

# Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes



Trabajo Final del Máster  
Universitario de  
Intervención y Mediación  
Familiar.

Elena González García

Coordinadora: Ester Bono García  
de la Galana

Universidad Jaume I, Castellón

Curso 2014-2015



## ÍNDICE

<b>1. Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Justificación.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Destinatarios.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Objetivo.....</b>	<b>6</b>
<b>5. Contenido a desarrollar.....</b>	<b>7</b>
<b>6. Metodología de desarrollo.....</b>	<b>10</b>
<b>7. Temporalización.....</b>	<b>10</b>
<b>8. Estructura y desarrollo de las sesiones.....</b>	<b>11</b>
<b>Sesión 0- Introducción al programa.....</b>	<b>12</b>
<b>Sesión1- Toma de contacto y cohesión grupal.....</b>	<b>13</b>
<b>Sesión 2- Vinculación y flexibilidad familiar.....</b>	<b>15</b>
<b>Sesión 3- Percepción del estrés. ....</b>	<b>17</b>
<b>Sesión 4- Confianza. La importancia del apoyo.....</b>	<b>19</b>
<b>Sesión 5- Autoestima.....</b>	<b>21</b>
<b>Sesión 6- Empatía. Técnicas de comunicación “Mensajes yo” ....</b>	<b>23</b>
<b>Sesión 7- Comunicación.....</b>	<b>25</b>
<b>Sesión 8- Estrategias de resolución de problemas y     negociación.....</b>	<b>27</b>
<b>Sesión 9- Evaluación final del desarrollo del programa.....</b>	<b>29</b>
<b>9. Recursos para el desarrollo del programa.....</b>	<b>31</b>
<b>10. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>32</b>
<b>Dinámicas.....</b>	<b>33</b>
<b>Documentos de trabajo.....</b>	<b>64</b>
<b>Cuestionarios.....</b>	<b>85</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia supone un cambio esencial no solo para el adolescente, sino también para todo el sistema familiar. En algunas familias esta transición se presenta complicada y difícil para padres, madres e hijos/as, entre otras cosas porque esta etapa se caracteriza por un cuestionamiento de las normas de funcionamiento familiar (...) de este modo la adolescencia se convierte en una etapa mucho más difícil y complicada que otro periodo vital. (Lila, Buelga y Musitu, 2006, p.19). Durante esta transición se crean líneas de separación y de distanciamiento entre padres e hijos, sin importar el tipo de familia, su estructura, la dinámica interna o el ciclo vital de ésta, puesto que se trata de un cambio que se da tanto en familias normalizadas como en familias con situaciones especiales-desfavorecidas o en situación de riesgo-.

A menudo, tanto progenitores como hijos tienden a sentirse incomprendidos. La gran mayoría no intentan ponerse en el lugar del otro, no entienden ni comprenden las situaciones o conflictos de los padres o de los hijos. En este aspecto, cabe destacar que los conflictos paterno-filiales han existido desde siempre, y no solo los sufre una parte de la familia sino que ambos: padres e hijos adolescentes lo viven por igual, aunque cada uno a su forma.

El programa que se presenta a continuación, es un trabajo innovador en el que a diferencia de otros ya desarrollados, no se trabaja de forma individual con padres o con adolescentes sino que se trabaja en conjunto, en unión, escuchándose los unos a los otros y empatizando una parte con la otra. A través de él, se busca que padres e hijos compartan, aunque sea dos horas a la semana, un momento de tranquilidad, de reflexión y de unión en un lugar en el que puedan intercambiar sentimientos y opiniones, puedan ser escuchados y aprender juntos estrategias que promuevan una adecuada interacción familiar, y les ayuden a mejorar la comunicación entre ambos.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Bien es sabido que la adolescencia representa una etapa particularmente compleja. El adolescente, sometido a una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, busca construir y desarrollar su identidad como persona que se prepara para ser adulta. (Lila, Buelga y Musitu, 2006, p.15). Se trata de un desafío evolutivo que generalmente desorganiza las pautas que hasta el momento los padres han establecido en el hogar familiar, puesto que se hace necesario generar nuevas reglas que faciliten el desarrollo y el crecimiento del adolescente. En dicha etapa evolutiva, el adolescente demanda tener más control y autoridad sobre distintas áreas de su vida mientras que los padres, a su vez,

exigen un comportamiento más adulto y responsable. Ya a principios del s. XX, Hall afirmaba que el incremento del conflicto entre padres e hijos en la adolescencia se debía a la incompatibilidad entre la necesidad de independencia del adolescente y el hecho de que los padres ven en él únicamente un niño, tratándolo como a tal. (Lila, Buelga y Musitu, 2006, p.19).

Cuando el ser humano alcanza la etapa de la adolescencia tiene que aprender a adaptarse a nuevos contextos, grupos, formas de relación... Su vida social y las nuevas responsabilidades que tiene que asumir aumentan, es por ello por lo que puede parecer que la importancia de la familia para el adolescente pierde valor. Sin embargo, aunque en muchos aspectos de la vida del adolescente otras personas cobran mayor relevancia que los padres o los hermanos, éstos no dejan de ser un referente esencial. La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo positivo del adolescente puesto que las relaciones familiares influyen en cómo los jóvenes desarrollan las principales tareas propias de su estadio, su implicación en problemas comportamentales asociados a la adolescencia, así como las habilidades para establecer relaciones íntimas significativas y duraderas. (Lila, Buelga y Musitu, 2006, p.18). Sin lugar a dudas, una de las funciones más ampliamente reconocidas de la familia ha sido la socialización. Entendemos como “socialización familiar” al conjunto de procesos de interacción que se producen en el contexto familiar y que tienen como objetivo principal inculcar en los hijos un determinado sistema de valores, normas y creencias. Un proceso de socialización que no finaliza en la niñez, sino que más que nunca continúa durante la adolescencia. Desde una perspectiva socio-pedagógica se podría conceptualizar a la familia como “un sistema de participación y exigencias entre personas unidas por vínculos afectivos y/o consanguíneos, un contexto donde se generan y expresan emociones, del que se esperan satisfacciones y donde se desempeñan funciones educativas y de cuidado de los hijos y de los adultos que lo integran” (Martínez González, 1996:6).

Con respecto a los cambios que han sufrido las estructuras y dinámicas familiares podemos decir que, desde hace unas décadas, la sociedad española viene experimentando importantes cambios que les afectan, unos cambios sociales que han requerido que las personas modifiquen mucho sus patrones comportamentales para adaptarse a nuevos retos sociales como ahora los cambios de roles dentro de las familias, la cada vez mayor tasa de separaciones de pareja y de familias monoparentales y reconstituidas, el aumento del número de parados o por el contrario la cantidad de horas

que pasamos en el trabajo, etc., son entre otros, factores que acompañan a los cambios sociales y que exigen al ciudadano la incorporación de nuevos patrones de pensamiento, de conducta y de interacción social. Todo esto puede conllevar a que padres e hijos se vean en la necesidad de modificar sus antiguos patrones de interacción y convivencia familiar para adaptarlos a las nuevas exigencias sociales. Un proceso que no resulta fácil y que en ocasiones suele propiciar conflictos entre ambos.

Tras estos cambios sociales, no sorprende que se advierta cada vez más que en un mundo donde tradicionalmente la familia no explica sus normas de convivencia, donde las funciones, derechos y deberes de cada miembro se suelen dar por supuestos, pero no se contrastan ni se dialogan la mayor parte de las veces, donde el tiempo de comunicación entre padres e hijos y de convivencia es cada vez más escaso por las necesidades laborales de los padres y por la variedad de actividades que realizan los hijos, y donde los medios y tecnologías de la información y la comunicación suelen introducir valores en los adolescentes bastante diferentes a los que intentan transmitir los progenitores, los adultos con responsabilidades educativas familiares lleguen a dudar de sus competencias y habilidades para ejercer positivamente su rol parental. (Martínez González, 2009, p.15) Así pues según el Programa –Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales creado por Raquel-Amaya Martínez González, en España existen desde hace años iniciativas dirigidas a promover y apoyar a las familias en el ejercicio positivo de su rol parental, que se encuentran vinculadas a las acciones de diversas entidades sociales, educativas, académicas y grupos de investigación.

Pero si nos paramos a pensar y reflexionar ¿Por qué la necesidad de crear programas para trabajar solo el rol parental?, ¿Por qué programas en dónde se trabaja únicamente con un grupo de padres o únicamente con un grupo de hijos? Hasta el momento y según estudios, queda constatado que la etapa de la adolescencia es un momento duro y difícil para ambas partes, ya que tanto padres como hijos se encuentran en una encrucijada de dudas y conflictos internos y externos, por lo tanto ¿por qué ese empeño en enseñar y ayudar separando los caminos?

Con la creación de este programa se pretende realizar todo lo contrario puesto que consideramos, que si realmente la familia es esencial durante la etapa adolescente lo mejor es que permanezca unida y que aprendan y crezcan siguiendo, sino el mismo camino, uno muy parecido. Evidentemente, existen muchas diferencias individuales entre padres e hijos adolescentes, pero que mejor que trabajarlas y compartirlas juntos. Los

padres no nacen enseñados para desempeñar este rol pero tampoco los hijos, por lo tanto puede ser positivo que ambos aprendan adquiriendo experiencias y compartiendo vivencias.

Así pues, con esta monografía se pretende proporcionar tanto a padres como a hijos un programa sistemático de actividades que permitan potenciar, dentro y fuera del contexto familiar, recursos que faciliten y mejoren la relación entre el adolescente y la familia. Se les proporciona un lugar y un espacio de tiempo durante la semana en el que ambas partes puedan dejar sus individualidades, sus problemas personales y sus miedos de lado para poder expresar, hablar y entender sus propios sentimientos y los del prójimo mientras aprenden a comunicarse de forma positiva. Es decir, se trata de un programa que pretende que tanto padres como hijos adquieran valores y competencias emocionales y comunicativas trabajando en equipo y también con el apoyo de otras familias.

### **3. DESTINATARIOS**

El programa que a continuación se presenta, está pensado para realizarse con padres/madres y sus respectivos hijos/as adolescentes (12-20 años). Se trata de un programa que se puede aplicar a la población general- prevención primaria-, así como a los contextos familiares en situación de riesgo – prevención secundaria-. Igualmente, puede utilizarse con familias en las que ya existan problemas claros en la interacción entre padres e hijos.

### **4. OBJETIVOS**

El Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes, tiene como principal objetivo<sup>1</sup> trabajar, a través de las emociones y los sentimientos, las relaciones paterno-filiales durante la etapa adolescente, adquiriendo estrategias personales, comunicativas y emocionales que permitan, tanto a padres como a hijos afrontar de modo constructivo sus problemas y conflictos cotidianos.

---

<sup>1</sup> En este apartado se expone el objetivo principal del programa que se presenta. No obstante, en el inicio de cada sesión se especifican los objetivos concretos de cada una al igual que en el inicio de cada actividad se presentan los objetivos específicos a trabajar.

## 5. CONTENIDOS A DESARROLLAR.

El Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes tiene como base principal el modelo del Programa LISIS de Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu y el Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales de Raquel-Amaya Martínez González. Para su realización hemos adaptado la mayor parte de las actividades de ambos programas para poderlas desarrollar con padres e hijos adolescentes a la vez.

El programa está compuesto por una sesión inicial de toma de contacto (sesión 0), 8 sesiones destinadas a trabajar los principales valores y competencias que pretendemos que adquieran o mejoren padres e hijos –vinculación y flexibilidad familiar, percepción del estrés, confianza, autoestima, empatía, comunicación y estrategias de resolución de problemas y negociación- y una sesión final destinada a concluir el programa y realizar un balance final de éste. Un total de 22 actividades mediante las cuales se pretende que padres e hijos compartan e intercambien sentimientos, experiencias y emociones; hablen acerca de sus problemas y aprendan estrategias para conseguir una comunicación positiva entre ambas partes.

Aunque, exista una Sesión 0 en la que se presenta el programa y los objetivos de éste, el trabajo con los participantes comienza en la sesión 1 *“Toma de contacto y cohesión grupal”*. Así pues, a partir de ésta, el programa se inicia con tres dinámicas *“la pelota sentimental”* y *“la telaraña”*, con las que se pretende conocer a los participantes y los sentimientos de éstos. Con la dinámica *“¿Nos conocemos? Pongámonos en un zapatos”* se pretende que, tanto padres como hijos, reflexionen acerca de lo que realmente conocen los unos sobre los otros y profundicen acerca de esto.

Es importante, que la educadora conozca los lazos que unen a los participantes del grupo entre ellos y con el resto de su familia, para que sepa cómo trabajar con ellos. También es importante que los participantes reflexionen desde un principio sobre el tipo de relación que mantienen entre padres e hijos para poder trabajar en futuras sesiones, es por ello por lo que en la sesión 2 trabajaremos la *“vinculación familiar”*, es decir, los distintos tipos de relaciones que hay entre los miembros de la familia y en especial entre padres e hijos adolescentes. Esto lo haremos a través de la dinámica *“El mapa de navegación”* mediante la cual analizarán el grado de satisfacción que se tiene con respecto a las vinculaciones que se tiene en la familia; la dinámica de *“la rueda”* que

permitirá reforzar en los participantes el sentimiento de valía dentro de la unidad familiar y finalmente la dinámica de “El Planeta” con la que intentaremos que se reconozcan los cambios sucedidos en la unidad familiar desde la perspectiva de los padres y los hijos y concluiremos estipulando un conjunto de normas del hogar realizadas por ambas partes.

“Percepción del Estrés entre padres e hijos adolescentes” es el tema escogido para la Sesión 3, y es que no todo el mundo reaccionamos de igual forma ante los estresores, ni tampoco a todos nos provocan estrés las mismas situaciones. Por ello consideramos importante trabajar este punto y que padres e hijos aprendan a identificar, analizar y trabajar tanto sus propias reacciones ante el estrés cómo las de su prójimo. Por ello, con la dinámica “Nuestros fantasmas” tomarán conciencia de las diferencias individuales antes el estrés y reconocerán los propios estresores; con la dinámica “Jugando a médicos” analizaremos los sentimientos que asociamos al estrés y cómo influyen en las relaciones en casa y finalmente, se concluirá la sesión aprendiendo una nueva técnica de relajación que ayudará a canalizar y controlar las situaciones que nos provocan estrés dentro del hogar familiar, permitiendo crear un clima más positivo.

No puede haber una buena relación entre padres e hijos sin confianza ni apoyo, por ello en la Sesión 4, se desarrollarán también tres dinámicas “Llamar a la puerta”, ¿Cómo puedo ayudarte? y “La red” que nos permitirán tomar conciencia de la importancia de contar con el apoyo de nuestros padres o hijos en determinados momentos, reconocer los principales apoyos que pueden brindarse mutuamente, aprender a pedir y analizar en qué lugar de la red de apoyo del otro se encuentran y cómo pueden utilizarlo.

Llegados a lo que puede considerarse el ecuador del programa, durante las sesiones 5 y 6 trabajaremos la “Autoestima” y la “Empatía”. En este punto, padres e hijos ya llevarán compartidas 4 sesiones por lo que puede considerarse un buen momento para profundizar mucho más en las emociones y sentimientos propios y de nuestro pariente. Así pues, en la sesión 5, mediante dinámicas cómo la de “Yo soy...” potenciaremos la idea que tenemos sobre nosotros mismos de forma positiva; también potenciaremos el autoestima de padre e hijos realizado una “Tormenta mágica” y nos sinceraremos con la dinámica “La carta”. En la sesión 6, los participantes aprenderán a utilizar la técnica de “los mensajes yo”, una nueva técnica de comunicación positiva: que reforzará la empatía entre ambos; ésta la pondrán en práctica con el desarrollo de las dinámicas “Cambiamos de chaqueta” y “Utilizamos los mensajes yo”.

La base principal del programa en sí es “La Comunicación” que se trabajará en la sesión 7. Una sesión también muy importante en la que los participantes analizarán la presencia de conflictos entre padres e hijos adolescentes y aprenderán a reconocer la función positiva que éstos pueden tener, conocerán e interpretarán las señales no verbales y verbales que caracterizan los distintos tipos de comportamiento y que tanto influyen en el día a día familiar y aprenderán a utilizar el diálogo como herramienta para la resolución de conflictos. Todo esto, al igual que en las demás sesiones, se realizará mediante el desarrollo de dinámicas como “¿De qué discutimos?”, “Comunicación positiva y conducta asertiva” y “Intentamos comprender y dialogar” con la que se cerrará la sesión.

Una vez desarrolladas todas las sesiones anteriores y tras trabajar e interiorizar conceptos-vinculación y flexibilidad familiar, afrontamiento del estrés, confianza, autoestima, empatía, comunicación- llegamos a la Sesión 8, en la cual los participantes aprenderán a desarrollar el método “Ganar-ganar”, una estrategia de resolución de problemas y de negociación en la que podrán practicar todo lo aprendido hasta el momento. En esta sesión, se pretende que padres e hijos reflexionen acerca de la importancia que tiene llevar a cabo procesos de negociación y establecer acuerdos entre ambos, favoreciéndose así mutuamente y consiguiendo con esto un clima familiar agradable, positivo y mucho mejor.

El Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes concluye con la sesión 9 “Evaluación final del Programa”, en la que se pretende que los participantes valoren los conocimientos y habilidades adquiridos en el desarrollo de éste.

A continuación, se adjunta una tabla resumen con el número de sesiones del programa y las respectivas dinámicas o actividades que en estas se desarrollan

**Tabla 1- Resumen del número de sesiones del Programa de Mejora de Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.**

<b>SESIÓN 0- CONOCEMOS EL PROGRAMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación inicial del programa mediante test</li> </ul>
<b>SESIÓN 1- INTRODUCCIÓN Y COHESIÓN GRUPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota sentimental.</li> <li>• La telaraña.</li> <li>• ¿Nos conocemos? Pongámonos en sus zapatos</li> </ul>
<b>SESIÓN 2- VINCULACIÓN Y FLEXIBILIDAD FAMILIAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El mapa de navegación</li> <li>• La rueda</li> <li>• El planeta</li> </ul>

<b>SESIÓN 3- PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuestros fantasmas.</li> <li>• Jugando a médicos.</li> <li>• Nos relajamos.</li> </ul>
<b>SESIÓN 4- CONFIANZA. LA IMPORTANCIA DEL APOYO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio.</li> <li>• Llamar a la puerta.</li> <li>• ¿Cómo puedo ayudarte?</li> <li>• La red</li> </ul>
<b>SESIÓN 5- AUTOESTIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yo soy...</li> <li>• La tormenta mágica</li> <li>• La carta</li> </ul>
<b>SESIÓN 6- EMPATÍA. LOS MENSAJES YO.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiamos de chaqueta</li> <li>• Utilizamos los mensajes yo</li> </ul>
<b>SESIÓN 7- LA COMUNICACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué discutimos?</li> <li>• Comunicación positiva y conducta asertiva</li> <li>• Intentamos comprender y dialogar</li> </ul>
<b>SESIÓN 8- ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y NEGOCIACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método Ganar-Ganar</li> </ul>
<b>SESIÓN 9- EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación final del programa mediante test.</li> </ul>

Fuente: elaboración propia

## 6. METODOLOGÍA DE DESARROLLO

El Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes propone, para el desarrollo de todas sus sesiones, una metodología abierta y participativa, cooperativa entre padres e hijos, experiencial, participativa y basada en las dinámicas grupales o por parejas, coordinadas en todo momento por un profesional de la educación. A través de esta metodología, padres e hijos participan con sus opiniones y experiencias, aportan sus diferentes puntos de vista acerca del tema tratado, comparten sus preocupaciones, liberan tensiones y sentimientos de culpa, aprenden a percibir realidades distintas a la suya y lo más importante: aprenden juntos a comunicarse y entenderse.

## 7. TEMPORALIZACIÓN

Una vez preparada la sala de trabajo, la duración prevista para cada sesión es de dos horas a excepción de la duración de la Sesión 0 “Introducción al Programa” que será de 60 minutos y la duración de la sesión 9 “Evaluación Final del Programa” que será de 90 minutos. Sería conveniente reunirse con el grupo una vez a la semana durante 10 semanas.

## 8. ESTRUCTURA Y DESARROLLO DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

La mayoría de las sesiones del Programa de Mejora de Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes siguen la siguiente estructura:

- Entrada, saludo y bienvenida a los participantes.
- Repaso de lo tratado en la sesión anterior- salvo en la sesión 0 y 1- e identificación de las dificultades que han tenido a lo largo de la semana para aplicar lo aprendido.
- Dinámica para abrir la sesión.
- Presentación de los nuevos contenidos.
- Dinámicas para trabajar los contenidos presentados.
- Debate en gran grupo para asimilar los conceptos y expresar lo sentido y vivido durante el desarrollo de la sesión.
- Despedida y cierre de sesión.

La estructura de alguna sesión puede variar dependiendo del número de dinámicas que se hayan considerado necesarias para el desarrollo de ésta o de la forma en que se introduzcan los nuevos contenidos.

A continuación se presenta de forma detallada el resumen del contenido a desarrollar en cada sesión, los objetivos a promover en esta y una tabla resumen que contiene: la secuencia de acciones a desarrollar, los recursos necesarios, la metodología y tiempo previsto para cada acción desarrollada. Cabe destacar que todas las dinámicas que se nombran las encontraremos detalladas en el Anexo de dicho Programa en el apartado “Dinámicas” al igual que los documentos que se utilizan para su desarrollo los encontraremos en el apartado “Documentos de trabajo”, en el orden en el que aparecen en las tablas. En el apartado “Cuestionarios” del Anexo encontraremos detallados los cuestionarios de evaluación inicial que se utilizarán en la Sesión 0 “Introducción al programa”, la explicación de éstos y las instrucciones para validarlos; también encontraremos el cuestionario para la “Evaluación final del programa” de la Sesión 9.

