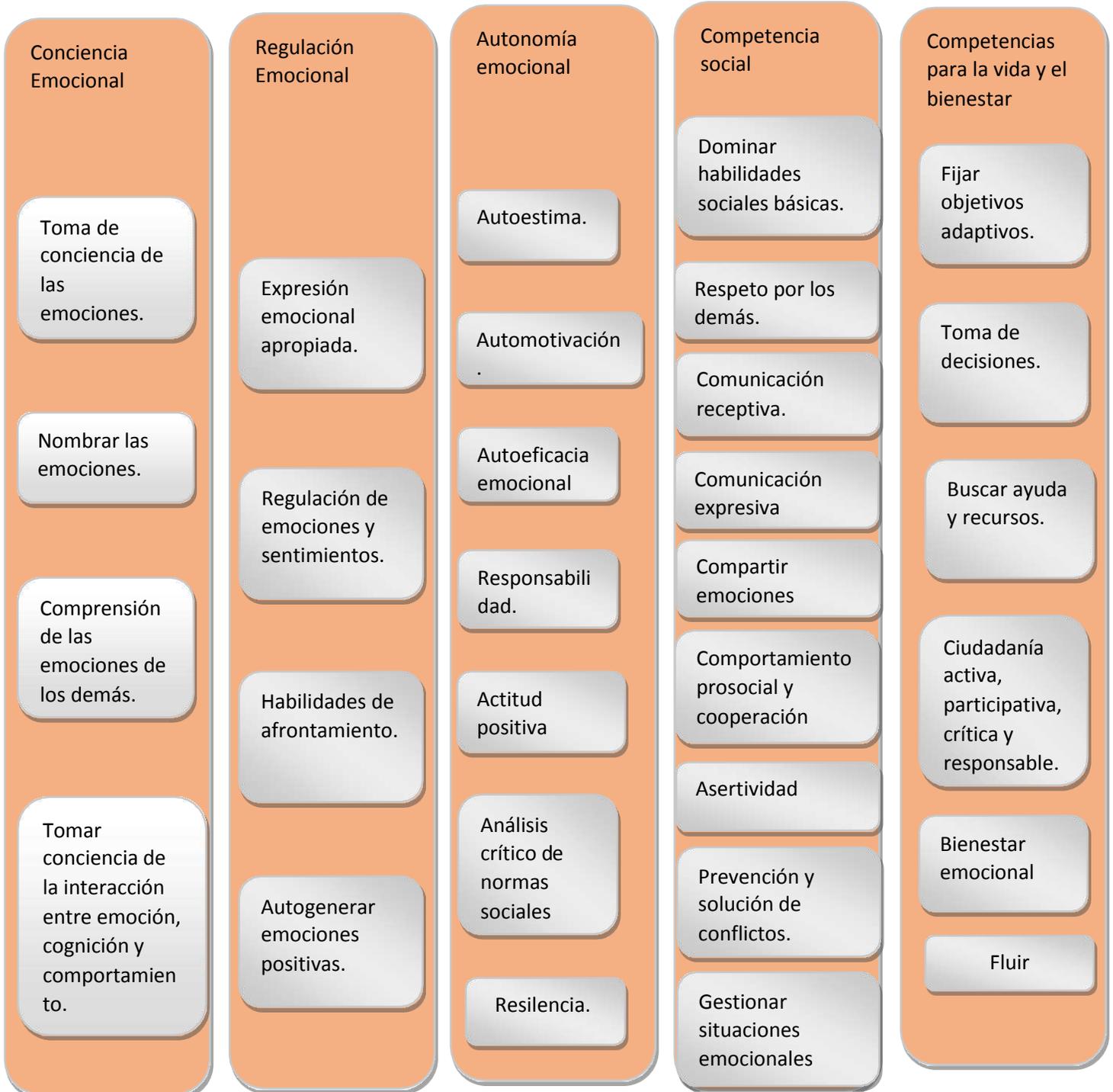
Competencias para la vida y el bienestar

Es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida.

- **Fijar objetivos adaptativos.** Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas, ya sean a corto o largo plazo.
- **Toma de decisiones.** Implica desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, considerando aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- **Buscar ayuda y recurso.** Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y saber acceder a los recursos disponibles.
- **Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.** Implica reconocimiento de los propios derechos y deberes.
- **Bienestar emocional.** Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

- **Fluir.** Capacidad para generar experiencias ópticas en la vida profesional. Personal y social.

Cuadro resumen sobre competencias parentales y las microcompetencias que las componen.



3.13. Definiciones

En este apartado se presenta las definiciones revisadas a lo largo de esta sección del material.

- **Parentalidad biológica**

Esta referida a la capacidad de procrear o dar la vida a una cría.

- **Parentalidad social**

Es la capacidad, más allá de dar vida, de asegurar una crianza adecuada, que satisfaga de manera integral las necesidades de los niños y niñas.

Esta es la que se asocia a las competencias parentales.

- **Resiliencia**

“La capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condición de vida difícil y de traumas a veces graves” (Barudy & Dantagnan, 2010).

- **Educación emocional**

“Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo, con objeto de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2009).

- **Empatía parental**

Es la capacidad que tiene los padres para percibir y comprender las vivencias internas de sus hijos e hijas y responder adecuadamente en función de estas. Empatía es ponerse en los “zapatos” de la otra persona.

- **Estilo valorativo**

Hace referencia a la propia forma en que valoramos los acontecimientos, la postura que decidimos tomar hacia un hecho. El estilo valorativo no es fijo, es modificado, puede ser cambiado a través del aprendizaje y entrenamiento.

- **Emoción**

Es una respuesta compleja del organismo frente a un acontecimiento valorado como positivo o negativo, y que puede ser interno o externo, real o imaginado.

- **Competencias**

Es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar algún tipo de actividad con cierto nivel de eficacia.

- **Competencias emocionales**

Son el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones.

- **Conciencia emocional**

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, pero también de las emociones de los demás.

- **Regulación emocional**
Es la capacidad para manejar las emociones adecuadamente. Implica tomar conciencia de la relación entre emoción, comportamiento y cognición (razonamiento); contar con buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerarse emociones positivas.
- **Autonomía emocional**
Se incluye dentro de esta competencia todo lo relacionado a la autogestión personal como la autoestima, la actitud positiva, la responsabilidad y conciencia crítica, entre otras.
- **Competencia social**
Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades básicas como tener una comunicación afectiva, respeto, actitudes prosociales y asertividad.
- **Competencias para la vida y el bienestar**
Es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida.

3.14. Ser padres de familia y tomar decisiones

Ser padre o madre de familia significa en gran parte tomar decisiones constantemente.

El rol de padre y madre enfrenta al adulto a una gran responsabilidad: asegurar la sobrevivencia y el bienestar de su prole, mejorando en lo posible su calidad de vida.

Por lo tanto, muchas decisiones se centran en estos grandes objetivos.

Ser padres y tener esa gran misión y responsabilidad nos enfrenta constantemente a las necesidades de nuestros hijos y de todos los miembros de la familia. Muchas decisiones se toman para responder a estas necesidades.

Para reflexionar

- Con relación a la crianza: ¿Qué nivel de libertad crees que tienen los padres de familia para tomar decisiones convenientes para ellos y sus hijos/as?
- ¿hasta qué punto no tiene opciones u alternativas para hacerlo de manera diferente?

La mayoría de personas creen que tomar decisiones es un asunto totalmente racional y que elegir entre una o más opciones es siempre un acto consciente.

Cuando tomamos decisiones no solo pensamos en el beneficio utilitario que nos proporcione. Hay elementos personales, sociales e interpersonales que también intervienen.

En la mayoría de decisiones que tomamos intervienen de manera protagónica nuestras emociones, sentimientos, prejuicios, creencias y valores. **La evidencia científica indica que decidimos básicamente con las emociones y muchas veces con la intuición.**

El papel de nuestras experiencias anteriores

Tal como lo planteamos anteriormente cuando hablamos de los modelos de crianza, nuestras experiencias anteriores, sobre aquellas ocurridas en la niñez, juegan un papel importante en las decisiones que tomamos de adultos. Esto ocurre sobretodo en el marco de las decisiones familiares. La forma en que nos relacionamos con nuestros hijos y con los niños en general tiene mucho que ver con la forma como se relacionaron nuestros propios padres con nosotros. La forma como criamos y educamos tiene que ver con la forma como nos criaron y nos educaron.

Si la relación afectiva que tuvimos con nuestros padres y/o hermanos fue buena por el apoyo, la comunicación, el cuidado y la sensibilidad emocional, tenemos a tener también buenas relaciones con nuestros hijos y los niños a nuestro alrededor y a decidir consecuentemente. Nos relacionaremos con ellos de la misma forma.

Si la forma en que nos criaron y nos educaron fue negativa por el maltrato, el descuido, la incomunicación y/o la insensibilidad a nuestras necesidades tenemos dos opciones:

- Creemos resentidos (muchas veces sin saberlo) y sin darnos cuenta repetimos formas de relación adversa con nuestros hijos y niños a nuestro alrededor. Esto puede darse a través de los castigos, insultos, malos tratos, decisiones que no los beneficiaría sino que los perjudican, entre otras conductas.
- Tomamos consciencia de la forma como fuimos tratados de niños y decidimos conscientemente no repetir estos hechos con nuestros hijos o los niños que tenemos a nuestro alrededor. Hacemos un esfuerzo por superar nuestros resentimientos y nos planteamos: “no quiero que mis hijos (o mis alumnos) pasen por lo mismo que yo pase”

Cuando tomamos conciencia de la relación entre el pasado y el presente es cuando podemos dar un gran paso para nuestro progreso. Esto significa que estamos usando el pensamiento reflexivo y que tenemos la oportunidad de darle sentido a nuestra historia personal y transformarla constructivamente para el propio desarrollo positivo y el de aquellos que nos rodean.

El papel de nuestra cultura en la toma de decisiones

La cultura de la cual formamos parte una influencia fundamental en el tipo de decisiones que tomamos. Los valores forman parte de nuestra cultura. Son “ideas compartidas” entre los miembros de una comunidad y estos tiene una poderosa influencia en nuestra conducta. Los valores nos indican a que debemos darle prioridad en la vida, que estas bien o mal, que es lo correcto o incorrecto, cuanto valor darle a las cosas o situaciones.

De acuerdo a los valores que poseemos elegiremos caminos a seguir o descartaremos propuestas que se nos presentan.

Los valores que tenemos que poseamos sobre todo en la familia, pero también en la escuela, en los grupos de amigos, en el trabajo, a través de los medio de comunicación entre otros espacios sociales.

La cultura se trasmite de generación en generación. A través del proceso de socialización los niños van aprendiendo que es importante en la vida. La cultura permite a los grupos humanos llevar su vida acorde a lo que han aprendido que funciona y lo que es positivo de acuerdo a sus valores.

En muchos espacios sociales, como por ejemplo muchas zonas rurales, abrazar a los niños/as darles un beso o felicitarlos/as no es costumbre arraigada.

Los estilos disciplinarios tienen influencia de la cultura. Hay grupos culturales más estrictos o punitivos que otros. En este aspecto, el nivel socio económico también juega un papel. Mientras más alto es el nivel económico, los padres suelen ser más permisivos.

Una breve mirada al funcionamiento de nuestro cerebro

Estamos compuestos por dos tipos de mentes: la mente que piensa (el cerebro racional) y la mente que siente (el cerebro emocional). La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, se activa sin detenerse a analizar las consecuencias de una acción o una decisión.

La mente racional, en cambio, establece relaciones entre causas y efectos, y como se apoya en evidencia objetivas, puede re-evaluar una situación concreta y cambiar una conclusión previa.

En circunstancias normales ambos tipos de mentes están equilibrados y coordinados.

Las emociones experimentadas en la mente emocional viajan a la mente racional y son avaladas y reguladas por ella, de tal manera que el resultado es balanceado: tomamos decisiones con nuestras emociones y nuestra razón.

A veces ocurre que no hay balance: puede predominar la mente emocional y decidir solo “con el corazón”, es decir, con las emociones o los impulsos. Cuando decidimos algo “porque nos da pena” o “porque nos sentimos desesperados o ansiosos” o “por el entusiasmo” algo ocurre al interior de nuestro cerebro que no permite que usemos nuestro cerebro racional. En estos casos tomamos decisiones a partir de la razón, sino se trata de decisiones emotivas o impulsivas.

Otras veces bloqueamos los afectos y solo decidimos “con la cabeza”. Estas decisiones son muy típicas de las personas que son llamadas “frías”.

La neurociencia es la disciplina encargada del estudio acerca del desarrollo, de la estructura y la función del sistema nervioso. Este campo ha aportado mucho al conocimiento de los procesos del cerebro que intervienen en la forma de sentir y evaluar nuestras experiencias y tomar decisiones al respecto.

Para reflexionar

Las mejores decisiones se toman “con la cabeza y el corazón”, es decir

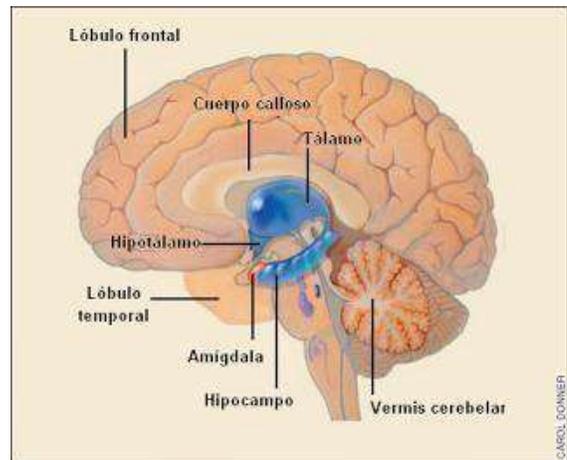
¿Cómo funcionan normalmente los mecanismos cerebrales cuando tomamos decisiones?

El **sistema límbico** (en azul y rojo) es el encargado de procesar las emociones. Gracias a este sistema una persona puede experimentar emociones positivas y negativas intensas y recordar sucesos y vivencias cargadas de afecto.

El sistema límbico está conformado por diversas partes de las cuales las más importantes son:

- El tálamo
- El hipotálamo
- El hipocampo
- La amígdala cerebral

La **amígdala cerebral (en rojo)** es el cerebro del procesamiento y regulación de las emociones. Esta glándula es muy excitable y reacciona despertando emociones cuando recibe estímulos exterior. Pone en alerta al organismo. Si se trata de un peligro despierta al miedo. Si se trata de alguien que nos guste despierta la atracción sexual, y así sucesivamente. Si recibe información de algo agradable despierta la emoción de la alegría o el centro del placer.



En situaciones de frustración la amígdala reacciona con agresión.

La **corteza pre frontal** es la parte del “cerebro racional” que se encarga de dirigir nuestra conducta hacia un propósito. Es la parte que nos da capacidad de atención, planificación, organización, evaluación y reorientación de nuestros actos y decisiones.

Es la parte “pensante” y “reflexiva”. Es como el “director de orquesta” del cerebro debido a que es el encargado de tomar la información de todas las demás áreas del cerebro y coordinarlas para actuar de forma conjunta.

Cuando tomamos decisiones difíciles, complejos mecanismos selectivos se activan en la corteza pre frontal para decidir entre varias opciones o discernir si es conveniente la realización de un determinado acto. La corteza pre frontal descubre las reglas del juego y se encarga de inhibir u controlar la conducta. Dado que está muy influenciada por la cultura, nos modula tomando en cuenta el medio que nos rodea.

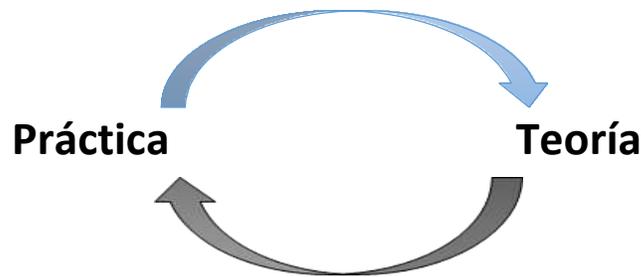
En suma, la corteza pre frontal se encarga de dar una nueva dimensión a nuestra vida emocional: modera nuestras reacciones emocionales frenando las señales del sistema límbico. Es decir, mientras la amígdala genera una reacción ansiosa e impulsiva, la corteza pre frontal permite una respuesta más adecuada y correctiva: “la amígdala propone y el lóbulo frontal dispone”. Esto es lo que explica que podemos tener control sobre nuestras emociones.

