

Educación emocional para la familia



Financiado por:



1979
2009 **30** años por la escuela pública **CEAPA**

Presenta una producción realizada por

1979
2009 **30** años por la escuela pública **CEAPA**

ire
comunicación

EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA FAMILIA

Información sobre la finalidad del DVD y
pautas para utilizarlo en cursos de formación sobre
educación emocional dirigidos a padres y madres



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos
www.ceapa.es

Autor folleto:

Victoriano Camas Baena

Coordinan:

Pedro Rascón

Fernando Martín

Petra Ángeles Palacios

Pablo Gortázar

Realización DVD:

Aire Comunicación

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 6º A

28013 Madrid

Primera edición:

Diciembre 2009

Maquetación:

Diseño Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA

Pedro Rascón Macías, Fernando Martín Martínez, José Pascual Molinero Casinos, José Antonio Puerta Fernández, Sara Inés Vega Núñez, Petra Ángeles Palacios Cuesta, José Luis Pazos Jiménez, Antonio López Martín, Valle Vallano Bueno, Encarnación Salvador Muñoz, Manuel González Erencía, Jesús Antonio Fernández Corrales, Adelma Méndez Henríquez, Juan Antonio Vilches Vázquez, Jesús M^a Sánchez Herrero, M^a Belén García Rodríguez, Manuela Ocaña Martín, Nuria Buscató Cancho, Francisco Montañés Pamplona y Jesús Salido Navarro

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el 25 de Julio de 1995

INTRODUCCIÓN

Todas las madres* y padres nos preocupamos de que la relación con nuestros hijos e hijas sea lo más gratificante posible y el objetivo de todos es educarles para que sean felices y disfruten en el futuro de sus vidas.

Para lograr este objetivo es imprescindible que prestemos una atención especial a las emociones, ya que están presentes en todos los aspectos de la vida de nuestros hijos e hijas y de la convivencia familiar.

La educación emocional sirve para ayudar a que nuestros hijos e hijas alcancen el bienestar personal y se desarrollen como adultos saludables, es nuestra responsabilidad como padres y madres enseñarles habilidades emocionales, por ejemplo a reconocer, expresar, aceptar y regular sus propias emociones y las de los demás.

Estas enseñanzas tienen aplicación tanto en el presente como en el futuro. En el presente nos ayudarán a generar un clima familiar más positivo y a mantener relaciones más gratificantes entre padres y madres e hijos e hijas. En el futuro, cuando nuestros hijos sean adultos, lo que han aprendido durante su infancia les servirá para enfrentarse al mundo y a sus dificultades de una forma más saludable y eficaz.

* Aunque frecuentemente será utilizado el masculino y el femenino simultáneamente o el neutro, en ocasiones para que la lectura sea más cómoda hemos utilizado los términos padres, alumnos, hijos, etc. en estos casos se deberá entender que es en sentido genérico, si no se indica lo contrario.

Sin embargo, a menudo tenemos experiencias con nuestros hijos e hijas en las que nos hemos sentido perdidos o superados ante situaciones donde la problemática tiene una base fundamentalmente emocional. Cuando hay peleas o enfados entre hermanos, cuando tienen problemas con los compañeros o profesores, etc., nuestros hijos sienten emociones como la rabia, el enfado o la tristeza y no siempre hemos sabido encontrar la mejor forma de reaccionar o afrontar el problema para ayudarles a enfrentar esas situaciones y a generar recursos para solucionarlas.

Es importante que aprendamos estas habilidades para ganar seguridad y eficacia en nuestra labor como padres y madres, para así mejorar nuestras competencias como educadores emocionales y podamos aportar a nuestros hijos valores, conocimientos y destrezas para su bienestar personal.

No es necesario que nos convirtamos en expertos de las emociones para poder trabajar con nuestros hijos e hijas en estos aspectos. Podemos aprender una serie de claves que nos ayudarán a escoger las respuestas más correctas en cada situación. Por ejemplo, es necesario saber que todas las emociones tienen una dimensión positiva, incluso aquéllas que calificamos como negativas; por lo tanto, no debemos transmitir esta sensación a nuestros hijos sino ayudarles a expresarse emocionalmente. Y para esto, todo estamos perfectamente capacitados.

Aplicando estas enseñanzas en nuestra vida diaria, con nuestros hijos e hijas, conseguiremos importantes avances y cambios en su desarrollo.

Este vídeo ofrece escenas familiares donde podréis aprender con facilidad habilidades básicas de educación emocional que os ayudarán a mejorar en aspectos relacionados con las emociones y a

crear una relación con vuestros hijos más óptima. A lo largo del mismo podréis aprender estas habilidades y visualizar la importancia que tiene ponerlas en práctica.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL DVD?

Este vídeo ha sido realizado con dos objetivos: sensibilizar a padres y madres sobre la importancia de la educación emocional desde la familia y enseñar aplicaciones y habilidades concretas para llevarla a cabo.

Pretende servir como herramienta de apoyo en cursos de formación sobre educación emocional desde la familia. Pero también es adecuado para ser visionado por cualquier padre o madre que quiera mejorar y ampliar sus competencias en educación emocional.

Para lograrlo hemos grabado diversas escenas familiares resueltas de dos formas: en una primera parte, que viene señalada por un círculo rojo antes de la escena, se muestran reacciones incorrectas, que no atienden a la educación emocional; y una segunda parte, que viene señalada por un círculo verde antes de la escena, en la que vemos la actuación correcta y consecuente con las emociones.

DESCRIPCIÓN DE LAS ESCENAS

A lo largo del vídeo hay grabadas siete escenas familiares resueltas de dos modos: incorrecto (señalado por un círculo rojo) y correcto (señalado por un círculo verde).