**SESIÓN 0: INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA**

• **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

La sesión 0 del programa está orientada a introducir el programa, su metodología de trabajo, las temáticas y conceptos a tratar, así como presentar sus objetivos a los participantes<sup>2</sup> que formarán parte de su desarrollo.

• **Objetivos a promover en la sesión**

- Presentar a los participantes un nuevo concepto de trabajo entre padres e hijos adolescentes.
- Promover un espacio de tiempo y un lugar en el que padres e hijos puedan compartir e intercambiar sentimientos a la vez que aprenden juntos.

• **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 2 con una duración de 60 minutos.

**Tabla 2- Estructura resumen de la Sesión 0 “Introducción al Programa” del Programa de Mejora de Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.**

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 0 (60 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada saludo y bienvenida a los participantes.		Expositiva por parte de la educadora	5 minutos
Proyección de la presentación de diapositivas para introducir el proyecto y sus objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Proyector</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora. Al finalizar la exposición los participantes pueden preguntar todas las dudas que tengan al respecto acerca del Proyecto.	25 minutos
Realización de los cuestionarios de valoración inicial. La educadora reparte un cuestionario de cada a padres e hijos por separado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de satisfacción familiar</li> <li>• Cuestionario de Evaluación del Sistema Familiar</li> <li>• Cuestionario de Comunicación Familiar.</li> <li>• Bolígrafos</li> </ul>		25 minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora recoge los cuestionarios, da las gracias, recuerda el día y la hora de la sesión 1 y despide a los participantes		Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 minutos

Fuente: elaboración propia

<sup>2</sup> Se ha optado por utilizar el término “participantes” y “padres e hijos” en sentido genérico refiriéndose a las y los participantes y a los padres, madres, hijos e hijas, con el fin de agilizar la lectura.

## SESIÓN 1: TOMA DE CONTACTO Y COHESIÓN GRUPAL

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

La primera sesión del “Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes” se utilizará a modo de primera toma de contacto y como cohesión grupal. Es importante que todos los participantes se conozcan y poco a poco empiecen a desinhibirse y coger confianza, ya que van a compartir experiencias en todas las sesiones próximas. Se considera también una sesión importante para la educadora ya que conocer a los participantes le permitirá acercarse a ellos y trabajar según lo necesiten en cada momento. A lo largo de la sesión se desarrollarán una serie de dinámicas a través de las cuales se pretende que los participantes se presenten, expresen sus expectativas hacia el proyecto, expresen su estado de ánimo y sobretodo que padres e hijos comiencen a perder la vergüenza de interactuar entre ellos.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Hacer partícipes del proyecto a los padres/madres, hijos/as adolescentes con los que vamos a trabajar.
- Conocer al grupo y las perspectivas que tienen con el proyecto
- Promover la cohesión grupal para conseguir un buen desarrollo de las sesiones
- Facilitar que padres/madres e hijos/as trabajen juntos sin temores.
- Propiciar una primera toma de contacto entre padres/madres e hijos/as para que empiecen a interiorizar conceptos.
- Ayudar a que reflexionen sobre las creencias que tenemos los padres sobre los hijos y viceversa.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 3.

**Tabla 3- Estructura resumen de la Sesión 1 “Toma de contacto y cohesión grupal” del Programa de Mejora de Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.**

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 1 (120 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada, saludo y bienvenida a los participantes. La educadora repartirá a cada participante un identificador personal que utilizarán para identificarse en cada sesión. Los participantes deberán rellenarlo con su nombre y colgárselo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificador personal</li> <li>Bolígrafos</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	10 minutos
Introducción a la sesión. La educadora explicará aquello que se va a realizar en el transcurso de la sesión y cómo lo van a hacer.		Expositiva por parte de la educadora.	10 minutos
Realización de la Dinámica 1 “Pelota sentimental”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelota</li> </ul>	Dinámica de cohesión en gran grupo.	20 minutos
Tras un repaso por parte de la educadora de los nombres de los participantes se procederá a realizarla Dinámica 2 “La telaraña”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ovillo de lana</li> </ul>	Dinámica en gran grupo para conocer expectativas.	20 minutos
Introducción teoría relaciones entre padres e hijos en la adolescencia. ¿Cuánto pensamos que conocemos? ¿Cuánto realmente sabemos? Se presenta la siguiente dinámica		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo	15 minutos
Desarrollo de la Dinámica 3 “¿Nos conocemos? Pongámonos en sus zapatos”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documento de trabajo nº1.</li> <li>Bolígrafos.</li> </ul>	Dinámica por parejas (padre e hijo).	25 minutos
Puesta en común de la Dinámica 3. Reflexión individual y en gran grupo.		Puesta en común en gran grupo.	15 minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora da las gracias por asistir, recoge los identificadores, recuerda el día y la hora de la próxima sesión y despide a los participantes		Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 minutos

Fuente: elaboración propia.

## SESIÓN 2: VINCULACIÓN Y FLEXIBILIDAD FAMILIAR.

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

La segunda sesión del Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes” trata la vinculación y la flexibilidad familiar. Ambas constituyen dos fuerzas muy importantes para que el sistema familiar funcione y se desarrolle correctamente. Por un lado, la vinculación emocional promueve el sentimiento de pertenencia a la unidad familiar al existir proximidad afectiva entre sus miembros. Los adolescentes y padres que mantienen una relación de cariño y confianza, además de sentirse más seguros, saben respetar a los demás y establecer vínculos positivos. Por otro lado, la flexibilidad familiar, se relaciona con la capacidad del sistema familiar para cambiar su estructura y funcionamiento en respuesta a las demandas internas y externas que en él inciden. Numerosos estudios muestran que los niveles medios de vinculación emocional y de flexibilidad favorecen el desarrollo de la familia y de sus miembros individuales (Olson, 1991; McCubbin et al., 1996; Musitu et al., 2001). Así pues, en el desarrollo de esta sesión trataremos de potenciar un funcionamiento familiar positivo, con el fin de favorecer el desarrollo de sus iguales en una unidad de cohesión.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Analizar, en situación cotidiana, la importancia que tienen las vinculaciones emocionales en la dinámica familiar.
- Reconocer, en situación problemática o conflictiva, conductas positivas en los miembros de la familia, entendiendo que connotan vinculaciones emocionales latentes.
- Identificar los cambios en las normas y reglas del sistema familiar que se suceden en la unidad familiar como proceso natural de evolución y adaptación, durante la adolescencia.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 4.

Tabla 4- Estructura resumen de la Sesión 2 “Vinculación y Flexibilidad familiar” del Programa de Mejora de Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 2 (120 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada saludo y bienvenida a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identificadores personales</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	5 minutos
Espacio para dudas y preguntas.		En gran grupo para poder expresar todas aquellas dudas o sentimientos del momento.	5 minutos
Explicación e introducción a la sesión 2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diapositivas</li> <li>• ordenador</li> <li>• proyector</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora.	15 minutos
Realización de la Dinámica 4 “Mapas de navegación”. Al finalizar la dinámica se deja un espacio para la reflexión .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documento de trabajo nº 2.</li> <li>• Bolígrafos.</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora e individual, por parejas y en gran grupo.	30 minutos
Tras la reflexión en gran grupo, se procederá a la realización de la Dinámica 5 “La rueda”. Al finalizar la dinámica se deja un espacio para la reflexión final.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos de trabajo nº 3 y 4.</li> <li>• Bolígrafos.</li> <li>• Diapositiva.</li> <li>• Ordenador y proyector.</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora e individual y por parejas. Finalmente grupal para exponer la rueda de cada uno.	20 minutos
Realización de la Dinámica 6 “El planeta”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documento de trabajo nº 5 (2 copias por persona)</li> <li>• Bolígrafos.</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora, individual y por parejas para trabajar los cambios durante la adolescencia y la flexibilidad entre padres e hijos.	25 minutos
Puesta en común de todas las Dinámicas de la sesión y de lo aprendido		Participativa por parte de la educadora y de los participantes.	15 minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora da las gracias por asistir, recoge los identificadores, recuerda el día y la hora de la próxima sesión y despide a los participantes		Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 minutos

Fuente: elaboración propia.

### SESIÓN 3: PERCEPCIÓN DE ESTRÉS ENTRE PADRES E HIJOS.

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

La tercera sesión del “Programa de mejora de las habilidades comunicativas y emocionales entre padres e hijos adolescentes” se utilizará para tratar la percepción de estrés entre padres e hijos. Esto hace referencia a la valoración que la persona realiza de los eventos vitales estresantes, que afectan al individuo en función de los recursos de que dispone. Durante el desarrollo de esta sesión se profundizará en algunas estrategias para mejorar la capacidad de percibir de forma realista y adaptativa los eventos vitales estresantes. Aprendiendo a reconocer los estresores y nuestras reacciones ante ellos y profundizando en cómo el pensamiento incide en las emociones y en cómo elaborar secuencias de pensamiento alternativo.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Mejorar la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes.
- Reconocer la importancia de la interpretación de los hechos en relación con las emociones.
- Aprender a generar secuencias de pensamiento alternativo.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 5.

**Tabla 5- Estructura resumen de la Sesión 3 “Percepción de estrés entre padres e hijos” del Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.**

<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 3 (120 minutos)</b>			
<b>ACCIÓN</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>TIEMPO</b>
Entrada, saludo y bienvenida a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificadores personales</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	5 minutos
Espacio para dudas. Hablamos sobre el desarrollo de la semana y si han llevado a cabo lo desarrollado en la sesión anterior.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo.	5 minutos
Introducción de la Sesión 3. La educadora realiza una breve exposición teórica sobre la percepción del estrés entre padres e hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación de diapositivas.</li> <li>Ordenador con proyector.</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora.	10 minutos
Realización de la Dinámica nº7 “nuestros fantasmas”. Al finalizar debemos dejar un espacio para la reflexión de la dinámica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Folios</li> <li>Bolígrafos.</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora e individual y por parejas. Reflexión en gran grupo.	35 minutos
Tras reflexionar sobre la dinámica anterior, se procede a la realización de la Dinámica nº8 “Juguemos a médicos”. Al finalizarla, la educadora debe dejar un espacio para su reflexión y puesta en común en gran grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documento de trabajo nº6</li> <li>Bolígrafos.</li> <li>Pizarra o rota-folios</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora, individual y por parejas. Finalmente en gran grupo.	30 minutos
Realización de la Dinámica 9 “Nos relajamos”. Se utilizará para cerrar la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toallas.</li> <li>Música relajación</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	30 minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora da las gracias por asistir, recoge los identificadores, recuerda el día y la hora de la próxima sesión y despide a los participantes entregando el Documento de trabajo nº7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documento de trabajo nº7.</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora.	5 minutos

Fuente: elaboración propia.

#### SESIÓN 4: CONFIANZA. LA IMPORTANCIA DEL APOYO.

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

La cuarta sesión del “Programa de mejora de las habilidades comunicativas y emocionales entre padres e hijos adolescentes” se utilizará para tratar la importancia de la confianza entre padres e hijos y del apoyo mutuo. La familia, en términos generales, es el grupo social en el que comienza nuestro desarrollo psicosocial y su influencia continúa siendo muy significativa a lo largo de toda nuestra vida. Es por ello por lo que el grado de afecto y apoyo que recibamos en este contexto contribuirá de diferente forma en nuestro ajuste y bienestar psicosocial. A pesar de los cambios sociales lógicos que durante la adolescencia se suceden, la familia mantiene gran influencia en el ajuste del hijo/a.

En el desarrollo de esta sesión reflexionaremos en torno a la importancia de contar con fuentes de apoyo y los diferentes tipos de apoyo que se pueden proporcionar. Además de tratar de reconocer los propios recursos de apoyo que como padres o como hijos pueden ofrecer, así como el papel que ambas partes desempeñan en la red de apoyo.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Aprender los diferentes tipos de apoyo social que puede proporcionarse.
- Tomar conciencia de la propia red de apoyo.
- Comprobar el lugar que padres e hijos/as ocupan en sus respectivas redes de apoyo.
- Mejorar la habilidad entre padres e hijos/as para presentarse como respectivas fuentes de apoyo.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 6.

Tabla 6- Estructura resumen de la Sesión 4 “Confianza. La importancia del apoyo” del Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 4 (120 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada saludo y bienvenida a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identificadores personales</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	5 minutos
Espacio para dudas. La educadora pregunta acerca del transcurso de la semana y si han puesto en práctica lo aprendido en la sesión anterior.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo.	5 minutos
Realización de la Dinámica nº 10 “Equilibrio” para romper el hielo.		Dinámica por parejas padres e hijos	15 minutos
Tras comentar la dinámica anterior en gran grupo, realización de la Dinámica nº 11 “Llamar a la puerta” La educadora la introducirá explicando el significado de la expresión que da nombre al título de la dinámica y repartirá el Documento de trabajo nº8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos de trabajo nº 8 (a) y nº 8 (b).</li> <li>• Bolígrafos)</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora e individual por parte del participante. Finalmente puesta en común en gran grupo	30 minutos
La educadora introduce una breve exposición teórica acerca de la importancia del Apoyo familiar, entre padres e hijos.		Expositiva por parte de la educadora	5 minutos
Realización de la dinámica nº 12 “¿Cómo te puedo ayudar?” Antes de comenzar, la educadora debe explicar brevemente la técnica del <i>role-playing</i> .		Expositiva por parte de la educadora. Dinámica en grupo pequeño.	35 minutos
Introducción y explicación por parte de la educadora de las diferencias entre red social y red social de apoyo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas (opcional) con ordenador y proyector.</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora.	5 minutos
Realización de la Dinámica nº 13 “La red”. Repartimos el Documento de trabajo nº 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documento de trabajo nº 9.</li> <li>• Bolígrafo.</li> </ul>	Dinámica individual y por parejas (padre/madre-hijo/a).Puesta en común en gran grupo.	20 Minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora, recoge los identificadores, da las gracias por asistir, recuerda el día y la hora de la próxima sesión y despide a los participantes		Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 Minutos

Fuente: elaboración propia.

## SESIÓN 5: AUTOESTIMA

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

En la quinta sesión del “Programa de mejora de las habilidades comunicativas y emocionales entre padres e hijos adolescentes” trabajaremos el concepto de autoestima entre padres e hijos. Para realizar correctamente la labor como padres o como hijos, es importante reconocer nuestras cualidades positivas, aceptarnos y reconocernos en el otro. No obstante, la mayoría de las personas tenemos problemas para reconocer nuestras cualidades y nos centramos en los defectos o cualidades negativas. Por ello, es muy importante que los padres sean capaces de reforzar y subrayar las cualidades positivas de los hijos pero también que los hijos sean capaces de ver y reforzar esas cualidades en los padres, a la vez que lo realizamos de uno mismo también.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Aprender algunas estrategias que permitan potenciar la autoestima del padre/madre y adolescente.
- Profundizar en la importancia que tiene desarrollar una buena autoestima para el buen funcionamiento familiar.
- Conocer las características que nos definen y que configuran la idea que poseemos de nosotros mismos.
- Destacar u subrayar algunas cualidades de los/las participantes.
- Aprender a potenciar la autoestima de padres e hijos a través del reconocimiento de las virtudes que poseen.
- Aprender a utilizar reforzadores verbales.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 7.

Tabla 7- Estructura resumen de la Sesión 5 “Autoestima” del Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 5 (120 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada saludo y bienvenida a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificadores personales</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo.	5 minutos
Espacio para dudas. La educadora pregunta acerca del transcurso de la semana y si han puesto en práctica lo aprendido en la sesión anterior.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo.	5 minutos
La educadora introduce la sesión preguntando a los participantes a cerca de lo que entienden por “autoestima”. Deja un tiempo para intercambio de opiniones, tras el que no intervendrá y proseguirá con la dinámica siguiente.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo.	10 minutos
Realización de la Dinámica nº14 “Yo soy...”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelota</li> <li>Cartulina</li> </ul>	Dinámica en gran grupo de cohesión	20 minutos
Tras la realización de la dinámica y la reflexión en gran grupo, la educadora introduce el concepto “autoestima” y se habla acerca de la importancia de esta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación de diapositivas</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	15 minutos
Se habla de la técnica del 4x1 (4 cosas buenas por una mala)			
Realización de la Dinámica nº15 “La Tormenta Mágica”. Al finalizar la dinámica se debe dejar un espacio de tiempo para realizar la puesta en común en gran grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizarra</li> <li>Documento de trabajo 10 “Yo soy... Me gustaría...”</li> <li>Bolígrafos</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo. Dinámica en gran grupo y por parejas (padre e hijo).	35 minutos
Realización de la Dinámica nº16 “La carta”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Folios.</li> <li>Sobres</li> <li>Bolígrafos</li> </ul>	Dinámica individual de reflexión personal. Puesta en común en gran grupo	25 minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora recoge los identificadores, da las gracias por asistir, recuerda el día y la hora de la próxima sesión y despide a los participantes entregando a cada uno el Documento de trabajo 11.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documento de trabajo 11 “Quiérete mogollón...”</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 minutos

Fuente: elaboración propia.

## SESIÓN 6: EMPATÍA. TÉCNICA DE COMUNICACIÓN “MENSAJES YO”

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

En la sexta sesión del “Programa de mejora de las habilidades comunicativas y emocionales entre padres e hijos adolescentes” trabajaremos el concepto de empatía entre padres e hijos y para ellos aprenderemos una técnica nueva de comunicación “Los mensajes yo”. Martin Hoffman, investigador de la empatía, sostiene que en ella están las raíces de la moral y la define como el fundamento de la comunicación. Gracias a la empatía, la persona puede desarrollar la habilidad para transformar los sentimientos del otro, desarrollar estrategias encaminadas a manejar sus relaciones con los demás, más allá de la fuerza bruta: la espera, el razonamiento, la persuasión... Es en el seno de la familia donde se empieza a entrenar la habilidad empática. Tanto los padres como los hijos deben desarrollar la habilidad empática mutuamente, de manera que viendo el beneficio de ser comprendido por el otro, se habitúen a ser ellos empáticos con los demás. Comprender a los padres o a los hijos no es siempre fácil y en la adolescencia entramos en una etapa donde a veces resulta difícil hasta reconocer al propio hijo. Por ello es importante dejar de lado nuestras ideas, nuestras opiniones y sentimientos personales para poder abrirnos a comprender al otro y esforzarnos por ver las cosas desde su punto de vista.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Determinar la importancia que tiene aprender a ponernos en el lugar del otro para poder entendernos mejor y desarrollar así un buen funcionamiento familiar.
- Determinar las posibles causas de las emociones en una situación o momento determinado.
- Profundizar en la importancia que tiene desarrollar una buena autoestima.
- Aprender a utilizar nuevas técnicas de comunicación positiva que nos permitan entender al otro y mostrarles lo que sentimos.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 8.

Tabla 8- Estructura resumen de la Sesión 6 “Empatía. Técnica de Comunicación Los mensajes yo.” del Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 6 (120 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada saludo y bienvenida a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identificadores personales</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	5 minutos
Espacio para dudas. La educadora pregunta acerca del transcurso de la semana y si han puesto en práctica lo aprendido en la sesión anterior.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo.	5 minutos
Introducimos la sesión con preguntas breves como: <i>¿Alguna vez habéis sentido que os costaba hacer entender vuestro punto de vista al otro?, ¿Por qué pensáis que resultaba difícil? ¿Recordáis algún ejemplo, de alguna situación en que realmente os sintierais comprendidos aunque su forma de pensar fuera diferente?, ¿Que hubo de diferente aquella vez?</i> Tras cada pregunta la educadora deja un espacio de tiempo para las respuestas y generar un intercambio de opiniones y sentimientos entre los participantes.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo.	15 minutos
Tras la introducción y el breve debate, la educadora explica el concepto de “autoestima” y la importancia de ésta para conseguir una buena relación familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de diapositivas (opcional con proyector y ordenador)</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	10 minutos
Realización de la Dinámica 17 “Cambiar de chaqueta”. Tras su realización dejamos un espacio de tiempo para la reflexión en gran grupo.		Expositiva por parte de la educadora. En parejas padre/madre-hijo/a y en gran grupo.	35 minutos
Explicación de la técnica “Los mensajes yo”.		Expositiva por parte de la educadora.	10 minutos
Realización de la Dinámica 18 “Utilizamos los mensajes yo”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas con las situaciones cotidianas que vamos a representar escritas.</li> </ul>	Dinámica por parejas. Puesta en común en gran grupo.	35 minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora recoge los identificadores, da las gracias por asistir, recuerda el día y la hora de la próxima sesión y despide a los participantes entregando el Documento de trabajo nº 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documento de trabajo nº 4 “La fórmula de los mensajes yo”</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 Minutos

Fuente: elaboración propia.

## SESIÓN 7: COMUNICACIÓN

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

En la séptima sesión del “Programa de mejora de las habilidades comunicativas y emocionales entre padres e hijos adolescentes” trabajaremos el concepto de la comunicación. Es bien sabido que, la etapa de la adolescencia representa una fase especialmente estresante para algunas familias ya que los conflictos entre padres e hijos/as incrementan. Los cambios que demanda el adolescente generan en el sistema familiar frecuentes discusiones que deterioran el clima y la calidad de vida de sus miembros. Cambios que le permiten sentirse como una persona que ha crecido y que implican, consecuentemente, la introducción de nuevas reglas de relación en la unidad familiar. Temas como el horario de salida y entrada en casa, disponibilidad de dinero para gastos semanales o simplemente estilos de vestir se convierten en muchos casos en frecuentes discusiones familiares. Las diversas visiones que tienen los padres e hijos en relación a la cantidad y grado de control que los padres ejercen o deben ejercer sobre distintos aspectos de la vida de los adolescentes se constituyen, por lo tanto, en un área característica de conflicto en la adolescencia.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Analizar la presencia de conflicto familiar en las áreas prototípicas de discusión entre padres e hijos/as adolescentes.
- Reconocer la función positiva que puede tener el conflicto para el cambio y crecimiento del sistema familiar.
- Reconocer y aprender a utilizar el diálogo como estrategia óptima para la resolución de conflictos entre padres e hijos adolescentes.
- Reconocer, en el ámbito de la comunicación positiva, la importancia de tener un estilo de comportamiento asertivo.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 9.