¿Qué sucede luego con las emociones y con la información que se procesa en la amígdala?

En condiciones normales, las respuestas de la amígdala viajan hacia el hipotálamo y tálamo. Luego esta información viaja hacia la corteza pre frontal (que es la mente racional del cerebro), donde es evaluada y ponderada. A partir de este viaje, el cerebro logra ejercer control sobre las emociones y permite que las acciones y decisiones puedan ser pesadas, evaluadas y reflexionada.

3.18. El aprendizaje reflexivo: aprendiendo de la experiencia

El **aprendizaje reflexivo** es el tipo de aprendizaje que **permite aprender de la propia experiencia**. Permite analizar lo que hemos vivido directamente e identificar como pensamos y sentimos al respecto. Parte de la práctica para luego llegar a la teoría o conocimientos abstractos.



El conocimiento es creado y construido por la propia persona que aprende. No es un conocimiento creado antes por expertos, ni “dictado por otro”. La persona que aprende lo hace dando significado a los propios contenidos que van expresando. Dar significado a la propia experiencia supone una toma de consciencia de aspectos que antes no se habían pensado. Es ponerle nombre hasta ese momento “innombrado”.

A través de la revisión de la propia experiencia obtenemos una nueva perspectiva de lo que nos ha pasado, “atamos nuevos cabos” y comprendemos nuevos aspectos que antes no habíamos considerado.

Pregunta sugerida

- ¿Qué puedo aprender y que he aprendido sobre mi propia experiencia?



La clave de este tipo de aprendizaje es que se dan en el marco de las relaciones con los demás. Se aprende entonces de la fusión de la experiencia personal y la experiencia ajena.

Aprendemos reflexivamente a través del pensamiento reflexivo. Este tipo de pensamiento es aquel que permite considerar nuevas alternativas a los problemas, desarrollar nuevas creencias y ser capaces de tomar decisiones de manera reflexiva. El pensamiento reflexivo constituye el “examen activo, persistente y cuidadoso de toda creencia o supuesta forma de conocimiento a la luz de los fundamentos que la sostiene y la conclusiones a las que tiende” (Dewey, 1989, p. 25).

El aprendizaje reflexivo es la base del conocimiento y es una herramienta que ayuda a formar personas creativas.

Características del aprendizaje reflexivo

- Es práctico y no teórico.
- Parte de la experiencia.
- La práctica se lleva a cabo a través de la reflexión.
- Se trata primordialmente de tomar conciencia de nuevos aspectos y abstraer las lecciones aprendidas de lo analizado.
- Se reflexiona sobre alternativas de actuación.
- En un aprendizaje colectivo: aprendo compartiendo mi experiencia y escuchando la experiencia de los otros.

¿Cómo se aprende reflexivamente?

El aprendizaje reflexivo se realiza a través de poner en marcha el pensamiento reflexivo. El uso del pensamiento reflexivo permite:

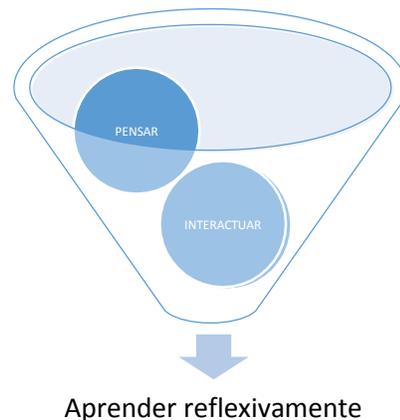
- Identificar lo que en la base de nuestros pensamientos y acciones.
- Revisar y evaluar la validez de estos supuestos, comparándolos con las experiencias de otras personas en contextos similares.
- Reconstruir las bases de nuestros pensamientos y acciones. Definir nuevos supuestos o reafirmar los anteriores, pero enriqueciéndolos.

Se aprende reflexivamente interactuando con los demás

El aprendizaje reflexivo es una co-construcción de nuevos saberes a través de la interacción con los demás.

Es una experiencia colectiva de construcción de nuevos conocimientos.

La metodología debe ayudar a que la persona construya conocimiento nuevo y competencias nuevas a partir de su conocimiento y sus experiencias previas y mediante la interacción con otros individuos.



Comunidad de diálogo

El aprendizaje reflexivo es en realidad una comunidad de diálogo. El/a facilitador/a del grupo asume un rol orientador, mas no de experto que da clases. Todos y todas participan, todos y todas saben y tienen algo que compartir y enseñar.

El papel de las historias que contamos y escuchamos

Los seres humanos aprendemos mejor de las historias. Porque realmente: ¿qué es necesario para que algo tenga sentido? Una buena historia.

El aprendizaje reflexivo se sirve de las buenas historias que los y las participantes cuentan en su encuentro grupal. Una buena historia resuena en las personas porque tienen algo que enseñar del pasado para proyectarlo en el futuro. Es fácil de memorizar porque involucra hechos y vivencias, sentimientos y pensamientos. Una buena historia captura, es interesante.

Por ello, el aprendizaje reflexivo puede ser una excelente herramienta para capturar y compartir conocimiento.

Herramientas para la reflexión:

- Los cuestionamientos
- Las preguntas
- Los cuestionarios y confrontaciones
- Temas para el debate
- Las historias para otros
- La propia historia narrada

Las fases del aprendizaje reflexivo

El aprendizaje reflexivo supone varios pasos. Al final del proceso la persona logra visualizar la totalidad de su experiencia y es capaz de decidir si se acerca de una forma diferente o no la siguiente vez.

El primer paso es la **descripción de la situación** y/o experiencia. La persona da cuenta de ello, recordando los hechos, sus aspectos y detalles. Este paso permite ubicar y delimitar la situación sobre la cual se va a aprender.

El segundo paso es la **identificación de los sentimientos** que acompañaron a la experiencia. La persona identifica sus **vivencias**, tanto las positivas como las negativas. ¿Cómo se sintió al respecto? ¿Cómo se siente ahora? Identificar los sentimientos y vivencias permite integrar la afectividad de la persona a su proceso de aprendizaje.

El tercer paso es la **evaluación** de la situación. La persona determina, según sus criterios y sus valores personales que fue lo bueno y lo malo de la experiencia, lo positivo y lo negativo. Esto le permite mirar la experiencia por todos sus lados y ampliar su apreciación de la misma.

El cuarto paso es el **análisis** de la situación. La persona analiza las causas de la situación, sus orígenes y como transcurrió la experiencia, los factores que influyeron en el desenlace. Se busca factores que expliquen la situación: ¿Qué explica que la situación se haya dado de esa manera?

El quinto paso es obtener **conclusiones**. Durante el análisis se han abierto un gran número de puertas para intentar comprender la situación. Durante este paso se trata de extraer lo fundamental y aquello con lo que nos quedaremos para el nuevo aprendizaje. Se obtienen las lecciones aprendidas de la discusión.

El sexto paso se llama **plan de acción**. Durante este paso se define las acciones que se tomarán en el futuro, la siguiente vez que estemos en la situación descrita. Es también el momento de hacer compromisos.

El siguiente diagrama ilustra el proceso de aprendizaje reflexivo.



¿Cómo se fomenta el aprendizaje reflexivo?

En el aprendizaje reflexivo se busca fomentar la indagación y el cuestionamiento de las situaciones y problemas.

Las condiciones que se requieren para fomentar este tipo de aprendizaje son:

1. El facilitador debe de tomar en cuenta que lo que para él es un problema puede que no lo sea para los padres o madres de familia.
2. El desarrollo de la conciencia respecto a los problemas puede conseguirse poniendo a disposición de los padres y madres de familia experiencias e historias ricas y variadas que surgen de ellos/as mismos/as a través de la conversación y discusión.
3. También es importante proporcionándoles la información y el conocimiento requerido de tal manera que puedan ampliar su perspectiva de la situación discutida.

Es importante no apurar el llegar a las conclusiones hasta que se haya tomado consciencia de la situación y se haya reunido toda la información necesaria.

Es esencial orientarlos a buscar alternativas y formular posibles soluciones.

3.19. Autoevaluación

- ¿Qué papel cumple la cultura en los modos de criar y relacionarse los padres con sus hijos e hijas?
- ¿Qué papel cumple la historia personal (experiencia) a la hora de criar a los hijos e hijas?
- ¿Cuáles son los pasos que se deben seguir para el aprendizaje reflexivo de las competencias parentales?
- ¿Cómo se fomenta el aprendizaje reflexivo?

Parte 3

Grupos de Aprendizaje Reflexivo (GAR)

La metodología en acción para desarrollar competencias parentales

4.1. Introducción

En esta parte del manual te ofrecemos los principios, los pasos metodológicos y las técnicas para conducir Grupos de Aprendizaje Reflexivo para desarrollar competencias parentales, que permitirá a los padres y las madres de familia revisar sus experiencias e ideas sobre la crianza de sus hijos e hijas, desarrollar actitudes y tomar decisiones centradas en el bienestar de los niños y las niñas.

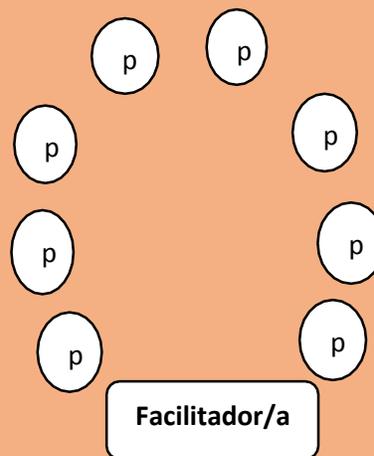
Un grupo de aprendizaje reflexivo es una **forma de trabajo grupal** que pueda ser utilizada en diversas situaciones de aprendizaje y emplearse para trabajar muchos temas con flexibilidad. En este manual te ofrecemos una guía de como pautear la secuencia de las sesiones que realizarás para el **desarrollo de competencias parentales**.

4.2. Intenciones pedagógicas

Familiarizarte con esta parte te permitirá aprender:

- Los principios de la metodología para llevar a cabo Grupos de Aprendizaje Reflexivo
- Como conformar los grupos de aprendizaje y que criterios emplear para iniciar el trabajo.
- Como llevar a cabo las sesiones grupales para que las y los participantes alcancen aprendizajes reflexivos.
- Técnicas que facilitarán tu trabajo con los grupos de padres y madres de familia.
- Una guía para organizar y planificar la secuencia de grupos de padres de familia
- Una guía para organizar y planificar las secuencia de Grupos de Aprendizaje Reflexivo.
- Como evaluar los resultados que alcanzan el grupo

Los grupos de Aprendizaje Reflexivo



Localización espacial de los participantes durante las sesiones

4.3. Aspectos generales

Los Grupos de Aprendizaje Reflexivo (GAR) son una forma de trabajo grupal. El objetivo de los GAR es generar **aprendizajes reflexivos** en padres y madres de familia sobre un tópico en particular, en este caso sobre Competencias Parentales.

En cada grupo pueden participar hasta 10 padres o madres de familia en total. Un número mayor genera la dificultad de que todos puedan participar de manera activa. Los grupos pueden ser mixtos, o ser solo de hombres o solo de mujeres. Por lo general, asisten más madres que padres. Es importante tratar de estimular que asistan varones y mujeres por igual.

El grupo es conducido por un/a **facilitador/a**, varón o mujer, de preferencia psicólogo/a, que haya sido capacitado/a en esta metodología. Siempre que haya oportunidad, puede ser llevado a cabo por dos profesionales de manera conjunta, ya que ello da más soporte a la intervención.

Se trabaja por **sesiones**. “Claves para el Desarrollo de las Competencias Parentales” cuenta con una sesión introductoria y seis sesiones. Cada sesión tiene una duración de dos a tres horas.

La **frecuencia** de las sesiones es variable, de acuerdo al grupo que las realice.

Idealmente se debe realizar una sesión semanal, lo cual permite mayor efectividad. Sin embargo, si el grupo tiene dificultades para reunirse, la frecuencia puede ser quincenal.

Las sesiones tienen lugar con las/os participantes **sentadas/os en círculo**. Puede ser alrededor de mesas unidades o sentados en sillas. Lo importante es que se puedan mirar entre ellos. El/a facilitador/a se ubica en un lugar central donde pueda observar a todos/as las/os participantes.

} Rol perfil del/a facilitador/a

El rol del/a facilitador/a

- Orienta y guía el proceso, generando un clima permanente de confianza.
- Sostiene al grupo en todo el proceso.
- Motiva la participación de los/as integrantes del grupo.
- Informa cuando es necesario.
- Acompaña colaborativamente, no prescriptivamente.
- Propone actividades y preguntas para que el grupo se cuestione y exprese sus inquietudes.
- Escucha y contiene las emociones de las/os participantes.
- No es el/a “experto/a”.
- Facilita que todos y todas aporten a la construcción de nuevos conocimientos, comprendiendo que el “experto” es el mismo grupo.

El perfil del/a facilitador/a

Un/a facilitador/a con un buen desempeño profesional ha desarrollado competencias en los siguientes aspectos:

Competencias conceptuales

- } Cuenta con una posición reflexiva propia sobre crianza y buen trato.
- } Tiene manejo conceptual sobre competencias parentales, educación emocional y aprendizaje reflexivo.
- } Conoce el ciclo de aprendizaje reflexivo y sabe dinamizarlo adecuadamente.
- } Conoce lo suficiente de la secuencia, temas y estructuras de sesiones de “Claves para el Desarrollo de Competencias Parentales”.
- } Reconoce el papel de las experiencias infantiles y la transmisión intergeneracional en la forma de criar que tienen las/os participantes.

Competencias metodológicas: intervención

- } Logra una buena alianza de trabajo con el grupo de participantes, basada en la instauración de los principios de “Desarrollo Competencias Parentales”.
- } Abre la sesión planteando el tema adecuadamente y motivando a las/os participantes a involucrarse activamente en las actividades propuestas.
- } Sabe escuchar sin interrumpir y con sensibilidad. Permite de manera respetuosa la expresión sincera de los participantes.
- } Logra la contención de las/os participantes cuando aparecen emociones durante la sesión.
- } Es capaz de validar los sentimientos de las/os participantes.
- } Realiza intervenciones y preguntas que promueven el análisis y la reflexión en las/os participantes.
- } Es capaz de brindar información necesaria sobre los temas tratados.
- } Cierra la sesión sintetizando los nuevos aprendizajes del grupo y realizando acuerdos y compromisos con las/os participantes.
- } Al finalizar cada sesión logra el objetivo planteado.

Competencias metodológicas: evaluación

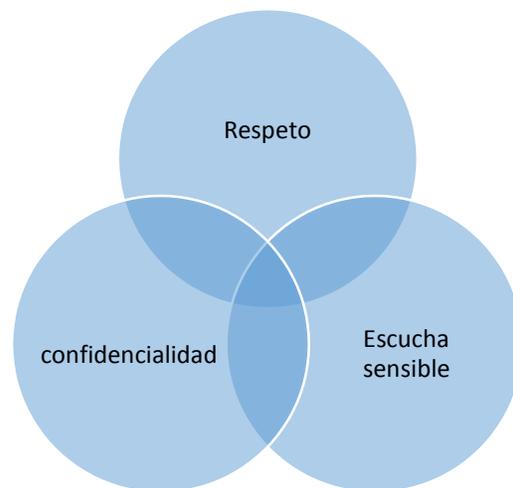
- } Evalúa con el grupo los aprendizajes logrados a través de la cosecha de lecciones aprendidas, lo cual fortalece al grupo aún más.

4.4. Los principios de la metodología

Los siguientes principios son muy importantes, ya que son las bases que respaldan el enfoque conceptual y metodológico de la propuesta para que esta pueda efectivizarse con éxito y sea fructífera para todos/as los/as participantes.

