



Universidad de
Oviedo

MAGISTER

www.unioviado.es/reunido



La importancia de la educación emocional en la familia: propuesta de trabajo para un programa para padres y madres con hijos e hijas en edad adolescente

Elena Peces Gómez¹, * Raquel M. Guevara Ingelmo¹, Luz M. Fernández Mateos¹, José Enrique Moral-García²

¹Universidad Pontificia de Salamanca, ²Universidad de Sevilla

PALABRAS CLAVE

Adolescencia, educación emocional, educación parental, relaciones familiares

KEYWORDS

Adolescence, emotional education, parental education, family relationship

RESUMEN

La educación emocional es un elemento clave para el desarrollo personal y social del niño y, además, durante la adolescencia, las emociones adquieren una relevancia especial por los numerosos cambios que en esta etapa se suceden. Una adecuada expresión emocional en la familia contribuye a la mejora de las relaciones e interacciones entre sus miembros y favorece la generación de un buen clima familiar. En este artículo se presenta una propuesta de intervención dirigida a padres y madres con hijos e hijas adolescentes a través de un taller formativo y práctico, con la finalidad de mejorar la expresión y el vínculo emocional entre ellos, generando así una convivencia positiva.

Importance of emotional education inside families: proposal of a parental program for families with adolescent sons and daughters

ABSTRACT

Emotional education is a key element for children and adolescents' personal and social development. Emotions acquire a special relevance during the adolescence period. A proper emotional expression in the family will improve the relationship and interaction between its members, and will favour the generation of a good family climate.

This work offers an intervention proposal aimed to parents with adolescent children through an educational and practical workshop, in order to improve expression and emotional bond between them, generating a positive coexistence.

*Autor de correspondencia: Raquel M. Guevara Ingelmo; rmguevarain@upsa.es

Recibido: 17/11/2021 - Aceptado: 14/03/2022

Revista de Formación del Profesorado e Investigación Educativa

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

Universidad de Oviedo

Enero - diciembre 2022

ISSN: 2340 - 4728



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons
Atribución-NonComercial-SinDerivadas 4.0

Introducción

La familia es la primera escuela para el niño, donde padres y madres tienen la responsabilidad de ejercer un “liderazgo artesanal” sobre sus hijos e hijas (Yarce, 2015). Este liderazgo, que se ejerce desde la infancia, se hace especialmente necesario y significativo durante el periodo de la adolescencia, ya que los cambios que en esta etapa se experimentan a todos los niveles (físico, cognitivo, psicológico y social) afectan a todo el sistema familiar, pudiendo provocar, en ocasiones, situaciones de conflicto (Méndez y Cerezo, 2018; Oliva, 2006). Durante este periodo, determinadas variables familiares (vivencias emocionales de los padres y las madres, prácticas de crianzas, estilos educativos, etc.) pueden contribuir a generar un clima emocional negativo que afectaría a todos los miembros del sistema familiar (Álvarez y Martínez, 2017; Symeou *et al.*, 2012), pero también la familia puede proporcionar factores de protección a través del intercambio de afecto y comunicación con el objetivo de conseguir un adecuado ajuste emocional y psicosocial del adolescente (Méndez y Cerezo, 2018; Urbano *et al.*, 2018). De ahí que la educación emocional sería la clave para la adquisición de competencias sociales y para la vida, que permitan desarrollarse y desenvolverse con una actitud activa, crítica, responsable y comprometida (Cáceres, 2015). Es necesario formar a los padres, madres y adolescentes en el desarrollo de habilidades para favorecer la conciencia, expresión y la regulación emocional (Bisquerra, 2003, 2006; Bisquerra y García, 2011; Cano, 2015).

En este trabajo se ha diseñado un taller para padres y madres con el fin de favorecer la educación emocional en la familia, mejorando así el vínculo entre todos sus miembros y contribuyendo de este modo a la mejora de la convivencia en el hogar. La propuesta, que consta de cinco sesiones, se basará en la práctica de habilidades y en dotar a los padres y madres de estrategias que les permitan mantener y/o mejorar la expresión emocional con sus hijos e hijas.

Las emociones

Desde distintas perspectivas teóricas se han aportado definiciones con el objetivo de entender y explicar las emociones y su dinámica.

Bisquerra (2003) define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.13). A partir de la percepción de estos acontecimientos externos/internos se produce la primera valoración cognitiva seleccionando las dimensiones afectivamente significativas. Como consecuencia de este proceso se pone en marcha la activación emocional, implicando tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. La experiencia subjetiva o sentimiento es la evaluación, interpretación o atribución de los sucesos internos y externos cada vez que se enfrenta a una situación calificándola de agradable o desagradable (sentir miedo, angustia, rabia, etc.). A nivel conductual o expresión corporal se desencadena la externalización de las emociones mediante conductas verbales (tono e intensidad de la voz, sonidos, etc.) como no verbales (expresiones faciales, movimientos corporales, etc.). Y a nivel fisiológico se producen cambios a nivel del sistema nervioso central, sistema endocrino y sistema nervioso autónomo dando lugar a respuestas neurofisiológicas y bioquímicas (taquicardias, sudoración, aumento de la

adrenalina de la glucosa, tensión muscular, etc.). Ahora bien, las manifestaciones externas de las emociones están sometidas a un segundo filtro, el responsable del control emocional, basado en el aprendizaje y la cultura, lo cual provoca que las manifestaciones emocionales se vean sensiblemente modificadas mediante la inhibición, exacerbación o distorsión de la respuesta emocional (Fernández-Abascal, 2015).

Por estas razones, el ser humano necesita conocer los procesos cognitivos implicados en las emociones, los estímulos que las inducen, los cambios que se producen en el organismo, o la propia forma de expresarse, para poder establecer la regulación emocional que genera el bienestar personal y social (Chóliz, 1995). De ahí la importancia de implementar el desarrollo de programas de regulación de las emociones desde la primera infancia (Morawska *et al.*, 2019; Noroña-Zhou y Tung, 2021).

La importancia de las emociones en la adolescencia

Las emociones tienen un papel relevante desde el momento del nacimiento, dado que intervienen en todos los procesos evolutivos: el apego, la comunicación, el procesamiento de la información, el conocimiento social y el desarrollo moral (López, 2005).

En la adolescencia, por ser un periodo de cambios a todos los niveles (físico, cognitivo, psicológico y social) adquieren una importancia especial. En esta etapa emergen los sentimientos sexuales, surge una mayor necesidad de intimidad, y se adquiere la capacidad para examinar los sentimientos de otras personas. Además, a la falta de madurez del adolescente se suma la dificultad para controlar los impulsos y su posible implicación en conductas de riesgo (Güemes *et al.*, 2017). Según el informe del Estado Mundial de la Infancia (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, 2011) la adolescencia se puede dividir en dos fases: temprana (entre 10 y 14 años) y tardía (entre 15 y 19). Durante la fase de la adolescencia temprana se manifiestan los cambios físicos externamente observables (rápido crecimiento seguido del desarrollo de los órganos sexuales y de los caracteres sexuales secundarios) y cambios internos (repentino desarrollo del cerebro). En esta etapa se producen los cambios más importantes, aunque durante el periodo de la adolescencia tardía el cuerpo sigue desarrollándose, y también el cerebro, aumentando, considerablemente, la capacidad para el pensamiento reflexivo y analítico.

Diversos estudios, entre ellos los de Fernández-Berrocal *et al.* (2003), Ruiz-Aranda *et al.* (2006), Díaz y Extremera (2020) y Senra *et al.* (2007) muestran la relación que hay entre el desarrollo de la inteligencia emocional y las conductas de riesgo en la adolescencia.

Según Extremera y Fernández-Berrocal (2013), mientras que los adolescentes emocionalmente inteligentes se encuentran en un mejor estado de salud física y psicológica, y poseen una mayor habilidad a la hora de manejar y resolver sus conflictos emocionales, aquellos adolescentes con inteligencia emocional más baja tienen una mayor probabilidad de incurrir en conductas de riesgo (consumo de drogas, alcohol, tabaco). Además, los adolescentes que tienen una mejor gestión de sus sentimientos y emociones poseen una mayor capacidad empática y de cooperación, se comunican mejor y tienen una mayor habilidad para resolver los conflictos. Por el contrario, aquellos que poseen menos habilidades y control emocional, presentan dificultades para resolver sus problemas y se caracterizan por presentar una actitud más

negativa (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013; Gómez-Baya *et al.*, 2019).

Educación emocional en la familia

La familia tiene una importancia fundamental en la vida de toda persona, especialmente en la etapa adolescente (Guevara y Urchaga, 2018a) por la repercusión directa en su estado de bienestar (Guevara *et al.*, 2021). Entre la diversidad de funciones que desempeña, adquiere una especial relevancia la función afectiva (Martín-Cala y Tamayo-Megret, 2013). Pi y Cobián (2009) subrayan que el afecto recibido en el hogar favorece el desarrollo pleno de los hijos e hijas, y protege la salud integral de toda la familia.

Según Sánchez-Núñez y Latorre (2012) la familia es la primera escuela para la alfabetización emocional, porque en ella se forjan las competencias emocionales de los niños y niñas, entendiéndose por estas las capacidades, habilidades y actitudes que favorecen la comprensión y expresión de los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2009; Márquez y Gaeta, 2018; Urbano *et al.*, 2018). Estas competencias emocionales pueden hacer referencia a la identificación y regulación de las propias emociones (inteligencia intrapersonal), o bien a la capacidad de reconocer lo que el otro siente y piensa (inteligencia interpersonal). De este modo la familia es el lugar privilegiado para potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo (Álvarez *et al.*, 2017; Bisquerra, 2003; Méndez y Cerezo, 2018; Morawska *et al.*, 2019).

Entre las competencias emocionales a desarrollar según Bisquerra (2003), están la conciencia emocional, la regulación de las emociones, la autonomía emocional, la motivación y las habilidades sociales. La conciencia emocional implica habilidades como la toma de conciencia de las propias decisiones, el poner nombre a las emociones y la capacidad para comprender las emociones de los demás (Cáceres, 2015). También permite conocer las causas y las consecuencias de las emociones, tanto en uno mismo como en los demás (Bisquerra, 2003). Para adquirir una adecuada conciencia emocional se requiere la observación del propio comportamiento, así como el de las personas que están a nuestro alrededor. Esto permite conocer las causas y las consecuencias de las emociones, así como reconocer y emplear su lenguaje, tanto en la comunicación verbal como en la no verbal (Bisquerra *et al.*, 2012). El reconocimiento de las emociones es necesario para su posterior regulación, que no es lo mismo que represión. La regulación implica un equilibrio que se encuentra entre la represión y el descontrol (Bisquerra *et al.*, 2012) y permite tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento (Cano, 2015) a través de habilidades como la gestión de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones o el desarrollo de la empatía (Bisquerra, 2003).

Pasar tiempo con los hijos e hijas compartiendo vivencias y aficiones contribuye, además de tener un mejor conocimiento de ellos, a regular sus impulsos y a aumentar su tolerancia a la frustración (Cano, 2015; Morawska *et al.*, 2019). La autonomía emocional es la capacidad de sobreponerse a los estímulos del entorno que afectan a la persona. Supone la combinación de la sensibilidad con la invulnerabilidad, y el equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación (Bisquerra *et al.*, 2012).

Los objetivos de la educación emocional en los programas para padres y madres van orientados a ayudarles a reconocer sus propias emociones y las de sus hijos e hijas y a expresarlas de un modo adecuado, a comprenderles y conocer sus reacciones y actitudes, y, en definitiva, a poder comunicarse de una forma lo

más asertiva posible: actitud positiva, escucha activa, empatía, establecimiento de límites, etc. (Bisquerra y García, 2011). El programa "Construir lo cotidiano" del grupo ASOCED (Universidad de Oviedo), por ejemplo, se centra en abordar la corresponsabilidad familiar con el objetivo de proporcionar la oportunidad de unas relaciones más igualitarias y nuevos modelos de socialización en la crianza y educación de los hijos e hijas. Desde una perspectiva experiencial, ayuda a los padres con hijos e hijas en edades de educación primaria a aprender más sobre sí mismos desde una perspectiva preventiva y orientando el trabajo a fomentar un sentimiento de compromiso en las familias que será de utilidad en la adolescencia (Torío-López *et al.*, 2013).

Por tanto, la educación emocional en la familia no sólo promueve el desarrollo humano, sino que además tiene un carácter preventivo, ya que evita las consecuencias que se derivan de la falta de control emocional como, por ejemplo, el consumo de drogas, los comportamientos sexuales de riesgo, la violencia, la ansiedad y la depresión (Bisquerra, 2006). Recibida en el seno familiar, la educación emocional posibilita el establecimiento de relaciones efectivas y afectivas, ya que favorece el reconocimiento y expresión de las emociones de forma apropiada, así como el empatizar con el otro reconociendo también sus emociones (Bisquerra, 2003).

Relación entre vínculo emocional y familia

El vínculo emocional que existe entre los miembros de la familia es denominado por Olson (1989) cohesión familiar. Dependiendo del grado de cohesión que exista entre ellos, Olson presenta 4 tipos de familia: desligada, separada, conectada y aglutinada o amalgamada.

Según Olson (1989), tanto en la familia desligada como en la separada hay una separación física y emocional entre sus miembros, que conlleva carencia de interacción, cercanía y de muestras afectivas entre ellos. En el otro extremo está la familia aglutinada o amalgamada, en la que se da una alta implicación emocional y una gran dependencia de los miembros de la familia entre sí. Por último, la familia conectada se caracteriza por la cercanía emocional de sus miembros. Si bien hay lugar en ella para el espacio personal de cada uno de los miembros, predomina el espacio familiar. Existe una dependencia moderada entre ellos y se comparten amigos y preferencias.

La calidad de las relaciones afectivas, que se establecen en la familia durante la niñez, tiene repercusión sobre las relaciones que tendrán lugar en el futuro. Un vínculo afectivo seguro en la infancia posibilita y favorece relaciones positivas y equilibradas con los demás en la vida adulta (Márquez y Gaeta, 2018; Vallejo y Sánchez-Barranco, 2004).

Según sea el vínculo emocional entre sus miembros, existen diferentes tipos de interés afectivo: indiferente, interesado, sin sentimientos, narcisista, fusionado y empático (Pi y Cobián, 2016). Sólo el interés empático favorece establecer relaciones afectivas de calidad ya que mantiene un equilibrio entre la implicación afectiva y el espacio personal de cada uno de los miembros de la familia, posibilitando así el desarrollo de una autoestima adecuada. Este equilibrio se rompe en el tipo fusionado o amalgamado en el que los familiares tienen un grado de dependencia exagerado entre ellos (pudiendo llegar a ser patológico), dificultándose el proceso de maduración personal, así como el desarrollo de la autonomía. Por el contrario, en el tipo indiferente y vacío de sentimiento el grado de afectividad entre sus miembros es muy bajo, lo que con frecuencia puede generar sentimientos de

malestar, inseguridad y desconfianza. En el tipo narcisista se da un interés afectivo, pero no es un interés real por el otro, sino que este interés se basa en satisfacer las propias necesidades.

Según Perea (2006) la base de un buen vínculo familiar se fundamenta en el amor, expresado en la entrega y la generosidad mutua entre los miembros de la familia.

En resumen, estos autores coinciden en la centralidad del afecto, el vínculo y la expresión emocional en la familia, para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables que permitan la generación de un clima familiar adecuado.

Los programas de padres y madres y su importancia en la mejora de la gestión emocional

Los programas de padres y madres surgen con la finalidad de ayudar y apoyar a los padres en el desarrollo de su tarea educativa. Se caracterizan por ser un espacio de formación integral que les otorga la seguridad para desempeñar con competencia sus funciones parentales (Arias, 2009), además de llevar a cabo también una función orientadora, ya que ofrecen información sobre aspectos del desarrollo y la socialización del niño (Entrena y Soriano, 2003).

Estos programas tienen como finalidad generar espacios de reflexión, diálogo y confianza (Domingo, 1995), en los que padres y madres puedan compartir experiencias vitales y emocionales (De Jorge *et al.*, 2012), así como adquirir nuevos conocimientos y habilidades a partir de la reflexión sobre las propias actitudes y comportamientos (Cano, 2015).

Desde esta perspectiva constituyen el marco idóneo para desarrollar la mejora de la competencia parental a través de la educación emocional, ya que incluyen el desarrollo de habilidades sociales, asertivas, la cooperación, la prevención y resolución de conflictos (Cáceres, 2015; Márquez y Gaeta, 2018). La investigación avala además la relevancia que tiene una buena convivencia en el ámbito escolar para el bienestar del joven (Guevara y Urchaga, 2018b) motivo por el que puede ser conveniente la vinculación entre el ámbito escolar y familiar a través de los programas para padres y madres.

Cáceres (2015) subraya la importancia de la vinculación entre la escuela y la familia, dado que desde el mundo académico y desde los centros escolares, se está poniendo especial énfasis en el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado. Ayudarles a desarrollar las competencias emocionales precisa que los padres y madres tomen conciencia de sus propias emociones y este es también el objeto de estos programas (Cáceres, 2015).

Puesto que el vínculo emocional es un factor esencial en la familia, las emociones deben ser gestionadas adecuadamente para conseguir una buena convivencia en el hogar (Noroña-Zhou y Tung, 2021). Conocer los cambios que se producen a nivel emocional durante la etapa de la adolescencia, como la inestabilidad emocional o la dificultad de controlar impulsos (Güemes *et al.*, 2017), ayudará a los padres y madres a relacionarse e interactuar con sus hijos e hijas de un modo más seguro y acertado (Oliva *et al.*, 2018).

Estos programas para padres y madres contribuyen al desarrollo de un vínculo emocional estable y afectivo ya que facilitan el diálogo intrafamiliar, ayudan a detectar problemas, intervenir y atenuar las consecuencias de estos, promueven la reflexión sobre los conflictos familiares y favorecen el análisis de comportamientos que facilitan la protección familiar. Algunas actitudes que favorecen la mejora del vínculo parento-filial, contribuyen-

do también a la estabilidad emocional de los hijos e hijas, son: el respeto, la confianza, el diálogo, el cariño y la comprensión. Además, el vínculo afectivo ofrece seguridad, favorece la comunicación familiar, y el establecimiento y cumplimiento de normas en el hogar (Pérez y Arrázola, 2013).

Según Bisquerra *et al.* (2012), para favorecer la expresión emocional en la familia, padres y madres han de empezar por ellos mismos a desarrollar estas habilidades, puesto que son modelo para sus hijos e hijas. De este modo, los programas para padres y madres poseen un carácter preventivo, ya que ayudan a evitar la aparición de situaciones conflictivas en el hogar (Álvarez *et al.*, 2017; Ricoy y Feliz, 2002).

De Jorge (2012) señala que estos programas deben ser flexibles, es decir, han de adaptarse a las necesidades e intereses de las familias (utilizando algún tipo de instrumento, como una encuesta, que permita conocerlos), a su contexto (la disponibilidad para asistir o los horarios laborales) y a los cambios sociales. De este modo se favorece el trabajo conjunto y el enriquecimiento de los participantes.

Maganto *et al.* (2000), destacan como efectos beneficiosos el incremento de la autoestima de los participantes y la disminución de sus sentimientos de culpa por no ser padres y madres perfectos. Así mismo, refieren haber adquirido nuevos conocimientos y estrategias de pensamiento y conducta que pueden llevar a la práctica, además de haber estado en un ambiente en el que se han creado lazos afectivos y en el que manifiestan haberse sentido comprendidos y escuchados.

Además de los beneficios que estos programas reportan a padres y madres, inciden también en el desarrollo de los niños y de las relaciones familiares (Cataldo, 1991). La mayoría de los programas para padres y madres que han sido evaluados destacan los efectos positivos de los mismos (Fine, 2014), favoreciendo en ocasiones el fomento de un correcto clima emocional y el incremento de la motivación grupal (Torio-López *et al.*, 2016).

Según Bartau *et al.* (1999), la intervención y evaluación con el programa *Step/teen* utilizado con grupos de padres de adolescentes en el País Vasco, permite concluir que los participantes reconocen haber adquirido estrategias que contribuyen a la mejora de la comunicación en la familia y que facilitan el afrontar de manera adecuada los retos y conflictos del día a día. Los padres y madres participantes consideran que el programa favorece el vínculo y la relación entre padres e hijos gracias a que posibilita una mejor comprensión de los hijos adolescentes. Valoran positivamente la dinámica participativa de las sesiones y reconocen que este programa fomenta la reflexión personal y grupal y motiva el aprendizaje de los padres y madres (Maganto *et al.*, 2000).

Las limitaciones más frecuentes de estos programas según Martínez y Pérez (2004) son: el hecho de que los participantes no siempre son los padres y madres que más lo necesitan, la dificultad que algunos participantes presentan para compartir sus experiencias o vivencias, la escasa participación de varones, el querer obtener soluciones rápidas para afrontar sus problemas y la falta de resolución para cambiar los hábitos de conducta.

Propuesta de Intervención

Se detalla a continuación una propuesta de intervención de un taller de cinco sesiones para padres y madres con hijos en edad adolescente (entre 11 y 14 años) con el objetivo de mejorar la expresión y el vínculo emocional entre ellos. Se ha elegido la franja de edad correspondiente a la adolescencia temprana, por

ser la fase de la adolescencia en la que mayores cambios se producen, y por consiguiente por ser la más necesitada de orientación y apoyo.

Esta propuesta de intervención irá destinada a aquellos padres y madres que deseen mejorar la relación con sus hijos e hijas. El proceso de invitación se realizará a través de la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) de los colegios, siendo el número máximo de participantes 20 personas de forma presencial. El criterio para la selección de los participantes será el orden de inscripción.

Esta propuesta se enmarca dentro de un programa formativo para padres y madres que tiene como finalidad la mejora del clima familia y la convivencia en el hogar. Además de las cinco sesiones que se dedicarán a la educación emocional, el contenido del programa para un curso escolar abarcará también la comunicación en el hogar, la resolución de conflictos, los límites y las normas en el hogar y el análisis DAFO familiar. Si el programa se extiende a otros cursos serán tratados temas de interés como la prevención del consumo de drogas, el uso positivo de las redes sociales, la educación afectivo-sexual, etc

Objetivos

Los objetivos generales del taller son: mejorar el vínculo entre los miembros de la familia y favorecer la expresión emocional en el hogar.

Los objetivos específicos del taller son: a) tomar conciencia del clima afectivo y emocional que existe en la familia, b) reconocer el estado emocional de uno mismo y de los demás y c) aprender a validar los sentimientos y emociones de uno mismo y del otro y d) favorecer la gestión de las emociones y su expresión adecuada en el ámbito familiar.

Contenidos

Los contenidos de las cinco sesiones del programa para padres y madres que se proponen son: cohesión, vínculo, clima emocional, sentimientos, expresión emocional y empatía.

Metodología

La metodología que se llevará a cabo en las dos sesiones es una metodología participativa. Se pretende que padres y madres sean partícipes del proceso de enseñanza-aprendizaje, de modo que a través del encuentro se fortalezca la comunicación y se produzca un aprendizaje más sólido y profundo (López, 2009). Además, se favorece el intercambio de experiencias, conocimientos, vivencias y sentimientos, así como de la aplicación práctica de aquello que se aprende. Su finalidad es fomentar la reflexión, motivar, compartir, resolver y proyectar (Fernández, 2016).

A la hora de desarrollar la propuesta se han tenido en cuenta los principios propuestos por Rodríguez (2013) para llevar a cabo un programa para padres y madres: interés por el tema tratado, estar en conexión con la vida diaria, considerar las particularidades de cada participante, favorecer la participación grupal, dar la oportunidad de expresarse y favorecer la resolución de dificultades personales o familiares de forma creativa.

Se pretende también, como afirma Cano (2015), que los participantes tomen conciencia tanto de sus dificultades como de sus potencialidades, favoreciendo el cambio o el desarrollo que

cada uno necesita. Sólo desde el cambio o desarrollo de padres, madres y educadores, se puede promover también el cambio y el desarrollo personal en los hijos e hijas.

Desarrollo del taller

La propuesta diseñada está estructurada en cinco sesiones de entre 60 y 90 minutos de duración y se detallan en los anexos 1-5.

Evaluación del taller

Para valorar el impacto del programa en la vida familiar o determinar si ha habido cambios en algunas situaciones que se dan en el hogar por pequeños que sean, se ha diseñado un cuestionario *ad hoc* que contempla las dimensiones tratadas (anexo 10). Además, se gradúa a modo de escala de estimación numérica el grado o nivel con que ocurren las distintas situaciones planteadas, determinando de ese modo si hay diferentes puntuaciones entre el comienzo y el final del taller.

A modo de evaluación continua, se plantea evaluar la segunda sesión del taller en la que se entra en materia y desde la cual podemos determinar el interés y la utilidad del taller para los padres y madres y realizar cambios a tiempo si fuera preciso (anexo 11). Por último, al finalizar el programa se realizará una encuesta para conocer el grado de satisfacción general de los participantes con el desarrollo del taller (anexo 12), lo cual ayudará a estimar mejoras que ayuden a elevar la calidad de los demás talleres planteados en el programa.

Conclusiones

Como se señala en la introducción, la educación emocional tiene una función esencial e insustituible en la familia. Hay que tener en cuenta que la vivencia emocional de los padres tiene repercusiones en el clima emocional que se genera en el hogar, y por ende afecta a los hijos (Bisquerra *et al.*, 2012).

El taller propuesto en este trabajo pretende favorecer la reflexión sobre la relevancia del control emocional de los padres y madres con hijos e hijas adolescentes para favorecer un buen clima de convivencia en el hogar que ayude al crecimiento personal de todos y cada uno de los miembros de la familia.

Como afirma Cáceres (2015), los programas para padres y madres tienen una misión fundamental para mejorar la competencia parental a través de la educación emocional, ya que incluyen el desarrollo de habilidades sociales, asertivas, la cooperación, la prevención y la resolución de conflictos, y así es como se ha propuesto en el taller diseñado, profundizando en aquellos factores que pueden ayudar a generar un vínculo emocional adecuado en el hogar. A través de las cinco sesiones de trabajo con padres y madres, se pretende ayudar a tomar conciencia del clima afectivo y emocional que existe en la familia, favorecer el reconocimiento del estado emocional propio y del resto de los miembros que la conforman, y desarrollar la capacidad de poner nombre y expresar adecuadamente los sentimientos y emociones, de modo que se mejore el vínculo y el clima emocional, y por tanto que la convivencia en el hogar sea positiva.

A pesar de la escasez de evidencia científica que avale el impacto a largo plazo de los programas de formación parental, es importante considerar que estos programas se conforman como un espacio de reflexión y debate, un tiempo donde compartir experiencias y adquirir, además de conocimientos, estrategias y habilidades para afrontar las situaciones que se viven en un

hogar con hijos e hijas adolescentes en el día a día. Las investigaciones avalan la relevancia del trabajo con las familias en materia de educación emocional (Cáceres, 2015; Márquez y Gaeta, 2018; Torío-López *et al.*, 2012) y, en consonancia con diversos autores (Cano, 2015; De Jorge *et al.*, 2012; Güemes *et al.*, 2017; Noroña-Zhou y Tung, 2021; Oliva *et al.*, 2018; Torío-López *et al.*, 2012), en esta propuesta se pretende favorecer el control emocional de los padres y madres partiendo de la reflexión y de la adquisición de habilidades como medio para ayudar a la identificación y control de las emociones de sus hijos e hijas manteniendo o mejorando un clima positivo en el hogar.

Limitaciones

Como limitación fundamental de esta propuesta podemos señalar que el taller no ha sido desarrollado de forma práctica y, por tanto, no pueden extraerse conclusiones del impacto que puede provocar en las familias participantes. Como propuesta de futuro, se plantea su desarrollo en un programa para padres y madres con hijos e hijas adolescentes a nivel escolar, de forma que se contribuya con ello también a la participación activa de las familias en la escuela. Para tratar de hacer frente a los problemas más comunes de los programas para padres y madres, como por ejemplo, que acudan aquellos que menos lo necesitan, puede ofertarse desde el centro escolar de forma abierta, pero también como un taller dirigido a aquellas familias que han presentado alguna dificultad o inquietud en torno a la educación de sus hijos e hijas en algún momento, intentando además que en el mismo participen ambos progenitores.

Fuentes de financiación del trabajo

El trabajo no ha recibido financiación para su desarrollo.

Contribución individual de cada autor/a

EPG: conceptualización, escritura original y correcciones. RMGI: coordinación, propuesta de intervención y correcciones; LMF: conceptualización, correcciones y revisión JEMG: conceptualización, revisión y visualización.

Referencias

- Álvarez, L., y Martínez, R.A. (2017). Review on School and Family Partnership, Shared Responsibility as Quality Indicator. En J.L González, A. Bernardo, J.C Núñez, and Rodríguez, C. (Eds.), *Factors Affecting Academic Performance* (pp. 121-140). Nova Science Publisher.
- Arias, P. (2009). *Los beneficios de la intervención con las familias en el funcionamiento del centro escolar*. Universidad Pontificia de Comillas.
- Bartau, I., Maganto, J.M., Etxebarria, J. y Martínez, R. A. (1999). La implicación educativa de los padres: un programa de formación. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 10(17), 43-52.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. y García, E. (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. Desclée de Brower.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia. Hospital Sant Joan de Déu.
- Cáceres, J. (2015). La escuela de padres y madres como escuela de emociones. Un impulso hacia la colaboración en beneficio de la calidad educativa. *Investigar con y para la sociedad*, 2, 637-645.
- Cano, S.R. y Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, ciencia y tecnología*, 4(1), 58-67.
- Cano, M.A. (2015). La formación parental en las escuelas de padre y madres: proyección en el desarrollo personal de sus participantes. *Investigar con y para la sociedad*, 2, 679-688.
- Cataldo, C.Z. (1991): *Aprendiendo a ser padres: conceptos y contenidos para el diseño de programas de formación de padres*. Visor distribuidores.
- Chóliz, M. (1995). Expresión de las emociones. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.), *Manual de motivación y emoción* (pp.461-483). Centro de Estudios Ramón Areces.
- De Jorge, M. E., Sánchez, P. y Ruiz, M. I. (2012). *Familia y Educación. Guía práctica para escuelas de padre y madres eficaces*. Consejería de Educación, Formación y Empleo de Murcia. http://craorba.catedu.es/wp-content/uploads/2013/12/familia_y_educacion.pdf
- Díaz, N. y Extremera, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 4-13. <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Domingo, J. (1995). Las Escuelas de Padres en los centros escolares: catalizadoras de formación permanente y desarrollo organizativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24, 183-192.
- Entrena, M.S. y Soriano, A. (2003). *Escuelas de Padres. Educación Familiar. Nuevas relaciones humanas y humanizadoras*. Narcea.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y maestros*, 352, 34-39.
- Fernández-Abascal, E.G. (2015). Procesamiento emocional. En E.G. Fernández-Abascal, B. García, M.P. Jiménez, M.D. Martín y F.J. Domínguez (Eds.), *Psicología de la emoción* (pp.75-120). Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 251-254.
- Fernández, M.R. (2006). Reseña de "Metodología participativa en la enseñanza universitaria". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 313-316.
- Fine, M. J. (2014). *Handbook on parent education*. Academic Press.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2011). *Estado Mundial de la infancia. La adolescencia, una época de oportunidades*. UNICEF.
- Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S. y Gillham, J. E. (2019). Respuestas al afecto positivo y ajuste psicológico en la adolescencia. *Terapia Psicológica*, 37(1),25-37. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000100025>
- Güemes -Hidalgo, M., Ceñal, M.J. e Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Guevara, R.M., y Urchaga, J.D. (2018a). Satisfacción vital y relaciones familiares y con iguales en la adolescencia. *Cauriensia*, XII, 243-258. <http://dx.doi.org/10.17398/2340-4256.13.243>

- Guevara, R.M. y Urchaga, J.D. (2018b). Percepción de la convivencia en el aula de Educación Secundaria: diferencias según sexo y curso escolar. En J.C. Torrego., Rayón, L., Muñoz, M.Y. y Gómez, P., *Inclusión y Mejora Educativa* (pp. 723-729) Editorial Universidad de Alcalá.
- Guevara, R.M., Moral-García, J.E., Urchaga, J.D. y López-García, S. (2021). Relevant Factors in Adolescent Well-Being: Family and Parental Relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14),1 -10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147666>
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- López, F. (2009). *Metodología participativa en la enseñanza universitaria*. Narcea.
- Maganto J. M., Bartau, I. Echeverría, J. y Martínez, R. A. (2000). Evaluación de un programa de intervención dirigido a fomentar la participación de la comunidad educativa en los centros escolares. *Bordón*, 52(2), 197-211.
- Márquez-Cervantes, M. y Gaeta-González, M.L. (2018). Competencias emocionales y toma de decisiones responsable en preadolescentes con el apoyo de docentes, padres y madres de familia: Un estudio comparativo en estudiantes de 4º a 6º año de educación primaria en España. *Revista Electrónica Educare*, 22(1), 176-200. <https://doi.org/10.15359/ree.22-1.9>
- Martín-Cala, M. y Tamayo-Megret, M. (2013). Funciones básicas de la familia. Reflexiones para la educación psicológica educativa. *EduSol*, 13(44), 60-71.
- Martínez, R. A. y Pérez Herrero, M. H. (2004). Evaluación e intervención educativa en el campo familiar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(1), 89-104. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.15.num.1.2004.11622>.
- Méndez, I. y Cerezo, F. (2018). La repetición escolar en educación secundaria y factores de riesgo asociados. *Educación XX1*, 21(1), 41-62. <https://doi.org/10.5944/educxx1.20172>
- Morawska, A., Dittman, C.K., Rusby, J.C. (2019). Promoting Self-Regulation in Young Children: The Role of Parenting Interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(1), 43-51. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00281-5>
- Noroña-Zhou, A.N., Tung, I. (2021). Developmental patterns of emotion regulation in toddlerhood: Examining predictors of change and long-term resilience. *Infant Mental Health Journal*, 42(1), 5-20. <https://doi.org/10.1002/imhj.21877>
- Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de psicología*, 37(3), 209-223.
- Oliva, A., Parra, A. y Arranz, E. (2018). Estilos relacionales parentales y ajuste adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 31(1), 93-106. <https://doi.org/10.1174/021037008783487093>
- Olson, D., Russell, C. y Sprenkle, D. (1989). *Circumplex model: Systemic assessment and treatment of families* (1a ed.). The Haworth Press Inc.
- Perea, R. (2006). La familia como contexto para un desarrollo saludable. *Revista Española de Pedagogía*, 235, 417-428.
- Pérez, B. y Arrazola, E. T. (2013). Vínculo afectivo en la relación parento-filial como factor de calidad de vida. *Tendencias y retos*, 18(1), 17-32.
- Pi, A.M. y Cobián, A. E. (2016). Clima familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones. *Multimed. Revista Médica*, 20(2), 437-448.
- Pi Osoria, A.M. y Cobián Mena A. E. (2009). Componentes de la función afectiva familiar: una nueva visión de sus dimensiones e interrelaciones. *Medisan*, 13(6). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S102930192009000600016&script=sci_arttext&tlng=pt http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S102930192009000600016&script=sci_arttext&tlng=pt
- Ricoy, M. C. y Feliz Murías, T. (2002). Estrategias de intervención para escuelas de padres y madres. *Educación XX1*, 5(1), 171-197. <https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.390>
- Rodríguez, F. (2013). La escuela de padres y madres: recurso para la participación comunitaria con el centro escolar. En J.F. Trujillo (Coord.), *Comunidad, participación y centro escolar: ámbitos, elementos, agencias y redes* (pp.241-256). Gobierno de Canarias.
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. y Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 223-230.
- Sánchez-Núñez, M.T. y Latorre, J. M. (2012). Inteligencia emocional y clima familiar. *Psicología conductual*, 20(1), 103-177.
- Senra, M., Pérez-González, J.C. y Manzano, N. (2007). Competencias socioemocionales y alcoholismo en mujeres: revisión y estado actual de la cuestión. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 18(1), 73-82.
- Symeou, L., Martínez-González, R.A. y Álvarez, L. (2012). Dropping out of high school in Cyprus: Do parents and the family matter? *International Journal of Adolescence and Youth*, 17(4), 1-19. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.717899>
- Torío-López, S., Fernández-García, C.M. e Inda-Caro, M. (2016). Evaluación de un programa experiencial de educación parental: la perspectiva de los educadores como agentes de cambio. *Aula Abierta*, 44(1), 31-37. <https://doi.org/10.1016/j.aula.2015.05.001>
- Torío-López, S., Peña-Calvo, J.V. y Hernández-García, J. (2012). Primeros resultados de la aplicación y evaluación de un programa de educación parental: Construir lo cotidiano. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 13(2), 343-368.
- Torío-López, S., Peña-Calvo, J. V., Rodríguez-Menéndez, M. C., Fernández-García, C.M., Molina-Martín, S., Hernández-García, J. e Inda-Caro, M. (2013). *Construir lo cotidiano: programa de educación parental*. Octaedro.
- Urbano, A., Álvarez, L., e Iglesias, M.T. (2018). Adaptabilidad y cohesión familiar del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Aula Abierta*, volumen 47, 2, 237-244.
- Vallejo, R., Sánchez-Barranco, F. y Sánchez-Barranco, P. (2004). Separación o divorcio. Trastornos psicológicos en los padres y los hijos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 92, 91-110.
- Yarce, J. (10 de noviembre, 2015). La familia primera escuela de valores. *Instituto latinoamericano de liderazgo*. <https://degerencia.com/articulo/la-familia-primer-escuela-de-valores/>

Anexos

Anexo 1. Desarrollo de la sesión primera (90 minutos)

Actividades	Descripción
Introducción e inicio de la sesión (20 min)	Se reparte a los participantes una carpeta en donde podrán guardar los materiales y documentos facilitados en el taller. Se abrirá la sesión con una reflexión sobre la importancia de la familia. Se señalan los rasgos definitorios de esta: procurar la felicidad de los miembros, unión, compartir, amar, ayuda, acompañamiento, etc. Se pide a los participantes que expresen ideas para anotar los conceptos en una pizarra a modo de lluvia de ideas. Dialogamos sobre los conceptos surgidos y reflexionamos con los participantes en dónde encajan las emociones que sentimos y los sentimientos de cada uno en el concepto familia. Pedimos a los participantes que completen un test sobre las relaciones que se dan en su hogar (anexo 6).
Actividad sobre los puntos fuertes y débiles en mi familia (10 min)	Repartimos ahora una tarjeta en blanco a cada participante y pedimos que anoten en ella por un lado los valores que consideran positivos de su propia familia, valores, cualidades, habilidades, gestos y/o hábitos que hay en su familia y que enriquecen el vínculo y la cohesión de esta. Podemos ayudarles con ejemplos para la reflexión (el sentido del humor, nos reímos mucho, salimos al campo, vamos siempre juntos a algo concreto, etc). Por detrás de la tarjeta vamos a escribir algunas cosas que no nos gustan de nuestra familia, cosas que de alguna manera creemos que debemos mejorar.
Explicación tipos de familia y de interés afectivo (20 min)	Explicación sobre los distintos tipos de familia que propone Olson (1991) según el grado de dependencia: aglutinada, unida, independiente y desligada y los diferentes tipos de interés afectivo según Pi y Cobián (2016): indiferente, interesado sin sentimientos, narcisista, fusionado y empático.
Actividad sobre el grado de dependencia y el nivel de afectividad en la familia (20 min)	Una vez realizada la explicación, se realizará una actividad para reconocer el grado de dependencia y de afectividad que existe en su familia (anexo 7).
Puesta en común (10 min)	Reflexionamos sobre las respuestas. Es importante tener en cuenta que no siempre es fácil reconocerse en uno u otro estilo de familia. Es posible reconocerse en diferentes estilos de familia según las situaciones que se dan a diario en el hogar.
Síntesis de lo tratado (10 min)	Para finalizar, se realiza una síntesis de lo tratado. Se establece además un pequeño compromiso para la sesión siguiente. Reconocer en algunas acciones cotidianas sucedidas en su hogar durante la semana, las actitudes que favorecen la mejora del vínculo parento-filial (Pérez y Arrázola, 2013).

Anexo 2. Desarrollo de la sesión segunda (75 minutos)

Actividades	Descripción
Introducción e inicio de la sesión (15 min)	Para comenzar, se recuerda lo tratado en la primera sesión y se retoma la pequeña tarea encomendada: reconocer en alguna acción concreta alguna actitud que favorece la mejora del vínculo paterno-filial (Pérez y Arrázola, 2013). Los participantes que lo deseen pueden compartir su experiencia.
Visualización de un vídeo y puesta en común (15 min)	A continuación se visualiza un vídeo que tiene por objeto ayudarles a identificar algunos aspectos de cómo es su vínculo en la familia: www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ , se dará un espacio para la puesta en común de sus experiencias, inquietudes o preguntas.
Actividad sobre conciencia emocional (10 min)	Con esta actividad vamos a intentar hacer conscientes a los padres de las propias emociones, las causas y consecuencias en el hogar de sentirnos como nos sentimos. Repartimos una tarjeta a cada participante y les pedimos que piense en una situación positiva que se haya dado en el hogar y en otra negativa. Escribiendo en cada cara lo relativo a cada una de ellas ¿Cómo me siento en ese momento? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? ¿Qué puede hacer para mejorar o corregir?
Puesta en común (20 min)	Una vez reflexionadas estas cuestiones, se agrupa a los participantes en pequeños equipos para poner en común lo planteado. Escuchar cómo se sienten otros ante situaciones positivas o negativas en el hogar va a ayudar a identificarse con los demás, a entender que hay más personas que se sienten así y sobre todo a identificar emociones en la vida diaria.
Cierre y despedida (15 min)	Tras realizar un breve resumen de lo tratado en la sesión, se propondrá que en una palabra puedan expresar qué se llevan de esta sesión de escuela de padres. Antes de finalizar se solicitará la realización de una breve evaluación de la sesión (anexo 8).

Anexo 3. Desarrollo de la sesión tercera (90 minutos)

Actividades	Descripción
Actividad de inicio de la sesión (5 min)	Se iniciará la sesión con un resumen de los contenidos tratados y de las actividades realizadas el día anterior, teniendo presente, además, la evaluación final que realizaron tras terminar la sesión.
Actividad de inicio de la sesión (20 min)	Se comenzará la sesión con un momento de reflexión sobre las emociones y el clima emocional en la familia. Por equipos, van a preparar un role-play sencillo sobre una situación cotidiana frecuente en el hogar en el que se pierda el control emocional. Sería bueno conformar los equipos teniendo en cuenta las edades de sus hijos, para tratar de que las vivencias sean compartidas por los miembros del equipo.
Representación de las situaciones planteadas (15 min)	Los distintos equipos muestran las situaciones a los demás. Pueden participar haciendo el role-play los padres que se sientan mejor exponiendo en público, pueden ser todos, o elegir a los que ellos crean conveniente.
Puesta en común y reflexiones (20 min)	Después de visualizar cada uno de los role-play responderemos en gran grupo a las siguientes preguntas: ¿Qué ha sucedido en el role-play?, ¿cuáles son las causas de la pérdida del control emocional?, ¿y las consecuencias?, ¿cómo se podría abordar esta situación de otro modo, sin perder el control emocional? ¿Habéis experimentado situaciones semejantes?
Identificar emociones y el uso de estrategias para el control (20 min)	Se divide una pizarra en 3 partes. A modo de lluvia de ideas, vamos a recoger en la primera parte las distintas situaciones en que perdemos el control emocional en el hogar con nuestros hijos e hijas o ante situaciones creadas por ellos. En la parte central vamos a escribir qué hacemos cuando esto sucede, cómo manejamos estas situaciones. En la parte derecha vamos a detallar estrategias que pueden ayudar a las familias a controlar sus emociones. Ellos mismos pueden ir detallando lo que les funciona y el educador puede anotar otras preguntando a los participantes si alguna vez lo han utilizado o puesto en práctica y cómo les ha funcionado. Por ejemplo: <i>Posponer los castigos para otro momento. Escuchar con atención y calma los motivos que aportan tus hijos e hijas. Proponer un cambio de hábito para mejorar. Expresar nuestros sentimientos a nuestros hijos. Respirar hondo y contar hasta 10. Explicar las consecuencias de no cumplir con un acuerdo. Retrasar la discusión para otro momento en que nos hayamos calmado. Asegurarte de que has comprendido lo que argumenta tu hijo o hija.</i>
Cierre y conclusiones (10 min)	Recogemos lo aprendido en la sesión y anotamos cada uno de modo individual en una ficha facilitada por el educador, las distintas estrategias que entre todos hemos señalado como útiles para el control emocional. Como pequeña tarea para la próxima sesión se tratará de poner en práctica alguna de la estrategias señaladas y se compartirá la experiencia con los demás si se desea.

Anexo 4. Desarrollo de la sesión cuarta (90 minutos)

Actividades	Descripción
Actividad de inicio de la sesión (15 min)	Se comenzará retomando lo tratado en la sesión anterior y compartiendo situaciones en las que han experimentado alguna técnica de control emocional.
Explicación de las pautas para el control emocional (30 min)	Es importante reflexionar ahora sobre el control emocional de nuestros hijos e hijas puesto que tendremos que ayudarles a identificar qué sienten y a controlar sus emociones a la vez que nosotros también lo hacemos. Trabajaremos con el texto (anexo 9) en el que se explican algunas pautas para el control emocional (Cano y Zea, 2012). Las explicaremos e intentaremos que los padres y madres expresen sus vivencias y si las han puesto en práctica en alguna ocasión, también si tienen dificultades para llevar a cabo alguna concreta. Es importante señalar que cuando las familias son biparentales se ayudan entre sí en el control emocional, equilibrando la balanza, también puede suceder que a veces no se ayuden, sino todo lo contrario y se generen situaciones de mucho estrés y conflicto. Aprender a gestionar el momento, tratando de equilibrar la situación es fundamental en el hogar.
Aprender a plantear " mensajes yo" (15 min)	Es importante aprender a expresar cómo me siento e identificar qué es lo que me hace sentirme mal, aunque sea por la conducta del otro. Explicamos cómo emitir mensajes en los que explicamos a los demás nuestros sentimientos. La forma de expresar un " mensajes yo" es la siguiente: 1. Describir el comportamiento del otro en lugar de inculpar: "Cuando tú me hablas en mal tono..." 2. Describir cómo sus acciones me afectan: "me pongo nerviosa" 3. Describir los sentimientos: "me siento despreciada" 4. Describir lo que se desea o se necesita: "yo preferiría que me hablaras en un tono de voz más bajo y sereno"
Actividad práctica (25 min)	En pequeños equipos, pensamos en situaciones que nos sacan de nuestras casillas, a veces con nuestros hijos e hijas y a veces también. ¿Solemos explicar a nuestros familiares cómo me siento en esa situación? ¿Cuál es mi comportamiento? Hacemos la actividad de los cubiertos. Tratamos de identificarnos en alguna situación concreta con un cubierto por nuestro comportamiento: El tenedor: pincha, desgarrar, molesta. Si se acerca lo hace hiriendo, deja a los demás resentidos. La cuchara: empuja, anima, lo hace suavemente, sin herir, reúne, facilita las cosas, recoge lo disperso. El cuchillo: Corta, separa, divide, aísla, hiere. Reflexionaremos sobre ello ¿Qué características de uno o de otro cubierto reconocemos en nosotros mismos?
Síntesis y compromiso (5 min)	Recogemos lo tratado y establecemos un compromiso para la próxima sesión: además de identificar cómo me siento en alguna situación concreta, intentaremos explicarlo a los demás con mensajes YO ME SIEN TO.

Anexo 5. Desarrollo de la sesión quinta (60 minutos).

Actividades	Descripción
Actividad de inicio de la sesión (10 min)	En esta sesión vamos a tratar de recoger lo tratado en las sesiones anteriores, desde la identificación de nuestras emociones, las de los demás, el control emocional y las estrategias y pautas para aprender a explicar a los demás cómo me siento ante las distintas situaciones.
Actividad de reflexión (20 min)	Retomamos un punto inicial que se trabajó en la primera sesión. Cogemos la tarjeta inicial en la que los participantes anotaron en una cara aspectos positivos de su familia y en la otra, aspectos que pensaban que debían mejorar. En parejas revisan lo que habían puesto en ella y piensan si las estrategias vistas en el taller, pueden ayudar a mejorar esos aspectos y en qué medida. Compartirlo con la otra persona y anotar los elementos en común para expresarlo en gran grupo después.
Planteamiento de un conflicto en el hogar (20 min)	Se plantea un caso concreto vivido en una familia: <i>"María, de 15 años llega a casa a las 23:15 horas. Sus padres le habían planteado las 22:30 como hora tope. A pesar de que la han llamado por teléfono más de 20 veces, el teléfono parecía estar fuera de servicio. Las amigas no cogen el teléfono tampoco y están muy nerviosos y enfadados". A su llegada, María explica que ha perdido el autobús. Planteamos la situación y dejamos que las familias intervengan con esta situación. Si hay parejas, les planteamos que expongan cómo creen que reaccionaría su marido/mujer/pareja. Entre todos, determinamos el mejor modo de proceder: escucha activa, posponer el castigo, explicación de nuestros sentimientos, pensar en el tono en que vamos a tratar con nuestra hija.</i>
Actividad de evaluación (20 min)	Hacemos de nuevo el test planteado al comienzo del taller (anexo 6). Facilitamos a los asistentes rotuladores rojos. Una vez completado, sacamos el test inicial que hicimos al comienzo y comparamos si ha habido cambios en las puntuaciones otorgadas, señalando con rojo esos cambios. Se comparten experiencias para ver si ha habido algún aspecto que haya mejorado con el taller, en qué medida y si debe mejorar aún más.
Cierre y despedida (10 min)	Agradecemos la participación activa de las familias y recordamos que controlar nuestras emociones depende de nosotros y de nuestro intento de que las relaciones funcionen mejor en el hogar. Realizamos la evaluación del taller (anexo 10) en la que de forma sencilla y breve los participantes valoran el desarrollo del taller.

Anexo 6. Test de evaluación pre-post taller

Marque con una X la frecuencia con que ocurren estas cosas en su hogar siendo

0 nunca; 1 pocas veces, 2 algunas veces, 3 normalmente, 4 muy a menudo y 5 siempre.

	0	1	2	3	4	5
1. En nuestra familia nos entendemos bien.						
2. Tenemos discusiones.						
3. En casa expresamos nuestros sentimientos y estados de ánimo con facilidad.						
4. Cuando se produce algún malentendido en casa se soluciona fácilmente.						
5. Tenemos el hábito en casa de valorar y decir lo positivo que hacen los demás.						
6. En la familia, habitualmente, hay una buena convivencia entre todos.						
7. En casa, cuando algo nos disgusta, solemos expresarlo a gritos.						
8. Los miembros de nuestra familia buscamos momentos para estar todos juntos.						

9. Reconocemos los aspectos positivos de nuestra familia y los potenciamos.						
10. Realizamos con frecuencia actividades juntos.						
11. Ante algún conflicto, la tendencia familiar es no afrontarlo o dejarlo pasar.						
12. En nuestra familia todos compartimos nuestras experiencias y vivencias.						
13. Cuando discutimos en la familia, nos cuesta mucho perdonarnos.						
14. Los miembros de nuestra familia somos bastante independientes.						
15. En nuestra familia todos colaboramos a la hora de hacer las tareas de casa.						
16. Los miembros de la familia expresan cómo se sienten a los demás.						
17. Es frecuente en nuestra casa tener pequeños gestos de cariño.						
18. En nuestra familia siempre solemos echarnos cosas en cara.						
19. Es difícil en casa tener un diálogo abierto y calmado.						

20. Cuando surge alguna dificultad en casa se solventa de forma creativa y positiva.							34. Las relaciones familiares son estables, confiables y seguras.						
21. En nuestra familia nos apoyamos entre todos.							35. En casa las cosas se hacen por imposición.						
22. Ante la toma de alguna decisión en casa, nos ponemos de acuerdo fácilmente.							36. En las discusiones familiares se da con frecuencia la descalificación y la crítica.						
23. Entre los miembros de la familia hay un clima de respeto, afecto y cariño.							37. En nuestra familia, en general, hay un buen ambiente.						
24. En nuestra casa todo el mundo tiene alguna responsabilidad.							38. Cuando discutimos en casa pueden pasar días sin hablarnos.						
25. En nuestra familia es frecuente tener actitudes, gestos o palabras violentas.							39. En nuestra familia tenemos muchas dificultades para comunicarnos.						
26. Todos los miembros de la familia solemos reflexionar antes de actuar.							40. Las normas que hay en casa son pocas y claras.						
27. En nuestra casa se recurre al castigo con frecuencia.							41. En nuestra casa nos cuesta aceptar que el otro piense diferente.						
28. Cuando discutimos en casa todos queremos llevar razón.							42. En nuestra familia rara vez nos pedimos ayuda unos a otros.						
29. En nuestra familia las conversaciones son breves y superficiales.							43. Ante los problemas familiares tendemos a culpabilizarnos unos a otros.						
30. Las normas que hay en nuestra casa ayudan a tener una mejor convivencia.							44. En nuestra familia nos gusta consultar la opinión de los demás.						
31. En nuestra familia nos ponemos fácilmente en el lugar del otro.							45. Aprovechamos cualquier ocasión para disfrutar juntos en familia.						
32. El vínculo afectivo entre los miembros de la familia es estrecho.							46. En casa somos interesados, y nos acercamos al otro cuando le necesitamos.						
33. Cuando queremos conseguir algo en casa, lo conseguimos a la fuerza.							47. En casa conocemos bien las fortalezas y debilidades de cada uno.						

Anexo 7. Actividad sobre el vínculo familiar

EL VÍNCULO FAMILIAR

Reflexiona y responde

En una escala del 1-5: 1 es ser indiferente y 5 es ser empático:
 ¿En qué número te sitúas?, ¿en qué número sitúas a tu familia?, ¿en qué número te gustaría situarte?
 En una escala del 1-5: 1 es ser dependiente 5 es ser independiente:
 ¿En qué número te sitúas tú?, ¿en qué número sitúas a tu familia?, ¿en qué número te gustaría situarte?

Reflexiona y responde

¿Qué te ayuda a unirte y vincularte a los miembros de tu familia?
 ¿Qué rompe el vínculo o te separa de los demás?
 ¿Qué haces cuando notas que algo te separa de los demás?, ¿cómo reaccionas ante este sentimiento?
 ¿Cómo podrías actuar para restaurar los vínculos rotos y/o mejorar el vínculo con el resto de los miembros de la familia?

Actitudes que favorecen la mejora del vínculo parento-filial (Pérez y Arrázola, 2013)

- Respeto
- Confianza
- Comunicación y diálogo
- Cariño
- Comprensión
- Establecimiento y cumplimiento de normas en el hogar

Anexo 8. Test de evaluación de la sesión segunda

Valore de 1 a 5 los siguientes aspectos (siendo 1 el nivel más bajo de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo).

	1	2	3	4	5
La duración de la sesión ha sido adecuada.					
La sesión ha servido para conocerme mejor.					
Los temas tratados han sido de interés.					
Me he sentido a gusto con las actividades.					
Veó cómo llevarlo a la práctica en mi familia.					
Es útil para mejorar la convivencia en el hogar.					
Me voy satisfecho de la sesión.					

¿Qué me llevo de esta sesión?

¿Qué se ha movido dentro de mí?

Otros comentarios que desee realizar

Anexo 9. Pautas para el control emocional**PAUTAS PARA EL CONTROL EMOCIONAL**

1. Desarrollar la conciencia emocional personal.
2. Conocernos y entendernos para poder conocer y entender a los demás.
3. Identificar y reconocer las emociones del otro.
4. Ayudar al otro (en este caso al hijo o hija adolescente) a reconocer sus propias emociones.
5. Aprender a escuchar antes de reaccionar.
6. Tener una actitud empática.
7. No tomarse como algo personal lo que pueda ser ofensivo o desagradable.
8. No culpabilizar a los demás de nuestros propios sentimientos o emociones.
9. Ante cualquier emoción negativa, guardar silencio y respirar pausadamente, trayendo a la mente alguna imagen o recuerdo que provoque paz interior.
10. No "guardar" las cosas que nos incomodan. Aprender a expresarlas a través de "mensajes yo" y en el momento apropiado.
10. Perdonar.
11. Cultivar el hábito de tener pensamientos positivos y realizar acciones positivas.
12. Respetar a los demás y tratarlos como quisiéramos ser tratados.
13. Tener una actitud de gratitud.
14. Amar a las personas de corazón, y dirigirnos a ellas con amabilidad.

Fuente: Cano y Zea (2012)

Anexo 10. Evaluación del grado de satisfacción con el taller

Valore los siguientes aspectos de 0 puntos a 5 puntos siendo 0 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

	0	1	2	3	4	5
Las instalaciones utilizadas para el taller son adecuadas.						
El educador ha llevado bien el taller y ha tenido conexión con los padres y madres.						
Los temas y explicaciones han sido claros y de interés.						
El clima creado para el desarrollo del taller ha sido agradable.						
Volvería a participar en otros talleres del programa.						
El taller ha cumplido mis expectativas y me resulta práctico para mi vida diaria.						
Me voy satisfecho con el taller.						
Recomendaría el taller a otros padres.						

De este taller destaco

Sugerencias de mejora

Mencione por favor otros temas que pudieran ser de interés para futuras sesiones del programa para padres y madres