Tabla 9- Estructura resumen de la Sesión 7 “Comunicación” del Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 7 (120 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada saludo y bienvenida a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificadores personales</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	5 Minutos
Espacio para dudas. La educadora pregunta acerca del transcurso de la semana y si han puesto en práctica lo aprendido en la sesión anterior.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo puesto que es un espacio para dudas.	5 minutos
Introducción a la sesión hablando sobre los conflictos que se generan a falta de la mala comunicación entre padres e hijos adolescentes.		Expositiva por parte de la educadora.	15 Minutos
Realización de la Dinámica nº 19 “¿De qué discutimos?”. La educadora reparte el Documento de trabajo nº 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documentos de trabajo nº 12</li> <li>Bolígrafos)</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora e individual por parte del participante. Finalmente puesta en común en gran grupo	35 minutos
Realización de la dinámica nº 20 “Comunicación positiva y conducta asertiva”. La educadora repartirá el Documento de trabajo nº 13. Es una dinámica con parte teórica sobre los tipos de comunicación verbal y no verbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documento de trabajo nº 13</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora y trabajo en pequeño grupo	20 Minutos
Realización de la Dinámica nº 21 “Intentemos comprender y dialogar”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documento de trabajo nº 14.</li> <li>Ordenador con proyector.</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora y <i>role-playing</i> por parejas. Trabajo final en gran grupo.	35 Minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora da las gracias por asistir, recoge los identificadores, recuerda el día y la hora de la próxima sesión y despide a los participantes.		Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 Minutos

Fuente: elaboración propia.

## SESIÓN 8: ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y DE NEGOCIACIÓN

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión.**

En la octava sesión del “Programa de mejora de las habilidades comunicativas y emocionales entre padres e hijos adolescentes” trabajaremos las estrategias de resolución de problemas y negociación y el uso positivo que podemos obtener de estas. Cotidianamente padres, madres e hijos/as se enfrentan al reto de tener que resolver situaciones y problemas que se generan y que afectan a ambos a la vez. Esto puede desencadenar, en ocasiones conflictos y luchas de poder. Sin embargo, la existencia de conflictos y desencuentros de intereses no tiene porqué ser, ni vivirse, como algo negativo. Los conflictos y faltas de acuerdo pueden interpretarse como oportunidades para que ambas partes se conozcan mejor y para adquirir competencias intelectuales, emocionales y sociales necesarias para el desarrollo personal y para la vida en familia y en sociedad. Los procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos permiten entender que unos y otros pueden tener sus propios puntos de vista sobre una misma situación, que las alternativas de comportamiento que cada uno plantea pueden ser variadas y que sus posturas han de ser respetadas dentro de unos límites válidos para ambos. Por este motivo la sesión de hoy se va a dedicar a enseñar el método de negociación y resolución de conflictos “Ganar-ganar” con sus pasos y etapas, a través de la práctica.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Reflexionar acerca de la importancia de llevar a cabo procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres e hijos para fomentar hábitos de resolución positiva de conflictos en el hogar y un clima adecuado para la convivencia familiar.
- Facilitar el desarrollo de habilidades de negociación en los procesos de resolución de situaciones y problemas que competen conjuntamente a padres y madres e hijos.
- Propiciar que conozcan y practiquen estrategias de negociación para fomentar en el desarrollo de habilidades para la resolución de situaciones y problemas que les afectan a padres e hijos.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 10.

Tabla 10- Estructura resumen de la Sesión 8 “Estrategias de resolución de problemas y negociación” del Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN 8 (120 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada saludo y bienvenida a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificadores personales</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora	5 Minutos
Espacio para dudas. La educadora pregunta acerca del transcurso de la semana y si han puesto en práctica lo aprendido en la sesión anterior.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo puesto que es un espacio para dudas.	5 minutos
La educadora introduce la sesión con la en la que explica brevemente lo que se va a desarrollar en ésta.		Expositiva por parte de la educadora.	15 Minutos
Tras la breve explicación, la educadora pasa a explicar la técnica de resolución de conflictos y de negociación “Ganar-Ganar”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación de diapositivas “Resolución de problemas. Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres/ madres e hijos/as”</li> <li>Ordenador y proyector</li> </ul>	Expositiva por parte de la educadora. Los participantes pueden participar preguntando cualquier duda.	15 minutos
Realización de la dinámica nº 22. A diferencia de todas las sesiones anteriores, en ésta tan solo se realizará esta dinámica que ocupará todo el tiempo restante, ya que en ella se pondrá en práctica el método “ganar-ganar”. Para su realización repartiremos a cada participante una copia del Documento de trabajo nº 15.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documento de trabajo nº 15.</li> <li>Bolígrafos.</li> </ul>	Trabajo en parejas padre/madre-hijo/a. Utilización de la técnica del <i>role-playing</i>	60 Minutos
Puesta en común de la dinámica y de la técnica aprendida.		Expositiva en gran grupo	15 Minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora da las gracias por asistir, recoge los identificadores, recuerda el día y la hora de la próxima sesión y despide a los participantes		Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 Minutos

Fuente: elaboración propia.

## SESIÓN 9: EVALUACIÓN FINAL DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA

- **Resumen del contenido a desarrollar en la sesión**

La novena y última sesión del “Programa de mejora de las habilidades comunicativas y emocionales entre padres e hijos adolescentes” concluirá con una evaluación final. A través de unos cuestionarios los participantes evaluarán aquello que creen que han aprendido durante el desarrollo de las sesiones, su nivel de satisfacción con respecto a los contenidos adquiridos y la utilidad del programa. Además, una vez más, se les pasará el cuestionario de Evaluación inicial para que esta vez lo rellenen tras haber realizado las sesiones. De esta forma la educadora podrá evaluar si ha habido un cambio del principio al final.

- **Objetivos a promover en la sesión**

- Valorar desde la perspectiva de los participantes, el grado de conocimiento adquirido en el curso y el nivel de satisfacción personal de éste.
- Reflexionar, con los participantes, acerca de la utilidad de los conocimientos adquiridos para la mejora de la comunicación y los sentimientos en el microsistema familiar.
- Contrastar los datos obtenidos al inicio del programa y al final de éste.

- **Secuencia de acciones a desarrollar en la sesión. Tiempo previsto: dos horas.**

La secuencia de acciones a desarrollar en ésta sesión sigue la estructura expresada en la Tabla 11.

Tabla 11- Estructura resumen de la Sesión 9 “Autoestima” del Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e Hijos Adolescentes.

EVALUACIÓN FINAL DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA (90 minutos)			
ACCIÓN	RECURSOS	METODOLOGÍA	TIEMPO
Entrada saludo y bienvenida a los participantes.		Expositiva por parte de la educadora	5 minutos
Espacio para dudas. La educadora pregunta acerca del transcurso de la semana y si han puesto en práctica lo aprendido en la sesión anterior.		Expositiva por parte de la educadora y participativa por parte del grupo puesto que es un espacio para dudas.	5 minutos
Los participantes exponen que es lo que han aprendido durante las sesiones, cual es la que más les ha gustado, curiosidades, dudas que continúen teniendo al respecto. Entre todos forman una charla coloquio y repasan todos los temas tratados en cada sesión.		Expositiva por parte de la educadora y participativa en gran grupo.	30 minutos
La educadora reparte de forma individual a cada participante los Cuestionarios de Evaluación Final que encontraremos en el Anexo en el apartado “Cuestionarios” y les dejará tiempo para rellenarlos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolígrafos.</li> <li>• Cuestionarios de Evaluación final del Programa.</li> </ul>	Individual por parte de cada participante	20 minutos
La educadora recoge los cuestionarios de Evaluación Final y vuelve a repartir los mismos Cuestionarios que se repartieron en la Sesión 0 para poder medir si se han producido cambios desde el inicio de las sesiones al final.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de satisfacción familiar</li> <li>• Cuestionario de Evaluación del Sistema Familiar</li> <li>• Cuestionario de Comunicación Familiar.</li> <li>• Bolígrafos</li> </ul>		25 minutos
Despedida y cierre de la sesión. La educadora da las gracias por asistir, recoge los identificadores y despide a los participantes.		Expositiva por parte de la educadora con posible intervención de los participantes	5 minutos

Fuente: Elaboración propia

## 9. RECURSOS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.

Puesto que en el apartado anterior se ha expuesto de forma detallada los recursos necesarios a utilizar en cada sesión, a continuación se expondrá un listado general con los recursos humanos y materiales que se necesitan para todas las sesiones.

- **Recursos humanos**

- Un educador/formador. Si se considera necesario y a fin de conseguir una buena evaluación puede ampliarse el número a dos, puesto que mientras uno interviene con los participantes y lleva a cabo el desarrollo de las sesiones mientras que el otro puede llevar a cabo la parte de observación.

- **Recursos materiales.**

- Aula amplia. Lo suficiente para moverse y realizar dinámicas sin molestarse.
- Sillas. Tantas como participantes.
- Proyector.
- Ordenador.
- Pizarra/ Papelógrafo.
- Identificadores personales.
- Bolígrafos.
- Documentos necesarios para realizar cada sesión (Anexo)

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Lila, M., Buelga, S. Y Musitu, G. (2006) *Programa LISIS: Las relaciones entre padres e hijos en la adolescencia*. Madrid: Anaya S.A.

Martínez González, R.A (1996) *Familia y Educación. Fundamentos teóricos y metodológicos*. Oviedo: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo.

Martínez González, R-A. (2009) *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Ministerio de Sanidad y Política Social. Facultad y Departamento de Ciencias de la Educación Universidad de Oviedo.

Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. y Cava, M.J. (2001) *Familia y Adolescencia: un modelo de análisis e intervención social*. Madrid: Síntesis S.A.

# ANEXO

# Dinámicas

## SESIÓN 1: TOMA DE CONTACTO Y COHESIÓN GRUPAL

### Dinámica 1

- **Nombre:** Pelota sentimental
- **Duración:** 15 minutos
- **Objetivo:**
  - Conocer al resto del grupo y su estado de ánimo.
  - Hacer cohesión grupal
  - Memorizar los nombres de todos liberando la timidez y las tensiones de las presentaciones tradicionales.
- **Materiales.**
  - Una pelota.
- **Realización:** para el desarrollo de esta dinámica, la educadora<sup>3</sup> pedirá a todo el grupo que se pongan en pie, formando un gran círculo. Tras esto, le pasará la pelota a un miembro del grupo al azar, que con ésta en la mano, comenzará diciendo su nombre, algo que le guste a hacer, con quién viene a las sesiones, y su estado de ánimo en ese momento. Por ejemplo: *“Hola, me llamo Elena, me gusta bailar, el cine y el teatro, he venido con mi madre Mónica y en estos momentos estoy nerviosa”*. Tras esto le pasará la pelota a otro miembro del grupo que realizará el mismo procedimiento. Así hasta que todo el grupo se haya presentado y expresado.

Es importante que no se les presione a la hora de hablar y se les deje total libertad para expresarse. Se pregunta el estado de ánimo de la persona porque sabiendo esto, la educadora sabrá cómo enfrentarse al grupo durante el transcurso de la sesión. Aunque no se indica como técnica para las próximas sesiones, sería adecuado que antes de empezar cada sesión la educadora dedicase unos segundos para preguntar a cada miembro del grupo por su estado de ánimo en ese momento concreto.

---

<sup>3</sup> Se ha decidido utilizar el término “educadora” puesto que la autora de dicho programa es una mujer. El género de la persona que lo lleve a cabo no tiene relevancia alguna.

## Dinámica 2

- **Nombre:** La telaraña
- **Duración:** 20 minutos
- **Objetivo**
  - Conocer al resto del grupo, creando un clima agradable para el desarrollo de la acción formativa.
- **Materiales:**
  - Un ovillo de lana
- **Realización:** al igual que en la dinámica anterior, la educadora procederá a pedir a los participantes que se pongan en pie formando un gran círculo. Tras esto dará comienzo la dinámica. La educadora, cogerá el ovillo de lana, lo sujetará por un extremo y lo lanzará a un participante al azar, el cual deberá decir nuevamente su nombre, a que se dedica en esos momentos y cuáles son sus expectativas con respecto al Programa. Posteriormente lanzará el ovillo de lana a otro compañero/a, sujetando el extremo de forma que la lana cuelgue entre ambos. El siguiente participante repetirá la operación y volverá a lanzar el ovillo a otra persona distinta, pero siempre sujetando el trozo de lana. Cuando termine la presentación, se habrá formado un entramado similar al de una tela de araña.

## Dinámica 3

- **Nombre:** ¿Nos conocemos? Pongámonos en sus zapatos
- **Duración:** 35 minutos
- **Objetivo**
  - Fomentar la capacidad empática intentando ponerse en el lugar del otro (padres e hijos respectivamente)
  - Profundizar en el conocimiento real sobre cuanto pensamos que conocemos acerca de las personas que conviven con nosotros diariamente y qué es lo que realmente conocemos.
- **Materiales:** Ficha de trabajo 1: ¿Cómo es mi padre/madre?, ¿Cómo es mi hijo/a? La encontraremos adjuntada en el apartado “Documentos de trabajo” del Anexo.
- **Realización:** En primer lugar la educadora distribuirá entre los participantes el “Documento de trabajo 1: ¿Cómo es mi padre/madre?” a los adolescentes y el “Documento de trabajo 1 ¿Cómo es mi hijo/a?” a los padres asistentes. A continuación les pedirá que contesten a las cuestiones como si las estuviese contestando el otro, es decir,

los padres como si la contestasen los hijos y los hijos como si la contestasen los padres. Esta parte durará aproximadamente 10 minutos. Una vez contestadas las cuestiones, el formador pedirá que se junten padres e hijos e intercambien sus respectivas hojas con las respuestas que han escrito unos sobre otros, y las corrijan como si de un examen se tratase. Cuando el “examen” esté corregido deberán intercambiarlo y analiza juntos las respuestas falladas y acertadas. En el caso de las respuestas falladas, hay que decir cuál sería la respuesta correcta. Esta parte durará 10 minutos aproximadamente.

Finalmente, en gran grupo pondremos en común la actividad y aquello que han sentido con ella. ¿Realmente conocemos a nuestros hijos o a nuestros padres? La puesta en común durará unos 15 minutos aproximadamente

## SESIÓN 2: VINCULACIÓN Y FLEXIBILIDAD FAMILIAR.

### Dinámica 4

- **Nombre:** “El mapa de navegación”
- **Duración:** 45 minutos.
- **Objetivos:**
  - Identificar el tipo de relaciones familiares que caracterizan, en situación cotidiana la unidad familiar.
  - Analizar la importancia que tienen estas vinculaciones en la dinámica familiar y en la relación diaria entre padres y adolescentes.
  - Profundizar en algunos aspectos que pueden ayudar a mejorar y potenciar la red de relaciones familiares.
- **Materiales:**
  - Bolígrafo
  - Documento de trabajo nº 2
- **Realización:** para comenzar con la primera dinámica de la sesión 2, la educadora la introducirá explicando que, en cada familia, hay distintos tipos de relaciones. En ciertos casos, estas relaciones pueden ser muy estrechas entre algunos miembros de la familia, mientras que con otros suelen ser más distantes incluso conflictivas. Por tanto, es común que en una familia existan diferentes barcos con distintos pasajeros. Pasajeros que, a lo largo del tiempo y según las circunstancias, suben y bajan de las distintas embarcaciones.

Incluso puede suceder que, el mapa de navegación que caracteriza la rutina de una familia cambie su curso normal cuando surge una situación problemática o conflictiva.

Tras introducir estas cuestiones preliminares, la educadora pedirá a los asistentes que reflexionen acerca del mapa que caracteriza la actividad rutinaria o cotidiana de la familia.

Para ello planteará preguntas como las siguientes:

- En vuestra familia ¿quiénes comparten generalmente sus inquietudes y alegrías?
- ¿En la actualidad, qué miembros de la familia se conocen más o saben más el uno del otro?
- ¿Quiénes se necesitan más entre sí?
- ¿Quién recurre a quién de la familia cuando tiene un problema personal?
- ¿Quiénes están casi siempre de acuerdo entre sí?
- ¿Quiénes se llevan mejor?

Una vez planteadas estas cuestiones, pasaremos a identificar la cantidad de embarcaciones que hay en la familia. Para ello la educadora les repartirá el Documento de trabajo nº2 en el que deberán escribir los nombres de los distintos pasajeros de su familia nuclear que habitualmente están sobre estos barcos. Por ejemplo, si en la familia de María, ella está muy unida a su hijo Carlos y a su hijo Alfonso, y su marido Paco a su hija Alicia, en una embarcación anotará los nombres de Paco y de Alicia, y en otra, los de María, Carlos y Alfonso. Además, se explicará que hay que tener en cuenta, cuando se anoten los nombres de los pasajeros en las distintas embarcaciones, la proximidad espacial que presentan entre sí los barcos. Esta refleja el menor o mayor grado de unión que existe entre los pasajeros de los distintos barcos. De este modo escribiremos los nombres dentro de las embarcaciones (a, b, c, d, e) teniendo en cuenta el nivel de relación que tenemos con los otros miembros. Si la relación es buenas nos situaremos en barcos cercanos (a-b) y si por el contrario es un poco más distante en barcos más lejanos (a-d) por ejemplo. Además, también cabe indicar que es posible que una misma persona esté situada en varios barcos, al mantener con varios miembros de la familia un grado de confianza e intimidad elevado, lo que nos indica que se trata de una persona central en la familia.

Una vez realizada esta tarea individual, padres e hijos se juntarán por parejas para comentar su mapa de navegación. Se trata de analizar en conjunto el grado de satisfacción que se tiene con respecto a las vinculaciones que existen en la familia, intentando comprender cómo nos afecta. Además, es una forma de escucharse

mutuamente y observar si las percepciones de unión que tienen son las mismas o por el contrario, son muy diferentes. Para finalizar la dinámica, en gran grupo los participantes, por parejas, expondrán sus mapas de navegación. En esta puesta en común, se comenzará con aquellos que estén satisfechos con su mapa de navegación o que más similitudes hayan encontrado al ponerlo en común padres e hijos. Posteriormente se pasará a analizar el mapa de navegación de aquellos que no estén satisfechos o no hayan tenido apenas cosas en común. Es importante que verbalicen las razones por las que no están satisfechos o por las que ha habido diferencias y, que en gran grupo, se intenten buscar los aspectos positivos de estas familias y, se aporten soluciones que puedan ayudar a mejorar las relaciones entre ambos. Es importante que el ejercicio finalice como una actividad constructiva y positiva para los participantes.

### **Dinámica 5**

- **Nombre:** La rueda.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Objetivos**
  - Reforzar en los participantes el sentimiento de valía dentro de la unidad familiar.
  - Reconocer, en situación problemática o conflictiva, conductas positivas en el otro.
  - Destacar la importancia de estas conductas positivas y reflexionar acerca de la importancia del apoyo mutuo.
- **Materiales:**
  - Boli.
  - Diapositiva con el documento de trabajo nº 3.
  - Documento de trabajo nº 4 “La rueda”.
  - Proyector y ordenador.
- **Realización:** se comenzará la dinámica con la educadora recordando la idea de que las familias tienden a unirse más cuando surge una situación problemática o crítica como puede ser, por ejemplo, la enfermedad grave de un familiar, la muerte de un ser querido o problemas económicos. Son casos en los que probablemente la mayoría de los miembros de la familia intenten cooperar para ayudar en la solución del problema. Lo importante aquí ya no es tanto la solución del problema, sino sentir que se puede contar cuando se necesita con las personas cercanas a ti. Para ilustrar esta situación, la educadora mostrará en una diapositiva el Documento de trabajo 3 en el que se podrá leer el caso de la familia Rueda. Siguiendo este ejemplo, la educadora explica cómo Ana

(madre de la familia), tras escribir en la rueda de flechas el nombre de cada miembro de la familia, anota en la línea de puntos y de forma muy simple qué es lo que cada uno de ellos ha hecho positivamente en esta situación crítica.

Tras explicar el ejemplo la educadora explicará, que el ejercicio que a continuación se realizará será el mismo pero adaptándolo a un ejemplo entre padres e hijos. Así pues, se repartirá a todos los participantes 3 copias del Documento de trabajo nº 4 “La rueda”. Se trata ahora de que realicen de forma individual el mismo ejercicio que ha hecho Ana pero adaptado: los padres deberán escribir una situación crítica que hayan sufrido y cómo el hijo adolescente ha intervenido en ésta positivamente y el hijo deberá escribir una situación conflictiva que haya sufrido y cómo su padre intervino en ésta positivamente. En primer lugar, y para facilitar la tarea, los participantes deben identificar y escribir en el espacio la última situación (o más cercana) situación problemática ocurrida que hayan tenido que afrontar. Aquí es fundamental que la educadora insista en que se busque una situación en la que haya sido importante la colaboración de ambas partes. Una vez identificada y transcrita la situación, debe escribirse en cada flecha el nombre de los familiares que estuvieron ayudando en la situación y hacer especial hincapié en la colaboración positiva que ejercieron padres e hijos. En la línea de puntos que hay bajo las flechas, se escribirá brevemente cómo ha ayudado la persona y que fue lo que hizo útil en ese momento.