El primer aspecto que debes tomar en cuenta es que tú y el grupo con el que trabajas deberán construir paulatinamente una **relación interpersonal significativa** a lo largo del proceso del programa. Esto quiere decir que se irán desplegando afectos de varios tipos al interior del mismo desde la primera sesión entre tú y los integrantes del grupo, pero también entre ellos/as mismos/as.

Para que tu relación con el grupo y las relaciones que se generen entre los/as participantes, se desarrollen óptimamente, hay tres principios fundamentales que se deben mantener siempre. En la siguiente figura los graficamos.



} Respeto

El respeto a la forma de pensar, a los sentimientos y a las vivencias de los/as participantes es fundamental en esta propuesta. En el grupo siempre van a

Participar personas con diferentes criterios y formas de pensar. Es importante transmitir que todas las ideas, y sobre todo los sentimientos de los/as participantes, pueden ser expresados sin temor a la crítica o al juicio de los otros. Respetar no significa, necesariamente, que debemos compartir los puntos de vista de las otras personas pero sí que aceptamos la diferencia, y saber que detrás de cada forma de pensar o sentir hay

La importancia del lenguaje no verbal

El lenguaje corporal y gestual como las miradas, la inclinación del cuerpo, la expresión del rostro, entre otros, son elementos importantes que el /a facilitador/a debe considerar para conducir las sesiones y transmitir que está escuchando con interés y respeto a los/as participantes.

Un texto interesante que puedes revisar al respecto es *El lenguaje secreto de los niños. Como comprende lo que tus hijos intentan decirte de Lawrence Shapiro* (ver bibliografía). Es también útil para el trabajo con adultos.

siempre motivos que podemos comprender si los conocemos.

} Escucha sensible

La escucha sensible es una “piedra angular” de esa metodología. En este caso, saber escuchar es más importante que decir algo o mucho. Cuando el/a facilitador/a escucha con interés y respeto se genera una dinámica muy favorable para que los miembros del grupo aprendan sobre los que los otros dicen, de esta manera también aprender a escucharse a ellos mismos. Aprenden a escucharse a sí mismo es importante para reconocer qué sentimos y pensamos.

Por otro lado, saber escuchar permite a los/as participantes *sentirse contenidos y comprendidos*². Cuando uno se siente contenido es capaz de abrirse hacia nuevos aprendizajes.

} Confidencialidad

Uno de los principios más importantes del método es la **confidencialidad de la información que comparten las participantes**. Con *confidencialidad* nos referimos a la garantía que se da a cada integrante de que aquello que se conversa en el grupo se mantendrá en reserva. Esto vale tanto para facilitador/a del grupo, como para los/as demás participantes. Esta garantía permite que los/as participantes se abran con confianza y compartan sus experiencias con libertad.

4.5. Los pasos para llevar a cabo los Grupos de Aprendizaje Reflexivo

} Convocar y conformar un grupo

El primer paso es convocar y conformar un grupo de padres y madres de familia dispuestas/os a participar. En la convocatoria se debe explicar que se trata de un grupo donde se aprenderá de la propia experiencia y de la experiencia de los demás participantes.

Se puede decir que participar dará la oportunidad de reflexionar sobre la propia vida familiar y como encontrar nuevas respuestas a los problemas asociados a la crianza de los hijos e hijas.

Es recomendable que en el grupo se reúnan padres y madres de familia con hijos en edades similares. Lo importante es que estén interesadas en participar y aprender.

El grupo debe estar conformado en promedio por 10 participantes. Mas participantes dificultan el trabajo grupal, pues no se puede profundizar bien.

Criterios de selección de los/as participantes

Un criterio importante a tomar en cuenta para seleccionar a los/as participantes es el nivel de riesgo que presentan los niños y niñas, hijos e hijas de los padres de familia candidatos.

Focalizarás familias con niños y niñas de alto riesgo de preferencia, pero también incluirás padres y madres de niños y niñas de riesgo intermedio o de bajo riesgo para balancear el grupo.

Toma nota de los nombres de los hijos o hijas de los/as participantes, sus edades y los grados escolares a los que existen.

² Shapiro, L. (2003). El lenguaje secreto de los niños. Como comprenderlo que tus hijos intentan decirte. Urano:Barcelona.

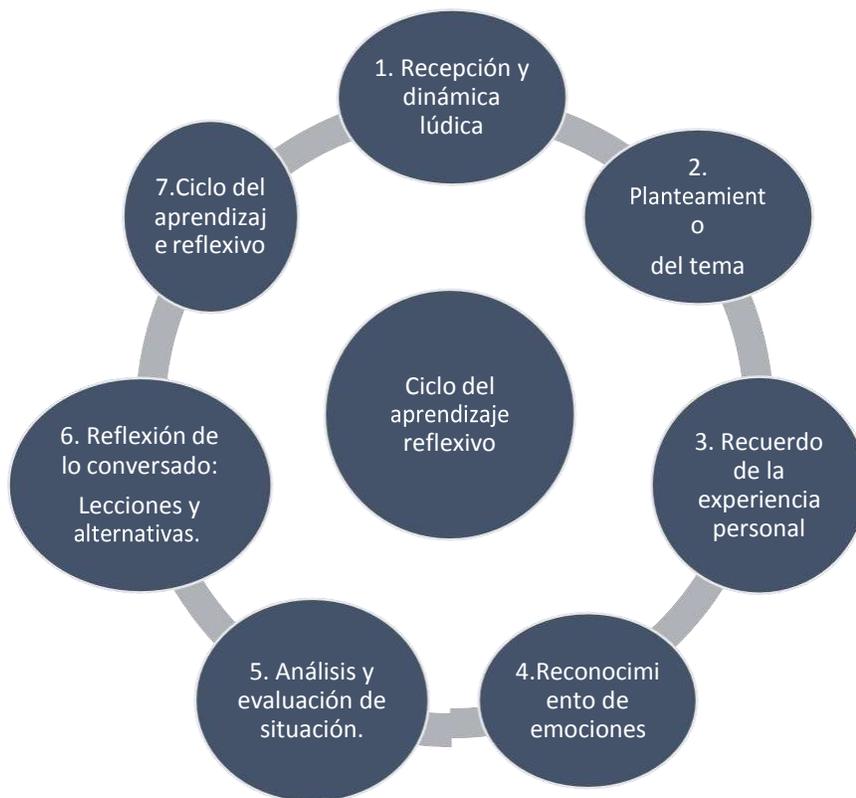
Realizando las sesiones

Una vez que el grupo ha sido conformado y han acordado una fecha, hora y lugar de reunión, se iniciara la ejecución de cada sesión.

Los pasos metodológicos para el tratamiento del tema

Una vez que los/as participantes se encuentran preparados para empezar a trabajar se dan los siguientes pasos:

La siguiente figura muestra los seis pasos que forman parte del proceso de cada sesión.



1. Recepción y dinámica lúdica

La recepción es muy importante, ya que marca el ritmo y el clima de la sesión. El/a facilitador/a siempre debe saludar afectuosamente al grupo y proponerle hacer alguna dinámica grupal que los haga sentir cómodos y confiados.



En la primera sesión el/a facilitador/a plantea el encuadre del trabajo que realizará el grupo. Trata los siguientes temas:

a. Sobre qué tratará el programa de sesiones

El/a facilitador/a debe conversar con los/as participantes acerca de lo que son las Competencias Parentales: aprender a ser buenos padres, aprender a responder a las necesidades de los hijos e hijas adecuadamente, de tal manera que se desarrollen bien. El/a facilitador/a menciona a los/as participantes los temas que se tratarán a lo largo de las sesiones, como por ejemplo:

- Reflexionar sobre la relación con los propios hijos e hijas.
- Como aprendí a ser madre o padre en base a mi propia crianza
- El manejo de las propias emociones.
- Como comunicarme con afectos y con asertividad en el hogar.
- Como reforzar las relaciones familiares y la buena conducta de los hijos e hijas.
- Como disciplinar a los hijos e hijas con amor y sin rabia

b. Cuáles serán los beneficios de participar en el taller

El/a facilitador/a debe señalar al grupo los beneficios de participar, como por ejemplo:

- Mejorar las relaciones familiares.
- Ser mejores padres y madres.
- Aprender nuevas técnicas de crianza positiva.
- Fortalecer el rol de ser padre o madre.
- Contribuir al buen desarrollo de los hijos.
- Elevar nuestra autoestima.

c. Como trabajarán

El/a facilitador/a debe explicar que utilizan diferentes modos de trabajo grupal como: conversar, escuchar a los compañeros/as, jugar, actuar, dibujar.

Es relevante señalar cuanto durará cada reunión y acordar horarios y días de las sesiones.

d. Los principios para que el trabajo sea óptimo

Los principios que se señalen son: Confidencial, Respeto y Escucha sensible. El/a facilitador/a pregunta al grupo que creen que significan estos principios para identificar sus conocimientos previos al respecto. Luego se recalca la importancia de seguirlos.

Estos conceptos deben ser recordados por el facilitador cada vez que sea necesario para que el trabajo grupal se desarrolle adecuadamente.

e. Las normas de convivencia

Es importante que los mismos participantes creen sus normas de convivencia grupal. El/a

facilitador/a incluirá también aquellas normas que considere necesarias y no aparece por iniciativa del grupo como: puntualidad, asistencia continua, apagar celulares, entre otras.

Frase sugerida, a modo de ejemplo

Hoy conversaremos acerca de nuestra propia crianza y como la forma de criarnos tiene una influencia muy grande en como nosotros criamos a nuestros hijos e hijas. Este tema es muy importante porque nos va a permitir reflexionar sobre nuestro modo de criar.

Vamos a conversar, discutir sobre ello y compartir nuestras experiencias. De este dialogo aprenderemos mucho.

2. Planteamiento del tema

El segundo paso es el planteamiento del tema a ser discutido en la sesión que se realice: es decir, la situación a ser discutida y la descripción del problema que se aborda. Se debe decir también por qué es importante tratar el tema elegido.

3. Recuerdo de la experiencia personal

El tercer paso es asociar el tema que se está tratando con la propia experiencia de los/as participantes. Para ello, el/a facilitador/a propone actividades que apelen a lo que los/as participantes recuerdan que han pasado en su propia vida cuando fueron niños o niñas, como padres o madres de familia o lo que hayan visto o escuchado de otros casos cercanos a su entorno. Se trata de que compartan experiencias propias o ajenas. El/a facilitador/a debe propiciar que todos los padres y madres de familia que deseen narrar su experiencia lo hagan. Este momento es muy importante y debe existir una **escucha activa** por parte del/a facilitador/a. Además, los/as participantes escuchan también muy atentos/as lo que cuenta quien habla.

Preguntas sugeridas

- ¿Quién desea compartir alguna experiencia sobre el tema que estamos conversando?
- ¿Quizás recuerdan algo que les paso en su niñez o alguna situación como padres o madres de familia que han pasado o han visto.

Con la escucha activa los/as participantes se sienten respetados, valorados y comprendidos. No debe haber interrupciones, pero si se puede regular el tiempo de participación para que la mayoría pueda participar.

4. Reconocimiento de emociones

Una vez que se ha manifestado el recuerdo de la experiencia, el facilitador reconocerá o promoverá que los participantes expresen las emociones que sintieron con la experiencia que contaron.

Puede individualizarse la pregunta cuando el/a facilitador/a crea que es conveniente.

En esta fase del proceso es muy importante que el/a Facilitador/a brinde **contención** a las personas que expresan sus sentimientos.

Algunas pueden llorar o mostrarse muy ansiosas, ya que han guardado por mucho tiempo emociones fuertes y es la primera vez que tienen oportunidad de expresarlo.

Si una persona llora o expresa de otra forma las emociones que lo embargan o desbordan, lo más importante es respetar este momento.

El silencio respetuoso es importante, además de dejar que la persona se recupere.

Muchas veces basta decir:

Madre: A mí me pegaron siempre.

Me castigaban por todo, yo no entendía que de malo hacía.

Facilitador/a: eso debe haber sido muy doloroso.

Se puede dar contención de la siguiente manera:

- } Siendo receptivo/a a los sentimientos de la otra persona.
- } Empatizando con los sentimientos de la persona y experimentado la cualidad de los mismos.
- } Dándole sentido a estos sentimientos
- } Dándoles un significado.
- } Respondiendo de tal manera que los sentimientos expresados resulten tolerables para la persona que los han manifestado.

Preguntas sugeridas

- ¿y cómo se sentían en la situación que han contado?
- ¿y en tu caso Rosita, como te sentías tú en la situación que contaste?

DAR CONTENCIÓN

En una situación de alta emotividad, dar contención es hacer sentir a la persona que narra sus experiencias, que sus sentimientos son importantes, que no caen en el vacío, que está siendo comprendido y que sus emociones no desbordan tu capacidad de escucharla y responderle dándole un significado a lo que está escuchando.

Ser contenido

Ser contenido es el proceso de recibir, de parte de la persona que escucha, la seguridad que ha comprendido los sentimientos de quien habla y que no ha sido desbordada por ellos. La persona que contiene (que puede ser el facilitador) le da sentido y significado emocional a las vivencias y sentimientos de quien habla.

El proceso de dar **contenido –ser contenido-** restaura en la persona que es escuchada su capacidad de pensar sobre la situación narrada, así como también su habilidad para procesar sus emociones.

Como profesional puedes brindarle esta experiencia a los padres de familia, y los padres de familia podrán dársela a sus hijos.

Si los padres y madres de familia se sienten contenidos, será posible que puedan dar contención a los sentimientos de sus hijos e hijas. Para que los padres y madres puedan ser contenidos por el/a facilitador/a, este también debe sentirse contenido/a y para ello debe siempre buscar soporte a su tarea para que las emociones que acompañan su trabajo no lo sobrepase.

Todas las emociones requieren contención, pero sobre todo las que generan ansiedad, dolor, cólera o culpa en la persona. Tolerar estas emociones es difícil para cualquiera y requiere de soporte para que sean aliviadas. Las personas necesitamos muchas veces ser escuchadas y recibir respuestas calmadas y reflexivas.

Para poder ofrecer contención, los/as profesionales deben estar preparados/as y ser capaces de recibir preocupaciones, decepciones, ansiedades, temores y hostilidades. Lo importante es que siempre tengan en cuenta que si esto sucede no deben tomarlo como algo personal, ni mostrarse defensivos.

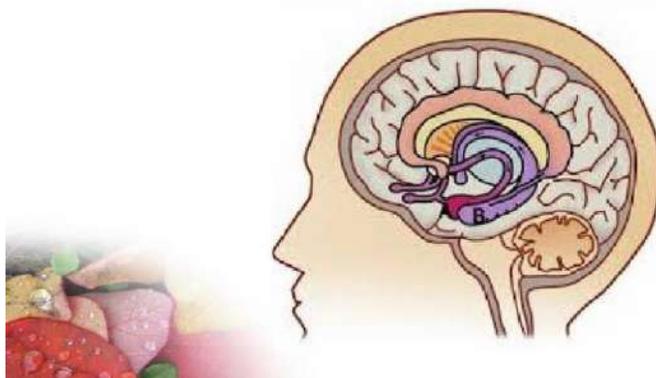
Contener no es solo ser una “esponja” o dejar que otras personas depositen sus sentimientos sobre uno. Es, ante todo, una función bastante evolucionada de poder comprender lo que está siendo comunicado y encontrar las palabras para devolverlo procesado con nombre propio. No se trata de darle la solución a la persona, sino de prestarle atención, comprender lo que le pasa y siente, comunicarle esto y de esta forma, *devolverle la capacidad de pensar sobre la situación que la está agobiando*. La investigación psicológica ha demostrado que los altos niveles de excitación emocional perturban la capacidad de pensar. El nivel que cada persona soporta depende de cada individuo y de su temperamento.

El grado en que las personas se sienten contenidas emocionalmente es una de las razones más importantes para que puedan sentirse cómodas en los GAR y para que los aprendizajes del mismo puedan surtir efecto. Los eventos de la vida tienen diferentes impactos en cada individuo, a pesar de que la situación haya sido la misma o una muy similar.