Escena 1: Falta de normas

Breve descripción: Durante el desayuno familiar se ve un ejemplo de cómo los hijos no cumplen con sus responsabilidades y tienen

una actitud de queja constante. Los padres conseguirán un cambio mediante la identificación del problema y la búsqueda de solución en la segunda escena.

Objetivos de la escena: Enseñar habilidades para repartir tareas y establecer normas, así como el cumplimiento de las mismas mediante criterios claros y consensuados.

Escena 2: Envidia

Breve descripción: Un padre y su hija vuelven del colegio y hablan sobre cómo le ha ido el día a ella. La niña cuenta que siente envidia de una compañera del colegio. El padre reacciona de forma muy diferente en cada parte del vídeo consiguiendo que las consecuencias para su hija sean también distintas.

Objetivos de la escena: Todas las emociones son válidas y positivas. Importancia de no reprimir las emociones. Transformación de connotaciones negativas [celos, baja autoestima] de la envidia en positivas [admiración, emulación de aspectos positivos]. Búsqueda de soluciones.

Escena 3: Culpa

Breve descripción: Dos hermanos jugando en el salón, donde no debían, rompen un jarrón y se culpan mutuamente. La reacción del padre en cada escena generará resultados muy diferentes en los niños, negativos en la primera parte y muy positivos en la segunda.

Objetivos de la escena: Trabajar con la responsabilidad [culpa] de los actos. Enseñar a fijar consecuencias lógicas y conjuntas reparadoras del daño ante la situación.

Escena 4: Tiempo especial

Breve descripción: Una tarde después del colegio un hijo le pide a su padre que juegue con él. En una parte el padre atenderá correctamente esta demanda y en otra lo hará de forma incorrecta.

Objetivos de la escena: Tomar conciencia de la importancia de compartir tiempo con los hijos. Aprender a distribuir de forma equilibrada el tiempo para atender a las necesidades afectivas de los hijos e hijas.

Escena 5: Peleas entre hermanos

Breve descripción: Una niña está enfadada con su hermano porque le ha perdido una goma. La madre reacciona de diferente manera en ambas partes, teniendo consecuencias distintas para la hija.

Objetivos de la escena: Empatía. Todas las emociones son positivas, importancia de no reprimir el enfado. Enseñar a empatizar o ponerse en lugar del otro.

Escena 6: Inseguridad y dependencia. (Efecto Pigmalión)

Breve descripción: Una madre y su hijo van al parque a montar en bicicleta. Hay dos partes en la escena. En la primera el niño quiere probar a montar sin ruedines, y en la segunda al niño le han quitado la bicicleta. Veremos como la reacción de la madre en ambas tiene consecuencias negativas o positivas para el niño.

Objetivos de la escena: Enseñar a no transmitir nuestra propia inseguridad perjudicando el desarrollo del niño. Enseñar al niño a sentirse seguro y capaz ante retos y conflictos.

Escena 7: Refuerzos sin pero

Breve descripción: Se ven diferentes escenas en las que los niños realizan tareas del colegio, del hogar, etc., y los padres tienen diferentes reacciones de refuerzo negativo y positivo.

Objetivos de la escena: Enseñar a desarrollar la autoestima en los niños. No centrar la valoración sólo en los aspectos negativos de las actuaciones de los niños.

EL USO DEL VÍDEO PARA CURSOS DE FORMACIÓN SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA FAMILIA

Este vídeo ha sido diseñado prioritariamente para servir como material de ejemplificación de escenas cotidianas a través de las cuales crear debate útil.

El uso de escenas cotidianas ayuda a la identificación de los asistentes del curso con lo que se presenta, favoreciendo que la formación surja desde las propias emociones, experiencias y conocimientos, y no solo desde la teoría, que resulta ajena y fría en muchas ocasiones. La eficacia de este aprendizaje está contrastada científicamente.

La familiaridad del material hace que el mensaje llegue con mucha más claridad. En este sentido, el vídeo es idóneo para acompañar cursos de educación emocional.

El visionado de las escenas que reflejan conflictos que todos los padres y madres hemos vivido alguna vez, como por ejemplo las peleas entre hermanos o el incumplimiento de normas, genera fácilmente una relación empática con la situación expuesta que tiene muchas más posibilidades de provocar cambios de conducta y actitudes en los padres que una simple exposición teórica.

A través de estos cursos hemos podido constatar la eficacia de esta metodología para trabajar cambios en las relaciones familiares que tienen mucha carga emocional y que, por lo tanto, no serían posibles solamente a través de la teoría.

Metodología aconsejada para el uso del vídeo en dinámicas para cursos de formación sobre comunicación familiar:

Recomendamos que el monitor del curso pase cada una de las escenas (ambas partes) de una en una, y tras la visualización de cada una de ellas se hagan las siguientes dinámicas o una de ellas.

En la primera dinámica se darán estas preguntas a la clase para que las respondan:

El grupo ha de responder a estas preguntas:

¿Qué diferencias ha habido entre la primera y la segunda parte del vídeo?

¿Qué emociones y/o competencias emocionales creéis que se están tratando?

¿Cuál es la actuación incorrecta del padre o de la madre en la primera parte de la escena?

¿Cuál es la actuación correcta del padre o de la madre en la segunda parte de la escena?

¿Qué consecuencias tendrían las actuaciones de cada parte de la escena?

Si la clase es pequeña (10 personas máximo) se puede responder a estas preguntas individualmente. Si la clase tiene más de 10 personas se puede dividir en grupos de 4 a 6 personas y que las respuestas se den en grupo. En cada grupo habría que elegir un portavoz que recoja las opiniones del grupo. Para responder a estas preguntas se dedicarán de 15 a 20 minutos.

Después de este tiempo se realizará la puesta en común. En el caso de las clases pequeñas cada persona dará sus respuestas, y en el caso de las clases grandes lo hará el portavoz asignado en cada grupo. Estas respuestas se recogerán en la pizarra. Una vez recogidas todas se leerán en voz alta, a partir de lo cual se pueden hacer aclaraciones y preguntas que generen un debate, que no ha de superar los 15 minutos.

Anexo para el monitor sobre cómo trabajar con cada una de las preguntas:

Con la primera pregunta, iniciamos el acercamiento al tema desde una pregunta amplia que ayude al alumnado a identificar diferentes aspectos que les haya generado el visionado del vídeo, pero no concretamos aún en las cuestiones emocionales específicas. Esto puede enriquecer el aprendizaje con la aportación de las madres y padres de aspectos que no hemos contemplado previamente.

Con la segunda pregunta pretendemos recurrir a los conocimientos previos de cada padre y madre, que sean conscientes de ellos y sean capaces de ponerlos en relación con lo que aquí estamos tratando.

Con la tercera y la cuarta preguntas, pretendemos centrar la atención en el aspecto concreto que estamos tratando, ¿qué hay que corregir?

Con la quinta pregunta pretendemos ir más allá de la corrección momentánea, haciendo ver al alumnado que la educación emocional en concreto, y la educación en general, se trata de un proceso continuo, con consecuencias a corto, medio y largo plazo.

La segunda dinámica que proponemos estaría restringida a grupos pequeños, porque consideramos que es de muy difícil aplicación si la clase es grande, por el tratamiento individualizado que requiere. Pero si el grupo es pequeño resulta muy enriquecedora.

Cada padre o madre ha de plantearse lo siguiente:

- 1. Recuerda una situación similar que hayas vivido últimamente.*
- 2. Después de ver el vídeo ¿qué crees que cambiarías de tu actuación y qué no cambiarías?*

Cada uno lo ha de compartir en voz alta para que el grupo le ayude a sacar conclusiones.

Después de las dinámicas el monitor debe exponer, si es posible a través de una presentación en power-point, qué emociones, competencias emocionales u otros contenidos se trabajan en cada escena, y toda la información pertinente que pueda ayudar a los padres y madres asistentes al curso a recoger más impresiones y reflexiones sobre la misma. (Este material podrá encontrarlo el monitor, más adelante en este mismo folleto, en la evaluación de las escenas descritas y en el anexo teórico del final, así como en el manual de educación emocional publicado por CEAPA “Curso 30. Educación emocional desde la familia. Manual para el monitor-a” que también puedes encontrarlo en la página web; www.ceapa.es)

En cualquiera de las dos dinámicas no se recomienda hacer el visionado de todas las escenas el mismo día, ya que resultaría demasiado saturado para poder hacer una verdadera asimilación del material. Lo aconsejable es mezclar diversas metodologías para lograr seguir captando el mismo grado de interés del auditorio. Una propuesta metodológica eficaz es, en un curso de 6 horas aproximadamente, visualizar de forma intercalada un máximo de

dos escenas con sus dinámicas asociadas, y entre cada una de ellas utilizar técnicas de role-playing u otras (podéis encontrar diversas técnicas en el manual del monitor editado por CEAPA), para trabajar otras habilidades propuestas en el curso.

Con el objetivo de aportar un marco teórico que pueda ayudar a las familias a comprender mejor las habilidades expuestas en el vídeo, al final del folleto exponemos algunos conceptos esenciales sobre educación emocional. También el monitor puede apoyarse en este material para completar las clases.

Título	Cada escena sobre educación emocional.	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar sobre la importancia de la educación emocional en la familia. - Mostrar el efecto que las competencias y estrategias emocionales correctas e incorrectas tienen en el desarrollo de los hijos y en las relaciones familiares. - Enseñar habilidades y estrategias emocionales concretas. 	
Duración aproxim	Primera dinámica completa 100 minutos. Segunda dinámica: en función del número de asistentes.	
Materiales necesarios	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador, vídeo de Educación Emocional desde la familia.	
Descripción del desarrollo	Primera dinámica	Segunda dinámica
	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación dinámica: 10 min. - Visionado de la escena: 3 – 8 min. - Trabajo individual o en grupos: 15 – 20 min. - Exposición de las respuestas: 40 min. - Presentación de conclusiones y exposición teórica: 30 min. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación dinámica: 10 min. - Visionado de la escena: 3 – 8 min. - Exposición de cada asistente sobre su caso: 3 min. por persona. - Devolución de la opinión y análisis del grupo: 3 min. por persona. - Presentación de conclusiones y exposición teórica: 30 min.

Ideas clave	Están descritas en el apartado “análisis de las escenas” para cada escena.
Recomendación/ consejo	Al trabajar las conclusiones de cada escena es un momento oportuno para trabajar las habilidades básicas más importantes que haya en esa escena.

LAS ESCENAS Y SU ANÁLISIS

Escena 1: Falta de normas

Aspectos que se tratan: Frustración ante el incumplimiento de normas, asumir responsabilidades, hábitos negativos.

Primera parte. **Círculo rojo:**

- Ante hábitos negativos de los hijos como la queja frente a las tareas asignadas, “la pérdida de tiempo”, los padres se dejan llevar por su enfado y frustración.
- Asumen que todo seguirá igual y se lo transmiten a los hijos, “cada día peor y mañana lo mismo”.
- De esta manera no identifican el problema, que es la falta de toma de responsabilidad de los hijos e hijas.
- No buscan una solución y no transmiten a los hijos la necesidad de que las cosas cambien.

Segunda parte: **Círculo verde:**

- Ante la situación ejemplificada en la mañana los padres se dan cuenta de que hay un problema ante el que necesitan encontrar una solución.
- Hay un trabajo conjunto en la búsqueda de la solución, que es el reparto de tareas.

- El consenso entre los padres se mantiene todo el tiempo a la hora de transmitir la información a los hijos, evitando así dobles mensajes que impiden tener claras las responsabilidades de cada uno.
- Hay un reparto conjunto de tareas entre todos los miembros de la familia. Es importante que los niños participen en las decisiones sobre la tarea que le corresponde a cada uno, así como en las consecuencias que tendrá el incumplimiento de la misma.
- Se identifica la realización de las tareas como una norma, ayudando así a que cada uno tome la responsabilidad que le corresponde.



Consecuencias para la relación y el desarrollo:

Primera parte:

- Los padres no identifican el problema y no le ponen solución.
- Los hijos reciben un mensaje negativo de ellos mismos.
- Los hijos no cambiarán su comportamiento porque se les está transmitiendo que las “cosas seguirán así”.
- La situación puede llegar a ser cada vez más descontrolada porque el desorden por la falta de identificación de normas crecerá conforme lo hagan los hijos.
- Los hijos no aprenderán a hacerse responsables y asumir las consecuencias de sus actos.
- No se desarrollará la tolerancia a la frustración.

Segunda parte:

- Los hijos aprenden una manera de identificar y enfrentar un problema, ya que la actitud de sus padres les sirve de modelo a seguir. En este caso aprenderán que pueden reunirse y comunicarse con los demás para resolver un conflicto.
- Aprenden que la familia es un grupo en el que todos deben aportar algo en función de sus capacidades, pero todos con igual entrega.
- Aprenderán a autoresponsabilizarse.
- Serán conscientes de las consecuencias de sus actos.
- Se generará un buen funcionamiento del hogar con un orden justo y respetuoso con todos sus miembros.
- Aumentará la autoestima de los miembros por el hecho de verse capaces de realizar tareas y el buen funcionamiento que provocan estas.

Escena 2: Envidia

Aspectos que se tratan: Habilidad de empatía. No reprimir las emociones. Los padres y madres pueden actuar como apoyo para la reelaboración de las emociones.

Primera parte. **Círculo rojo.**

- El padre no empatiza con la situación de la niña.
- Reprime la emoción.
- Da una connotación negativa a la envidia, lo que ayudará a la creación de prejuicios y mitos.
- La niña no aprende a interpretar y regular su emoción.
- La reacción del padre generará baja autoestima en la niña porque no consigue estar a la altura de las expectativas de su padre.
- La hija aprende a no volver a comunicar ese tipo de emoción al padre porque lo decepcionará.
- No adquiere recursos para salir de esa situación.

Segunda parte. **Círculo verde:**

- El padre da importancia a la emoción de su hija.
- Traslada la conversación a otro momento más adecuado, pero sin quitarle importancia a cómo se siente ella.
- Mantiene una actitud activa.
- Empatiza con el sentimiento de su hija.
- Le da una interpretación a la emoción de envidia de la hija, “entonces lo que pasa es que a ti también te gustaría...”
- Ayuda a su hija a reconocer e identificar que en la envidia hay admiración.
- Le ayuda a encontrar un plan de acción para solucionar la situación.



Consecuencias para la relación y el desarrollo:

Primera parte:

- La niña aprende que sentir envidia es algo negativo y se auto-devaluará cuando vuelva a sentirla en el futuro.
- Reprimirá esta emoción y no se dejará sentirla.
- Aprenderá a no hablar con su padre porque no se siente comprendida. Creerá que expresar sus emociones no sirve para relacionarse con su padre.
- No esperará en el futuro sentirse comprendida por los demás y no aprenderá a comprender a los otros.
- Tampoco aprenderá a encontrar soluciones a este tipo de problemas.

Segunda parte:

- La niña ha aprendido que expresar sus emociones puede ayudarle a sentirse comprendida.
- También pueden ayudarle a buscar soluciones.
- Ahora puede identificar que en sus emociones hay siempre algo positivo, sabe que no hay emociones malas o negativas.
- Aprenderá a interpretar el significado de sus emociones.

Escena 3: Culpa

Aspectos que se tratan: Escucha activa. Posponer el castigo o consecuencia hasta después de haber escuchado a todos los implicados. Valoración en común con los hijos de la situación, la responsabilidad y las consecuencias de las acciones.

Primera parte. **Círculo rojo.**

- El padre pregunta en principio qué ha pasado, pero no les ayuda a expresarse.
- No les deja hablar cuando van a hacerlo
- Castiga sin escuchar.
- Les da mensajes negativos sobre sí mismos como “no quiero veros más”.

Segunda parte. **Círculo verde:**

- Crea un espacio para la conversación en el que se respetan los turnos y no deja que se inculpen mutuamente.
- Escucha activamente a cada uno.
- Recuerda, una vez los ha escuchado, cuál es la norma establecida.
- Refuerza positivamente las intervenciones que cada uno hace

y la actitud del niño de aceptar la responsabilidad.

- Aclara que no se trata de “sentirse culpable”, sino de hacer un análisis de la culpa y la responsabilidad.
- Ayuda a que sean los propios niños los que hallen las respuestas a:
 - ◆ ¿A quién perjudica la culpa?
 - ◆ ¿Qué consecuencias tiene?
 - ◆ ¿Cómo podemos arreglar este error?
- Contextualiza la conducta de los niños dentro de las normas de la casa y la responsabilidad que ellos tienen con esas normas.
- Lo que hubiera sido un castigo con otra forma de reacción del padre se convierte en una consecuencia de un error lógicamente pensada por parte de los niños, y esto les ayuda a asumir su responsabilidad.



Consecuencias para la relación y el desarrollo:

Primera parte.

- Los niños no aprenderán que son responsables de sus actos, ni a actuar en consecuencia.
- Debido a la forma en que se ha tratado la situación la atención de los niños quedará centrada en el enfado del padre, asociando su castigo a este enfado, no a lo que han hecho.
- Se generará baja autoestima con comentarios del tipo “marchaos, que no quiero veros”.
- No aprenderán el manejo de las emociones.
- No identificarán las consecuencias en situaciones de conflicto.
- Han aprendido que su opinión no tiene ningún valor.

Segunda parte.

- Los niños aprenderán a escucharse mutuamente ante situaciones de conflicto.
- Aprenderán a manejar este tipo de situaciones cuando se den también en otros ámbitos, como el colegio o con los amigos.
- Aprenden a aceptar la responsabilidad de sus actos y a actuar en consecuencia cuando cometen un error.
- Sabrán analizar la culpa, poniendo su atención en qué se ha hecho mal, a quién perjudica y cómo se puede arreglar.
- Al establecer consecuencias claras se fomentará la autoestima y la seguridad en uno mismo.
- La próxima vez que se encuentren en situaciones conflictivas acudirán a hablar con sus padres porque su experiencia es que los puedan ayudar.

Escena 4: Tiempo especial

Aspectos que se tratan: La importancia de compartir tiempo con los hijos e hijas. Aprender a distribuir de forma equilibrada el tiempo para atender a las necesidades afectivas de los hijos. Comunicación eficiente.

Primera parte. **Círculo rojo:**

- El padre no empatiza con las necesidades del niño, está centrado en sus preocupaciones.
- Manda mensajes como “que sí hijo, que sí, jugaré contigo” que fomentan el que el niño sienta que no tiene derecho a reclamar ese tiempo.
- El padre no mantiene contacto visual con el niño, con lo que él no se siente escuchado y atendido. Por ejemplo, mira al móvil cuando habla al niño.
- Se hace un uso no saludable de la televisión, no es una actividad productiva, sino un recurso para que el niño sencillamente pase el tiempo.
- No atiende la frustración del niño. No le explica la situación, esto es, que no ha podido atender su necesidad.

Segunda parte. **Círculo verde.**

- El padre transmite al niño que existen más cosas que hacer y que es necesario atender a otras responsabilidades además de jugar, pero que con organización se puede atender cada cosa.
- Hay una comunicación eficiente. Se mantiene el contacto visual, se acerca a él cuando le habla, etc.
- Respeto del tiempo que está dedicado al niño, por ejemplo no respondiendo a la llamada de teléfono en ese momento.

Consecuencias para la relación y el desarrollo:

Primera parte.

- El niño aprende que para su padre no es importante compartir tiempo con él.
- No aprende a utilizar su tiempo libre de forma eficiente y productiva.
- La autoestima también se verá afectada por la falta de empatía de su padre y la forma deficiente de comunicación.
- Asimismo la conducta del padre actuará como modelo para el niño.

Segunda parte.

- El niño aprenderá a repartir el tiempo de forma equilibrada y respetuosa con todas las necesidades y responsabilidades.
- Este reparto equilibrado fomentará un desarrollo psíquico y social saludable tanto en el niño como en el padre.
- El niño se sentirá respetado y comprendido porque su necesidad de jugar con su padre ha sido atendida.





Escena 5: Peleas entre hermanos

Aspectos que se tratan: Identificación y regulación de la ira, enfado u odio. Enseñar a empatizar.

Primera parte. **Círculo rojo:**

- La madre no permite el enfado. Le da connotaciones negativas y quita a la hija “el derecho” a estar enfada.
- Represión del sentimiento de ira u odio.
- No escucha las razones de la hija.
- No la ayuda a analizar la situación.
- No la ayuda a regular su enfado.

Segunda parte. **Círculo verde.**

- Pone palabras a la situación de la niña, para que la niña tenga otros recursos para entender la situación, “entiendo que estás enfadada, siento mal cuando te pierden las cosas...”
- No reprime su emoción, empatiza con ella.
- Le enseña que el enfado se puede manejar y le da herramientas para hacerlo: calmarse, respirar, estar sola, pensar...
- Le aporta estrategias para que aprenda a ponerse en lugar del otro y ver la situación desde más puntos de vista.

Consecuencias para la relación y el desarrollo:

Primera parte:

- La niña no aprenderá a manejar su enfado.
- Aprenderá a reprimir el enfado y no a sentir la emoción.
- Aprenderá que no se siente comprendida por su madre y que el hecho de estar enfadada es algo negativo, y en el futuro no lo compartirá con su madre para no decepcionarla.
- No aprenderá a ponerse en lugar del otro en los conflictos u otras situaciones.

Segunda parte:

- La niña se ha sentido comprendida.
- Ha aprendido que sentir enfado es normal porque hay cosas que nos molestan.
- Aprenderá a manejar ese enfado en situaciones futuras para que no tenga consecuencias negativas.
- Sabrá analizar las futuras situaciones de conflicto.
- Ha aprendido a ponerse en lugar del otro y analizar las razones y sentimientos de los demás.

Escena 6: Inseguridad y dependencia

Aspectos que se tratan: No imponer nuestras inseguridades a nuestros hijos. Enseñar a desarrollar la seguridad. Resolución de conflictos. Fomento de la autoestima.

Primera parte. **Círculo rojo.**

- La madre no respeta el deseo de afrontar nuevos retos del niño.

- Transmite su propia inseguridad impidiéndole avanzar en su aprendizaje.
- Devalúa la autoestima del niño con frases como “mira que eres cobardica...”
- Interviene en la resolución del conflicto sin ayudarlo a resolverlo por sí mismo.

Segunda parte. **Círculo verde.**

- La madre respeta el deseo de afrontar nuevos retos del niño y le ayuda a realizarlos.
- No transmite su inseguridad al hijo.
- Refuerza positivamente que el niño quiera aprender y todos los avances que le llevan a conseguir la nueva habilidad.
- No interviene en el conflicto, sino que ayuda y anima al niño a que lo haga por sí mismo.
- Le ayuda a sentirse seguro de sí mismo.



Consecuencias para la relación y el desarrollo:

Primera parte:

- El niño no desarrollará seguridad en sí mismo.
- Este tipo de intervenciones repetidas pueden llevar a una baja autoestima en los hijos e hijas.
- No desarrollará la motivación que le lleve a querer aprender nuevas cosas.
- No aprenderá a plantearse nuevos retos, ni a enfrentares a ellos.
- No aprenderá a resolver situaciones conflictivas.

Segunda parte:

- El niño se sentirá capaz ante nuevos retos y situaciones conflictivas.
- Con este tipo de reacciones se está desarrollando la seguridad en sí mismo.
- Se fomenta una buena autoestima en el niño.
- El niño desarrollará motivación para seguir buscando cosas que aprender.

Escena 7: Refuerzos sin pero

Aspectos que se tratan: No centrar la atención sólo en aspectos negativos. Fomento de la autoestima y la autosatisfacción.

Primera parte. **Círculo rojo.**

- En cada escena el padre o la madre utiliza un “pero” tras decirle a los hijos que algo está bien. Esto impide un completo sentimiento de bienestar y autorrealización.

- No valoran que son procesos de aprendizaje que irán mejorando con la práctica.
- Con el “pero” los niños centrarán su atención en el detalle negativo de su actuación, olvidando que han hecho un gran avance positivo.

Segunda parte. **Círculo verde.**

- Los padres perciben que no son perfectas las actuaciones, pero no lo mencionan.
- Así no provocan que la atención de los niños se centre en el detalle mal realizado, sino en el gran logro conseguido.
- Respetan el proceso de aprendizaje.



Consecuencias para la relación y el desarrollo:

Primera parte:

- No se desarrolla el sentimiento de autosatisfacción.
- Los niños no aprenderán a valorar su autorrealización.
- Se fomenta el perfeccionismo exagerado.
- Si este tipo de actuaciones se dan repetidamente los niños tendrán el sentimiento permanentemente de no alcanzar las expectativas de sus padres, fomentando una baja autoestima.

Segunda parte:

- Los niños desarrollarán capacidad de autosatisfacción y bienestar con sus logros.
- Se sentirán respetados.
- El sentimiento de autosatisfacción provocado por cada logro conseguido ayudará a que cada vez les guste más hacer esas cosas.
- Aprenderán una posición más optimista y segura ante las nuevas tareas.

ANEXO

CONCEPTOS BÁSICOS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Definiciones y conceptos básico

Definición de emoción: La emoción es un estado afectivo complejo, tiene una dimensión fisiológica (física-corporal), otra psicológica (pensamientos y sentimientos) y otra conductual-social (acciones).

Este estado afectivo se encarga de actuar como señal de algo importante que ocurre en el medio. Por lo tanto todas las emociones tienen una serie de funciones:

- Es una señal para nosotros mismos.
- Nos prepara para la acción.
- Vigila el estado de nuestras relaciones.
- Evalúan si las cosas no van bien.
- Sirven de señales a los demás.

Así las emociones siempre contienen una dimensión positiva, no existen, por tanto, emociones que sean sólo negativas.

Existen dos tipos de emociones:

Emociones básicas: Son innatas, distintas entre ellas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma característica. Están directamente relacionadas con la adaptación y la evolución, tienen un sustrato neuronal innato, universal y un estado afectivo asociado único.

Las emociones básicas son seis:

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. Alegría. | 4. Tristeza. |
| 2. Miedo. | 5. Sorpresa. |
| 3. Ira. | 6. Asco. |

Emociones secundarias: Las emociones básicas son moldeadas por el entorno social y cultural del individuo y así se convierten en emociones secundarias [sentimientos aprendidos].

Las emociones actúan con el siguiente esquema:



Lo que sentimos se relaciona con lo que pensamos y lo que hacemos. Al mismo tiempo, lo que pensamos y lo que hacemos se relacionan entre sí y con lo que sentimos.

Funciones de cada emoción

Básicas:

Alegría: Nos indica que ha habido un cumplimiento de nuestras expectativas o deseos.

Miedo: Indica la anticipación de un peligro o mal.

Ira: Nos señala la presencia de un obstáculo, ofensa o amenaza en la consecución de los deseos o el desarrollo de una acción.

Tristeza: Se da ante una pérdida o contrariedad que hace imposible la realización de mis deseos o proyectos.

Asco: Surge ante la percepción de un objeto repugnante. Nos protege de la putrefacción.

Sorpresa: Nos indica algo nuevo e inesperado en el medio que no sabemos si es positivo o negativo y tenemos que evaluar.

Secundarias:

Las secundarias tienen un repertorio mucho más amplio que las básicas. Expondremos algunas:

Vergüenza: Surge ante la posibilidad de que los demás perciban una parte negativa de la persona.

Culpa: Nos llama la atención sobre un error o un daño causado.

Envidia: Mediante la consecución de un logro en otra persona, nos recuerda el deseo de obtener algo que aún no hemos conseguido.

Regulación emocional

Una vez sabemos que todas las emociones tienen funciones, son necesarias y que nos ayudan a identificar situaciones y necesidades en nosotros mismos, además de actuar como señal para los demás, hemos de aprender qué hacer con ellas.

- Hemos de averiguar qué es lo que nos hace sentir esa emoción. Utilizarla como señal que es y analizar de qué nos está avisando. Por ejemplo, si sentimos miedo tendremos que ver qué amenaza estamos percibiendo, o si estamos tristes ver qué sentimos que estamos perdiendo, etc.

- En cuanto al momento más inmediato de sentir la emoción podemos actuar a nivel fisiológico calmándonos. Todas las emociones tienen un correlato en nuestro sistema fisiológico, por ejemplo, ante el miedo se acelera el pulso, aumenta la sudoración y el flujo sanguíneo, etc. Todas estas reacciones pueden ser atendidas, y cuando intentamos controlarlas, es lo que llamamos “calmarse”. Podemos tomarnos un momento en soledad en una habitación para bajen esas reacciones, en ocasiones podemos gritar o golpear algo.
- Por otro lado, volvemos a atender lo que nos causó la emoción. Dependiendo de cuál fuera la razón podemos actuar desde varios ámbitos. Tenemos que recuperar aquí el esquema en el que explicábamos cómo actúan las emociones:



En ocasiones tendremos que actuar sobre el pensamiento, en otras sobre el comportamiento o actuación y en otras en las relaciones entre los cuadros.

Mediante el análisis de la situación emocional estamos haciendo un ejercicio de identificación de problemas, y su consecuente búsqueda de soluciones o plan de acción. Para trabajar con este esquema de regulación podemos utilizar la siguiente herramienta:

Acontecimiento	Cómo me siento	Qué pienso	Qué hago

Podemos acordarnos de este esquema cuando nos enfrentemos a una situación con emociones complejas, no es necesario usar la tabla como tal con nuestros hijos, pero para los cursos nos puede resultar práctico trabajar con ella.

Modelaje y estilos emocionales parentales

El modelaje es un tipo de aprendizaje por el cuál aprendemos a través de la observación de un modelo.

En nuestra labor de progenitores cumplimos esta función de modelo para nuestros hijos e hijas de una forma constante a lo largo de desarrollo. Es por esto por lo que es importante que tengamos en cuenta de qué forma reaccionamos ante los problemas, cómo nos relacionamos con el mundo, ya que sin darnos cuenta les estamos dando a nuestros hijos esas estrategias para que más tarde las utilicen en sus propias vidas.

Como personas todos tenemos una serie de estilos emocionales, que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida con cada experiencia emocional. Pero estos estilos aunque evolucionan a lo largo de toda la vida, son fundamentalmente moldeados durante la infancia. Así, nosotros tendremos una capacidad emocional heredada de nuestros padres y del entorno socio-cultural.

Cuánto más conscientes seamos de nuestro propio estilo emocional, de nuestras estrategias emocionales más preparados estaremos para transmitir competencias emocionales saludables a nuestros hijos.

Habilidades y aspectos relacionados

Autoestima:

La imagen que tenemos de nosotros mismos (auto-concepto) y de la valoración de nuestras cualidades (auto-estima) determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

La autoestima viene desarrollada y fomentada desde:

- Sentirse vinculado o querido.
- Sentirse valorado.
- Sentirse seguro.
- Sentirse autónomo.
- Sentirse competente.

Todos estos aspectos se cuidan y tratan en primer lugar desde la relación con los padres, por eso se les presta tanta atención a lo largo de las escenas del vídeo.

Empatía:

Capacidad de ponernos en el lugar del otro y comprender lo que siente, piensa y hace, sin confundir lo propio y lo ajeno. Saber captar e interpretar de modo adecuado las emociones ajenas, tanto las explícitas como las no expresadas

La empatía juega un doble papel en la educación emocional. Por un lado es una habilidad que hemos de desarrollar como padres para educar a nuestros hijos. Por otro lado es una habilidad que tenemos que desarrollar en nuestros hijos e hijas.

Para practicar la empatía desde nosotros mismos hemos de hacer un ejercicio de ponernos en el lugar de nuestros hijos. Ante cualquier situación, además de ser conscientes de cómo nos sentimos, debemos pensar en cómo nos sentiríamos si fuésemos ellos. Si hacemos estos, nuestros hijos percibirán que les comprendemos y se sentirán valorados y entendidos.

Para fomentar la empatía en el desarrollo de nuestros hijos hay varios caminos, pero uno de los más eficaces ya está realizado cuando nosotros somos empáticos con ellos, ya que como dijimos más arriba, mediante el modelaje los niños y niñas aprenden a partir de la observación de sus padres.

Otros caminos para que desarrollen empatía son los juegos del tipo “imagina que eres tu hermano, compañera, papá, etc., y dime cómo te sientes”, como observamos en la escena 5: peleas entre hermanos.

Frustración:

Surge ante la imposibilidad de realizar un deseo o expectativa. Es una emoción secundaria compleja. Puede ir muy unida al enfado, ya que si nos damos cuenta vienen provocadas por situaciones similares caracterizadas por el impedimento de realizar u obtener algo.

Cuando hablamos de tolerancia a la frustración, estamos refiriéndonos a la capacidad de asumir la situación sin recurrir a rabietas u otro tipo de enfados.

Es una situación muy común en la vida diaria el hecho de que no conseguimos lo que queremos. Se trata de enseñar a nuestros hijos e hijas a afrontar estas situaciones.

Autocontrol:

Debemos saber regular los sentimientos de ira o cólera y sus manifestaciones. Dentro de la educación emocional no sólo hablamos de cómo educar las emociones de nuestros hijos, sino que tenemos en cuenta también las propias. Como padres nos enfrentamos habitualmente a situaciones en las que vivimos una carga de tensión muy grande, todos hemos vivido momentos con nuestros hijos en los que podemos llegar a perder el control.

Si no podemos regular nuestros impulsos, los conflictos familiares serán más frecuentes e intensos y no estaremos dotando a nuestros hijos de habilidades de regulación de la ira. Así pues, siempre que en una discusión sintamos mucha rabia o tensión, debemos aplicar una técnica de autorregulación antes de seguir en la situación que la está provocando.

Para autorregularnos es muy importante detectar las señales personales de alarma que aparecen cuando estamos en una situación de alta intensidad, y vamos a “explotar”. Estas señales pueden ser:

- Pensamientos: “se ríe de mí”.
- Sensaciones: tener ganas de golpear algo.
- Conductas: tengo la necesidad de gritar.
- Reacciones fisiológicas: palpitación, tensión muscular, etc.

Estrategias para la regulación de la ira

- Reconocer la irritación, mediante estas señales antes mencionadas, e intentar reducirla: Cada persona hemos desarrollado diferentes formas de vivir la ira, por eso serán más frecuentes unas señales que otras en cada uno de nosotros, pero una vez iniciado el proceso hemos de intentar detectarlo y regularlo

cuanto antes. En estos momentos en que estamos detectando los primeros signos de ira o cólera podemos recordar las consecuencias negativas de perder el control.

- Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado: Puede haber otros motivos que intensifiquen la emoción de ira, si no la hemos canalizado bien en momentos anteriores, el sentimiento de irritación y enfado puede ir acumulándose y acabará por explotar en la situación menos indicada. Por ello es importante que nos paremos a pensar si podemos estar reflejando problemas con nuestra familia que no han sido causados en ese momento.
- Intentar reducir la irritación: Aquí podemos recurrir a lo explicado en el punto de regulación emocional.
- Valorar si podremos afrontar la situación sin perder el control: Como hemos visto en diferentes partes del vídeo, siempre podemos recurrir a trasladar la conversación a otro momento más adecuado. Cuando hayamos tenido tiempo de calmarnos y pensar podremos afrontar determinadas conversaciones de una forma más respetuosa con nuestros hijos e hijas, y más productiva con el conflicto a resolver.

Poner normas y límites de forma adecuada:

El establecimiento de normas es una parte esencial del mantenimiento de la salud familiar. Además de ayudar a la creación de un ambiente ordenado y óptimo para el desarrollo del niño, las normas hacen del hogar un medio predecible, donde el niño sabe qué puede esperar ante cada situación, lo que favorecerá un desarrollo psíquico óptimo, el mantenimiento del vínculo familiar y una buena adquisición de responsabilidad.

Algunos aspectos importantes a tener en cuenta:

- Las normas deben estar bien definidas, explicando los motivos que las justifican.
- Basar las normas en las consecuencias que se derivan para los hijos del hecho de su cumplimiento o incumplimiento. La consecuencia de estas normas no ha de basarse en la conducta de los padres, por ejemplo, "si no lo haces mamá se enfada". Es importante que las consecuencias queden claras en la familia desde un primer momento.
- Las normas han de ser estables, es posible revisarlas a lo largo del tiempo con el crecimiento de los hijos, pero no habitualmente.
- Los padres han de preocuparse en ser, asimismo, consecuentes con la aplicación de las consecuencias ante el cumplimiento o incumplimiento de una norma. Hay que cumplir lo que estuviera previsto.
- Deben estar adaptadas a la edad del niño o niña.
- Han de acordarse previamente entre la pareja para evitar mensajes contradictorios.
- A la hora de establecerlas deben ser negociadas con los hijos e hijas en la medida de lo posible.
- Tienen que ser realistas y claras, se han de poder cumplir.

Para acordar sanciones es importante saber

- Han de ser pequeñas y coherentes. Una sanción de gran magnitud se hace de muy difícil aplicación y pierde relación con el motivo que la provocó, dificultando establecer asociaciones entre normas y consecuencias.
- Han de ser proporcionales a las conductas que las motivan. A ser posible deben estar relacionadas con estas conductas.
- Las sanciones no deben implicar a otros miembros de la familia.
- Nunca se le ha de dar a la sanción connotaciones de venganza.

Estrategias de educación emocional en la familia

Por último, de forma resumida ofrecemos algunas estrategias y su relación con las escenas del vídeo (de algunas estrategias no ofrecemos como ejemplo una escena concreta del vídeo, ya que son claves que podemos encontrar ejemplificadas en todos los vídeos):

- Ser sensible y receptivo a los estados emocionales de los hijos (explícitos y ocultos o silenciados).
- Nunca decir a los hijos “cómo deben sentir”. (Escena 2: “Envidia”).
- No confundir las propias expectativas con lo que realmente son y sienten los hijos.
- Todos los comportamientos no son aceptables, pero sí lo son todas las emociones, las necesidades y los deseos.

- Establecer normas y límites: Cuanto mejor sea la percepción del niño de estabilidad y predictibilidad mejor será su autoestima (escena 1: “poner normas” y escena 3: “culpa”).
- Refuerzo positivo y autorefuero (Escena 7: “Refuerzos sin límites”).
- Buena gestión y distribución del tiempo. (Escena 4: “Tiempo especial”).
- Sugestión verbal; Efecto Pigmalión (Escena 6: “Inseguridad y dependencia”).