Una vez finalizada la tarea individual se debate, en gran grupo, las fuerzas familiares que los participantes han descubierto al realizar este ejercicio y se analizará la importancia que tiene contar con los padres y los hijos como apoyo fundamental ante un problema o situación conflictiva. Como reflexión final, la educadora insistirá en dos conceptos clave: en primer lugar, con el ejercicio podemos mostrar que el adolescente puede ser habitualmente fuente de conflicto familiar pero por otro lado es muy posible que en los momentos críticos demuestre ser una persona responsable que se identifica y compromete con la familia. Lo mismo ocurre en el caso de los padres, pueden parecer estrictos y que no nos comprenden, pero en los momentos difíciles son los que están a nuestro lado. En segundo lugar, cabe destacar que el adolescente necesita del apoyo de sus padres, ya que la indiferencia o la crítica dificultan el desarrollo adaptativo.

## Dinámica 6

- **Nombre:** El Planeta
- **Duración:** 25 minutos.
- **Objetivos**
  - Reconocer los cambios que se suceden en la unidad familiar cuando se es padre/padre y cuando el hijo/a es adolescente, como proceso natural de evolución y adaptación.
  - Tomar conciencia de la importancia que tiene la flexibilidad como factor determinante para el ajuste de la familia y para el desarrollo de la buena comunicación.
  - Conseguir llegar a acuerdos flexibles entre padres/madres-hijos/as para estipular normas a seguir en casa.
- **Materiales:**
  - Boli.
  - Documento de trabajo nº 5
- **Realización:** tras repartir el documento de trabajo nº 5, la educadora pedirá a todos los participantes que se fijen en el dibujo del planeta de la parte superior de la ficha. Como se puede observar, este planeta gira debido a la aparición de nuevas circunstancias y eventos que le obligan a cambiar determinados aspectos de su propio funcionamiento. Esto es lo que ocurre en cada familia; hay movimientos que hacen que la unidad familiar vaya cambiando con el tiempo. Uno de los momentos clave en los cambios familiares se produce cuando el hijo deja de ser pequeño para convertirse en adolescente. Este pide (y exige) en muchos casos nuevas reglas y normas en la familia, que les dé más reconocimiento como persona que puede opinar, mandar y actuar con más libertad. Por otro lado, los padres también sienten este cambio y no siempre están preparados. Estos no poseen un manual que les enseñe a “actuar como padres”, lo que genera en ocasiones discrepancias con el hijo/a adolescente a la hora de estipular las normas de casa.

Tras introducir estos conceptos, la educadora explicará a los participantes que la tarea consiste precisamente en reflexionar acerca de los cambios que se han producido en su planeta desde que se ha llegado a la etapa de la adolescencia: ¿qué reglas o normas han cambiado en estos últimos años en su familia? Individualmente, cada uno escribirá en la hoja que les han repartido, aquellas cosas que piensan que han cambiado y lo harán siguiendo los ítems estipulados, por ejemplo: “distribución de las tareas de casa”. Por un lado, los padres rellenarán los ítems pensando en sus hijos adolescentes, en cómo ha cambiado esta situación desde que han llegado a esta etapa y por otro lado, los

adolescentes lo rellenarán pensando en cómo han cambiado sus padres con ellos con respecto a esos ítems durante la adolescencia. Una vez rellenas las fichas, ambos se juntarán y pondrán en común aquello que han escrito en sus fichas, de modo que compartirán los sentimientos y la visión que tienen acerca del cambio.

Finalmente, la educadora les repartirá otra vez el Documento de trabajo nº 4 para que, esta vez, lo rellenen juntos estipulando unas normas a seguir en casa para cada ítem. Para estipular las normas se deberá mantener un diálogo y ambas partes tendrán que estar de acuerdo, siendo flexibles y entendiendo los sentimientos de ambos.

### SESIÓN 3: PERCEPCIÓN DE ESTRÉS ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES.

#### Dinámica 7

- **Nombre:** Nuestro fantasmas
- **Duración:** 40 minutos.
- **Objetivos:**
  - Tomar conciencia de las diferencias individuales ante el estrés.
  - Reconocer los estresores propios
  - Analizar y conocer las propias reacciones ante las situaciones estresantes.
  - Conocer las situaciones que provocan estrés en nuestro padre o hijo y sus reacciones.
- **Materiales:**
  - Folios.
  - Bolígrafos.
- **Realización:** Con esta dinámica se pretende profundizar en nuestros fantasmas particulares, es decir, en nuestros propios estresores y nuestra forma de reacción ante ellos. En primer lugar, se centrará la atención en los estresores. La educadora pedirá a los participantes que elaboren una lista con 10 estresores: diez situaciones, personas, objetos, hechos, etc., que les provoquen ansiedad. Es importante que la educadora insista en que al menos cinco de los estresores se vinculen con la relación derivada entre padres e hijos. Una vez finalizada la lista, la educadora pedirá que aquellos que lo deseen los lean en voz alta. Durante la intervención de los participantes, se irá subrayando aquellos estresores que sean peculiares para reforzar la idea de individualidad en la percepción del

estrés. Tras esto la educadora pedirá que se unan por parejas, padres e hijos, para que compartan los estresores que cada uno ha escrito. Una vez finalizada la puesta en común en grupo y por parejas, la educadora pedirá a los participantes que seleccionen, individualmente, un par de estresores de su lista y recuerden la última vez que los sufrieron. Después de recordar esas experiencias, deben anotar las reacciones que tuvieron ante esas situaciones (cómo se sintieron, qué hicieron, qué pensaron...). Cuando todos hayan anotado sus reacciones ante ambas situaciones, la educadora les pedirá que las pongan en común en gran grupo. Mientras lo hacen, la educadora dividirá con líneas la pizarra o rota-folios, en tres partes iguales y escribirá en la parte superior los tres tipos de reacciones (muscular, vegetativa y subjetiva), anotando las reacciones que van expresando los participantes en una u otra categoría. La educadora finalizará la dinámica reflexionando en torno a la diversidad de estresores y reacciones que han surgido. Puede subrayar la diferencia de estresores entre padres e hijos y la importancia que tiene conocer aquellas cosas, situaciones, personas... que estresan a la otra persona y la importancia que esta le da a la situación, ya que como se ha visto durante la dinámica todos no reaccionamos igual ante los estresores y esto en muchas ocasiones, es motivo de conflicto entre padres e hijos.

### **Dinámica 8**

- **Nombre:** Jugando a médicos
- **Duración:** 30 minutos.
- **Objetivos**
  - Aprender a observar y registrar la conducta, los sentimientos y los pensamientos asociados.
  - Destacar la influencia del pensamiento y de los sentimientos sobre la conducta observable.
- **Materiales:**
  - Documento de trabajo nº6.
  - Bolígrafos.
  - Pizarra, ordenador con proyector o rota-folios.
- **Realización:** la educadora presenta esta dinámica indicando que se trata de un ejercicio que tiene como principal objetivo que los miembros de todo el grupo, padres e hijos, aprendan a analizar las conductas. Si conocemos cómo nos comportamos en diferentes situaciones, podremos establecer mecanismos de cambio para aquellas conductas que no

nos agradan. Sin embargo, es importante señalar que con el término conducta nos estamos refiriendo no sólo a aquello que podemos observar, sino también a los pensamientos y sentimientos que se generan en las distintas situaciones y pueden ser los desencadenantes de nuestros comportamientos observables. De hecho, ante una misma situación, dependiendo de qué pensemos, podemos reaccionar de formas muy diferentes.

Tras esta pequeña introducción, la educadora, sirviéndose de una pizarra, rota-folios o un ordenador con proyector, dibujará el esquema (A) Situación/ Estímulo; (B) Pensamiento, y (C) Consecuencia/Conducta/Sentimientos; y explica, valiéndose de ejemplos, cómo en la mayoría de las circunstancias nuestro comportamiento o sentimientos (C) ante una situación determinada (A), dependen de lo que pensamos de esa situación y de cómo la interpretamos (B).

- Una vez clarificadas las relaciones entre situación, pensamiento y conducta o sentimientos, la educadora explica que para comprenderlo lo mejor es practicarlo y para ello van a jugar a “médicos”. Así pues, entrega una copia del Documento de Trabajo nº6 y les pedirá que, individualmente, describan de la forma más precisa posible dos situaciones que hayan vivido recientemente con su padre o con su hijo adolescente –una positiva y una negativa- pero que puedan compartir con el grupo. La descripción de la situación deben anotarla en las casillas numeradas con un 1. Cuando todos los participantes hayan descrito las dos situaciones, deben rellenar la casilla nº2, que corresponde a las consecuencias que se produjeron en la situación –que sintió y que hizo-. Una vez rellenas las casillas correspondientes, la educadora solicita que formen parejas de padres e hijos. Durante unos minutos, van a ser los médicos del otro. Así pues, aquel que haga de médico deberá preguntar al otro acerca de la situación siguiendo el orden establecido por las casillas: primero pedirá que la describa (1), después que le cuente qué hizo y cómo se sintió (2) y, por último, el “médico” debe ir preguntando a su paciente (y anotando las respuestas en la casilla 3) el pensamiento que le llevó, en tal situación, a sentirse o comportarse de esa manera- “qué pensante para llegar a sentirte así o comportarte de esa manera”-. Cuando acaban con las dos situaciones del primer participante, cambian los roles y repiten el proceso. Para finalizar la sesión, en gran grupo, se comentan las dificultades encontradas al hacer el ejercicio y se subraya el papel del pensamiento y de la interpretación de la realidad en la conducta que observamos. Padres e hijos deben comentar como se han sentido al escuchar las situaciones

ajenas y si eran conscientes de estas. La educadora puede plantear cuestiones cómo: ¿Conocemos qué pensamientos llevan a nuestros padres o hijos a actuar de determinada manera?, Si interpretáramos algunas conductas de nuestros padres o hijos de otra forma, ¿nuestros sentimientos o reacciones serían diferentes?

### **Dinámica 9**

- **Nombre:** Nos relajamos.
- **Duración:** 25 minutos.
- **Objetivo**
  - Aprender a conocer síntomas de estrés.
  - Mejorar nuestra capacidad para alcanzar un estado de relajación utilizando una técnica adecuada.
  - Conocer un nuevo mecanismo para afrontar el estrés.
- **Materiales:**
  - Toallas para el suelo.
  - Música de relajación.
  - Documento de trabajo nº 7.
- **Realización:** este ejercicio de relajación se realizará para finalizar la sesión con el objetivo de enseñar a los participantes una técnica de relajación sencilla que puedan realizar en sus casas al menos una vez por semana, para aprender con ella a controlar su nivel de estrés y la respuesta hacia este. Esta técnica se basa, fundamentalmente, en dos aspectos: la tensión-distensión muscular (se utiliza como forma de generar la sensación de relajación muscular por contraposición a la sensación de tensión.) y la respiración profunda (nos permite incrementar la sensación de relajación).

Una vez realizada esta pequeña introducción, la educadora pide a los participantes que se acumulen sobre sus toallas en el suelo y cierren los ojos. Encenderá la música de relajación a un volumen moderado, que no moleste. Lo único que van a tener que hacer es seguir las instrucciones que vaya dando y concentrarse en su propio cuerpo y en la sensación que experimenten. Tras esto la educadora realizará la actividad basándose en las siguientes palabras como referencia:

*“Cerramos los ojos tranquilamente... Vamos a empezar el ejercicio de relajación con una respiración profunda... Tomamos mucho aire... lo mantenemos... lo soltamos muy lentamente...”*

*Ahora vamos a comenzar relajando las manos. Para ello, apretamos el puño derecho... apretamos cada vez más fuerte y observamos la tensión de los músculos... Sentimos la tensión en el pulso, en la mano, en el antebrazo... (3-5 seg.). Y ahora nos relajamos... Dejamos sueltos los dedos de la mano derecha y notamos la diferencia de sensaciones... Nos abandonamos e intentamos relajar totalmente el cuerpo... (5-7 seg.). Ahora vamos a hacer lo mismo con el puño izquierdo: lo apretamos mientras el cuerpo se mantiene relajado... Apretamos el puño más fuerte y lo sentimos tenso... (3-5 seg.). Y ahora nos relajamos. Disfrutamos de la diferencia entre el esfuerzo anterior y la sensación de descanso (5-7 seg.). Apretamos ahora ambos puños cada vez más fuerte, los mantenemos totalmente apretados, todo el antebrazo tenso... Observamos nuestras sensaciones (3-5 seg.). Y ahora nos relajamos. Soltamos los dedos y sentimos la distensión... Las manos están calientes y pesadas... (5-7 seg.). (Para el resto de ejercicio continuar manteniendo los diferentes intervalos temporales destinados a la tensión y distensión.)*

*Vamos a relajar ahora los brazos. Doblamos los codos y tensamos los bíceps. Cada vez más fuerte. Observamos la sensación de tensión... Ahora soltamos los brazos, los relajamos y observamos la diferencia... Ahora estiramos los brazos y los apretamos contra el suelo de modo que notamos muy tensos los tríceps en la parte posterior del brazo, ponemos muy tirantes los brazos y sentimos la tensión... Nos relajamos nuevamente. Acomodamos los brazos y dejamos que la relajación se extienda por los hombros hacia los músculos de la espalda... Notando cómo la relajación es cada vez más profunda...*

*Pasamos a relajar los hombros. Los levantamos hacia arriba, muy hacia arriba... Mantenemos la tensión... Dejamos caer los hombros y notamos la distensión... Sentimos como la nuca y los hombros se relajan... Ahora levantamos otra vez los hombros y los doblamos hacia delante. Notamos la tensión en los hombros y nos relajamos... Dejamos que la relajación se extienda por los hombros hacia los músculos de la espalda... Notamos cómo la relajación es cada vez más profunda...*

*Concentrémonos en los músculos del cuello y la nuca... Giramos la cabeza hacia la derecha y notamos cómo cambia la tensión... Ahora giramos la cabeza hacia la izquierda... Volvemos la cabeza al centro y relajamos la nuca... Recostamos la cabeza cómodamente... Levantamos la cabeza de su apoyo sólo un poco (si se está sentado, presionar el pecho con la barbilla)... La mantenemos así un momento... Recostemos de nuevo la cabeza cómodamente y notamos la relajación... Dejamos que ésta se vaya extendiendo...*

*Ahora vamos a tratar de relajar distintas zonas de nuestra cara. Comenzaremos con la zona de los ojos y de la frente. Con los ojos abiertos vamos a contraer la frente estirando*

*con fuerza hacia arriba sus músculos de modo que los pliegues queden horizontales- subimos las cejas hacia arriba-. Mantenemos así la tensión...Relajamos la frente y la dejamos lisa. Notamos cómo la frente se va relajando, los, músculos se van soltando... Ahora vamos a fruncir el ceño: juntamos las cejas, apretamos los ojos y la nariz y notamos la tensión... Relajamos la frente y los ojos. Mantenemos los ojos tranquila y cómodamente cerrados y notamos la relajación... Ahora nos centraremos en la zona de la boca. Apretamos fuertemente la lengua contra el paladar... Notamos la tensión... Dejamos la lengua suelta y distendida... Apretamos la lengua contra la cara interior de los dientes de abajo...Relajamos nuevamente la lengua...Notamos la diferencia entre tensión y distensión... Notamos la relajación por toda la cara, la frente, la piel de la cabeza, los ojos, la nuca, los labios, la lengua, el cuello... La relajación se extendiendo poco a poco...*

*Como al principio, vamos a realizar de nuevo el ejercicio de respiración profunda. Tomamos mucho aire... lo mantenemos... lo soltamos muy lentamente... Repetimos el ejercicio: tomamos mucho aire, llenamos los pulmones...lo mantenemos... lo soltamos muy lentamente...*

*Pasamos ahora a concentrarnos en los músculos del vientre. Los tensamos hacía fuera... notamos la tensión... Nos relajamos... Dejamos los músculos sueltos y observamos la diferencia... Ahora contraemos el estómago, ponemos muy tensos los músculos y comprobamos su tensión... Nos relajamos... Comprobamos el bienestar que se siente con la relajación del estómago... Respiramos tranquilamente...*

*Vamos a pasar ahora a relajar la parte inferior del cuerpo. Tensamos las nalgas y la parte superior de los muslos... Comprobamos la tensión... Relajamos las caderas y los músculos de las piernas... Dejamos que la relajación se vaya extendiendo por sí misma... Doblamos ahora los pies y los dedos de los pies hacia abajo. Estiramos las puntas de los pies... Los músculos de la pantorrilla se ponen tensos... Notamos la tensión... Relajamos ahora los pies y las pantorrillas... Doblamos ahora los pies en dirección a nuestra cara... Levantamos todo lo que podamos los dedos de los pies... Volvemos a relajarnos y a sentir la diferencia entre tener las piernas tensas y relajadas...*

*Realizamos de nuevo el ejercicio de respiración: inspiramos profundamente y llenamos nuestros pulmones. Recogemos el aire y mantenemos la respiración... Soltamos el aire muy lentamente... Ahora respiramos tranquilamente y con normalidad...*

*Vamos a repasar todo el nuestro cuerpo y trataremos de relajarlo aún más: los pies están relajados... Las piernas están relajadas... El vientre está relajado... La cara y la*

*cabeza están relajadas... El cuello está relajado... Los hombros y la espalda están relajados... Los brazos están relajados... Las manos están relajadas... (30 seg.).*

*Por último, vamos a visualizar una imagen relajante y vamos a tratar de disfrutar de ella. Podemos imaginar una playa tranquila y desierta, el aire acariciando las hojas de un árbol, podemos imaginarnos tumbados sobre la hierba viendo las nubes... Cada uno debe intentar concentrarse en una imagen verdaderamente relajante para sí mismo y disfrutar de ella (1-2 min.).*

*Cuando queráis podéis ir saliendo de la relajación. Para ello llevad los puños hacia vuestra cara como si os despezarais tomando aire a la vez y soltadlo rápidamente... Abrid los ojos y no os levantéis todavía.”*

Cuando todos los participantes han salido de la relajación, la educadora les pide que no se levanten bruscamente. Deben abrir los ojos e ir incorporándose despacio. Les pide que se queden sentados en el suelo para comentar la experiencia y pregunta a cada participante cómo se ha sentido, cuánto se ha relajado, si han tenido problema con alguna zona en particular, cual ha sido su imagen... Cuando todos han relatado su experiencia, les pide que reflexionen acerca de cómo esta técnica puede influir en las relaciones familiares, u fundamentalmente, en la mejora de la relación entre padres e hijos. Para finalizar y antes de abandonar la sala la educadora les entrega el Documento de trabajo nº 7: un esquema de la relajación y les solicita que la practiquen en casa siguiendo el modelo propuesto.

## SESIÓN 4: CONFIANZA. LA IMPORTANCIA DEL APOYO.

### Dinámica 10

- **Nombre:** Equilibrio
- **Duración:** 20 minutos.
- **Objetivo**
  - Favorecer la confianza en uno/a mismo y en el otro/a.
- **Materiales:**

No se necesita ningún tipo de material específico para su desarrollo.

- **Realización:** para desarrollar esta dinámica la educadora pedirá a los participantes que se junten padres e hijos y les pide que ocupen el espacio de toda la sala para que no se molesten unas parejas a otras. Tras esto dentro de cada pareja los integrantes se ponen frente a frente, dándose las manos, juntando los pies y uniendo las punteras. A partir de esta posición y sin despegar los pies del suelo, cada integrante va dejándose caer hacia atrás con el cuerpo completamente recto. Así hasta llegar a estirar completamente los brazos y conseguir el punto de equilibrio dentro de la pareja. Una vez alcanzado el equilibrio se pueden intentar hacer movimientos cooperando y sin doblar los brazos: una de las integrantes de la pareja dobla las piernas mientras la otra la sostiene, las dos bajan, etc. Para finalizar la dinámica, la educadora pide que todos vuelvan a sus sitios y en gran grupo reflexionen acerca del ejercicio realizado: ¿cómo se han sentido?, ¿les ha costado mucho encontrar el equilibrio?, ¿ocurre esto muy a menudo en su día a día? Abriendo así un pequeño debate en gran grupo para comenzar la sesión.

Con esta dinámica se pretende mostrar la importancia que tiene que padres e hijos “vayan cogidos de la mano”, es decir, que se tiendan la mano los unos a los otros, que no rechacen la ayuda que les ofrecen, que se apoyen mutuamente y que colaboren para poden mantener un equilibrio diario.

### Dinámica 11

- **Nombre:** Llamar a la puerta
- **Duración:** 30 minutos.
- **Objetivos**
  - Tomar conciencia de la necesidad de contar con nuestros padres o hijos en distintas circunstancias.
  - Reconocer los principales recursos de apoyo entre padres e hijos.
- **Materiales:**
  - Documento de trabajo nº8
  - Bolígrafos.
- **Realización:** la expresión popular “llamar a la puerta” es una forma metafórica para designar la petición de ayuda a los demás. Puede ser que nunca nos hayamos planteado la importancia de tener personas con las que poder contar pero cada día está más demostrado que tener una buena red de apoyo es un “protector” muy importante para nuestra salud mental y social. Tras la realización de la dinámica anterior, continuaremos con ésta realizándonos la siguiente pregunta: *¿A qué persona o personas acudiríamos a*

*pedirles ayuda o a contarles nuestros problemas en las siguientes situaciones?* Esta pregunta la tienen que contestar los participantes de forma individual para tres situaciones diferentes que encontrarán en el Documento de trabajo nº 8. La educadora lo repartirá el documento (a) para los padres y el documento (b) para los hijos y les pedirá que lo rellenen escribiendo solo las iniciales de la persona y el parentesco o tipo de relación que les une. Cuando todos los participantes han respondido a las preguntas para las tres primeras situaciones, la educadora les dice que ahora van a tratar de ponerse en el lugar del otro: los padres en el lugar de los hijos y viceversa y van a pensar en las personas que seleccionarían estos en caso de necesitar ayuda en las tres situaciones que se presentan en la segunda parte del Documento de trabajo nº8.