5. Análisis y evaluación de la situación

Una vez que los/as participantes han expresado sus emociones, el/a facilitador/a los invita a evaluar la experiencia. A nivel del sistema nervioso se realiza entonces un pase del *cerebro que siente al cerebro que piensa y evalúa*, tal como se aprecia en la siguiente figura.

EL SISTEMA LÍMBICO



M. Ruth Álvarez Quintillán

Los/as participantes nuevamente conversan y discuten, exponen sus puntos de vista. El/a facilitador/a plantea al grupo reflexionar sobre las causas de la situación discutida sus efectos en la vida de los niños y las niñas, los padres y madres de familia y la familia.

Preguntas sugeridas

¿Cuáles son las causas de esta situación que discutimos?

¿Qué efectos tienen en nuestros hijos e hijas estos hechos que conversamos?

¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas?

6. Reflexión de lo conversado:

Lecciones y alternativas

Por último, se recogen las lecciones aprendidas a partir de la discusión.

Esta parte de la conversación es como una cosecha. Se toman los frutos que la conversación arroja. Siempre hay algo que se aprende de lo que se discute o de lo que se escucha.

Preguntas sugeridas

- ¿Qué nos enseña lo que estamos discutiendo?
- ¿Qué lecciones podemos obtener de lo que estamos conversando y escuchando.

7. Plan de acción: ¿Qué decido? Compromisos

Preguntas sugeridas

- ¿Qué otras opciones existen para afrontar la situación?
- ¿alguien conoce alguna experiencia que nos de alternativas de solución?
- ¿podemos encontrar otro tipo de salidas?

Una vez que se han identificado las causas, las consecuencias y las lecciones que se extraen de la discusión, el/a facilitador/a propone al grupo identificar algunas alternativas para mejorar la situación que se discute.

A las personas les gusta ser retadas para plantear posibles soluciones, ya que es un desafío a la creatividad. En este caso se da lugar al uso de *pensamiento de tipo divergente*, que es aquel que busca soluciones por diferentes caminos a los usualmente conocidos.

En segundo lugar, todo proceso debe terminar en la toma de decisiones y en asumir compromisos personales. Sin embargo, en toda sesión este momento del ciclo no siempre se da, ya que los/as participantes o el grupo puedan aun no sentirse preparados para ello. No obstante hay que plantearlo siempre, ya que puede haber alguna persona que ha tomado alguna decisión y esto alentara al grupo a imitarla en las siguientes sesiones.

Preguntas sugeridas

- ¿alguien quiere compartí alguna nueva decisión que haya tomado o que quiera tomar?
- ¿alguien quisiera compartir sus compromisos que ha asumido con respecto al tema que hemos tratado?

¿Cómo cerrar las reuniones grupales?

Una forma de empezar a cerrar las reuniones es haciendo un resumen de lo conversado, mostrando los puntos más relevantes y a los que ha llegado el grupo. Sugerimos que en cada reunión el facilitador proponga al grupo escribir en un papel *¿“que me llevo de la reunión?”*. Esta es una técnica que permite que las personas pongan en blanco y negro lo han considerado valioso para su proceso.

Se puede invitar a que coloquen sus esquelas en algún lugar visible de la casa para que lo recuerden y valoren. Se trata de sus nuevos aprendizajes.

Es importante avisar unos diez minutos antes que ya se está terminando la reunión. Esto permite al grupo prepararse para el cierre y da oportunidad a que se diga alguna cuestión pendiente. Es una señal de respeto y consideración y facilita el tránsito a la despedida.

4.6 Técnicas para llevar a cabo el dialogo y la discusión

A continuación te presentamos técnicas que te ayudaran a manejar las reuniones de aprendizaje reflexivo con mayores posibilidades de éxito.

Usa estas técnicas como una orientación y no como guion cerrado.

Las intervenciones del/a facilitador/a

El/a facilitador/a conduce las reuniones, por lo que debe intervenir de diferentes maneras, de acuerdo a la fase de la sesión que trabaja. A continuación te presentamos una lista de los modos de intervención que usualmente el/a facilitador/a realiza. Todas estas formas de intervención deben estar presentes en las reuniones de aprendizaje reflexivo.

1. **Proponer:** el/a facilitador/a propone realizar ejercicios y actividades que permitirá al grupo de participantes ingresar a una experiencia vivencial sobre el tema tratado.
2. **Preguntar:** el/a facilitador/a formula una pregunta al grupo o a un/a participante. Cuando pregunta abre la reunión o abre un tema a ser discutido. Invita a los/as participantes a responder, contar su experiencia y compartir su punto de vista.
3. **Escuchar:** el/a facilitador/a escucha y presta atención con interés y responde a lo que cada participante dice. Esta es una forma de intervenir altamente importante y efectiva.

- 4. **Validar:** el/a facilitador/a hace algún comentario o muestra una actitud que reconoce y expresa comprensión sobre la idea o sentimiento expresado por el o los/as participantes.
- 5. **Sintetizar:** el/a facilitador/a resume y subraya las ideas principales vertidas en el bloque de conversación desarrollado.
- 6. **Informar:** el/a facilitador/a da información nueva a los/as participantes sobre el tema discutido, ampliando la perspectiva de estos y brindándoles nuevos elementos y criterios para organizar su pensamiento sobre la situación trabajada.

El ciclo de la intervención del/a facilitador/a

En el siguiente diagrama podemos ver que estas formas de intervención están siempre presentes y deben formar parte de un ciclo para hacer más efectivo el tratamiento de los temas.

Ciclo de la intervención del facilitador durante las sesiones



| Modelo de intervención | Facilitador | Participantes |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Proponer | Cierren sus ojos, harán un pequeño viaje a nuestro pasado, a su historia de niños y niñas, recordaran como los criaron, alguna experiencia que les hizo sentir bien. | Los/as participantes suelen seguir las propuestas del facilitador con entusiasmo cuando este es amable y brinda seguridad y confianza. |
| Preguntar | ¿Qué aspectos positivos rescatan de su experiencia recordad como niños o niñas? | Los/as participantes escuchan la pregunta y piensan, se preparan para responder. Si sienten confianza e interés responderán con autenticidad. |
| Escuchar | El/la facilitador presta atención a las respuestas del grupo. | Juan: Mima me lavaba la cabeza y peinaba, recuerdo que me hacía mis trenzas para mandaba al colegio. Lo hacía con cariño. A mi gustaba que me peinara, sentía que me cuidaba y que yo lo importaba. |
| Validar | Que bien se debe haber sentido Sra. Juana de sentirse cuidada y que le importaba a su mama. Y en su caso Sr. Martin, no recuerda los buenos momentos, porque había mucho castigo en casa, pero si el buen gesto de su papa. Ese día se debe haber sentido importante. | Que bien se debe haber sentido Sra. Juna y que le importaba su mama. Y en su caso Sr. Martin, no recuerda los buenos momentos, porque había mucho castigo en casa, pero si el buen gesto de su papa. Ese día se debe haber sentido importante. |
| Sintetizar | “Han dicho cosas muy importantes y valiosas. Por un lado algunos de ustedes han recordado momentos de cuidado, por ejemplo cuando los peinaban o cuando les preparaban sus alimentos. También hemos escuchado algunos casos en los cuales no han sido muy frecuentes las experiencias positivas. Pero por allí apareció un buen momento significativo como | El grupo escucha. Todos/as los participantes se sienten tomados en cuenta. El dialogo se amplió, más gente querrá comentar. Al sentirse escuchado querrán seguir comentando y preguntado. “Pienso que esos buenos momentos era cuando mi |



| | | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>por ejemplo en el caso del SR. Martin.</p> <p>El dialogo se puede profundizar con más preguntas del facilitador y comentarios del grupo.</p> <p>¿Qué les parece todo lo que hemos escuchado? ¿Alguien quiere comentar o añadir algo?</p> | <p>papa y mama estaban tranquilos, sin problemas de dinero. En esos momentos era más fácil comunicarnos. También cuando se iba la luz, conversábamos más. Mi papa nos contaba de sus viajes por la selva”</p> |
| Informa y orientar | <p>Sus experiencias y sus comentarios tienen mucho valor. Efectivamente los/as padres y madres de familia que están relajados y saben manejar su estrés tienen mejores relaciones con sus hijos e hijas y se comunican mejor con ellos y ellas. La comunicación con los hijos e hijas acercan mucho. Es importante que los padres y madres sepan que contarles sus experiencias positivas a sus hijos e hijas es muy saludable, hablar con ellos de su propia historia personal es muy positivo para su desarrollo como persona.</p> | <p>Los/as participantes escuchan abiertos a las ideas del/la facilitador/a, que brinda información, criterios y orientación.</p> |
| Repreguntar | <p>¿Qué piensan de estas ideas? ¿Me pueden contar sobre qué temas conversan con sus hijos e hijas?</p> <p>El ciclo vuelve a reiniciar.</p> | <p>El grupo opina, da ideas, narra nuevamente sus experiencias, en este ejemplo acerca de las firmas de comunicación.</p> |

Planteando la situación a ser discutida: el valor de las preguntas abiertas

La forma en que las preguntas son planteadas influye en las respuestas que se obtengan. Hay diferentes maneras y/ o estilos de preguntas. Debes ser consciente de ellas:

a. Preguntas abiertas no dirigidas

Esta forma de preguntar permite que la persona responda a su manera y sin sentirse presionada a dar una respuesta esperada. Es la mejor manera de iniciar un dialogo y ofrece las respuestas más confiables. Permite que la persona se sienta escuchada y apreciada. La forma de preguntar invita a que la persona se exprese y vierta sus ideas como un relato.

Preguntas posibles

¿Alguien quisiera compartirnos su experiencia?

¿Cómo creen que influyeron en su crianza las costumbres del lugar donde crecieron?

b. Preguntas cerradas no dirigidas

Este tipo de pregunta no espera una respuesta en particular pero por lo general son respondidas con un “sí”, un “no” o una frase breve. Este tipo de pregunta es útil si el tiempo que se tiene es breve o si las preguntas abiertas no dirigidas no funcionan.

Preguntas posibles

¿Alguna vez han perdido la paciencia con sus hijos o hijas?

¿Están de acuerdo con el castigo físico?

¿Se nos hace fácil o difícil reconocer las cosas positivas que hacen nuestros propios hijos o hijas?

c. Preguntas dirigidas

Este tipo de preguntas parecen esperar una respuesta determinada de antemano y condiciona la respuesta de la persona entrevistada, el/ facilitador/a transmite la respuesta que desea escuchar. Sesga al entrevistado/a. Impone un juicio de valor en la forma de decirla.

Preguntas sugeridas

- Están en desacuerdo con el maltrato, verdad?
- ¿seguro que todos desean contar algo de su vida, verdad?

} Técnicas facilitadoras de la expresión verbal

Hay técnicas que animan a las personas a expresarse verbalmente.

Lo primero que hay que considerar es que tengan confianza en el/a facilitador/a. Esto se logra si quien facilita es percibida como discreta, bien intencionada, empática y responsable.

Una vez que esto está dado, se pueden aplicar las siguientes técnicas para ayudar a que las personas sigan hablando, que abran sus sentimientos y superen su vergüenza.

a. Preguntas abiertas no dirigidas

Los pequeños silencios permiten a la otra persona continuar hablando. Los silencios largos pueden hacer sentir ansiosa a la persona que habla. De todos modos, las pausas son siempre necesarias para que las personas ordenen sus ideas y puedan expresarlas como deseen. No hay que apurar a los/as participantes.

b. Facilitación verbal

Son señales verbales que uno hace para comunicarle a quien habla que está siendo escuchado. Por ejemplo: decirle “aja” o “ya veo” o “umm”. Son formas que ayudan mucho a mostrar que uno está escuchando y prestando atención a la otra persona.

c. Facilitación no verbal

Es el lenguaje no verbal que le indica a la otra persona que siga hablando. Asentir con la cabeza, tener contacto visual con ella (no exagerada porque esto intimida), sonreír, entre otras, son señales importantes. Hay que tratar de evitar mostrar señales de desaprobación cuando la persona que habla nos hace sentir molesta o en desacuerdo.

} Técnicas para realizar la evaluación y el análisis de la situación

Cuando se trata de evaluar y analizar la situación propuesta es importante que el grupo se exprese y se puedan escuchar las diferentes experiencias y puntos de vista que existen sobre una misma realidad.

El/a facilitador/a puede ayudar al grupo a encontrar un balance y sobre todo visualizar la situación en su real dimensión si recoge las diferentes perspectivas y las menciona. Para ello se debe estar muy atento/a a las diferentes opiniones que el grupo vierta. Una vez que ha recogido las diferentes perspectivas debe repreguntar al grupo por qué consideran que hay dos posiciones y que factores están asociados a estas dos posiciones opuestas o complementarias.

Intervenciones posibles, a modo de ejemplo

Hemos recordado lo que pasaba en nuestra niñez respecto a sentirnos reconocidos/as o ignorados/as, bien vistos o mal vistos.

¿Por qué creen ustedes que a las personas a veces les cuesta reconocer a los demás?(o ven solo lo negativo de los demás)

El/a facilitador/a escucha las opiniones y se recoge los diferentes pareceres.

} Técnicas para identificar alternativas: en el grupo están las respuestas

Para identificar alternativas y opciones diferentes hasta las que ahora se manejaban es muy importante saber que **en el grupo se encuentran las respuestas**. Los participantes llevan muchas ideas y experiencias y tienen soluciones que compartir y ofrecer, si se les motiva a ello se les da esa oportunidad.

Intervenciones sugeridas

Quizás alguno/a de ustedes quiere compartir alguna sugerencia para encontrar alternativas al problema del descontrol de nuestras emociones.

Despertar la iniciativa y el optimismo de los/as participantes es importante. Transmitirles que confiamos en ellos/as, en su capacidad de propuesta y de sus propias soluciones. Además, esto les otorga fuerza y la hermosa sensación de ser **agentes de su propio desarrollo y progreso**.

Intervenciones sugeridas

- Parece que nos hemos puesto algo pesimistas.
Quizás alguno/a de ustedes quiere compartir alguna idea que nos brinde alguna salida o solución que aún no hemos considerado.

En los grupos siempre hay participantes con actitudes positivas y negativas. Si invade un clima de negativismo o pesimismo, es recomendable señalarlo sin reproche, pero alentando a que emerjan las voces optimistas y constructivas. El grupo reaccionará saludablemente y lo aceptará.

Nadie quiere quedarse sumido en la desesperanza.

} Saber esperar a que las decisiones reflexionadas

Las decisiones sobre la crianza de los hijos e hijas llegan una vez que el padre o madre de familia logra mirar la situación desde varios ángulos y una perspectiva del asunto. Esto ocurre cuando amplía su visión y de pronto observa las cosas desde otro punto de vista como:

- Desde la perspectiva del niño/a, es decir como las puede enfocar su hijo o hija.
- Desde lo que le conviene al niño/a, considerando sus necesidades de desarrollo.
- Desde sentir que puede imaginar y plantearse una visión de futuro para sí mismo, para sus hijos/as y su familia.
- Desde que se da cuenta que las decisiones que había tomado estaban muy influenciadas por lo que le paso de niño o niña.
- Desde darse cuenta que tiene capacidades que había pasado desapercibidas y que en el entorno existen soportes que no había tomado en cuenta para poder avanzar y superar sus problemas.

Es entonces cuando el padre y la madre se sienten en la necesidad de replantearse la forma como han ido llevando las cosas en su hogar y se atreven a pensar que puede ser mejor.

} Cuando el grupo está listo puede asumir compromisos

Hay que tener en cuenta que asumir compromisos debe ser una **auténtica y no impuesta**. Esto significa que debe nacer de la persona desear hacerlo, porque así lo cree y lo considera valioso para su vida, su avance individual y familiar. Los compromisos no deberían ser impuestos porque si lo son

resultan inconsistente o poco duraderos. Basta que desaparezca el control o la condición y se deshacen. Por eso, este método pretende que las personas asuman compromisos cuando estén realmente convencidas y listas para hacerlo. Eso no significa que no se estimule o promueva el asumir compromisos, pero hay que también tener en cuenta lo dicho para que sea una acción sostenible en el tiempo.

