

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR PARA PADRES, MADRES Y ADULTOS RESPONSABLES DE CRIANZA

MANUAL PARA EQUIPOS TÉCNICOS DE LA RAAC



AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Juan Schiaretti

Vicegobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Manuel Calvo

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Diego Cardozo

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Dr. Darío Gigena Parker

Subsecretario de Prevención de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Lic. Pablo Martín Bonino

Equipo redactor:

Dr. Darío Gigena Parker
Lic. Pablo Martín Bonino
Lic. Valentina Munguía
Lic. Agustina Lumello

Diseño Editorial:

Lic. Javier Bulgarelli

2da. Edición - Año 2020



ÍNDICE

PÁGINA	CONTENIDO
01	¿En qué marco se inscribe el Programa de Fortalecimiento Familiar?
03	Técnicas generales del Programa de Fortalecimiento Familiar
05	Desarrollo del Programa de Fortalecimiento Familiar
07	Cómo llevar a cabo un Taller de Fortalecimiento Familiar
08	1 ° encuentro: “Una ventana par a mirar lo que nos pasa”
14	2° encuentro: Crianza y conductismo
20	3° encuentro: Diagnóstico participativo
25	Bibliografía
27	Anexos



MARCO TEÓRICO

Es fundamentalmente en la familia donde se adquieren y desarrollan las actitudes, creencias, valores, estilos de vida y comportamientos que determinarán el modo en que los niños, niñas y adolescentes se desenvolverán en la vida. Aun cuando la escuela y la sociedad también educan, la familia es determinante en la formación de los niños/as, porque la relación que se establece con los adultos responsables de crianza, basada en el cariño y el respeto, es un vínculo intensamente significativo y protector frente a futuras situaciones complejas, propias del desarrollo de los niños, niñas y adolescentes (CONACE, 2003).

En este sentido, el programa de Fortalecimiento Familiar busca brindar a los adultos referentes los conocimientos y habilidades necesarias para afrontar con éxito los problemas que se presentan en la crianza, así como favorecer su rol como adultos significativos y aumentar el bienestar y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes que integran cada familia (Rey, 2006). Asimismo, se orienta a proveer de estrategias a los adultos responsables de crianza a partir de la enseñanza de técnicas de modificación de conductas que intentan mejorar la calidad de las interacciones dentro del espacio familiar (Lozano-Rodríguez y Valero-Aguayo, 2017).

¿Qué entendemos por Fortalecimiento Familiar?

Al abordar el estudio del fortalecimiento familiar, resulta de particular relevancia la profundización en el concepto de empoderamiento, el cual incluso ha sido homologado por autores como Maritza Montero (2003) al concepto de fortalecimiento. El empoderamiento-fortalecimiento, se define como el proceso a través del cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos (Montero, 2003).

El fortalecimiento familiar implica aquellas intervenciones orientadas a potenciar y promover una convivencia sustentada en vínculos y relaciones afectivas y comunitarias que posibiliten las funciones de crianza, cuidado, desarrollo, educación y salud integrales en igualdad de oportunidades, complementando los recursos positivos de cada grupo familiar. En esta misma línea, se recuperan los aportes del Desarrollo Positivo Adolescente, el cual entiende que los adolescentes representan un recurso a gestionar, es decir, son capaces de construir y desarrollar salud a través de una vida con sentido y colmada de propósitos personales y sociales.

De esta manera, entendemos que cada grupo familiar posee recursos para desarrollar una crianza efectiva, y que éstos pueden ser gestionados, potenciados y enriquecidos a través del acompañamiento de las políticas públicas en salud que el Estado promueve, en el ejercicio de prácticas orientadas a la prevención de problemáticas complejas. En este marco se inscriben los talleres de Fortalecimiento Familiar.

Pautas de Crianza Efectiva

La familia y la utilización de pautas de crianza adecuadas facilitan el desarrollo de habilidades sociales y de conductas prosociales (Cuervo Martínez, 2010). Las pautas de crianza efectiva son principios simples que ayudan a aumentar el comportamiento



positivo en los niños, niñas y adolescentes fomentando su autonomía, mejorando las relaciones familiares y promoviendo una buena convivencia en el hogar. Estos principios pueden ayudar a crear las condiciones óptimas para el desarrollo, es decir, un ambiente nutritivo (Polk, Schoendorff, Webster, y Olaz, 2016).

Pueden sintetizarse en los siguientes puntos:

1. Validar los pensamientos, sentimientos y emociones de los niños/as y adolescentes, estableciendo que toda experiencia interna está bien (esto debilita el control de la experiencia interna aversiva sobre el comportamiento).
2. Invitar a notar, a través de la experiencia, que algunos comportamientos son factibles y otros no (esto indica que se puede observar la funcionalidad).
3. Favorecer los comportamientos deseados usando el refuerzo positivo en sus interacciones con los niños, niñas y adolescentes (esto emplea control apetitivo para ampliar el repertorio conductual).
4. Hablar en términos de lo que se quiere que el niño/a y adolescente haga y las recompensas potenciales, en lugar de lo que no se quiere que él haga y el castigo probable (el uso consistente de reglas verbales apetitivas hace a los adultos guías predecibles y confiables).
5. Dividir las tareas en pasos más pequeños y, cuando esto pueda ser útil, ofrezca comenzar la tarea con él (esto usa la forma para desarrollar el comportamiento deseado.)
6. Cuando el niño/a se involucra en un buen comportamiento elogiar la conducta. Cuando comete un mal comportamiento la charla debe estar basada en el comportamiento (esto promueve la motivación interior, un sentido sano de sí mismo y la sensación de que se puede cambiar el comportamiento inaplicable).
7. Aprovechar las consecuencias de los comportamientos para generar espacios de diálogo. En otras palabras, demostrar empatía cuando el niño/a se enfrenta a consecuencias aversivas, incluso cuando la madre/padre es la persona que imparte las consecuencias.
8. Utilizar los momentos en que el niño/a está experimentando emociones difíciles como oportunidades de moverse hacia la conexión antes de pasar a la resolución de problemas (esto entrena a los niños a conectarse con sus emociones compartiendo lo que sienten).

Aunque estos principios son simples de aplicar, no son fáciles de usar, sino que requieren práctica y un cambio significativo y permanente en las prácticas de crianza para con los niños, niñas y adolescentes. Es necesario entonces, que los adultos responsables de crianza conozcan estas pautas y puedan ejercitarlas en un ambiente seguro en el cual obtengan retroalimentación y donde las emociones y pensamientos que aparezcan como obstáculo en su aplicación, sean validadas y acompañadas positivamente.

Prevención y Familia

El consumo de sustancias en las reuniones sociales es frecuente en muchos lugares del mundo y en personas de distintas edades. Sin embargo en Argentina, entre los adolescentes de 18 a los 24 años se observa la tasa más elevada de consumo de alcohol (62 %), siendo que entre 12 a 17 años presentan índices cada vez más altos (60 %), por

lo tanto la edad de inicio de consumo ha disminuido, siendo la edad más frecuente los 15 años (SEDRONAR, 2017).

En este contexto el ámbito familiar es considerado como uno de los factores protectores prioritarios en la prevención del consumo de sustancias. Existe evidencia de que la familia juega un papel relevante tanto en la prevención como en el tratamiento del consumo de drogas en jóvenes (Velleman, Templeton, & Copello, 2005).

En un meta análisis en donde se recopilan diversas investigaciones basadas en programas de prevención familiar enfocados específicamente en la prevención del consumo de sustancias, se concluye que las intervenciones familiares deben estar dirigidas principalmente a incidir en la dinámica de las interacciones familiares, apoyando y educando a los padres para que cuiden y eduquen a sus hijos de forma efectiva y alejada del consumo de drogas, y mejorando los estilos de comunicación y pautas de crianza entre los miembros de la familia, de forma que se reduzca el conflicto y aumente la vinculación familiar del adolescente (IREFREA, 2010).

TÉCNICAS GENERALES DEL PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El principio metodológico que sostiene este programa es el del aprendizaje activo o experiencial, es decir que para aprender nuevas habilidades conductuales se requiere práctica. Esto significa que los conceptos que subyacen a las habilidades deben ser activamente ejercitados incluso sólo cuando las conductas son practicadas los conceptos llegan a ser reales y significativos (Bravo Ibarra y Herreros Aguilar, 1979). Es por ello, que el programa de fortalecimiento familiar supone un entrenamiento experiencial de habilidades que garantice, que a través de la práctica, se formen hábitos verbales y no verbales deseables y se comprometa a los adultos responsables de crianza a utilizarlos públicamente y en la vida real. Al mismo tiempo, este programa pretende no sólo poner en práctica habilidades específicas sino también favorecer un feedback (devolución) inmediato en relación a las verbalizaciones y conductas ejecutadas en cada taller, lo cual refuerza un aprendizaje experiencial consistente y significativo.

Cabe aclarar que la mayoría de los modelos de prevención familiar basados en evidencia enseñan a los padres, madres y/o adultos responsables de crianza a: cómo prestar atención y recompensar el “buen” comportamiento (o comportamiento deseado), cómo ignorar el “mal” comportamiento (o comportamiento indeseado), y cómo dar instrucciones de modo simple y efectivo (Coyne y Murrell, 2009).

Si bien el entrenamiento para adultos en estas técnicas es de gran importancia, es sólo una parte de la imagen completa de lo que a veces hace que la crianza de los hijos sea difícil para los padres. La razón más importante de por qué los entrenamientos a padres, madres o adultos responsables de crianza a veces no funcionan, es debido a que éstos utilizan las técnicas incorrectas o inconsistentemente (Coyne y Murrell, 2009). Se pierde de vista entonces una pregunta fundamental en el desarrollo de estos tipos de programas preventivos:



¿Cuáles son exactamente los obstáculos que surgen al intentar utilizar estas técnicas?

Sucede que la mayoría de los programas no consideran los pensamientos, sentimientos, emociones de los adultos responsables de crianza, lo cual hace difícil el uso de las técnicas impartidas al momento en que los padres se sienten sobrecargados y tienen dificultades para implementarlas. Parte de lo que hace difícil manejar algunas situaciones son los pensamientos y emociones que surgen y el significado que le dan a los mismos. Estos se interponen en el camino para ver y responder de manera sensible y ajustada a los niños, niñas y adolescentes (Coyne y Murrell, 2009).

Es por ello que el fin último del Programa de Fortalecimiento Familiar, se orienta no sólo a entrenar activamente a los adultos responsables de crianza en habilidades y pautas de crianza efectivas, sino también a validar y acompañar emocionalmente a las familias en el proceso de fortalecimiento.

Desarrollo del Programa de Fortalecimiento Familiar

El programa de Fortalecimiento Familiar brinda estrategias a los adultos referentes de crianza con el objetivo de potenciar las habilidades relacionadas con la puesta de límites familiares, la validación y expresión emocional de los niños/as, pautas de comunicación, el modelado de conductas y la influencia de los padres y otros miembros de la familia sobre el consumo de los jóvenes.

Todas estas habilidades son puestas en práctica por los padres a través de distintas herramientas como el role playing, materiales audiovisuales, fichas de entrenamiento, entre otras, siguiendo los lineamientos del aprendizaje vivencial.

Las temáticas trabajadas en cada taller y el orden de las mismas se puntualizan a continuación:

1º TALLER:

- ▶ “La Ventana”: permite identificar valores, lograr un autoconocimiento acerca de qué cosas son importantes para los padres en la crianza; obstáculos internos, como emociones, pensamientos, sensaciones, recuerdos, etc.; y comportamientos de evitación o de aproximación a los valores.
- ▶ Psicoeducación emocional: permite notar e identificar las emociones presentes durante la crianza y cuáles son los impulsos de acción automáticos ante la presencia de las mismas.
- ▶ Validación: permite reconocer que las emociones suscitadas en la crianza son entendibles en función del contexto.

2º TALLER:

- ▶ Límites familiares: permite identificar la presencia o ausencia de límites y normas dentro de la familia.
- ▶ Entrenamiento parental: permite aprender a utilizar los refuerzos y castigos en el momento y lugar indicados.
- ▶ Asertividad: permite notar el tipo de estilo de comunicación que se presenta en cada familia (asertivo, pasivo o agresivo).



3° TALLER:

- ▶ Funciones de la familia.
- ▶ Diagnóstico participativo: busca favorecer acciones y estrategias autónomas, que permitan a los adultos responsables de crianza sostener y extender la actividad preventiva de fortalecimiento familiar al resto de la comunidad.

ACLARACIÓN: Todas las herramientas y actividades presentadas a lo largo de los talleres son propuestas, no necesariamente se deben incluir todas en cada encuentro.

Materiales para los talleres:

- ▶ Computadora
- ▶ Proyector
- ▶ Sonido
- ▶ Cuadernillos de actividades

COMO LLEVAR A CABO UN TALLER DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

1º ENCUENTRO

“UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”

1º MOMENTO

Presentación Y Encuadre De Trabajo

Para comenzar con el taller es importante realizar la presentación del equipo técnico estableciendo el encuadre de trabajo en donde se incluyen diferentes puntos:

- Cantidad de encuentros y duración.
- Actividades vivenciales.
- Confidencialidad de la información que allí surja.
- Respeto entre todos los miembros del taller.

Los talleres no tienen la finalidad de enseñarles a los adultos responsables de crianza lo que deben hacer, si son buenos o malos padres, sino que el objetivo es presentarles diversas herramientas para que puedan utilizar en la medida en que les sean útiles en su red de relaciones.

A los fines de introducir el taller, la utilización de metáforas o preguntas disparadoras son de utilidad para comenzar a generar contacto con los padres presentes. Proponemos las siguientes:

1. **Metáfora de los bailarines:** consiste en conversar y preguntarle a los adultos si alguna vez han visto a bailarines profesionales, ¿cómo creen que ellos logran bailar sincronizados, a ritmo en conjunto? A partir de esas preguntas disparadoras se puede concluir que los bailarines profesionales practican muchas veces repitiendo las coreografías para lograr su objetivo y así lograr que los movimientos de la coreografía sean automáticos y altamente eficientes. Se les explica a los adultos que del mismo modo podríamos pensar a la crianza como un baile, en el que desarrollamos algunos movimientos automáticos que involucran formas interrelacionadas de pensar, sentir y actuar. Aunque la mayoría de nuestros movimientos de baile son útiles, ocasionalmente, algunos son respuestas automáticas que surgen de la ansiedad, el miedo y la ira. Entonces, los invitamos a que juntos puedan aprender y practicar nuevos movimientos que ayuden a lograr el baile profesional junto a sus hijos.
2. **Pregunta disparadora ¿Qué es la familia?** Se tomará nota de las respuestas para luego retomarlo en el último encuentro y realizar una puesta en común brindando algunas consideraciones teóricas sobre las funciones de la misma.

A continuación se presentan las diversas herramientas a utilizar en los tres talleres a modo de “*botiquín de primeros auxilios*”, es decir que la idea es el aprendizaje de estas técnicas por parte de los padres para utilizarlas en los contextos que crean necesarios. Las técnicas son las siguientes:

1. Educación emocional
2. Validación
3. Entrenamiento parental
4. Límites familiares
5. Comunicación efectiva

Todas las herramientas que se presentan en el manual tienen como finalidad el entrenamiento en habilidades sociales a los padres; este se realiza sobre la base del concepto de flexibilidad psicológica, la cual se define como la habilidad de elegir moverse hacia lo que es importante, aún en la presencia de obstáculos (Polk y Schoendorff, 2014). Una herramienta sugerida para utilizar con los adultos es “La Ventana”, la cual es una adaptación del modelo clínico de la Matrix desarrollado por Kevin Polk (2014). Esta herramienta es un punto de vista, es decir que es una forma de ver la realidad (ni mejor ni peor) pudiendo ser útil para algunas personas, y no serlo para otras.

2° MOMENTO

Presentación de la Ventana

En esta etapa del taller se presenta la técnica fundamental que es La Ventana y se los invita a los adultos a trabajar grupalmente, en función de sus propias experiencias internas y externas, siendo que no existen respuestas correctas e incorrectas en este espacio. La Ventana ayuda a las personas a notar su experiencia y promover la habilidad de elegir moverse hacia quién / qué es importante, aún en presencia de obstáculos, en lugar de cambiar-reemplazar-reducir pensamientos, emociones y sentimientos (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016).

La Ventana hace hincapié en dos diferencias fundamentales:

- Cinco sentidos (Mundo externo) – Mente (Mundo interno)
- Lo que nos aleja - Acerca a lo importante

La primera diferenciación Mundo externo – Mundo interno refiere por un lado a la experiencia de los estímulos físicos que captamos a través de nuestros cinco sentidos, y que cualquier persona puede ver y podría haber consenso (Mundo externo). Por otro lado la Mente es la experiencia interna o mental que tenemos las personas acerca de los estímulos (ej. pensamientos, creencias, emociones, juicios, valoraciones y recuerdos) y sólo cada uno lo puede notar.

ACTIVIDAD: para explicar experiencialmente esta diferencia, se los invitará a los adultos a tomar una lapicera (o algún objeto que tengan disponible) y que lo comiencen a percibir con todos sus sentidos (tocar, oler, mirar, etc.). Inmediatamente se les propondrá que realicen una descripción del mismo, que pueden compartirla o no con el grupo, notando que esta descripción está regulada e influenciada por los

pensamientos, es decir, por el mundo de la mente.

La segunda diferencia Lo que nos aleja - Lo que nos acerca representa las dos formas básicas en que una persona puede reaccionar o actuar frente a los estímulos. Actuando para acercarnos o conectarnos a lo importante para uno y/o, alejándonos o desconectándonos de ello.

ACTIVIDAD: para ejemplificar lo anterior se puede explicar cómo suelen actuar las mascotas antes ciertos estímulos. Si a un perro se le da comida, este se acercará para alimentarse, en cambio si hay fuertes ruidos o tormentas, se asustará y por lo tanto tenderá a huir o esconderse. De la misma manera actuamos las personas, acercándonos o alejándonos de lo importante para cada uno.

El establecimiento de estas dos diferencias fundamentales permitirá comenzar a trabajar con la técnica de La Ventana. La aplicación de la misma tiene una doble función en este espacio:

- Autoconocimiento y discriminación para los padres en relación a sus propias prácticas;
- De “mapeo” o “diagnóstico” para los talleristas en relación a la identificación de aspectos valorados por los adultos en la crianza de los niños/as y adolescentes de dicha comunidad; obstáculos que identifican los adultos en el ejercicio de una parentalidad valiosa; y acciones ejecutadas en ambos sentidos (en el ejercicio de una parentalidad valiosa y en el manejo de los obstáculos que se presentan).

Partiendo de que el objetivo de estos encuentros es enseñar a los adultos responsables de crianza técnicas como el refuerzo positivo y la validación de emociones, los obstáculos internos pueden evitar su correcta utilización, por lo cual, la ventana puede ser inmensamente útil para reconocer y superar estos obstáculos (Polk et al., 2016).

ACTIVIDAD: Para trabajar el reconocimiento de cada una de los aspectos para una crianza valiosa, se plantea la siguiente metodología:

- Identificando los valores o aspectos valiosos para los padres en la crianza de sus niños/as y adolescentes. En este primer momento, se trabaja en torno a los valores personales que andamian el desarrollo de las pautas de crianza de los adultos en relación a sus hijos/as.

Para abordar este aspecto, se pueden utilizar las siguientes preguntas disparadoras:

- ¿Qué tipo de padre/madre/referente querés ser?
- ¿Qué cualidades personales son importantes para vos en la crianza de tus hijos/as?
- ¿Qué cosas son importantes para vos en la crianza de tu hijo/a?
- ¿Qué cualidades te gustaría transmitir a tu hijo/a?
- Reconociendo obstáculos propios en el desarrollo de una parentalidad o una crianza valiosa.
 - ¿Qué es lo que aparece como un obstáculo propio en el camino hacia eso que es importante para vos en la crianza?

- ¿Qué obstaculiza el ser el padre/referente que querés ser?
- ¿Qué se interpone en el camino de ser quien querés ser para tu hijo/a?
- ¿Qué ideas o pensamientos aparecen en las situaciones difíciles o problemáticas con tu hijo/a?
- Discriminando las conductas de evitación–escape–lucha en relación a los obstáculos internos:
 - ¿Qué haces para escapar–evitar tus obstáculos internos?
 - ¿Cómo manejas las emociones difíciles?
- Discriminando las conductas de acercamiento a los que es importante para el desarrollo de una parentalidad o crianza valiosa.
 - ¿Qué haces para acercarte a aquello que es importante para vos en la crianza?
 - ¿Qué haces para dirigirte al padre/madre/referente que querés ser?

A medida que los participantes expresan todas sus respuestas en voz alta, el coordinador anota en cada cuadrante lo puesto en común. Recordar que lo importante de este trabajo no es realizar una lista exhaustiva ni completar la ventana adecuadamente, más bien se trata que los participantes incorporen el punto de vista.

ACTIVIDAD: Metáfora del genio. Para darle un cierre a la herramienta de La Ventana, se les propondrá a los padres imaginar que uno de los coordinadores es un genio y puede concederles un deseo: vivir del lado izquierdo o del lado derecho de La Ventana, pero no en ambos. Se les preguntará:

- ¿De qué lado quisieran estar como padres?
- Si cada lado fuera un modo de ser padres/responsables de crianza ¿Cuál de los dos elegirían? ¿El de los obstáculos y las acciones para evitar esos obstáculos? o ¿El lado de los valores y las acciones comprometidas como padres?

En función de este disparador se pueden llegar a distintas ideas, y a modo de cierre se les comentará que no siempre nos encontramos únicamente de un lado o del otro de La Ventana, sino que ante determinados contextos nos encontramos más de un lado que del otro o en ambos; lo importante es poder notar el proceso y elegir dirigirse a lo que es valioso en su vida.

3° MOMENTO:

Psicoeducación Emocional

La psicoeducación emocional con los padres se desprende del trabajo realizado en La Ventana, en el cual se abordan los distintos obstáculos internos, entre ellos las emociones presentes en la crianza.

ACTIVIDAD: Para comenzar es importante indagar acerca de las ideas y creencias de los adultos sobre qué son las emociones, cuáles existen, para qué sirven, etc.

Las emociones son reacciones automáticas que se presentan ante un estímulo psicológicamente relevante, y brindan información, a la propia persona y a otros, acerca de lo que está ocurriendo. Los objetivos de la psicoeducación emocional son

por un lado, que los adultos entiendan y nombren las emociones, y por el otro, que comprendan sus funciones (Boggiano & Gagliesi, 2018).

Entender y nombrar las emociones: la capacidad de las personas para etiquetar las emociones predice atribuciones positivas y estrategias de afrontamiento activas, es decir tienen más probabilidades de resolver o enfrentar un problema que aquellas personas que no son capaces de reconocerlas.

Entender la función de las emociones: las emociones son adaptativas, ya que:

- Organizan y motivan la acción: si estoy caminando por una calle oscura, sola y de repente observo una sombra, es posible que mi miedo me lleve a asustarme y pegar un salto, para luego verificar si se trata de un árbol o de una persona que viene a robarme; es preferible confundir un árbol con una persona que una persona con un árbol, en este caso el miedo me salva la vida.
- Comunican: si le digo a alguien que me encuentro triste pero mi expresión corporal no se corresponde con mis dichos es probable que el otro le preste más atención a la comunicación no verbal y subestime mi tristeza.
- Influyen sobre nosotros: dentro de las emociones hay información relevante sobre qué cosas son importantes para mí. Están estrechamente ligadas a los valores.

ACTIVIDAD: Se les muestra a los adultos, en un soporte visual, las diferentes emociones que existen con imágenes que las representen. Se les consulta de qué emoción se trata, qué hacen ellos/as ante la presencia de esa emoción en la crianza, etc. También es necesario hacer referencia a la función adaptativa de las emociones y cuáles son sus impulsos de acción, para notar cuándo actuamos automáticamente y cuando somos completamente conscientes de nuestros comportamientos.

4° MOMENTO

Presentación de Validación

ACTIVIDAD: se propone pensar en algún momento que haya sido doloroso, hiriente o estresante de su vida y en el tipo de respuestas recibidas por personas cercanas, familiares, amigos, etc. Cómo los hicieron sentir ese tipo de respuestas. Posteriormente se muestran frases como: “no te preocupes, no es nada”; “no es para tanto”; “estas exagerando”, entre otras. Luego se pregunta si les han dicho algo similar alguna vez ante alguna situación dolorosa y cómo se sintieron ante eso.

Se explica que la mayoría de las veces cuando alguien esboza alguna de estas reacciones típicas está tratando de ayudar, de calmar o de aliviar nuestro dolor. Sus intenciones son buenas pero probablemente provoque el efecto contrario: hacernos sentir equivocados y dejarnos solos.

Se pregunta a los padres si saben o alguna vez escucharon la palabra validación, o qué creen que es.

Validar implica reconocer que las emociones, pensamientos o comportamientos tienen su razón de ser, es decir, que son entendibles en su contexto y, al utilizar

esta herramienta se demuestra a la otra persona que nos importa y entendemos sus circunstancias (Linehan, 1993).

Distintas maneras de practicar y llevar a cabo la validación:

1. Escucha con completa consciencia al estar presente y demostrar interés en la otra persona (a través de la mirada, gestos, etc.).
2. Expresar lo comprendido implica repetir lo que dijo o hizo la otra persona para estar seguro de haberla entendido (paráfrasis).
3. Reflejar lo no dicho tener en cuenta el lenguaje facial y corporal de la otra persona, siendo perceptivo con lo que el otro no dice.
4. Validar el comportamiento en base a su historia de aprendizaje, a partir de la comprensión de que lo que siente y piensa tiene sentido en relación a sus experiencias pasadas.
5. Validar el comportamiento en base a las circunstancias actuales, validando los pensamientos y emociones del otro ya que encajan con los hechos actuales y son una respuesta lógica a su realidad.
6. Ser radicalmente genuino, demostrando igualdad ante la otra persona, siendo uno mismo y tratándolo como un semejante (Linehan, 1997).

ACTIVIDAD: para mostrar claramente lo que implica la validación, se reproducirá un video que ejemplifique la técnica, con la finalidad de que luego puedan realizar un ejercicio vivencial.

ACTIVIDAD: luego del video se invitará a los participantes a realizar un rol playing, en el cual interpreten a los personajes del video. Una persona cuenta una situación (real o hipotética) relacionada con la crianza, y sus dos compañeros/as cumplirán cada uno un rol, uno validará y el otro invalidará. A la hora de socializar el ejercicio, se les preguntará si notaron alguna diferencia entre validar e invalidar, qué les suscitó el ejercicio, etc.

Por último, abordar la temática de la autovalidación es de suma importancia para que los padres puedan entender y dar sentido a sus emociones presentes durante la crianza. Trabajar con la auto validación permitirá el reconocimiento emocional por parte de los adultos (reconocer el derecho de expresar sus emociones), y tomar perspectiva de las emociones para decidir qué es lo mejor para su hijo/a.

5° MOMENTO

Cierre del Taller

En este momento se da por finalizado el taller, dejando un espacio para devoluciones o preguntas por parte de los presentes.

Se les explica a los padres las actividades en el cuadernillo correspondiente al taller N°1, las cuales están orientadas a la práctica de las habilidades aprendidas durante el encuentro.

2º ENCUENTRO

CRIANZA Y CONDUCTISMO

Los principios del análisis del comportamiento pueden ser bastante eficaces en la creación de entornos positivos para los vínculos familiares (Biglan y Sloane Wilson, 2015). Diferentes estudios han establecido un conjunto de comportamientos de los padres que aumentan las posibilidades de que los niños puedan recibir los altibajos de la experiencia emocional humana y responder a sus emociones de manera apropiada y flexible (Polk et al., 2016).

Las pautas de crianza efectiva son principios simples que ayudan a aumentar el comportamiento efectivo en los niños/as y adolescentes fomentando su autonomía, mejorando las relaciones familiares y promoviendo una buena convivencia en el hogar (Polk et al., 2016). Tienen como objetivo alentar o desalentar comportamientos específicos enmarcados en las relaciones familiares.

Las prácticas de crianza son un proceso, esto quiere decir que son un conjunto de acciones concatenadas, que cuentan con un inicio y se van desarrollando conforme pasa el tiempo. No se trata de acciones y reacciones estáticas de padres e hijos, petrificadas en unas formas de comportamientos repetitivos, todo lo opuesto, las prácticas de crianza se van transformando por efecto del desarrollo de los niños, así como por los cambios suscitados en el medio social (Dávila, 2002).

1º MOMENTO:

Encuadre de trabajo y presentación de las herramientas

En esta parte del taller es importante tomarse unos minutos para aclarar nuevamente las pautas de trabajo, ya que hay que considerar la presencia de nuevos integrantes en el grupo. Por otro lado, es necesario introducir las herramientas que se abordarán durante el encuentro, las cuales son: límites familiares, entrenamiento parental (refuerzos y castigos) y, comunicación asertiva.

2º MOMENTO

Límites familiares

La familia es un sistema de relaciones y como todo sistema necesita de reglas o límites, cada uno de sus miembros necesita saber cuáles son esas reglas o principios que los rigen. Los límites brindan una estructura a los hijos y les permite saber qué hacer para resolver diversas situaciones (Minuchin, 1984).

En la familia las normas sirven para:

- Facilitar la sensación de seguridad
- Aprender que los actos tienen consecuencias
- Controlar impulsos y tolerar la frustración
- Evitar la confusión

En lo afectivo poner límites es ayudar al niño/a controlar aquellos aspectos de su conducta que no puede dominar por sí mismo/a. Es decir que los límites se enseñan. Los niños/as pequeños no tienen límites, son los padres o cuidadores los responsables de que se incorpore la idea de la diferencia entre él y los otros, la idea de que existe la posibilidad de un “no”.

Asimismo, las normas y pautas que rigen una familia suelen verse cuestionadas cuando un hijo/a empieza el periodo adolescente, el cual se caracteriza por grandes cambios que afectan no solo al joven sino también al entorno familiar y las normas que hasta el momento servían y eran funcionales en la familia.

En función de lo anterior es necesario otorgarles herramientas a los adultos para que puedan aplicar las normas y límites con sus hijos/as de la manera más funcional y efectiva posible.

ACTIVIDAD: para comenzar es importante indagar acerca del concepto o las ideas que tienen los padres sobre los límites. Podrían utilizarse como disparadores las siguientes preguntas:

- ¿Hay límites explícitos en el hogar?
- ¿Cómo imparten los límites en sus familias?
- ¿Se han ido modificando algunas normas y pautas a lo largo del tiempo?

Posterior al ejercicio de notar las normas familiares, es conveniente realizar una psicoeducación sobre límites, qué son, para qué sirven y ciertas pautas para aplicarlos con sus hijos/as.

LIMITES SÍ:

- Las pautas y los límites deben ser acordados en conjunto con los hijos/as, ser flexibles y acordes al contexto.
- Los límites deben ser realistas, posibles de cumplir (de acuerdo con las necesidades e intereses de la familia).
- Las normas deben ser claras, sin dobles mensajes y explícitas (señaladas con anterioridad).
- Las pautas establecidas deben cumplirse (la ambigüedad hace que los hijos se sientan inseguros y ansiosos).
- Las normas no deben establecerse como universales.

LIMITES NO:

- Cuando son excesivos
- Cuando no existen
- Cuando no cuidan la forma, el lugar ni el tiempo.

No olvidar...

Es fundamental comprender como padres que los límites contienen a los hijos/as, les dan un marco en donde moverse, por lo tanto les da seguridad y protección. Ser consecuentes y sostener los límites que se ponen es relevante, ya que si esto no sucede se transmite incoherencia y confusión. Comprender que poniendo límites se

enseña a los hijos/as a que ellos también puedan ponerlos y protegerse de situaciones de riesgo. Por último, la puesta de límites por parte de los padres es un factor de protección frente al consumo de drogas.

3º MOMENTO

Entrenamiento parental

Las personas estamos enseñando con nuestras conductas todo el tiempo. Estas, en el ámbito de crianza, son parte del contexto de la conducta de los hijos. Las respuestas de los padres son una parte de las consecuencias de la conducta del niño, ¿Qué quiere decir esto?

¿Cómo modificamos conductas?

El conductismo propone que para poder cambiar las conductas, lo único que podemos cambiar de manera directa es el contexto de las mismas. Es decir: para que una conducta cambie, es necesario cambiar sus antecedentes (lo que ocurre antes) o sus consecuencias (lo que ocurre después) – a veces ambos (José – Quintero, 2015).

Vamos a observar un ejemplo: una madre refiere que esta algo cansada de tener que juntar la ropa de su hija adolescente del suelo y colocarla en el cesto de ropa sucia. Se queja cada día, a la par que repite la conducta de ordenar la ropa de su hija. Refiere que ha hablado con ella muchas veces sobre la importancia del orden en la casa y de la colaboración en el hogar por parte de todos los integrantes de la familia. Pero nada cambia. La madre refiere entonces que su hija “no aprende” lo que ella intenta enseñarle. Pero curiosamente esta madre está, sin ser consciente de ello, “enseñándole” a su hija. Lo que le enseña es probablemente lo opuesto a lo que sus palabras intentan conseguir. Le enseña con sus conductas. Le enseña que no es necesario que haga nada diferente, ya que su ropa estará siempre ordenada y limpia. A lo sumo la adolescente tendrá que tolerar escuchar a su madre quejándose, pero eso no parece ser tan molesto comparado con el beneficio de tener su ropa lista sin mover un dedo. Estamos enseñando con nuestras conductas todo el tiempo.

Comencemos a introducirnos en los principios del aprendizaje:

- Reforzamiento: es el proceso de fortalecer o aumentar una conducta a través de sus consecuencias (llamadas “reforzadores”). Un estímulo solo puede considerarse un refuerzo si logra mantener o aumentar la conducta que lo antecede (Skinner, 1938).

Tipos de reforzadores:

- Social: abrazo, felicitar, sonrisas, aplausos, elogiar, etc. Son los más efectivos.
- Material: juguetes, helado, libros, dinero, postre especial, etc.
- Actividad: deporte de interés, jugar con los padres, paseo por el parque, mirar una película, etc.

Siempre van a depender de los gustos e intereses del niño/a.

- Castigo: es un método para disminuir una conducta a través de sus consecuencias. De la misma manera que ocurre con los refuerzos, un castigo puede llamarse castigo sólo si logra disminuir la conducta que lo antecede (Skinner, 1938).

Tanto castigos como refuerzos se definen por el efecto que producen, no por la intención de quienes lo aplican.

Cuando hablamos de crianza no estamos mencionando el castigo como la clave, sino que hablamos de reforzar conductas deseadas y no reforzar las no deseadas. Si bien en la crianza de los hijos a veces se utiliza el castigo, la evidencia demuestra que es menos efectivo que la utilización de refuerzos ya que no enseña conductas nuevas y solo marca “lo que no” hay que hacer, con altas chances de dañar la relación, de ser utilizado de manera abusiva (José - Quintero, 2015).

Transmitir a los adultos brevemente los principios del aprendizaje de una manera simple y ejemplificada es de suma importancia; es parte de la psicoeducación conductual.

ACTIVIDAD: se invitará a los adultos a compartir las conductas deseadas y no deseadas de los niños/as y adolescentes. Luego de realizar una lista, pensar cómo reforzarían aquellas conductas que quieren aumentar en sus hijos/as.

Dicha actividad busca que los padres puedan notar si hacen uso o no de los principios y, cuáles son las consecuencias que tienen en las interacciones con los niños/as y adolescentes. Cuando se trabaja para cambiar el comportamiento, un primer paso es describir con precisión cómo se vería el comportamiento deseado y observable, en lugar de aquel comportamiento no deseado (Polk et al., 2016).



Algunas consecuencias de éste círculo son:

- El niño se acostumbra a obedecer sólo cuando lo fuerzan.
- Gana tiempo para seguir haciendo lo que quiere.
- La relación suele desgastarse.
- Se irrita con sus padres y los ve como enemigos que lo único que hacen es dar órdenes.

De esta manera es importante saber cómo dar órdenes de una manera efectiva, evitando las amenazas y penitencias difíciles de cumplir, explicitando una instrucción

específica a la vez, y no presentando un pedido como una pregunta o una súplica.

Materiales extras

- Economía de fichas (Ficha N°1): para niños de 4 a 8 años aproximadamente.
 1. Definir con el niño/a y adolescente cuáles serán las conductas con las que se va a trabajar;
 2. Explicar cómo se obtendrán las fichas, quién las va a otorgar, qué premio se obtendrá después de obtener determinada cantidad de fichas (pactado previamente).
 3. Crear un registro, el cual incluirá las conductas deseables y los días de la semana, para anotar cuándo la conducta deseada aparece.
 4. Por último se entregarán los premios en los plazos acordados.
- Contrato conductual (Fichas N°2): recomendado para adolescentes.
 1. Es un acuerdo entre dos personas, el adulto y el niño/a o adolescente.
 2. Especificar qué conducta deseable se busca potenciar en el adolescente.
 3. Debe existir un consenso entre las partes.
 4. Especificar qué refuerzos va a tener el adolescente por llevar a cabo ésta conducta.
- Escalera del valiente (Ficha N°3): para niños y adolescentes.
 1. Establecer en común acuerdo con el niño o adolescente la conducta meta a cambiar.
 2. Desglosar en pequeños pasos el comportamiento. Ej.: Conducta meta: hacer la tarea. Primer paso: realizar 10 minutos la tarea con un adulto. Segundo paso: realizar 15 minutos de tarea con un adulto. Tercer paso: realizar 15 minutos de tarea solo, y así sucesivamente.
 3. Establecer reforzadores cada vez que el niño o adolescente suba de escalón.

4° MOMENTO

Comunicación asertiva

Las habilidades interpersonales le permiten a una persona construir o terminar con aquellas relaciones que son destructivas, y encontrar y construir relaciones nuevas o fortalecer las que ya formamos (Gagliesi y Boggiano, 2018). En relación a esto, la asertividad es una habilidad que le permite a una persona expresar:

1. Oposición: decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos desagradables.
2. Afecto: dar y recibir elogios, expresar sentimientos agradables en general.

Ambos, oposición y afecto, expresándolos de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta (Riso, 1988).

Además de la comunicación asertiva existen dos modelos alternativos a los que solemos recurrir cuando interactuamos con los demás:

Modo pasivo: se manifiesta cuando una persona se abstiene de participar o cuando dice NO cuando quiere decir lo contrario. No se expresan directamente los pensamientos, sentimientos o deseos. No se defienden los derechos propios de expresar lo que se siente o piensa.

Modo agresivo: una persona hace, dice o expresa lo que quiere sin considerar al otro, y lo realiza de manera agresiva. En este caso se dejan de respetar los derechos del otro para sobreponer los propios.

Algunos principios básicos a tener en cuenta para llevar a cabo una comunicación asertiva:

- Es más apropiado hacer una petición que una demanda. Por ejemplo: “¿Podes apagar la tele mientras hablamos?” vs “Apaga la tele así hablamos”.
- Es mejor hacer preguntas que acusaciones. Por ejemplo: “¿Me estás escuchando?” vs “No me estás escuchando”.
- Evitar las generalizaciones. Por ejemplo: “Siempre sos así”.
- Cuando criticamos a la otra persona, es mejor hablar de lo que hace y no de lo que es. Por ejemplo: “Te olvidaste de ordenar tu pieza, últimamente te estas olvidando de hacer esas cosas” vs “Te olvidaste de ordenar tu pieza, sos un desordenado”.
- Discutir los temas de uno en uno.
- La comunicación verbal debe ir acorde a la no verbal.

ACTIVIDAD: El DEAR MAN es un acróstico para recordar cada una de las habilidades necesarias para ser más efectivo y para lograr mis objetivos cuando le pido algo a alguien o digo que no. Se comienza desglosando la palabra DEAR:

La D es de Describir: utilizar un lenguaje descriptivo, evitando apegarse a un lenguaje juicioso. Describir el problema remitiéndose a los hechos objetivos, sin juzgar.

La E es de Expresar: se refiere a la expresión de las emociones y opiniones suscitadas por la situación, utilizando expresiones faciales, tonos de voz y gestos que capturan el contenido y su importancia. Usar frases tales como “yo siento que”, “yo deseo”, “yo no deseo” son más efectivas que “yo necesito” o “vos deberías”. Enseña a expresar los pedidos como necesidades y no como quejas.

La A es de Ser Asertivo: implica asumir que los demás no se imaginan, no saben, ni hacen lo que deseas a menos que lo pidas y, asumir que los otros no pueden leer tu mente.

La R es de Reforzar: adelantarle al otro qué cosas buenas pasarían si accede a cumplir aquello que le estoy pidiendo. Anticipar los refuerzos es buena idea, aunque a veces es necesario anticipar los efectos negativos de no responder a lo que deseas o necesitas (Linehan, 1993).

La M es de Mantener la posición: si la otra persona cambia de tema volvemos a plantear el DEAR, en lo posible con las mismas palabras utilizadas en la primera instancia.

La A es de Aparenta: que estás seguro, a través de expresiones faciales, postura, tonalidad de la voz, etc., aunque no se condiga con la emoción del momento.

La N es de Negocia: entre lo que deseo o quiero y lo que la otra persona desea y quiere de mí (Linehan, 1993).

5º MOMENTO

Cierre del taller

Luego de haber abordado todas las herramientas anteriores se da por finalizado el taller, dando un espacio para devoluciones o dudas de los presentes. Además se les entregarán a los participantes un registro de situación, conducta y consecuencias (Ficha N°8), y una ficha que contiene los indicadores de asertividad (Ficha N°7), para que ejerciten en la casa, siempre teniendo en cuenta la importancia del aprendizaje experiencial.

3º ENCUENTRO

DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO

1º MOMENTO:

Encuadre de trabajo

En cada encuentro es necesario retomar el encuadre de trabajo y el objetivo principal de los talleres, el cual se basa en brindarles herramientas a los padres para su posterior aplicación en su entorno familiar, principalmente ante la posible incorporación de nuevos integrantes.

2º MOMENTO

Funciones de la familia

La familia es el primer espacio para el aprendizaje de aquellas conductas interpersonales que permiten al niño y adolescente funcionar de una manera eficaz en el entorno. Funciona como un modelo, transmitiendo estilos de vida, modos de mirar la realidad, modos de actuar en el mundo, valores, entre otros.

Dentro de las funciones que se le atribuyen a la familia encontramos las siguientes (Young & Klosko, 2012):

1. Seguridad básica
2. Autoestima / Auto concepto
3. Relación con los demás
4. Autonomía

5. Auto expresión
6. Límites realistas

Seguridad básica y autoestima

Implican el conocimiento que la persona tiene de sí mismo, el cual es determinado por la acumulación de información tanto externa como interna de cada individuo (González-Pianda et al., 1997). Indican en qué medida una persona se cree capaz, importante, digna y con éxito de llevar a cabo algún comportamiento.

La seguridad básica y la autoestima se generan a partir de la observación propia de nosotros mismos, y de la asimilación e integración de la imagen y opinión que los demás tienen de nosotros.

¿Cómo la promovemos?

- Aceptando al niño/a y adolescente como es
- Valorando sus logros y los alcances
- Manifestándoles aceptación y cariño
- Manteniendo ajustadas las expectativas de los padres a las capacidades de los niños/as y adolescentes.

Para considerar:

- Dejar que el niño/a y adolescente evolucione por sí mismo, la autoestima se construye con la propia experiencia, el esfuerzo y el trabajo para lograr lo que queremos, los retos enfrentados y los fallos superados.
- Ayúdale a desarrollar sus fortalezas y combatir sus debilidades; un motivo que desorienta la autoestima del adolescente es la inseguridad y la falta de autoconocimiento.

Puedes ayudarlo a crear su identidad promoviendo sus intereses y sus habilidades, animándole a seguir el camino que le interesa, evita comparaciones o exigencias excesivas, dale herramientas o estrategias para superar las áreas que se tornen una dificultad pero no le resuelvas.

- Recurre al cariño y al refuerzo positivo, si le demuestras confianza en sus posibilidades lograrás que él también crea en sí mismo.

Autonomía / relación con los demás

Implican la búsqueda de una identidad propia, diferenciada, que los distinga de los adultos; la habilidad de separarse de los padres y de funcionar con independencia en el mundo.

Los jóvenes no buscan la diferencia por capricho, para molestar a sus padres o porque hayan dejado de quererlos, buscan la diferencia para lograr su autoafirmación.

¿Cómo la promovemos?

- Reconociendo sus propios intereses, gustos, etc.
- Escuchando sus opiniones
- Entendiendo que pueden ser responsables de sus ocupaciones
- No tomando decisiones por ellos/as.

Para considerar:

- Permitir que el niño/a y adolescente tome decisiones ante las situaciones de su vida, acompañándolos y guiándolos en este proceso.
- Reforzar positivamente sus capacidades, para que aprendan a afrontar las dificultades y tomar el control de sus vidas.
- Favorecer que los niños/as y adolescentes puedan expresar sus opiniones y las confronten con otros.
- Permitir a los hijos notar y gestionar sus emociones, acompañándolos y estando presente en este camino.

Autoexpresión

Es la capacidad que tiene una persona de expresar sus emociones, sensaciones corporales, ideas, necesidades, opiniones, deseos, entre otras. Es una habilidad social, por lo tanto es posible incorporarla con su práctica constante.

El niño/a o adolescente podrá encontrar en su familia algún miembro en quien confiar y expresar necesidades, ideas, opiniones, deseos, etc.

¿Cómo la promovemos?

- Reconocer sus emociones.
- Permitir expresar sus emociones.
- Mostrar cercanía, disponibilidad y contacto.
- Conocer sus preocupaciones, demostrándoles afecto y apoyo.

Para considerar:

- No amenazar con “dejar de querer” ante un comportamiento inadecuado. Lo sancionable es el comportamiento, no la persona.
- Permitir expresar sus gustos o intereses, a pesar de que no estemos completamente de acuerdo.
- Reforzar positivamente y demostrar aprobación cuando el niño o adolescente expresa lo que le sucede.
- No temer los conflictos con los hijos/as, ayúdalos a afrontarlos, guiándolos, permitiendo expresar sus opiniones.

Límites realistas

Son aquellas pautas de comportamiento y convivencia al interior de la familia, las cuales consideran acuerdos implícitos y explícitos lo que implica establecer

qué hacer y cómo hacerlo al interior de la familia, evidenciando niveles de jerarquía familiar.

¿Cómo los promovemos?

- Dejarles oportunidades para la toma de decisiones de acuerdo con su momento evolutivo.
- Darles tareas y no hacer las cosas por ellos.
- Tolerar los errores que cometan y apoyar el proceso a través del cual lo intenta nuevamente.
- Acompañar en la frustración sin marcar frases como “te lo dije”.

A considerar:

- Las pautas y los límites deben ser acordados en conjunto entre todos los miembros de la familia, ser flexibles y acordes al contexto.
- Los límites deben ser realistas, posibles de cumplir (de acuerdo con las necesidades e intereses de la familia).
- Las normas deben ser claras, sin dobles mensajes y explícitas (señaladas con anterioridad).
- Los límites deben decirse en forma directa (de modo que se aclaren las consecuencias de su no cumplimiento).
- Las pautas establecidas deben cumplirse (la ambigüedad hace que los hijos se sientan inseguros y ansiosos).
- Las normas no deben establecerse como universales.

3° MOMENTO

Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo es un proceso de reflexión sobre nuestro entorno que intenta aproximarnos a una situación específica para comprender las dinámicas que en ellas se desarrollan y las personas involucradas en las mismas. Permite pensar en líneas de acción que van abriendo un camino para revertir las realidades negativas y fortalecer las positivas, que pensadas en conjunto, conllevan a delinear una idea proyecto que permita transformar las situaciones de la comunidad o institución desde varios aspectos de forma simultánea (Dirección General de Cultura y Educación, 2009).

Cuando se diagnostica no sólo se ven los problemas y potencialidades, sino que a la vez, se llega a un sentido, un “lugar” al cual el colectivo quiere llegar, una situación deseada a partir y desde los saberes y la participación de cada uno de los sujetos que interactúan en el análisis, la toma de decisiones y la puesta en marcha de la propuesta (Dirección General de Cultura y Educación, 2009).

ACTIVIDAD: Resolución de conflictos. Esta herramienta consta de cuatro pasos:

Definición del problema: ¿Es un problema? ¿Cuál es? Hay que tener en cuenta que existen dos tipos de problemas: aquellos que tienen solución y los que no la tienen.

Solamente los primeros son realmente problemas, los demás son situaciones que no podemos cambiar.

El objetivo es realizar una descripción lo más detallada posible del problema, ya que de esta manera podremos tener en cuenta la mayor cantidad de factores implicados y, por ende, podremos desarrollar estrategias más eficaces para su resolución.

Además es importante el establecimiento de metas realistas, ya que estas guían la acción y por lo tanto si son realistas es posible alcanzarlas.

Propuesta de alternativas para la resolución del problema: ¿Qué se puede hacer? La búsqueda de alternativas implica pensar creativamente en la mayor cantidad de posibles soluciones, sin enjuiciar si son buenas o malas.

Generalmente cuando enfrentamos un problema solemos rechazar varias soluciones sin considerarlas, por eso es importante dar el espacio a todas las que aparezcan. En este punto se pueden utilizar estrategias como la lluvia de ideas, la cual incrementa la probabilidad de definir soluciones más efectivas.

Toma de decisiones: ¿La estrategia es útil y efectiva? En este momento se analizan las diversas estrategias y se considera cuál es la más viable, cuál podría resolver el problema, y cuán probable es su puesta en práctica.

Posteriormente se evalúa el costo - beneficio de la estrategia elegida para identificar su efectividad y su posible puesta en práctica.

Ejecución y verificación de las soluciones: ¿Cómo hacerlo y cuál es el resultado? Este último paso implica la ejecución y verificación de la solución seleccionada, a través de su puesta en práctica. Para lograr esto último es necesario definirla en pasos, lo cual permite una mayor organización y la visualización de lo que se planea realizar.

Luego se evalúa si la estrategia seleccionada resultó efectiva o no. En caso de que no haya funcionado es importante tener en cuenta que se puede retroceder al paso número dos, lluvia de ideas, y escoger otra alternativa. Se vuelve a realizar todo el proceso nuevamente.

4° MOMENTO

Cierre del proceso

En el último momento se realiza el cierre de los tres talleres, generando un espacio de devolución a los participantes, así como también dando lugar a las dudas o preguntas que los padres puedan tener sobre alguna de las herramientas o cuestiones más generales.

Se puede realizar un balance de lo aprendido, de las técnicas más útiles y eficaces para la crianza y otros aspectos a considerar de los talleres, siempre con la colaboración de los participantes.

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo Fregoso, A. C., Cota Sánchez, C., Helú Fernández, P., Tello de Meneses Salazar, C., Tena López, M. R., y Guzmán Pérez, J. M. (2006). Aplicación de economía de fichas en un caso de trastorno en el patrón del sueño. *Enseñanza e Investigación en Psicología*.

Biglan, A., y Sloane Wilson, D. (2015). *The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world*. Oakland: New Harbinger.

Bravo Ibarra, P., y Herreros Aguilar, J. (1979). Adaptación y evaluación de un programa de entrenamiento para padres en habilidades parentales y de comunicación. Facultad de Ciencias Humanas, Universidad de Chile.

Boggiano, J.P., y Gagliesi, P. (2018). *Terapia Dialéctico Conductual. Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional*. Argentina: Tres Olas.

CONACE. (2003). Programa de prevención del consumo de drogas para las familias. Chile.

Coyne, L. W., y Murrell, A. R. (2009). *The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Years* (New Harbinger). Oakland.

Cuervo Martínez, Á. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socio afectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectiva En Psicología*. Colombia.

Dirección General de Cultura y Educación. (2009). *El diagnóstico participativo, una propuesta para el mejoramiento de las prácticas institucionales*. Buenos Aires.

Ekman, P., y Oster, H. (1981). *Expresiones faciales de la emoción*. Estudios de Psicología. Texas.

José-Quintero, P. (2015). Crianza y Conductismo. *Revista de Ciencias Conductuales-Contextuales*. Argentina.

Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.

Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Gilford Press.

Linehan, M.M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*. Washington D.C: American Psychological Association.

Linehan, M. M.; Armstrong, H.E.; Suarez, A.; Allmon, D. y Heard, H.L. (1991). Cognitive Behavioral Treatment of Chronically Parasuicidal Borderline patients. *Arch Gen Psychiatry*.

Lozano-Rodríguez, I., y Valero-Aguayo, L. (2017). Una revisión sistemática de la eficacia de los programas de entrenamiento a padres. *Revista de Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*. España.

Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. España: Gedisa.

Minuchin, S., y Fishman H., C. (1984). Técnicas de terapia familiar. España: Paidós.

Montero, M. (2003). Teoría y práctica de la psicología comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad. Buenos Aires: Paidós

Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertiva. Revista Electrónica Actualidades Investigativas En Educación. Costa Rica.

Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., y Olaz, F. O. (2016). The essential guide to the act matrix: A step-by-step approach to using the ACT matrix model in clinical practice. Oakland: New Harbinger.

Rey, C. (2006). Entrenamiento de padres: una revisión de sus principales componentes y aplicaciones. Revista Infancia, Adolescencia Y Familia. Colombia.

Riso, W. (1988). Entrenamiento asertivo : aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín: Rayuela.

Skinner, B.F. (1938). The behavior of organisms. New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.

Trujano, R. S. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares: Análisis de caso. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. México.

Young, Y., E., y Klosko, J., S. (2012). Reinventa tu vida. Cómo superar las actitudes negativas y sentirse bien de nuevo. España: Paidós.

Anexo

CUADERNILLO TALLER DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El presente cuadernillo contiene una serie de actividades y de fichas para que usted pueda ejercitar en su vida cotidiana las herramientas que se trabajan en los talleres de Fortalecimiento Familiar. Creemos que a través de la práctica constante de estas habilidades es posible apropiarse de ellas para que se conviertan en un estilo de vida propio.

Imaginemos que nosotros como terapeutas somos entrenadores deportivos, tenemos ciertos conocimientos sobre técnicas y habilidades útiles para llevar a cabo la crianza efectiva de los niños, niñas y adolescentes. Ustedes serían los jugadores, quienes tienen la experiencia en el campo de juego, y solamente la ejecución que hagan de las sugerencias del entrenador puede decir si en realidad estas habilidades son efectivas para el juego, es decir, para la crianza con sus hijos/as.

La finalidad de los talleres y del cuadernillo no es enseñarles cómo ser padres o madres, sino mostrarles herramientas que conocemos y sabemos que funcionan en la crianza con los niños, niñas y adolescentes. Sólo ustedes pueden comprobar y decidir si les son útiles o no.

Herramientas del taller N° 1

- La ventana
- Validación
- Auto validación
- Psicoeducación Emocional

FICHA N° 1

LA VENTANA



¡VAMOS A EJERCITAR!

Los/as invitamos a que puedan completar su ventana y, de esta manera empezar a notar qué está pasando en su interior.



FICHA N° 2

VALIDACIÓN – INVALIDACIÓN

¿Qué es validar?

Es reconocer que las emociones, sentimientos, pensamientos de los otros son entendibles en el contexto e historia de aprendizaje de esa persona. Consiste en una práctica de aceptación profunda de las emociones del otro sin juzgar, sin aconsejar, sin intentar cambiar nada en ese momento; es un estilo de vida.

¿Cómo validamos?

- 1) Prestando atención, escuchando al otro, mirándolo a los ojos: escuchar lo que dice atentamente, observar sus gestos, su tono de voz, su postura corporal; estar atento a lo que el otro expresa sin pensar en la respuesta que darás.
- 2) Aceptando con mente abierta la experiencia emocional del otro: cualquiera que sea la emoción que está sintiendo, es su emoción, y puede incluso ser dolorosa pero eso es parte de la condición humana. Es importante hacer lugar a todas las emociones, todas tienen un sentido.
- 3) Identificar las emociones del otro y dar una respuesta empática sin aconsejar: aconsejar implica que algo de la situación debe cambiar, muestra que nos cuesta tolerar la presencia de la experiencia emocional. Si la otra persona no ha pedido consejo, darlo puede resultar invalidante ya que puede dejar ver que consideramos que el otro no sabe cómo resolver sus problemas.
- 4) Ofrecer compañía: ofrecerle permanecer a su lado durante la experiencia emocional; si no estás seguro de que eso es lo que el otro desea podés preguntar si desea estar solo, si quiere hablar sobre eso o si hay algo puntual que puedas hacer en ese momento. Es importante no emitir juicios ni valoraciones en esos momentos y estar dispuesto a dar no lo que uno cree que es mejor sino lo que es mejor desde la perspectiva del otro.

En resumen...

- Cuando validamos a una persona le demostramos que nos interesa.
- Al validar a otra persona, hacemos que se sienta cómodo y confíe en nosotros para contarnos cómo se siente, que le pasa.
- Validar es un estilo de vida.

VALIDACIÓN	INVALIDACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar atentamente lo que mis hijos me cuentan. • Es entendible que te sientas así. • Yo en tu lugar probablemente estaría así. • Contame como te estás sintiendo con todo eso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mientras mis hijos me cuentan cómo les fue durante su día, pensar en otra cosa. • No te preocupes. • No es para tanto. • No te podes sentir así por eso. • No vale la pena ponerse así.

FICHA N° 3

AUTO VALIDACIÓN

Esta ficha sirve para llevar a cabo un auto registro de las situaciones en las cuales practicaste la auto validación.

Te invitamos a validarte a vos mismo como validarías a otros.

VALIDACIÓN	INVALIDACIÓN	EMOCIONES	AUTO VALIDACIÓN
Estoy dando un taller frente a muchas personas.	<p><i>“Me está saliendo mal”.</i></p> <p><i>“La gente me mira raro”.</i></p> <p><i>“Estoy diciendo cualquier cosa”.</i></p>	Vergüenza	Es entendible sentirme así ya que hay mucha gente y quiero hacer lo mejor que puedo con las personas que están acá.

FICHA N° 4

PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

¿Qué son las emociones?

Son reacciones automáticas que se presentan ante un evento psicológico relevante (Reyes Ortega et al, 2016).

¿Por qué las personas tienen emociones?

- ▶ Ofrecen información importante sobre las metas y cosas que las personas valoran.
- ▶ Sirven para comunicar las necesidades a los demás.
- ▶ Permiten organización psicológica (mental, física y conductual) para actuar cuando ocurre algo importante.

Funciones de las emociones:

Tristeza: ocurre ante una pérdida.

Funciones:

1. Decidir si se puede recuperar lo perdido.
2. Permite tener ayuda de los demás.

Enojo: surge cuando hay obstáculos para alcanzar las metas.

Funciones:

1. Decidir si se puede cambiar la situación.
2. Poner límites a las demás personas.

Miedo: surge cuando se presenta una amenaza.

Funciones:

1. Actuar de manera cautelosa.
2. Recibir apoyo y comprensión.
3. Evitar peligros.

Alegría/Amor: surge cuando la persona ha logrado algo importante para ella misma o de otra persona.

Funciones:

1. Motiva a buscar más logros.
2. Ayuda a ser solidarios con las demás personas.
3. Ayuda a crear vínculos con las demás personas.

Asco: surge cuando algo/alguien nos provoca desagrado.

Funciones:

1. Impide la intoxicación.
2. Rechazo de todo aquello que supone una amenaza a los valores de la persona.

Sorpresa: surge cuando aparece una novedad, un acontecimiento repentino e inesperado, ya sea externo (cuando nos felicitan con un regalo) o interno/cognitivo (cuando nos acordamos de un olvido que hemos tenido).

Funciones:

1. Permite afrontar situaciones inesperadas.
2. Prestar atención. Dedicar toda la atención al objeto/situación sorpresa.

FICHA N° 5

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA ADULTOS

1. Sumergirme en la bañera.
2. Coleccionar cosas (monedas, caracoles, etc.)
3. Irse de vacaciones.
4. Pensar cómo será cuando termine de estudiar.
5. Reciclar cosas viejas.
6. Tener una cita.
7. Relajarse.
8. Ir al cine durante la semana.
9. Correr, caminar.
10. Pensar que realice la tarea todo el día.
11. Escuchar música.
12. Recordar fiestas pasadas.
13. Comprar aparatos para el hogar.
14. Descansar al sol.
15. Planear un cambio de carrera y/o profesión.
16. Reír.
17. Pensar en viajes pasados.
18. Escuchar a otros.
19. Leer revistas o diarios.
20. Hobbies.
21. Pasar una tarde con buenos amigos.
22. Planear las actividades de un día.
23. Conocer gente nueva.
24. Recordar un paisaje hermoso.
25. Ahorrar dinero.
26. Regresar a casa del trabajo.
27. Comer.
28. Practicar deportes.
29. Reparar cosas de la casa.
30. Arreglar mi auto, bicicleta.
31. Recordar las palabras y acciones de gente amable.
32. Tener una tarde tranquila.
33. Cuidar mis plantas.
34. Ir a una fiesta.
35. Pensar en comprar cosas.
36. Remontar barriletes.
37. Tener reuniones familiares.
38. Andar en moto, bici, auto, etc.
39. Ir de campamento.
40. Cantar por la casa.
41. Practicar la religión.
42. Ir a la playa.
43. Pensar que soy una buena persona.
44. Un día sin nada que hacer.
45. Tener reuniones con compañeros de clase.
46. Pintar (Mandalas, objetos)
47. Hacer algo espontáneo.
48. Bordar, tejer.
49. Dormir.
50. Ir a clubes.
51. Tocar instrumentos musicales.
52. Hacer artesanías y/o arte.
53. Hacer un obsequio para alguien.
54. Planear fiestas.
55. Cocinar.
56. Escribir libros (poemas, artículos).
57. Comprar ropa.
58. Salir a cenar.
59. Trabajar.
60. Discutir libros.
61. Mirar el paisaje.
62. Ir a la peluquería.
63. Tomar café y leer el diario temprano.
64. Abrazar.
65. Mirar a los hijos (jugar).
66. Pensar que tengo mucho más que la mayoría de la gente.
67. Ir al teatro o a conciertos.
68. Soñar despierto.
69. Mirar televisión.
70. Hacer lista de tareas.
71. Completar una tarea.
72. Tomar un helado.
73. Fotografía.
74. Pescar.
75. Pensar en sucesos agradables.
76. Jugar con animales.
77. Actuar.
78. Estar solo.
79. Limpiar.
80. Bailar.
81. Ir de picnic.
82. Pensar “lo hice bastante bien” luego de hacer algo.
83. Meditar.
84. Almorzar con un amigo/a.
85. Pensar en los momentos felices de mi infancia.
86. Jugar a las cartas, juegos de mesa.
87. Resolver adivinanzas o enigmas.
88. Discutir de política.

89. Ver y/o mostrar fotos.
90. Jugar al pool.
91. Vestirse bien y verse agradable.
92. Reflexionar acerca de cómo he mejorado.
93. Hablar por teléfono.
94. Ir a museos.
95. Escuchar la radio.
96. Que me hagan masajes.
97. Decir “te quiero”.
98. Pensar en mis buenas cualidades.
99. Ir a un sauna.
100. Fantasear acerca del futuro.
101. Sentarse en un café a la calle.
102. Cabalgar.
103. Pensar en ser miembro activo de la comunidad.
104. Hacer algo nuevo.
105. Pensar que soy una persona que puede tolerar.
106. Hacer cosas con plastilina o porcelana.
107. Tomar una siesta.
108. Identificar tu perfume favorito.
109. Hacer una tarjeta y dársela a alguien que te importe.
110. Mandar un mensaje de texto.
111. Hacer un licuado y tomarlo despacio.
112. Maquillarse.
113. Pensar en las buenas cualidades de un amigo.
114. Terminar algo que te guste.
115. Sorprender a alguien con un favor.
116. Navegar en internet.
117. Mandar mails a amigos que estén lejos.
118. Cortarse el pelo.
119. Cuidar a tus mascotas.
120. Ser voluntario en una organización sin fines de lucro.
121. Buscar en internet trabajos en mi área.

Algunos ejercicios para comenzar a notar las emociones.

Comenzamos a notar paso a paso.

1. Recuerde una situación donde haya experimentado un grado intenso de alguna emoción.
2. Identifique la forma en que esa emoción le afecta de manera física (en su respiración, tensión muscular, entre otras).
3. Identifique su conducta inmediata o impulso de acción.
4. Reconozca la forma en que esa emoción le afecta (en su expresión facial, postura corporal, pensamiento, etc.).
5. Piense en qué conducta alternativa puede llevar a cabo ante esta emoción.

Utilización de la música para explorar las emociones.

1. Pensar en seis canciones que nos despierten o nos generen alguna emoción en particular.
2. Escuchar la canción elegida y notar qué emoción nos suscita.

Registrar qué pensamientos surgen, qué reacciones físicas o sensaciones corporales nos genera.

Cuadernillo Taller de fortalecimiento familiar

CUADERNILLO TALLER DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El presente cuadernillo contiene una serie de actividades y de fichas para que usted pueda ejercitar en su vida cotidiana las herramientas que se trabajan en los talleres de Fortalecimiento Familiar. Creemos que a través de la práctica constante de estas habilidades es posible apropiarse de ellas para que se conviertan en un estilo de vida propio.

Imaginemos que nosotros como terapeutas somos entrenadores deportivos, tenemos ciertos conocimientos sobre técnicas y habilidades útiles para llevar a cabo la crianza efectiva de los niños, niñas y adolescentes. Ustedes serían los jugadores, quienes tienen la experiencia en el campo de juego, y solamente la ejecución que hagan de las sugerencias del entrenador puede decir si en realidad estas habilidades son efectivas para el juego, es decir, para la crianza con sus hijos/as.

La finalidad de los talleres y del cuadernillo no es enseñarles cómo ser padres o madres, sino mostrarles herramientas que conocemos y sabemos que funcionan en la crianza con los niños, niñas y adolescentes. Sólo ustedes pueden comprobar y decidir si les son útiles o no.

Herramientas del taller N°2

- Entrenamiento parental
- Límites familiares
- Comunicación asertiva



FICHA N° 1

ECONOMÍA DE FICHAS

CONDUCTAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ejemplo: Ordeno la habitación	☺		☺	☺	☺		

El objetivo es recolectar..... Fichas ☺

La recompensa por haberlo cumplido es.....

Todo debe acordarse anteriormente con el niño, niña o adolescente.

FICHA N° 2

CONTRATO CONDUCTUAL

Este contrato es entre: _____ y
(Nombre del adolescente)

(Nombre de la persona que hace el contrato)

El mismo iniciará el día _____ hasta _____

ACUERDO ENTRE LAS PARTES

YO, _____
(Nombre del adolescente)

ME COMPROMETO A:

EN CASO DE NO CUMPLIR ESTE ACUERDO, QUEDA CLARO QUE NO SE ENTREGARÁ LA RECOMPENSA ACORDADA.

FIRMA DE LAS PARTES:

Firma o nombre del adolescente —————>

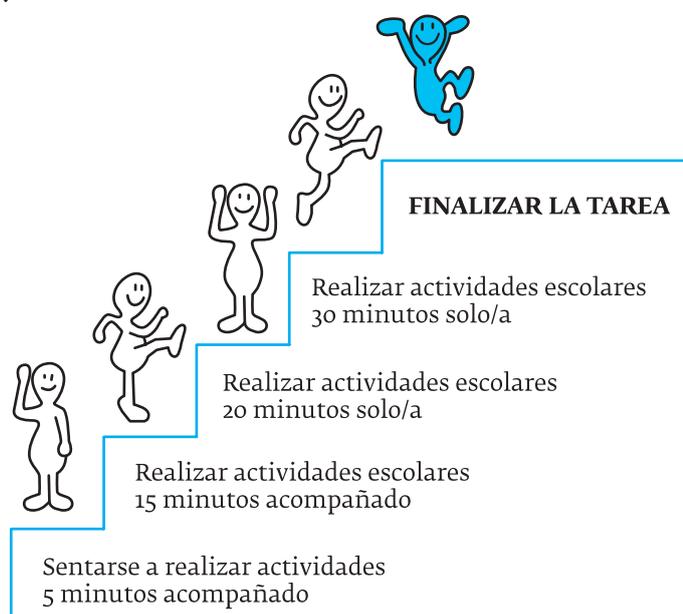
Firma o nombre de la persona que hace el contrato——>

FICHA N° 3

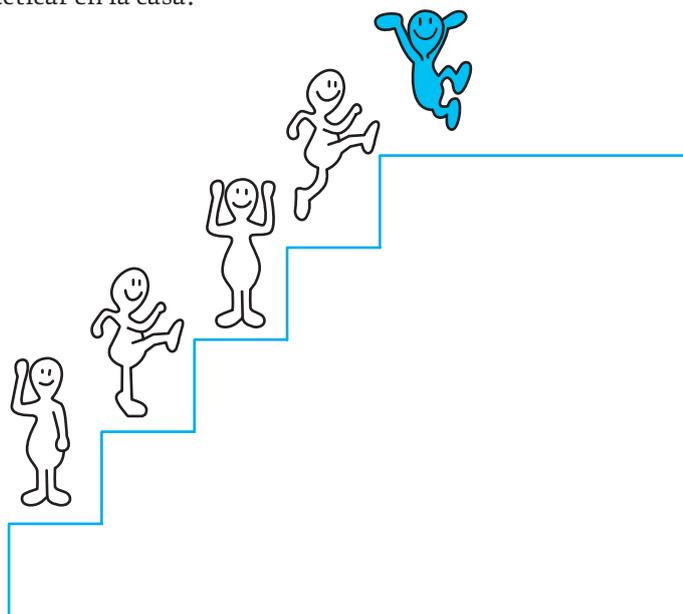
ESCALERA DEL VALIENTE

Se elige la conducta que se quiere lograr o conducta meta con el niño o adolescente. Cada escalón son conductas previas y cada vez que se realicen se deben reforzar (refuerzo material, actividad o social), hasta llegar a la meta.

Ejemplo:



Para practicar en la casa:



FICHA N° 4

LÍMITES FAMILIARES

<p>Tu hija de 12 años sabe que después del colegio se tiene que ir directamente a la casa. Llega tres horas más tarde de lo que corresponde, es la segunda vez que sucede. Tú decides perdonarla, diciendo que la tercera es la vencida, y que si lo vuelve a hacer... no sabes lo que le va a ocurrir... pero la vas a castigar.</p>	<p>DE ACUERDO</p>	<p>MEDIANAMENTE DE ACUERDO</p>	<p>EN DESACUERDO</p>	<p>IDENTIFICAR EMOCIONES</p>
<p>Tu hijo de 13 años tiene su primera fiesta de curso. La hora de llegada eran las 12 de la noche y se fue con un grupo de amigos. Son las 2 de la mañana y aún no llega. Tú lo esperas para castigarlo y dejarlo sin permiso para ir a fiestas en el resto del año.</p>	<p>DE ACUERDO</p>	<p>MEDIANAMENTE DE ACUERDO</p>	<p>EN DESACUERDO</p>	<p>IDENTIFICAR EMOCIONES</p>
<p>Álvaro tiene 16 años. Se ha comprometido a pasar a buscar a sus hermanos al colegio, después de su salida de clases. No le parece justo, pero aceptó al final. Los hijos salen a las 4:00. Después de un mes, los hermanos le cuentan a la mamá que Álvaro se queda conversando hasta las 5:30 con los amigos, así que recién a esa hora los va a buscar. Los padres se ponen de acuerdo, deciden conversar con Álvaro y le preguntan por qué hizo eso. Luego de escucharlo, lo castigan sin poder ir a los juegos de video de la esquina durante 1 mes, pero le ofrecen que se venga con algún amigo a la casa una vez por semana para que puedan compartir, siempre y cuando no se atrase más en ir a buscar a sus hermanos.</p>	<p>DE ACUERDO</p>	<p>MEDIANAMENTE DE ACUERDO</p>	<p>EN DESACUERDO</p>	<p>IDENTIFICAR EMOCIONES</p>
<p>Carolina, de 16 años, se fue a la casa de su amiga Paula. A las 7 de la tarde llama a la madre para avisar que tienen una fiesta, así que se quedara a dormir donde Paula y le dice que la mamá de Paula las irá a dejar y a buscar a la fiesta. Al día siguiente Carolina llega a almorzar con otra amiga, a la cual se le escapa que en realidad se volvieron con un amigo de la fiesta. La mamá conversa con su hija y la reta por la mentira.</p>	<p>DE ACUERDO</p>	<p>MEDIANAMENTE DE ACUERDO</p>	<p>EN DESACUERDO</p>	<p>IDENTIFICAR EMOCIONES</p>

FICHA N° 5

GUÍA PARA CUMPLIMIENTO DE LÍMITES FAMILIARES

Guía para el cumplimiento efectivo de límites

- 1 Cada uno de los miembros de la familia debe monitorear sus propios límites de forma continua y en cada situación de forma independiente. La idea es darse cuenta de la situación antes que nuestros límites sean sobrepasados, antes de que uno se sienta incapaz de interactuar con el ser querido. Las señales de advertencia serían: sentimientos de incomodidad, ira, frustración, etc.
- 2 Los miembros deben comunicar sus límites de forma honesta y directa, en términos de posibilidades realistas. Los familiares deben aclarar sus límites en relación a: tiempo, duración y frecuencia de la interacción verbal, transgresiones, conductas agresivas, consumo de sustancias, tipo de relación, entre otros. Aun si llega a manifestar que esos límites no son justos, se debe dejar bien claro que si los sobrepasa habrá consecuencias.
- 3 En general se debe ser consistentemente firme en los límites personales, sobre todo cuando el familiar no los acepta.
- 4 A veces se necesita flexibilizar y ampliar los límites y, buscar ayuda profesional, por ejemplo ante una crisis, aclarando al ser querido que en el futuro se volverá al límite establecido.
- 5 Es útil combinar gestos cariñosos, validación y resolución de problemas con el cumplimiento de límites.

FICHA N° 6

TIPOS DE COMPORTAMIENTO

Conducta Pasiva

- ▶ Cuando la persona se abstiene de participar o participa de manera inadecuada sin expresarse directamente los pensamientos, sentimientos o deseos.
- ▶ Se pliegan a lo que dicen los demás, sin defender sus propios derechos.
- ▶ Al no expresar lo que se quiere, jamás se llega al otro ni se enriquece con lo que el otro dice.

Conducta Asertiva

- ▶ Cuando la persona expresa lo que siente y piensa respetando sus derechos y los de los demás.
- ▶ Se reconoce asimismo/a en un lugar de derecho desde el cual expresa e interactúa con los otros.
- ▶ La puerta al diálogo, expresión de sentimientos, pensamientos, emociones, etc., se abre.

Conducta Agresiva

- ▶ Cuando la persona hace, dice y expresa lo que quiere sin considerar al otro y de manera violenta, se dejan de respetar derechos de otros.
- ▶ Se tiende a valorar las necesidades y opiniones e intereses personales sin tener en cuenta a los demás. La puerta del diálogo y la negociación queda cerrada.

FICHA N° 7

INDICADORES DE ASERTIVIDAD

Indicadores de asertividad para ejercitarla:

- **MIRAR A LOS OJOS:** la persona asertiva no escapa a la mirada, la sostiene un tiempo suficiente para establecer un buen contacto.
- **EL VOLUMEN DE LA VOZ:** no debe ser demasiado bajo (provoca que se vean como personas tímidas o inseguras y dificulta la comunicación)
- **MODULACIÓN Y ENTONACIÓN DE LA VOZ:** la entonación comunica e implica interés.
- **FLUIDEZ VERBAL:** esta requiere espontaneidad y seguridad.
- **POSTURA:** comunica actitud, como se sienta la persona en el diálogo con la otra.
- **GESTOS:** son la entonación del cuerpo, acompaña físicamente al lenguaje y completan su sentido. Es lenguaje no verbal. Es en el rostro donde más se manifiesta lo que la persona es.
- **CONTENIDO DEL MENSAJE:** es la transcripción en palabras de lo que se desea. El mensaje debe ser claro, explícito, directo, franco, considerado y respetuoso de los derechos de las demás personas.

FICHA N° 8

ENTRENAMIENTO

Una buena manera de recordar y adquirir estas habilidades es ejercitando.

Vamos a proponerte algunas actividades en las siguientes páginas.

Completa el **DEAR MAN**, rellenando cada letra en función de lo que significa.

D (DESCRIBÍ): anota la situación de la forma más descriptiva posible. Pegate a los hechos. Contale a la persona exactamente a qué estás reaccionando.

E (EXPRESÁ): expresá tus sentimientos y opiniones relacionados con la situación. Es necesario asumir que tus pensamientos y sentimientos no son auto evidentes, es decir que necesariamente la otra persona no tiene por qué saber lo que sentís. Usa frases tales como “yo siento que”, “yo deseo”, “yo no deseo”, en vez de “yo necesito” o “vos deberías”.

A (ASERTIVO): ser asertivo es pedir lo que deseas o decís que no claramente, respetando tus derechos y los de la otra persona. No supongas que los otros saben lo duro que es para vos pedir las cosas directamente.

R (REFORZÁ): reforzá o premia antes de tiempo a la persona explicándole las consecuencias. Resaltá los efectos positivos de conseguir lo que deseas o necesitas. Ayuda a la persona a sentirse bien por hacer o aceptar lo que deseas.

Completa el siguiente cuadro (PAG. 50) pensando en alguna situación de tu vida cotidiana y de qué manera la pudiste resolver, completando el tipo de conducta y las consecuencias ocasionadas por ésta.



SITUACIÓN (describa el hecho ante el cual surgió la conducta)	CONDUCTA (pasiva, agresiva, asertiva)	CONSECUENCIAS (describa qué sucedió luego de la conducta, en usted y en la otra persona)
Ejemplo: José vuelve de la escuela con malas notas en dos materias.	Su madre le grita: <i>“¡Te encerrás toda la tarde en tu habitación a estudiar! No me importa por qué te fue mal.</i>	José le contesta a los gritos a su madre. Se va enojado a su habitación sin hablarle.- Su madre queda angustiada y enojada por pelear con su hijo.

Cuadernillo Taller de fortalecimiento familiar

CUADERNILLO TALLER DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El presente cuadernillo contiene una serie de actividades y de fichas para que usted pueda ejercitar en su vida cotidiana las herramientas que se trabajan en los talleres de Fortalecimiento Familiar. Creemos que a través de la práctica constante de estas habilidades es posible apropiarse de ellas para que se conviertan en un estilo de vida propio.

Imaginemos que nosotros como terapeutas somos entrenadores deportivos, tenemos ciertos conocimientos sobre técnicas y habilidades útiles para llevar a cabo la crianza efectiva de los niños, niñas y adolescentes. Ustedes serían los jugadores, quienes tienen la experiencia en el campo de juego, y solamente la ejecución que hagan de las sugerencias del entrenador puede decir si en realidad estas habilidades son efectivas para el juego, es decir, para la crianza con sus hijos/as.

La finalidad de los talleres y del cuadernillo no es enseñarles cómo ser padres o madres, sino mostrarles herramientas que conocemos y sabemos que funcionan en la crianza con los niños, niñas y adolescentes. Sólo ustedes pueden comprobar y decidir si les son útiles o no.

Herramientas del taller N° 3

- Diagnóstico participativo
- Feedback o devolución al equipo

FICHA N° 1

ENTREVISTA COMUNITARIA

Preguntas	Respuestas
<p>¿Qué características tienen las familias de su comunidad?</p>	
<p>¿Cómo describiría, en términos generales, los vínculos familiares de la comunidad (ej. predomina la comunicación pasiva, agresiva o asertiva, etc.)?</p>	
<p>¿Qué problemáticas presentan las familias en su comunidad?</p>	
<p>¿Se han llevado a cabo actividades en la comunidad para abordar esas problemáticas (ej. grupo de padres auto convocados, trabajo con niños, niñas y adolescentes, etc.)?</p>	

FICHA N° 2

DEVOLUCIÓN FINAL

Les agradecemos su participación en el taller, consideramos que fue un espacio agradable, de mutuo respeto y aprendizaje, por lo tanto les pedimos que colaboren respondiéndonos unas preguntas para poder mejorar y saber cómo se sintieron ustedes en este espacio. Esta devolución es anónima y nos sirve para la reevaluación constante de nuestro trabajo.

¿Cómo se sintieron en el taller?

¿Qué opinión tienen con respecto a la modalidad de trabajo (vivencial) utilizada?

¿Les resultaron comprensibles las explicaciones brindadas?

¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué herramientas les sirvieron?

¿Qué sugerencias tienen con respecto al taller (al equipo, modalidad de trabajo)?

¿Cambiarían algo del taller?

¡Muchas gracias!

RAAC | Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba



PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**