Pasados 5 minutos, la educadora fomenta el debate en gran grupo y pide a los participantes que comenten y reflexionen acerca de las siguientes cuestiones relacionadas con la primera parte del ejercicio:

- ¿ha sido difícil identificar a las personas a las que pueden acudir en caso de necesidad?
- ¿Son las mismas personas en las tres situaciones? Aquí la educadora debe subrayar la existencia de diferentes funciones del apoyo social: el apoyo instrumental- también denominado apoyo material, tangible o ayuda práctica -, el apoyo emocional y el apoyo informacional- que además incluye el consejo, orientación y guía-. No es de extrañar que dependiendo del tipo de apoyo que precisemos acudamos a una persona u otra.

Con relación a la segunda parte del Documento de trabajo nº 8, la educadora puede profundizar en las siguientes cuestiones:

- ¿En qué caso pensáis vosotros que sois apoyo para la otra persona?
- ¿Qué funciones de apoyo desempeñáis en la relación con vuestros padres o hijos?
- Pregunta para los padres: con relación al apoyo emocional, ¿creéis que vuestros hijos acudirían a vosotros para contaros sus problemas en cualquier situación, o hay determinadas situaciones que pensáis que no prefieren hablar con vosotros?
- Pregunta para los hijos: ¿creéis que vuestros padres acudirían a vosotros para contaros sus problemas en cualquier situación o por el contrario pensáis que hay determinadas situaciones que consideran mejor no hablarlas con vosotros?
- Tras la respuesta de los participantes, la educadora les lanza la siguiente pregunta de reflexión ¿Por qué pensáis que ocurre esto?

- ¿Pensáis qué vuestros hijos/ padres confían plenamente en vosotros y que están seguros de que siempre pueden contar con vosotros?

La educadora, finaliza la actividad haciendo hincapié en la importancia de apoyarse mutuamente, tanto padres como hijos, somos necesarios en cualquier momento de nuestro desarrollo, aunque pueda parecer que ya no somos necesarios los unos para los otros como fuente de apoyo emocional.

### **Dinámica 12**

- **Nombre:** ¿Cómo puedo ayudarte?
- **Duración:** 30 minutos.
- **Objetivo**
  - Reflexionar en torno a problemas que viven los adolescentes y los padres.
  - Aprender a hacer ofrecimientos para ayudarse mutuamente.
  - Prácticas fórmulas adecuadas de manifestación de apoyo de padres a hijos y viceversa.
- **Materiales:**

No se necesita ningún tipo de material específico para su realización.
- **Realización:** el nombre de esta actividad se corresponde a la pregunta que vamos a tratar de resolver entre todos para los principales problemas que creemos que preocupan a padres e hijos adolescentes. En esta actividad, vamos a tratar de mejorar entre todos, la capacidad para convertirse en una fuente de apoyo “incondicional” y ser percibido así por nuestro padre o hijo. La educadora pide a los participantes que piensen en algún momento en que el padre o el hijo haya tenido un problema y no hayan sabido ayudarles o hayan sentido que se rechazaba su ayuda. Deben tratar de recordar, de la forma más precisa, una situación concreta, para comunicarla a los compañeros. Una vez tienen en mente la situación, los participantes formarán pequeños grupos (4-5 personas). Esta vez, no se mezclarán padres e hijos, sino que los grupos los formarán padres por un lado e hijos por otro. Ahora, deberán contarles a sus compañeros de grupo la situación que han pensado con máximo detalle. De todas las situaciones que se narren, cada grupo tendrá que elegir una que después, habrá que reproducir utilizando la técnica del *role-playing*. Así, una vez seleccionada la situación, se debe definir con claridad DONDE sucede, CUÁNDO, QUIÉNES son los protagonistas, QUÉ pasó realmente y CÓMO le gustaría que hubiese pasado. Tras definir con claridad estas cinco cuestiones, los miembros del grupo deben decidir quién interpretará cada uno de los papeles en la situación para interpretarla.

La educadora explica que el siguiente paso va a consistir en la escenificación de la situación seleccionada por cada grupo. Es importante que, mientras un grupo escenifica su situación, cada participante tome nota de, al menos:

- a. Algo positivo que destacaría de la forma de actuar del protagonista de la situación.
- b. Algo que añadiría para mejorar la actuación del padre o del hijo/a.

Tras la actuación del primer grupo, el resto de participantes van proporcionando retroalimentación positiva de cómo han percibido la actuación del participante que desempeñaba el papel de padre /madre o hijo/a. Es importante que todos los participantes colaboren y hagan algún comentario, siempre en positivo. También es muy importante que cuando actúen los padres/madres hablen sobretodo la parte de los hijos y al contrario cuando actúen los hijos/as. La retroalimentación a cada grupo la finalizará la educadora resaltando los principales aspectos positivos y algunos elementos de mejora propuestos por los participantes, así como aquellas recomendaciones que no hayan sido dichas y considere oportunas. El resto de grupo escenificará sus situaciones siguiendo los mismos pasos. Para finalizar la actividad, la educadora potencia la reflexión en torno a cuestiones tales como el desarrollo de la capacidad empática al asumir roles diferentes, el aprendizaje que supone el aprendizaje de un papel, la valía de la retroalimentación positiva- no hace falta criticar de forma destructiva para ayudar a los demás a mejorar-. También destaca la importancia de realizar este ejercicio frente a nuestros hijos/as o nuestros padres/madres, ya que muchas veces no es lo mismo ser el espectador y ver el problema desde fuera que ser el propio protagonista. Esto nos ayuda a adquirir una perspectiva diferente ante una misma situación, posiblemente ya vivida. Igualmente, se subraya también la idea de la posibilidad de mejorar nuestra capacidad de comprensión y de proporcionar ayuda al otro.

### **Dinámica 13**

- **Nombre:** La red
- **Duración:** 20 minutos.
- **Objetivos**
  - Tomar consciencia de nuestra propia red de apoyo.
  - Reflexionar acerca de las personas que constituyen la red de apoyo tanto de padres como de hijos y sobre el lugar que ocupan cada uno en ella.

- **Materiales:**

- Documento de trabajo nº 9
- Bolígrafos.

- **Realización:** tras realizar la exposición, por parte de la educadora, recordando los diferentes tipos de apoyo social que existen y en cómo podemos recurrir a diferentes personas, según el tipo de ayuda que precisemos y cómo de importante es tener el apoyo de padres e hijos, se pasa a explicar la actividad que a continuación se va a desarrollar. En ésta, profundizaremos en la estructura de nuestra red de apoyo social: cuántas personas la conforman y el grado de proximidad que concedemos a cada una de ella. También analizaremos la red de apoyo social de nuestro padre/hijo. Para su realización se utilizará el Documento de trabajo nº 9 que la educadora repartirá entre los participantes. Cuando los participantes lo tengan, la educadora les pedirá que se centren, en primer lugar, en la parte superior del mismo. Como allí se indica, en el gráfico de la parte superior deben ir construyendo su propia red de apoyo. Deberán escribir su nombre en el centro del círculo. Una vez escrito, situarán en los recuadros más cercanos al centro, las iniciales de las personas que consideran incondicionales y el tipo de relación que les une a ellas: aquellas personas con las que pueden contar para casi todo- para pedirles ayuda en caso de necesidad económica o material, para contarle sus problemas, para pedir orientación o información sobre temas... - La educadora, debe subrayar que lo importante para situar a una persona más cerca o más lejos es como la percibamos nosotros: si la percibimos como una persona que nos apoyará de forma incondicional, la situaremos en los recuadros cercanos, si por el contrario, la percibimos como una persona que puede servirnos de apoyo pero solo en determinadas situaciones, entonces la pondremos más alejada. Cuando todos hayan terminado, la educadora les pregunta acerca de la dificultad o facilidad que ha supuesto para ellos crear su red de apoyo: si la habrían dibujado de otra manera, sí se sienten apoyados por esas personas, cómo se podría mejorar, aumentar o fortalecer, que estrategias podríamos seguir para. Y la pregunta más importante: ¿En qué zona se han situado padres e hijos respectivamente? ¿Porque?

Tras esto, se procede a completar la segunda parte del Documento “intentar reconstruir la red de apoyo”, los padres la de los hijos y viceversa. El procedimiento será el mismo: escribir el nombre del padre o del hijo en el centro y, después, tratar de situar a las personas que consideran que son un apoyo para esa persona. Tras esto se juntarán por parejas, de forma que los padres “evaluarán” la red de apoyo que sus hijos han hecho sobre ellos y los hijos corregirán la de los padres.

Finalmente, en gran grupo, los participantes reflexionan en torno a las siguientes cuestiones: la mayor o menor dificultad que ha supuesto la construcción de la red de los padres o de los hijos; en papel que las diferentes personas tienen en esta, y en qué nivel se sitúan ellos mismos.

## SESIÓN 5: AUTOESTIMA.

### Dinámica 14

- **Nombre:** “Yo soy...”
- **Duración:** 15 minutos.
- **Objetivo**
  - Potenciar la descripción positiva de un mismo a través de adjetivos.
  - Conocer las características que nos definen y que configuran la idea que tenemos de nosotros mismos.
- **Materiales:**
  - Pelota.
  - Cartulina.
  - Rotulador.
- **Realización:** la educadora, indicará que para comenzar esta sesión, empezaremos trabajando la noción que cada cual tiene sobre sí mismo. Para ello, todos los participantes deberán levantarse y ponerse formando un círculo. Una vez colocados, uno por uno, se irán pasando la pelota. Cuando ésta llegue a cada uno/a, deberán decir su nombre y máximo 10 adjetivos que le definan. Mientras tanto, la educadora hará dos columnas (positivo/negativo) en la pizarra o rota-folios e irá apuntando todos los adjetivos que vayan saliendo con las descripciones en la columna correspondientes.

Tras esto, en gran grupo se realizará una breve reflexión que la educadora introducirá con preguntas como: ¿Ha sido fácil describirte? ¿Por qué nos cuesta tanto?, ¿Qué tipo de adjetivos predominan en la lista los positivos o los negativos?

La idea que se quiere destacar con esta actividad es la necesidad que tenemos de conocer la importancia de aquellos aspectos positivos en los que destacamos o nos consideramos válidos. No hacerlo supone un peligro en nuestra estabilidad emocional. Para poder desarrollar un buen funcionamiento familiar es importante valorarnos a nosotros mismos y confiar en nuestras capacidades y nuestros potenciales.

### Dinámica 15

- **Nombre:** Tormenta Mágica.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Objetivos**
  - Subrayar algunas de las cualidades observables de los participantes
  - Potenciar el autoestima de padres/ madres e hijos/as a través del reconocimiento de las virtudes que poseen.
- **Materiales:**
  - Documento de trabajo nº 10 “Yo soy... Me gustaría”
  - Boli.
  - Pizarra
- **Realización:** Esta dinámica contiene 3 partes diferenciadas que a continuación iremos explicando.

#### Parte 1 “Círculo positivo”

Sería conveniente que antes de comenzar a realizar la dinámica, la educadora la introdujese de la siguiente forma: *“Todos tenemos más cosas positivas que negativas. Sin embargo, muchas personas tenemos dificultades para reconocerlas y nos centramos en los defectos o cualidades negativas que creemos tener. Es muy importante que, como padres/ madres y como hijos/as seamos capaces de reforzar y subrayar las cualidades positivas que encontramos en el otro y potenciar así su autoestima. Algo que parece tan fácil y obvio que a veces no lo tenemos en cuenta. Puesto que no hay mejor aprendizaje que el que se obtiene practicando y por experiencia propia, vamos a experimentar la sensación de sentirse alabados, por nuestros hijos/as, padres/madres y por un “desconocido”, participando en un círculo positivo, actuando así como fuentes de refuerzo positivo.*

Tras esta introducción, la educadora pide que, todo el grupo proceda a sentarse de la siguiente manera: padre-hijo, padre-hijo, padre-hijo...formando un círculo. La persona que queda sentada a la derecha debe comentar tres características y atributos positivos que destacaría de la persona que tiene a su izquierda y así sucesivamente todo el círculo. Cuando se haya realizado una ronda, se procede a hacer lo mismo pero hacia la dirección contraria. De esta forma, todos habrán obtenido alguna alabanza positiva: los hijos/as por parte de su progenitor, los padres/madres por parte de sus hijos/as y además, todos obtendrán una alabanza positiva por parte de una persona que acaban de conocer. Posteriormente, dedicamos unos minutos a discutir, todos juntos, cómo ha sido la

experiencia de sentirse alabados, si esperaban aquello que les han dicho y cómo se han sentido.

### **Parte 2 “Brainstorming”**

Siguiendo en gran grupo, tras comentar la experiencia, la educadora señala que ahora van a concentrar sus esfuerzos en encontrar, todas aquellas formas en que pueden reforzarse mutuamente padres/madres-hijos/as, las distintas alabanzas que pueden utilizar, cuándo son más convenientes, etc. La educadora, irá anotando en la pizarra lo que los participantes van exponiendo e irá comentando la conveniencia de utilizar tales reforzadores. También es importante que subraye la idea, de que muchas veces, con las personas que queremos, parece que nos cueste decirles las cosas positivas y reforzadoras. Evidentemente, es un aspecto con el que hay que tener cuidado y tratar de mejorar en la relación entre padre/madres- hijos/as.

### **Parte 3 “Tormenta de refuerzos por escrito”**

Para finalizar la “tormenta mágica” de refuerzos positivos, la educadora repartirá a cada participante el Documento de trabajo 10 “Yo soy... me gustaría”. En él, de forma individual, deberán escribir en la columna “Yo soy...” aquellos aspectos y cualidades positivas que creen tener y en la columna “me gustaría” todo aquello que les gustaría que su padre/ madre (en el caso de los hijos/as) o su hijo/a (en el caso de los padres) destacasen y les reforzaran positivamente de forma más continua. La educadora dejará 5 minutos para su realización, tras ello padres e hijos se juntarán por parejas e intercambiarán las hojas, de forma que podrán comentar lo escrito e intercambiar las opiniones y sentimientos. Una vez realizada la actividad en gran grupo comentaremos si hay similitudes o diferencias entre lo escrito en las hojas y que es lo que han sentido.

## **Dinámica 16**

- **Nombre:** La carta
- **Duración:** 20 minutos
- **Objetivo**
  - Facilitar la expresión de sentimientos y de afecto encubiertos.
  - Reforzar la vinculación emocional entre padres e hijos.
- **Materiales:**
  - Documento de trabajo “La carta”.
  - Bolígrafo.

- Música de ambiente.

- **Realización:** Antes de comenzar la educadora presenta la última actividad de la sesión haciendo alusión al título –la carta- indicando que, en esta sesión, los participantes van a tener la oportunidad de decir a sus padres/madre, hijo/a adolescente lo que posiblemente les gustaría decirles en más de una ocasión y que, por diversos motivos, no pueden. Sea porque no saben cómo hacerlo, sea porque no se atreven...Se trata de escribir una carta, que les permita expresar todos aquellos sentimientos positivos que sienten hacia la otra persona. Es importante que no se centre en reproches ni en cuestiones que les desagradan, sino que solo intenten expresar sentimientos positivos. Es importante remarcar que no se trata de un concurso literario, sino simplemente de escribir una carta con sus propias palabras. Tras la explicación la educadora repartirá a cada participante un folio y un sobre y les dejará 10 minutos para que, individualmente, escriban la carta. Puede poner música ambiental de fondo para dar un clima más íntimo. Finalmente, en gran grupo, los participantes comentan la experiencia y los sentimientos que les ha producido el ejercicio propuesto.

## SESIÓN 6: EMPATÍA. TÉCNICA DE COMUNICACIÓN POSITIVA: LOS MENSAJES YO.

### Dinámica 17

- **Nombre:** Cambiamos de chaqueta
- **Duración:** 30 minutos
- **Objetivo**
  - Aprender a ponerse en el lugar del otro intercambiando los papeles.
  - Identificar emociones ajenas.
- **Materiales:**
  - No necesitamos ningún tipo de material específico para su desarrollo.
- **Realización:** antes de empezar la educadora remarcará la importancia que tiene aprender a ponerse en el lugar del otro, según la situación en la que nos encontremos, aprender a valorar los sentimientos y las emociones tanto de padres como de hijos/as.

Para comenzar con el desarrollo de la dinámica, en primer lugar se distribuirán por parejas, padre-hijo, y ambos pensarán una situación cotidiana que conlleve un conflicto entre ellos, si no se les ocurre ningún conflicto, la educadora podrá ayudarles diciéndoles

alguna situación a interpretar. Una vez todos los participantes tengan el conflicto pensado, procederemos a representar la situación elegida mediante la técnica del *role-playing*, con la peculiaridad de que se intercambien los papeles, es decir, los padres harán de hijos y viceversa (Cambio de chaqueta). Una vez finalizadas todas las representaciones, se pasará a realizar la puesta en común de la dinámica, en gran grupo. En gran grupo se analizará los sentimientos y emociones que han surgido en cada participante a lo largo de la representación cuando “interpretaban” un papel que no les pertenece y que habitualmente no experimentan.

### **Dinámica 18**

- **Nombre:** Utilizamos los mensajes yo
- **Duración:** 30 minutos
- **Objetivo**
  - Aprender nuevas técnicas de comunicación positivas que nos permitan saber cómo se siente el otro y actuar con él dependiendo de esto.
  - Aprender a elaborar mensajes en positivo.
- **Materiales:**

No se necesita ningún material específico.
- **Realización:** una vez la educadora haya explicado a los participantes en qué consiste la técnica de comunicación de los mensajes yo, se procederá a desarrollar la dinámica. Siguiendo con la misma metodología que en la dinámica anterior, los participantes se distribuirán por parejas, padre-hijo, y volverán a interpretar el mismo caso anterior, utilizando el *role-playing*. Como diferencia, en este caso, cada uno mantendrá su propio rol. Además la interpretación del caso se realizará utilizando la técnica de los mensajes yo, para poder aprender a ponerla en práctica y así extrapolarla a situaciones habituales en su propio contexto.

Un ejemplo de cómo utilizar los “mensajes yo” en una situación cotidiana sería el siguiente:

MENSAJES YO: Me centro en mí, en los efectos del comportamiento del otro. Describo sin descalificar, expreso lo que siento y lo que me gustaría.

Madre/Padre: “Me he pasado la mañana limpiando y cuando veo que llegas a casa y te tumbas en el sofá sin tener en cuenta mi trabajo (describe lo que hace el otro) siento que

no respetas mi esfuerzo y me molesta (expresa lo que siente). Me gustaría que antes de tumbarte me preguntases si necesite ayuda en algo (propone)”

Él: “Entiendo que estés cansada, pero no creas que no valoro tu trabajo (describe). Yo también estoy cansado y necesito descansar cuando llego a casa (expresa lo que siente). ¿Qué te parece si descanso un rato y luego te ayudo con lo que necesites? (propone)”.

## SESIÓN 7: LA COMUNICACIÓN.

### Dinámica 19

- **Nombre:** ¿De qué discutimos?
- **Duración:** 35 minutos
- **Objetivos**
  - Analizar la presencia de conflictos en las áreas más prototípicas de discusión entre padres e hijos.
  - Reconocer la función positiva que puede tener el conflicto para el cambio y crecimiento del sistema familiar y de sus miembros individuales.
- **Materiales:**
  - Documento de trabajo nº12
  - Bolígrafos.
- **Realización:** para comenzar la educadora presenta la actividad indicando que una situación muy habitual en las familias con hijos/as adolescentes son las discusiones (casi diarias) entre padres e hijos. Las discusiones son normales al producirse desacuerdos en diferentes temas que afectan a la vida de los adolescentes y que preocupan a los padres. Los hijos/as adolescentes están menos dispuestos a aceptar lo que quieren y esperan de ellos sus padres, lo que conlleva en muchas ocasiones a situaciones de conflicto entre ambas partes. Así pues, nos interesa conocer los temas por los que discute la familia. En este momento, la educadora repartirá el Documento de trabajo nº 12 tanto a padres como a hijos. Se trata de un cuestionario, compuesto por 25 preguntas con dos alternativas de respuesta: verdadero” o falso. Este cuestionario permite analiza la presencia o ausencia de conflicto entre las distintas áreas típicas de discusión entre padres e hijos adolescentes. Una vez rellenado el cuestionario, los participantes se sentarán en pequeño grupo: todos los adolescentes juntos y todos los padres juntos y tratarán de analizar y determinar cuáles son los temas de discusión familiar en los que

coinciden más. Finalmente, en gran grupo el portavoz de cada grupo expone los resultados. La educadora toma nota de estas áreas de discusión en la pizarra o el rotafolios. Tras esto se comprueba si existe coincidencia entre los temas elegidos por los padres y los temas elegidos por los hijos, entablando así un pequeños debate entre ambas partes.

### **Dinámica 20**

- **Nombre:** Comunicación positiva y conducta asertiva.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Objetivo**
  - Reconocer, las señales no verbales y verbales que caracterizan distintos estilos de comportamiento: conducta pasiva, agresiva y asertiva.
- **Materiales:**
  - Documento de trabajo nº 13
- **Realización:** el ejercicio que a continuación se presenta no es una dinámica tal cual, sino una forme de introducir un poco de teoría de forma más práctica. La educadora comenzará la actividad explicando que un aspecto muy importante de las relaciones interpersonales y por lo tanto entre padres e hijos es saber utilizar correctamente la comunicación verbal y no verbal. De hecho, muchas personas mostramos un comportamiento agresivo o una conducta pasiva al utilizar de modo incorrecto la comunicación. Cuando la comunicación se maneja de forma adecuada tanto en los aspectos verbales como en los no verbales, no sólo aumentan los beneficios para la persona sino para todo el entorno. Esta situación es más probable que ocurra cuando la comunicación está basada en el entendimiento mutuo, es clara y directa, y no presenta contradicciones en lo que se dice (comunicación verbal) y cómo se dice (comunicación no verbal).

Tras esta breve introducción la educadora reparte el Documento de trabajo nº 14 y solicita a los participantes que se distribuyan en grupos de 4: dos padres y dos hijos. Un miembro de cada grupo debe leer para sus compañeros, en voz alta, el tipo de comunicación no verbal que caracteriza los estilos de conducta pasivo, agresivo y asertivo. Tras ello los participantes de cada grupo intentan reproducir las señales no verbales propias de cada estilo de conducta. Tras analizar la comunicación no verbal se pasa a realizar lo mismo con la comunicación verbal que caracteriza a cada estilo. Para ello cada grupo leerá los diálogos del Documento de trabajo nº 14 con el que se encuentran

trabajando, que refleja mensajes prototípicos de cada tipo de conducta. En la lectura, deben acordarse de reflejar correctamente los elementos de comunicación no verbal que corresponden a cada estilo de conducta.

### **Dinámica 21**

- **Nombre:** Intentemos comprender y dialogar.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Objetivo**
  - Reconocer y aprender a utilizar el diálogo como estrategia óptima para la resolución de conflictos entre padres e hijos/as adolescentes.
- **Materiales:**
  - Documento de trabajo nº 14.
  - Ordenador con proyector.
- **Realización:** para introducir esta actividad, la educadora enseña a los participantes, a través de una diapositiva, las diferentes caras que aparecen en el Documento de trabajo nº 13. Tras observarlas unos segundos, les pide que identifiquen cuál es la que suelen poner cuando el hijo adolescente empieza a pedir o a hacer algo que no les gusta (en el caso de los padres) o cuando los padres no les escuchan o se sienten incomprendidos por estos (en el caso de los adolescentes). Este pequeño ejercicio facilita la toma de conciencia con respecto a la actitud general que solemos tener con respecto a nuestros padres o nuestros hijos adolescentes frente a un conflicto. Es posible que algunos padres estén continuamente en pie de guerra o crean que deben estarlo para mantener su autoridad, o que algunos hijos estén continuamente a la defensiva porque se sienten amenazados o atacados. La educadora debe explicar que la actitud agresiva no facilita la relaciones entre padres-hijos/as sino que, por el contrario, las deteriora. Así pues, en esta dinámica vamos a realizar un ejercicio para mejorar la capacidad de diálogo entre padres e hijos.

En parejas de dos (padre e hijo), los participantes tienen que hacer un *role-playing* imaginando una de las siguientes situaciones:

- Tu hijo dice que su mejor amigo ha robado dinero a un compañero de clase, se lo ha quitado de la cartera cuando éste estaba en el patio.
- Tu hijo dice que le ha pegado a un compañero de clase porque le ha dicho que era muy bajito.

- Tu hijo te pide dinero porque dice que va a ir a un festival de rock que va a celebrarse en otra ciudad.
- Tu hijo fuma porros y quiere poder fumar en casa
- Tu hijo quiere a partir de ahora regresar a casa dos horas más tarde de lo habitual.

En cada situación hay que representar los papeles de padre y de adolescente. Mientras representa el papel de progenitores este tiene que intentar mantener una comunicación positiva con el hijo, lo que no presupone que haya de estar de acuerdo con el adolescente, ni que se deba ceder a las peticiones si éstas son consideradas inadecuadas por los padres. Se trata de mantener en todo momento una actitud comprensiva y de argumentar con fundamento la posición que se mantiene. Hay que prestar especial atención a lo que se dice y a la forma en que se dice (el componente no verbal de la comunicación, tono de voz, expresión facial y postura corporal). El adolescente, mientras interpreta su papel tiene que imaginar lo que diría y haría en esa situación.

Tras cada actuación, en gran grupo se analizará con la ayuda de la educadora, el tipo de actitud y argumentación utilizada por los participantes e intentamos observar los tipos de comunicación verbal y no verbal aprendidos anteriormente. Esta tarea conjunta posibilita la toma de conciencia de los elementos funcionales y disfuncionales en la comunicación padres-hijos. La educadora termina la actividad haciendo una síntesis de ésta y todas las actividades y sugiere a los participantes que intenten durante los próximos días aplicar alguno de los contenidos trabajados durante la sesión.

## SESIÓN 8: ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y NEGOCIACIÓN.

### Dinámica 22

- **Nombre:** Método Ganar-Ganar
- **Duración:** 60 minutos.
- **Objetivo**
  - Promover la reflexión entre los participantes sobre la importancia de llevar a cabo procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres/madres e hijos/as para fomentar hábitos de resolución positiva de conflictos en el hogar y un clima adecuado para la convivencia familiar.

- Facilitar el desarrollo de la conducta asertiva y de las habilidades de negociación en los procesos de resolución de situaciones y problemas que competen conjuntamente a padres/madres, hijos/as.
- Ayudar a los participantes a identificar las dificultades que perciben al poner en práctica procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres/madres e hijos/as.
- **Materiales:**
  - Documento de trabajo nº 15
  - Documento de trabajo nº 16
  - Bolígrafos.
- **Realización:** tras la exposición por parte de la educadora acerca del método “ganar-ganar” y de sus características, ésta pedirá a los participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de 4 personas: 2 padres con sus respectivos hijos. Una vez los grupos estén formados la educadora repartirá a cada participante una copia del Documento de trabajo nº 15. Este documento está dividido en dos partes: los pasos a seguir, a forma de recordatorio, para desarrollar el método “ganar-ganar” y un ejercicio a realizar. Cuando todos posean una copia, la educadora leerá en voz alta el documento para recordar los pasos y poder realizar la dinámica. Posteriormente, se repartirá un Documento de Trabajo nº 16 por grupo. En éste encontraremos un “Caso para aplicar el método ganar-ganar” y un “Caso resuelto con el método Ganar-Ganar”. La educadora pedirá que dos voluntarios de cada grupo lean a los otros dos miembros los diálogos de los personajes que aparecen en el documento. Tras comentar brevemente los que sucede en este caso, el grado en que se sienten identificados y cómo podrían resolverlo, los dos voluntarios leerán, también en voz alta, para los miembros de su grupo la parte de “Caso resuelto con el método Ganar-Ganar”, que reproduce los pasos de dicho método. Tras su lectura, los participantes se volverán a reunir en gran grupo y dos voluntarios interpretarán el caso en el centro (pueden utilizar el guión, no es necesario memorizarlo.) para poder observar en conjunto y paso por paso el desarrollo del método “Ganar-Ganar”. Al finalizar su representación, los participantes podrán debatir el caso y su resolución.

A continuación, la educadora pedirá a los participantes que padres e hijos formen parejas. Así pues se trabajará con la segunda parte del Documento de Trabajo nº 15, repartido anteriormente, en el que deben anotar alguna situación o problema que hayan tenido ambos y que crean que se puede solucionar aplicando el método “Ganar-Ganar”.

Transcurrido el tiempo de trabajo (10-15 minutos), se hará una representación de dicho caso en gran grupo a través del *role-playing*. En esta representación se identificará en caso y se le aplicará el método “Ganar-Ganar”. Al final de la representación, en gran grupo se dirá las cosas que se han realizado bien y las que se pueden mejorar. Finalmente, en gran grupo se extraerán conclusiones, y se hablará acerca de la técnica de resolución de problemas y negociación y sobre su posible puesta en común en el día a día familiar.

# Documentos de trabajo

## DOCUMENTO DE TRABAJO 1<sup>4</sup>

### SESIÓN 1 Dinámica 3

#### ¿Cómo es mi hijo/a?

Tengo \_\_\_\_\_ años

Mi comida preferida es \_\_\_\_\_

La película que más me ha gustado últimamente es \_\_\_\_\_

El último libro que he leído es \_\_\_\_\_

Mi mejor amigo/a se llama \_\_\_\_\_

Mi cantante o grupo de música favorito se llama \_\_\_\_\_

Mi actor favorito es \_\_\_\_\_

Mi actriz favorita es \_\_\_\_\_

El programa de televisión que más me gusta es \_\_\_\_\_

Para salir, me gusta ponerme \_\_\_\_\_

El corte de pelo o peinado que más me gusta llevar es \_\_\_\_\_

Me gusta divertirse haciendo \_\_\_\_\_

Mi principal virtud es \_\_\_\_\_

Mi mayor defecto es \_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de mí es \_\_\_\_\_

Lo que menos me gusta de mí es \_\_\_\_\_

Si me riñen mis padres yo \_\_\_\_\_

Si en un lugar público hay una pelea yo \_\_\_\_\_

Si me pongo triste yo \_\_\_\_\_

Cuando estoy contento/a \_\_\_\_\_

Me pongo nervioso/a cuando \_\_\_\_\_

<sup>4</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

## ¿Cómo es mi padre/madre?

Tengo \_\_\_\_\_ años

Mi comida preferida es \_\_\_\_\_

La película que más me ha gustado últimamente es \_\_\_\_\_

El último libro que he leído es \_\_\_\_\_

Mi mejor amigo/a se llama \_\_\_\_\_

Mi cantante o grupo de música favorito se llama \_\_\_\_\_

Mi actor favorito es \_\_\_\_\_

Mi actriz favorita es \_\_\_\_\_

El programa de televisión que más me gusta es \_\_\_\_\_

Para salir, me gusta ponerme \_\_\_\_\_

El corte de pelo o peinado que más me gusta llevar es \_\_\_\_\_

Me gusta divertirse haciendo \_\_\_\_\_

Mi principal virtud es \_\_\_\_\_

Mi mayor defecto es \_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de mí es \_\_\_\_\_

Lo que menos me gusta de mí es \_\_\_\_\_

Si me riñen mis padres yo \_\_\_\_\_

Si en un lugar público hay una pelea yo \_\_\_\_\_

Si me pongo triste yo \_\_\_\_\_

Cuando estoy contento/a \_\_\_\_\_

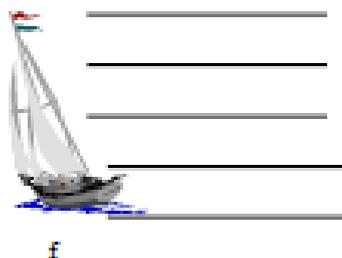
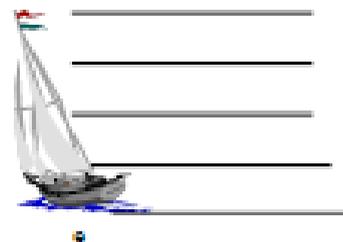
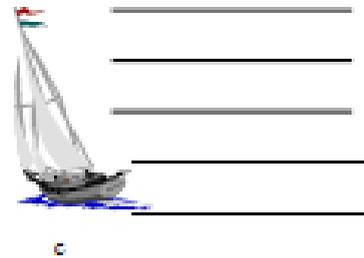
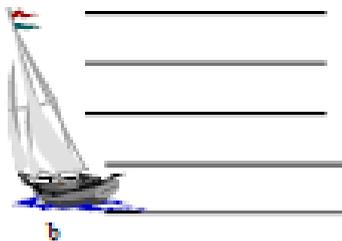
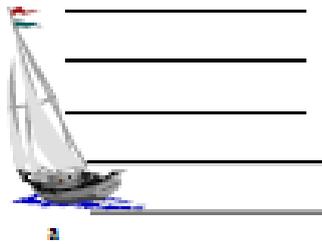
Me pongo nervioso/a cuando \_\_\_\_\_

## DOCUMENTO DE TRABAJO 2<sup>5</sup>

## SESIÓN 2 Dinámica 4

### EL MAPA DE NAVEGACIÓN

*En nuestra familia, los barcos y pasajeros que generalmente navegan juntos son los siguientes:*



<sup>5</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

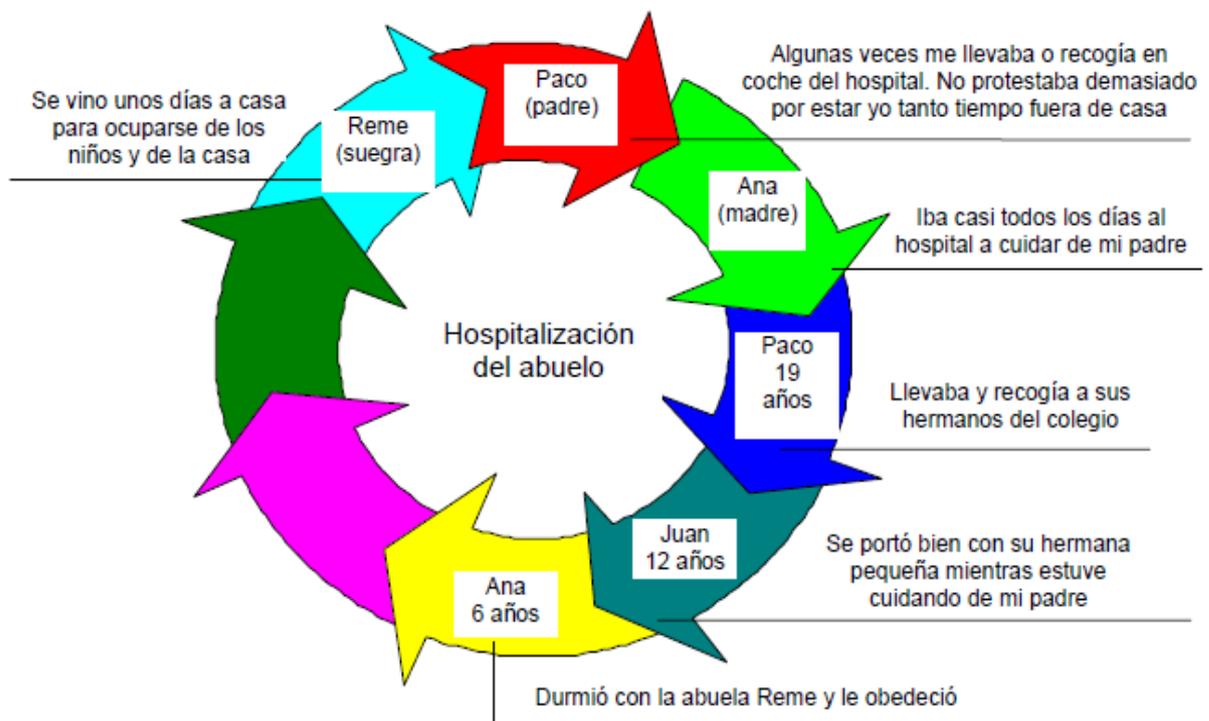
**DOCUMENTO DE TRABAJO 3<sup>6</sup>**

**SESIÓN 2  
Dinámica 5**

*Ejemplo para ponerlo en una diapositiva. Otra opción es imprimirlo y dar una copia a cada participante.*

**LA FAMILIA RUEDA**

En la familia Rueda, Ana piensa que cuando surge un problema importante, la unión en su familia es mucho más fuerte que de costumbre. Ella cree que a pesar de las muchas discusiones que habitualmente hay en su familia, cuando se necesitan, su familia intenta ayudar en lo que puede. Así, por ejemplo, cuando ingresaron al padre de Ana (el abuelo Roberto) 17 días en el hospital debido a una neumonía, cada miembro de su familia ayudó en lo que pudo. Ana recuerda esta ayuda de la siguiente forma:



<sup>6</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

## DOCUMENTO DE TRABAJO 4

## SESIÓN 2 Dinámica 5

### LA RUEDA

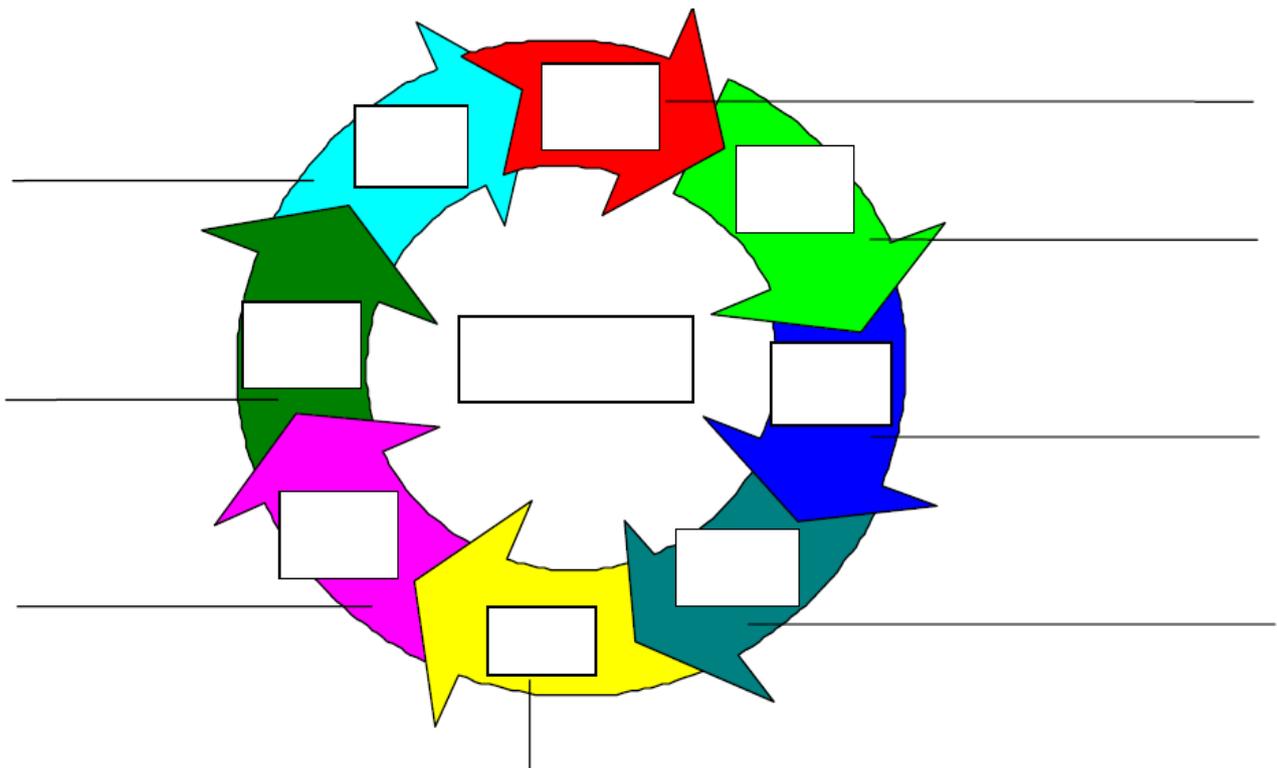
1. Una situación difícil en mi familia en la que nos hemos ayudado entre nosotros ha sido:

---

---

---

2. Siguiendo el ejemplo de Ana, pon el nombre de tu hijo/a- padre/madre en la flecha que corresponda y si escribes también el nombre de otros miembros de la familia que hayan intervenido en el problema o situación. Escribe en la línea correspondiente qué es lo que ha hecho esta persona (dentro de sus posibilidades) para ayudar en esta situación problemática. Recuerda que sólo tienes que poner aspectos positivos.



## DOCUMENTO DE TRABAJO 5<sup>7</sup>

### SESIÓN 2 Dinámica 6



## EL PLANETA

¿Qué normas o reglas han cambiado en la familia desde que se ha llegado a la adolescencia? Piensa en las normas que había antes y compáralas con las que hay actualmente. Para ayudarte, encontrarás, a continuación, algunas áreas en las que es posible que haya habido un cambio; si lo ha habido escribe, por favor, cuál ha sido.

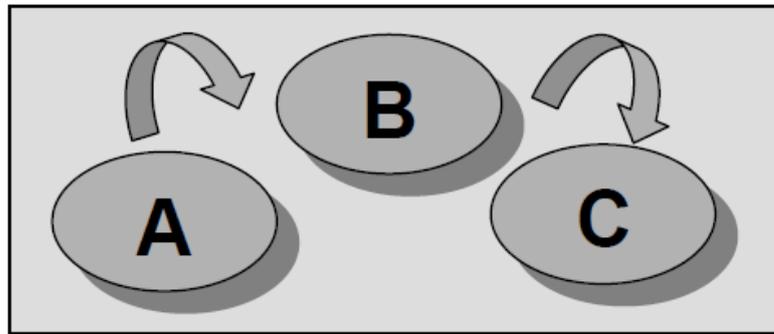
1. **Distribución de las obligaciones de la casa** (tanto las tareas de casa, como todo aquello que afecta al funcionamiento de la familia, como bajar la basura o comprar comida).
2. **Libertad del adolescente para decidir la ropa que lleva o quiere llevar.**
3. **Horarios de salida y entrada del adolescente.**
4. **Comidas y visitas familiares** (quién asiste o debe asistir a estos eventos).
5. **Autoridad** (qué personas mandan en casa).
6. **Deberes y obligaciones del adolescente con su trabajo escolar.**
7. **Gastos.**
8. **Otros** (los que a ti te parezcan y que no han sido mencionados).

<sup>7</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

**DOCUMENTO DE TRABAJO 6<sup>8</sup>**

**SESIÓN 3  
Dinámica 8**

**COMPORTAMIENTO/ PENSAMIENTO/ SENTIMIENTOS**



Situación 1 (-): \_\_\_\_\_

1.º (A). DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN	3.º (B). QUÉ PENSÓ PARA SENTIR O HACER ESO	2.º (C). CONSECUENCIAS: QUÉ SINTIÓ Y QUÉ HIZO

Situación 2 (+): \_\_\_\_\_

1.º (A). DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN	3.º (B). QUÉ PENSÓ PARA SENTIR O HACER ESO	2.º (C). CONSECUENCIAS: QUÉ SINTIÓ Y QUÉ HIZO

<sup>8</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

## DOCUMENTO DE TRABAJO 7<sup>9</sup>

### SESIÓN 3 Dinámica 9

#### TÉCNICA DE RELAJACIÓN BASADA EN LA TENSIÓN-DISTENSIÓN MUSCULAR Y LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

- ❖ **RESPIRACIÓN PROFUNDA —1 vez—** (Inspirar gran cantidad de aire y mantenerlo de 5 a 10 segundos. Soltarlo muy lentamente.)
- ❖ **Manos**
  - Puño derecho
  - Puño izquierdo
  - Ambos puños
- ❖ **Brazos**
  - Brazos doblados
  - Brazos estirados
- ❖ **Hombros**
  - Arriba
  - Delante
- ❖ **Cuello**
  - Girar la cabeza hacia la derecha
  - Girar la cabeza hacia la izquierda
  - Levantar un poco la cabeza
- ❖ **Cabeza-Cara**
  - Ojos abiertos-cejas hacia arriba
  - Fruncir ceño
  - Lengua contra el paladar
  - Lengua contra dientes de abajo
- ❖ **RESPIRACIÓN PROFUNDA —2 veces—** (Inspirar gran cantidad de aire y mantenerlo de 5 a 10 segundos. Soltarlo muy lentamente.)
- ❖ **Vientre**
  - Sacar un poco el vientre
  - Meter un poco el vientre
- ❖ **Piernas**
  - Apretar muslos y nalgas
  - Estirar puntas de los pies hacia abajo
  - Estirar puntas de los pies hacia arriba
- ❖ **RESPIRACIÓN PROFUNDA —1 vez—** (Inspirar gran cantidad de aire y mantenerlo de 5 a 10 segundos. Soltarlo muy lentamente.)
- ❖ **Repasar todas las partes del cuerpo para relajarlas aún más.**
- ❖ **Centrarse en una imagen relajante.**
- ❖ **SALIR DE LA RELAJACIÓN** (llevar los puños hacia la cara, tomar gran cantidad de aire y expulsarlo bruscamente.)

**Nota:** Para cada parte del cuerpo indicada, realizar una tensión durante 3 a 5 segundos y, a continuación, una relajación durante 5 a 7 segundos.

<sup>9</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

## DOCUMENTO DE TRABAJO 8 (a)<sup>10</sup>

### SESIÓN 4 Dinámica 11

#### MALOS TIEMPOS: APOYO INSTRUMENTAL, EMOCIONAL E INFORMACIONAL

##### Documento para padres/madres

#### **PARTE I. ¿A qué persona o personas acudiríamos para pedirle ayuda o para contarle nuestros problemas en las siguientes situaciones?**

**Situación 1.** Aún quedan diez días para finalizar el mes y sólo nos quedan 50 euros. En principio, hemos pagado todos los recibos, así que el problema no es demasiado grave. Sin embargo, ayer llamaron del colegio de los niños para decirnos que uno de nuestros hijos ha sufrido un pequeño tropiezo en el patio y se ha roto un diente. Nuestro seguro no cubre la ortodoncia, por lo que hemos de pagar al dentista el arreglo, que alcanza los 90 euros. Evidentemente, tenemos que pedir algo de dinero prestado (una cantidad relativamente pequeña de dinero).

---

**Situación 2.** Desde hace algún tiempo, parece que algo anda mal en nuestra relación. Son frecuentes las discusiones por tonterías y hemos llegado a alterarnos delante de los niños. El otro día incluso nos insultamos. La verdad es que creo que en el trabajo estamos un poco tensos y cuando llegamos a casa descargamos nuestras frustraciones.

---

**Situación 3.** Hemos comprado un ordenador y no tengo ni idea de cómo se hace eso de «navegar» por Internet.

---

#### **PARTE II. ¿A qué persona o personas crees que acudiría tu hijo para pedirle ayuda o para contarle sus problemas en las siguientes situaciones?**

**Situación 1.** El jueves pasado le pedí prestado el móvil a un amigo. No sé lo que ha pasado, pero no encuentro el móvil. Por más que lo busco, no logro encontrarlo y temo que me lo hayan robado. Mi amigo me reclama el móvil y me dice que si no lo encuentro es mi problema, pero que a él le tengo que devolver el móvil o comprarle uno igual, ya que si no se busca un buen problema con sus padres.

---

**Situación 2.** Me gusta un/a chico/a desde hace algunas semanas. Últimamente no me hace demasiado caso y empiezo a sentirme mal. Es la primera vez que me siento atraído/a realmente por alguien y creo que estoy enamorado/a de verdad por primera y última vez.

---

**Situación 3.** He aceptado la solicitud de amistad de una persona desconocida en Facebook y ahora me habla todos los días. Parece que es un chico/a muy guapo/a pero encuentro algo raro en él/ella. Me ha dicho de queda algún día para tomar algo.

---

<sup>10</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

## DOCUMENTO DE TRABAJO 8 (b)

### SESIÓN 4 Dinámica 11

#### MALOS TIEMPOS: APOYO INSTRUMENTAL, EMOCIONAL E INFORMACIONAL

##### Documento para hijos/as

#### **PARTE I- ¿A qué persona o personas acudiríamos para pedirle ayuda o para contarle nuestros problemas en las siguientes situaciones?**

**Situación 1.** El jueves pasado le pedí prestado el móvil a un amigo. No sé lo que ha pasado, pero no encuentro el móvil. Por más que he buscado, no logro encontrarlo y temo que me lo hayan robado. Ahora mi amigo me reclama el móvil y me dice que si no lo encuentro es mi problema, pero que a él le tengo que devolver el móvil o comprarle uno igual, ya que si no se busca un buen problema con sus padres.

**Situación 2.** Me gusta un/a chico/a desde hace algunas semanas. Últimamente no me hace demasiado caso y empiezo a sentirme mal. Es la primera vez que me siento atraído/a realmente por alguien y creo que estoy enamorado/a de verdad por primera y última vez.

**Situación 3.** He aceptado la solicitud de amistad de una persona desconocida en Facebook y ahora me habla todos los días. Parece que es un chico/a muy guapo/a pero encuentro algo raro en él/ella. Me ha dicho de queda algún día para tomar algo.

---

#### **PARTE II- ¿A qué persona o personas crees que acudiría tu padre/madre para pedirle ayuda o para contarle sus problemas en las siguientes situaciones?**

**Situación 1.** Aún quedan diez días para finalizar el mes y sólo nos quedan 50 euros. En principio, hemos pagado todos los recibos, así que el problema no es demasiado grave. Sin embargo, ayer llamaron del colegio de los niños para decirnos que uno de nuestros hijos ha sufrido un pequeño tropiezo en el patio y se ha roto un diente. Nuestro seguro no cubre la ortodoncia, por lo que hemos de pagar al dentista el arreglo, que alcanza los 90 euros. Evidentemente, tenemos que pedir algo de dinero prestado (una cantidad relativamente pequeña de dinero).

**Situación 2.** Desde hace algún tiempo, parece que algo anda mal en nuestra relación. Son frecuentes las discusiones por tonterías y hemos llegado a alterarnos delante de los niños. El otro día incluso nos insultamos. La verdad es que creo que en el trabajo estamos un poco tensos y cuando llegamos a casa descargamos nuestras frustraciones.

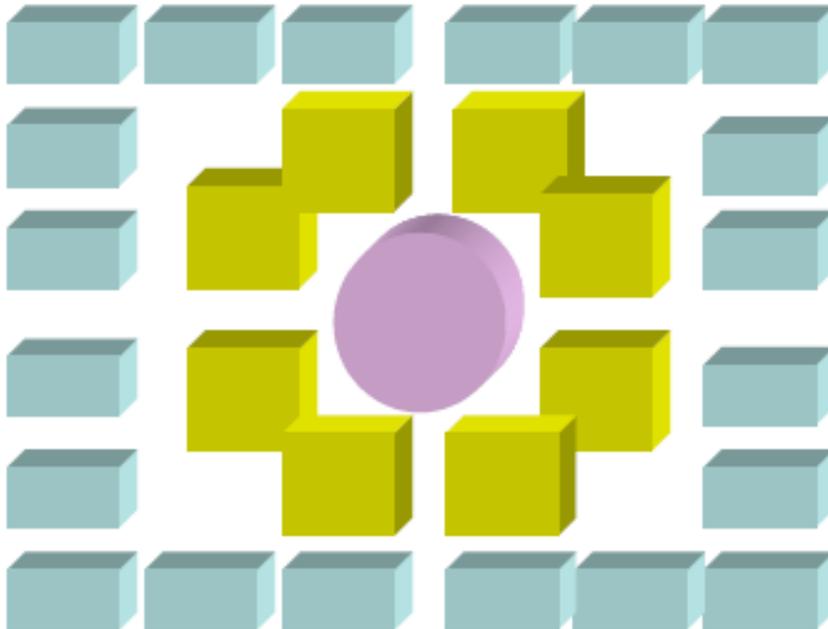
**Situación 3.** Hemos comprado un ordenador y no tengo ni idea de cómo se hace eso de «navegar» por Internet.

**DOCUMENTO DE TRABAJO 9<sup>11</sup>**

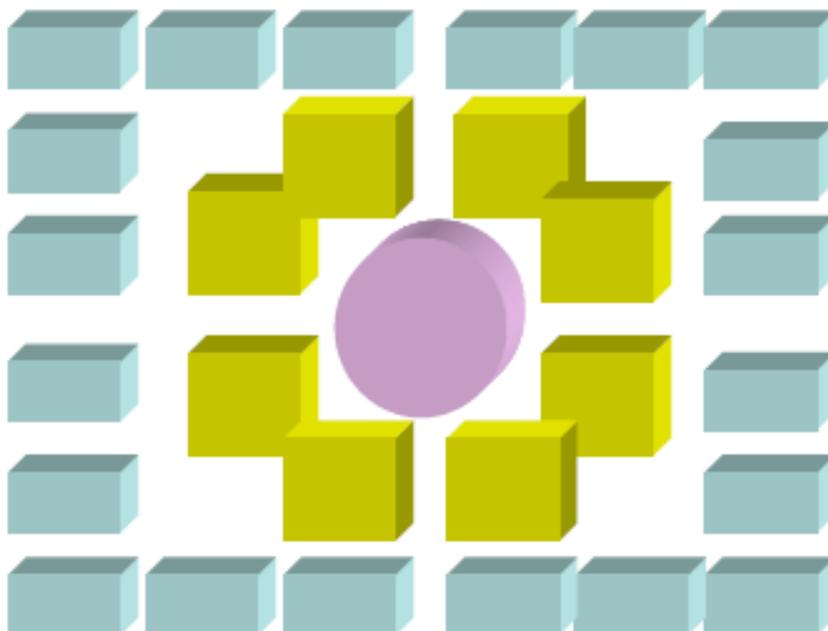
**SESIÓN 4  
Dinámica 13**

**LA RED**

**Esta es MI RED**



**Esta es la RED DE \_\_\_\_\_**



<sup>11</sup> Ficha adaptada del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

# DOCUMENTO DE TRABAJO 10<sup>12</sup>

## SESIÓN 5 Dinámica 15

### PARA HIJOS

¿QUÉ ME GUSTARÍA QUE MIS PADRES ME  
DIJESEN?



Vertical lines for writing answers to the question: ¿QUÉ ME GUSTARÍA QUE MIS PADRES ME DIJESEN?

CUALIDADES QUE TENGO



Vertical lines for writing answers to the question: CUALIDADES QUE TENGO

<sup>12</sup> Documento de elaboración propia.

**PARA PADRES**<sup>13</sup>

**¿QUÉ ME GUSTARÍA QUE MI HIJO ME  
DIJESE?**



Four vertical lines for writing, followed by a set of seven horizontal lines for writing.

**CUALIDADES QUE TENGO**



Four vertical lines for writing, followed by a set of seven horizontal lines for writing.

<sup>13</sup> Documento de elaboración propia.

# DOCUMENTO DE TRABAJO 11<sup>14</sup>

## SESIÓN 5 Cierre sesión

Este documento se entregará al finalizar la sesión 2 “Autoestima”. En él cada participante deberá ir apuntando todas las cosas positivas que los padres/madres o hijos/as les dicen a la larga de la semana.

COSAS POSITIVAS QUE ME HAS DICHO  
ESTA SEMANA



Handwriting practice lines for recording positive feedback. The page contains 10 horizontal lines, with the first two lines positioned directly below the smiley face emoji.

COMO TÚ

NO HAY

NADIE

(quíete megollón)

www.darwin.es  
www.darwin.es

<sup>14</sup> Documento de elaboración propia.

## DOCUMENTO DE TRABAJO 12<sup>15</sup>

## SESIÓN 7 Dinámica 19

### ¿DE QUÉ DISCUTIMOS EN CASA?

A continuación encontrarás una serie de temas en los que es muy común que padres y adolescentes discutan. Si piensas que en tu casa se discute sobre este tema, rodea la V (verdadero); si piensas que no se discute sobre este tema, rodea la F (falso).

<b>Cuestionario Q1 Discutimos a menudo ...</b>		
1. Porque la poca ayuda en las tareas de casa (hacer la cama, arreglar el cuarto, poner la mesa...)	V	F
2. Por la hora de acostarse y de levantarse de la cama.	V	F
3. Por la comida o los modales que tiene en la mesa.	V	F
4. Por la manera de hablar (pasotismo, palabrotas, falta de respeto).	V	F
5. Porque no querer asistir a comidas y eventos familiares.	V	F
6. Por la falta de higiene personal (ducha, afeitado, lavarse los dientes...).	V	F
7. Por el dinero o por la forma de gastarlo.	V	F
8. Debido al tipo de ropa.	V	F
9. Por lo que hace o quiere hacer en su tiempo libre (fines de semana, vacaciones, al salir de clase).	V	F
10. Debido al pelo y la apariencia general.	V	F
11. Por las amistades.	V	F
12. Por la hora para volver a casa cuando se sale.	V	F
13. Por no obedecer lo que se manda o se pide.	V	F
14. Por el tema de las drogas (fumar, beber, tomar otras drogas).	V	F
15. Por la falta de confianza para contar ciertas cosas personales.	V	F
16. Por los estudios y obligaciones del trabajo	V	F
17. Por novios/as o cuestiones relacionadas con el sexo. V F	V	F
18. Por cosas materiales (moto, teléfono móvil, ropa...).	V	F
19. Debido a los gastos de casa que pagan los padres (factura de teléfono, luz...).	V	F
20. Por temas relacionados con la religión (ir a la iglesia, ideas propias...)	V	F
21. Por mal comportamiento en casa (con hermanos/as, con padres...)	V	F
22. Debido a la mala conducta fuera de casa (en el colegio, en la calle, con los amigos, en el trabajo...)	V	F
23. Por el futuro (no querer estudiar, salir demasiado, ir con malas compañías, tener ideas raras sobre la vida).	V	F
24. Debido al carácter (mal humor, pasota, agresivo...).		
25. Por otras cosas (cuáles):		

<sup>15</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

DOCUMENTO DE TRABAJO 13<sup>16</sup>

SESIÓN 7  
Dinámica 20

COMUNICACIÓN Y ESTILO DE CONDUCTA			
ESTILO DE CONDUCTA	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
COMUNICACIÓN NO VERBAL	Mirada huidiza o baja, postura encogida y cabizbaja, movimientos nerviosos de las manos, expresión facial tensa, voz débil y vacilante, bloqueos, tartamudeos.	Mirada fría y penetrante. Postura estirada, rígida, echada hacia delante, frecuentes señales con el dedo, manos cerradas, golpes de puño. Voz fuerte y presuntuosa, emitida a borbotones, con tono crítico o sarcástico.	Mirada directa, abierta y sincera, sonrisas acorde con el mensaje. Postura relajada y bien equilibrada, manos sueltas a cada lado del cuerpo, gestos relajados. Voz tranquila y controlada, tono firme, cálido, bien modulado, cadencia uniforme.
COMUNICACIÓN VERBAL	<p><b>Padre con conducta pasiva:</b></p> <p>- Juan, ¿puedes ir a comprar el periódico? Yo no puedo porque estoy esperando una llamada de la oficina. Necesito saber antes de que me llamen si ha salido un anuncio en el periódico...</p>	<p><b>Madre con conducta agresiva:</b></p> <p>- ¡Oye tú, baja a por el pan! ¡Haz algo, en lugar de estar ahí perdiendo el tiempo!</p>	<p><b>Madre con conducta asertiva:</b></p> <p>- Juan, cariño, necesito que vayas a comprar pan. Estoy haciendo la comida y me he dado cuenta de que no tenemos bastante para comer. Por favor, deja lo que estés haciendo y vete rápido que van a cerrar. Luego sigues con lo que estabas haciendo.</p>
	<p><b>Hijo adolescente:</b></p> <p>- ¡No ves que no puedo, estoy haciendo los deberes! Además, ¡si te llaman, ya les digo que te vuelvan a llamar!</p>	<p><b>Hijo adolescente:</b></p> <p>- ¡Estoy estudiando para un examen, no puedo...!</p>	<p><b>Hijo adolescente:</b></p> <p>- Ahora no puedo, estoy estudiando.</p>
	<p><b>Padre:</b></p> <p>- Hijo, es que no puedo ir esa llamada es muy urgente.</p>	<p><b>Madre:</b></p> <p>- ¡Déjate de rollos y haz ahora mismo lo que te digo!</p>	<p><b>Madre:</b></p> <p>- Ya sé que es un incordio, pero si no vas ahora mismo, no tendremos pan para comer. En cuanto subas, sigues estudiando.</p>
	<p><b>Hijo adolescente:</b></p> <p>- Te he dicho que ahora no puedo, tengo que acabar esto. Iré luego, deja de quejarte que siempre estás igual... ¡haber ido antes a por el periódico!.</p>	<p><b>Hijo adolescente:</b></p> <p>- No hay quien te aguante. (se levanta, toma el dinero de su madre y da un portazo).</p>	<p><b>Hijo adolescente:</b></p> <p>- Bueno, si no hay más remedio...</p>
	<p><b>Padre:</b></p> <p>- Bueno, iré yo.</p>		<p><b>Madre:</b></p> <p>- Gracias, Juan.</p>

<sup>16</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

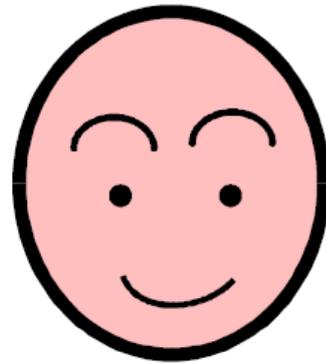
DOCUMENTO DE TRABAJO 14<sup>17</sup>

SESIÓN 7  
Dinámica 21

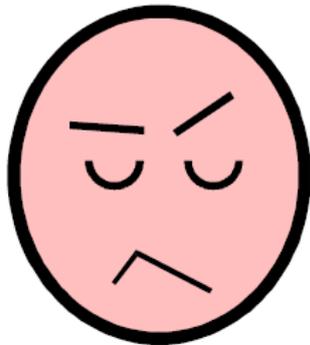
¿QUÉ CARA PONEMOS?



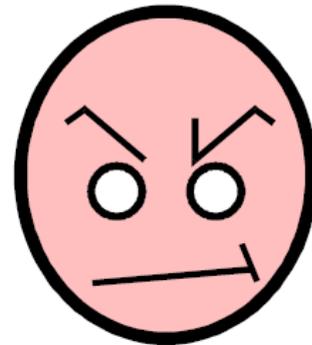
Pena



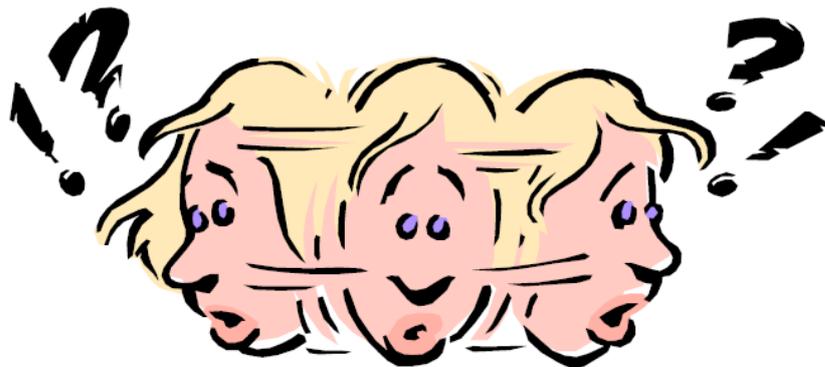
Aceptación



Disgusto/Preocupación



Enfado



Confusión

<sup>17</sup> Fichas adaptadas del Programa Lisis(2006) realizado por Marisol Lila, Sofía Buelga y Gonzalo Musitu

## DOCUMENTO DE TRABAJO 15<sup>18</sup>

### SESIÓN 8 Dinámica 22



Escribe aquí un problema que hayas tenido con tu padre/madre o hijo/a y que podría resolverse aplicando este método.

#### IDENTIFICACIÓN DE CASOS PROPIOS PARA APLICAR EL "MÉTODO GANAR- GANAR" EN EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN Y DE ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS



#### PASOS

1. Identificar el problema entre las partes -padres y madres e hijos.
2. Proponer soluciones por las partes y elegir una que sea adecuada para todas ellas.
3. Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esa solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando.
4. Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado.

En los procesos de negociación es importante mostrarse tranquilos, ser respetuosos, tener confianza en el otro y evitar decir "tú tienes que..., tú deberías..., tú debes....".

<sup>18</sup> Documento de elaboración propia.

## DOCUMENTO DE TRABAJO 16

## SESIÓN 8 Dinámica 22

### CASO NO RESUELTO PARA APLICAR EL MÉTODO “GANAR-GANAR”

En el siguiente ejemplo el padre de Juan (15años) llama la atención a su hijo porque pasa mucho tiempo hablando por el teléfono fijo de casa, lo que impide que otros miembros de la familia puedan hablar también o recibir llamadas y, además, la factura de gastos que llega últimamente es excesiva.

PADRE: ¡Juan, deja ya de hablar por teléfono y ven a comer. No haces más que hablar y hablar y si quiere llamarnos alguien no nos enteramos. Además, se dispara la factura!

JUAN (LLEGA A LA MESA): ¡Qué exagerado! ¡No veo que esté tanto tiempo hablando por teléfono!

PADRE: Parece que te hace gracia lo que digo. Pues no tiene ninguna gracia.

JUAN: Bueno, ¡Es que parece que a ti te molesta que hable con mis amigos!

PADRE: ¡¿Ah sí?! Lo que me molesta es que estés colgado todo el día del teléfono y luego tenga que pagar yo la cuenta.

JUAN: Pues tú también hablas mucho por teléfono.

PADRE: ¡¡Lo que me faltaba, que no pudiera yo utilizar el teléfono! ¡Anda deja de decir bobadas antes de que me caliente...!!

JUAN (MURMURANDO): ¡Bah, qué asco! ¡Siempre igual, siempre tiene que ser lo que él diga...!

### CASO RESUELTO

PADRE: Juan, quiero hablar contigo. Estoy molesto porque pasas mucho rato hablando por teléfono y cuando necesito utilizarlo está ocupado; además, hay veces que espero llamadas de otras personas y no pueden comunicarse conmigo (Paso 1: Identificar y definir claramente el problema que existe entre las partes, padre e hijo) + (mensaje-yo)

JUAN: ¡Qué exagerado! ¡No veo que esté tanto tiempo hablando!

PADRE: Parece que te molesta que te diga esto (escucha activa)

JUAN: Bueno, ¡Es que parece que a ti te molesta que hable con mis amigos!

PADRE: ¿Crees que te estoy diciendo que no uses el teléfono? No es eso. Estoy intentando encontrar la forma en que todos podamos usarlo cuando lo necesitemos (escucha activa)

JUAN: Pues a veces tú estás con el teléfono cuando yo quiero usarlo.

PADRE: Vale. Me imagino que a veces también hablo demasiado, y tendré que controlarlo. ¿Te parece que busquemos una solución entre los dos? (PASO 2: Proponer soluciones por ambas partes, padre e hijo.)

JUAN: No sé... Bueno, vale.

PADRE: ¿Qué te parece si proponemos algunas ideas cada uno? Vamos a buscar todas las soluciones que se nos ocurran, sin importar lo raras que parezcan y sin criticarlas. ¿Estás de acuerdo? (Juan acepta) ¿Qué se te ocurre?

JUAN: Podrías aumentar el saldo de mi móvil y así podría hablar por él sin tener que usar el teléfono fijo de casa.

PADRE: Es una idea. Lo anotamos. ¿Qué más podríamos hacer?

JUAN: No se me ocurre nada más.

PADRE: Podríamos limitarnos a cinco minutos por llamada.

JUAN: ¡Hombre, eso no!

PADRE: Creo que dijimos que íbamos a anotar las ideas en este momento y comentarlas después.

JUAN: Bueno...pero ¿Por qué no fijamos unas horas para que cada uno use el teléfono? Menos cuando recibamos una llamada, ¡Claro!

PADRE: Vale, la anotaré con las otras dos ideas. ¿Qué más?

JUAN: No tengo más ideas.

PADRE: Entonces vamos a ver las que tenemos. Juan y su padre analizan las tres ideas (PASO2: proponer soluciones por ambas partes y elegir una que sea adecuada para todas las partes.)

(PASO3: Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando)

- **IDEA1:** Juan quiere que le aumenten el saldo del teléfono móvil; su padre está de acuerdo si él ayuda a pagarlo con su propina porque el presupuesto familiar es limitado. Esto es una consecuencia lógica y proporcionada a la propuesta de Juan. Él no está totalmente de acuerdo con esto, pero en el fondo entiende la postura de su padre.
- **IDEA 2:** Juan no quiere limitar el tiempo de las llamadas.
- **IDEA 3:** Tanto Juan como su padre están de acuerdo en que podrían asignarse determinadas horas a cada uno para usar el teléfono.

PADRE: Tenemos dos ideas en las que parece que estamos de acuerdo: aumentar el saldo del móvil si tú ayudas a pagarlo con la propina y asignar horas para el uso del teléfono fijo. ¿Cuál queremos?

JUAN: Yo quiero que aumentes el saldo de mi móvil para poder usarlo cuando yo quiera.

Juan y su padre acuerdan que aumentarán un poco el saldo del móvil de Juan. Cuando Juan necesite hablar más tiempo del que es posible con ese saldo, y utilice el teléfono fijo, se le descontará el importe de las llamadas de su propina. **(PASO3: Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando)** Deciden también que probarán cómo funciona esta solución durante dos semanas y ese momento volverán a hablar del tema **(PASO 4: Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado).**

# Cuestionarios

## CUESTIONARIOS EVALUACIÓN INICIAL/FINAL

## SESIÓN 0 SESIÓN 9

Los cuestionarios que a continuación se presentan se utilizarán durante la Sesión 0 para obtener resultados iniciales sobre cada participante. Con ellos evaluaremos el sistema familiar de cada uno, es decir cómo ve cada participante a su familia y como le gustaría que fuese; mediremos también el nivel de comunicación familiar y finalmente el grado de satisfacción familiar. Cuatro cuestionarios que se repartirán juntos y para los que se recomienda dejar unos 25 minutos para su realización total. Cabe destacar que el Cuestionario de Evaluación del Sistema Familiar de Olson y Wilson (1982) y el Cuestionario de Comunicación Familiar, han sido adaptados también para los hijos.

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL SISTEMA FAMILIAR (CESF) Olson y Wilson (1982)

#### Ficha técnica: características, codificación y propiedades psicométricas

- **Características del cuestionario**

Nombre: Cuestionario de Evaluación del sistema familiar-CESF-.

Autor/es: Olson, Portner y Lavee (1985)

Adaptación: Grupo LISIS. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología.

Nº ítems: 20

Población a la que va dirigida: todas las edades a partir de 12 años.

- **Codificación**

Este cuestionario evalúa dos dimensiones: I. *Vinculación emocional* (ítems 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19), y II. *Flexibilidad* (ítems 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20). Para obtener la puntuación en cada dimensión se suman las puntuaciones en los ítems correspondientes a ambas dimensiones. La dimensión I evalúa a su vez las subdimensiones: *Unidad* (ítems 1, 11, 17, 19); *Límites* (ítems 5, 7); *Amistades y tiempo* (ítems 3 y 9) y *Ocio* (ítems 13 y 15). La dimensión II evalúa: *Liderazgo* (ítems 2, 6, 12, 18); *Disciplina* (ítems 4 y 10) y *Reglas y Roles* (ítems 8, 14, 16, 20)

- **Propiedades psicométricas**

*Fiabilidad*: la fiabilidad de la escala global según el alpha de Cronbach es de 83. El alpha para la escala de vinculación es de 81, mientras que para la de flexibilidad es de 65.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL SISTEMA FAMILIAR (CESF)

### PARA PADRES/MADRES

A continuación encontrarás una lista de afirmaciones que describen a las familias. Piensa el grado en que cada una de ellas describe a tu familia y rodea con un círculo la puntuación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre

Por ejemplo:

1. En mi familia jugamos todos al parchís.

Si crees que en tu familia se juega al parchís todos juntos casi siempre, deberás rodear el número 5. Si por el contrario piensas que casi nunca se juega todos juntos, rodearás con un círculo el número 1.

### ¿CÓMO ES TU FAMILIA?

1. Nos pedimos ayuda entre nosotros cuando la necesitamos.....	1	2	3	4	5
2. Cuando hay un problema tengo en cuenta la opinión de mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
3. Acepto las amistades de mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
4. A la hora de establecer normas de disciplina, tengo en cuenta la opinión de mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
5. Preferimos relacionarnos con la familia más cercana (tíos, abuelos, primos.....)	1	2	3	4	5
6. Diferentes personas de la familia mandan en ella.....	1	2	3	4	5
7. Nos sentimos más próximos entre nosotros que entre personas que no pertenecen a nuestra familia.....	1	2	3	4	5
8. En mi familia se cambia la manera de realizar las distintas tareas o quehaceres.....	1	2	3	4	5
9. Nos gusta pasar tiempo libre juntos.....	1	2	3	4	5
10. Comento los castigos con mis hijos.....	1	2	3	4	5
11. Nos sentimos muy unidos entre nosotros.....	1	2	3	4	5
12. En mi familia mi hijo/a también toma decisiones.....	1	2	3	4	5
13. Cuando la familia tiene que realizar alguna actividad conjunta, todos los miembros participamos.....	1	2	3	4	5
14. En nuestra familia las normas y reglas pueden cambiarse.....	1	2	3	4	5
15. Se nos ocurren fácilmente cosas que hacer en común.....	1	2	3	4	5
16. Nos turnamos la responsabilidad de la casa entre todos.....	1	2	3	4	5
17. A la hora de tomar decisiones nos turnamos entre todos.....	1	2	3	4	5
18. Es difícil saber quién manda en nuestra familia.....	1	2	3	4	5
19. El sentimiento de unión familiar es muy importante para mí.....	1	2	3	4	5
20. Es difícil decir qué tarea realiza cada miembro de la familia.....	1	2	3	4	5



## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL SISTEMA FAMILIAR (CESF)

### PARA HIJOS/AS

A continuación encontrarás una lista de afirmaciones que describen a las familias. Piensa el grado en que cada una de ellas describe a tu familia y rodea con un círculo la puntuación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre

Por ejemplo:

1. En mi familia jugamos todos al parchís.

Si crees que en tu familia se juega al parchís todos juntos casi siempre, deberás rodear el número 5. Si por el contrario piensas que casi nunca se juega todos juntos, rodearás con un círculo el número 1.

### ¿CÓMO ES TU FAMILIA?

1. Nos pedimos ayuda entre nosotros cuando la necesitamos.....	1	2	3	4	5
2. Cuando hay un problema tengo en cuenta la opinión de mis padres .....	1	2	3	4	5
3. Acepto las amistades de mis padres.....	1	2	3	4	5
4. A la hora de establecer normas de disciplina, se tiene en cuenta mi opinión .....	1	2	3	4	5
5. Preferimos relacionarnos con la familia más cercana (tíos, abuelos, primos...)	1	2	3	4	5
6. Diferentes personas de la familia mandan en ella.....	1	2	3	4	5
7. Nos sentimos más próximos entre nosotros que entre personas que no pertenecen a nuestra familia.....	1	2	3	4	5
8. En mi familia se cambia la manera de realizar las distintas tareas o quehaceres.....	1	2	3	4	5
9. Nos gusta pasar tiempo libre juntos.....	1	2	3	4	5
10. Mis padres comentan o discuten los castigos conmigo antes de imponérmelos.....	1	2	3	4	5
11. Nos sentimos muy unidos entre nosotros.....	1	2	3	4	5
12. En mi familia yo también tomo decisiones.....	1	2	3	4	5
13. Cuando la familia tiene que realizar alguna actividad conjunta, todos los miembros participamos.....	1	2	3	4	5
14. En nuestra familia las normas y reglas pueden cambiarse.....	1	2	3	4	5
15. Se nos ocurren fácilmente cosas que hacer en común.....	1	2	3	4	5
16. Nos turnamos la responsabilidad de la casa entre todos.....	1	2	3	4	5
17. A la hora de tomar decisiones nos turnamos entre todos.....	1	2	3	4	5
18. Es difícil saber quién manda en nuestra familia.....	1	2	3	4	5
19. El sentimiento de unión familiar es muy importante para mí.....	1	2	3	4	5
20. Es difícil decir qué tarea realiza cada miembro de la familia.....	1	2	3	4	5



**CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN FAMILIAR (CSF)  
Olson y Wilson (1982)**

**Ficha técnica: características, codificación y propiedades psicométricas**

- **Características del cuestionario**

Nombre: Cuestionario de satisfacción familiar (CSF)

Autor/es: Olson y Wilson (1982)

Adaptación: Grupo Lisis. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología.

Nº ítems: 14

Población a la que va dirigida: entre 12 años y 20 años.

- **Codificación**

Este cuestionario evalúa dos dimensiones: I. *Satisfacción con la vinculación emocional* (ítems 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14), y II. *Satisfacción con la flexibilidad* (ítems 2, 4, 6, 8, 10, 12). Para obtener la puntuación en cada dimensión se suman las puntuaciones en los ítems correspondientes a ambas dimensiones.

- **Propiedades psicométricas**

*Fiabilidad:* la fiabilidad de la escala global es de .87., y para cada una de las escalas es de .78 (vinculación emocional) y de .77 (flexibilidad).

**CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN FAMILIAR.**

A continuación encontrarás una lista de afirmaciones que describen la vida familiar. Piensa el grado de satisfacción que te proporciona cada situación o forma de relación que se plantea y rodea con un círculo la afirmación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5
Totalmente insatisfecho/a	Bastante insatisfecho/a	En parte satisfecho/a en parte insatisfecho/a	Bastante satisfecho/a	Completamente satisfecho/a

Por ejemplo:

1. Tu libertad para estar solo cuando lo deseas.

Si te sientes muy satisfecho/a con las libertad de la que dispones para estar solo, deberás rodear el número 5. Si, por el contrario, te sientes totalmente insatisfecho/a rodearás con un círculo el número 1.

### INDICA TU GRADO DE SATISFACCIÓN

1. Lo unido/a que te sientes con los miembros de tu familia.....	1	2	3	4	5
2. Tu felicidad para expresar en tu familia lo que deseas.....	1	2	3	4	5
3. La facilidad de tu familia para intentar hacer cosas nuevas.....	1	2	3	4	5
4. Las decisiones que toman tus padres/hijos en la familia.....	1	2	3	4	5
5. Lo bien que se llevan tus padres/hijos.....	1	2	3	4	5
6. Lo justas que son las críticas en tu familia.....	1	2	3	4	5
7. La cantidad de tiempo que pasas con la familia.....	1	2	3	4	5
8. La forma de dialogar para resolver los problemas familiares.....	1	2	3	4	5
9. Tu libertad para estar solo/a cuando lo deseas.....	1	2	3	4	5
10. Las normas o reglas para distribuir las responsabilidades y tareas de la casa entre los distintos miembros de la familia....	1	2	3	4	5
11. La aceptación de tus amigos por parte de la familia.....	1	2	3	4	5
12. Lo que tu familia espera de ti.....	1	2	3	4	5
13. La cantidad de veces que tomáis decisiones todos juntos en tu familia.....	1	2	3	4	5
14. La cantidad de actividades de diversión o de ocio que hay en tu familia.....	1	2	3	4	5

### CUESTIONARIO DE COMUNICACIÓN FAMILIAR (CA-M// CA-P) Barnes y Olson (1982)

#### Ficha técnica: características, codificación y propiedades psicométricas

- **Características del cuestionario**

Nombre: Cuestionario de comunicación familiar (C.A-M// C.A.-P)

Autor/es: Barnes y Olson (1982)

Adaptación: Grupo Lisis. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología.

Nº ítems: 20

- **Codificación**

Diálogo: ítems 1+3+6+7+8+9+13+14+16+17

Dificultades: ítems 5+10+11+12+15+18+19+ [18- (2+4+20)]

- **Propiedades psicométricas**

*Fiabilidad:* la escala de comunicación proporciona un coeficiente adecuado de consistencia interna (alpha de Cronbach de .87).

### CUESTIONARIO DE COMUNICACIÓN FAMILIAR (C.A-M// C.A-P)

PARA PADRES:

A continuación encontrarás una lista de afirmaciones que describen formas de comunicación o relación que pueden darse con tu hijo/a. Piensa en qué grado cada una de ellas describe la relación que mantienes con él/ella y rodea con un círculo la puntuación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5
Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre

Por ejemplo:

1. Cuando hablo, mi hijo/a me escucha.

Si piensas que siempre que hablas con tu hijo/a, te escucha, rodearás el número 5. Si, por el contrario, tienes la sensación de que nunca te escucha, rodearás el número 1.

1. Puedo hablar con mi hijo/a acerca de cualquier tema sin sentirme mal o incómoda/a.....	1	2	3	4	5
2. Sé que mi hijo/a no siempre dice la verdad.....	1	2	3	4	5
3. Cuando hablo, mi hijo/a me escucha .....	1	2	3	4	5
4. En ocasiones No me atrevo a decir a mi hijo/a lo que realmente me gustaría.....	1	2	3	4	5
5. Mi hijo/a suele decirme cosas que sería mejor no me dijese.....	1	2	3	4	5
6. Mi hijo/a puede saber cómo estoy sin preguntármelo.....	1	2	3	4	5
7. Estoy muy satisfecho/a con la comunicación que tengo con mi hijo/a...	1	2	3	4	5
8. Si tengo problemas se lo puedo contar a mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
9. Le demuestro con facilidad afecto a mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
10. Cuando estoy enfadado/a con mi hijo/a, no le hablo.....	1	2	3	4	5
11. Tengo mucho cuidado con lo que digo a mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
12. Cuando hablo con mi hijo/a, digo cosas que sería mejor que no le dijese.....	1	2	3	4	5
13. Cuando hago preguntas a mi hijo/a, me responde con sinceridad.....	1	2	3	4	5
14. Mi hijo/a intenta comprender mi posición y punto de vista.....	1	2	3	4	5
15. Hay temas que prefiero no hablar con mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
16. Pienso que es fácil discutir los problemas con mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
17. Es muy fácil expresar mis verdaderos sentimientos con mi hijo/a.....	1	2	3	4	5
18. Cuando hablo con mi hijo/a me pongo de mal genio.....	1	2	3	4	5
19. Mi hijo/a me ofende cuando está enfadado/a conmigo.....	1	2	3	4	5
20. No puedo decirle a mi hijo/a cómo me siento realmente en determinadas situaciones.....	1	2	3	4	5

### CUESTIONARIO DE COMUNICACIÓN FAMILIAR (C.A-M// C.A-P)

PARA HIJOS/AS:

A continuación encontrarás una lista de afirmaciones que describen formas de comunicación o relación que pueden darse con tus padres. Piensa en qué grado cada una de ellas describe la relación que mantienes con tus padres y rodea con un círculo la puntuación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5
Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre

Por ejemplo:

1. Cuando hablo, mis padres me escuchan.

Si piensas que siempre que hablas con tus padres, éstos te escuchan, rodearás el número 5. Si, por el contrario, tienes la sensación de que tus padres nunca te escuchan, rodearás el número 1.

1. Puedo hablar acerca de lo que pienso con mis padres sin sentirme mal o incómoda/a.....	1	2	3	4	5
2. No me creo todo lo que dicen mis padres.....	1	2	3	4	5
3. Cuando hablo, mis padres me escuchan.....	1	2	3	4	5
4. No me atrevo a pedirles a mis padres lo que deseo o quiero.....	1	2	3	4	5
5. Mis padres suelen decirme cosas que sería mejor no me dijeren.....	1	2	3	4	5
6. Mis padres pueden saber cómo estoy sin preguntármelo.....	1	2	3	4	5
7. Estoy muy satisfecho/a con la comunicación que tengo con mis padres.....	1	2	3	4	5
8. Si tuviese problemas se lo podría contar a mis padres.....	1	2	3	4	5
9. Le demuestro con facilidad afecto a mis padres.....	1	2	3	4	5
10. Cuando estoy enfadado/a con mis padres, generalmente no les hablo.....	1	2	3	4	5
11. Tengo mucho cuidado con lo que digo a mis padres.....	1	2	3	4	5
12. Cuando hablo con mis padres, suelo decirle cosas que sería mejor que no les dijese.....	1	2	3	4	5
13. Cuando hago preguntas a mis padres, me responden con sinceridad....	1	2	3	4	5
14. Mis padres intentan comprender mi punto de vista.....	1	2	3	4	5
15. Hay temas que prefiero no hablar con mis padres.....	1	2	3	4	5
16. Pienso que es fácil discutir los problemas con mis padres.....	1	2	3	4	5
17. Es muy fácil expresar mis verdaderos sentimientos con mis padres.....	1	2	3	4	5
18. Cuando hablo con mis padres me pongo de mal genio.....	1	2	3	4	5
19. Mis padres me ofenden cuando están enfadados conmigo.....	1	2	3	4	5
20. No creo que pueda decirle a mis padres cómo me siento realmente en determinadas situaciones.....	1	2	3	4	5

# CUESTIONARIO EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA

## SESIÓN 9

### CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN PERSONAL

Programa de Mejora de las Habilidades Comunicativas y Emocionales entre Padres e  
Hijos Adolescentes

A través del siguiente cuestionario, se pretende valorar, des de la perspectiva del participante, el grado de conocimiento adquirido durante el Programa así como el nivel de satisfacción. Contesta las siguientes preguntas de lo más sinceramente posible. Se trata de un cuestionario completamente anónimo.

1. ¿Qué has aprendido durante el desarrollo de las sesiones? Enumera, al menos cuatro cosas.

-  
-  
-  
-

2. En una escala de 1 a 10, ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con respecto al programa? ¿qué destacarías de éste?

3. ¿Qué mejorarías del programa?

4. ¿Qué utilidad han tenido para ti las actividades que se han realizado?  
¿Destacarías alguna en especial? Si tu respuesta es sí ¿cuál?

5. ¿Crees que dispones de nuevos conocimientos que puedes utilizar para intentar mejorar las habilidades comunicativas y emocionales con tu padre/madre- hijo/a?

6. ¿Qué opinas acerca de la realización de este tipo de Programas?

7. Observaciones. Anota aquí cualquier otra cuestión que quieras destacar.