4.7 Evaluando los resultados que va alcanzando el grupo

Es muy importante que el/a facilitador/a evalúe su trabajo con los Grupos de Aprendizaje Reflexivo (GAR). Para ello se ha creado un instrumento sencillo, pero potente, llamado **“Como es la relación con mis hijos”** que te permitirá:

- Conocer las vivencias, actitudes y percepciones que tienen los padres y madres de familia manifiestan sobre la relación que tienen con sus hijos e hijas.
- Comparar las vivencias, actitudes y percepciones que tienen los padres y madres antes de que ingresen al taller sobre competencias parentales con aquellas que manifiestan al terminar su participación en este.
- Determinar si se observan cambios en ambas aplicaciones.

¿Qué se evalúa?

Lo que interesa evaluar son los efectos que tiene la intervención de los Grupos de Aprendizaje Reflexivo sobre las competencias parentales de los/as participantes y la relación que establecen con sus hijos e hijas. Es decir, interesa saber si la intervención ha generado cambios favorables en los padres y madres participantes, pero también al interior del hogar.



Indicadores de los cambios positivos en los padres y madres de familia

| Áreas de intervención | Indicadores de cambio |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trato verbal a los hijos/as | -la escucha a los hijos/as se incrementa. -se habla con los hijos/as con amabilidad, sin gritos o tono hostil. |
| Disciplina a los hijos/as | -disminuye o desaparece el castigo físico. -padres/madres expresan expectativas claras y realistas a los hijos/as sobre el comportamiento esperado. |

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comunicación afectiva | -aparece o aumenta las expresiones de afecto positivo de manera explicativa: abrazo, palabras, beso, gestos o acciones con intención afectuosa. |
| Reconocimiento del valor del niño/a | -reconocer valor y/o logros de los hijos/as. -felicita y refuerza buena conducta. |

} Herramientas para evaluar a los padres/madres de familia

La prueba “Como es la relación con mis hijos” tiene un tiempo de aplicación de 30 a 40 minutos. Consta de dos partes. La primera parte consiste en pedir al/a participante un dibujo que describa la relación que siente que tiene con sus hijos/as. La segunda parte consiste en responder a un breve cuestionario de tres preguntas que explique lo plasmado en el dibujo.

La prueba debe ser aplicado en dos momentos: al inicio del taller, a modo de tener un primer acercamiento a la relación que el participante tiene con sus hijos/ad, y al terminar del taller, para poder identificar los cambios y aprendizajes logrados por el/a participante.

4.8 Resumen

| |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • El objeto del modelo de trabajo grupal es generar aprendizaje reflexivo sobre competencias parentales.... |
| <ul style="list-style-type: none"> • Tres principios fundamentales que se deben mantener: <ul style="list-style-type: none"> } <i>Confidencialidad</i>: garantía que se da a los/as participantes de que aquello que se conversa en el grupo se mantendrá en reserva. } <i>Respeto</i>: a la forma de pensar, a los sentimientos y a las vivencias de los/as participantes es fundamental. } <i>Escucha sensible</i>: Aprender a escuchar a sí mismos para reconocer que sentimos y pensamos. Asimismo, saber escuchar permite a los/as participantes sentirse contenidos y comprendidos. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cuando uno se siente contenido y comprendido es capaz de abrirse hacia nuevos aprendizajes. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Los pasos para conducir Grupos de Aprendizaje Reflexivo son: <ul style="list-style-type: none"> } Convocar y conformar un grupo. } Abrir la sesión. } El tratamiento del tema. } Cerrar la sesión. |



| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> El tratamiento del tema tiene los siguientes pasos metodológicos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Recepción y dinámica lúdica. 2. Planteamiento del tema. 3. Recuerdo de la experiencia personal. 4. Reconocimiento de las emociones. 5. Análisis y evaluación de la situación. 6. Reflexión de lo conversado: lecciones y alternativas. 7. Plan de acción: ¿Qué decido? Compromisos. |
| <ul style="list-style-type: none"> El ciclo de intervención del facilitador consta de: Preguntar - Escuchar - Validar - Sintetizar - Informar |
| <p>La forma en que las preguntas son planteadas en las respuestas que se obtengan. El mejor estilo de pregunta a seguir es el de pregunta abierta no dirigida.</p> |
| <p>Se debe evaluar el efecto que causa en los padres y madres la intervención y los cambios que por efecto de los padres se genera en las condiciones de vida de los niños y niñas.</p> |

4.9 Autoevaluación

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿De que tratan los tres principios que se deben mantener en los grupos de aprendizaje reflexivo |
| ¿Cuáles son las funciones de un buen/a <i>facilitador/a</i> |
| Describe que significa dar y recibir contención. |
| ¿Cuáles son los pasos que conforman el ciclo de aprendizaje reflexivo? |
| ¿de qué manera puede un/a facilitador/a intervenir en sesiones que dirige? |

PARTE 5. SESIONES:

Sesión 1: Reconociendo cómo es la relación con mis hijos e hijas

Objetivo: Las/los participantes reconocerán el tipo de relaciones parentales que tienen con sus hijos e hijas al iniciar el taller.

| Desarrollo | Ideas fuerza/lineamientos |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Recepcion de participantes y dinamicas ludicas</p> <p>Se recibe a los/las participantes cálidamente, se les coloca un solapín con su nombre y se da la bienvenida al taller. </p> <p>Se recomienda sentarse en círculo y hacer un pequeño ritual de apertura, con una vela encendida o colocando un mensaje al florero de los deseos (una planta que se mantiene en el agua) y dando la bienvenida a cada uno por su nombre. Se explica el significado del ritual y el motivo por el cual se quiso contar con este espacio.</p> <p>Se propone un juego de presentación “digo mi nombre con un ademan que todos y todas imitan” En círculo cada participante dice su nombre acompañado de un ademan o con un movimiento creativo. El Grupo observa esto y lo reproduce de manera similar (imitando)</p> <p>Se realiza el ejercicio el siguiente ejercicio: “Aprendo a respirar para relajarme y oxigenarme”</p> <p>El facilitador/a invita a los /las participantes a sentarse en forma cómoda, cerrar los ojos, a respirar profundamente y soltar el cuerpo.</p> <p>De ahora en adelante vamos a escuchar el silencio por un minuto. <u>Se sugiere la siguiente instrucción:</u></p> <p><i>Dejemos pasar los pensamientos, dejemos atrás todos los recuerdos de lo que hemos estado haciendo hasta antes de sentarnos en este lugar y centremos todas nuestras energías en este momento. Soltemos nuestras piernas, brazos y concentrémonos en nuestra respiración, inhalemos y exhalemos de igual manera, sintiendo como entra el aire por nuestra nariz y como sale por nuestra boca, repitamos el ejercicio tres veces. Ahora intentemos escuchar los latidos de nuestro corazón, su ritmo. Nos quedaremos un minuto en silencio para relajarnos.</i></p> | <p>El facilitador/a se muestra empático con su grupo, mantiene una actitud de apertura y amabilidad con cada participante.</p> <p>El ritual permite a los/las participantes dejar atrás sus preocupaciones por un momento y conectarse con el clima de relajación y contención que se va a generar en el grupo.</p> <p>Esto permitirá que se conozcan, despertara la creatividad y crea un ambiente lúdico favorable para promover la integración entre los /las participantes como grupo.</p> <p>El momento de la relajación les permite practicar una estrategia personal saludable para su salud física y emocional, además que ayuda a mejorar la concentración para poder iniciar con el tema central.</p> <p>Si queremos lograr compromisos en los /las participantes, es esencial que estos entiendan adecuadamente la naturaleza de las sesiones y los</p> |



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dibujo y cuestionario para los padres y madres de familia “Como es la relación con mis hijos”</p> <p>La facilitadora hace entrega de una hoja A-4 a cada participante, un lápiz, algunos plumones, un borrador. Como consigna se les pide que dibujen una situación que ocurre comúnmente con sus hijos e hijas.</p> <p>Se les comenta cálidamente que no se les juzgará por lo que dibujen, que están en un espacio de comprensión y reflexión, por lo que pueden sentirse libres y en confianza de compartir lo que deseen.</p> <p>Se les brinda 15 minutos a los participantes para que realicen su dibujo.</p> <p>Una vez que todos hayan terminado de dibujar se les entrega el cuestionario asociado y se les dice que por favor respondan las preguntas.</p> <p>Se da 15 minutos más para que contesten las preguntas.</p> | <p>para el trabajo, no como una evaluación.</p> <p>Hay que tener en cuenta que puede suceder que no todos los /las participantes saben leer y escribir, por lo que se necesitara el apoyo del facilitador/a para contestar las preguntas. Lo ideal es contar con una persona adicional para que apoye en este momento de la sesión y se pueda optimizar el tiempo.</p> |
| <p>Analizando y Evaluando la situación  </p> <p>Se invita a los padres y madres a que voluntariamente deseen compartir sus dibujos con el resto del grupo, explicando lo que significa. Posteriormente se les realiza las preguntas del cuestionario a manera de guía pidiendo que de manera voluntaria expresen sus respuestas</p> | |
| <p>Cierre del taller</p> <p>Para cerrar la sesión, con el grupo de pie y abrazados se vuelve a encender la vela o a colocarse alrededor de la maceta. </p> <p>Se agradece por la presencia de cada uno de los/las participantes y se invita a que comenten qué es lo se llevan de este taller.</p> <p>Se cierra la sesión con el comentario de la idea fuerza principal de la sesión por parte del facilitador/a y se les expresa que se les espera en la siguiente sesión. Se apaga la vela y se guardan los materiales.</p> | <p>Volver al círculo y retomar el ritual contiene las emociones y genera el espacio propicio para reordenar e integrar pensamientos y emociones, así como para fijar aprendizajes.</p> |



Sesión 2: “Rescatando los aciertos de mi propia crianza”

Objetivo: Los/las participantes reconocerán y reflexionaran sobre las buenas prácticas parentales que sus cuidadores ejercieron con ellos en su niñez y como estas se relacionan con su parentalidad actual.

| Desarrollo | Ideas fuerza/lineamientos |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Recepcion de participantes y dinamicas ludicas</p> <p>Se recibe a los/las participantes cálidamente, se les coloca un solapín con su nombre y se da la bienvenida al taller. </p> <p>Se recomienda sentarse en círculo y hacer un pequeño ritual de apertura, con una vela encendida o colocando un mensaje al florero de los deseos (una planta que se mantiene en el agua) y dando la bienvenida a cada uno por su nombre. Se explica el significado del ritual y el motivo por el cual se quiso contar con este espacio. Recordar que siempre debe ser el mismo ritual durante todas las sesiones. A continuación se recuerdan las normas de convivencia del grupo.</p> <p>Se realiza la dinámica : “El baile de presentación” Se plantea una pregunta específica, como por ejemplo: ¿Qué es lo que más le gusta del trabajo que realiza?, la respuesta debe ser breve, por ejemplo: "que estoy en contacto con la gente", otro: "que me permite ser creativo", etc.</p> <p>En el papel cada uno escribe su nombre y la respuesta a la pregunta que se dio y se pega en el pecho.</p> <p>Se pone la música y al ritmo de ésta se baila, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias.</p> <p>Conforme se van encontrando compañeros con respuestas a fines se van cogiendo del brazo y se continua bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.</p> <p>Cuando la música para, se ve cuántos grupos se han formados; Una vez que la mayoría a se haya formado en grupos, se para la música. Se da un corto tiempo para que intercambien entre sí él porque de las respuestas de sus tarjetas; luego el grupo expone al plenario sobre la base de que afinidad que se conformó, cual es la idea del grupo, porque eso es lo que más les gusta de su trabajo).</p> <p>“Aprender a relajarse” El facilitador/a anuncia que antes de empezar con el tema de la sesión, vamos a entregarles unas fotocopias con mándalas para que lo puedan pintar como mejor les parezca y se les entrega las fotocopias y los colores.</p> | <p>El facilitador/a se muestra empático con su grupo, mantiene una actitud de apertura y amabilidad con cada participante.</p> <p>El ritual permite a los/las participantes dejar atrás sus preocupaciones por un momento y conectarse con el clima de relajación y contención que se va a generar en el grupo.</p> <p> Idea fuerza:</p> <p>El objetivo de la dinámica es favorecer el conocimiento del grupo a partir de actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos.</p> <p> Idea fuerza:</p> |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>La facilitadora explica que las mándalas son útiles porque Potencian la creatividad e imaginación, Aportan serenidad y tranquilidad, Potencian la concentración y Desarrolla la paciencia. Por lo cual constituye un elemento importante que podría incorporarse a su labor diaria.</p> |
| <p>Presentación del tema El facilitador/a dice en la anterior sesión, pudimos conocer como es la relación con nuestros hijos e hijas y ponernos metas para mejorarla. Nuestra segunda sesión se llama “Rescatando los aciertos de mi propia crianza”.</p> <p>Hoy vamos a trabajar en base a las experiencias positivas. La idea es que podamos identificar que nos hizo sentir bien cuando fuimos criados y luego reflexionaremos sobre ello.</p> | <p>La presentación del tema es importante para que los/las participantes se ubiquen. Se puede contar con un cartel visible con el nombre de la sesión.</p> |
| <p>Recordando la propia experiencia A modo de inducción podemos realizar tres respiraciones profundas.</p> <p>El facilitador/a continua:</p> <p><i>Vamos a empezar nuestro taller recordando nuestra crianza y nos vamos a concentrar en los recuerdos más positivos de esta. Sabemos que la infancia a veces ha sido difícil, pero tratemos de recordar alguien muy significativo para nosotros en esos años. Alguien que nos hizo sentir bien.</i></p> <p><i>Cierren sus ojos vamos hacer un pequeño viaje a nuestro pasado, a nuestra historia, vamos a recordar cómo nos criaron y recordaremos algo que nos hizo sentir bien (se hace una pausa y se da tiempo a las personas para conectarse con sus propios recuerdos).</i></p> <p><i>Recordemos quizá, un momento en el que nos sentimos queridos, cuidados, protegidos, por algún adulto importante para nosotros en aquella época: puede ser nuestra madre, nuestro padre, quizá la abuelita o algún tío o tía.</i></p> <p><i>Ahora van a elegir uno de esos recuerdos, el que prefieran, y lo vamos a retener más en nuestra mente. Recordemos este momento con todo sus detalles, no lo hagan con prisa, traten de recordar lo más que puedan, cuando fue, como fue, que vestían, que estaban haciendo en ese momento, como era la voz de la otra persona, su mirada o la expresión de su rostro de la persona adulta, que sensaciones tuvimos en aquella oportunidad, que sentimientos nos despertaba (se hace una pausa)</i></p> <p><i>Poco a poco vayan despidiéndose de ese recuerdo. Lentamente y cuando se sientan cómodos iremos abriendo los ojos.</i></p> | <p>El facilitador/a debe hablar pausadamente y conducir al grupo con tacto.</p> <p>Idea fuerza:</p> <p>Todos los recuerdos de una persona constituyen un legado emocional y es altamente respetable Los recuerdos son expresión de las experiencias personales que han sucedido en un contexto familiar y cultural determinado y merecen respeto.</p> <p>El /la facilitadora debe ayudar a los/las participantes a conectarse sensorial y emocionalmente con la experiencia. Para ello, ayuda a visualizar los detalles sensoriales de los recuerdos.</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Reconociendo y poniendo nombre a nuestras emociones Muy bien , hemos recordado un momento grato con alguien que nos ha querido y nos cuidaba bien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se han sentido al recordar esta experiencia?(se espera la respuesta de los/las participantes) - ¿Alguien quisiera compartirnos su experiencia? (algunos participantes narran su experiencia. <p>El facilitador/a alienta a que se narren también los detalles y se nombren las emociones que generaron en ese momento la experiencia y se validan dichas emociones).</p> |  <p>Ideas fuerza: El recuerdo de estas experiencias en relación al trato y educación respecto al sexo biológico muchas veces generan tristeza, ira. Las cuales deberán ser reconocidas y nombradas por el facilitador/a Ej: lo que Ud. quiere decir que su experiencia le produjo mucha ira, es así.se espera la respuesta de la persona y se puede validar con un movimiento de cabeza o diciéndole bien entiendo su reacción. Es importante dar una valoración positiva a la aparición de estas emociones y validarlas.</p> |
|  <p>Analizando y Evaluando la situación El facilitador/a realiza las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aspectos positivos rescatan de su experiencia recordada como niños o niñas? - ¿Qué necesidades vimos satisfechas en aquella oportunidad? - ¿Qué actitudes o gestos de sus padres, madres o sustitutos valoran ahora que recuerdan esa experiencia? ¿Por qué?(el/la facilitadora debe reforzar los aspectos que los padres y madres memorizan) - ¿Cómo creen que influye en su crianza las costumbres del lugar donde crecieron? | <p>En esta parte se busca identificar de manera racional los factores positivos presentes que llevaron a que la experiencia sea vivida como positiva para el /la participante.</p> <p>El incluir una pregunta asociada al papel de la cultura en la forma en que fue criado el participante, permitirá comprender mejor las formas de crianza y valorar la identidad cultural de donde proviene.</p> |
| <p>Reflexionando acerca de lo que nos enseña lo que estamos conversando</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Creen ustedes que lo que hemos vivido en estas experiencias han influido en la crianza de nuestros hijos e hijas? ¿De qué manera? - ¿Qué creen que hemos aprendido con este ejercicio? | <p>Aquí se trata de ligar lo que recordaron de su crianza con lo que ellos están aplicando en la crianza de sus hijos e hijas, en su situación actual como padre o madre.</p> |
| <p>Identificando alternativas de solución De lo que hemos analizado: ¿Qué actitudes o prácticas que tuvimos en nuestra crianza podríamos repetir con nuestros hijos e hijas para satisfacer su desarrollo?</p> | <p>En esta parte se busca que los/las participantes elijan las practicas positivas que han experimentado, valorado y que desena aplicar.</p> |
| <p>Tomando decisiones reflexivas y asumiendo compromisos Después de haber analizado y reflexionado respecto a los aspectos positivos de nuestra crianza y como esto ha influido en el estilo de crianza que hemos adoptado para nuestros hijos e hijas, es momento de asumir compromisos.</p> <p>En una hoja van a escribir aquello que ustedes valoran y que quieren reforzar en sus hogares con sus hijos e hijas.</p> <p>El facilitador/a entrega una hoja para que escriban, les da un tiempo para que lo realicen, luego pide de manera voluntaria si alguien desea compartir su compromiso.</p> |  <p>Ideas fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos y todas tenemos recuerdos agradables y positivos que nos generan alegría y calma, podemos recordarlos cada vez que necesitemos fuerza o inspirarnos para enfrentar un reto en la crianza de los hijos e hijas. • No debemos juzgar como hemos sido criados respecto a nuestras |



| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Finalmente refuerza las ideas fuerza de toda la sesión, sintetizando.</p> | <p>herencias afectivas y culturales, debemos rescatar lo positivo de eso y lo negativo debemos mejorarlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser un buen padre o una buena madre es una elección. La labor de padre o madre debemos afrontar de manera responsable y midiendo el impacto de nuestras acciones. No obstante es un proceso de aprendizaje, no es fácil ser padre, por eso debemos siempre reflexionar sobre las acciones que tomamos, sobre los recuerdos que les estamos dejando a nuestros hijos e hijas. |
| <p>Cierre del taller Para cerrar el taller se volverá al centro se encenderá la vela o se colocara la maceta con la flor .Todos y todas formando un circulo y abrazados alrededor, se agradecerá por la asistencia a los talleres y se invita a que los participantes expresen de manera muy breve que es lo que se llevan hoy del taller. El facilitador/a deberá cerrar la sesión con una idea fuerza principal del taller .finalmente se les expresa que se les espera para la siguiente sesión, se apaga la vela y se guardan los materiales.</p>  | <p>Volver al círculo y retomar el ritual contiene las emociones y genera el espacio propicio para reordenar e integra pensamientos y emociones, así como para fijar aprendizajes.</p> |

Sesión 3: “Reconozco y gestiono mis emociones”

Objetivo: Los/las participantes aprenderán a identificar situaciones de estrés parental y estrategias para autorregular sus emociones displacenteras.

| Desarrollo | Ideas fuerza-lineamientos |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Recepción de participantes y dinámicas lúdicas</p> <p>Se recibe a los/las participantes cálidamente, se les coloca un solapín con su nombre y se da la bienvenida al taller.</p> <p>Se recomienda sentarse en círculo y hacer un pequeño ritual de apertura, con una vela encendida o colocando un mensaje al florero de los deseos (una planta que se mantiene en el agua) y dando la bienvenida a cada uno por su nombre. Se explica el significado del ritual y el motivo por el cual se quiso contar con este espacio. Recordar que siempre debe ser el mismo ritual durante todas las sesiones.</p> <p>A continuación se recuerdan las normas de convivencia del grupo.</p> <p>Luego se realiza la dinámica: “Jugando a expresar mis emociones”, en círculo y de pie se entrega a cada participante un papel con el nombre de una emoción que deberá mantenerlo en secreto, luego cada participante por turno representará una emoción con gestos y el movimiento de su cuerpo. El grupo deberá adivinar de qué emoción se trata. Ejemplos de emociones: alegría, tristeza, sorpresa, cólera, ira, miedo, envidia, tranquilidad, vergüenza, timidez, duda, satisfacción, terror, esperanza, angustia, confusión, culpa, impaciencia, paciencia, amor, odio, disgusto, etc.</p> <p>“Aprender a respirar para relajarse y oxigenarse” El facilitador/a anuncia que antes de empezar con la sesión, aprenderán a respirar, lo cual les ayudara a relajarse y oxigenarse mejor. Se realiza el ejercicio “Aprendo a respirar para relajarme y oxigenarme” El facilitador/a invita a los /las participantes a sentarse en forma cómoda, cerrar los ojos, a respirar profundamente y soltar el cuerpo. <u>Se sugiere la siguiente instrucción:</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Dejemos pasar los pensamientos, dejemos atrás todos los recuerdos de lo que hemos estado haciendo hasta antes de sentarnos en este lugar y centremos todas nuestras energías en este momento. Soltemos nuestras piernas, brazos y concentrémonos en nuestra respiración, inhalamos y exhalamos de igual manera, sintiendo como entra el aire por nuestra nariz y como sale por nuestra</i></p> | <div style="text-align: center;">  </div> <p>El facilitador/a se muestra empático con su grupo, mantiene una actitud de apertura y amabilidad con cada participante.</p> <p>El ritual permite a los/las participantes dejar atrás sus preocupaciones por un momento y conectarse con el clima de relajación y contención que se va a generar en el grupo.</p> <p>El objetivo de la dinámica es favorecer la confianza en el grupo.</p> <p>El momento de la relajación les permite practicar una estrategia personal saludable para su salud física y emocional, además que ayuda a mejorar la concentración para poder iniciar con el tema central.</p> |



| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>boca, repitamos el ejercicio tres veces. Ahora intentemos escuchar los latidos de nuestro corazón, su ritmo. Nos quedaremos un minuto en silencio para relajarnos.</i></p> | | | | | | | |
| <p>Presentación del tema El facilitador/a dice en la anterior sesión, pudimos reconocer los aspectos positivos de nuestra crianza. Nuestra tercera sesión se llama “Reconozco y gestiono mis emociones”.</p> <p>Hoy vamos a trabajar un tema que suele pasarnos a veces en casa en mayor o menor medida: “el perder la paciencia” en casa con nuestros hijos e hijas y caer en una situación de cierto descontrol de nuestras emociones ¿es algo que alguna vez nos ha pasado a todos y todas verdad?</p> <p>Hoy reflexionaremos sobre esta situación y aprenderemos estrategias que nos permitirán controlar nuestras emociones de impaciencia, para logra así un clima familiar saludable.</p> | <p>La presentación del tema es importante para que los/las participantes se ubiquen en la situación que tratarán y los aprendizajes que conseguirán. Se puede contar con un cartel visible con el nombre de la sesión.</p> | | | | | | |
| <p>Recordando la propia experiencia Para empezar vamos a cerrar los ojos y van a recordar alguna situación que hayan vivido recientemente que les haya hecho perder la paciencia con sus hijos e hijas y donde sienten que perdieron el control de sus emociones. Van a visualizar que paso, como reaccionaron y como reaccionaron sus hijos. Se da unos minutos para esta visualización. Se pide que abran los ojos. Luego se ubica a los/las participantes en parejas para que compartan la experiencia que recordaron. Pueden preguntarse: ¿Cómo me sentí? ¿Cómo se sintió la persona que estaba conmigo?</p> | <p>El recuerdo y la narración de la experiencia, así como las respuestas a las preguntas planteadas abrirán un primer nivel de reflexión sobre situaciones emocionales complejas e intensas. <u>Pensar sobre el sentido y actuado, poderlo narrar y nombrar ayuda de por sí a los participantes.</u></p> | | | | | | |
| <p>Reconociendo y poniendo nombre a nuestras emociones Se realiza la dinámica del globo de la siguiente manera: El /la facilitadora entrega un globo a un participante y pídelo vaya inflando a la vez que los demás vayan diciendo tipos de estrés que pueden tener en su día a día, hasta que el globo se revienta.</p> <p>La idea es que el globo sea inflado hasta reventarse para hacer alusión con la pérdida de control o sobrecarga emocional. Seguidamente se recogen los comentarios de las y los participantes.</p> <p>Luego en plenaria se socializa lo conversado en pareja. El /la facilitadora invita a que los/las participantes que lo deseen comenten sus experiencias. Se incide en preguntar por los sentimientos experimentados antes, durante y después de perder el control de las propias emociones.</p> <p>Se reconocen los sentimientos expresados. Se puede hacer uso de una pizarra o papelógrafo y en tres columnas escribirlos.</p> <table border="1" data-bbox="203 1864 706 1934"> <tr> <td>Antes</td> <td>durante</td> <td>después</td> </tr> <tr> <td>Ej. cólera</td> <td>rabia</td> <td>culpa</td> </tr> </table> | Antes | durante | después | Ej. cólera | rabia | culpa | <p>Ideas fuerza: </p> <ul style="list-style-type: none"> • Los sentimientos que aparecen después de perder el control o “la paciencia” son diversos, pero es muy común que haya arrepentimiento, culpa, vergüenza o ánimo depresivo (tristeza). • Nadie nos ha enseñado a regular nuestras emociones, lo hemos tenido que aprender prácticamente solos. • A veces las tenciones excesivas sobrecargan la capacidad de respuesta. Si no es posible auto regularse con algunas estrategias es importante pedir ayuda. • Al final de esta parte, es importante que el facilitador/a desculpabilice a los/las participantes, señalando que todos(as) podemos perder la paciencia en alguna ocasión y que lo |
| Antes | durante | después | | | | | |
| Ej. cólera | rabia | culpa | | | | | |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Se nombran y reconocen los sentimientos y se validan: a todos nos ha pasado, los sentimientos son naturales. Lo importante es aprender a regularse y esto es posible.</p> | <p>importante es aprender a regularnos para no sentirnos mal ni hacer sentir mal a los miembros de la familia. Para eso estamos aquí.</p> |
| <p style="text-align: center;"> </p> <p>Analizando y Evaluando la situación</p> <p>I. <u>Analizando los motivos que lleva a una situación de descontrol</u></p> <p>El facilitador anuncia (N° 1,2 y 3) que pasarán a analizar por qué se dan las situaciones de descontrol emocional. Se señala:</p> <p>1) <i>La situación de descontrol se presenta cuando la persona está cargada emocionalmente, cansada, sensible o estresada.</i></p> <p>Se pide a los participantes que identifiquen en su caso cómo se sentían antes de tener la reacción que narraron.</p> <p>2) <i>Por lo general, hay un estímulo que despierta la reacción. Este estímulo se topa con algún aspecto interior, frente a lo cual la persona es emocionalmente sensible.</i></p> <p>Se pide a los participantes que identifiquen en su caso el estímulo que despertó la reacción.</p> <p>3) <i>A veces el descontrol o la pérdida de paciencia se presenta porque se ha convertido en un hábito de respuesta frente a situaciones que generan estrés o incomodan.</i></p> <p>Se pide a los participantes que piensen en voz baja si consideran que responder descontroladamente se ha convertido en ellos en un hábito.</p> <p>II. <u>Analizando las posibles formas de responder frente a una situación que nos molesta o incomoda mucho</u></p> <p>El facilitador invita a los participantes a reflexionar acerca de otras maneras de responder a las situaciones que nos sacan de quicio.</p> <p>Pregunta: <i>¿De qué otras maneras se puede reaccionar cuando algo nos molesta o nos hiere mucho, sin que perdamos el control de nuestras emociones?</i></p> <p>Se espera que los participantes den sus ideas y se anotan en la pizarra.</p> | <p>Toda acción descontrolada es una reacción automática, casi refleja. Es pasar al acto sin que medie la reflexión, el pensar sobre ello. Ejemplos: gritar, pegar, insultar, patear.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Ideas fuerza:</p> <p>Es importante pedir ayuda especializada si uno se encuentra en alguno de estos casos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La cólera o la tristeza son duraderos y no pasan. • Uno se siente irritable o malhumorado frecuentemente. • Si uno siente rabia constantemente contra uno mismo. • Si uno siente ganas de hacer daño a alguien o de hacérselo a uno mismo. • Si frecuentemente uno está envuelto en peleas o discusiones. <p style="text-align: center;"></p> <p>Ideas fuerza:</p> <p>Uno puede encontrar formas alternativas de reaccionar frente a un enfado. Somos capaces de aprender a hacerlo.</p> |
| <p>Reflexionando a cerca de lo que nos enseña lo que estamos conversando</p> <p>Vamos ahora a identificar algunas estrategias que podríamos emplear para manejar mejor nuestras emociones cuando sentimos que vamos a “perder la paciencia”.</p> | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. La autoconciencia es la capacidad de darse cuenta de lo que uno está sintiendo y pensando, y por qué. Cuando te molestes mucho, tómate un tiempo para fijarte en lo que estás sintiendo y pensando.</p> <p>El facilitador invita al grupo a cerrar los ojos y les dice:</p> <p><i>Volvamos a recordar la situación que nos pasó. Tómense cada uno su tiempo para fijarse qué estaban sintiendo en ese momento y luego qué pensaban en ese momento.</i></p> <p>2. El autocontrol consiste en pensar antes de actuar. Tómate unos segundos o minutos entre el hecho de sentir una emoción fuerte y el de realizar un acto del que uno se podría arrepentir.</p> <p><i>Vuelve a la situación vivida. Colócate en el momento en que te sentiste agredido o afectado, antes de reaccionar. Respira profundamente. Cuenta lentamente hasta 5. Vuelve a respirar. Piensa ahora qué podrías hacer en vez de gritar, insultar, golpear o pegar. Respira. Sonríe. Haz logrado mentalizar una nueva forma de responder.</i></p> | |
| <p>Identificando alternativas de solución</p> <p>Luego de hacer los ejercicios anteriormente señalados el facilitador invita al grupo a identificar cómo habría podido responder (decir o hacer) cuando se presentó la situación que generó la molestia.</p> <p>El/la facilitadora dice:</p> <p><i>Ahora vamos a reunirnos en pareja nuevamente y conversarán acerca de qué podrían haber hecho o dicho luego de conectar con sus sentimientos y tomarse un tiempo para no reaccionar con descontrol. Piensa en las consecuencias más probables de cada una de las diferentes opciones que se te han ocurrido.</i></p> | <ul style="list-style-type: none">• Se debe promover la verbalización de sus emociones.• Evitar dar consejos.• La manera más eficaz de manejar adecuadamente el enojo es dialogando y diciendo asertivamente al otro qué es lo que le ha molestado de lo que ha ocurrido. <p>Otras opciones cuando necesitamos expresar nuestro enojo y no tenemos opción de resolverlo con la persona involucrada:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hacer ejercicio físico.• Escuchar música (con auriculares).• Escribir tus pensamientos y emociones.• Dibujar.• Meditar o practicar la respiración profunda.• Habla sobre tus sentimientos con alguien de confianza.• Distráete. |
| <p>Tomando decisiones reflexivas y asumiendo compromisos</p> <p>El facilitador invita al grupo a tomar decisiones sobre lo que se ha conversado.</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué hemos aprendido hoy?- ¿Qué decisiones quisiera tomar a partir de lo que he aprendido hoy?- ¿A qué me comprometo? | <p> Ideas fuerza:</p> <p>Mejorar el control emocional es una decisión.</p> <p>Todos podemos aprender estrategias pero debemos ejercitarnos en ello y practicar constantemente para</p> |



| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>aprender a hacerlo con efectividad. No se logra de la noche a la mañana. El facilitador debe explicar esto al grupo para estimular su persistencia.</p> |
| <p>Cierre del taller Para cerrar el taller se volverá al centro, se encenderá la vela o se colocara la maceta con la flor. Todos y todas formando un círculo y abrazados alrededor, se agradecerá por la asistencia a los talleres y se invita a que los/las participantes expresen de manera muy breve que es lo que se llevan hoy del taller. El facilitador/a deberá cerrar la sesión con una idea fuerza principal del taller. Finalmente se les expresa que se les espera para la siguiente sesión, se apaga la vela y se guardan los materiales.</p>  | <p>Volver al círculo y retomar el ritual contiene las emociones y genera el espacio propicio para reordenar e integra pensamientos y emociones, así como para fijar aprendizajes.</p> |



Sesión 4: “Mejorando la comunicación y el vínculo afectivo con mis hijos e hijas”

Objetivo: Los padres y madres de familia aprenderán a expresar afecto a sus hijos e hijas, estimulando y reforzando las conductas y los principios para crear y mantener las buenas relaciones en el hogar.

| Desarrollo | Ideas fuerza-lineamientos |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Recepción de participantes y dinámicas lúdicas</p> <p>Como siempre, se recibe a los participantes cálidamente y se les da la bienvenida al taller. </p> <p>Se recomienda sentarse en círculo y hacer un pequeño ritual de apertura, con una vela encendida o colocando un mensaje al florero de los deseos (una planta que se mantiene en el agua) y dando la bienvenida a cada uno por su nombre. Se explica el significado del ritual y el motivo por el cual se quiso contar con este espacio (ejemplo: Que representa pureza y crecimiento personal).</p> <p>Luego se observa si alguien faltó y se menciona. Se recuerda las normas del grupo, sobre todo el de confidencialidad y los temas trabajados en la sesión anterior, así mismo se les pregunta cómo les fue con los compromisos y si lo pegaron en un lugar visible.</p> <p>“Aprender a respirar para relajarse y oxigenarse” (ver juego 1). El facilitador anuncia que antes de empezar con la sesión practicarán nuevamente la respiración saludable</p> <p>Juego: “Abro mis sentidos hacia lo bello”, Los/las participantes se relajan, cierran los ojos y sienten su respiración como entra y sale el aire. Se les indica que abriremos los sentidos en primer lugar será: El oído: se indica que abriremos el sentido del oído, escucharán todos los ruidos del ambiente y lo apreciarán. No juzgarlo solo escuchar. Agradecer por la capacidad de oír. Comentar que el ruido significa que hay vida que las cosas tienen movimiento. El Tacto: Se les indica que abriremos el sentido del tacto. Se pide que se conecten con las superficies de sus manos y luego la de sus extremidades, brazos y piernas, se pide en cada caso que sientan la textura de esas superficies, su temperatura. Al igual que con el oído se pide que agradezcan por la capacidad de percibir con el tacto. Luego se les pide que lentamente abran los ojos y se les anuncia que ahora observarán una flor, (se coloca una flor en el centro del grupo) Se pide que observen por un minuto, se pide que se conecten con su belleza, sus detalles, que solo la observen y no la juzguen. Luego se pasa a conversar brevemente sobre la experiencia.</p> <p>Se realiza la parte práctica del juego y luego en círculo se conversa con los participantes sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron en el ejercicio? | <p>Recordar activamente los nombres de los participantes y a los ausentes va fortaleciendo la alianza de del trabajo, el compromiso de los participantes y la identidad grupal.</p> <p>La práctica de la respiración de relajación y meditativa debe ser una práctica de todas las sesiones. Les da a los participantes una valiosa estrategia personal para su bienestar físico y emocional.</p> <p>Este juego abre los sentidos del oído, tacto y vista. Busca conectar a los participantes con la recepción de la realizada y encontrar belleza en ella.</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué experimentaron en cada momento? ¿Qué percibieron de la flor? - ¿Qué nos enseña este ejercicio? | |
| <p>Presentación del tema El facilitador/a dice:</p> <p><i>Nuestra sesión se llama: “Mejorando la comunicación y el vínculo afectivo con mis hijos e hijas”. Hoy vamos a trabajar en base a algunos ejercicios y nuestras experiencias para reconocer a nuestros hijos ¿Qué significa reconocer a nuestros hijos? (se espera respuestas). Se integran las respuestas y se completa: Efectivamente, reconoce tiene que ver con ver a otro, percibirlo, darnos cuenta de sus características y expresarle de múltiples maneras que lo aceptamos y lo apreciamos como es, como el ejercicio que hemos hecho ahora.</i></p>  | <p>Presentar el tema claramente es muy importante.</p>  <p>Ideas fuerza:</p> <p>Como el término “reconocer” puede ser nuevo para algunos es importante introducirlo y aclararlo, conectar a los participantes con lo que implica.</p> |
| <p>Recordando la propia experiencia El facilitador propone otro ejercicio a los participantes para tratar el tema.</p>  <p>Ejercicio: “Recorro el espacio reconociendo a mis compañeras y compañeros” todos (as) deben caminar por el aula y cruzar miradas, sonreír y dar un elogio cada vez que se encuentran con la mirada del otro (a).</p> <p>Conversar sobre el ejercicio Una vez realizado el ejercicio, se sientan en círculo y se abre un diálogo sobre lo experimentado en este:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Podrían describir el ejercicio? ¿Qué se hizo primero y que después? - ¿Qué experimentaron durante el ejercicio? ¿Qué sintieron en la mirada, en la sonrisa, en el saludo y en el elogio? <p>Se recogen las vivencias y sentimientos de los participantes. Se nombran las vivencias de incomodidad/dificultad y las vivencias o sentimientos agradables. También se recoge la sorpresa o ansiedad.</p> <p>Asociar estas vivencias con la niñez de los participantes: ¿Cuándo éramos niños y niñas nos sentamos reconocidos o ignorados?, ¿Cómo nos sentíamos al respecto? Se recogen los sentimientos, se validan tanto las experiencias positivas como las negativas. Se nombran las vivencias positivas y las negativas asociadas.</p> | <p>Los participantes pueden experimentar vivencias diversas y ambivalentes con el hecho de ser “vistos”.</p> <p>Es una experiencia nueva que puede sorprender y en algunos casos despertar ansiedad. Hay nombrar y contener estas emociones.</p> |
| <p>Reconociendo y poniendo nombre a nuestras emociones Se nombran las emociones asociadas a los recuerdos de la infancia. Se dejan claras estas ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una de las necesidades más importantes de las personas es ser reconocidos por los demás: con aceptación u una “buena mirada” • Las personas nos sentimos bien cuando las personas que nos importan nos aceptan, nos miran bien y nos reconocen como valiosos. • Las personas nos sentimos mal cuando las personas que nos importan no nos aceptan, nos miran mal y no nos reconocen como valiosos. | <p>Ser reconocidos y apreciados nos hace sentir bien y ser ignorados mal. “como se es visto” por los padres o personas de referencia define en gran medida una buena parte de nuestra identidad, de quienes somos y como nos sentimos y evaluamos a nosotros mismos. Las emociones que se despiertan pueden ser diversas y confusas. Hay que escuchar con cuidado y ayudar con respeto a quienes se expresan a identificar sus sentimientos.</p> |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Evaluando la situación Hemos recordado lo que pasaba en nuestra niñez respecto a sentirnos reconocidos o ignorados, bien vistos o mal vistos. ¿Por qué creen ustedes que a las personas a veces les cuesta reconocer a los demás? (o ven solo lo negativo de los demás)</p> <p>Se escucha las opiniones y se recoge los pareceres. Se puntualiza o completa con las ideas fuerza de esta sección.</p> |  <p>Ideas fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No fueron reconocidos de niños y no aprendieron a hacerlo. • No se quieren a sí mismos, su autoestima es baja. • Piensa demasiado en sí mismo, son egocéntricos. • Ven en las otras personas sus propios complejos y dificultades. |
| <p>Reflexionando a cerca de lo que nos enseña lo que estamos conversando El facilitador dice:</p> <p>Ahora vamos a aplicar lo que estamos aprendiendo en nuestro hogar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tan importante es que nuestros hijos se sientan reconocidos y bien vistos? • ¿se nos hace fácil o difícil reconocer a nuestros propios hijos(as)? <p>Se da un tiempo breve para que piensen en esta pregunta. Se escucha los testimonios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿si nos cuesta, podríamos ahora comprender porque se presenta esta dificultad?, ¿Qué podríamos hacer para superar esta dificultad? • ¿Encuentran alguna relación entre la forma en que fueron vistos de niños y la forma en que ven o reconocen a sus hijos e hijas? | <p>Este momento es importante ya que constituye el objetivo de la sesión: que el tema pueda ser aplicado a la relación con los propios hijos.</p> <p>Es importante establecer la ligazón entre las conductas que los participantes tienen como padres con las experiencias que vivieron como niños.</p> |
| <p>Identificando los aprendizajes y las alternativas de solución El facilitador dice: <i>Estamos descubriendo hoy varias cosas y aprendemos algo nuevo. ¿Qué hemos aprendido hasta ahora?</i></p> <p>Se recogen los aprendizajes y se refuerzan las ideas más importantes. Luego se propone al grupo hacer un último ejercicio: “Visualizo a mi hijo y lo reconozco” Sentados, se pide a las/los participantes que cierren los ojos.</p> <p><i>Mantengan su imagen en su mente unos minutos, observen su rostro su mirada, sus gestos, su cuerpo. Que la imagen los acompañe. Solo lo deben observar, como se observó a la flor. Ahora percibirán algo más, sus actitudes, su manera de ser. Conectemos con lo que más nos gusta de nuestro hijo o hija. Con sus virtudes, con lo que nos agrada de él o de ella. Mírenlo con buenos ojos. Ahora nuestro hijo o hija sonríe. Sientan el amor que nos tiene y el amor que le tenemos. Vuelvan a mirar a su hijo o hija y con una sonrisa díganle: te amo o te quiero. Ahora van decirle mentalmente todo lo que aprecian de él o de ella, las</i></p> | <p>Esta vez se hará una práctica donde se aplicara lo aprendido. El ejercicio propuesta debe dejar en los padres alivio y una buena sensación.</p> <p>Se debe enfatizar que las palabras no es la única forma expresar reconocimiento. El lenguaje no verbal (mirada, sonrisa, gestos, abrazos, asentir con la cabeza) son importantes, así como acciones (dibujar, regalar, dar). Lo importante es que el mensaje expresivo sea claro y lo niño sepa que su padre o madre lo están aceptando y valorando.</p> <p>Cuando la expresión es honesta y sincera, se expresara adecuadamente.</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>partes buenas que ven en él o ella. Abracen a su hijo o hija. Sonríale con amor.</i></p> <p>El facilitador dice: <i>Bien, hemos visualizado a nuestro niño y niña y le hemos expresado reconocimiento. ¿Cómo se han sentido al respecto?</i></p> <p>Se espera respuestas. Se recoge el sentir de los participantes. Se refuerza el aprendizaje mencionando la importancia de “mirar bien a nuestros hijos” y expresarlos de múltiples formas: con una mirada, una sonrisa, un abrazo, un beso, con palabras con una carta, un dibujo, un regalo. Lo importante es que el niño llegue el efecto y sobre todo el mensaje de aceptación genuina.</p> | |
| <p>Tomando decisiones reflexivas y asumiendo compromisos El facilitador abre un espacio para tomar decisiones en base a los Aprendizajes desarrollados. La idea es que invite a los padres a comprometerse con algunas acciones donde se pueda aplicar lo que han aprendido y que esto beneficie al niño/a de compromiso. (Elaborar en una hoja de papel su compromiso).</p> | |
| <p>Cierre del taller Para cerrar el taller todos y todas de pie y abrazados con la flor o planta acuática y con las reglas al medio, se agradecerá por la asistencia a los talleres y se invita a que los participantes expresen su sentir sobre el proceso vivido (que les parecieron los talleres) El facilitador /a debe dar una retroalimentación positiva al grupo obre el proceso: lo que ha observado, los avances, los retos superados, los aprendizajes logrados y los compromisos observados. Y se llevan los compromisos los y las participantes.</p>  | <p>Volver al círculo y retomar el ritual de la vela contiene las emociones y genera el espacio propicio para reordenar e integrar pensamientos y emociones, así como para fijar aprendizajes.</p> |



Sesión 5: “Disciplinando saludablemente a mis hijos e hijas”

Objetivo: Los padres y madres de familia aprenderán los principios de la disciplina saludable en el hogar y como poner límites sin maltratar.

| Desarrollo | Ideas fuerza-lineamientos |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Recepción de participantes y dinámicas lúdicas</p> <p>Como todas las sesiones, se recibe a los participantes cálidamente y se les da la bienvenida al taller. </p> <p>Se recomienda también sentarse en un círculo y hacer un pequeño ritual de apretura, colocando un mensaje al florero de los deseos (una planta que se mantiene en el agua) el cual representa pureza y crecimiento personal. Luego se observa si alguien faltó y se menciona. Se recuerda las normas del grupo, sobre todo el de confidencialidad y los temas trabajados en la sesión anterior, así mismo se les pregunta cómo les fue con los compromisos y si lo pegaron en un lugar visible.</p> <p>“Aprender a respirar para relajarse y oxigenarse”. El facilitador inicia su sesión como siempre: practicando un ejercicio de respiración relajante y meditativa centrada en buenos sentimientos hacia uno mismo y hacia las personas con las que estamos vinculados.</p> <p>“Aprendo a respirar para relajarme y oxigenarme” El facilitador/a invita a los /las participantes a sentarse en forma cómoda, cerrar los ojos, a respirar profundamente y soltar el cuerpo.</p> <p><u>Se sugiere la siguiente instrucción:</u></p> <p><i>Dejemos pasar los pensamientos, dejemos atrás todos los recuerdos de lo que hemos estado haciendo hasta antes de sentarnos en este lugar y centremos todas nuestras energías en este momento. Soltemos nuestras piernas, brazos y concentrémonos en nuestra respiración, inhalemos y exhalemos de igual manera, sintiendo como entra el aire por nuestra nariz y como sale por nuestra boca, repitamos el ejercicio tres veces. Ahora intentemos escuchar los latidos de nuestro corazón, su ritmo. Nos quedaremos un minuto en silencio para relajarnos.</i></p> <p>Luego propone realizar uno o dos juegos que ayuden a entrar en confianza a los participantes entre sí.</p> <p>“Caminar con diferentes ritmos y emociones”. Ej. Se les indica a los y las participantes a que caminen libremente en el aula, el facilitador/a con la ayuda de un tamborcito ira marcando los diferentes ritmos, intensidades y velocidades para caminar. Lento, rápido, rapidísimo, pasos largo. Más largos, pasos cortos, más cortos, lentísimo, pisadas fuertes como gigantes, pisadas suaves y silenciosas como los gatos.</p> | <p>Recodar activamente los nombres de los participantes y a los ausentes va fortaleciendo la alianza de del trabajo, el compromiso de los participantes y la identidad grupal.</p> <p>La práctica de la respiración de relajación y meditativa debe ser una práctica de todas las sesiones. Les da a los participantes una valiosa estrategia personal.</p> |

Presentación del tema

El facilitador/a dice:
Hemos aprendido varias cosas a lo largo de los talleres y estamos en condiciones de aprender algo muy importante que disciplinar saludablemente a mis hijos, es decir sin maltratarlos y logrando los aprendizajes para la vida y no traumas.



El facilitador lanza una pregunta al grupo:

¿Para qué disciplinamos? ¿Cuál es el sentido de la disciplina?

Se espera respuestas y luego se expone las ideas fuerza creando un clima reflexivo.



Ideas fuerza:

- Se puede y se debe disciplinar sin maltratar.
- El proceso disciplinario debe ayudar a los niños a desarrollar aprendizajes y no traumas
- ¿Para qué disciplinarlos? Disciplinamos para lograr una convivencia armónica y equilibrada.

Disciplinamos para que el niño aprenda a ser buena persona y a regular su conducta. No disciplinamos para tener control, someter por interés personales.

Recordando la propia experiencia

Se conforman tres grupos de tres o cuatro padres cada uno.



Se les reparte al grupo la matriz de análisis “Faltas y castigos”

| La falta o error que cometió la niña o niño | Reacción del padre o la madre | ¿Hubo castigo o sanción posterior? ¿Cuál? | ¿Qué sentimientos tuvo el padre o la madre luego? | ¿Hubiese habido otra manera de manejar la situación? |
|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| | | | | |

En el grupo pequeño, se les pide recordar una situación donde uno de sus hijos haya cometido una falta o un error.

Los padres cuentan la situación recordada en el grupo. Los padres eligen uno de los casos para analizarlo con la matriz “faltas y castigos”.

Uno de los participantes anota en el Papelógrafo las ideas del grupo, según los contenidos de la matriz.

El tema se discute mejoren grupos pequeños.

Reconociendo y poniendo nombre a nuestras emociones

En plenaria los grupos presentan las situaciones analizadas en el Papelógrafo “faltas y castigos”

El facilitador pregunta:

¿Cómo se han sentido con este ejercicio?, que les llama la atención de los que hemos escuchado y estamos observado en los casos?

Se repasa el caso: no tan detallado

Los padres están a cargados de emociones, luego de haber contado su experiencia. Este es el momento para expresarlo.

Repasar el caso luego de reconocer sus emociones los ayuda a mirar los elementos del mismo con mayor objetividad.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>¿Cuál ha sido la falta del niño? ¿Cómo reacciono el padre/la madre? ¿Qué castigo impuso? ¿Cómo se sintió el padre/la madre luego? ¿Hubiera habido otra manera de manejar la situación?</p> <p>Luego se añade esta pregunta final: ¿Qué debería aprender el niño, cual es la conducta deseada?</p> | <p>Definir la conducta deseada es fundamental.</p> <p>Marca el aprendizaje que el niño debe lograr para mejorar como persona, que es lo que busca.</p> |
| <p>Evaluando la situación En plenaria, se elige uno de los casos para ser discutido a profundidad. El facilitador plantea algunas preguntas al grupo sobre el caso elegido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La falta del niño tiene relación con la sanción que recibió? • ¿Se sanciona a las personas o la conducta negativa? • ¿Qué aprendió el niño de esta experiencia? • ¿Analicemos la reacción del padre o la madre: ¿reacción es lo mismo que sanción? • ¿Qué alternativas positivas habrían para disciplinar a los niños que no implique maltratarlos. | <p> Ideas fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La sanción que se dé aun aflata debe guardar correspondencia con esta. • El castigo o la sanción no debe estar en función a la emoción del padre, sino en función a lo que el niño debe aprender para mejorar su conducta. • Se debe castigar la conducta errada, mas no a la persona, atacando su autoestima. • Los niños y niñas son personas reflexivas que aprenden a partir de las consecuencias de sus actos. • Aprender por las consecuencias fija la conducta deseada mejor. • Los padres y los hijos deben hacer acuerdos sobre las faltas y las sanciones correspondientes. • Se debe reconocer y premiar la conducta deseada, la buena conducta. |
| <p>Reflexionando acerca de lo que nos enseña lo que estamos conversando</p> <p>Se sistematiza lo que se ha conversado. Se afianzan las ideas fuerza del tema.</p> | <p>El tema tratado ha sido amplio. Los participantes deben fijar la idea fuerza. Para ello, el facilitador ordena todo lo conversado: puede escribirlo en la pizarra o puede pedir a los participantes que por turnos expresen las ideas más importantes de lo dialogado.</p> |
| <p>Identificando los aprendizajes y las alternativas de solución Se pregunta que de lo que se ha aprendido en esta sesión se puede aplicar en casa. De manera concreta ¿Qué se va a aplicar y como se hará?</p> | <p>Es importante llevar los aprendizajes a la aplicación en el hogar.</p> |
| <p>Tomando decisiones reflexivas y asumiendo compromisos Se establecen los compromisos que desean asumir en base a los aprendizajes desarrollados. (Se pueden comentar de manera oral o se pueden escribir en un papel.</p> | <p>Los participantes deben comprometerse con acciones concretas.</p> |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Reflexionando sobre el conjunto de sesiones:</p> <p>El facilitador/a comenta que se ha llegado a la culminación del taller y que esta será la última sesión que tengan. Felicita a todos los participantes que han mantenido continuidad en su asistencia. Seguidamente, el facilitador explica a los padres que a modo de cierre se volverá a realizar un ejercicio de dibujo en el cual podrán plasmar los cambios que han experimentado en la relación con sus hijos luego de haber participado por el taller. Se les incentiva a reflexionar acerca de sus logros y compromisos iniciales.</p>  | <p>Se debe presentar la prueba como una herramienta que propicia el mejor entendimiento, como un apoyo para el trabajo, no como una evaluación.</p> <p>Del mismo modo, se debe recordar a los padres que o se juzgara si el dibujo es bonito o feo, la importancia recae en el contenido, en la escena plasmada por lo que no es necesario “saber dibujar” para realizar el ejercicio.</p> |
| <p>Aplicando la prueba Dibujo y cuestionario PP.MM .FF “”como es la relación con mis hijos” (Ver anexo 1)</p>  <p>Se hace entrega de una hoja A4 a cada participante, un lápiz, un borrador, un tajador y algunos colores. Como consigna se les pide que dibujen una situación que ocurra comúnmente con sus hijos en la actualidad. Se les comenta cálidamente que no se les juzgara por lo que dibujen, que están en un espacio de comprensión y reflexión, por lo que pueden sentirse libres y en confianza de compartir los que desean.</p> <p>Se les brinda 15 minutos a los participantes para realizar sus dibujos.</p> <p>Una vez que todos hayan terminado de dibujar, se les entrega el cuestionario asociado y se les dice: “ahora que han terminado el dibujo, por favor responda estas preguntas sobre lo que han dibujado”.</p> <p>Se da 15 minutos más para que contesten el cuestionario.</p> | <p>Algunos padres no saber leer ni escribir, por lo que necesitaran el apoyo del facilitador para contestar las preguntas. Lo ideal es contar con una persona adicional para que apoye en este momento de la sesión y se pueda optimizar el tiempo.</p> |
| <p>Analizando y evaluando la situación</p>  <p>Se invita a los padres a compartir sus dibujos con el resto del grupo y se conversa respecto de lo muestran en estos. Las preguntas del cuestionario pueden servir como guía para este momento.</p> | <p>Este momento es especialmente importante por ser la última sesión.</p> <p>Emocionalmente se cierra un proceso, pero se abre una nueva etapa para aplicar todo lo aprendido en el hogar e iniciar mejores procesos con los hijos y la pareja.</p> |
| <p>Cierre del taller</p> <p>Para cerrar el taller todos y todas de pie y abrazados con la flor o planta acuática y con las reglas al medio, se agradecerá por la asistencia a los talleres.</p>  <p>Es importante que el facilitador de un espacio para que los padres puedan dar sus palabras finales y expresar todo lo que necesite decir sobre el proceso vivido.</p> <p>El facilitador debe dar una retroalimentación positiva al grupo sobre el proceso: lo que ha observado, los avances, los retos superados, los aprendizajes logrados, el compromiso observado.</p> | |

Anexo 1:

Pre test: sesión 1

| |
|---------------------------------------------------------------------|
| Nombre del padre o madre: |
| Edad: |
| Mira lo que has dibujado y responde las siguientes preguntas |
| 1. ¿Qué cuenta tu dibujo? |
| |
| 2. ¿Cómo describirías la relación con tus hijos o hijas? |
| En el trato que le das: |
| En la comunicación con ellos: |
| En el apoyo escolar |
| En la forma de disciplinarlos |
| 3. ¿Qué cambiarías en la relación con tus hijos? |
| En el trato que le das: |
| En la comunicación con ellos: |
| En el apoyo escolar |
| En la forma de disciplinarlos |
| Autocontrol emocional: |

Anexo 2:

Pos test: sesión 5

| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre del padre o madre: |
| Edad: |
| Mira lo que has dibujado y responde las siguientes preguntas |
| 1. ¿Qué cuenta tu dibujo? |
| |
| 2. ¿Cómo describirías la relación con tus hijos o hijas, luego de haber participado en el taller? |
| En el trato que le das: |
| En la comunicación con ellos: |
| En el apoyo escolar |
| En la forma de disciplinarlos |
| 3. ¿Qué falta todavía mejorar con respecto a la relación con tus hijos e hijas? |
| En el trato que le das: |
| En la comunicación con ellos: |
| En el apoyo escolar |
| En la forma de disciplinarlos |
| Autocontrol emocional: |

FORMATO N°1
CUADRO DE RESULTADOS DEL PRE Y POS TEST EN LAS SESIONES CON PADRES/MADRES Y CUIDADORES

Este formato es llenado por el comité de tutoría inmediatamente luego de la primera y quinta sesión, donde se registrara la mayor cantidad de información sobre las intervenciones de los y las participantes en estas sesiones. Esta ficha será un documento anexo al informe de intervención con padres y madres y debe estar en el archivador exclusivo del proyecto ya que es considerado como un documento de evidencia.

Institución educativa:

Docentes tutoras:

.....

| PREGUNTAS | PRE TEST | POS TEST |
|---------------------------------------------------------|----------|----------|
| Como describirías la relación con tus hijos e hijas | | |
| En el trato que le das... | | |
| En la comunicación con ellos y ellas... | | |
| En el apoyo escolar... | | |
| En la forma de disciplinarlo... | | |
| ¿Qué cambiarías en relación con tus hijos e hijas en... | | |
| El trato que le das | | |
| En la comunicación con ellos y ellas | | |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| En el apoyo escolar | | |
| En la forma de disciplinarlos | | |
| Autocontrol emocional | | |

CUADRO DE CONSOLIDACIÓN DE ASISTENCIA A LAS SESIONES CON PADRES /MADRES/CUIDADORES

Se registrara el consolidado de la información de asistencia una vez ejecutada cada sesión con padres y madres y debe estar en el archivador exclusivo del proyecto ya que es considerado como un documento de evidencia.

| N° | Primera sesión | | Segunda sesión | | Tercera sesión | | Cuarta sesión | | Quinta sesión | |
|-------|----------------|---|----------------|---|----------------|---|---------------|---|---------------|---|
| | M | F | M | F | M | F | M | F | M | F |
| | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | |
| Fecha | | | | | | | | | | |

Al culminar con las 5 sesiones con padres y madres consolidar la asistencia de los participantes en el siguiente cuadro:

| N° Participantes con 2 asistencias | N° Participantes con 3 asistencias | N° Participantes con 4 asistencias | N° Participantes con 5 asistencias |
|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| | | | |

Firma y sello del Director/a

Firma del aplicador

Recomendaciones: Cada IEI debe colocar este documento en el archivador como evidencia de la implementación del proyecto.

Transcripción/informe de Sesión GAR N° 1

Material para Asesorías

Documento para el uso de los facilitadores GAR a presentar en las asesorías programadas

1. Datos generales

- 1.1. Departamento/ciudad:
- 1.2. Lugar donde se realizan las sesiones:
- 1.3. Facilitador a cargo del GAR:
- 1.4. Número de Participantes:
- 1.5. Fecha y hora de la sesión:
- 1.6. Cómo estuvo conformado el grupo:

| Nombre de los Participantes | Edad | Sexo | Nivel educativo | Ocupación | Nº de hijos |
|-----------------------------|------|------|-----------------|-----------|-------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

2. Antecedentes del grupo:

Aquí colocar los datos relevantes acerca del grupo y los participantes:

- 2.1. Datos relevantes de la historia de los padres. Máximo 2 a 3 líneas por padre ejm.
 Juan Carlos se crio con sus abuelos , fue abandonado por su madre en una cesta en la puerta de la casa, trabaja en la cachina.
 Alejandra fue criada por sus abuelos.
En el colegio durante 3 años recibió y observo maltrato por parte de su profesor con correazos y bofetadas y que sus padres no le creían
- 2.2. Qué características comunes tiene el grupo, porqué se elige a estos participantes, qué criterios se emplearon para convocar a estas personas en particular.
 Las características comunes es ser padres o madres de hijos e hijas que asisten a la IEI n°526, es decir que tienen edades similares. El criterio de elección fue focalizar padres y madres de niños(as) de las aulas de 3 años y combinar con padres o madres que sean mediano y bajo riesgo para balancear el grupo.

3. Observaciones generales de la dinámica grupal:

Describir aquí las características del grupo (si son callados, o negadores, o se prestan para el diálogo, etc.) o acerca de cómo se desempeñó el grupo en relación a los temas (por ejemplo: si se mostraron dispuestos a conversar cada tema propuesto, si se evidenciaron sensibles o conmovidos con algún tema en particular, o más bien si fueron defensivos, cerrados etc.). La idea es un balance general del desempeño del grupo durante las sesiones y que muestre una fotografía clara de este grupo.

Explicar la dinámica de participación de inicio, proceso y final.

4. Desarrollo de la sesión:

Aquí se hace una transcripción textual de lo acontecido en la sesión como si se tratara de un guión de cine. Se debe ser exhaustivo tratando de reproducir en detalle todo lo dicho y sucedido. Hacerlo de memoria luego de cada sesión (no anotar durante la sesión ni usar grabadora).

Ejm.

1ra sesión: La sesión se inició saludando y recordando las normas de convivencia del grupo haciendo hincapié en la importancia de la confidencialidad y el respeto a las ideas de los demás para poder compartir nuestras experiencias en grupo y aprender mejor de cada uno de los participantes. Seguidamente se realizó la técnica de relajación.

Luego se realizó la dinámica de presentación diciendo su nombre y un gesto, donde los demás debían repetir, fue un momento de alegría y distensión dentro del grupo.

Luego se recordó la sesión anterior de manera general y se presentó el tema de la sesión que fue "RECORDANDO LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS DE MI CRIANZA".

Para lo cual se pidió que cerraran los ojos y que recordaran hechos positivo de su crianza donde se sintieron importantes para alguna persona como sus padres, abuelos(as), algún familiar o persona cercana, luego se les pidió que se concentraran solo en un experiencia la que más les emociona y que recordaran todos los detalles de esa experiencia las emociones que sintieron, los rostros de las personas, el lugar, el hecho concreto, etc. Se pidió que abran lentamente los ojos.....

Se les invito a compartir su experiencia.....Y luego cada participante se le agradeció por compartir sus experiencias con el grupo y se realizo el parafraseo.

Luego se les pregunto ¿que aspectos positivos rescatan de su experiencia recordada como niños y niñas? , aquí mencionaron que rescatan el afecto y cariño que les brindaron en ese momento.

Una madre menciona que ella siempre les dice cuanto lo quiere a sus hijos y lo importante que son para ella y le dice frases positivas para estimular a sus hijos...

Finalmente se cierra el taller recordándoles una norma principal que todo queda en grupo y agradeciendo su participación y esperando su asistencia el próximo jueves.

2da sesión:

3ra sesión:

4ta sesión:

5ta sesión:

5. Logros de las sesiones

6. Dificultades al implementar las sesiones: