



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

T E S I N A

PROPUESTA PEDAGÓGICA: TALLER ESTRATEGIAS EDUCATIVAS, AYUDANDO A
CRECER A MI HIJO DURANTE LA EDAD ESCOLAR DE 6-12 AÑOS.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

LAURA IVONNE ESPINOZA SÁNCHEZ

ASESORA:

LIC. ROXANA VELAZCO PÉREZ



Ciudad Universitaria 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Con cariño para mis amados sobrinos, especialmente

Josué Gabriel e Isabella Michelle.

ÍNDICE	págs.
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I LA FAMILIA.....	9
1.1 ¿Qué es la familia?	9
1.1.2 La familia como institución.....	10
CAPÍTULO II INFANCIA CARACTERÍSTICAS Y DESARROLLO	15
2.1 ¿Qué es la infancia?.....	15
2.1.2 Desarrollo cognoscitivo.....	17
2.1.3 Desarrollo psicosocial	21
CAPÍTULO III EDUCACIÓN FAMILIAR.....	25
3.1 Educación y familia.....	25
3.1.2 Elementos importantes de la praxis pedagógica	29
3.1.3 La mirada	29
3.1.4 El amor	30
3.1.5 Confianza	31
3.1.6 Alegría.....	31
3.1.7 Sentido del humor.....	31
CAPÍTULO IV ESTRATEGIAS EDUCATIVAS.....	33
4. 1 Comunicación	33
4.1.2 Niveles de comunicación.....	35
4.1.3 Comunicación efectiva y afectiva.....	36
4.1.4 Pautas para la comunicación efectiva y afectiva con los niños.....	38
4.2 Asertividad.....	40
4.2.1 Comportamiento no asertivo	42
4.2.2 Comportamiento asertivo	44
4.2.3 El aprendizaje de las conductas asertivas	46
4.2.4 Consejos y técnicas para ayudar a tu hijo a ser asertivo	48
4. 3 Autoestima.....	49

4.3.1	Formación de la autoestima	50
4.3.2	Pilares de la autoestima	52
4.3.3	Consejos para fomentar la autoestima en los niños	55
4.4	Límites	58
4.4.1	Estilos educativos	61
4.4.2	Las cinco C de los límites:	62
4.4.3	Consejos para establecer límites en casa.....	64
4.5	Valores morales	66
4.5.1	Valores familiares.....	68
4.5.2	¿Cómo educar en valores?.....	70
4.5.3	Consejos y técnicas para reforzar los valores en el hogar...	71
4.6	Inteligencia emocional	74
4.6.1	Emociones y sentimientos	75
4.6.2	Universos de emociones	76
4.6.3	Modelo de Vinculación Emocional Consciente (VEC).....	92
4.6.4	Gestionar nuestras emociones con la técnica U	95
4.6.5	Consejos para desarrollar la inteligencia emocional en los hijos	101
4.7	Espiritualidad	105
4.7.1	Educación espiritual.....	107
4.7.2	Vida cotidiana y estrés.....	109
4.7.3	Consejos para brindar a los niños una educación espiritual	113
CAPÍTULO V PROPUESTA PEDAGÓGICA TALLER HERRAMIENTAS EDUCATIVAS, AYUDANDO A CRECER A MI HIJO DURANTE LA EDAD ESCOLAR 6-12 AÑOS		119
5.1	¿Qué es un taller?.....	119
5.2	Introducción al taller	124
5.3	Objetivo general	125
5.4	Duración	125

5.5	Prerrequisitos	125
5.6	Número participantes	125
5.7	Presentación	125
5.8	Programa sintético	126
5.9	Cartas descriptivas	127
	Conclusiones	157
	Fuentes consultadas	164
	Glosario	172
	Anexos.....	178

ÍNDICE DE TABLAS

	págs.
Tabla 1 Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget.....	19
Tabla 2 Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson	22
Tabla 3 Características que desarrollan los límites.....	60
Tabla 4 Universos emocionales básicos.....	77
Tabla 5 El miedo.....	78
Tabla 6 La rabia.....	80
Tabla 7 La culpa	81
Tabla 8 El asco	83
Tabla 9 La tristeza.....	85
Tabla 10 La sorpresa.....	86
Tabla 11 La curiosidad	87
Tabla 12 La seguridad.....	88
Tabla 13 La admiración.....	90
Tabla 14 La alegría	92
Tabla 15 Modelo de vinculación emocional consciente.....	95
Tabla 16 Emociones para acompañar	98
Tabla 17 Emociones antídoto	99

ÍNDICE DE ESQUEMAS

	págs.
Esquema 1 Técnica U	97
Esquema 2 Modelo de educación emocional Consciente (VEC)	100

INTRODUCCIÓN

Este ejercicio investigativo surge a partir de observar el diferente manejo de las dificultades sociales y de autocontrol en los niños, por ejemplo, en algunos casos note en ellos cierto aislamiento, pocas habilidades sociales, además de apatía y retraimiento, por otro lado, hubo niños que manejaban muy bien las habilidades sociales, eran más participativos, alegres y poseían un grado de confianza alto, su desarrollo era más óptimo y daban la impresión de ser niños más exitosos y plenos, todo esto despertó en mí el interés de conocer cómo se pueden desarrollar dichas habilidades y más importante aún saber qué papel juega la familia en esta formación.

Es así que de dicha inquietud surgió la idea de dirigir esta tesina a la elaboración de una propuesta pedagógica que facilite a los padres de familia una herramienta educativa que muestre de forma clara y práctica el cómo desarrollar las habilidades básicas, que debido a mi investigación descubrí son los ejes que otorgan la mayor probabilidad de “éxito” para los niños, pues los lleva a sentirse aceptados, fuertes e importantes, dicha propuesta tomo la forma de un taller dirigido a padres de familia y/o tutores, titulado: “Estrategias educativas, ayudando a crecer a mi hijo durante la edad escolar de 6-12 años”.

En este punto cabe señalar que la pedagogía al caracterizarse por ser una ciencia social interdisciplinar enfocada en la investigación y reflexión de las teorías educativas se nutre de los conocimientos provenientes de otras ciencias, es por ello que para el diseño de esta propuesta se utilizó una aproximación teórica biopsicosocial (desarrollo humano, psicología del desarrollo, psicoterapia, filosofía axiológica, psicología clínica, psicología oriental tales como el yoga y la meditación), la finalidad del taller es capacitar a los padres de familia o tutores, para facilitarles la adquisición de habilidades personales, educativas y socio-afectivas que les permitan relacionarse adecuadamente con sus hijos, conocer y comprender su desarrollo y características, mejorar su entorno familiar, contribuir a su salud mental-emocional y educarlos para la vida.

La familia como lo demuestra la historia de la humanidad ha sobrevivido, adaptándose y respondiendo a los sucesivos cambios sociales que han modificado su estructura tradicional en cuanto a funciones, composición, ciclo de vida, socialización

primaria y rol de sus integrantes, planteando así grandes problemáticas en la familia moderna: aislamiento cibernético, pérdida de la autoridad, padres y madres que crían solos a sus hijos, surgimiento del “hijo tirano”, etc. Ante este escenario, se hace necesario que los padres y las madres de familia superen la visión de educar como resultado de la experiencia o con principios meramente intuitivos, se requiere que cuenten con una preparación en competencias parentales que den respuesta a las diferentes problemáticas y necesidades familiares y que garanticen el éxito de su labor.

Estoy segura de que la mayoría de los padres aman profundamente a sus hijos pero desconocen la forma de guiarlos de forma constructiva y muchos desisten en el largo camino de la educación porque no saben cómo llevar a cabo esta tarea o no obtienen los resultados esperados inmediatamente, los padres deben recordar que educar es un proceso largo y una tarea compleja, que va más allá de traer un hijo al mundo, es guiar y acompañar a los niños en su crecimiento, implica formar a una persona e influir en su destino y en el desarrollo de su carácter, esto requiere de paciencia, dedicación, valentía, firmeza y amor, los padres deben darse cuenta que al igual que un árbol si se tienen buenos cimientos crecerá fuerte y seguro y por lo tanto será muy difícil de derrumbar a futuro ante las tempestades.

En el capítulo I plasmo la importancia que tiene la familia en la sociedad, la cual constituye el principal contexto en que ocurre el desarrollo humano, es la fuente de afecto primaria que el ser humano conoce y en ella se establecen los lazos emocionales más fuertes, pues representa el primer contexto social donde los niños se desenvuelven, aprenden a relacionarse y respetar a los demás, ayuda a la construcción de la manera en que se perciben a sí mismos y a la formación de su personalidad, por lo tanto, es el pilar básico de la educación y la socialización. La familia como institución cumple con varias funciones que hacen de ella un lugar único y de interés social, las actividades y relaciones intrafamiliares, que se agrupan en funciones familiares, están encaminadas a lograr la supervivencia de sus miembros mediante la satisfacción de importantes necesidades, denominadas funciones internas, las cuales se refieren a la protección biológica, psicológica y social del individuo y las funciones externas, las cuales se encargan de la transmisión a sus integrantes de los valores culturales con el

fin de que se incorpore a su cultura, sea aceptado socialmente y los perpetúe a través del tiempo.

Todas las familias se enfrentan a problemas, retos y adversidades, pero cada una determina las reglas de convivencia, y la manera de enfrentarlas para salir adelante o no de ellas, siempre es posible reaprender y constituir a la familia como un espacio para el desarrollo integral de sus miembros, asumiendo el mensaje de que la vida y los sentimientos humanos son lo más importante, en este sentido conoceremos qué actitudes y patrones de comportamiento son los más óptimos para promover un adecuado desarrollo familiar.

En el capítulo II muestro cómo la conceptualización de infancia se ha modificado a lo largo de la historia, así como el desarrollo cognitivo y psicosocial del niño en edad escolar. Hubo una época en la que se veía al niño como un “adulto pequeño”, es decir, no se conocía la infancia, lo que limitaba su potencial y generaba arbitrariedades, se le veía como un ser inferior y se le valoraba únicamente por su capacidad de trabajo, como veremos, a diferencia de lo que se pensaba en el pasado, el niño merece respeto, una atención especial y es poseedor de derechos, el niño no es un adulto en miniatura pues cada etapa de vida tiene sus propias características y procesos de aprendizaje.

Piaget estudió a los niños desde un enfoque constructivista, cognitivo evolutivo el cual ocurre a través de cuatro etapas: sensoriomotora, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales, consideró el desarrollo cognitivo como el producto de los esfuerzos del niño por comprender y actuar en su mundo, mostrando así que los niños no son organismos pasivos plasmados y moldeados por el ambiente, sino que se comportan como “pequeños científicos” que tratan de interpretar al mundo, tienen su propia lógica y formas de conocer, que de manera gradual favorecen la supervivencia y su adaptación social al ambiente, la investigación del desarrollo humano nos ayuda a entender, cómo cambia en cada etapa y a qué se deben los cambios observados, comprender y conocer que aspectos involucran su desarrollo y crecimiento así como a detectar posibles trastornos.

Erikson desde una perspectiva psicoanalítica explica por medio de la teoría psicosocial cómo cada niño se va incorporando a la sociedad en la que vive, y cómo

esta incorporación implica poner en marcha numerosos procesos de socialización, como la convivencia familiar, el conocimiento social, las relaciones con los pares y la amistad, en el cual me centraré en estos procesos en el niño escolar de 6- 12 años, para comprender sus características y cómo desarrolla su personalidad.

En el capítulo III describo a la educación como un fenómeno complejo y multidimensional, puesto que es uno de los factores más influyentes para el avance de las personas en su entorno y diferentes áreas de vida, como lo veremos, la educación no se reduce a los logros académicos ni calificaciones escolares, aunque estos son importantes esta incluye otros aspectos a mi punto de vista más trascendentales como lo son: el comportamiento ético lo cual implica la formación de personas de bien, la formación de personas autónomas, con un significado y sentido de vida, así como el desarrollo de habilidades para relacionarse afectiva y efectivamente con las personas que la rodean.

Una vez establecidos los aspectos que pretendemos lograr, es necesario que hablemos de la “praxis”, (práctica) pedagógica, de la puesta en marcha de aquellos elementos que contribuyen a la formación de un ambiente favorable para el proceso de enseñanza y aprendizaje familiar estos son: la mirada, el amor, el cuidado, la responsabilidad, el respeto, el conocimiento, la confianza, la alegría y el sentido del humor. En el capítulo III reflexionaremos si ¿Una educación carente de estos elementos será significativa para la vida? ¿y congruente con el mensaje que queremos transmitirle a los hijos?

Las estrategias educativas son el arte de combinar y coordinar acciones con vistas a alcanzar una finalidad que permiten integrar, construir y adquirir conocimiento, a partir del capítulo IV desarrollaré las siete estrategias socio-afectivas que nos ayudan a cumplir con los objetivos planteados en el presente trabajo; Comunicación, asertividad, autoestima, límites, valores, Inteligencia emocional y espiritualidad, cabe mencionar que el orden de estas están pensadas a manera de facilitar su comprensión.

La comunicación es sumamente importante en la familia, mediante ella transmitimos sentimientos e ideas y comprendemos los sentimientos e ideas de las demás personas, cuando los miembros de una familia aprenden a comunicarse, pueden construir una relación positiva y sólida, pero comunicar no implica solo pasar y recibir información a

los hijos y demás personas como lo veremos, la comunicación contiene otros elementos como la afectividad, los padres que proveen a sus hijos con tiempo, entendimiento y aceptación, ayudan a crear un buen ambiente para la comunicación, los niños que se sienten amados y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con ellos, un segundo elemento que conforma la comunicación familiar es la comprensión del contenido, de las ideas; para ello la congruencia entre los elementos que la conforman; el mensaje, lo que decimos (ideas, temas y el contenido), lo vocal (tono, volumen, velocidad, fuerza y énfasis) y el lenguaje corporal, (gestos, ademanes, postura y distancia), es muy importante, cuando hay disociación entre estos elementos, se confunde a nuestros interlocutores, especialmente a los niños.

Ahora bien en el sistema familiar, la comunicación se presenta en diferentes niveles; el neutro, exterior, interior e íntimo, de estos cuatro niveles existe uno que es el más óptimo para reforzar los vínculos familiares, por lo que se da a conocer cuál es este nivel que permite a los hijos sentirse acompañados y mantener buenas relaciones con sus padres, así como demostrar respeto y comprensión para que los niños sientan que son escuchados, lo cual les aumenta su amor propio.

La asertividad es una habilidad social muy importante, esta se puede expresar en diferentes ámbitos, como en la comunicación, en la manera de educar a los hijos, al realizar peticiones etc., en general la asertividad se expresa en la adecuada relación que las personas establecen con las personas de su entorno, este comportamiento siempre se puede aprender y mejorar, al desarrollar esta habilidad en los niños contribuimos a que puedan expresar sus ideas y pensamientos de manera adecuada, sin dejarse manipular y sin vulnerar los derechos de los demás, fomentar esta habilidad contribuye a mantener su salud mental-emocional, a elevar su seguridad y autoestima.

Las bases del aprendizaje de la asertividad, se instauran desde la infancia, los modelos adultos (padres y profesores) influyen en la forma en la que nos relacionamos con los demás, nadie nace siendo asertivo, la asertividad es una habilidad que se aprende, hay que practicarla, y que mejor lugar para aprender a manejarse en el mundo exterior que en la seguridad y la comprensión de la propia casa.

La familia es la cuna de nuestra autoestima, el ambiente familiar moldea y da forma a los cimientos del edificio de nuestro valor personal, esta es sin duda alguna el factor que decide el éxito o el fracaso de cada niño como ser humano, pues gracias a ella podemos reconocer, sin vergüenza ni temor, las fortalezas y virtudes que poseemos, integrarlas al desarrollo de nuestra vida y volcarlas a los demás de manera efectiva y compasiva, pero ¿cómo se puede fomentarla y ayudar a los hijos?, como veremos la autoestima abarca cuatro componentes importantes; amor incondicional, sensación de seguridad, sensación de valía y auto-concepto, que promovidos adecuadamente fomentan la sensación en los niños de sentirse aptos para la vida.

Todos necesitamos de normas para vivir en sociedad y evitar el caos, la ausencia o falta de límites en la familia, genera confusión y falta de claridad para indicar y dar a conocer a sus miembros la manera de relacionarse sanamente, pero sobre todo en los niños, pues ellos, aún no saben conducirse y esperan que los adultos de su núcleo familiar se lo muestren, cuando se establecen límites en casa, se les ayuda a los niños a tener un buen concepto de sí mismos y a desarrollar virtudes como: voluntad, autonomía, autodisciplina, auto-control, a esforzarse por conseguir el éxito y sobre todo a sentirse seguros y protegidos. Dentro de este orden de ideas, se conocerán las características que deben de cumplir los límites, así como las pautas para establecerlos adecuadamente, enfatizando la importancia que tiene el tipo de estilo educativo que los padres llevan a cabo, los cuales conducirán a un determinado resultado en cuanto a la adquisición de actitudes y hábitos de sus hijos.

Así como las demás estrategias, educar en valores es fundamental, los valores contribuyen a mantener una buena convivencia y a salvarnos como especie, están detrás de la elección y las decisiones de todo ser humano, entre mayor clarificados tengan los padres sus valores, más fácilmente pueden conducirse a través de ellos y orientar a los hijos hacia los mismos, educar en valores es guiar a las personas hacia el bien y a la formación de la mejor versión de sí mismos, es ayudar a las personas a tomar conciencia de sus acciones tanto hacia sí mismos, como hacia los demás, incluyendo al entorno y medio ambiente, es por ello que para precisar sobre este tema, brindo una definición clara de lo que son los valores y de cómo pueden ser fomentados en la familia.

Los seres humanos somos inteligencia, pero también emociones, cuando los padres poseen poca habilidad para la gestión de sus emociones, es decir no saben reconocerlas, expresarlas ni regularlas es muy probable que oscilen frecuentemente entre los extremos de una emoción a otra, por ejemplo que la rabia se convierta en violencia o el miedo en pavor, lo anterior no contribuye a crear un ambiente seguro para el desarrollo de los niños y por lo tanto a mejorar su calidad de vida, en cambio cuando los padres poseen o se entrenan en la adquisición de esta habilidad propician un ambiente seguro en casa, debido a que son más, empáticos, solidarios, a que pueden establecer relaciones interpersonales gratificantes, mantener una actitud calmada, cuando los padres les transmiten a sus hijos lo anterior y les ayudan a gestionar sus emociones, estos pueden tener una vida más plena, la inteligencia emocional tiene aplicaciones en la “prevención específica”. Una persona con competencias emocionales está más preparada para no implicarse en el consumo de drogas, comportamientos de riesgo (violencia, delincuencia etc.) en estos aspectos radica la importancia de la inteligencia emocional.

La espiritualidad es inherente a los seres humanos, los niños llegan a nuestro mundo teniendo ya una vida espiritual, como padres y cuidadores los adultos pueden ayudarles a los niños a preservar esta experiencia mientras se desarrolla su mente racional, lo que resulta esencial pues esta les permitirá aportar coherencia y sentido a su vida, además de disponer de una guía interna que estructure sus sentimientos y les ofrezca la posibilidad de tener en dónde refugiarse interiormente en momentos difíciles. La espiritualidad va de la mano con todas las estrategias anteriores, tiene que ver con la autenticidad, con tener conciencia de nuestros límites, con nuestros valores, con el conocernos, con la toma de decisiones, con la actitud de cómo afrontamos la vida, tiene que ver con cómo comprendemos al mundo y al universo en nuestro interior, esta se desarrollará de acuerdo a nuestro medio y a nuestra cultura.

Finalmente se presenta la propuesta del taller abordando su concepto y las actividades de enseñanza y aprendizaje bajo un enfoque constructivista, desarrollando los contenidos temáticos antes mencionados, la elección del taller como estrategia pedagógica se debe a que este es un espacio que permite la combinación de diversas técnicas didácticas(dramatización, debate, lluvia de ideas etc.), propicia el conocimiento

a través de un proceso de comunicación, reflexión y acción con el fin de transformar y mejorar una determinada realidad.

Posterior al taller realizo un ejercicio reflexivo a manera de conclusiones de los aportes teórico – prácticos resultado de la experiencia investigativa obtenida en la presente propuesta, del mismo modo se muestran las fuentes consultadas que sirvieron para fundamentarla, así como el glosario, y finalmente se anexa el material de apoyo que servirá como herramienta durante el proceso de la elaboración del presente taller.

CAPÍTULO I LA FAMILIA

“Las familias representan mucho más que cuidado y apoyo mutuo. Para muchos de nosotros constituye el espacio en el que realizamos nuestras más profundas experiencias humanas. Intimidad y pasión, identidad e individualidad, conexión con el pasado y la creencia sobre el futuro, todo deriva de ese pequeño nexo. Porque los más profundos sentimientos humanos tienen su fuente en la familia...”

*Richard Jolly
(Donini, 2005 p.7)*

1.1 ¿Qué es la familia?

Considero que para poder definir a la familia es necesario conocer sus orígenes pues así como el hombre ha ido evolucionando, esta se ha ido transformando a través del tiempo para adaptarse a las exigencias de las sociedades en distintas épocas, en su origen la palabra familia hace referencia a los esclavos Famulus quiere decir “esclavo doméstico”, y la familia es el grupo de esclavos pertenecientes a un mismo hombre. En tiempos de Gayo la familia, id est patrimonium, (es decir herencia) se transmitía aun por testamento. Esta expresión la inventaron los romanos para designar un nuevo organismo social, cuyo jefe tenía bajo su poder a la mujer, a los hijos, y a cierto número de esclavos, con la patria potestad romana y derecho de vida y muerte sobre todos ellos (Engels, 2017 p.74).

Si bien actualmente encontramos una gran variedad de definiciones sobre la familia, conformándola como la conocemos hoy en día, a continuación hago mención de las definiciones que considero resultan más significativas y complementarias entre sí; a fin de considerar sus elementos esenciales para comprenderla mejor.

“La unidad fundamental y primaria donde el ser humano se va haciendo persona, es la primera escuela donde se descubre las formas básicas de la vida social y el lugar donde aprendemos como relacionarnos con los demás” (Caseres, 2014, p. 174).

“Pequeña organización social a la que se puede describir como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades engarzadas entre sí, de la más profunda naturaleza” (Estrada, 2003, p. 26).

Grupo de personas unidas por lazos de afecto y de parentesco donde se establecen relaciones que construyen una protección desde la construcción del bienestar de cada uno y donde se desarrolla la identidad desde un sentido de pertenencia, en ella se

transmiten valores que nos empoderan para encarar la vida con asertividad (Porrás, 2013).

A mi consideración la familia hoy en día es la base celular del tejido social, en ella se establecen los lazos emocionales más fuertes, es ahí donde se encuentran las primeras personas con quienes se aprende a relacionarse con los demás y a convivir, la familia es fundamental en el desarrollo del niño porque es la fuente de afecto primaria, brinda el origen de la construcción de la manera en que se perciben a sí mismos como: capaces, importantes, buenos, listos o su contraparte.

1.1.2 La familia como institución

Equiparando a la familia como una estructura del orden social, esta es un organismo que cumple con diversas funciones de interés público.

Para la autora Norma Alonso (2006) la familia en su carácter de institución, es parte integral de la persona conforma sus sentimientos, emociones y su desarrollo como ser social durante un periodo que va desde el nacimiento hasta la mayoría de edad, y junto con la escuela, puede crear seres plenos constructivos o enfermos y destructivos (p. 38).

Funciones de la familia.

La familia como institución lleva a cabo funciones o “tareas fundamentales”, que sirven a dos objetivos distintos, uno interno y el otro externo.

Funciones internas: Se refieren a la protección biológica, psicológica y social del individuo (Alvarado, et al., 2003, p. 447).

Como funciones internas de la familia pueden citarse las siguientes:

Función biosocial. Comprende la necesidad y el deseo de procrear hijos y vivir con ellos en familia, con ello se busca asegurar la supervivencia y permanencia de la especie humana.

Función psicológica. Se refiere a las relaciones de afecto que se establecen entre sus integrantes; cariño, amor, amistad, comunicación, emociones positivas y protección, lo cual ayuda a sus integrantes a sentirse valorados, seguros y conectados entre sí, desarrollando con ello un sentido de pertenencia a su grupo familiar. Estos elementos son de gran importancia, para el comportamiento individual y balance de la

personalidad de sus integrantes, especialmente para el niño quien aún es un ser en desarrollo, de su autoestima y personalidad.

Función económica. Se refiere a la generación de ingresos dirigidos al abastecimiento y a la satisfacción de necesidades individuales y familiares de consumo, así como a la manutención de los padres hacia los hijos, regularmente abarca tareas como: inversiones, asignación de presupuestos, pago de cuentas y planes económicos.

Función recreativa. Se encarga del desarrollo de pasatiempos y diversiones, (cine, teatro, música, excursiones, parques, salones de baile) así como del establecimiento de las fechas festivas y su celebración, esta es fundamental para el enriquecimiento de los seres humanos, facilita la convivencia familiar y permite mantener un equilibrio entre la responsabilidad y los deberes, para relajarnos y retomarlos con más fuerza. En el caso de los niños los juegos recreativos, son un elemento que promueve la socialización y brindan la posibilidad de desarrollar conocimientos, además de ayudarles a crecer física, intelectual y emocionalmente.

Las funciones externas: Tienen como fin transmitir al individuo una serie de valores culturales, con el propósito de que forme parte de esa cultura, la comparta, sea aceptado socialmente, y de esa manera perpetúe dichos valores a través del tiempo (Alvarado, et al., 2003, p. 447).

Como funciones externas de la familia pueden citarse las siguientes:

Función espiritual: Comprende la formación en valores como la solidaridad, así como la formación de sentimientos humanos como el amor, además de las creencias morales y religiosas aprendidos del comportamiento de los padres.

Función cultural: Se basa en la transmisión y apropiación de conocimientos, valores, normas, actitudes, tradiciones, costumbres, cosmovisión y bienes culturales que distinguen a una sociedad o grupo social.

Función socializadora: Permite a sus miembros adquirir las habilidades necesarias para adaptarse, integrarse y progresar en la sociedad en la que se vive, así la familia es la encargada de transmitir a los niños los patrones de relación, normas, actitudes pautas de comportamiento, (autocontrol, escucha, negociación, resolución de conflictos., etc.) que al exteriorizarse a través de la interrelación en los diferentes

espacios de la vida de cada individuo les permite responder ante la sociedad, originándose una interrelación negativa o positiva.

Función educativa: Se entiende como el proceso mediante el cual se desarrollan todas las potencialidades mentales, espirituales, sociales y emocionales del individuo, mediante; consejos, orientaciones, normas, pautas disciplinarias y el ejemplo de los padres, a través de ella se promueve la estructura de su conciencia y se le prepara para actuar de forma responsable.

La familia es el primer ámbito donde los niños comienzan a conocer el mundo, la familia además de garantizar a los niños los cuidados necesarios para mantener una buena salud, establece vínculos afectivos a través de cuidados y el desarrollo de sentimientos positivos, la familia le muestra a los niños la manera de mirar todo cuanto le rodea, de ahí su importancia fundamental.

De acuerdo con los enfoques y concepciones de la familia la podemos considerar como el cimiento de la vida social, cuyo principal objetivo debe ser el de proteger y brindar individuos sanos a la sociedad, si bien es cierto que la vida se vuelve más compleja ante las adversidades también ha tenido oportunidades ante lo cual, la familia se ha diversificado, generando con ello varios tipos de familias, integradas a partir de ahí no solo por su consanguineidad, sino también por su significado afectivo, lo que incluye para algunos: compañeros de trabajo, amigos, abuelos, hermanos, padres y sus extensiones; los cuales dependen de factores socioculturales entre ellos para algunos, las mascotas las cuales son capaces de responder a la complejidad del vínculo de la relación humana. La familia es el grupo al que pertenecemos y sentimos nuestro hogar, es el primer lugar donde llegamos, es nuestro grupo cercano, son las personas de las que necesitamos aprobación y a quienes queremos:

Esto me recuerda el cuento del “Patito feo”. En el identifique el papel de la familia.

En una granja nació un patito que era diferente a todos los que habitaban ahí.

— ¡Qué feo es! —exclamó su mamá al verlo, y la noticia corrió de boca en boca.

—Es horroroso, nos avergüenza a todos, no le dirigiremos la palabra. ¿Por qué no lo echamos de aquí? —dijeron todos.

En efecto, el infeliz patito se vio siempre solo. Todos lo despreciaban; no tenía ni un solo amigo. Se burlaban de él, le picaban, le quitaban la comida.

Y encima de todo, tenía que soportar insultos si intentaba protestar. Hasta que, finalmente, cansado de recibir tantos malos tratos, el Patito feo decidió huir de aquel lugar donde nadie lo quería.

Pasó el tiempo y llegó el invierno; todo el bosque se cubrió de nieve y el Patito feo sentía mucho frío y mucha hambre.

Un leñador que pasaba lo encontró sobre la nieve temblando de frío y lo llevó a su cabaña, donde tenía una gallina y un gato, los cuales, en cuanto vieron al Patito feo, comenzaron a molestarlo y a darle los peores tratos. A pesar de que el patito hizo cuanto pudo para conseguir su amistad, el gato lo arañaba y la gallina lo picoteaba cruelmente. Así, el Patito feo tuvo que huir de la cabaña y caminó sin saber a dónde ir hasta que encontró una cueva en el bosque; en ella pasó el resto del invierno, era mejor para él estar ahí a soportar más desprecios.

Pasó el invierno, llegó la primavera y el Patito feo salió a tomar el sol, pero de repente se ocultó lleno de miedo al ver pasar a un grupo de hermosas criaturas que nadaban con una gran elegancia y belleza. "No quiero que me vean —pensó—; son tan hermosos que seguro se reirán al verme." Pero en ese momento el más majestuoso se acercó y le dijo: "Ven con nosotros, somos tu familia, tú eres un cisne también".

Entonces el patito se contempló en el espejo del agua y se maravilló al verse; había crecido convirtiéndose en un hermoso cisne. En ese momento comprendió que había nacido por error en el nido de una familia de patos, al cual por accidente había rodado el huevo del cual provino. Entonces supo que no era feo como todos habían dicho y comprendió que el rechazo que sufrió se debió solamente a que era diferente. Se alejó muy feliz en compañía de sus hermanos y sus amigos que lo aceptaban y lo respetaban; al fin se sintió querido.

Hans Christian Andersen

De esta manera la familia debe ser un refugio emocional, un lugar donde los niños se sientan valorados y comprendidos, donde se les acepte por lo que son, la familia sirve para aprender a compartir nuestra identidad, nuestro ser y nuestro corazón, es en la familia donde se les brinda a los niños alas para llegar a ser la mejor versión de sí

mismos, mediante el mensaje de que la vida y los sentimientos humanos son lo más importante.

Aun así existen diferentes tipos de familias que pueden presentar comportamientos destructivos entre sus miembros, debido a que no saben actuar de otra manera, como estos comportamientos fueron aprendidos, es posible desaprenderlos y reemplazar este conocimiento con nuevas cosas, la familia debe ser ante todo una comunidad de amor y de solidaridad, un espacio que contribuya a mitigar los efectos dramáticos de problemas como vivienda, enfermedades, drogodependencias o la marginalidad entre otros, familias que permanezcan unidas no por la crisis, si no pese a la crisis.

CAPÍTULO II INFANCIA INTERMEDIA, CARACTERÍSTICAS Y DESARROLLO

*“Cuando perdemos el derecho a ser diferentes, perdemos el privilegio de ser libres” Charles Evans
Hughe.*

2.1 ¿Qué es la infancia?

La noción de infancia tiene un carácter histórico y cultural por lo que es preciso observar cómo ha evolucionado este concepto para comprender quien es el niño.

“Durante mucho tiempo el término infancia era desconocido, no existía un período especial de edad que exigiese sus propias instituciones o prácticas o que fuese considerado como poseedor de valores propios” (Alzate, 2003, p. 42).

En la sociedad medieval, se representaba al niño como un adulto en miniatura, un hombrecito dentro de un cuerpo infantil, al que se le ve capacitado para realizar las conductas (trabajos) de los adultos desde los 7 años, época en que ya es capaz de dominar el lenguaje hablado, desde ese momento los niños entraban de golpe a la gran comunidad de los hombres y compartían con ellos jóvenes o viejos, los trabajos y los juegos cotidianos (Alzate, 2003, p. 35). Es decir aún no existía el término niño, y por lo mismo no se les brindaba algún tipo de cuidado especial.

Fue hasta el siglo XVIII, cuando se estableció un cambio en la forma de concebir la niñez y creció el interés por identificar sus características y necesidades (Gutiérrez & Acosta, 2013, p. 36). Es así que en 1762 Rousseau publica el Emilio o De la educación, tratado filosófico sobre la naturaleza del hombre, a partir del Emilio se ha modificado la percepción de la infancia, Rousseau escribe por primera vez que la infancia tiene sus formas de ver, de pensar y de sentir y que nada es más insensato que querer sustituirlas por las nuestras (Alzate, 2003, p. 49).

En la obra de Rousseau, la infancia aparece delineada en sus aspectos más puros y claros:

- La infancia existe solamente en virtud del respeto al orden natural. Y no viendo al niño como un adulto-pequeño. La infancia es, según su naturaleza, el estadio con características propias y fuertemente definidas, que antecede a la adultez.
- El nacimiento del hombre está asignado por una cualidad altamente significativa y de profundas consecuencias: la capacidad de aprendizaje.

- La conducta, el pensamiento, el lenguaje, los juegos, la sexualidad, todo debe ser estudiado a fin de proceder en la educación de los niños de acuerdo a lo que es propio de la infancia y distinguir en la actividad infantil aquello nocivo y antinatural (Alzate, 2003, p. 91).

Considero que el gran aporte de Rousseau es el haber visto el lado positivo del periodo infantil, el haber reconocido el periodo de aprendizaje característico de esta etapa de vida, la importancia de cuidar su adecuado desarrollo.

A comienzos del siglo XX, los países industrializados no tenían normas de protección para la infancia. Frecuentemente, los niños trabajaban con los adultos en condiciones insalubres e inseguras. El creciente reconocimiento de la injusticia que entrañaba esta situación, producto de una comprensión más profunda de las necesidades de desarrollo de los niños, llevó a la creación de un movimiento para proteger mejor a la infancia (UNICEF, 2021, párrafo uno).

En 1989 las Naciones Unidas aprueban la primera Convención Internacional sobre los derechos de los niños, aceptando la idea de que el niño y la niña tienen derechos como todos los seres humanos. La Convención instauro el principio de las tres «p»: protección, provisión y promoción (Alzate, 2003, p. 148). Es así que a partir de este momento se asume como una responsabilidad y obligación de los Estados el cuidado de los niños, reconociéndolo con igualdad de condiciones respecto a los adultos, más algunas condiciones especiales por su condición de niño, “se le da al niño el status de persona y de ciudadano”, (Alzate, 2003, p. 149). Esto implicó un gran cambio en el valor que se le otorgó al niño, asegurándole con ello una mejor calidad de vida.

Actualmente la Convención sobre los Derechos del Niño define al niño, para efectos de la aplicación de la Convención, como "todo ser humano menor de 18 años de edad, salvo que, en virtud de la legislación del país, la mayoría de edad sea alcanzada antes (Alzate, 2003, p. 153).

De lo anterior se puede concluir que la infancia es una categoría con características propias, un intervalo de edad diferente a la de los adultos, un período determinado de la vida de un niño o una niña, medible por un intervalo de edad, dicho intervalo es totalmente convencional. “A menudo se acepta como infancia el período de vida que va del nacimiento a los 14 años, pero hay quienes reservan tal denominación al período

que finaliza a los 7 años, o a los 10, a los 12 y otros que lo alargan hasta los 16” (Alzate, 2003, p. 118).

2.1.2 Desarrollo cognoscitivo

Para comprender el desarrollo intelectual del niño en edad escolar de 6-12 años es necesario estudiar la teoría del desarrollo Cognitivo de Piaget, biólogo y psicólogo sueco (1896-1980), iniciaré el presente capítulo mencionando los conceptos básicos de su teoría para comprender como se desarrolla la inteligencia a lo largo de la vida del ser humano.

Posteriormente me centraré en las características del desarrollo de la etapa de las operaciones concretas, donde explico el tipo de operaciones que el niño ya es capaz de realizar en esta etapa del desarrollo, por coincidir con la etapa del niño en edad escolar.

Conceptos básicos de las teorías de Piaget:

En su teoría Genética, Piaget “sostiene que el conocimiento se construye a partir de actividades físicas y mentales, a través de la interacción del sujeto con su medio”. (Arancibia, Herrera & Strasser, 2014, p. 84) se puede decir entonces que en la adquisición de nuevos conocimientos los niños no son sujetos pasivos, si no activos.

Para Piaget, “la inteligencia consiste en la capacidad de mantener una constante adaptación”. (Arancibia, Herrera & Strasser, 2014, p.85)

- Adaptación

Es entendida como el proceso que explica el desarrollo y aprendizaje, esta se produce por medio de dos procesos asimilación y acomodación” (Arancibia, Herrera & Strasser, 2014, p. 85), el proceso de adaptación busca en algún momento la estabilidad y, en otros, el cambio.

- Asimilación.

Es el proceso que consiste en incorporar nueva información en los esquemas preexistentes, del individuo (Arancibia, Herrera & Strasser, 2014, p.85).

- Esquemas

De acuerdo a Vega (1984) citado en Estebaranz (1999) “Son paquetes de conocimiento ordenado que pertenecen a distintos dominios pero, que funcionan en

procesos tan dispares como la percepción, la comprensión, la memoria y la organización de la conducta” (p. 332).

“Son el punto de partida para el procesamiento de la información o la construcción del conocimiento... el significado que tiene es el de los postulados básicos a partir de los cuales el hombre va percibiendo, comprendiendo y construyendo su realidad” (Estebaranz, 1999, p. 332)

- Acomodación.

“El proceso de acomodación ocurre cuando un esquema se modifica para poder incorporar nueva información, que sería incomprendible con los esquemas anteriores” (Arancibia, Herrera & Strasser, 2014, p. 85).

Asimilación y acomodación operan juntas para producir una equilibración (Papalia, 2012, p.33).

- Equilibración

Es el impulso para el crecimiento y el aprendizaje, este impulso está dado por mantener un equilibrio, lo cual es “una tendencia innata de los individuos a modificar sus esquemas de forma que les permitan dar coherencia a su mundo percibido” (Arancibia, Herrera y Strasser, 2014 p. 86), ello permite a las personas comprender el mundo que les rodea, producir desequilibrios para mantener la equilibración o crear nuevas equilibraciones de orden superior.

Esto se puede observar por ejemplo en el niño que conoce a un burro y trata de comprender que no es un caballo. Al organizar nuevas pautas mentales (características) y de conducta que integran la nueva experiencia (en este caso, el burro), el niño restituye la equilibración (Papalia, 2012, p. 33).

Para Piaget el desarrollo cognoscitivo ocurre en cuatro etapas universales y cualitativamente diferentes. Cada etapa surge en una época de desequilibración, en la que la mente del niño se adapta a pensar de otra manera.

Tabla 1 Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget

Sensoriomotora (Desde el nacimiento a los 2 años)	El infante se vuelve gradualmente capaz de organizar actividades en relación con el ambiente a través de la realidad sensorial y motora.
Preoperacional (2 a 7 años)	El niño desarrolla un sistema de representación y usa símbolos para representar personas, lugares y eventos. El lenguaje y el juego imaginativo son manifestaciones importantes de esta etapa. El pensamiento aún no es lógico.
Operaciones concretas (7 a 11 años)	El niño puede resolver problemas de manera lógica si se concentra en el aquí y ahora, pero no puede pensar de manera abstracta.
Operaciones formales (12 años a la edad adulta)	La persona puede pensar de manera abstracta, manejar situaciones hipotéticas y pensar posibles soluciones.

Fuente: (Papalia, 2012, p.30)

A continuación abordaré de manera más específica al niño de las operaciones concretas, el gran avance que va a diferenciar al niño de las operaciones concretas con respecto al niño preoperatorio, es la construcción de lo que Piaget ha denominado operaciones mentales para resolver problemas concretos, estas son:

Conservación. Comprende que un objeto o sustancia permanece idéntico a pesar de los cambios superficiales de forma o de aspecto físico (Brioso, et al., 2009 p.10).

- La comprensión de esta noción requiere que los niños integren los principios de identidad y reversibilidad. El principio de identidad permite a los niños comprender que los elementos siguen siendo los mismos, (mantienen su identidad) a pesar de cambiar su apariencia. La reversibilidad, significa que si se

efectúa una transformación en un sentido y, a continuación, se realiza en sentido contrario una transformación que la anula o compensa, entonces puede volver a su estado inicial (Brioso, et al., 2009 p.10).

Un ejemplo para presentar este logro cognitivo es el de la conservación de líquido. Se presenta al niño o niña idénticas cantidades de líquido en dos recipientes idénticos: A y "A", Una vez que manifiesta su conformidad con que ambas son iguales, se vierte - a la vista del menor - todo el líquido de uno de los recipientes en un tercer vaso, B más estrecho y más alto. A continuación, se le pregunta si, después del cambio, las cantidades de líquidos son iguales o diferentes en los vasos A y B (Brioso, et al., 2009 p.10).

Clasificación: se refiere a la ordenación jerárquica de los objetos en clases o categorías.

Es decir, clasificamos objetos cuando los agrupamos en función de algún criterio de semejanza, para lograr el dominio de la operación de clasificación, es preciso: a) comprender que un objeto no puede ser miembro de dos clases opuestas; b) elaborar un criterio de clase, por ejemplo, la forma de los objetos, y entender que los miembros de una clase son semejantes en algo; c) saber que una clase se puede describir enumerando todos los elementos que la componen; y, d) comprender los distintos niveles de una jerarquía (Brioso, et al., 2009 p.14).

- Seriación: consiste en agrupar y ordenar objetos en función de ciertas diferencias apreciables en alguna de sus propiedades.

La comprensión de la noción de seriación requiere el dominio de: a) las relaciones asimétricas unidireccionales que se dan entre los elementos de un conjunto: «si A es más alto que B, entonces B no puede ser más alto que A»; y, b) las relaciones transitivas: «si A es mayor que B y B es mayor que C, entonces, A es mayor que C» (Brioso, et al., 2009 p.15).

Por ejemplo, si al presentar a la familia de Ana y Luis decimos que María es mayor que Ángel, pero Ángel es mayor que Daniel, sabrán que María es la hermana mayor y que Daniel es el más pequeño de los tres (Muñoz et al., 2014, p. 114).

Pese a los avances que supone con respecto al período preoperatorio, aún les queda mucho camino por recorrer en el desarrollo de sus competencias

cognitivas. Aunque tienen un razonamiento lógico, este necesita estar ligado a la realidad inmediata, les cuesta desarrollar un pensamiento lógico que se mueva en el mundo de las proposiciones, sin estar vinculado directamente a algo que sea concreto y tangible, que ellos puedan percibir (Muñoz et al., 2014, p. 114). Es decir su capacidad de análisis se limita a objetos y relaciones que ven o que imaginan de un modo concreto, no formulan teorías respecto de conceptos o relaciones abstractas mientras no lleguen a la etapa de las operaciones formales hacia los 12 años.

Una manera de mostrar lo anterior se puede ejemplificar mediante la siguiente situación. Queremos tomar un postre muy completo que tenga fruta, helado y dulce. De fruta tenemos naranja, plátano y manzana. También tenemos helados de vainilla, chocolate, frambuesa y pistacho. Y 2 tipos de dulces: tarta de limón y dulce de leche. ¿Entre cuántos tipos de postre puedo elegir?

Durante el problema se le presentan fotografías con todas las opciones ofertadas. Los escolares pueden llegar a resolver el problema, pero necesitan manipular las fotografías e ir haciendo cada una de las posibles combinaciones y anotándolas. Mientras que los adolescentes pueden resolver este tipo de problemas sin tener que manipular los tipos de postre, simplemente realizarán la siguiente operación $3 \times 4 \times 2 = 24$ (Muñoz et al., 2014, p. 115).

2.1.3 Desarrollo psicosocial

Se entiende como desarrollo psicosocial al desarrollo de las emociones, el temperamento y las habilidades sociales y se refiere a cómo cada niño se va incorporando a la sociedad en la que vive, esta incorporación implica poner en marcha numerosos procesos de socialización como: el desarrollo del yo, la transmisión de valores culturales y el proceso de adaptación social en sus diferentes dominios (familiar, escolar, grupal..), los cuales determinan la calidad de vida de las personas (Viguer, Gómez, Cantero, 2014, p. 56).

Erik Erikson psicoanalista de origen alemán (1902 - 1994), elaboro la teoría del desarrollo psicosocial, en ella ve al desarrollo como un proceso que se extiende a lo largo de la vida, en vez de estar determinado en los primeros años.

También estableció la teoría del desarrollo psicosocial en la cual enfatizó las influencias sociales y culturales en el desarrollo del yo, incrementando con ello su

entendimiento y centrándose en su fortalecimiento. Para Erikson el desarrollo de la personalidad se realiza a través del paso de ocho etapas que involucran una crisis o conflicto, la resolución adecuada a dichos conflictos conduce al logro de una virtud o fortaleza particular de lo contrario un resultado negativo genera un defecto o fragilidad específica y por ende una personalidad menos sana.

Tabla 2 Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson.

Etapa	Descripción	Cualidad desarrollada
Confianza frente a desconfianza básica (0-1 año)	Si hay consistencia en los cuidados que el bebé recibe, adquirirá la expectativa de que aunque las cosas puedan ir mal durante un tiempo, luego mejorarán.	Confianza en los otros
Autonomía frente a vergüenza y duda (2-3 años)	El niño realiza elecciones: retención de heces, comer solo, oposición a los padres, vestirse solo. Debe, sin embargo, compatibilizar su deseo de autonomía con las normas sociales que los padres representan.	Voluntad Libertad dentro de los límites impuestos por la sociedad.
Iniciativa frente a culpa (3-6 años)	El niño toma la iniciativa para intentar conseguir objetivos personales. Pero no siempre lo conseguirá porque chocará con los deseos o normas de otros. Deberá aprender a procurar metas realizables	Propósito Permite perseguir objetivos significativos.
Laboriosidad frente a inferioridad (6-12 años)	El niño debe aprender a manejar herramientas culturales mientras se compara con el grupo de iguales, con los que debe aprender a trabajar y jugar.	Competencia Capacidad para utilizar las herramientas culturales.
Identidad frente a confusión de roles (adolescencia)	El adolescente se enfrenta a cambios físicos y nuevas demandas sociales que le harán dudar de su identidad, de saber quién es él. Deberá comprometerse a nivel ideológico, profesional y personal.	Fidelidad, lealtad
Intimidad frente a aislamiento (adulto joven)	La persona debe arriesgar su identidad para lograr el vínculo de intimidad con otra persona, la fusión de identidades pero manteniendo la propia identidad.	Capacidad de amar
Generatividad frente a estancamiento (adulto medio)	Más allá de la identidad y la intimidad, la persona debe comprometerse con los otros, con su trabajo, con los hijos, consiguiendo productividad y satisfacción elevadas.	Productividad, cuidado
Integridad del Yo frente a desesperanza (adulto viejo)	La persona debe estar de acuerdo con las decisiones vitales adoptadas, considerando la propia vida como un todo significativo.	Sabiduría

Fuente: (Brioso, et alt., 2009 p.118)

Lo que se presenta en estas etapas son los extremos de cada conflicto a resolver, que predomine la tendencia positiva es lo más deseable ya que proporciona bienestar, sin embargo también, necesitamos en algún grado, de la tendencia negativa para facilitar el surgimiento de una virtud.

En esta etapa lo ideal sería desarrollar un equilibrio entre la laboriosidad y la inferioridad; esto es, ser principalmente laboriosos con un cierto toque de inferioridad que nos mantenga sensiblemente humildes, para dar lugar a la virtud llamada competencia.

El conflicto de laboriosidad frente a inferioridad constituye la base central de la infancia intermedia, en esta etapa los niños dedican su tiempo y energía a la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades valorados por la sociedad, en la escuela, en la casa y con los pares.

A continuación mencionare brevemente los aspectos más significativos de la etapa escolar a fin de comprender de manera integral el desarrollo psicosocial del niño escolar.

Autoconcepto.

El niño cuando tiene éxito en su imagen incorpora a su autoimagen el sentido de laboriosidad, sin embargo si el niño no consigue el dominio académico comienza a sentirse inferior a sus compañeros. Este sentimiento de inferioridad puede formar parte de su personalidad toda la vida. Sin embargo no tener éxito en el trabajo escolar puede compensarlo con el hecho de realizar bien otras actividades, por ejemplo: deporte, música, arte, etc., (Craig & Baucum 2001, p. 313).

El niño en la familia.

Los niños en edad escolar pasan más tiempo fuera de casa en visitas y actividades sociales con sus pares que cuando eran pequeños, pese a ello el hogar y las personas que viven en él, siguen participando de manera importante en la vida de la mayoría de los niños como referentes sociales (Papalia, 2012, p. 326) por ejemplo; haciendo hincapié en ciertos valores, enseñándoles modelos de comportamiento, conceptos y reglas sociales necesarios para la convivencia dentro y fuera del entorno familiar.

Amistad

Las relaciones con los iguales son sumamente importantes porque a través de ellas los niños aprenden a convivir, negociar, a establecer normas y tomar decisiones.

En esta etapa, la amistad asume un papel importante ya que un niño pasa cada vez más tiempo lejos de la familia y en compañía de amigos. El grupo de compañeros es importante en el desarrollo de la identidad, de las actitudes y de los valores, al mismo tiempo que funcionan como un agente socializador (Rage, 2002, p. 57). En este orden de ideas se puede decir, que los amigos se transmiten entre sí: normas, valores y modelos de comportamiento.

“Ahora la amistad es más profunda y más estable, gracias a que alcanzan la madurez cognoscitiva para considerar las opiniones y necesidades de otros así como las propias” (Papalia, 2012, p. 338).

Desarrollo emocional

En la niñez media los niños tienen conciencia de las reglas de su cultura relacionadas con la expresión emocional aceptable. Los niños aprenden qué les hace enojarse, sentir temor o tristeza y la manera en que otras personas reaccionan ante la manifestación de esas emociones, y a aprender a comportarse en consecuencia. (Papalia, 2012, p. 326).

El juego

El juego para el niño además de ser una actividad placentera es una actividad necesaria para su desarrollo emocional, afectivo e intelectual. El juego espontáneo y libre desarrolla la creatividad del niño y fomenta su maduración, a través de él se divierten, hacen amigos, desarrollan sus capacidades intelectuales y expresan el conocimiento de lo que para ellos es el mundo.

CAPÍTULO III EDUCACIÓN FAMILIAR

“La verdadera educación es ayudar a la persona a aprender a ser lo que realmente es capaz de ser”

Hesíodo

3.1 Educación y familia

Los humanos somos seres sociales, la familia es el espacio más propicio para el desarrollo personal y el descubrimiento de la identidad de cada persona, para formar al niño como un ser humano completo, amado y aceptado.

Cuando los niños llegan al mundo parecen extranjeros en su planeta, debido a que cuando nacen biológicamente son totalmente inseguros, necesitados e incompletos, psicológicamente, en la medida en que un cerebro está más evolucionado, necesita educarse para sobrevivir, desarrollar su inteligencia, voluntad, armonía y autonomía, sociológicamente, el niño necesita saber quién es a partir de su relación con sus padres y personas que le quieren, nadie puede descubrirse a sí mismo si no hay un contexto de amor y valoración. Espiritualmente, necesitan el desarrollo y crecimiento de virtudes humanas para llegar a ser lo que están llamados a ser (SEP, 2016, p.8).

Todas estas características del ser humano necesitan de una confirmación posterior, en el que por medio del propio esfuerzo y de la relación con otros seres humanos, se aprenda a ser humanos, es decir, se nace humano, pero solo se llega a serlo plenamente cuando los demás nos contagian su humanidad, estos aprendizajes los brinda la educación.

La palabra educación tiene dos definiciones, la nominal y la real; la primera etimología es: EDUCARE, que significa “criar, nutrir, alimentar”, y de EX –DUCERE, que equivale a “sacar, llevar o conducir desde dentro hacia afuera”. Esta doble etimología ha dado lugar a dos concepciones. La primera alude a la educación como proceso que se ejerce desde fuera”. Por el contrario, en la segunda ya no se trata de una crianza o una alimentación externa, sino de una conducción, de un encausamiento de disposiciones ya existentes en el sujeto que se educa (Pérez, 2017, p. 119).

Para comprender lo que es la educación y sus dimensiones dentro de la familia a continuación menciono algunas definiciones:

- “Potenciar en su grado máximo la libertad, haciéndole tomar conciencia de que la vida humana es don y tarea a la vez, proyecto libre y responsable”. Edith Stein (País, 2017, párr.9).
- “Crear en la perfectibilidad humana, en la capacidad innata de aprender y en el deseo de saber que la anima, en que hay cosas como: símbolos, técnicas, valores, memorias, hechos, que pueden ser sabidas y que merecen serlo, en que los hombres podemos mejorarnos unos a otros por medio del conocimiento”. Fernando Savater (Savater, 2008, p.10).
- En la paideia griega (en griego παιδεία,) "educación" tiene que ver con la enseñanza del comportamiento correcto, con la transmisión de valores (saber ser) y saberes técnicos (saber hacer) inherentes a la sociedad. La paideia es la aspiración a construir un tipo ideal de hombre marcado por la virtud, a la cual llamaban "areté". La "areté" es la excelencia en la función propia (belleza (kalós)+ de la virtud).De esta manera se le designaba a la paideia la plena y rigurosa formación intelectual, espiritual y atlética del hombre. Con la inclusión del sentido de formación del espíritu humano (Jiménez, 2014, p.46).

Como se puede ver la educación es un proceso multidimensional, este va más allá del ámbito académico-intelectual, a través de ella extraemos lo mejor del ser humano, de ella obtenemos aparte de conocimientos y habilidades técnicas, bienes culturales, normas, valores, actitudes y costumbres, la forma de vernos y comprendernos, así como la forma de ver y comprender a los demás, gracias a ella, nos humanizamos y nos perfeccionamos, aprendemos a guiarnos en el mundo y a dirigirnos de manera responsable y consciente.

Ante esta multidimensionalidad de la educación, como padres de familia, es necesario preguntarnos, ¿para qué educar?, ¿qué es lo que queremos para nuestros hijos? en este sentido, es necesario tener claros nuestros objetivos, tanto de manera individual como en familia de los resultados que deseamos obtener, pero para que estos objetivos puedan verse reflejados, deben ser elaborados en el corto tiempo, de acuerdo con la edad del niño para que puedan ir sumando en la medida que crezcan.

La educación va más allá de llevar o ayudar a los niños a que sean profesionistas, esta no consiste solo en adquirir habilidades y conocimientos académicos, ya que el

Coeficiente Intelectual (CI), por sí solo, no puede predecir el desarrollo personal correcto, los seres humanos contamos con otras áreas igual de importantes estas son: la social, cultural, espiritual y la personal las cuales hay que desarrollar simultáneamente con la académica para garantizar un crecimiento sano.

En este sentido es importante mencionar que de acuerdo con Howard Gardner, existen ocho tipos de inteligencias: Inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia visual-espacial, inteligencia corporal y cinestésica, inteligencia musical, inteligencia intrapersonal, inteligencia Interpersonal e inteligencia naturalista.

El aspecto importante aquí es insistir en la pluralidad del intelecto, al mismo tiempo que no se debe de minimizar como persona al niño debido a sus bajas evaluaciones, lo ideal es apoyarles proporcionándole técnicas de estudio.

Así como noto a muchos padres ansiosos por que sus hijos tengan buenas notas escolares, los noto ansiosos por que estos sean felices. A este respecto me gustaría citar al especialista en Psicología Clínica Roberto Aguado el cual realiza una interesante reflexión al respecto. “La alegría o la felicidad es fantástica cuando nos visita, y en ese momento hay que disfrutarla con toda la intensidad posible. Sin embargo se convierte en una emoción trampa y muy peligrosa cuando se coloca como emoción meta, ya que se suelen tomar atajos y el fin termina siendo más importante que los medios por los que se consigue” (Aguado, 2014, p. 269).

Para los niños muchas veces la felicidad, puede significar elegir jugar videojuegos antes que cumplir sus responsabilidades de estudio o simplemente quedarse encerrado en su habitación antes de tener una convivencia con el resto de su familia, es por ello que si se pone como meta educativa la felicidad, los medios y métodos que los niños utilicen para lograrlo pueden no ser los más adecuados y perjudicarlos, más bien se les debe enseñar a los niños a conseguir la felicidad y la alegría por medio del esfuerzo, la ilusión y el trabajo, enseñarles a “Aprender a diferenciar entre el fin y el final, que la felicidad no sea el fin, y si el final de las cosas bien hechas” (Aguado, 2014, p. 275).

Pero entonces qué debe de guiar la educación que se les brinde a los niños, la especialista en desarrollo humano Norma Alonso y el pedagogo Vidal Schmill señalan cuatro principios básicos de la educación familiar, los cuales se relacionan con las

capacidades requeridas para ser una persona madura en términos generales es decir, educar para la vida.

- Que sea una persona de bien. Involucra carácter, toma de decisiones, desarrollo ético, que pueda vivir con valores razonables básicamente en cualquier sociedad.
- Que sea una persona autónoma. Desde que nace el niño, tiene una tendencia hacia la independencia; es pertinente que los padres promuevan y faciliten este proceso que a la postre se convertirá en un adulto libre, decidido, responsable, emprendedor y seguro de sí mismo.
- Que tenga habilidad para relacionarse efectiva y afectivamente con las personas que los rodean. Desde que los niños son pequeños, hasta la edad adulta, es necesario que aprendan a comunicarse, resolver conflictos de manera no violenta y que cuenten con habilidades sociales.
- Que sea una persona con significado y sentido de vida. Esto tiene que ver con que nuestro hijo descubra lo que le gusta hacer, con el desarrollo de su talento y por lo tanto con su proyecto de vida personal (Alonso, 2006, p.45).

Ayudar a los niños a descubrir sus talentos (actitud + aptitud) es un asunto primordial, para ello se debe desarrollar la habilidad de observar y brindarles experiencias en diversos contextos, artístico, deportivo, musical, cuando se ayuda a los niños a descubrir su talento podrán descubrir con mayor facilidad cual es su misión en la vida.

Entonces y de acuerdo con lo que hemos visto, educar es permitir que salga lo mejor de los niños, acompañarlos y guiarlos en su proceso de aprendizaje.

Para finalizar este capítulo cito una carta de una directora de Singapur dirigida a los padres de familia:

Estimados Padres y Madres:

Pronto comenzará el periodo de exámenes para sus hijos, sé que están muy ansiosos por que sus hijos salgan bien.

Les pido, por favor, que recuerden que entre los estudiantes que tomarán los exámenes hay un artista que no necesita tener la más alta calificación en matemáticas, habrá un emprendedor que no necesite tanto

sobre historia y literatura, habrá un músico, cuyas calificaciones en química no le importen tanto y habrá un deportista de alto rendimiento para quien la aptitud física es más importante que la física.

Si tu hijo o hija saca las notas más altas, ¡Excelente! Pero si no, por favor, ten cuidado de no quitarles su autoconfianza y su dignidad. Diles que ¡está bien que solo es un examen! que está diseñado para cosas más grandes en su vida y que sin importar la calificación, usted le ama y no le juzga.

Por favor, hágalo y cuando lo hagan miren como sus hijos conquistan al mundo porque un examen o una mala calificación no les van a quitar ni sus sueños ni su talento.

Un último favor, no piense que los médicos y los ingenieros son las únicas personas felices en el mundo. Saludos cordiales, el director (Teggi, 2018).

3.1.2 Elementos importantes de la praxis pedagógica

Todo proceso educativo requiere que se adecúe un ambiente favorable para el proceso de enseñanza-aprendizaje esto es de vital importancia para facilitar el logro de nuestros objetivos educativos, a continuación me gustaría señalar algunos elementos que influyen directamente en dicho proceso pues, engloban la manera en que se concibe a la educación, a quienes educan y su actuar en los diferentes escenarios educativos, estos son los elementos de la praxis pedagógica.

3.1.3 La mirada

El primer elemento para establecer un clima adecuado y que dé lugar a la posibilidad de aprender es la mirada de los adultos hacia los niños.

Esto funciona como el efecto Pigmalión, donde los seres humanos nos convertimos en aquello que creemos ser y lo que cada persona cree ser viene, en multitud de ocasiones, determinado por aquello que le han hecho creer que es. Es por ello que la mirada condiciona necesariamente la calidad del relacionarnos con el otro, así como las posibilidades de realización que vemos en él, “en este sentido se necesita hacer un trabajo de humildad, para poder apreciar el potencial y talento que todo ser humano

tiene, para poder y percibir a cada niño en su proceso, en sus fortalezas y habilidades” (La Educación Prohibida, 2012).

Como se planteó en el párrafo anterior, la forma en la que concebimos a los niños, se traduce en lo que yo pienso de él, y por lo tanto define mi manera de actuar, si en verdad queremos educar es necesario que primero reflexionemos y nos preguntemos ¿qué pienso yo de este niño?, ¿asumo con este niño una visión optimista o pesimista?, ¿qué capacidades tiene?, ¿en verdad es tan latoso o es esa su naturaleza conocer el mundo? ¿es verdad que no tiene la capacidad para hacer sus tareas o necesita otro método de enseñanza? Por ello considero que la clave está en desarrollar una mirada apreciativa que dé alas.

3.1.4 El amor.

El amor es cuidar, responder, respetar y reconocer a otra persona de tal manera que se establezcan vínculos mutuamente nutritivos.

Este es otro de los elementos que un clima educativo debe tener, está muy ligado al anterior y se encuentra formado por cuatro elementos indispensables en la educación, los cuales son:

Cuidado: Es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de aquello que amamos.

Responsabilidad: Es la oportunidad que tenemos para razonar junto a la libertad para elegir las cosas, eventos y acciones que queremos tomar bajo nuestro control, la capacidad de responder a mis actos y la disposición para hacerlo.

Respeto: Es la capacidad para ver a las personas y a las cosas tal y como son, permitir que las personas crezcan y se desarrollen, tal cual son y no como otra persona necesita que sea.

Conocimiento: Respetar a una persona sin conocerla, no es posible, el cuidado y la responsabilidad serian ciegos si no los guiara el conocimiento. Para conocer a alguien es necesario comunicarse con esa persona: percibir su realidad, su forma de ver e interpretar las cosas, percibir sus emociones, conectarse emocionalmente con ella, si esto no

es posible, nunca se llegará a conocer a otro ser humano, aunque se trate de nuestro propio hijo o hija (Schmill, 2015, p. 175).

Sin el amor la familia no sería una verdadera comunidad de personas, le faltaría ese germen interior para su vida, crecimiento y desarrollo.

3.1.5 Confianza.

Es un sentimiento y una actitud ante la vida que nos permite enfrentar la incertidumbre de la vida con seguridad, cuando existe confianza podemos revelar nuestros sentimientos y pensamientos más íntimos, estableciendo relaciones significativas, profundas y duraderas.

La condición de confianza en un ambiente familiar es indispensable, pues genera en los niños un sentimiento de seguridad y certeza, sin la presencia de la confianza es imposible que el niño se sienta seguro y cómodo.

“La palabra confianza viene de dos raíces “con y fines” que significa con fe., con certeza”, (Alonso & Alonso, 2013 p. 98) cuando se fomenta la confianza en el núcleo familiar los niños crecerán en un lugar seguro para expresar sus ideas, creaciones, planes y proyectos al mismo tiempo que se les envía el mensaje de creer en ellos para poder lograr sus sueños.

“Con confianza, el niño crecerá con la firme convicción de que tiene la capacidad para afrontar la vida, que cuenta con los recursos suficientes para vivir en un mundo lleno de retos” (Alonso & Alonso, 2013, p. 99).

3.1.6 Alegría

Es una emoción protectora y cálida, impulsa al ser humano a la entrega, al vínculo y potencializa el aprendizaje. “La alegría se elige, se cultiva y se educa, es el motor del alma, energiza a las personas, las lleva actuar, a crear, a jugar” (Horno, 2015, párr. 1).

Por lo tanto es importante llevar la alegría a la cotidianidad creando momentos de recreación, juego, diversión y expresando lo mucho que se les quiere, mediante un abrazo, un mensaje, un paseo, un cuento, una sonrisa, de esta manera se ayuda a los niños a disfrutar su vida.

3.1.7 Sentido del humor

El buen humor también se educa, las familias que logran pasar más tiempo divirtiéndose juntas, crean vínculos de relación más sanos y duraderos.

Debido al deber que tienen los padres de educar a sus hijos, más el estrés ante el cumplimiento de todas sus responsabilidades a veces es complicado, encontrar espacios para divertirse en familia y pasar tiempo de calidad juntos.

Cuando falla el sentido del humor, se cae en el aburrimiento y se realizan las cosas con menos entusiasmo, realizar las cosas se vuelve más pesado y se tiende a maximizar los propios errores y los de los demás, en cambio cuando decidimos incluir el sentido del humor la vida se vuelve agradable y divertida.

Algunas actividades que permiten educar el sentido del humor de los niños son: Contar anécdotas, chistes o historias cómicas, sin celebrar algo en especial, alquilar una película cómica y verla en familia, jugar guerra de almohadas o guerra de cosquillas, hacer comentarios divertidos manteniendo nuestra expresión seria, hacer preguntas aparentemente absurdas: ¿alguien quiere un helado de anchoas?, etc., vestirse intencionadamente con una prenda al revés o con dos zapatos distintos, recordar las cosas divertidas (Herrera, 2021, párr.10).

CAPÍTULO IV ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

“Las estrategias son algo así como las grandes herramientas del pensamiento, que sirven para potenciar y extender su acción allá dónde se emplea”.

Beltrán Jesús

Existen numerosas concepciones acerca de lo que es una estrategia, su origen y utilidad; Gastón Mialaret (1984) citado por (Gaibao et alt., 2012) define estrategia como “la ciencia o arte de combinar y coordinar las acciones con vistas a alcanzar una finalidad” (p.10). Con lo cual es necesario llevar a cabo una planificación para lograr un resultado, alcanzar unos objetivos y considerar los medios necesarios para lograrlo.

De esta manera se puede entender que una estrategia educativa es un procedimiento (conjunto de acciones) que siguen un orden coherente para cumplir un objetivo o resolver un problema que permita articular, integrar, construir y adquirir conocimiento, por lo tanto no existe la casualidad, lo que implica llevar a cabo un plan de acción.

Las estrategias educativas; planteadas en el presente trabajo: Comunicación, asertividad, autoestima, límites, valores, inteligencia emocional y espiritualidad permitirán mejorar las competencias parentales, de los padres de familia o tutores, de acuerdo con Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne (2008) citado por Sallés y Ger, C. (2011) las competencias parentales son un conjunto de capacidades que permiten a los padres afrontar de forma flexible y adaptativa la tarea vital de ser padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de los hijos y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad (p.3).

4. 1 Comunicación

Los seres vivos nos relacionamos gracias a que podemos comunicarnos entre nosotros, este ha sido el punto de partida de nuestro desarrollo personal y social, gracias a la comunicación, podemos expresar ideas, emociones, comprender a los demás y llegar a acuerdos.

Al buscar en el diccionario la palabra comunicación, la definen como la transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor, lo cual es cierto pero además involucra otros aspectos que me gustaría mencionar.

Los tres elementos que conforman la comunicación son:

- Las palabras que se dicen, el mensaje

- La manera en que las decimos, (volumen, y la entonación)
- Lo que vemos, el lenguaje corporal, (gestos, postura y la mirada,)

Para que el mensaje que emitimos sea claro y comprendido es importante que estos tres elementos, estén en concordancia pues se ha demostrado que las palabras representan únicamente el 7% del poder para poder influenciar, la manera en que se dice representa el 38% y el lenguaje corporal representa el 55% (Ontoria, 2018, p. 44).

De esta manera la transmisión de un mensaje, idea o sentimiento, cambia totalmente con una entonación diferente, no es lo mismo decirle a un hijo, en un tono agresivo, - ¡te ayudo con tu tarea!, a decírselo con una sonrisa, ¡te ayudo con tu tarea!, o decir que no estamos enojados cuando nuestra actitud y tono de voz dice lo contrario, la entonación y la transmisión emocional, es completamente diferente, y cambia totalmente el contenido a la hora que nos comunicamos con el otro.

La comunicación en la familia es muy importante, pues crea lazos de unión entre sus integrantes, en ocasiones los padres llegan a preguntarse ¿cómo pueden mejorar la comunicación con sus hijos? o ¿por qué la comunicación con sus hijos resulta tan difícil? en este sentido es importante señalar que en la medida que la relación con los hijos sea buena, la comunicación lo será también, en la medida que se confíe en ellos, se les escuche y se les apoye la comunicación mejorará.

Para que los niños quieran comunicarse con sus padres, es esencial que se sientan escuchados para ello los padres deben mostrar que les gusta escuchar sus historias y anécdotas, como por ejemplo; en que quedo su caricatura favorita, o como les fue en la escuela, esto les da a los niños el mensaje de que son aceptados y tomados en cuenta. Si en el núcleo familiar se mantiene una buena comunicación, los niños recurrirán a sus padres cuando se encuentren ante sentimientos complejos y que se acerquen y no se alejen en las etapas de desarrollo posteriores como en la adolescencia, de lo contrario “si se mantiene un estilo pasivo o indiferente de comunicación en la familia, se generan sentimientos de tristeza, tensión y desamparo” (González, 2008, p. 55).

En este sentido es importante mirar qué actitud es la que asumimos al momento de comunicarnos, en ocasiones las prisas cotidianas, los pendientes, nos llevan a establecer este tipo de comunicación pasiva o indiferente que da a entender al niño que

no nos interesa lo que tiene que decirnos puesto que no les prestamos atención, si nos sucede así es mejor mirar al niño a los ojos para explicarle que estamos muy apurados, pero en un momento más podremos escucharlo.

“Los estilos de comunicación se imitan y los niños generalmente aprenden a comunicarse como lo hacen sus padres;” (González, 2008, p. 55). Cuando los padres mantienen una comunicación empática, positiva y permiten que sus hijos expresen sus dudas y temores, es muy probable que los hijos hagan lo mismo en el futuro.

Cuando esta se debilita o se destruye, las relaciones familiares también lo hacen, de ahí la importancia de mantener una buena comunicación.

4.1.2 Niveles de comunicación

Del nivel de comunicación que se establezca en la familia, serán la calidad de las relaciones humanas y de sus integrantes, de acuerdo a la autora Norma Alonso, la comunicación dentro del sistema familiar, puede presentarse en cuatro niveles, desde el más exterior conformando relaciones superficiales y distantes, hasta el más interior, conformando relaciones íntimas; cabe mencionar que ningún nivel descarta al otro en las relaciones humanas, ya que es común que las personas se muevan cotidianamente en los cuatro, sin embargo es fundamental crear espacios para poder entablar una comunicación íntima que permita establecer vínculos sólidos en la vida familiar.

Nivel neutro

Se caracteriza por una comunicación superficial tipo monólogo se da cuando existe aislamiento, distanciamiento e incluso hostilidad, entre dos personas. Ejemplo: “¿cómo has estado”, “bien, gracias”. “¡Qué calor hace “¿verdad?” “¿no te importa si le cambió a la tele?”, Etcétera., (Alonso, 2006 p.65).

Nivel exterior

“La escucha es muy fina y no se aplica con la intención de atender al otro, si no para rebatir e imponer su punto de vista, anulando las demás opiniones, este tipo de comunicación surge en las discusiones” (Alonso & Alonso, 2013 p. 102) en este tipo de comunicación la intención no es entender al interlocutor, si no para revelar errores en los argumentos, para ganar una discusión.

Nivel interior

A partir de este nivel, se entiende el contenido de la conversación, “comenzamos a dejar de hablar sin sentido y aprender a comunicarnos en temas significativos para ambas partes, compartir aspectos que nos importan, involucrarnos a nosotros mismos, nuestros proyectos, deseos, sueños, propósitos, intereses y anécdotas personales” (Alonso, 2006 p. 65). Es decir, hablamos de lo que nos interesa, de lo que hacemos y anhelamos.

Nivel íntimo

“Es el más significativo de todos, ya que aquí es donde se comparte lo más valioso del ser humano: sentimientos, actitudes, historia personal y valores son aspectos que pertenecen y conforman la parte más profunda del individuo” (Alonso, 2006 p. 66) cuando se establece este tipo de comunicación, es sinónimo de que existe una relación cercana entre padres e hijos, los hijos se sienten comprendidos y aceptados, que los padres están presentes para apoyarlos.

En el camino de las personas por la vida, siempre es bueno tener personas en quien confiar, para no morir de soledad, alguien a quien se le pueda decir como somos y que nos acepte así, sin embargo a muchas personas les asusta establecer una relación íntima, ya sea por que de esa manera se sienten más frágiles o por que piensan que si realmente los llegan a conocer como son no los querrian.

Es posible que estas razones sean reales, ya que relacionarse y comunicarse a nivel íntimo suponen un riesgo al evidenciar los sentimientos más profundos y dejar atrás los miedos, sin embargo también es cierto que, de no propiciar este nivel de comunicación en la familia las personas que de ella forman parte pueden llegar a sentirse solos y excluidos.

4.1.3 Comunicación efectiva y afectiva

El objetivo de la comunicación familiar es establecer una comunicación profunda, pero también una comunicación efectiva y afectiva:

La comunicación efectiva contiene un componente racional-intelectual y otro emocional-afectivo, el primero consiste en transmitir el mensaje de forma clara para ser entendidos, el segundo consiste en poner atención a los gestos, miradas, tono de voz etc., que denotan su afectividad.

Esto integra varias habilidades tanto en el emisor como en el receptor:

- Escuchar: Significa, ir más allá de oír o captar sonidos, requiere la atención concentrada, entender el contenido de la conversación, para ello podemos elaborar preguntas ¿qué quieres decir?, ¿podrías darme un ejemplo?
- Observar los mensajes verbales y no verbales: Estar atento a las palabras como a la actitud corporal, el lenguaje de los gestos puede decir más que las palabras.
- Ser empáticos. La empatía nos permite entender cómo vive la persona una determinada situación, implica colocarnos en el lugar del otro y reconocer sus sentimientos, sentir lo que siente, y en un segundo momento, volver y centrarme en mi ser para contenerlo, ayudarlo u orientarlo.
- Ser Paciente. Los niños tardan más que otras personas en elaborar sus pensamientos y expresarlos, debemos darles tiempo y evitar completar sus frases.
- Autenticidad. Se comunica de manera honesta lo que se siente, entiende y comprende del mensaje del otro, de manera clara y sin rodeos .
- Aceptación. Al ver a nuestro interlocutor con el derecho a ser diferente, único e irreplicable, se acepta al otro y a su realidad, tal como es” (Alonso, 2006, p. 69).

Todos los elementos descritos anteriormente, permiten establecer una comunicación profunda y ser capaces de escuchar y expresarse de forma adecuada, de compartir sentimientos y los diferentes elementos de la personalidad y sentirnos seguros de ser sinceros.

Propiciar estos elementos dentro de la comunicación ayuda a las personas a liberarse de lo que le molesta, a hacerse cargo de lo que sienten y por lo tanto ser responsable de ello, estos elementos brindan el mensaje “tú tienes el problema, yo te acepto”, “yo te escucho”, “yo quiero comprender lo que te pasa” (Alonso, 2006, p. 71).

“Cuando se es posible este tipo de comunicación las personas se reconocen como lo que son “seres humanos singulares” (Alonso, 2006, p. 75). Esto conlleva a una gran responsabilidad, la de corresponder a la confianza brindada guardando los tesoros que los demás nos comparten como si fueran los propios.

4.1.4 Pautas para la comunicación efectiva y afectiva con los niños

Dedicar tiempo a conversar

Es prioritario que la familia cuente con espacios y tiempos para dialogar, para así fomentar la unión familiar y saber que siempre habrá alguien en casa quien le brinde su apoyo o un buen consejo al tener que enfrentar alguna dificultad o simplemente puede compartir las buenas noticias que le han sucedido.

Técnica del eco

Debido a que los niños van creciendo y van conociendo el mundo que les rodea tienden a realizar muchas preguntas, es importante que los padres sepan cuanta información necesitan sus niños y proveérsela, la información que les brinden debe ser adecuada a su edad, para ello pueden utilizar la técnica del eco. Esta consiste en repetir las últimas palabras que un niño ha dicho haciendo eco para poder pensar tus respuestas y evitar dar información de más.

Ejemplo:

Tu hija: “mami ¿cómo nacen los niños?”

Tú: “¿cómo que como nacen?” (Eco)

Tú hija: “si ¿con pelo o sin pelo?”

Tú: “pues algunos muy peludos y otros peloncitos, hay de todo”.

Tu hija: “y yo ¿cómo nací?”

Tú: “bien peluda, pero luego se te fue cayendo” (Schmill, 2015, p.87).

Mantenga conversaciones breves

La capacidad de atención de un niño depende de su edad, a veces es difícil que pongan atención a conversaciones largas. Una buena regla es que los padres hablen con sus hijos por 30 segundos, luego preguntarles algo o pedir su opinión de lo que se ha hablado, si se observa que los niños dan señales como inquietud, distracción, falta de contacto visual, es pertinente que se deje la conversación para otro momento, para evitar la falta de atención (Garda & Escobar, 2008, p. 66).

Evite las interrupciones

Se debe de brindar a los niños la oportunidad de terminar sus ideas y concluir lo que están hablando. “Los niños que sienten que no son escuchados pueden dejar de tratar de comunicarse con sus padres” (Garda & Escobar, 2008, p.71).

Haga saber a sus hijos que son escuchados

Una vez que los niños han terminado de hablar, los padres pueden mostrarles que han prestado atención repitiendo lo que acaban de escuchar, con palabras diferentes, por ejemplo, “Parece que te llevas muy bien con tú amigo Pedrito.”

Algunas frases que muestran interés en la conversación de los padres a los hijos son:

- “Eso debe ser molesto para ti”
- “Comprendo cómo te sientes”
- “Habla. Yo escucho.”
- “Yo entiendo.”
- “Noto que estas verdaderamente molesto”
- ¿Hay algo más de lo que quieres hablar?
- “Eso suena interesante.”
- “Explícamelo por favor” (Garda & Escobar, 2008, p.71).

Realizar peticiones

A veces se da por hecho que las personas deben de identificar cuando estamos molestos y actuar en consecuencia, lo cierto es que los seres humanos no poseen habilidades mágicas para saberlo, por lo que lo correcto es aprender a realizar peticiones. Por ejemplo: “necesito que cumplas los acuerdos”, “necesito que me escuches” etcétera.

Expresar tus sentimientos con el lenguaje del “yo”.

“Esto significa asumir y responsabilizarme por lo que siento, con expresiones como “a mí me pasa...”, “me siento...”, “necesito decirte que...”, “me doy cuenta de...” (Alonso, 2006, p. 77).

Noche apache

Es una buena actividad para poner en marcha el proceso de comunicación dentro de la familia, esta es una actividad sugerida por la especialista en desarrollo humano Norma Alonso.

1. Los integrantes de la familia deben colocarse en círculo, en una primera vuelta. Deben de decir algo que no les guste a cada uno de los miembros de la familia, sin que nadie replique.

2. En una segunda vuelta, se realiza una petición a cada uno de los miembros de la familia,
3. En una tercera vuelta se expresa un reconocimiento a cada uno de los miembros de la familia.

4.2 Asertividad

Actualmente no existe una conceptualización unánime de asertividad entre los estudiosos del tema, pero se puede decir que la asertividad es una forma de comunicación y de relacionarse que implica un conjunto de comportamientos intrapersonales para actuar o expresar las ideas y sentimientos propios de manera honesta y respetuosa, al mismo tiempo que se permite a los demás hacer lo mismo. De este modo “las palabras que podemos relacionar con el término asertividad son: respeto, derechos, comunicación, honestidad, igualdad y autoafirmación” (Castanyer, 2014, p. 8).

Teniendo en cuenta que la asertividad no es algo innato, esta debe de practicarse y desarrollarse como cualquier otra habilidad humana, es importante que desde niños se les enseñe a las personas a realizar peticiones, responder correctamente a las críticas, expresar desacuerdos, expresar los propios sentimientos, especialmente los negativos, y a defenderse de manera adecuada, a fin de no acumular rencores. “Las investigaciones muestran que la expresión asertiva de ira y de las emociones, en general permite prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida sin inteligencia emocional y sin asertividad no podemos disfrutar la vida, ni comprenderla (Riso, 2013, p. 12).

En este orden de ideas es necesario aclarar que desarrollar la asertividad no va a dotar a las personas de superpoderes para arreglar sus conflictos en las diferentes esferas de su vida y “muchas veces aplicarla puede traer contratiempos o conflictos, tal y como lo menciona Riso (2013) “las personas muchas veces pueden actuar de forma caprichosa, pero sin duda alguna gracias a ella podemos resolver problemas inmediatos, minimizar la probabilidad de futuros así como evitar que prosperen y facilitar las relaciones humanas evitando guardar rencores, al no escucharnos y pedir lo que necesitamos (p. 12).

En ocasiones el termino asertividad puede llegar a ser mal interpretado llevando a las personas a ir por la vida siendo demasiado confiadas y sinceras, lo que puede generar rechazo de las personas de su entorno, desde mi perspectiva la asertividad se traduce en consideración, en pensar en los propios sentimientos y en los de los demás.

Empleando las palabras de Riso (2013) “La asertividad indudablemente viene acompañada de contraindicaciones; y por eso, hay que enseñar a los niños a sopesar ventajas y desventajas, para que por sí mismos elijan si vale la pena correr el riesgo o no”, (p.10).

“La asertividad debe guardarse sólo para momentos donde la integridad física no corra riesgos” (Riso, 2013, p. 11). Es importante enseñar a los niños a evaluar los beneficios y consecuencias de sus decisiones y a considerar si vale la pena o no tomarse el riesgo, esto se puede poner por caso en el niño que pretende hacer frente a una pandilla que quiere quitarte el almuerzo. Con base en Riso, esto “puede tener severas consecuencias, por ello hay que volver al balance y a las consideraciones sobre lo que es vital para el individuo y lo que no vale la pena. Habrá momentos en los cuales el balance no justifica poner en riesgo la vida y es mejor reservar la asertividad para otros momentos” (p.11)

Otro caso para guardar la asertividad es cuando se puede lastimar innecesariamente a una persona (Riso, 2013, p. 11).

“Si la asertividad puede lastimar a otra persona de manera innecesaria, la decisión debe revisarse” (Riso, 2013, p. 11). Las personas que son demasiado sinceras, que dicen las cosas sin tomar en cuenta los sentimientos de los demás, desmotivando, criticando o disminuyendo, en mi opinión son insoportables, y no se trata de eso, más bien la asertividad tiene que ver también con la empatía y no con la insensibilidad por el dolor ajeno. Como lo indica Riso, “la sinceridad puede ser la más cruel de las virtudes, cuando se la priva de excepciones” (p. 11).

A mi parecer, es necesario enseñar a los niños a realizar preguntas como ¿es importante decirlo?, ¿esto me perjudica a mí o a alguien más? ¿cómo me gustaría que me lo dijeran a mí? lo ayudará a ser asertivo y no cruel, es decir, poseemos la facultad

de elegir y es la habilidad que debemos poner a funcionar correctamente en la asertividad.

4.2.1 Comportamiento no asertivo

A continuación veremos cuáles son las principales características de la "personalidad" de las personas no-asertivas, es decir los dos extremos de la asertividad la pasividad y la agresividad.

Comportamiento sumiso

Las personas sumisas generalmente están muy al pendiente de no herir a nadie, pero cuando se dirigen constantemente de este modo acaban lastimándose a sí mismos y a los demás. (Castanyer, 2021, p. 30).

Comportamiento externo:

- Volumen de voz bajo
- Habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas; esto... “¿no?”, “quizá...” “Supongo...” “Realmente no es importante.” “No te molestes...”
- Huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, postura tensa, incómoda.
- Inseguridad para saber qué hacer y decir
- Frecuentes quejas a terceros “porque no me comprende”, “Y es un egoísta y se aprovecha de mí”

Patrones de pensamiento:

- Consideran que así evitan molestar u ofender a los demás.
- Son personas “sacrificadas”. “Lo que yo sienta, piense o desee, no importa. Importa lo que tú sientas, pienses o desees”.
- Su creencia principal es: “Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”.
- Constantemente tienen la sensación de ser incomprendidos, manipulados no tenidos en cuenta (Castanyer, 2021, p. 30).

Principales consecuencias que presentan las personas sumisas

- Pérdida de autoestima,

- Pérdida del aprecio de las demás personas (a veces), falta de respeto de los demás.
- Las personas sumisas hacen sentir a los demás culpables o superiores: depende de cómo sea el otro, tendrá la constante sensación de estar en deuda con la persona sumisa (“es que es tan buena”), o se sentirá superior a ella y con capacidad de “aprovecharse” de su “bondad” (Castanyer, 2021, p. 31).

Las personas sumisas en el fondo buscan aprobación y cariño. Al no expresar su opinión ni sus preferencias, la persona sumisa comienza a acumular basura en sus memorias y pueden llegar a presentar problemas somáticos, otras veces pueden estallar como una olla express, en agresividad, fruto de acumulación por no poder expresar lo que quieren, ni de cómo se sienten (Castanyer, 2021, p. 31).

Comportamiento agresivo

Las personas agresivas, defienden en exceso los derechos e intereses personales a través de mecanismos como la intimidación, su comportamiento se caracteriza por no saber gestionar su ira, generalmente tienden a culpar a los demás de sus errores. En general carecen de habilidades para manejar la frustración y enojo por lo que recurren a la violencia física y verbal. (Castanyer, 2021, p. 32).

Algunas de las características de la persona agresiva son:

Comportamiento externo:

- Volumen de voz elevado, a veces: habla poco fluida por ser demasiado precipitada, habla tajante, interrupciones, utilización de insultos y amenazas.
- Contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, postura que invade el espacio del otro, tendencia al contraataque.

Patrones de pensamiento:

- “Ahora sólo yo importo. Lo que tú pienses o sientas no me interesa”, piensan que si no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables.
- Lo sitúan todo en términos de ganar- perder
- Pueden darse las creencias: “hay gente mala y vil que merece ser castigada” y/o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que saliesen”.

Emociones, sentimientos:

- Ansiedad creciente

- Soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración
- Baja autoestima (si no, no se defenderían tanto)
- Sensación de falta de control
- Enfado cada vez más constante y que se extiende a cada vez más personas y situaciones
- Honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”.

Consecuencias de su forma de comportarse:

- Generalmente, rechazo o huida por parte de los demás.
- Conducta de “círculo vicioso” por forzar a los demás a ser cada vez más hostiles y así aumentar ellos cada vez más su agresividad (Castanyer, 2021, p. 33).

No todas las personas agresivas lo son realmente en su interior: la conducta agresiva y desafiante muchas veces conforma una defensa por sentirse excesivamente vulnerables ante los “ataques” de los demás. Otras veces su comportamiento se debe a unas convicciones muy radicales como dividir el mundo en buenos y malos (Castanyer, 2021, p. 33).

Muy común es también el estilo pasivo-agresivo: la persona callada y sumisa en su comportamiento externo, pero con grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias. Frecuentemente utilizan la manipulación y el chantaje afectivo para conseguir ser tenidos en cuenta, carecen de habilidades para manejar las situaciones de otra manera (Castanyer, 2021, p. 33).

4.2.2 Comportamiento asertivo

Antes de comenzar a describir las características de la persona asertiva es importante mencionar que nadie puede ser puramente asertivo, ninguna persona puede exhibir este tipo de comportamientos en todos los ámbitos en los que se desarrolla ni con todas las personas, todos los días de su vida, lo que si es que intentar, por medio de las técnicas adecuadas, acercarnos lo máximo posible a este modelo, pero jamás tendremos el perfil completo, ya que nadie es perfecto. (Castanyer, 2021, p. 39).

Algunas de las características de la persona asertiva son:

- Conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a “ganar”, sino a “llegar a un acuerdo”.

Sentimientos/emociones:

- Buena autoestima; no se sienten inferiores ni superiores a los demás,
- Mantienen buenas relaciones
- Tienen respeto por sí mismos.

Comportamiento externo:

- Habla fluida, segura, sin bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo, pero no desafiante, relajación corporal, comodidad postural.
- Expresión de sentimientos tanto positivos y negativos
- Defensa sin agresión
- Honestidad
- Capacidad de hablar de los propios gustos e intereses
- Capacidad de discrepar claramente
- Capacidad de pedir aclaraciones
- Capacidad de decir "no"
- Saber aceptar errores.

Consecuencias de la conducta asertiva en el entorno y la conducta de los demás:

- Frenan o desarman a la persona que les ataque
- Aclaran equívocos
- Los demás se sienten respetados y valorados
- La persona asertiva suele ser considerada "buena", pero no "tonta" (Castanyer, 2021, p. 40).

El aprendizaje que el niño haga depende en gran parte de su entorno inmediato y de sus adultos de referencia, estos suelen ser principalmente los padres quienes tienen la obligación de enseñarles a los niños a manejarse bien con las demás personas, esto significa enseñarle a ser asertivo tanto con compañeros de su edad, como con niños menores y los adultos, adultos a los que debe guardar un respeto y hacer caso, pero frente a los que también puede y debe auto-afirmarse (Castanyer, 2021, p. 153).

El niño asertivo, mira a los ojos y tiene un habla clara, es espontáneo y seguro de sí mismo, no se rinde frente a las dificultades que aparezcan por conquistar sus metas, expresa sus emociones de manera adecuada, pide aclaraciones si no entiende algo, sabe protegerse y establece límites (Castanyer, 2021, p. 153).

4.2.3 El aprendizaje de las conductas asertivas

Considero que muchos padres al darse cuenta de la importancia que tiene fomentar la asertividad por los beneficios que esta aporta a sus hijos tanto a nivel personal como social buscan la manera de desarrollarla, pero lo cierto es que muchas veces desde casa sin saberlo se lleva a cabo ciertas actitudes o conductas que impiden fomentarla. Como lo señala Olga Castanyer (2021), las conductas habilidades para ser o no ser asertivo se aprenden: son hábitos o patrones de conducta, como fumar o beber (53).

No existe una “personalidad en innata” asertiva o no asertiva, ni se heredan características de asertividad. La conducta asertiva se va aprendiendo por imitación y refuerzo, es decir, por lo que se ha transmitido como modelos de comportamiento y como dispensadores de premios y castigos por parte de las personas de nuestro entorno como: padres, maestros, amigos, los medios de comunicación, etc. (Castanyer, 2021, p. 54).

A continuación menciono algunas de estas actitudes que refiere la autora Olga Castanyer.

Modelos de comportamiento

Castigo. Como castigos se entienden a las sanciones o penas que se le imponen al niño, como; regaños, recriminaciones, golpes, burlas y desprecios, con la finalidad de eliminar o corregir una conducta o comportamiento inadecuado. (Castanyer, 2021, p. 54).

Según lo he visto, este método sigue siendo uno de los más utilizados por los padres de familia, pero cabe mencionar que llevar a cabo este tipo de correctivo no ayuda al niño a tomar conciencia de lo inadecuado de su conducta debido a que en muchos de los casos no se ofrece una alternativa más adecuada, por lo que la conducta tiende a repetirse.

Falta de refuerzo suficiente a las conductas asertivas.

Puede ocurrir que la conducta asertiva no haya sido sistemáticamente castigada, pero tampoco suficientemente reforzada. El niño, en este caso, no ha aprendido a valorar este tipo de conducta como algo positivo (Castanyer, 2021, p. 54).

El niño obtiene más refuerzo por conductas sumisas o agresivas

Éste es el caso de los niños sobreprotegidos a los que siempre hay que estar ayudando o apoyando. El refuerzo que obtiene (la atención) es muy poderoso. En el caso del niño agresivo, a veces, el refuerzo (por ejemplo, “ganar” en una discusión o conseguir lo que se quiere) llega más rápidamente, a corto plazo, si se es agresivo que si se intenta ser asertivo (Castanyer, 2021, p. 55).

Falta de conocimiento de sus derechos asertivos

A mi manera de ver, conocer y dar a conocer a los niños sus derechos asertivos, brinda la oportunidad de detectar cuando los vulneramos, considero que cada vez que los padres intenten ser asertivos con sus hijos, deben meditar si esa conducta los apartará, dañara o ayudará a edificar a sus hijos y así podrán tomar la mejor decisión, en este sentido es necesario mencionar que la lista es flexible y esta se puede modificar, la vida se encargará de decir cuales están de más y cuáles no.

Una vez explicado lo anterior, es necesario, tener claro que los derechos no pueden desligarse de los deberes, cada derecho arrastra su contraparte. Al igual que una moneda de dos caras, cada uno de ellos lleva impreso una obligación, son comportamientos que debemos llevar a cabo para asegurar al resto de la humanidad vivir con paz y dignidad. (Riso, 2013, p. 18).

1. El derecho a ser tratado, con dignidad y respeto.
2. El derecho a tener y expresar los sentimientos
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. El derecho a tener y expresar opiniones y creencias.
5. El derecho a decir no sin sentir culpa.
- 6 El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir No.
7. El derecho a cometer errores.
- 8 El derecho a respetar mi cuerpo.
- 9 El derecho a hacer respetar mí y propiedad.
10. El derecho a que se respete mis tiempos de aprendizaje.
11. El derecho a cambiar de opinión.
12. El derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
13. El derecho a pedir información.

14. El derecho a sentirte a gusto contigo mismo (Castanyer, 2014 , p. 29).

4.2.4 Consejos y técnicas para ayudar a tu hijo a ser asertivo

Sé un modelo de asertividad

Como primer punto me gustaría recalcar que las acciones que los niños ven que sus padres o tutores realizan, tiene un mayor impacto que los discursos o sermones que se les brinde, por ello es importante que los padres desarrollen primero ellos mismos esta habilidad para poder manejarse con asertividad en la vida cotidiana y de esta manera puedan ejemplificarlo y transmitírselo a los hijos.

Enséñale a proteger su dignidad

Considero esencial enseñar a los niños a identificar aquellos mensajes que les llegan del exterior y que no les aportan algo positivo, durante el transcurso de su vida, los niños se encontrarán con personas que expresen ideas negativas de ellos por diversos motivos, en mi opinión esto es inevitable, sin embargo lo que sí se puede hacer es enseñarle a los niños a rechazar este tipo de mensajes que atentan contra su dignidad o lo descalifican, explicándoles que pueden alejarse o ignorarlos y que las opiniones de las personas son solo eso, opiniones y no la verdad absoluta.

Enséñales a decir no

Según lo he podido observar muchas veces los padres tienen a la obediencia como esa gran meta educativa olvidando que el niño es una persona con características propias y razonamiento, es pertinente que cuando el niño dé un no por respuesta es establecer un diálogo, algunas veces convendrá explicarle las razones, en algunas ocasiones tendremos que ceder nosotros, no olvidemos que a lo largo de su vida los niños tendrán que enfrentarse a múltiples situaciones, deberán aprender a cuidarse a sí mismos y establecer límites, cuando se les enseña y se les permite expresarse, dar su opinión y decir “No” desde pequeños entonces estarán mejor preparados para decir no posteriormente a todo aquello en lo que no estén de acuerdo o pueda llegar a dañarlos.

Los errores ayudan a aprender

Durante mi corta experiencia como educadora, he podido constatar que cada niño tiene un ritmo de aprendizaje que en muchos casos se ve coartado o desalentado por la falta de paciencia de los adultos, de acuerdo a las características del niño uno

tendrá más habilidades para unas cosas o para otras, los errores forman parte de la vida, son parte del crecimiento y del aprendizaje, hay que enseñar a los niños a no avergonzarse por ellos, lo peor es no intentar algo nuevo por el miedo a equivocarse.

Otorga validez a sus opiniones y sentimientos

Hay veces que como adultos minimizamos los sentimientos de los niños, o la razón de sus sentimientos, recordemos que los niños apenas comienzan su vida, estos motivos aunque sean diferentes a la de los adultos necesitan ser reconocidos.

Explica las razones que avalan tu conducta

Cuando los niños son pequeños en ocasiones se puede llegar a tomar decisiones sin consultarles, esto he visto que sucede especialmente las pertenencias de los pequeños, cuando por ejemplo: los padres se desasen de ellas por infinidad de razones, ante esto me gustaría recordar que las pertenencias de los niños son valiosas para ellos, así como para aquel adulto mayor que guarda la carta de su primer amor o su vestido de novia, las cosas representan, un valor significativo para cada persona por lo tanto es importante consultar a los niños antes de deshacerse de sus tesoros o tomar alguna de sus pertenencias, no olvidemos que esto es formativo para los niños, ya que se les demuestra que son tomados en cuenta y de esta manera ellos harán lo mismo por los demás.

Establece un ambiente democrático en casa

Es esencial permitir a los niños expresar aquello que les desagrada, a mostrar sus desacuerdos, a dar su propia opinión, desde mi punto de vista estos aspectos permiten formar a niños saludables a los que les será más fácil cuidarse a sí mismos, establecer límites y defender sus derechos y dialogar para llegar a acuerdos.

Ensayar conductas asertivas

El saber cuál debería ser la conducta correcta no significa saber la manera de aplicarla, cuando un niño nos haya relatado su preocupación respecto a su conducta no asertiva, los padres pueden acompañarlo, ensayar en casa con él acerca de cómo podría actuar ante una situación conflictiva (Castanyer, 2021 , p. 170).

4. 3 Autoestima

Alonso, (2006) define la autoestima como la capacidad que poseo para valorarme, un sentimiento de amor hacia mí, de dignidad y valía personal, de reconocermelo como ser

humano y por lo tanto, respetarme, escucharme, tratarme con dignidad y amor, combinado con una sensación de saberme capaz y apta para realizar mis trabajos, retos, creaciones y responsabilidades de acuerdo con la etapa que vivo (p. 99).

Entonces se puede decir que la autoestima es una percepción valorativa que muestra el grado de amor, aceptación y confianza de las personas hacia sí mismas, estos componentes determinan que tan dignas se sienten las personas de alcanzar el éxito y de disfrutar lo mejor que la vida les ofrece así como de sentirse capaz de realizar sus retos y trabajos. Este sentimiento de valía personal se expresa en el trato que las personas se otorgan a sí mismas y a los demás.

A mi manera de ver, la forma cómo nos sentimos con nosotros mismos, seamos niños o adultos, influye en las diferentes áreas de la vida; en el estudio, trabajo, proyectos, con los amigos etc.,

4.3.1 Formación de la autoestima

En este punto me parece oportuno señalar que la autoestima no es innata, se va construyendo a lo largo del tiempo, la familia es el lugar donde el niño construye la primer imagen de sí mismo, esta se va adquiriendo como resultado de los tratos que los adultos significativos: tías, abuelos, pero principalmente de los padres y posteriormente a medida que el niño va creciendo también de profesores; compañeros y amigos. La autoestima es el reflejo de como los niños son tratados en casa, es el resultado de las muestras de atenciones, apreciaciones, cariño, aceptación y seguridad que van configurando su personalidad, esto determina si se sienten amados, valiosos, capaces o por el contrario si se sienten rechazados y menospreciados o desaprobados de ahí la importancia de brindar a los niños los cuidados y atenciones necesarios para que puedan confiar en sí mismos.

Bajo éste ángulo Mruk (1998) citado por Doménech (2005), indica que el ambiente familiar moldea y da forma a los cimientos del edificio de nuestra autoestima y valor personal, mediante la convivencia cotidiana de elementos favorecedores o destructivos, por lo que existen ciertas actitudes parentales que parecen influir sistemáticamente sobre la autoestima, señalando así, cinco condiciones fundamentales para que la autoestima pueda florecer en la familia:

- La implicación parental: es decir que los padres no sean indiferentes ni estén o se muestren ausentes. (les escuchen y les presten atención)
- La aceptación incondicional de los hijos tal y como son por sus padres,
- Límites claros, firmes y normas flexibles
- Respeto: mediante una actitud democrática de los padres que comentan los problemas, negocian los conflictos y toleran las preferencias de los hijos dentro de unos límites y,
- La coherencia con las normas establecidas la mayor parte del tiempo (p. 92) es decir, que estas sean cumplidas.

En efecto, los hijos de familias que practican todo lo anterior creen en sí mismos y se sienten bien consigo mismos; en consecuencia son personas saludables, seguras y por consiguiente competentes en los diferentes contextos en los que se desenvuelven.

Por el contrario, los hijos de las familias que desarrollan sentimientos de inutilidad, o de baja autoestima “crecen como pueden con una comunicación "torcida," reglas inflexibles, críticas por sus diferencias, castigos por los errores y sin experiencia alguna en el aprendizaje de la responsabilidad” (Satir, 2005, p. 41).

Actitudes como la timidez, la inseguridad, la agresión, el aislamiento, la prepotencia de un niño son en realidad defensas que construye y que tienen generalmente su origen en la secreta certeza de ser malo, indigno de amor y carecer de valía (Alonso, 2006, p. 101). No es de sorprender entonces por todo lo anterior que los niños con una baja autoestima presenten poco respeto y amor propio, lo que repercute seriamente en su vida, en su potencial, teniendo como efecto muchas veces el no atreverse a enfrentar los retos que se le presenten y determinando que el éxito es algo imposible de alcanzar.

Otro factor decisivo en la formación de la autoestima es el sistema escolar, para Rourera (1992) citado por Doménech (2005), con la escolarización se amplían y multiplican las experiencias y se va perfilando el concepto de sí mismo del niño, y el que se desarrollen sentimientos de eficacia, capacidad y de competencia dependerá, en gran parte, de los éxitos o de los fracasos escolares (p.93). En tal sentido dependiendo del tipo de sistema educativo este llevara a cabo ciertas prácticas y métodos pedagógicos, lo que contribuirá a la construcción o destrucción de la

autoestima de los niños, cabe decir que los maestros tienen una influencia importante en los alumnos respecto las actitudes y trato que les brindan ya que pueden ayudar al estudiante a reconocer lo valioso que tienen y mostrarles sus posibilidades o pueden recordarle una y otra vez su incapacidad para el estudio.

De manera consciente o inconsciente la imagen que los adultos de referencia brindan al niño de sí mismo lo acompañaran por un largo tiempo, ya sean estas positivas o negativas, en la medida que se aprenda a mirar las fortalezas de los niños así como sus áreas de oportunidad de una manera realista se les brindará la oportunidad de superarse y autorrealizarse, no debe de perderse de vista que la creencia que los niños y cualquier persona tenga de sí misma, regresa convertida en su realidad.

Siempre es posible elevar la autoestima de las personas, el sentimiento de baja autoestima es algo aprendido, es factible desaprenderlo e integrar en su lugar conocimientos y experiencias que conduzcan hacia un nuevo sentimiento, el sentimiento de alta autoestima.

Como seres humanos es nuestra responsabilidad, fortalecer y cuidar de nuestra autoestima, aún más si se es padre o madre de familia ya que como lo vimos anteriormente los padres son los principales promotores de la autoestima en sus hijos, las actitudes del niño hacia sí mismo se derivan de los modelos que tiene en casa, de percibir como se valoran sus padres y como se valoran entre ellos, de cómo creen en sus capacidades y habilidades para enfrentar y resolver sus problemas y en la forma que conquistan sus metas.

4.3.2 Pilares de la autoestima

Para reforzar o desarrollar una buena autoestima es necesario trabajar sobre sus pilares fundamentales, estos están entrelazados, de esta manera la fortaleza en uno de estos aspectos conduce a la mejora en los otros, permitiendo a las personas el sentirse mejor consigo mismas.

A continuación muestro un cuestionario que la especialista en psicología clínica Olga Castanyer (2012) aplicó a un grupo de niños en edad escolar de 8-12 años, para conocer cuáles son los componentes y niveles de la autoestima en los niños y como lo reflejan:

1. ¿Piensas que te quieres a ti mismo? En una escala del cero al diez, donde cero es “lo hago todo mal” y diez es “lo hago absolutamente bien” ¿dónde te situarías?
2. ¿En qué te basas para ponerte la situación que te has dado? ¿en qué personas, situaciones, y tareas has pensado?
3. Recuerda una situación en la que hayas sentido que habías hecho algo mal y describe con el máximo detalle tus sentimientos y lo que te dices a ti mismo en esas situaciones.
4. ¿Qué te dices a ti mismo cuando haces algo bien?
Describe con el máximo de detalle tus sentimientos y lo que te dices en esas situaciones
5. ¿Sientes que haces las cosas bien o mal? ¿por qué?
6. ¿Crees que haces las cosas mejor o peor que las personas que te rodean?
7. ¿Crees que eres mejor o peor como persona? ¿por qué lo crees? (p.15).

Los resultados fueron los siguientes:

Amor incondicional

En definitiva considero, que los hijos deben saberse queridos por ser quienes son, con independencia de sus cualidades, aptitudes y sus calificaciones escolares, como padres lo mejor es respetar y permitir que elijan su propio camino, con base a sus propias expectativas y no a las de sus padres, de lo contrario si este amor es condicionado les impedirá sentirse fuertes y valiosos, al tener que anular sus propios intereses y anteponer los de otros para sentirse queridos, lo cual le traerá dificultades.

En palabras de Castanyer (2012), los niños le dan mucho valor a sentirse queridos incondicionalmente, aunque no todos sienten que reciben esa incondicionalidad. Así lo reflejan:

“Me quieren igual esté donde esté, siempre me quieren, pero más sí hago las cosas mejor, me quieren menos cuando me porto mal, creo que por muy enfadados que estén, siempre me querrán” (p.16).

Sensación de seguridad

Esto quiere decir, lo seguro o inseguro que el niño se sienta sobre sus actos y de sí mismo como persona, el expresar de manera sincera sus opiniones gustos o intereses.

Desde su estado de dependencia, el niño tiene la necesidad de seguridad física y emocional, que consiste en la satisfacción de sus necesidades fisiológicas y de cariño, cuando estos son atendidos, más tarde le ayudarán a confiar en sí mismo en desarrollar un sentido de pertenencia y la seguridad de poder manejarse a sí mismo y las situaciones de su entorno con eficiencia.

Los niños expresan la sensación de seguridad cuando se les pregunta si son queridos:

“Hacen muchas cosas y se toman mucho esfuerzo por mí, me ayudan, me cuidan y educan” (Castanyer, 2012, p. 17).

Sensación de valía

Se refiere a la sensación intrínseca de valer por el simple hecho de ser personas, para los niños en edad escolar lo importante es “ser bueno en algo” y poder sentirse orgulloso de sí mismo sustentado en sus capacidades y logros reconocidos por los demás.

Algunos niños lo expresan de la siguiente manera: “Me va bien en el colegio, soy muy buena en música y tengo buenos amigos, he pensado en cuando ayudo a las labores de la casa.” (Castanyer, 2012, p.17).

Autoconcepto

Se refiere a las opiniones, creencias e ideas que las personas tienen de sí mismos, por ejemplo el concepto de ser bueno o malo, mejor o peor que los demás. Los niños reflejan una buena autoestima cuando se ven iguales, ni mejores ni peores a los demás.

Reflexionemos, los niños pueden lograr cosas extraordinarias porque creen que pueden hacerlo, porque a través de nuestros mensajes les enseñamos a tener confianza y creer en sí mismos, porque por medio de los mensajes que les enviamos les enseñamos sin quererlo la manera en que se hablan a sí mismos, “comunicación interpersonal”, entonces, concienticemos: ¿qué tipo de mensajes les enviamos?, ¿en su mayoría son devaluatorios? ¿lo que les digo a los niños eleva su valor?.

Los niños reflejan una buena base para la autoestima cuando se ven iguales, ni mejores ni peores. Algunos expresan:

“Soy algo peor que los demás. Lo veo, puede que haga algunas cosas mejor que otras personas, y otras peor, yo creo que somos iguales. Porque cada uno de nosotros hace algo bien, aunque sea algo diferente, creo que somos iguales porque la mayoría tratamos de ser buenas personas” (Castanyer, 2012, p.18).

Todos los seres humanos deben tener cubiertos sin importar su cultura, raza o religión, los pilares que conforman la autoestima, seguridad, afecto, aceptación y reconocimiento, para gozar de bienestar en las diferentes áreas de su vida, por ello es necesario ser conscientes y elegir conscientemente aquellas prácticas y hábitos que los propicien diariamente en la vida cotidiana.

A continuación vale la pena realizar algunas tareas para ayudar a los niños a desarrollar una buena autoestima.

4.3.3 Consejos para fomentar la autoestima en los niños

Trabaja en mejorar tu autoestima

Los niños aprenden por imitación, debido a ello el primer paso es analizar la propia autoestima, fortalecerla y cuidarla, esto permite transmitir una autoimagen positiva, lo cual es el paso previo para poder fomentar la autoestima en los hijos, por ello los padres deben saber quiénes son, sentirse orgullosos de sus logros, reconocer sus fortalezas y cualidades, ante los errores lo mejor es tratarse con indulgencia corregirlos y disculparse.

Demuéstrales tu amor

Muchas veces los padres dan por hecho que los hijos saben cuánto se les quiere, pero muchas de las veces no es así, por ello además de decírselo con palabras, es necesario demostrarles lo importante que son para sus padres mediante: sonrisas, atención, charlas, abrazos y tiempo.

Háblales de lo que hacen bien

Los niños entre más pequeños son más les cuesta reconocer sus talentos, como ya lo vimos en el periodo de la edad escolar saberse bueno para algo es uno de los pilares de la autoestima, este puede reforzarse expresándole a los niños, lo bien que realizan ciertas actividades, por ejemplo: Jugaste muy bien fútbol, cantas muy bonito, que bien bailas, veo que se te facilita realizar amigos, eres bueno en matemática etc., lo anterior

ayuda a los niños a reconocer cuáles son sus talentos y a elegir una vida que les haga y dé sentido, para ello es necesario observarlos y reconocérselos.

No lo compares

A veces los padres suelen pensar que comparando a sus hijos los motivan para lograr que desarrollen buenos hábitos, actitudes o comportamiento, dependiendo del aspecto que se quiera cambiar, pero lo cierto es que lejos de eso al comparar a un niño con otro ya sea; amigo, primo vecino, lo que generan es un sentimiento de baja autoestima, al poner el énfasis en lo negativo y no brindarle herramientas para mejorar, ante esto lo mejor es recordar que cada niño es único, especial; por lo tanto cuenta con habilidades diferentes, en vez de comparar hay que apoyarle a comenzar un proceso de cambio en el área que quiera mejorar.

Enfócate en el esfuerzo y no en el resultado

Lo que se debe de fomentar es que el niño vea los avances que ha conquistado mediante el esfuerzo y la práctica para ello, hay que felicitarlos por el proceso, el esfuerzo más que por el resultado final. Si por ejemplo a algún niño se le dificultan las matemáticas y en un examen sacó ocho en vez de diez, es oportuno hacerle saber lo mucho que se valora y alegra el esmero que puso en ello, lo anterior permite a los niños motivarse por alcanzar sus metas y sentirse capaz de lograrlo.

Habla bien de tus hijos

Hablar bien de los hijos los dota de un sentimiento de seguridad, por lo tanto es adecuado utilizar aquellas ocasiones en las que a los padres les preguntan por sus hijos para mencionarlas y más aún si ellos están presentes para elogiar honestamente aquellas cualidades en las que se les admira y festejar sus aciertos, esto ayuda a los hijos a formar un buen autoconcepto, ante las conductas inadecuadas lo más óptimo es encontrar un momento para hablarlo a solas y hacerle ver sus faltas.

Motívalo a enfrentar nuevos retos

Establecer pequeños retos y conseguirlos es una de las causas de felicidad de los niños, esto va desde permitirle aprender a vestirse por sí solo, alzar sus juguetes, hasta preparar unas ricas galletas, aunque en un inicio quizá se sientan frustrados por el esfuerzo que implica el desarrollo de una nueva habilidad, cuando lo logran, esto les hace sentirse capaces de alcanzar sus metas y de que pueden continuar aprendiendo

nuevas cosas, permite que realice las cosas por sí mismo, que experimente y busque soluciones, lo importante es acompañarlos en el proceso al mismo tiempo que se les da la libertad para poder hacer las cosas por ellos mismos.

Pon el énfasis en la persona no en la conducta

Cuando sea necesario corregir a los hijos debe de aclarárseles que su conducta es la que debe cambiar, no él, no es lo mismo decirle: tú estás mal, a decirle: eso que hiciste estuvo mal. Lo primero no le brinda al niño ninguna oportunidad para el cambio y puede llegar a formar parte de un autoconcepto negativo, en cambio en lo segundo, se da al niño la posibilidad de cambiar o mejorar su conducta, una de las responsabilidades de los padres es enseñar, corregir y reaprender para lograrlo se debe de brindar a los niños posibilidades para realizar dichos cambios.

Utiliza las palabras como un medio para fortalecer su autoestima

Las palabras son un medio poderoso para forjar la autoestima, empleando las palabras de Norma Alonso (2006), emplear frases positivas permite a las personas ver el lado favorable del mundo y de sí mismos, mediante las frases positivas podemos expresar afecto y cariño, lo cual ayuda a fortalecer la autoestima. Algunos ejemplos son los siguientes:

Frases de aceptación

- Estoy muy orgullosa de ti
- Eres lo más importante para mí
- Me encanta como eres
- Te admiro.

Frases de aprobación

- Gracias por ayudarme
- Lo recordaste, buena memoria,
- Hiciste un buen trabajo,
- Me gusta que ayudes a tu amiga.

Frases de reconocimiento

- Debes haber estado practicando.
- Estás mejorando
- Lo estás haciendo muy bien

- Sigue intentándolo
- ¿Te das cuenta que si pudiste?

Frases que demuestran amor

- Te quiero
- Te quiero dar un gran abrazo
- Te amo

Frases que hacen sentir al niño importante

- Eres muy importante para Dios
- Eres muy importante para mí
- Eres el mejor regalo que la vida me ha dado
- Ser tu mamá/ tu papá es mi trabajo favorito (p. 115).

4.4 Límites

¿Alguna vez se han imaginado jugar un juego en el cual no se conocen las reglas y los límites? Todos se sentirían; confundidos, frustrados y molestos, lo mismo sucede cuando en casa los hijos no conocen las reglas y los límites del hogar.

Para Alonso, (2006) el límite es un cerco que protege, está considerado como la medida de las cosas, el hasta donde se puede llegar, un límite, suele indicar un punto que no debe o no puede sobrepasarse, es la frontera que contiene la conducta de alguien, los límites brindan orientaciones sobre cómo vivir en familia y en sociedad, hacen posible la existencia y la coexistencia entre personas en libertad (p.125).

Al establecer límites se enseña a los niños a manejarse mejor en sociedad; aprenden qué hacer y cómo comportarse, así como a relacionarse adecuadamente, respetándose y respetando a los demás, los límites brindan a los niños la capacidad de autoregularse, a fortalecer su carácter lograr las metas que desean. Se puede decir que los límites, permiten a las personas disfrutar de la vida mediante parámetros seguros.

Por el contrario la ausencia de límites en el núcleo familiar, genera en los niños la creencia de que todos sus caprichos deben ser complacidos, cuando los niños han carecido de límites en casa, por lo general, tienen mayores dificultades para seguir instrucciones, controlar sus emociones, esperar turnos, tolerar diferentes opiniones y respetar a los demás.

Por desgracia, hoy en día establecer unos límites adecuados es poco frecuente pues algunos padres que fueron educados severamente al no querer repetir ese patrón, no ponen límites o su establecimiento es poco preciso, otros desconocen cómo hacerlo y actúan intuitivamente sin obtener los resultados esperados, es así que sin darse cuenta, generan un daño en sus hijos, pues les imposibilitan que desarrollen un comportamiento adecuado y virtudes que les permitan querer hacer, querer lograr, como lo veremos a continuación.

Tabla 3 Características que desarrollan los límites

<p>Autonomía: Les permite comenzar a valerse por sí mismos al desarrollar tareas básicas para su auto-cuidado.</p>	<p>No olvidemos ser pacientes y firmes pues ellos requieren practicar mucho antes de volverse expertos.</p>
<p>Libertad: Les permite expresar sus ideas, mediante la toma de decisiones simples acorde a su edad.</p>	<p>Se trata de poner unas reglas claras, sencillas, y concisas para que el niño sepa cómo actuar y dirigirse, se su guía para desarrollar buenos hábitos, permítele ejercer adecuadamente su libertad.</p>
<p>Auto-disciplina: Desarrollan actividades sin necesidad de presiones externas, un regalo para toda la vida. Te reconocerán el ser tomados en cuenta.</p>	<p>Acompáñalos orientándolos en las consecuencias vinculadas de sus actos, aplaude y festeja sus logros y deja que ellos participen en la elaboración de las reglas así será más fácil que las sigan.</p>
<p>Auto-control: El autocontrol es una destreza y como tal debemos entrenarla.</p>	<p>Esta destreza implica el dominio de los impulsos que inicia con el control externo dado por los padres, edúcalo con normas, no cedas ante un berrinche, conserva la calma permite que se desahogue, ayúdalo a calmarse.</p>
<p>Los límites los hacen sentirse seguros y protegidos.</p> <p>Aprenden que se puede y que no se puede hacer. Se elimina la incertidumbre de: “¿qué tengo que hacer ahora?, ¿qué se espera que haga?, ¿qué esperan de mí?”</p>	<p>Brindan seguridad. Saben por dónde van, entienden las señales y conocen qué consecuencias puede tener el camino que han elegido.</p> <p>Brindan protección. Alguien se ha preocupado por señalarles con amor el que considera el mejor camino y les ha advertido los peligros.</p>
<p>Aprenden a esperar y esforzarse para conseguir el éxito.</p> <p>Porque aprender a renunciar a sus deseos los entrena en tolerar la frustración:” para alcanzar sus metas.</p>	<p>Recuérdale que si quiere algo debe esforzarse, todo llegara a su tiempo, establece horarios para realizar actividades en casa.</p>

Fuente: Elaboración propia con base en Ramos, 2012

Todos los niños pasan por etapas de desobediencia y testarudez. Al inicio ningún límite es motivo de alegría, es probable que su establecimiento cause lío y frustración, pese a esto los padres no deben de claudicar en el intento, más bien les corresponde

ser firmes, educar con amor, establecer una autoridad asertiva tener la certeza de que a la larga esto les traerá grandes beneficios, al tiempo que se protege a los hijos de problemas como el alcoholismo, las drogas y los comportamientos delictivos.

4.4.1 Estilos educativos

El estilo educativo es un conjunto de técnicas y respuestas que los adultos dan a los menores ante cualquier situación cotidiana, toma de decisiones o actuación (Guerrero, 2019, párr. 1).

“La palabra disciplina viene de la forma latina disciplina derivada del verbo discere, enseñar” Por su relación con discere este término está emparentado con discípulo (Schmill, 2015, p. 155). Discípulo que recibe enseñanzas del cuidador o maestro, y es un proceso de enseñanza.

La disciplina es un conjunto de estrategias para que los valores puedan ser enseñados y aprendidos, un medio para poder alcanzar un objetivo disciplinario, un objetivo disciplinario para los padres puede ser: enseñar un valor prioritario, enseñar las normas o reglas, los hábitos, las habilidades, valiéndose para ello de un sistema de consecuencias proporcionales y de la comunicación (Schmill, 2015, p. 156).

Para poder llevar a cabo la disciplina se requiere de la autoridad en el hogar. Existen tres tipos de autoridad que se establecen al momento de criar a los hijos.

El autoritarismo: Este modelo lastima a las personas, ataca el problema. Caracterizado por lastimar a las personas, en su afán de corregir el problema, en el los padres recurren a gritos, golpes u ofensas generando confusión en sus hijos. Ya que muchas veces el niño no entiende el ¿por qué? de su castigo, le deja la sensación de haber sido tratado injustamente y se hace presente la sensación de venganza.

El permisivo: No lastima al hijo pero lastima a otras personas y tampoco ataca los problemas. Está caracterizado por no violentar, brinda un área de confort extremo para los hijos, pero crecen resentidos pues piensan que no les importan a sus padres, además cada vez son más demandantes, desarrollando conductas agresivas hacia los padres “niño tirano”.

El asertivo: No lastima a las personas, ataca los problemas. Este estilo de autoridad es el ideal ya que te permitirá persuadirlos para que se comporten adecuadamente razonando con ellos, antes de usar la fuerza. Las reglas se establecerán con claridad,

pero no estarán labradas en piedra, podrán evolucionar según las necesidades y negociaciones con los hijos.

Siempre habrá decisiones que no pueden ser democráticas y que los padres como adultos deben ejercer como por ejemplo: que el niño tome su medicina, y que se alimente bien, lo que es indiscutible es que siempre debe prevalecer el respeto en los individuos, este debe ser recíproco, los padres no emplean la fuerza contra el niño y el niño no la utiliza contra los padres o maestros, como seres humanos todos tenemos un lugar en la familia y en la sociedad.

Desde esta perspectiva, tal como lo menciona Schmill (2015), es necesario que los padres reflexionen acerca de cuál es el tipo de autoridad que más conviene llevar a cabo sin perder de vista que la palabra autoridad viene del verbo latino augere, que significa entre otras cosas, incrementar, producir, ayudar a crecer (p. 167).

Autoridad sirve para enseñar a cumplir los compromisos, a cumplir la palabra empeñada, a acabar lo que se empieza, a esforzarse por hacerlo muy bien desde el principio (Schmill, 2015, p. 169). Por lo tanto, ejercer autoridad no significa humillar, ofender, reprimir, agredir, devaluar, siguiendo un supuesto intento de corrección.

Por el contrario la autoridad, necesita de respeto, admiración y una relación afectiva, se podría decir que autoridad es un tipo de liderazgo que se reconoce y se respeta, el liderazgo es sinónimo de un ejemplo que se imita y que inspira, es alguien que va marcando el camino y el resto va detrás, enseñando: respeto, orden, cuidado, generosidad, en forma congruente y con afecto.

A mi juicio autoridad, límites y disciplina, tienen como meta ayudar a que los hijos pasen de la dependencia a la independencia, en un camino ascendente, es decir a que ellos aprendan y gradualmente hagan cosas por ellos mismos, a cumplir responsabilidades conforme ellos van creciendo en edad, el objetivo de estos tres elementos no es la obediencia ciega, sino que el niño aprenda a vivir en sociedad, responder por su conducta y sus compromisos teniendo como guía los límites establecidos por la autoridad, los padres, maestros, adultos y la sociedad.

4.4.2 Las cinco C de los límites

Para la autora Norma Alonso los límites deben ser: claros, concretos, concisos, cumplidos y consistentes (las 5 C)

Claros. Asegúrate de que transmitan qué pueden hacer y qué no pueden hacer tus hijos, que entiendan lo que esperas de ellos; las expresiones como: “quiero que te portes bien” o “no molestar” son ambiguas a qué te refieres y no ayudan a los niños a entender que se espera de ellos, decirle “no puedes salir después de tal hora”, “antes de mirar televisión tienes que terminar los deberes” son expresiones claras que los niños pueden entender.

Concretos. Dale frases y conceptos muy específicos. Si están en una fiesta y tú hijo le pega a los demás niños como si fueran piñatas, no amenaces con cosas que no vas a cumplir, más bien se le puede decir de manera muy clara y concretamente “para quedarte en la fiesta tienes que convivir y divertirte y no puedes golpear a los demás sino, nos vamos a tener que ir ó “para quedarte en la fiesta tienes que convivir y divertirte y no puedes golpear a los demás sino, te quedaras sentado a mi lado sin participar en la fiesta hasta que yo lo considere. ¿Cuál sanción será más fácil de cumplir?

Concisos. Se breve. Usa un tono firme para mencionar la conducta inaceptable, repite la regla y menciona por qué es inadecuado su comportamiento. No lastimar a otros se deriva del respeto y la consecuencia deberá ser asumida por el menor al romper la regla.

Cumplidos. Evita que “todo se valga” cuando estás contento y que “nada se valga” cuando estás enojado. Ya que los límites son normas de conducta deben ser estables y no depender de nuestro estado de ánimo, cuando se infringe el límite hay que señalar las consecuencias, invitando a la reflexión y a la reparación del daño. Si bien es cierto, una vez que lastimas a alguien, no puedes resarcir el daño con una disculpa, por medio del diálogo se genera empatía e invitará al niño a la reflexión pues es algo que a él no le gustaría que le hicieran.

Consistentes. Cuando nuestro hijo cometa una falta como padres debemos ver lo que está haciendo y la consecuencia natural o vinculada a la falta, es decir, si nuestro hijo golpea a alguien y lo castigamos quitándole los videojuegos no lo ayudamos a que reflexione sobre su comportamiento y repare el daño, una consecuencia natural sería curar la herida provocada y dialogar hasta arreglar sus desacuerdos antes de cualquier

otra actividad, pedir una disculpa y no volver a hacerlo, son acciones relacionadas con el golpe (Alonso, 2006, p. 270).

Cuando tu hijo cometa una falta, debes hacérselo saber en el momento indicado, no acumules, ni consideres las tres o diez faltas de ese mes, de lo contrario se puede llegar a perder la proporción del asunto, actuar violentamente, además de empeorar la situación.

4.4.3 Consejos para establecer límites en casa

Aclara tu panorama

Al establecer un límite es preciso responder a las siguientes preguntas; ¿de qué manera este límite puede ayudar a mi hijo a vivir mejor?, ¿qué valor promuevo al establecer este límite?, ¿estoy ante una falta o simplemente ante una expectativa que no está cubriendo mi hijo?, ¿esta consecuencia le ayuda a desarrollarse o más bien lo daña y lástima? ¿comprende por qué lo estoy reprimiendo? Si el niño no comprende el motivo por el que se le está llamando la atención, las enmiendas a su conducta no tendrán sentido.

Elimina los premios y castigos

Cuando utilizamos los premios y castigos no educamos, sino amaestramos, enseñamos a nuestros hijos que lo que importa son los premios, de esta manera no se hacen conscientes de sus responsabilidades, ni tampoco de que llevar a cabo ciertas conductas lo beneficia y por consiguiente quieran realizarlas por convicción, es mejor utilizar un sistema de reconocimientos y consecuencias naturales, los cuales están vinculados con sus acciones para aprender, reparar y resarcir el daño (Schmill, 2015, p. 248).

Dedica tiempo de calidad

La mayoría de problemas de portarse mal aparecen cuando sus necesidades emocionales y físicas no son tenidas en cuenta, se buscan sustitutos o fraudes. Los niños que se sienten solos, aislados rechazados o abandonados por ejemplo, con frecuencia recurren a llamar la atención portándose mal. Por esta razón es importante brindarles tiempo de calidad a fin de sacar a la luz lo mejor de ellos. Rompe la rutina, jueguen juntos, platiquen, vayan al parque, etc.

Delega responsabilidades

Es importante que a los niños se les enseñe a colaborar en las labores de la casa de acuerdo con su edad y capacidades como por ejemplo: ayudar a poner y quitar la mesa, dar de comer a la mascota, regar las plantas etc., a contribuir con la limpieza del hogar. Cuando los niños ayudan en casa se sienten importantes porque les agrada saberse útiles, además de esta manera se fomenta la colaboración y la responsabilidad, se les prepara para ser independientes para valerse por sí mismos. Es importante expresarle lo gratificante que es para toda la familia su colaboración.

Clasifica las faltas

Una disciplina adecuada clasifica las faltas en leves, intermedias y graves, esto permite reconocer que cada conducta tiene una importancia diferente y que, por ende sus consecuencias también deben ser diferentes, para saber cuáles serán las consecuencias de un acto, debe tomarse en cuenta la edad, el contexto y la gravedad de la falta, existen tres niveles; faltas leves son conductas inaceptables pero intrascendentes (Schmill, 2015, p. 248). Las faltas intermedias son conductas leves que se presentan reiteradamente o una conducta que se da por primera vez pero que tiene una afectación real, ambas faltas leve e intermedia requieren por parte de los padres una respuesta moderada, en cambio ante las faltas graves las cuales ponen en riesgo su vida, la de otros o incluso comete una acción que puede ser considerada un delito, estas variables adquieren una importancia vital y necesitan de acciones más enérgicas, si utilizas gritos y zangoloteos fuertes continuamente perderás credibilidad y no tendrás recursos para actuar ante este tipo de circunstancias, es decir por ejemplo: cuando un niño ha sido educado por medio de gritos y se encuentra ante una situación de peligro como cruzar un río peligroso, si la madre le grita constantemente es muy probable que no la tome en cuenta y llegue a cruzar el río, debido a que perdió su credibilidad, por el contrario un niño al que su madre solo le grite o zangolotee en situaciones críticas tendrá mayor facilidad para identificar los peligros que le rodean.

Disciplina adecuadamente

Básate en mensajes formativos y no destructivos, no pongas el énfasis en lo negativo, “hiciste muy sucia la tarea”, “no eres ordenado”, etc., más bien hay que educar en lo positivo: “me gusta como tienes ordenado tu cuarto”, “como comes”,

“cuanto quieres a tu hermanita”, lo cual implica reconocer y validar sus buenas acciones, también es importante mencionar que en ningún momento los padres deben castigar al niño quitándole actividades que alientan su desarrollo personal.

Escriba una nota

A veces nada de lo que decimos es tan efectivo como la palabra escrita, a los niños les encanta recibir notas y es una buena alternativa cuando los padres están a punto de rendirse y perder la paciencia, se puede escribir por ejemplo: Querida Lidia sé que estas muy ocupada con las clases de danza y tus estudios, pero es importante ordenar tus libros. Gracias. Mamá (Faber, & Mazlish, 2011)

Establecer una consecuencia no tiene nada que ver con el desamor

Cuando corrijas una conducta “No grites”, “No golpees”, “No amenaces”, “No dejes de hablarle a tus hijos”, la desconfirmación y el desdén no producen conciencia y es algo que puede llegar a dañarlos muchísimo y dejar una huella negativa permanente en su vida.

4.5 Valores morales

“Los valores, son todo aquel ideal que conduce al bien, son aquella esencia que nos invita a promover lo mejor de sí” (Alonso & Alonso, 2013, p. 182).

Para Schmill (2015) “Los valores son referencias fundamentales, profundamente arraigadas que sirven para jerarquizar la propia vida, tomar decisiones y evaluar la propia conducta y comportamiento de los demás en diversos grados de aceptación o rechazo, así mismo sirven para corregir o reforzar las decisiones tomadas (p.161).

Las normas de conducta aceptadas o rechazadas en la sociedad en la que se vive, son las que orientan para interpretar lo aceptable o inaceptable del propio comportamiento y de los demás (Schmill, 2015, p. 217). Se puede decir entonces que los valores no son ajenos a las normas y restricciones de una sociedad, sino que son creencias relativamente estables que provienen de las normas y límites que los adultos transmiten a los niños.

Criterio viene del latín (criterium, juicio y del griego Kriterion, facultad de juzgar) que significa: norma para conocer la verdad o la adecuación de una cosa a lo requerido en una materia o una disciplina, capacidad para juzgar o discernir (Schmill, 2015, p. 219).

Cuando la intención es que los hijos logren autorregular su conducta y que a lo largo del tiempo presenten conductas que se valoren como buenas no solo frente a los padres sino como parte de su convicción personal y elección privada, entonces se tiene que adentrar en el largo camino del desarrollo de su propio criterio. Esto significa buscar una obediencia justificada y vinculada a las circunstancias específicas y a las normas de la sociedad donde vive, siempre dentro de un marco que contemple las necesidades de su edad y de su desarrollo intelectual y emocional (Schmill, 2015, p. 215).

De ahí la importancia de responderse a las preguntas: ¿qué conductas socialmente valoradas como deseables aspiro fomentar en mis hijos e hijas?, ¿qué fin tengo en mente para que mis hijos valoren como positivas o negativas ciertas conductas?, ¿qué deseas fomentar en tus hijos a largo plazo? ¿qué fines tengo en mente: la convivencia social pacífica?, ¿la persistencia en el trabajo y la productividad?, ¿la conservación de la vida en el planeta?, ¿la compatibilidad con la ciencia?, ¿el respeto por los derechos humanos? ¿equidad económica? (Schmill, 2015, p. 223).

Si como padres no se tiene claros los propios valores no se sabrá hacia dónde dirigirse, ni conducir a los hijos.

Por otro lado, las conductas derivadas de la costumbre pueden también establecer normas aceptadas socialmente. Es decir, la costumbre se convierte en una voluntad colectiva.

La moral se refiere al conjunto de normas y principios que se basan en la cultura y las costumbres de un determinado grupo social, la ética es el estudio y reflexión sobre la moral, lo que permite que un individuo pueda discernir entre lo que está bien y lo que está mal.

Los valores, están profundamente relacionados con la ética, a este respecto Jaime Barylko explica “Libertad no es elegir lo que a uno se le antoja. Ahí quizá comienza la libertad. Pero se realiza cuando eso que uno ha elegido, lo cargas sobre los hombros y dice: < es mío, yo me hago cargo de la carga, lo elijo antes de hacerlo y después de hacerlo >. Puede el hombre, inclusive, reconocer que se ha equivocado, que obró mal, qué hubo un error. Ese es el segundo momento el de la responsabilidad y el de la rectificación, cualquiera que está sea (Schmill, 2015, p. 212).

Lo que diferencia a la ética de cualquier otra actitud decisoria es que representa lo que siempre está en nuestras manos”, por lo tanto la ética es la responsabilidad de elección que asumimos con nuestros actos.

A continuación me gustaría mencionar algunas consideraciones importantes que realiza el especialista en educación Vidal Schmill:

Las condiciones indispensables para que existan los valores, les dan sustento, punto de partida y posibilidad de aplicación y no deben ser confundidas con los valores, estos son:

- La vida
- La libertad
- El amor

Son condiciones superiores a los valores; al no haber vida no se existe, sin ella no hay nada, la libertad es una condición intrínseca a los valores para que puedan ser ejercidos por la voluntad de un ser humano, sin esta condición no hay posibilidad de elegir si ejerzo un valor o no, por lo tanto, al no haber libertad no puedo hablar de auto-regulación, porque siempre habrá una voluntad superior que me regule, el amor, también es una condición superior a los valores ya que sin él, no hay disposición de la voluntad para construir, no tendremos la posibilidad de considerarme a mí mismo o a los demás, de cuidarme y cuidarlos o de desear aplicar un valor para beneficio propio o de otro.

Es de suma importancia orientar a los niños desde pequeños a adquirir los valores que lo conducen al bien, que lo ayuden a ser su mejor versión y así, construir su mejor persona, cuando no se reconocen los valores como importantes, el hombre queda desorientado, sin la brújula que le ayude a conducir su destino, la ausencia de valores da lugar a los antivalores “aquellas actitudes o prácticas dañinas y negativas de los individuos, los cuales buscan la autodestrucción por distintos medios: Consumismo, hedonismo, vanidad, indiferencia, adicciones, delincuencia, suicidio, etc. (Alonso, 2006, p. 52).

4.5.1 Valores Familiares

La familia es la primera instancia para la adquisición de valores, los niños necesitan contar con una guía interna para saber por dónde encaminarse y conducirse,

necesitan que se les acompañe en el proceso de aprender a convivir en este sentido, los valores ayudan a que los niños puedan desarrollarse en la sociedad en la que viven.

Alonso & Alonso, (2013) así lo explican “Cuando optamos como padres por promover y enseñar el lado humano, o sea, “el ser”, estaremos acrecentando la calidad humana de los hijos a generarles conciencia de su papel y responsabilidad ante la sociedad” (p. 187).

A continuación mencionaré algunos valores importantes de fomentar en la familia.

- Respeto: Es la capacidad de ver y aceptar a una persona tal cual es. (Schmill, 2015, p. 173). Esto implica tener conciencia de su individualidad talentos y características para que se desarrolle por sí misma en la forma que le es propia. Este es uno de los valores principales para la convivencia entre personas pero se extiende a las opiniones, sentimientos, a la naturaleza y las reglas sociales, etc.,
- Orden: Nos ayuda a disponer de más tiempo, ser más eficaces, aumentar el rendimiento y conseguir más fácilmente los objetivos previstos, proporciona tranquilidad, confianza y seguridad, nos evita disgustos y contratiempos, nos ayuda a ser más felices con menos esfuerzo.
- Trabajo: A través del trabajo nos realizamos a nosotros mismos, contribuimos con el bien común y el progreso de la humanidad.
- Justicia: Es el valor por el que damos a cada quien lo que le corresponde, aquello a lo que tiene derecho.
- Generosidad: Significa dar lo mejor de sí mismos a los demás en tareas por el bien común y de manera desinteresada, es el valor que se antepone al egoísmo e individualismo.

Responsabilidad: Una actuación responsable implica una aceptación personal y libre de la tarea, y una motivación interna, personal, para llevarlo a cabo, la responsabilidad presupone la capacidad de decidir libremente de poder auto-dirigirse (Secretaría de Educación del Edo de Guanajuato, 2012, p. 41).

- Honesty: Este valor está conformado por un conjunto de cualidades como la rectitud, la sinceridad y la honradez (Molina, 2007, p.17). Ser honesto permite ser auténtico, genuino y de buena fe.

Las virtudes pueden entenderse como conductas continuas, basadas en estos valores, que se realizan de manera tan permanente que aparentemente pasan a formar parte de la personalidad de alguien en la mayoría de las circunstancias en las que tiene que tomar decisiones.

A medida que las personas van creciendo, y como resultado de un desarrollo en el pensamiento crítico, así como de las nuevas experiencias de vida, la influencia de los amigos, y de los medios de comunicación etc., las personas, pueden descartar algunos valores y añadir otros, sin embargo, muchos de los valores asimilados durante los primeros años, siguen manifestándose como base para tomar decisiones en la vida adulta.

4.5.2 ¿Cómo educar en valores?

Se entiende como valores familiares a los juicios de valor o creencias o que se han ido transmitiendo de generación en generación, Schmill (2015), explica que una adecuada educación permitirá formar personas capaces de ser autónomos y constructivos para el entorno social en el que viven. Sin valores, esto es imposible, pues para educar necesitamos clarificar las referencias más básicas que modifican nuestra percepción del mundo y sus interrelaciones (p. 223).

De acuerdo a este especialista, para llevar a cabo esta tarea, se necesita:

1. Identificar aquellos valores que deseas fomentar en tu familia.

Lo anterior ayuda a educar con objetivos y tener una visión clara de los valores que se quiere inculcar a los hijos y a poder desarrollarlos también los padres.

2. Reducir el número de valores que se pretenden inculcar. En este punto, los padres deben de identificar, dos o tres valores primordiales para cada uno, cotejarlos entre sí, y entre las personas que están involucradas en la educación de tus hijos (abuelos o familiares que pasen mucho tiempo con ellos).

3. Para facilitar su manejo y enseñanza, inicialmente se deben expresar en una sola palabra por ejemplo: respeto, responsabilidad, honestidad, justicia, los anteriores son

algunos ejemplos de “valores primarios” que el especialista sugiere utilizar y explica que estos valores básicos, combinados se genera el resto de los valores:

- La tolerancia es un fruto específico del respeto.
- La solidaridad es un fruto específico de la responsabilidad.
- La amistad es un fruto de la honestidad y el respeto.
- La puntualidad es un hábito que refleja el respeto y la responsabilidad

4. A continuación se debe tener una definición clara y sencilla de cada uno de estos valores para que pueda ser explicado y utilizado con facilidad en el ámbito familiar.

5. Acordar las reglas básicas y prácticas que conduzcan a fomentar la aplicación cotidiana de valores fácilmente identificables, estas deben estar redactadas en positivo (en lo posible), no deben establecer condiciones para un permiso o privilegio; y no incluyen lo que les puede pasar si no cumplen con ellas.

Ejemplo: “Se puede usar lo ajeno, solo con permiso de su dueño”, “Se cumplen los horarios acordados” “Se avisa ante cualquier contratiempo que impida cumplir lo acordado” “Los desacuerdos se arreglan solo dialogando” (Schmill, 2015, p. 241).

Todo lo mencionado anteriormente, permite a los padres mantener la congruencia a la hora de educar, debido a que las reglas establecen una forma de comportamiento no solo para los hijos, también para los padres, permite evitar y sustituir prácticas como los gritos, sermones y golpes por lo que indudablemente contribuyen a la mejora de las relaciones familiares.

4.5.3 Consejos para fomentar la educación en valores

Sé paciente contigo mismo

En ocasiones por la historia personal de cada persona a unos les resultará más fácil que a otros iniciar un proceso de cambio otras veces, simplemente nos equivocaremos en el camino, lastimaremos a una persona o nos sorprenderemos rompiendo alguna regla accidentalmente, esto se debe a nuestra naturaleza humana, ante esto lo importante es reconocer que nos hemos equivocado y continuar intentándolo, siendo congruentes con nuestros valores.

Reconoce cuando practique un valor

No debemos permitir que la práctica de valores en la vida cotidiana, pase desapercibida, para ello los padres deben nombrando el valor que se ha practicado y

felicitar a sus hijos, por ejemplo: Me gusta como ordenaste tu habitación, felicidades sé que realizaste una tarea complicada, pero la concluiste, gracias por ser honesta conmigo.

Hable con sus hijos, comparta sus valores

Aparte de educar por medio del ejemplo, y debido a toda la información que les llega a los niños por medio de los diferentes medios de comunicación (televisión, revistas, redes sociales etc.), compañeros y amigos, los padres pueden ayudar a sus hijos a clarificar la información que reciben compartiendo sus experiencias y sus valores, esto les ayuda a formar su propio criterio y a no seguir modas que muchas veces son dañinas.

Motívalos

Ofrece valores como buenas alternativas para decidir. “¿Te parece bien que le ayudemos a cruzar la calle ese señor que no ve?” “¿Estás dispuesto a tener que asumir el compromiso que implica esa meta?” Si te equivocas ¿puedes volver a intentarlo? “Te debes sentir muy orgulloso de haber dicho la verdad”. Aplauda sus logros (Alonso & Alonso, 2013 p. 191).

Promueve la imitación de buenos ejemplos

Aprecia los valores en otras personas, muestra ejemplos a seguir, puede ser en familiares o sus personajes reconocidos, esto es muy útil ya que los niños tienden a imitar a sus ídolos, por medio de ejemplos claros y congruentes sobre la conducta deseada, sin utilizar palabras o discursos moralizantes. Ejemplo: “¿Te fijaste como pelea la pelota Michel Jordán?” ¿qué busca “el Zorro” al defender a los pobres? pues justicia” “¿qué hace Batman?” “Fíjate cómo peleó Emiliano Zapata por la libertad y el derecho de los campesinos” “Debemos seguir el ejemplo de Nelson Mandela en tratar a todos por igual” (Alonso & Alonso, 2013 p. 191).

Propicie la reflexión en valores

Por medio de la reflexión los niños, pueden comprender la importancia que tienen los valores en los diferentes ámbitos de la vida, para ello se puede emplear el uso de preguntas por ejemplo: ¿Qué diferencia existe entre ser honesto y no serlo?, ¿por qué crees que es importante respetar?, ¿qué piensas de las personas que te dicen mentiras? ¿qué consecuencias pudiera tener a futuro no estudiar para tu examen?

Los consejos mencionados anteriormente son muy generales; a continuación me gustaría señalar de manera más precisa como fomentar la educación de ciertos valores.

Honestidad

A veces los niños por quedar bien, por fantasías, por rebeldía, miedo o por orgullo, recurren a la mentira, debemos corregirlos tratándolos como personas dignas de confianza, sin tratarlos como mentirosos.

Hay que buscar las razones de por qué el niño está mintiendo.

Si hay que reprender lo mejor es buscar el momento adecuado sin humillar, mostrando afecto y buscando la manera de reparar.

Para educar este valor es preciso

-Admitir nuestros errores sin excusarse y reconocer si necesitamos ayuda, permitir a los hijos hablar confiadamente de sus preocupaciones, no mentir en los juegos, no hacer trampa (Secretaría de Educación del Edo de Guanajuato, 2012, p. 41).

Orden

Hay que pedirles a los hijos que sus cosas estén arregladas, de acuerdo a su edad, es recomendable supervisar por un tiempo.

Un pequeño horario facilita el orden y el aprovechamiento del tiempo, elaborar un horario básico con las actividades que hay que hacer regularmente (empezar a estudiar a hacer tareas escolares, bañarse, cenar, dormir) ayuda a la creación de hábitos, facilita el no recordarles constantemente sus actividades.

Algunas oportunidades para enseñar este valor son:

Al terminar el día dejar la habitación ordenada

Dejar las cosas en su sitio al terminar un trabajo, etc.

Responsabilidad:

Para educar en este valor los hijos deben: Tener información, saber lo que deben hacer y cómo hacerlo.

Se puede fomentar este valor; encomendándoles responsabilidades a los hijos, informándoles cómo lo están haciendo, ayudándoles a pensar fomentando la toma de decisiones propias. Ante la pregunta de ¿Qué hago? Podemos contestar ¿Qué crees que debes hacer? (Secretaría de Educación del Edo de Guanajuato, 2012, p. 47).

4.6 Inteligencia emocional

A continuación se presenta el término Inteligencia Emocional, el cual fue establecido por primera vez por los psicólogos Peter Salovey y John D. Meyer en (1990), quienes explican que “la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Bisquerra, et al., 2012, p. 24).

Para comenzar muestro la definición de Inteligencia emocional de Aguado (2014), quién expresa que “la inteligencia emocional es saber escoger la mejor opción emocional, entre todas las posibles, para cada momento de nuestra vida”. (p.50), acentúa la importancia de que el estado emotivo en el que se encuentran las personas debe ser el adecuado para ayudarlas a adaptarse a la situación que viven de la mejor manera posible.

Con base en las definiciones anteriores se puede observar que la inteligencia emocional, es la capacidad de reconocer, manejar y elegir las emociones de forma adecuada.

Para el desarrollo del presente capítulo utilizaré el modelo de inteligencia emocional del autor Roberto Aguado, el cual consta de:

- Universos de emociones básicas
- Vectores de las emociones
- Técnicas U. Paradigma de la gestión emocional
- Vinculación Emocional Consciente (VEC)

De acuerdo con Aguado (2014) la enfermedad mental es como un estado de rigidez emocional, en este estado, pase lo que pase, quien tiene un trastorno mental siempre está triste, tiene miedo, siente culpa, etcétera; mientras que la salud mental sería ese estado en el que el sujeto activa una y otra emoción (todas) según sea la situación que vive (p.28). Ahí radica la importancia de la gestión emocional.

Desde mi perspectiva, la familia es el entorno propicio para el aprendizaje de esta competencia, debido a que en ella se generan los principales vínculos afectivos y emocionales que van a determinar cómo los niños van a establecer sus futuras relaciones.

Retomando a Aguado (2014), los niños que cuentan con competencias emocionales están más preparados para establecer relaciones interpersonales gratificantes, mantener una actitud calmada, la inteligencia emocional, mejora aspectos como la empatía, saber interpretar los gestos y reacciones de los demás, no implicarse en conductas violentas o autodestructivas, además de serle muy útil a la hora de resolver conflictos, del mismo modo los padres que la desarrollan, son más empáticos, solidarios, lo que les permite tener una mayor cercanía con sus hijos, de ahí la importancia de la inteligencia emocional.

4.6.1 Emociones y sentimientos

Etimológicamente, emoción proviene de “moveré” que significa “moverse”, más el prefijo “e” que significa algo así como “movimiento hacia” sugiriendo de este modo que en toda emoción hay una tendencia implícita hacia la acción. La emoción es un estado de comunicación, tanto interno como externo, que se encamina hacia el acto y con ello hacia una meta que tiene como puesta en común la supervivencia (Aguado, 2014, p. 181).

La emoción viene en nuestro paquete genético, no es algo aprendido, son programas que enmarcan la capacidad de supervivencia, las emociones son como señales que tiene el organismo para que nos adaptemos al mundo y a las circunstancias de una forma eficaz. Psicológicamente, las emociones controlan ¿cuándo?, ¿dónde? y ¿a que prestamos más atención?, activan la memoria sobre situaciones semejantes y organizan rápidamente las respuestas que expresamos por medio de nuestro cuerpo; expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del sistema nervioso etcétera; a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo (Aguado, 2014, p. 184).

Sentimientos

Es la emoción ligada a una conciencia, a una interpretación inteligente, adaptadas a la supervivencia y más adheridas al sentido común, (juzgar los acontecimientos y eventos en forma razonable) por lo tanto muy condicionado por la cultura, el momento histórico, la tradición y el aprendizaje, aunque todavía tiene esa parte de irracionalidad y descontrol, ya que la emoción que lleva dentro se deja notar (Aguado, 2014, p. 186).

4.6.2 Universos de emociones

Desde la investigación que realizó el psicólogo clínico Roberto Aguado y su equipo, (2005-2013), consiguieron diferenciar diez emociones básicas, que en realidad son diez universos emocionales básicos. Entiendo cada universo como un indicador de intensidad, es decir, dentro de cada universo emocional todas pertenecen al mismo ámbito del sentir y tienen químicas cerebrales muy similares, aunque matices distintos, siendo el nombre del universo emocional emoción central en intensidad y por ello básica (Aguado, 2014, p. 156).

Cómo lo enfatiza Aguado, las plataformas de acción son las motivaciones básicas, el primer estado que aparece y que nos mueve a colocarnos hacia una disposición respecto al contexto que nos rodea o que nos comunica, de manera muy rápida y global, con lo que nos está ocurriendo (p. 69).

Son la posición que tomamos, respecto a lo que nos pasa con el mundo. Es un estado pre-emocional y por ello pre- intelectual. Tiene mucho que ver con la respuesta de nuestro organismo a la situación que estamos viviendo (Aguado, 2014, p. 169).

Las emociones básicas son universales, tienen un lenguaje común universal, no las aprendemos y vienen integradas en nuestro paquete genético. Las llamamos mecanismos de supervivencia y adaptación. Son una alarma instalada de manera automática, que te manda señales para que puedas con rapidez intervenir y afrontar lo que estás viviendo (Aguado, 2014, p. 184).

Desde algunos modelos se dice que hay emociones primarias y secundarias, el psicólogo clínico Roberto Aguado, y su equipo entienden que lo que hay son familias, universos de emociones, donde podemos distinguir la emoción básica que da nombre al universo y posteriormente otras emociones que llamamos específicas.

Del mismo modo señala que no existen las emociones negativas, cada emoción tiene una función, la adaptación a la vida, aunque a veces las personas quieran vivir sintiendo continuamente solo emociones agradables, las emociones desagradables, también tienen algo que comunicar y enseñar, como lo veremos.

Tabla 4 Universos emocionales básicos

Emociones básicas desfavorables	Rabia, tristeza, culpa, asco y miedo.
Emoción básica neutra o mixta; (ya que quien la vive puede sentirse bien o mal).	Sorpresa
Emociones básicas favorables	Seguridad, admiración, alegría y curiosidad

Fuente: (Aguado, 2014, p. 159)

El miedo

Es una señal emotiva desagradable que nos informa de la presencia de una amenaza, que suponemos es superior a los recursos personales que disponemos y que predispone nuestro organismo a evitarla, a escapar y huir, es un aviso de peligro y, por lo tanto, una alarma fisiológica muy útil para la supervivencia (Aguado, 2014, p. 193).

¿Qué pasa si no se acepta esta emoción?

Aguado (2014), expresa que hay familias que entienden el miedo como un signo de debilidad. Su lema preferido puede ser: “no seas miedoso”. Imponen al otro que no sienta miedo cuando ya lo está sintiendo. Al tener que sentir lo que no puede sentir el niño se avergüenza. Para contrarrestar esta vergüenza el niño se hace el duro, aunque convivirá con la sensación de no ser entendido, ni contenido, una respuesta adecuada sería aceptar y acompañar permite que tu hijo exprese todo lo que siente, sin interrumpirlo para que se desahogue (p. 196). Todos tenemos miedo y este es un gran aliado para la supervivencia y para hacernos reaccionar cuando algo nos amenaza, en ese sentido el miedo tiene mucho valor. Cuando el miedo no se acepta, no sólo no pasa, sino que se añaden otras emociones como la vergüenza, y mantenemos una lucha con nosotros mismos totalmente estéril que puede condicionarnos o limitar nuestra vida, sólo se podrá superar el miedo cuando desde la aceptación seamos capaces de aprender que hay otras maneras de enfrentarse a nuestros miedos que no son el de la represión o la negación (Aguado, 2014, p.197)

Respuesta adecuada ante el miedo:

Los seres humanos debemos ser acompañados en nuestros miedos, lo que implicaría un absoluto respeto al hecho de sentir dicha emoción. Cuando se nos permite temer y se nos acompaña en el miedo, el ser humano va adquiriendo recursos cada vez mayores para enfrentar las situaciones temidas. Esto evitaría que sigamos temiendo y que pudiéramos generar fobias de mayor intensidad de ahí la importancia de preguntar a tu hijo ¿Qué siente y cuál será la mejor respuesta ante esa emoción?, aprender a aceptarlo y enseñarnos a convivir con él, aceptar que a veces podemos vencerlo y otras no, a aprender a hacer las cosas aunque tengamos miedo (Aguado, 2014, p.197)

Tabla 5 El miedo

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Temor, Timidez, atención, ansiedad, angustia, desesperación, miedo , horror, pánico, terror, pavor.	Palidez, Huida, Escape, Parálisis, Petición de ayuda, Sensación de frío

Fuente: (Aguado, 2014, p.192)

La rabia

El mensaje que transmite esta emoción es: ¡Quítate de en medio! Sirve para enfrentar obstáculos para ir contra aquello que nos impide alcanzar la meta que nos hemos propuesto. Podemos sentir rabia contra hechos, sucesos, personas, cosas, etc., contra cualquier cosa que nos obstaculiza en la consecución de un fin concreto (Aguado, 2014, p. 199).

Es una señal emotiva desagradable que nos informa de la presencia de una amenaza que daña o puede dañar nuestros valores, expectativas creadas y que predispone nuestro organismo a evitarlo o superarlo desde el ataque (Aguado, 2014, p. 199).

La rabia es la emoción más peligrosa, porque intentamos dañar. Quizá sólo sean palabras coléricas, gritadas o dichas con toda la intención, pero el motivo es el mismo:

causarle daño al objeto de nuestra rabia, pero esta también puede resultar útil para reducir el miedo y aportar la energía que mueve a la acción, para enfrentarse a la amenaza y por lo tanto a no huir de ella, de aportar un cambio. Cosa que pasa cuando el niño tímido, se atreve a hacer frente al brabucón de la escuela (Aguado, 2014, p. 200).

Cómo explica el psicólogo clínico Roberto Aguado a la pregunta ¿Es malo sentirnos enfadados o rabiosos? Señala que, la rabia o el enfado son emociones complicadas en la evolución del ser humano ya que en muchas ocasiones no hemos sabido qué hacer con ellas. Tal ignorancia ha sido y es la causante de graves conflictos y demasiado sufrimiento y dolor (p. 202).

Son unas emociones que a menudo dificultan la resolución de problemas los multiplican y los agrandan en lugar de servir de ayuda. Son emociones que debemos aprender a gestionar, ya que producen un alto nivel de sustancias tóxicas que vamos acumulando y cualquier estímulo podría convertirse en el detonante que dispare todo ese cúmulo de enfado de forma inoportuna y desproporcionada (Aguado, 2014, p. 203).

El enfado y la rabia son emociones universales y necesarias para el desarrollo de la vida y la supervivencia humana, la primera es específica, pero la segunda es básica. Por eso es fundamental que sepamos que son una señal que nos informa de alguna amenaza a nuestras expectativas creadas (Aguado, 2014, p. 203).

Aguado nos indica que, cuando estamos impregnados por la emoción de enfado, nuestra reacción puede seguir estos dos caminos:

- Actitud negativa: es convertir la señal de enfado en una agresión o ataque hacia la causa del enfado. Subir el tono de voz, insultar, acusar, descalificar, agredir, etc. Dicho camino nos conduce a potenciar y aumentar el nivel de la emoción es decir enfadarnos más y favorecer que el otro también se enfade.

Es la forma con la que no solamente no resolvemos nada, sino que además complicamos los problemas y nos alejamos cada vez más de las posibles soluciones (p. 203).

- De esta manera el autor Aguado (2014) recomienda mantener una actitud positiva y proactiva: esta reacción implica enfadarse sin agredir pero al mismo tiempo sin agredirnos o callarnos implica:

En primer lugar, expresar sin ningún tipo de ataque la emoción de enfado, rabia y la señal de frustración o pérdida exteriorizando la importancia y valor que ello tiene para cada persona.

En segundo lugar, implica hablar de posibles alternativas reales y concretas de cómo y cuándo se puede reorientar la situación de la manera más positiva y saludable posible, con el fin de tratar de reparar el daño causado, o si fuera irreparable, tratar de que no se repitiera (p. 203).

Respuesta adecuada ante la rabia:

Escuchar, ayudar al otro a expresar su enfado, ayudar al otro a descargarse, tomar en serio su enfado. Si no podemos aplazar, al menos podemos expresar nuestro malestar y comunicarlo. Preguntas como: ¿qué te ha pasado?, ¿cómo ha sido para ti?, Ayuda a profundizar en la emoción y poner en común el conflicto (Aguado, 2014, p. 203).

¿Qué pasa si no se acepta esta emoción?

Podría llegar a cambiarse una emoción genuina de enfado por un sentimiento aprendido de sumisión. Como no se puede expresar enfado, porque se pierde el afecto, el niño se vuelve cuidadoso y complaciente (Aguado, 2014, p. 203).

Cuando somos nosotros mismos quienes sentimos enfado, lo mejor es aplazar cualquier diálogo hasta estar tranquilos, sino podemos aplazar al menos debemos expresar nuestro malestar y comunicarlo (Aguado, 2014, p. 203).

Tabla 6 La rabia

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Enfado, animadversión, resentimiento, enojo, irritabilidad, hostilidad, rencor, vergüenza, rabia , furia, envidia, celos, ira, odio, cólera, violencia.	Labios afinados, elevación párpados superiores, baja cejas, voz gutural, tono de la voz, suspiros, agitación, respiración, sensación de calor.

Fuente: (Aguado, 2014, p. 199)

La culpa

La culpa es una emoción que se desarrolla cuando sentimos que con nuestras acciones hemos provocado daño o mal a otras personas. La culpa está unida a

la empatía, al ser capaces de ponernos en el lugar del otro experimentamos culpa, cuando percibimos su malestar y nos atribuimos la causa (Rodríguez, 2014. párr.1).

Tiene como rasgos propiciar la autorreflexión o autoevaluación. La plataforma de acción de la culpa es reparar el daño causado (Aguado, 2014:205).

Para Aguado, la culpa cumple una función adaptativa se trata de hacernos conscientes del mal cometido para poder repararlo, la culpa genera comportamientos importantes en el área interpersonal como es la disculpa y el arreglo, siendo su función más importante la protección y el enriquecimiento de las relaciones más significativas. (Aguado, 2014:205).

Cuando experimentamos culpa nos centramos constantemente en la transgresión deseando poder cambiar algo en vez de generar un comportamiento de evitación la culpa nos motiva en arreglarlo todo a reparar el daño causado (Aguado, 2014, p. 205).

Respuesta adecuada ante la culpa:

Es importante como lo menciona el autor, hacerle ver a los hijos que la culpa es una emoción y que es bueno sentir emociones enseñale qué puede hacer para mejorar la situación, a pedir disculpas y a perdonarse a sí mismo, es fundamental no incrementar su malestar y hacerles ver que pueden hacer algo por rectificar su conducta (p. 206).

En lugar de hacerles sentir peor, enseñale otras conductas que han de hacer para aminorar el daño causado. Por ejemplo: la niña que ha estropeado los deberes de su hermana, deberá ayudarle con sus tareas, para reparar el daño causado, o si fuera irreparable tratar de que no se repitiera (Aguado, 2014, p. 206).

Lo idóneo ayudar a comprender a los niños que es una persona y que puede cometer errores y aprender de ellos.

¿Qué pasa si no se acepta esta emoción?

Se puede llegar a desarrollar la culpa desadaptativa, el sentimiento de culpa aparece sin ninguna causa real. Se valora de forma errónea un perjuicio que no es real. El sentimiento de culpa en estos casos no da lugar a la solución y al no solucionarse domina y puede llegar a ser destructiva y paralizante (Rodríguez, 2012, párrafo diez).

Cuando esto sucede, no actuamos para solucionar las cosas, nos enfocamos en el pasado en lo que hicimos o deberíamos haber hecho y no hacemos nada proactivo,

con el único momento en el que realmente podemos actuar: el presente (Aguado, 2014, p. 206).

Tabla 7 La culpa.

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Falta, error, menoscabo, imperfección, tropiezo, culpa , bochorno, pudor, rubor, autopunición	Mirada hacia abajo, ojos cerrados, labio inferior apretado al superior, triángulo barbilla-nariz arrugado, sensación de calor.

Fuente: (Aguado, 2014, p. 204)

El asco

Es una emoción muy primitiva ya que nos protege de los alimentos o sustancias envenenadas, el asco nos aparta del objeto que lo produce, el asco nos invita a separarnos del hecho contaminante (Aguado, 2014, p. 207).

El gusto y el olfato están muy ceñidos al asco y son los sentidos más antiguos tienen una función evolutiva muy concreta, como es evitar comer alimentos venenosos o en mal estado. Ante olores desagradables o no habituales, la reacción de asco y el reflejo de vómito ocurren a la par (Aguado, 2014, p. 209).

El amor es el mejor reductor del asco. Al parecer la naturaleza nos diseñó para que sintiéramos asco del interior del cuerpo de otra persona, especialmente cuando hay sangre. Esa reacción queda en suspenso cuando quién sangra no es un extraño sino un familiar. Entonces nos sentimos impulsados a hacer algo para aliviar su sufrimiento más que apartarnos de él. Podemos imaginarnos de qué manera la repugnancia ante los signos físicos de sufrimiento pudo ser beneficiosa para reducir contagios, aún al precio de comprimir nuestra capacidad de empatía y compasión, que puede ser muy útil para construir el sentido de comunidad (Aguado, 2014, p. 209).

¿Qué pasa si no se acepta esta emoción?

Hay familias donde no se puede expresar el asco. Todas las comidas están ricas, todos los olores son agradables (y si no lo son disimula), todas las personas son estupendas.

¿Pero qué pasa cuando realmente se siente asco ante algo en concreto? Si nunca se

ha explicado que el asco es otra emoción natural más y que es legítimo sentirlo, probablemente esta persona pueda sentirse culpable al sentir asco ante determinada situación (Aguado, 2014, p. 210).

Respuesta adecuada al asco:

Muchas veces esta emoción choca contra los buenos modales. Es posible que haya determinadas situaciones o personas, que en determinado momento nos den asco, y es legítimo poder sentir asco al hecho, pero debemos no sentirlo hacia la persona, lo que trae dificultades de cómo manejarlo. Es posible que el asco venga ante situaciones de contacto con personas que tienen o producen algo que da asco (por ejemplo: enfermos del hospital que sangran, niños que babea, vómitos, etcétera. Trabajar por sustituir el asco por otros sentimientos antidoto, como el cariño y la comprensión sería la solución (Aguado, 2014, p. 210).

En ocasiones los niños pueden llegar a sentir asco cuando se prueba un alimento nuevo, ante esto lo recomendable sería tratar de buscar la posible causa del desagrado, dialogar para explicarles que esta es una emoción natural y que siempre puede expresarlo. En el caso de animar a los niños a comer vegetales se puede emplear alternativas como hacer los platillos más atractivos o con formas de animales.

Tabla 8 El asco

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Desagrado, desprecio, rechazo, animosidad, aversión, asco , repudio, aborrecimiento, repulsión, tirria.	Expresión vocal: yuck! (arcada), aprieta la nariz, contrae cejas, comisura de labios tensa, cierra dientes, retirada de la cabeza y mirada, manos en los ojos.

Fuente: (Aguado, 2014, p. 210)

La tristeza

El mensaje que transmite esta emoción es: ¡estoy sufriendo! ¡Ayúdame!

Es una emoción muy distinta a las demás. Se asocia a la disminución de la energía y el entusiasmo por las actividades vitales, esta es una de las emociones de larga duración. Puede ser de ayuda en la curación de la pérdida de: una mascota, un amigo, un objetivo o un objeto muy preciado (Aguado, 2014, p. 214).

La tristeza en niveles medios es fundamental para poder renacer, para poder cambiar y aprender que nuestra forma de encarar el mundo no está siendo adecuada o no fue la adecuada, por lo tanto, en niveles medios sentir tristeza ayuda en muchos momentos a cambiar de rumbo. Es como tocar el suelo, y desde ahí solo poder levantarse, pero esta vez no nos levantamos ya igual. Sirve para elaborar cambios, para metabolizar. Es como el capullo del gusano, que nos inmoviliza y nos detiene para que podamos pararnos a elaborar y reflexionar y al fin podamos salir y hacer eso que tenemos que hacer, es como un reseteo, como un reiniciar Windows para que el sistema se readapte y funcione bien (Aguado, 2014, p. 214).

Los aspectos positivos de la tristeza se resumen en dar la posibilidad de:

- Elaborar cambios: Ayuda a asimilar los cambios en la vida y a poder construir a partir de ahí.
- Autorreflexión: Es una emoción de energía baja y sensación desagradable. Debido a esa sensación de lentitud ayuda a detenerse y reflexionar, a reencontrarnos con nosotros mismos.
- Aceptar la ayuda: En la tristeza siempre hay una petición de ayuda, debido a que se acepta que uno sólo no puede con el problema (Aguado, 2014, p. 215).

¿Qué pasa si no se acepta esta emoción?

Hay familias que no permiten que nadie esté triste porque lo consideran peligroso o inadecuado. Pueden sustituir la tristeza por alguna otra emoción, frecuentemente la rabia y la irritación. Hay familias, en cambio, que viven en una tristeza permanente (por muerte de un hijo, por ejemplo) y ese clima emotivo se contagia a todo el núcleo familiar, penalizando incluso las muestras de otras emociones diferentes a la tristeza. En ese caso es como si la tristeza fuese un analgésico que paraliza la vida afectiva, nos prohibimos estar alegres, sentir curiosidad o estar seguros. Cuando esto sucede las personas que viven en ese ambiente, están vivos pero viven sin vida (Aguado, 2014, p. 216).

Respuesta adecuada a la tristeza:

De acuerdo con Aguado (2014). Se debe de apoyar el duelo, dar permiso para llorar y hacer notar que uno está presente y dando apoyo. "Puedes llorar. Te escucho". Si eres

tú quien te sientes triste, permítete estarlo, expresar y buscar compañía adecuada es una de las mejores opciones, sin duda el amor, el acompañamiento y la comprensión, suele ser el mejor antídoto (p.216).

Tabla 9 La tristeza

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, tristeza , aflicción, impotencia, indefensión, dolor, desgarró.	Angulamiento hacia arriba de los extremos internos de las cejas, voz gutural, sollozo, párpado superior plegado, comisura de labios hacia abajo, lado inferior dilatado, sensación de frío, ojos caídos..

Fuente: (Aguado, 2014, p. 211)

La sorpresa

La sorpresa es la más breve de todas las emociones: como mucho dura escasos segundos, es como un susto, primero nos paraliza, ya que lo importante en ese momento es enfocar nuestra atención hacia el estímulo que nos sorprende, una vez que volvemos a conectar, en cuando entendemos lo que está ocurriendo, la sorpresa desaparece y se funde con el miedo, la alegría, la rabia, el asco etc., según lo que nos haya sorprendido. Nos ayuda a responder a los estímulos nuevos, inesperados e inmediatos (Aguado, 2014, p. 217).

¿Qué pasa si no se acepta esta emoción?

Paradójicamente quien no quiere vivir sorpresas se convierte en una persona controladora, que vive en la rutina, en el aburrimiento, se defiende contra la incertidumbre, tiene que saber lo que va a ocurrir de forma permanente. Los amigos de las sorpresas se ríen, lloran cuando sucede, y después suelen seguir viviendo la vida que les toca, aquellos que no permiten esta emoción simplemente tienen dificultades para sentirse vivos, ya que la activación de adrenalina está muy vinculado con los

deportes de riesgo y esas cosas que hacemos en los parques de atracciones para divertirnos (Aguado, 2014, p. 219).

Tabla 10 La sorpresa

<p align="center">Universo emocional de menor a mayor intensidad</p>	<p align="center">Comunicación corporal y facial</p>
<p align="center">Sorpresa: atención, asombro, extrañeza, desconcierto, sorpresa, inestabilidad, aturdimiento, susto, estupor.</p>	<p align="center">Movimiento brusco hacia el estímulo, toma momentánea de aire, movimiento de cabeza o de cuerpo hacia atrás, ojos muy abiertos, boca abierta en O.</p>

Fuente: (Aguado, 2014, p. 216)

La curiosidad

La curiosidad activa el cerebro y lo guía hacia la innovación y creatividad. El niño tiene a la curiosidad como una de sus emociones fundamentales, esta emoción, es como un motor para el descubrimiento y el aprendizaje (Aguado, 2014, p. 220).

La curiosidad es el motor energético que sostiene el equilibrio emocional, en la curiosidad encontramos un equilibrio frente a otras emociones. Cuando, por ejemplo, sentimos miedo, activar la curiosidad es muy terapéutico, ya que nos ayuda a conocer y entender lo que nos pasa, para poder dar otra respuesta emocional más adaptada al estímulo. Cuando estamos en un conflicto activamos la curiosidad porque silencia nuestra mente el tiempo necesario para escuchar al otro. Lo mismo ocurre cuando tenemos rabia, tristeza, asco, culpa, siendo la curiosidad la emoción antídoto intermediaria, culminando posteriormente en seguridad o admiración (Aguado, 2014, p. 220).

Cuando estamos confusos o frustrados activamos la curiosidad para responder al reto de entender lo que nos pasa. Es una emoción particularmente útil cuando estamos en un conflicto, porque silencia nuestra mente el tiempo necesario para poder escuchar al otro, la curiosidad invita a la empatía (Aguado, 2014, p. 221).

¿Qué pasa si no se acepta la curiosidad?

Quedamos anclados en lo establecido, no nos atrevemos a descubrir, a explorar o a inventar nuevas maneras de observar en la vida. La persona que no tiene aceptada la curiosidad tiene tendencia al conservadurismo y debeísmo, impidiendo el aprendizaje, (Aguado, 2014, p. 222).

Por ello es muy importante que dejemos a los niños explorar, llevarlos a diferentes lugares y conocer su mundo, claramente bajo nuestra supervisión.

Tabla 11 La curiosidad

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Inclinación, atracción, voluntad, expectación curiosidad , interés, inclinación, atrevimiento, arranque.	Ojos muy abiertos, umbral auditivo descende, sudoración de manos, labio superior en pico, boca abierta, no se ven dientes, sonrisa.

Fuente (Aguado, 2014, p. 219)

La seguridad

Tener control, raíces, percibir hasta dónde llegan tus dominios, conocer y reconocer a tus vecinos, sentir que eres dueño de lo que te ocurre, saber que puedes tener claro que no te abandonarás, que estás enmarcado en un refugio de relaciones afectivas dirigidas a ti, sentir la calma del aquí y el ahora, sentir cómo fluye el equilibrio dentro de tu ser, poder exponerte, confrontar, vencer, ganar sin necesidad de que los demás pierdan, son algunas de las sensaciones que se perciben cuando te encuentras en la seguridad (Aguado, 2014, p. 223).

La seguridad es la mejor emoción ante un peligro, una enfermedad, un desafío. Desde la seguridad se gestionan bien los avatares de la vida, mejoramos el dolor físico, es el mejor antídoto para salir del consumo de sustancias, tener una alimentación adecuada, un dormir propicio y reparador, una estabilidad afectiva. (Aguado, 2014, p. 224)

Sin la presencia del otro no podemos llegar a ser nosotros mismos, la seguridad está muy unida, como emoción, al vínculo cálido y amoroso, al apego a desarrollarnos plenamente (Aguado, 2014, p. 224). Es por ello que los niños deben saber que pueden contar con nosotros y que estaremos ahí para apoyarles o rescatarles si se encuentran en un problema o peligro.

La seguridad tiene que ver con sentir que eres dueño de lo que te ocurre, poder exponerte, confrontar, vencer, ganar sin necesidad de que los demás pierdan, saber que puedes tener claro que no te abandonan, sentir la calma del aquí y el ahora, notar como fluye el equilibrio dentro de tu ser, son algunas de las sensaciones que se perciben cuando te encuentras en la seguridad (Aguado, 2014, p. 223).

¿Qué pasa si no se acepta esta emoción?

Las familias que no permiten la seguridad son familias marcadas por la desconfianza, el miedo, el grito, el desapego, la inmadurez y sobre todo por la amenaza, el castigo y la incertidumbre; los cuales son malos consejeros de la salud mental, de la educación y el crecimiento, produce ansiedad y dificulta el aprendizaje (Aguado, 2014, p. 226)

Tabla 12 La seguridad

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Serenidad, comedimiento, corrección, quietud, templanza, calma, seguridad , ponderación como sosiego, paz control, enraizamiento, satisfacción.	Mirada empática, lengua al borde de dientes, sonrisa no forzada, expresión facial de calma, afirmaciones con cabeza, manos relajadas, posición corporal de firmeza, hombros elevados, cabeza alta.

Fuente: (Aguado, 2014, p. 223)

La admiración

La imitación, el aprendizaje por observación (vicario), tiene su sustento en esta emoción: la admiración. Si el animal no admira a quién está observando, no repite el comportamiento, ya que sólo se imita aquello que deslumbra y que surge como fascinante (Aguado, 2014, p. 227).

Los niños no necesitan que los vean, necesitan que los miren, cuando un referente mira, contempla y todo se paraliza, el resto de las cosas ya no existen, sólo permanece el objeto de la mirada. Cuando se mira, a quién se mira, se le hace único, es lo único que en ese momento existe, y además se consigue adivinar en el ser y no tanto por lo que hace o lo que tiene, como por lo que es. La mirada además de contemplación anima al descubrimiento y a la comprensión, se lleva bien con el encuentro de lo relevante y por ello define y ratifica. Cuando se mira, se admira, y es casi imposible poder mirarse y con ello admirarse, si alguien no lo hizo antes contigo (Aguado, 2014, p. 227)

Así como para hacer un nudo es necesario unir dos hilos opuestos o los extremos de uno solo, para tejer un apego hay que solidarizar dos exigencias antagónicas: la curiosidad y la seguridad. Sólo es posible aprender lo desconocido partiendo de una base de seguridad conocida (Aguado, 2014, p.228). Es decir, de acuerdo con Aguado, el niño solo procederá a imitar si encuentra, una función tranquilizadora, derivada de la admiración.

Con base en mi propia experiencia como educadora, esto se puede observar en un niño tímido al que le da miedo bailar frente al grupo, su referente (madre, tía, etc.) al darse cuenta de ello, se anima a bailar para mostrarle que no hay ningún peligro, el niño al respetar y admirar a su referente, y ver que dicha conducta es segura tenderá a imitarlo.

La admiración es la emoción que nos permite expresar aquella consideración especial que se siente o tiene para con alguien, la admiración ha sido y es uno de los motores de la existencia, cuando se mira, se idealiza y por ello se imita aquello que deslumbra y que percibimos como fascinante (Aguado, 2014, p. 227).

La admiración es una emoción en la que podemos diferenciar dos momentos: la idealización y la imitación.

La idealización corresponde con la capacidad de aprendizaje que tienen los mamíferos por aquello que observan en sus referentes. Una vez visualizado lo que el referente hace, nos invade una emoción en la que no cabe la duda o la inseguridad de poder realizarlo nosotros. Incorporamos desde la idealización y lo hacemos nuestro, nos movemos hacia la realización de lo observado. Con la imitación intentamos

reproducir lo que se observó, lo que ya se tiene grabado en el cerebro Curiosamente con la imitación los músculos responden e intentan dibujar el mapa que se ha grabado. Posteriormente la repetición irá dando más capacidad para lo que se está imitando esté más perfeccionado, e incluso se comience a realizar cosas totalmente nuevas, propias ya no imitadas, sino inventadas (Aguado, 2014, p. 229).

¿Qué pasa si no se acepta esta emoción?

Las familias que no admiran a los miembros que habitan entre sí, son familias de nombre, porque no cumplen una de las funciones esenciales, la admiración incondicional, necesaria para que surja la confianza básica, y con ello podemos introyectar la sensación de que podemos realizar aquello que hemos imaginado primero (Aguado, 2014, p. 230).

Tabla 13 La admiración

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Tranquilidad, respeto, identificación, limitación, admiración , asombro, fascinación, estupefacción	Quietud, mimetización de los gestos, mirada fijada ensimismada, sonrisa, momentos de sorpresa.

Fuente: (Aguado, 2014, p. 227)

La alegría

La alegría es un indicador que nos dice que podemos permanecer y que nos encontramos en un momento de excitación desde el estar contentos hasta entusiasmados, la alegría está relacionada con la espontaneidad y lo lúdico. Es un estado en el que sentimos que todo va bien. Cuando la alegría está activada recibimos un mensaje que dice “puede seguir vivo, merece la pena”. Es fuente de placer y en el momento que se siente, es como vivir el instante ideal, es una señal emotiva-agradable que nos informa del buen estado de bienestar de nuestro organismo y que lo

predispone a disfrutarlo y compartirlo con otros. Nos ayuda a estar en contacto con la vida y está relacionada con la espontaneidad y lo lúdico (Aguado, 2014, p. 231).

La alegría nos ayuda a conectar y mantener lo positivo: predispone a seguir adelante, a auto-motivarse, mantener estados internos de positividad, a entusiasmarse con las cosas (Aguado, 2014, p. 231).

La alegría predispone a afrontar cualquier tarea, aumenta la energía disponible e inhibe los sentimientos negativos, aquietta los estados que generan preocupación, proporciona reposo, entusiasmo y disposición a la acción. Es sin duda el mejor estado emocional que potencia el aprendizaje (Aguado, 2014, p. 234).

Sin embargo, debemos tener en cuenta que estar siempre contento puede ser también una forma de rehuir de la realidad. Mientras estamos eufóricos no pensamos, solo actuamos. Y quienes hacen y hacen y hacen cosas sin pararse a pensar ¿para qué?, es poco probable que hagan algo productivamente y se defiendan de todo aquello para lo que está diseñada la tristeza: la reflexión, poner en orden las ideas, elaborar adecuadamente los duelos, metabolizar los cambios, etcétera (Aguado, 2014, p. 235).

Respuesta adecuada ante la alegría.

Alegrarse con el otro y disfrutar del éxito del otro, compartiéndolo. Aprender a mostrar alegría y aprender a gestionarla, pues ésta en exceso también puede ser negativa, ya que si manejamos constantemente nuestro día desde una emoción de euforia, es muy posible que tomemos decisiones precipitadas por encima de nuestras capacidades, que luego tengamos que lamentar (Aguado, 2014, p. 234).

¿Qué ocurre si no aceptamos la alegría?

La alegría es muy necesaria para el aprendizaje, es la base de la atención y el despertar de la curiosidad, quien no acepte la alegría, estará envuelto en un absoluto pesimismo. La alegría es necesaria y muy importante para la salud mental.

Las familias que castran la alegría, son propiciatorias de la agresividad, de venganza y de personas enmarcadas en el miedo y la tristeza, cuando no en la rabia y el odio (Aguado, 2014, p. 236).

Tabla 14 La alegría

Universo emocional de menor a mayor intensidad	Comunicación corporal y facial
Diversión, gratificación, estremecimiento, contento, alegría , excitación, placer, entusiasmo, euforia, éxtasis.	Sonrisa, elevación mejillas, retrae y eleva comisuras de labios, arrugas en la piel debajo párpado inferior y ángulo externo de los ojos (patas de gallo), manifestaciones vocales y corporales de júbilo.

Fuente: (Aguado, 2014, p. 230)

4.6.3 Modelo de Vinculación Emocional Consciente (VEC)

En este punto es necesario comenzar a enseñar a los padres de familia como autogestionar sus propias emociones, a identificar la emoción que tienen en cada momento y por extensión que puedan empatizar con la emoción que sienten aquellos con los que interactúan.

Las emociones se pueden analizar considerando cinco vectores, se entiende por vector emocional, un hecho, idea o recuerdo que da dirección y representa la magnitud de una emoción, cada emoción tiene una posición dentro de cada individuo, estando más cerca de uno u otro de los extremos de cada vector, estos son:

- Vector agradable-desagradable
- Vector focalización-dispersión
- Vector dominancia-sumisión
- Vector aproximación-evitación
- Vector simpático-parasimpático

Cuando se quiera saber la emoción en la que nos encontramos o saber en qué emoción se encuentran las personas que nos rodean lo único que se tiene que hacer es preguntarse si eso que sentimos está más cerca de un extremo u otro de cada vector y al final se podrá comprender cognitivamente en que emoción nos encontramos.

Para comprender el modelo de vinculación emocional consciente a continuación planteo el siguiente ejercicio.

Ana, le pregunto a Belén si la consideraba una de sus mejores amigas, Ana respondió que no, lo cual hizo sentir a Belén de la siguiente forma.

Vector agradable-desagradable. Algunas emociones nos producen una sensación agradable o desagradable, por lo tanto, una primera pregunta que se le tendría que hacer a Belén es: ¿lo que sientes te hace sentir bien o mal? ¿Es agradable o desagradable lo que sientes? (Aguado, 2014, p. 250).

A esta pregunta hipotética Belén responde que lo que siente la hace sentir mal, y es un sentimiento desagradable, lo que la sitúa en el vector desagradable el cual se marcará de color verde.

Vector focalización - dispersión

Las emociones dependiendo de su naturaleza, consiguen que focalicemos la atención en el estímulo que nos la provoca (tanto interno como externo) o todo lo contrario, nos hace dispersarnos y dissociarnos del estímulo (Aguado, 2014, p. 251). Las preguntas oportunas para ayudar a Belén a identificar eso que está sintiendo es: ¿te concentras en lo que estás haciendo o te dispersas?, cuando te sientes así ¿Te es más fácil atender o te es más difícil?

A esta pregunta Belén responde que cuando se siente así le es más difícil atender, lo que la sitúa en el vector dispersión el cual se marcará de color verde.

Vector dominancia-sumisión

Las emociones nos ayudan a conseguir dominar lo que nos rodea, no sólo a los seres vivos, también todos los planos, tanto simbólicos como abstractos. Ser dominante o ser sumiso son dos formas de sobrevivir según las circunstancias, y hay emociones que cuando la sentimos nos empujan a ser dominantes o a ser sumisos (Aguado, 2014, p. 252). Entiéndase sumiso no en sentido peyorativo, si no en función de lo que nos hace sentir.

Las preguntas que debemos realizarle a Belén es este vector son: ¿Cuándo te sientes así? ¿Eres el que domina o te encuentras que eres la dominada? ¿Esto es sumisión o me siento dominante?

A esta pregunta Belén responde que se siente sumisa es decir que el control lo lleva otra persona o la situación, etc. Lo que la sitúa en el vector sumisión el cual se marcará de color verde

Vector aproximación-evitación

En este vector encontramos la propiedad de las emociones para acercarnos u alejarnos del estímulo, así como para conocer e interactuar o evitar dicho estímulo. También este vector tiene que ver con la capacidad de las emociones para repetir (refuerzos) o suspender (castigos) ese estímulo de nuestro repertorio de acción (Aguado, 2014, p. 252).

Las preguntas que se deben de realizar a Belén para identificar el vector en el que se encuentra son: ¿Esta sensación te ayuda a aproximarte o hace que te alejes? Cuando te sientes de esta forma, ¿quieres salir corriendo o te induce a quedarte?

A esta pregunta Belén responde que lo que siente le hace alejarse del estímulo y la motiva a salir corriendo. Lo que la sitúa en el vector evitación el cual se marcará de color verde.

Vector simpático-parasimpático

Este vector de alguna manera envuelve a cada uno de los anteriores gestores. En este caso es la propiedad de cada emoción para producir en nuestro sistema nervioso una activación de la rama simpático-parasimpático (Aguado, 2014, p. 253).

Las preguntas que se deben de realizar a Belén para identificar el vector en el que se encuentra son: ¿Estas activada o calmada? ¿Te encuentras tensa o relajada?

A esta pregunta Belén responde que lo que siente la hace sentir calmada y se encuentra tensa. Lo que la sitúa en el vector parasimpático el cual se marcará de color verde.

Las emociones que activan de forma natural nuestra rama simpática son: sorpresa, rabia, miedo, asco, alegría, curiosidad y culpa. Las que activan nuestra alarma parasimpática son: seguridad, admiración y tristeza (Aguado, 2014, p. 253).

El presente ejercicio también se puede autoaplicar para que una vez contestadas las preguntas de estos cinco vectores, identifiquemos en que emoción nos encontramos mirando la siguiente tabla, e inducir fácilmente la emoción en la que se encuentran las personas con quienes interactuamos (Aguado, 2014, p. 254).

Como se puede observar en el siguiente cuadro, las respuestas de Belén a los cinco vectores, la sitúan en la emoción tristeza.

Tabla 15 Modelo de Vinculación Emocional Consciente

Vector Emoción	Placer-dolor	Focalización-dispersión	Dominancia-sumisión	Aproximación-evitación	Simpático-parasimpático
Sorpresa	Ambos	Focalización	Ambos	Aproximación	Simpático
Miedo	Desagradable	Focalización	Sumisión	Evitación	Simpático
Rabia	Desagradable	Focalización	Dominancia	Aproximación	Simpático
Asco	Desagradable	Dispersión	Dominancia	Evitación	Simpático
Culpa	Desagradable	Ambos	Sumisión	Evitación	Simpático
Alegría	Agradable	Dispersión	Dominancia	Aproximación	Simpático
Curiosidad	Agradable	Focalización	Dominancia	Aproximación	Simpático
Seguridad	Agradable	Focalización	Dominancia	Aproximación	Parasimpático
Admiración	Agradable	Focalización	Sumisión	Aproximación	Parasimpático
Tristeza	Desagradable	Dispersión	Sumisión	Evitación	Parasimpático

Fuente: (Aguado, 2014, p. 254)

Así mismo, una vez que se aplique este ejercicio de manera cotidiana, se ira adquiriendo más experiencia y dinamismo, llegará el punto en que sin tener que hacer estas preguntas, identificarás lo que sientes en forma automática.

4.6.4 Gestionar nuestras emociones con la técnica U.

Lo ideal para que podamos decir que una persona tiene una buena inteligencia emocional, es que pueda activar la emoción más adaptativa para el momento que viven para ello es necesario tener un procedimiento que sirva para poder obtener una respuesta emocional adecuada si la primera respuesta ante el estímulo no lo es (Aguado, 2014, p. 255).

Las técnicas U procuran la capacidad para activar la emoción más adaptativa de acuerdo al contexto en el que te encuentras, si sigues sus circuitos y los llevas a cabo, se consigue obtener una respuesta emocional adecuada (Aguado, 2014, p. 255).

1. *Pasos a llevar a cabo gestionar tu propia emoción.*

a) Lo primero que debemos conseguir es darte cuenta, ser consciente, sentir en definitiva, la emoción en la que estas instalado en cada momento, en esos instantes te encuentras en una plataforma de acción que está diciendo la inercia de tu comportamiento, por lo que sí está equivocada y no logras salirte de ella, no podrás efectuar una respuesta adecuada dentro de lo que denominamos gestión emocional.

b) Una vez que eres consciente de la sensación sentida, y le pones un nombre a la emoción que sientes, (emplea para ello si quieres la plantilla de decisión de los cinco vectores, tabla quince) debes preguntarle a tu razón (pensar) si esa emoción es de sentido común, es decir, si es adecuada para la situación que vives. Si lo es, expresa lo que sientes, sin tener ninguna duda.

c) Ante esto recordemos que no hay que huir de las emociones desagradables cuando la situación lo requiere, la vida tiene estos momentos aunque sentirlo sea doloroso no castremos la emoción, seguramente hay algo que nos está indicando que debemos trabajar, lo que sí que puedes hacer es bajar la intensidad si ésta es muy alta, para alcanzar un nivel adecuado de la emoción y por lo tanto de control.

d) Si la emoción que sientes no está ajustada a la razón, debes cambiarla si quieres dar una respuesta adecuada, y para esto es para lo que realmente sirve la gestión emocional, ya que al igual que cuando hemos detectado la emoción utilizamos la razón para evaluar y, por lo tanto, saber si es adecuada o no; la razón no es muy buena para utilizarla como gestor, la gestión emocional debe tener como objetivo pasar de una emoción a otra sin que intervenga nuestra razón.

e) Gestionar tus propias emociones para pasar de una a otra sin necesitar la razón requiere una disciplina y un entrenamiento. Este punto es crucial, ya que no siempre nos encontramos ante una situación emocional en la que un cambio en nuestro pensamiento puede activar otra emoción secuestro emocional, de tal manera que, por mucho que intentemos gestionar desde el pensamiento, nos activa otra emoción, ante esto la mejor manera de salir de esta emoción desajustada es aguantar la respiración, dejar de respirar, es el mejor regulador de la intensidad emocional, posteriormente cuando de nuevo vuelves a retomar la respiración intenta que esta vaya más lenta,

cuando dejamos de respirar el cerebro se preocupa por la situación que se vive, y en este momento volvemos a sentirnos nuestros dueños (Aguado, 2014, p. 255).

Esquema 1 Técnica U



Fuente: (Aguado, 2014, p. 257).

Se presenta una situación (estímulo), que provoca una emoción, la razón nos dirá si es adecuada o no, en caso negativo cambiaremos a una emoción mas conveniente para la situación, generando así una respuesta mas beneficiosa (Aguado, 2014).

2. Pasos a llevar a cabo para ayudar a un interlocutor a gestionar sus emociones para que tú puedas tener una adecuada vinculación con él o ella, o simplemente para que puedas realizar una tarea como referente (Profesor, Padre, encargado, director, ejecutivo de negocios) (Aguado, 2014, p. 257).

a) Al primer momento o paso del circuito se llama simpatizar, esto tiene que ver con colocarte en los zapatos del otro dejando de lado tu propia realidad, es como entrar en una fusión (fusionarse con), que te hace instalarte en el-interlocutor, olvidándote de ti en esos momentos. Este primer momento no deberías realizarlo nada más que como un primer momento de la relación, ya que si se mantiene, simplemente dejas de ser tú.

Cuando simpatizamos lo que hacemos es “sentir lo que él otro siente”, es decir somos capaces de detectar la emoción en la que se encuentra nuestro-a interlocutor-a. Eso es la simpatía, sentir lo que el otro siente. Este primer momento, por lo tanto, lo encontramos en el referido (hijo, alumno, empleados).

Un ejemplo sería observar cómo alguien se está ahogando en un río, posiblemente simpatizar con esta persona, nos haga habitar por un momento lo que él o ella vive y

esto te ayude a movilizarte para socorrerle, ahora bien, si mantenemos esta situación emocional de simpatía permanentemente durante todo el proceso del salvamento y por ello no nos tenemos en cuenta, es muy probable que nos ahogemos los dos.

Salvar al otro, pasa por tener claro que nosotros también tenemos que salvarnos y por ello tomar una serie de precauciones que no sólo nos ayudarán a nosotros mismos a protegernos, sino que también ayudará a quien vas a rescatar.

b) Un segundo momento es lo que denominamos empatizar, cuando empatizamos lo que realmente hacemos es “sentir lo que nosotros sentimos, al sentir lo que el otro siente”. Darnos cuenta, ser conscientes de la emoción que nos provoca sentir la emoción que siente nuestro-interlocutor, (hijo, alumno etc.) Una vez que eres consciente de la emoción que sientes al sentir la emoción del otro, debes vestir de nuevo a la razón para preguntarte si lo que tú sientes es una emoción adecuada para acompañar emocionalmente al otro (Aguado, 2014, p. 258).

En este momento conseguimos la vinculación adecuada que nos permitirá continuar con la gestión emocional, a la suma de simpatizar y empatizar se le denomina acompañar, surgiendo así la vinculación adecuada referente-referido (padre-hijo) (Aguado, 2014, p. 259).

Las emociones fundamentales para empatizar son la curiosidad y la admiración ya que nos mantiene en un estado de calma y control y no son percibidas por el interlocutor como emociones que le ridiculizan o que no le comprenden.

Tabla 16 Emociones para acompañar

Emoción que siente el sujeto y que no está ajustada a razón para la situación que vive.	Emociones antídotos que vamos a sentir nosotros para que pueda contagiarse de ellas y así salir de la emoción desajustada.
Rabia	Curiosidad, admiración y sorpresa
Tristeza	Curiosidad, admiración y rabia
Culpa	Curiosidad, admiración y sorpresa
Asco	Curiosidad, admiración y sorpresa
Miedo	Curiosidad, admiración.

Fuente: (Aguado, 2014, p. 258)

c) El tercer momento tenemos que volver a gestionar nuestras emociones y colocarnos en una (emoción antídoto) a la que siente nuestro interlocutor, la seguridad es la emoción antídoto estrella, además de la curiosidad y la admiración. Finalmente, hay que lograr contagiar a nuestro interlocutor (hijo) de esa emoción antídoto, donde esta esté presente en todo momento, de manera que ya estamos conduciendo a nuestro hijo, hacia la tranquilidad (Aguado, 2014, p. 259).

Tabla 17 Emociones antídoto

Emoción que siente el sujeto y que no está ajustada a razón para la situación que vive.	Emociones antídotos que vamos a sentir nosotros para que pueda contagiarse de ellas y así salir de la emoción desajustada.
Rabia	Seguridad, admiración.
Tristeza	Seguridad, curiosidad, admiración.
Culpa	Seguridad, admiración.
Asco	Seguridad, alegría, admiración.
Miedo	Seguridad, curiosidad, admiración.

Fuente: (Aguado, 2014, p. 260)

Todo este proceso, como es natural, no necesita muchos momentos, de expresiones verbales, es simplemente un estar, un sentir que comunicamos con nuestra presencia, cuando esto ocurre nuestra motricidad, nuestra cara nuestra expresión no verbal, incidirá en el cerebro del sujeto creándose un clima de cambio.

Esquema 2 Modelo de educación emocional (VEC) Vinculación Emocional Consciente



Fuente: (Aguado, 2014, p.261).

El hijo siente un estímulo que le provoca una emoción, la cuál no logra comprender por si mismo, su referente en un primer momento en una posición de simpatía “sentir lo que él otro siente” le preguntará a su razón ¿En que emoción esta mi hijo? ¿Es la emoción adecuada para esta situación?, si es así se lo reconoceremos mediante nuestros mensajes. En caso contrario de que la emoción no sea la más adecuada para esa situación hay que ayudar al (referido) (hijo) a cambiar esa emoción para lo cual el referente (padre) en un segundo momento necesita empatizar “sentir lo que nosotros sentimos, al sentir lo que el otro siente” en este momento se debe de preguntar a la razón ¿Esta es una emoción adecuada para acompañar emocionalmente a mi hijo? Si la emoción no es adecuada se debe de cambiar gestionando la emoción a otra emoción que sea más adecuada, (emoción antídoto) a la que siente nuestro interlocutor, como la seguridad o la curiosidad, es en ese momento que aparece algo fundamental si el referente gestiona y empatiza bien con eso que siente su referido (hijo), es entonces cuando logrará acompañar, surgiendo así la vinculación adecuada

referente-referido (padre-hijo) contagiando de dicha emoción a su hijo para ayudarlo a dar una respuesta emocional adecuada (Aguado, 2014).

Cuando una persona está instalada en el miedo, la tristeza, el asco y la rabia, emociones incompatibles con el aprendizaje de conceptos o incluso de comportamientos, ya que las plataformas de acción en las que nos instalan son incompatibles con las necesidades para hacer este proceso. Por mucho tiempo que una persona está intentándolo, si no se encuentra en emociones como la seguridad, la admiración o la curiosidad ante el estudio, simplemente no hará el proceso (Aguado, 2014, p. 262).

En las técnicas U, tenemos un paradigma donde descubrimos al otro, simpatizando con lo que siente, sentimos lo que nos hace sentir, y nos permite gestionarnos para luego poder sentir el antídoto que se contagia al interlocutor (Aguado, 2014, p. 263).

4.6.5 Consejos para desarrollar la inteligencia emocional con los hijos

Elaboren un diccionario de emociones

A menudo los niños no saben qué es eso que sienten, que lo que les hace llorar es tristeza, o que les hace querer lastimar es la rabia, por ello hay que ayudarles a darles nombre a las emociones para reconocerlas, para ello podemos anotar en orden alfabético cada una de las emociones que conocemos en una página en blanco, defínanla y agreguen cuál es la función de la emoción, así como la comunicación corporal y facial que las caracteriza, para ello hay que utilizar un lenguaje claro para el niño en edad escolar (Shapiro, 2010, p. 156).

Permite que se exprese

Acepta las emociones de los niños bríndales la libertad y confianza para que pueda hablar de ellas, sin sentirse juzgado o rechazado, de lo contrario, le das el mensaje de que algunas emociones son inaceptables y vergonzosas. No aprobar ni validar sus emociones desfavorables como la rabia o el miedo no van a provocar que deje de sentirlas, por el contrario estas pueden volverse más fuertes y manifestarse incluso sin control (García, 2015, párrafo ocho).

Ayúdales a ponerle nombre a lo que están sintiendo y a saber cuál puede ser el origen de ese sentimiento

Puedes ayudarlo utilizando la tabla de Vinculación Emocional Consciente, (VEC) utilizando las preguntas de los cinco vectores para identificar la emoción, al finalizar podemos preguntar al niño ¿qué cree fue lo que origino esta emoción?, y orientarle a descubrir si lo que siente representa una amenaza real o es algo que mantener bajo control (Aguado, 2014, p. 253).

Orienta

Es necesario que una vez que los niños sepan reconocer sus emociones, ofrecerles normas básicas para enfrentarse a ellas. Por ejemplo se les puede decir: Cuando estés enojado, no puedes hacerte daño a ti, ni a los demás, resaltando la importancia de expresarse con educación, siendo sinceros, evitando que se expresen afectando negativamente a la gente que lo rodea; golpeando o gritando (para ello podemos proporcionarles una almohada o un costal por ejemplo). Esto ayudará a los niños a desarrollar su capacidad de autocontrol, recordemos que está bien experimentar sentimientos desagradables, como ya lo vimos cumplen una función, lo que no está bien es lastimar a los demás.

Ayúdale a reflexionar acerca de sus emociones

Permítele comprender que es lo que lo motivan a realizar sus impulsos, Es común que ante emociones complejas como la rabia, tristeza, culpa, asco y miedo se llevan a cabo acciones que lejos de ayudarnos pueden empeorar la situación, ante esto se puede acompañar al niño a mediante un dialogo que le permita reflexionar cual es la mejor manera de actuar ante determinadas situaciones.

A continuación propongo un caso hipotético de cómo se puede llevar a cabo dicho diálogo, por ejemplo: supongamos que su hijo se siente molesto porque su mejor amiga quedó en jugar videojuegos con él y en vez de ello, fue a la feria con sus demás amigos sin invitarlo.

Padre: ¿Qué es lo que estás sintiendo?

Hijo: Estoy molesto con Andy por no haber cumplido su palabra de ayudarme a vencer al monstruo del videojuego.

Padre: Es normal que te sientas así ya que el enojo ocurre cuando nos sentimos ignorados ¿sentiste que Andy no te tomó en cuenta, cierto?

Hijo: Sí, estaba emocionado de poder terminar el juego juntos

Padre: De acuerdo, entonces eso te produjo enojo

Hijo: Sí, mucho enojo.

Padre: ¿Qué te está impulsando a hacer esta emoción?

Hijo: A no hablarle nunca más y no invitarla a mis cumpleaños

Padre: ¿Crees que actuar de esa manera sea la mejor forma de reaccionar a esa situación?

Hijo: No lo sé, supongo que Andy también tiene que divertirse con sus otros amigos, aunque hubiera preferido que no se comprometiera a jugar conmigo si no iba a hacerlo.

Padre: ¿Crees qué sería mejor decirle a Andy como te sentiste y dialogar al respecto, sin culparla de tus sentimientos?

Hijo: Si, eso me parece lo mejor, además no creo que lo haya hecho para lastimarme, seguramente se le olvido, además ella es mi mejor amiga y siempre está conmigo cuando la necesito.

Este es solo un ejemplo, las preguntas que se realicen dependen de la situación que se enfrente, la finalidad es orientar para ayudar a tomar la decisión más adecuada.

Utiliza la música como recurso para la gestión emocional.

Escuchar varios tipos de música junto a los hijos les ayuda a que puedan posteriormente seleccionar aquella que les genere tranquilidad, calma, paz interior para regular su estrés, ansiedad, etc., o bien piezas que les provoquen emociones positivas como la alegría (...) es importante que los padres ayuden a detectar a su hijo si está estresado, enfadado, triste y qué tipo de música le puede ayudar a cambiar ese estado. A la vez, también es bueno que se le ayude a conectar con la emoción que siente después de escuchar la pieza musical (Bisquerra, et al., 2012, p. 42).

Utiliza el juego como medio de aprendizaje

A través de los juegos los niños pueden conocer cómo identificar las emociones y desarrollar habilidades para su gestión, si viajamos mucho o de camino al colegio hay muchos coches podemos aprovechar las letras de las matrículas para formar palabras que voten sentimientos” (Shapiro, 2010, p. 229). Por ejemplo, si vemos las letras SE y el niño dice seguridad le ofrecemos puntos que al final de la semana puede canjear por una comida especial o algo que le resulte gratificante. Estos términos tenemos que planteárselos previamente.

El juego del sonido apagado

Para jugar este juego podemos seleccionar un video apropiado para la edad del niño y mostrárselo con el volumen apagado. Entonces le pediremos que nos describa cómo cree que se siente cada persona del video. Podemos poner pausa cada vez que él quiera. También podemos otorgarle puntos cada vez que sepa describir de qué forma una postura, una expresión facial o un gesto puede revelar un sentimiento (Shapiro, 2010, p. 229).

Adivinar el sentimiento

La idea es leer y grabar una oración simple cinco veces cambiando el tono de voz para que refleje un nuevo sentimiento. Por ejemplo: "dejé mis libros en el coche" como si estuviera triste, alegre, sorprendido, enojado, atemorizado o preocupado. Cada acierto será un punto. El niño deberá ser lo mismo con otra frase (Shapiro, 2010, p. 161).

El ta - te - ti de soluciones

Comienza haciendo un mazo de veinte o más tarjetas de problemas utilizando las tarjetas estándar de tres por cinco. Cada tarjeta debería describir un problema de la vida real que resulte pertinente para cada uno de los jugadores, como por ejemplo, qué hacer cuando tu hermana toma tus cosas, o cómo enfrentar una prueba que sabes que será difícil. Se mezclan entonces las tarjetas y el jugador más joven comienza, seleccionando la tarjeta superior y leyendo el problema en voz alta. Luego los niños juegan un juego tradicional de ta- te - ti, pero sólo pueden escribir una "X" o un "0" cuando ofrecen una solución posible legítima para el problema elegido. Si un jugador no puede ofrecer una nueva solución, pierde su turno. Obviamente, el jugador que no esté anticipadamente preparado con gran cantidad de soluciones estará en gran desventaja. Cuando los niños más pequeños juegan, usted puede actuar como árbitro respecto de lo que puede considerarse como una "buena" solución (Shapiro, 2010, p. 93).

Rincón de paz

Es un lugar especial y tranquilo al que pueden ir los niños siempre que necesiten calma y sosiego para recuperar el equilibrio interior y la serenidad. También sirve cuando se siente desbordado, estresado, enfadado o fuera de control emocionalmente

porque, en ese momento, estar solo puede serle de gran ayuda, este puede incluir; fotografías o dibujos de lugares preferidos o bien elementos de la naturaleza, dibujos relajantes, revistas, sonidos, libros para colorear mándalas, etc. Los mándalas son dibujos armoniosos que suelen incorporar un círculo. Colorear estos círculos fomenta la plena atención y conciencia. El rincón de paz debe ser suficientemente grande como para que, por lo menos, quepa un niño tumbado, con cojines cómodos, un reproductor de CD y auriculares con música relajante o grabaciones de sonidos de la naturaleza. De este modo, los niños disfrutarán de la oportunidad de regular sus emociones (Bisquerra, et al., p.78).

4.7 Espiritualidad

Grun, A. (2005) citado por (Bianchi, 2010, p. 2) señala que Etimológicamente la palabra Espíritu, en hebreo (Ruah), como en latín (Spiritus), como en griego (Pneuma), significa “soplo de aire o soplo animador, la palabra Espiritualidad: proviene de Spiritualis que es una traducción de la palabra griega pneumatikos (“según el Espíritu”, “lleno de Espíritu”). Significaría “Vivir desde el Espíritu”, vivir a partir de la fuente del Espíritu.

Delaney. (2005) citado por (González, J., Quintero, N., Veray, J., & Rodriguez, A, 2017, p. 299) define la espiritualidad como un fenómeno multidimensional que es experimentado de manera universal, en parte socialmente construido y desarrollado individualmente a través de la vida. Este modelo promueve que la espiritualidad es un concepto que está enmarcado dentro de un contexto personal. La autora señala cuatro dominios importantes en su conceptualización de la espiritualidad:

- Autodescubrimiento. Se fundamenta en que el camino espiritual comienza con una reflexión interna y búsqueda de significado y de propósito. Este proceso de búsqueda conduce al crecimiento, a la sanación y a la transformación interior.
- Relaciones con otros. Conexión integral con otros, basada en un profundo sentido de respeto y reverencia a la vida.
- Conciencia del eco. Este dominio se define como una conexión integral a la naturaleza basada en un profundo respeto y reverencia al ambiente y a la creencia de que la Tierra es sagrada.

- Poder superior/Inteligencia universal. Creencia en un poder superior o inteligencia universal que puede o no ser inclusiva de prácticas religiosas o formales (González, et al., 2017, p. 300).

De acuerdo a lo anterior se puede entender que la espiritualidad, pertenece al dominio interior y a la conciencia, es una forma de ver la vida y de relacionarse con el entorno y con los demás seres vivos basada en valores como el respeto y la solidaridad, dentro de la dimensión espiritual el ser humano aspira a desarrollar sentimientos de bienestar como la tranquilidad, a encontrarle un sentido a su existencia, esta no es estática y está constantemente fluyendo. “La espiritualidad no pide cambio de vida, ella aboga por un cambio en el creyente que pueda transformarle su vida” (Palacio, 2015, p.472).

A este respecto es importante mencionar que la vida espiritual no es patrimonio de las religiones. Todo ser humano, por el mero hecho de serlo, es capaz de acceder a una vida espiritual, de cultivarla, más allá del marco religioso (Palacio, 2015, p.477).

“Las religiones son normas, dogmas, rituales y preceptos que buscan tradicionalmente dar acceso o modular la vivencia espiritual. En todas las religiones hay una serie de textos básicos, textos sagrados que recogen las principales enseñanzas (Monserrat, 2014, p.16).

Palacio (2015) comenta “El ser humano está llamado a comprenderse desde Dios y a él tiende. No se es para la religión, se es para una vida con sentido; si la religión lo garantiza, bienvenida sea, si ésta lo obstaculiza, quizá por eso emana la pluralidad de la espiritualidad, para romper el paradigma que me hace ser capaz de Dios, pero incapaz de estar con él” (Palacio, 2015, p. 468).

Entonces puedo decir que desde el punto de vista del presente trabajo el cultivo de la espiritualidad, no consiste en huir del mundo o de la realidad, más bien consiste en cultivar la habilidad de estar plenamente presentes, despiertos, con plena atención, para poder responder a las diferentes circunstancias de la vida de una manera, sensible, plena y auténtica en donde lo espiritual y lo religioso no necesariamente tienen que estar ligados.

4.7.1 Educación espiritual

“Actualmente desde diferentes planos educativo, científico y laboral se habla de una apuesta por la integralidad del ser humano, y dicha integralidad abarca también los umbrales de lo estético y, desde allí, de lo espiritual” (Palacio, 2015, p. 473).

La espiritualidad también es posibilidad de educación; desde ella el ser humano avanza en la manera como entiende el mundo, como asume la cultura, como comprende su propia vida. Hay quienes se pasan toda la vida sin lograr encontrar el estatus quo de su existencia, porque el autoconocimiento también es un acto que exige la unión de razón y espíritu. A medida que se crece en el espíritu, se puede llegar a trascender la existencia a un nivel superior, en lo personal, en lo emocional, en lo relacional, en lo profesional (Palacio, 2015, p. 473)

Educar en la espiritualidad es acompañar al niño, a descubrir su mundo más profundo su potencial interior. Es ayudarle a que descubra el tesoro que tiene escondido para que pueda interpretar los contextos de su vida y hacerse sensible a los valores, a las preguntas de fondo sobre el sentido de la vida, a poner nombre a aquello que experimenta, aceptando con sencillez las propias capacidades y limitaciones (Provincia Marista Ibérica, 2015, p.15).

De acuerdo con Calle, (2020) el desarrollo espiritual requiere un trabajo sobre la mente para que esta aprenda a:

- Relativizar
- Encarar y ver las cosas como son
- Resolver complicaciones y no añadir complicaciones a las complicaciones.
- Ocuparse en lugar de preocuparse
- Estar en el aquí y en el ahora, más libre de memorias y expectativas.
- Valorar lo que se tiene.
- Estar en el incesante aprendizaje vital y darle así un sentido especial a la existencia.
- No afligirse en exceso ni reaccionar neuróticamente, sabiendo tomar y dejar, renovándose a cada instante, sin acarreo.

- Priorizar correctamente, aprendiendo las cuatro cosas más importantes de la vida: paz interior, equilibrio mental y emocional, salud somática y buenas relaciones con las demás criaturas.
- Despejar la ofuscación, superar la codicia y aniquilar el odio.
- Liberarse de los grilletes del apego, la aversión, el egocentrismo desmesurado, la duda sistemática, la pereza, la impaciencia y las emociones nocivas.
- Poner los medios para desarrollar el entendimiento correcto, superar el pensamiento neurótico (fuente innegable de malestar) y desarrollar calma y claridad.

Para ello es necesario:

- Cambiar enfoques y actitudes
- Desarrollar los potenciales mentales: energía, atención, ecuanimidad, sosiego, contento interior, lucidez, compasión, paciencia, desapego y desasimiento.
- La práctica de las técnicas de la transformación y desarrollo mental, tanto psicósomáticas como psíquicas y espirituales (Calle, 2008, p.41).

A este respecto Calle (2002) señala la mente es una gran jaqueca. En tanto no recobramos la mente silente y pura, ésta vive a la sombra del pasado que anega el presente y condiciona el futuro. Se resiste al momento y añora momentos anteriores o se ilusiona con momentos posteriores, impidiendo así su madurez de momento en momento (...) El pensamiento ordenado tiene mucho poder; el pensamiento desordenado es el gran ladrón de la felicidad y un artefacto muy peligroso para uno mismo y para los demás. Hay que aprender a pensar y a dejar de pensar. No pensar es todavía mucho más poderoso que el pensamiento ordenado. Cuando haya que pensar, se piensa; cuando no es así, se percibe desde la atención pura y la ecuanimidad (p.6).

Bajo este ángulo considero que la educación dedicada puede ser o muy nociva o muy útil para los niños, se les puede enseñar, por ejemplo, el despectivo desprecio y odio hacia todo, o por el contrario se les puede enseñar a desarrollar toda su parte espiritual ampliando sus horizontes, fomentando su autoconocimiento y el control de sus pensamientos, el aprender a estar plenamente conscientes en el momento presente, se les puede ayudar a buscar su autorrealización, a que existe la naturaleza a la cual podemos cuidar y debemos amar, que existen métodos para comprender y

calmar sus emociones y que estas se pueden expresar por medio del arte; la pintura, la música, la danza, la fotografía, cultivar la espiritualidad en los niños es enseñarles que existen distintas maneras en que pueden desarrollar sus talentos para servir a los demás y a sí mismos.

Cultivar la espiritualidad en los niños, es ayudarlos a descubrir que la vida es mucho más que cosas materiales como videojuegos o juguetes, los cuales otorgan una plenitud, pero pasajera, es enseñarles a conseguir una plenitud más duradera cimentada en valores humanos como: la honestidad, el respeto, la generosidad y el perdón, los niños se van apropiando de estos comportamientos específicos a través de en el diario vivir y los incorporan a su ser para tomar decisiones.

Los niños aprenden lo que viven, si los adultos esperan que sus hijos sean amables, solidarios, felices, primero deben hacer lo posible por serlo ellos mismos, ¿cómo?, reconociendo y mostrándoles que por difícil que a veces lleguen a ser las circunstancias no hay que perder la esperanza y la confianza, mostrando que aunque se esté muy enojado se puede elegir responder de manera no violenta, que todos los seres contamos con una parte buena y otra no tanto y aunque a veces no actuamos de la mejor manera, se puede ser capaz de corregir las propias acciones y pensar en los demás, reconociendo que dentro de cada persona existe una luz, ese lado bueno que todos llevamos dentro, que en lo posible debemos y nos conviene a todos optar por ella.

4.7.2 Vida cotidiana y estrés

Hans Selye, (1973) citado por (Porter & Andrade, 2013, p. 82), define estrés como “una respuesta no específica del organismo ante una demanda o presión”. En sus estudios, sobre el trabajo respecto al estrés se dio cuenta de que el estrés gatilla una respuesta fisiológica generalizada en el organismo, con el objetivo de adaptarse a las presiones que experimentamos. Esta es la manera en que los organismos pueden hacer frente a las amenazas, traumas y cambios de la vida. Por eso, el estrés forma parte natural de la existencia y es, en cierta medida, imposible de evitar. Sin embargo, también se dio cuenta de que en algunos casos el estrés prolongado puede llevarnos a lo que él llamó “enfermedades de adaptación”, ya que nuestros intentos por responder

al cambio y a la presión pueden, por sí mismos, producir una enfermedad si no somos capaces de regularlos (Porter & Andrade, 2013, p. 83).

Existen causas externas e internas del estrés. Las causas externas se refieren a todas aquellas situaciones provenientes de nuestro ambiente, como las responsabilidades económicas, laborales, familiares y sociales que pueden hacernos sentir abrumados o sobredemandados. Las enfermedades, las pérdidas y los problemas que acarrea la vejez, también suelen ser fuentes de estrés, aun cuando formen parte natural de la vida. Podemos llegar a sentirlos como una amenaza porque pensamos que van más allá de los recursos que creemos tener para manejarlas (Porter & Andrade, 2013, p. 83).

También existen causas internas del estrés. Nuestras propias sensaciones, emociones y pensamientos pueden convertirse en una importante fuente de estrés. Podemos sentirnos abrumados o saturados por nuestros propios pensamientos, sintiéndonos superados para responder de manera eficaz. Es así como, en ocasiones, el solo hecho de pensar en ciertas situaciones puede gatillar en nosotros una vorágine de sensaciones y emociones difíciles de manejar (Porter & Andrade, 2013, p. 84).

Como lo menciona Dispenza (2012), los seres humanos, a diferencia de los animales, activan una respuesta de lucha o huida con un simple pensamiento. Y este pensamiento puede no tener que ver con las circunstancias presentes. Podemos activar la respuesta de lucha o huida al anticipar alguna situación. Y lo peor de todo es que podemos desencadenar la respuesta de estrés al recordar un episodio infeliz urdido en el tejido de nuestra materia gris (p.129).

Así pues, cuando recordamos un acontecimiento que nos produjo estrés o nos anticipamos mediante pensamientos negativos o en ocasiones poco realistas hacia aquellas cosas o acontecimientos que lo produce el cuerpo está existiendo en el futuro o en el pasado convirtiendo desafortunadamente las situaciones estresantes breves en largas.

Para Dispenza, este tipo de comportamiento es característico exclusivamente del ser humano, pues como lo refiere “los animales no tienen la capacidad humana (o *discapacidad*) de activar la respuesta de estrés con tanta frecuencia y facilidad que finalmente no pueden desactivarla”. Por ejemplo al ciervo, que vuelve a pastar

felizmente al poco rato, no le acosan pensamientos de lo que le acaba de suceder minutos antes y menos aún de cuando el coyote lo persiguió dos meses atrás.

Ningún ser puede evitar las consecuencias de vivir una situación de emergencia prolongada. Cuando activamos la respuesta de estrés y no podemos desactivarla, el cuerpo acaba fallando, esto sucede porque cuando se activa constantemente el sistema de lucha o huida por alguna circunstancia amenazadora de la vida, ya sea real o imaginada, el cuerpo reacciona fisiológicamente de cierta manera por ejemplo: el corazón late con furia en el pecho bombeando un montón de sangre hacia las extremidades y el cuerpo pierde el equilibrio homeostático, el sistema nervioso se prepara para huir o luchar (Dispenza, 2012, p. 129).

Muchas veces las personas no saben identificar que eso que tienen se llama estrés, al no poder identificarlo no saben cómo resolverlo o dominarse a sí mismas, lo que las conlleva a continuar sus actividades sintiéndose de esta manera funcionando en automático para realizar todas las tareas del día como: la limpieza, los pendientes del trabajo, ayudar a los niños con sus tareas etc., ante esto “El sistema *inmunológico*, que controla tu mundo interior, no tiene suficiente energía para el crecimiento y la regeneración. Y acabas enfermando, ya sea por un resfriado, un cáncer o por artritis reumatoide (todos son trastornos autoinmunes)” (Dispenza, 2012, p. 130).

La diferencia entre los animales y los humanos es que, aunque todos suframos estrés, nosotros reexperimentamos y «*pre-experimentamos*» situaciones traumáticas. ¿Qué es lo más perjudicial de las respuestas de estrés activadas por las presiones del pasado, el presente y el futuro? Cuando perdemos el equilibrio químico tan a menudo, esta falta de equilibrio acaba siendo el estado habitual. Con lo que estaremos destinados a vivir nuestro destino genético, y en la mayoría de los casos esto significa sufrir alguna enfermedad (Dispenza, 2012, p. 130).

Lo que en el pasado era una conducta adaptativa muy eficaz y una respuesta bioquímica beneficiosa (lucha o huida) se ha convertido ahora en una serie de circunstancias muy perjudiciales y desadaptativas (Dispenza, 2012, p. 130)

Por ejemplo, cuando un león perseguía a nuestros antepasados, la respuesta de estrés hacía aquello para lo que estaba diseñada: protegerlos del medio exterior. Esto es una conducta adaptativa. Pero si durante días y días una persona se preocupa por

el ascenso, se obsesiona con su presentación para ocupar un cargo superior o se angustia por su madre hospitalizada, estas situaciones crean las mismas sustancias químicas que si le estuviera persiguiendo un león (Dispenza, 2012, p. 130).

Esto es una conducta desadaptativa. Cuando este estado de emergencia dura demasiado, la respuesta de lucha o huida usa la energía que el medio interno necesita. El cuerpo le roba esta energía vital al sistema inmunológico, al sistema digestivo y a los sistemas endocrinos, entre otros, y se la envía a los músculos para poder luchar contra un depredador o huir del peligro. Lo cual es perjudicial (Dispenza, 2012, p. 130).

Desde una perspectiva psicológica, la sobreproducción de hormonas del estrés genera emociones humanas de ira, miedo, envidia y odio; fomenta sentimientos de agresividad, frustración, ansiedad e inseguridad; y provoca experiencias de dolor, sufrimiento, tristeza, desesperanza y depresión. La mayoría de la gente se pasa la mayor parte del tiempo preocupándose con pensamientos y sentimientos negativos. ¿Es porque la mayoría de las cosas que nos ocurren son negativas? ¡Claro que no! Tienen una actitud tan negativa porque viven anticipando el estrés o reexperimentándolo con los recuerdos, por eso la mayoría de sus pensamientos y sentimientos están motivados por las fuertes hormonas del estrés y la supervivencia. Cuando se activa la respuesta de estrés, nos centramos en tres elementos muy importantes:

- El cuerpo (*Debo protegerlo*).
- El entorno (*¿Adónde puedo ir para huir de la amenaza?*).
- Tiempo (*¿Cuánto tiempo tengo para evitar esta amenaza?*).

Los humanos estamos dominados por los tres componentes porque vivimos en un estado de supervivencia. La respuesta de estrés y las hormonas que secreta nos obligan a centrarnos (y obsesionarnos) en el cuerpo, el entorno y el tiempo. Por eso empezamos a definir nuestro «yo» en el marco del reino físico, nos volvemos menos espirituales, menos conscientes, menos atentos y menos lúcidos. (Dispenza, 2012, p. 131).

Como lo recomiendan Porter & Andrade (2013), todos en algún momento de la vida podemos vernos enfrentados a una combinación de factores percibidos como amenazantes, tanto externos como internos, que gatillan una cascada de sensaciones

y respuestas automáticas, fisiológicas. Sin embargo, el elemento clave que determina si caemos o no en el círculo vicioso del estrés es cómo manejamos la situación, cómo regulamos nuestra respuesta y qué herramientas utilizamos para hacer frente a lo que nos sucede (p. 87).

No podemos cambiar el hecho de que se presenten situaciones difíciles y dolorosas en nuestra vida. Esas son las chispas. Tampoco podemos cambiar la forma en que nuestra fisiología reacciona en un primer momento: nuestro organismo responderá ante lo que evaluemos como peligro, acelerando nuestro pulso y secretando determinadas hormonas. Podremos sentir miedo, rabia, ansiedad, además de unas intensas ganas de huir de allí o de pelear. Este es el fuego (Porter & Andrade, 2013, p. 87). A partir de esto tenemos dos opciones, arrasar con todo, o bien aprender el arte de manejarlo.

Al estar tan imbuidos en nuestras reflexiones, en cómo creemos que son las cosas, podemos enfrascarnos en patrones de pensamiento o conducta que son dañinos y rígidos, poco acordes a lo que cada momento requiere. También estamos más vulnerables a dejarnos llevar por reacciones automáticas que pueden no ser las más sanas y que muchas veces van de la mano con el estrés (Porter & Andrade, 2013, p. 71).

Por fortuna podemos ir más allá de nuestra mente analítica, observar esos estados de la mente y del cuerpo para no quedar atascado en la reactividad automática frente al estrés, mediante la práctica de la meditación, con yoga o Mindfulness.

4.7.3 Consejos para brindar a los niños una educación espiritual

Orar

Hay momentos de interiorización en los que se siente la necesidad de expresar mediante palabras una petición al cosmos, un agradecimiento, un deseo, es bonito enseñar a los niños estos gestos de interiorización en los que expresamos con palabras ciertas cosas. Enseñarles nuestra oración favorita y decirla juntos, enseñarles a realizar afirmaciones en las que se reconoce la belleza y la grandeza del universo, pedir paz para el mundo, pedir buenas cosas para sí mismo y para los demás, son gestos que debemos compartir con ellos.

Podemos dejar que sean los niños quienes completen o modifiquen o tal vez creen sus oraciones. Debemos ayudarles a recordar la buena expresión de sus deseos y a

ser generosos en sus peticiones, incluyendo siempre a más personas y agradeciendo los dones de la Vida (Monserrat, 2014, p.68).

Fomentar la gratitud

La gratitud es una práctica sagrada, una forma de conocer y agradecer a una fuerza superior o al universo; eleva nuestro espíritu, cambia nuestra perspectiva y suaviza nuestro corazón, cuando somos agradecidos, somos humildes, estamos despiertos y maravillados, la gratitud lo cambia todo, nos cambia a nosotros.

En el momento en que cambias de una mentalidad de negatividad o de juicios a otra mentalidad de apreciación, hay efectos inmediatos en muchos niveles de tu ser: la función cerebral se vuelve más equilibrada, armonizada y flexible, tu corazón empieza a latir a un ritmo más coherente y armónico, y los cambios bioquímicos desencadenan una serie de respuestas saludables en todo tu cuerpo. Especialmente en tiempos difíciles, recordar el valor de la gratitud es un acto radical de afirmación de la vida que desarrolla tu capacidad de resiliencia. Pensamiento de Michelle y Joel Levy citado por (Perret, 2018, p. 51).

La respiración

Podemos enseñarles a usar la respiración para calmarse en momentos de estrés, a sentir que ese movimiento se produce en nosotros sin que nosotros intervengamos, hace vivir en el día a día de forma más serena y consciente de que la única realidad que tenemos ahora es el presente, y puede servir para evitar tener que formar otros productos para controlar los momentos de ansiedad

La respiración profunda y rítmica nos coloca en un estado mucho más propicio para poder defendernos eficazmente y lograr nuestros objetivos, en otros casos es reguladora y evita que aumente el nivel de intensidad de las emociones, por ejemplo que el enojo no se convierta en rabia (Monserrat, 2014, p. 89).

Conservar y transmitir las tradiciones familiares

Enseñar las tradiciones familiares a los niños es muy importante ya que a través de los rituales se refuerzan los vínculos familiares y se transmite una cosmovisión que permite comprender mejor el mundo, les brinda identidad al sentirse integrados a una comunidad, con unas creencias y maneras de actuar concretas, en las tradiciones se ven expresados las ideas morales que se expresan a través de máximas de dichos,

refranes y, de los valores de manera más viva como el compartir, el respeto, la amabilidad, la solidaridad y la amistad. “Se debe de permitir al niño ser él mismo dentro de las tradiciones familiares, dándole un espacio a sus gustos y creatividad, ya que en el futuro residirá en él la decisión de continuar o modificar las tradiciones que le hemos transmitido”(Turú, 2015, párrafo siete).

Dar oportunidad en la familia de realizar actividades de compromiso social

Acciones como donar libros, realizar una venta de garaje para apoyar la compra de medicamentos a un hospital, tomarse un tiempo para visitar a niños enfermos o visitar un asilo para brindar un momento de felicidad, posibilita un modelo familiar y de ser persona centrada en la ayuda al otro, la empatía y en brindar apoyo, nos conciencia de que el mundo no se acaba en nuestra propia realidad, sino que existen muchas personas que como nosotros se enfrentan a dificultades y luchan a diario por crecer y, mejorar.

Cuidado hacia la naturaleza y demás seres vivos

Es imprescindible mejorar las relaciones con la naturaleza y demás seres vivos, inculcar a los niños a través de nuestras acciones diarias que todos los animales merecen nuestro respeto es actuar a favor de la vida, “un niño que aprende a amar a los animales está aprendiendo empatía, cariño y solidaridad no solo con los animales, sino también con la naturaleza y las personas” (Word Vision Costa Rica, 2021,párrafo uno).

No cuidar a la naturaleza es perder el equilibrio necesario para la conservación de toda la vida.

Los consejos a continuación mencionados pretenden dar a conocer algunos de los métodos espirituales que pueden llevar a cabo las personas, para alcanzar estados óptimos de bienestar.

Meditar

La meditación es como una familia de prácticas de regulación que se centran en capacitar la atención y la concentración para llevar el proceso mental a un mayor control voluntario y, por lo tanto, fomentar el bienestar y el desarrollo mental en general Roger Walsh, (1996) citado por (Gobble, 2019, p.10).

El objetivo central de la meditación es entrenar la atención a enfocarse en el momento presente. Es fácil olvidarnos de que la realidad existe únicamente en el aquí y ahora— en el presente. El pasado es una memoria y el futuro se desconoce, pero es aquí en el presente donde la vida toma lugar. Si nuestra mente divaga constantemente en un pasado y futuro imaginario nos perdemos mucho de lo que realmente es nuestra existencia (Amaro, 2016, p. 21).

La práctica de la meditación puede ser formal o informal:

- La Meditación Formal es aquella que se hace de forma regulada, adoptando una postura específica y durante un tiempo determinado.
- La Meditación Informal puede realizarse en cualquier momento. Basta con dirigir la atención a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena conciencia (Acosta, 2014, p. 28).

Entre las prácticas de meditación se puede encontrar las siguientes

Mindfulness

¿A qué nos referimos cuando hablamos de mindfulness? Para comenzar, es importante saber que este término, cada vez más difundido en el mundo, se ha traducido al español como «atención plena» o «conciencia plena» (Porter & Andrade, 2013, p. 28).

Cuando hablamos de *mindfulness* podemos referirnos a un estado de conciencia plena y de aceptación que todos hemos vivido en algún momento de nuestras vidas, como por ejemplo, el nacimiento de un hijo, que es un instante de absoluta atención, donde nada importa más que el momento presente (Porter & Andrade, 2013, p. 28).

El Mindfulness se practica a través de la meditación, la cual tiene el propósito de calmar la mente para ver con claridad (Acosta, 2014, p. 27).

El doctor en biología molecular Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica para la Reducción del Estrés y del Centro de *Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts, ha sido pionero en incorporar el concepto de *mindfulness* en el contexto de la salud en el mundo occidental. Él dice que si bien la práctica de la conciencia plena es milenaria, resulta tremendamente necesaria y relevante en el día de hoy, ya que permite indagar en quiénes somos realmente, cuestionando nuestras formas habituales de reaccionar e interpretar el mundo, las que a veces no son muy sanas y sólo generan sufrimiento. (Kabat-Zinn citado por (Porter & Andrade, 2013, p. 29).

Mindfulness, es un estado, más que un rasgo, que requiere, según Vicente Simón, de las siguientes actitudes:

- Aceptación de la realidad que ya existe y que estamos observando en ese momento. Es lo contrario de la resistencia.
- Sin juzgar aquello que se observa.
- Mente de principiante, cuya esencia es la curiosidad y la apertura mental ante lo que percibimos y experimentamos.
- Vivir el presente, lo que significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios.
- Soltar (no aferrarse a las cosas o las experiencias).
- Actitud afectiva de bondad amorosa o actitud de amor o de cariño hacia el objeto observado.
- Compasión (no lástima) cuando esa bondad amorosa se dirige a personas que experimentan cualquier tipo de sufrimiento.
- Autocompasión cuando esa bondad amorosa se dirige hacia uno mismo (Ruiz, 2016, p. 488).

Mindfulness nos ayuda a salir del “piloto automático” en el que solemos funcionar llevando nuestra atención al momento. Así pasamos de reaccionar impulsivamente a responder ofreciendo la mejor respuesta en cada momento.

Piloto automático, es cuando hacemos las cosas sin darnos cuenta de que las estamos haciendo. Vamos manejando hacia una ciudad y de pronto advertimos que pasamos por un pueblo sin darnos cuenta. El cuerpo pasó físicamente por ahí, mientras la mente iba en otra cosa (Acosta, 2014, p. 22).

Cuando uno vive en modo «piloto automático» es mucho más fácil dejarse llevar por patrones automáticos de comportamiento que pueden ser no muy sanos. Por ejemplo, dejarse llevar por la rabia y gritarle a quien queremos, arrepintiéndonos después. O devorarnos el refrigerador por la ansiedad que sentimos cuando hemos pasado un mal rato. O mantenernos corriendo entre una actividad y otra, sin respiro ni descanso, pensando que así lograremos controlar el mundo y bajar nuestro estrés, logrando justo el efecto contrario: estar cada vez más estresados y agobiados (Porter y Andrade, 2013, p. 33).

La experiencia empírica muestra que la práctica de *mindfulness* permite comenzar a cultivar una forma de vivir que nos ayuda a relacionarnos con todo lo que surge en nuestra vida de una forma más amable, bajando el nivel de autocrítica, estando presentes en los momentos agradables y no añadiendo sufrimiento a los momentos difíciles. Esto repercute, inevitablemente, en un mejoramiento de la calidad de vida. De hecho, hay estudios que demuestran que, aun en las circunstancias más difíciles, la práctica de *mindfulness* ayuda a disminuir los síntomas de estrés y trastornos del ánimo, a reducir los sentimientos de rabia, ansiedad y miedo, y a la regulación en indicadores relacionados con el sistema inmune. Por esto, *mindfulness* ha sido incorporado como un complemento en el tratamiento de enfermedades como el cáncer y el sida. Eric Garland y otros citado por (Porter & Andrade, 2013, p. 47).

Mindfulness no es tan sólo un concepto teórico que se pueda entender intelectualmente. Mindfulness es sobre todo una experiencia que se debe vivir (Romeu, 2018, p.70).

Yoga

La palabra “Yoga” significa “unión”, porque es gracias al Yoga que podemos unir nuestro cuerpo y nuestra mente con nuestra alma (Romero, 2014, p. 3).

Esta disciplina de origen Indio, relacionada con la naturaleza y el alma humana, trabaja mediante un sistema de ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación que mejoran la salud, tonifican el cuerpo y llevan a la persona a un estado de equilibrio y armonía (Kojakovic, 2006, p. 10).

La meta del yoga es trascender la dualidad del mundo material, alcanzar una plataforma trascendental, más allá del plano material, obtener la pureza de la mente y situarse en una felicidad real, liberándose de los sufrimientos que surgen de los deseos materiales (Molano, 2009, p. 8).

El Yoga es una escuela de la vida y como tal aborda todos los aspectos de la evolución psico-física del ser humano; relajación, control del estrés, encarar pacíficamente las situaciones de tensión, sueño sano y reparador, visualización, imaginación, amplía la concentración y confianza en uno mismo, aumenta la salud integral, reduce la tensión y la ansiedad, firmeza muscular y elasticidad articular, buenos hábitos posturales, se aprende a utilizar los recursos propios internos y

naturales, para enfrentar las situaciones de la vida cotidiana (Witryh escuela de yoga, 2015, p. 4).

Visualización creativa

Es la técnica de utilizar la propia imaginación para atraer lo que se desea en la vida, la imaginación es la capacidad de crear una idea, una imagen mental o una sensación de algo. La visualización creativa consiste en utilizar nuestra imaginación para crear una representación clara de algo que deseamos que se manifieste. Luego, seguimos centrándonos en la idea, imagen o sensación de manera regular, comunicándole energía positiva hasta que se convierte en una realidad objetiva... En otras palabras: hasta que conseguimos realmente lo que hemos estado visualizando.

Nuestro objetivo puede ser de cualquier tipo: físico, emocional, mental o espiritual. Podemos imaginarnos a nosotros mismos en un nuevo hogar, con un nuevo empleo o manteniendo una hermosa relación, experimentando una sensación de calma y serenidad o viendo cómo mejora nuestra memoria y nuestra capacidad de aprender. También podemos imaginarnos controlando sin esfuerzo una situación difícil, o simplemente, vernos radiantes, llenos de luz y de amor (Gawain, 1995, p. 4).

CAPÍTULO V PROPUESTA PEDAGÓGICA: ESTRATEGIAS EDUCATIVAS, AYUDANDO A CRECER A MI HIJO DURANTE LA EDAD ESCOLAR, DE 6-12 AÑOS”

5.1 ¿Qué es un taller?

Es el lugar donde se hace, se construye. Aplicado a la pedagogía, el alcance es el mismo: se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender, mediante una serie de acciones que se llevan a cabo conjuntamente, donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes (Ander, 1991, p.10).

Desde hace algunos años la práctica ha perfeccionado el concepto de taller, extendiéndose a las siguientes definiciones:

- Espacio para hacer, para la construcción, para la comunicación y el intercambio de ideas y experiencias, el taller es ante todo un espacio para escuchar y para realizar acciones participativas. Utilización de diversidad de técnicas,

elaboración de material y otros. Además puede concebirse como el espacio que propicia el trabajo cooperativo, en el que se aprende haciendo, junto a otras personas al tiempo que pone énfasis en el aprendizaje, mediante la práctica activa, en vez del aprendizaje pasivo. MEP, 1993: citado en (Alfaro y Badilla, 2015, p. 87)

- El taller como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico Kisnerman (1977) citado por Maya (2007).
- Un taller es un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta. Ofrece siempre la posibilidad, cuando no exige, que los participantes contribuyan activamente. De aquí el término taller (Campo, 2015, p. 2).

Un taller tiene una estructura básica y se desarrolla como un proceso en el tiempo. El diseño básico consta de:

- Introducción: apertura y establecimiento del marco.
- Acción: las actividades (presentación inicial, negociación de los objetivos, dinámicas grupales, conversaciones, aportaciones, productos del taller...)
- Cierre: Presentación de los productos, resumen, agenda para seguir, evaluación y consecuencias.

De todos modos, un taller se puede diseñar de formas variadas, siempre que tenga coherencia y enganche a los participantes. Debe ser dinámico y atractivo. La estructura básica sirve como eje de la planificación, en la cual el contenido y la forma varían dependiendo de la finalidad del taller y de las necesidades de los participantes (Campo, 2015, p. 2).

El aprendizaje es un proceso donde el camino es tan importante como el destino. Por ello, tiene sentido que el taller no sólo tenga como objeto el aprendizaje, sino que se convierta en un verdadero acto de aprendizaje colectivo. El taller combina dos dimensiones fundamentales:

- Los participantes aprenden sobre el aprendizaje, acudiendo a expertos presenciales y virtuales y reflexionando sobre sus propias experiencias de aprendizaje.
- Los participantes aprenden a colaborar en el aprendizaje, tema que ocupa sus vidas y plantean cómo disfrutar del aprendizaje, de por vida.

Es deseable que los participantes sean conscientes del tipo de taller en el que van a participar. De modo que el contrato, el acuerdo sobre lo que va a pasar debe ser claro. Todos los participantes deben tener claro cuál es el objeto del taller, reflexionar sobre el aprendizaje y sacar conclusiones de mejora. También deben conocer de qué manera se verán implicados en el proceso que es activo y colaborativo (Campo, 2015, p. 2).

Didáctica constructivista

El aprendizaje es una construcción idiosincrásica: es decir, está condicionado por el conjunto de características físicas, sociales, culturales, incluso económicas y políticas del sujeto que aprende. Condicionamientos que también son válidos para quien enseña y su forma de hacerlo. Si la persona que enseña parte del principio de que el conocimiento se construye, va a promover la participación activa de los estudiantes, va a entrar en diálogo con ellos, para lograr un ambiente de colaboración, en el cual es posible, llegar a la construcción del conocimiento, tomando como base el acervo científico y tecnológico, acumulado por el ser humano a lo largo de su historia (Ortiz, 2015, p. 100).

La sociedad necesita de la transmisión de sus contenidos para garantizar su supervivencia, pero requiere también de la renovación y éste es el campo de la creatividad. Por eso el planteamiento didáctico debe trascender el enfoque de los participantes del taller como un puñado de habilidades instrumentales o simples conductas; debe ser una tarea interrogadora-formadora.

Acorde con lo propuesto, la teoría constructivista permite a los participantes:

- Construir el conocimiento de manera activa, interactuando con el objeto de estudio.
- El nuevo conocimiento adquiere significado cuando se relaciona con el conocimiento previo.

- El contexto social y cultural de la persona influye en la construcción del significado.
- Aprender implica participar de forma activa y reflexiva (EDUNOVATIC, 2018, p. 361).

En este sentido el maestro- facilitador constructivista parte de lo que el participante sabe, puede hacer y lo alienta, trabaja para la autoformación más que para corregir, ofrece un equilibrio entre estímulo y autoridad, diagnostica permanentemente el estado emocional, el nivel cognoscitivo y los intereses del participante, fortalece el razonamiento, garantiza un continuo desafío para el niño o los participantes, para que a partir de la desequilibración, construya nuevas estructuras intelectuales (Maya, 2007, p. 93).

Un taller con éxito

En un taller sobre el aprendizaje se requiere a veces desaprender, es decir, desprenderse de prejuicios asentados, para dar cabida a nuevas alternativas. Los mensajes de los expertos consultados y la reflexión compartida entre alumnado, profesorado y familias sobre las propias experiencias posibilitarán nuevos entendimientos, nuevas actitudes y nuevas decisiones (Campo, 2015, p. 3).

La receta

- El taller debe estar personalizado para los participantes, de acuerdo a sus necesidades y a la finalidad global del mismo. Preguntas pertinentes en este caso son: ¿Adónde queremos llegar con este taller? ¿Qué necesitan los participantes? Un taller que sobrepasa las necesidades sentidas y manifestadas, puede convertirse en una ocasión perdida, a pesar de que el diseño sea excelente.
- Toda actividad debe ir acompañada de reflexión, porque es la reflexión la que activa los aprendizajes. Una actividad como una presentación, un ejercicio, un juego de roles... pueden no generar aprendizaje por ellos mismos. Este se produce en la reflexión, cuando se ponen palabras a los sentimientos, experiencias y entendimientos. De modo que toda actividad debe ir acompañada de reflexión y de un resumen de lo que hemos aprendido.

- La variedad genera dinamismo e implicación. Un taller exitoso es un proceso vivo y dinámico, que atrae la atención de los participantes y les implica de modo activo. Por ello, la variedad tiene que ser buscada en la planificación: exposiciones breves, actividad física, elaboración de productos, discusiones, presentación del trabajo realizado (Campo, 2015, p. 3).

Principios

La planificación sale beneficiada si se tienen en cuenta una serie de principios básicos:

Cuestionamiento. El aprendizaje proviene de cuestionar las propias asunciones. Los participantes aprenden y se desarrollan cuando se les plantea un reto en relación a lo que saben y creen. La distancia no debe ser muy grande para que no se bloqueen, después de sentir miedo ante lo que oyen. Tampoco debe ser tan pequeña que reafirme lo que saben y creen de antemano. Ese es un acto de discernimiento previo a la planificación y a la implementación del taller.

Impredecibilidad. A pesar de una rigurosa planificación, nunca se sabe lo que va a suceder hasta que empieza la interacción con los participantes. Hay que ser abiertos y flexibles, dando la posibilidad de desviarse un tanto del camino previsto, sin perder de vista la finalidad del taller. O quizá se necesitan tener siempre un plan B. Es tan importante responsabilizarse del taller como hacer una planificación exhaustiva.

La planificación debe tener en cuenta las tres dimensiones de un taller:

- **Contenido:** Sobre qué es el taller. Que es lo que va a suceder.
- **Forma:** Cómo se estructura el proceso. Cómo va a suceder.
- **Proceso:** Cómo prepararse para la dinámica de las situaciones y para las interacciones entre los participantes. En qué medida se implicará a los participantes y cómo (Campo, 2015, p. 4).

5.2 Introducción

La presente propuesta está enfocada a fomentar en los padres de familia la adquisición de estrategias parentales con la finalidad de ayudarlos a convertirse en ese guía potencializador de habilidades personales y socioafectivas de sus hijos que les permitan conocer y comprender su desarrollo y características, relacionarse adecuadamente con sus hijos, mejorar su entorno familiar, contribuir a su salud mental-emocional y educarlos para la vida.

Este taller lleva por título: “Estrategias educativas, ayudando a crecer a mi hijo durante la edad escolar de 6-12 años”, a continuación realizaré la descripción de las sesiones y actividades que se llevaran a cabo a lo largo de este, con sus respectivos tiempos, materiales a utilizar y evaluación.

A lo largo de todo el taller se presentan diferentes actividades que promueven el trabajo en equipo en el proceso de enseñanza – aprendizaje, lo cual considero fundamental, pues permite la interacción social y favorece la tolerancia, la escucha, el dialogo y creatividad en las ideas, al enriquecerse de diferentes puntos de vista.

El taller está conformado por diez sesiones con temas de: La familia, infancia intermedia, desarrollo y características, educación familiar, comunicación, asertividad, autoestima, límites, valores, inteligencia emocional y espiritualidad.

Para el adecuado desarrollo del presente taller, en la primera sesión se establecen las reglas de convivencia y las expectativas de los participantes con respecto al taller, de ser necesario en esta primera sesión se podrá ajustar algunos contenidos, ampliarlos o hacer énfasis en ellos a fin de tomar en cuenta a todos los participantes.

La estructura de las sesiones está conformada de una parte teórica, que da fundamento a la actividad propuesta, un análisis o reflexión según sea el caso, y de un cierre de la sesión en donde se responden las dudas y se escuchan los comentarios de los participantes, además de enfatizar los aprendizajes adquiridos de la sesión.

Entre las actividades que se llevan a cabo están: lluvia de ideas, lectura comentada, Phillips 66, parejas ciegas, escalera del éxito, el viaje, rompecabezas, la tira del comic, escenificación, mi escudo personal, básquet de valores familiares y antivalores, el collage, mímica de emociones, entre otras.

El papel de la instructora será orientativo, y respetuoso, bajo ninguna circunstancia impondrá su criterio como el absoluto, más bien integrara las experiencias y conocimientos para enriquecerlos o esclarecerlos.

Este taller representa un primer intento en la transmisión de contenidos ricos en competencias parentales, y un esfuerzo en sensibilizar a los padres acerca de las necesidades de sus hijos, llevándolos a ser más empáticos con ellos, lo que ayuda a establecer un adecuado vínculo y mejorar la calidad de vida de los integrantes de la familia.

5.3 Objetivo general

Fomentar en los padres de familia la adquisición de estrategias parentales con la finalidad de ayudarlos a convertirse en ese guía potencializador de habilidades personales y socioafectivas de sus hijos, mediante una herramienta pedagógica que les permita conocer y comprender su desarrollo y características, mejorar su entorno familiar, contribuir a su salud mental-emocional y a educarlos para la vida.

5.4 Duración

El taller tiene una duración de 20 horas, con 10 sesiones de dos horas cada una, con una reunión semanal.

El desarrollo de las actividades del taller asume al ser humano como un ser integral, las dinámicas con las que se trabaja son activo-participativas, por lo que se asume un enfoque constructivista, el cual pone como protagonista a los participantes, favoreciendo así la reflexión y el aprendizaje.

5.5 Prerrequisitos

Interés del participante por aprender, comportamiento respetuoso, responsable, constructivo y solidario

5.6 Número Participantes

8 mínimo a 16, como máximo

5.7 Presentación

Se trabajara durante (10) sesiones, cada una de 2 horas, con un mínimo de 8 personas y un máximo de 16. Las reuniones serán semanales o quincenales. El presente taller no se limita a la información que contiene, más bien pretende ser una ventana para que los padres se capaciten e investiguen sobre los temas aquí tratados.

5.8 Programa sintético

No. Sesión	Objetivo	Fecha tentativa
1.	Identificar qué es la familia, comprender sus funciones así como el tipo de vínculo que se puede establecer entre sus integrantes.	
2.	Reconocer las habilidades y capacidades del niño en edad escolar.	
3.	Sensibilizar a los padres acerca del proceso educativo de sus hijos, desarrollando un ambiente propicio para el aprendizaje y desarrollo humano.	
4.	Desarrollar habilidades de comunicación en la familia, conocer los elementos y niveles que la conforman.	
5.	Reconocer que es la asertividad y fomentarla en la familia.	
6.	Concientizar a los padres de la importancia que tiene fomentar la autoestima en la educación de los niños.	
7.	Enseñar a los padres de familia a establecer límites de forma adecuada con el fin de fomentar buenos hábitos y mejorar la convivencia familiar.	
8.	Propiciar dentro del sistema familiar el conocimiento y la aplicación de los valores humanos en la vida cotidiana.	
9.	Reconocer que son las emociones, favorecer su aceptación y gestión dentro del vínculo familiar.	
10.	Promover en la familia la práctica de la espiritualidad dentro de la vida cotidiana.	

5.9 Cartas descriptivas

SESION 1	LA FAMILIA	Duración: 2 horas		
Objetivo específico: Identificar qué es la familia, comprender sus funciones así como el tipo de vínculo que se puede establecer entre sus integrantes.				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
-Presentación general	-Presentación del facilitador ante el grupo y de los contenidos del taller -Presentación de los participantes. -Establecimiento de reglas -Dinámica “Tarjetas partidas” Se cortan en dos todas las tarjetas y se reparten aleatoriamente las mitades entre los participantes, cada participante debe buscar a su “par” para completar la figura, al encontrarlo se presentan entre ambos. Después, cada persona deberá presentar a su pareja: mencionando su nombre, lugar donde vive, hobbies y expectativas del taller.	-P.C / cañón -Tarjetas de cartulina con dibujos.	25 min	Asistencia
-La familia	-Dinámica “El juego de palabras” El facilitador escribe en la pizarra unas cuantas palabras-clave sobre el tema la familia como institución y sus funciones, cada uno de los equipos formados previamente deben escribir una frase con estas, y expresar la idea que hay “detrás” de estas palabras. Para que sean fácilmente manipulables, escriben la frase sobre una hoja de papel de un tamaño pequeño (una tercera o una cuarta parte de un pliego de papel bond). A continuación, siguiendo un orden determinado, cada participante muestra la frase que ha escrito a sus compañeros y compañeras, los cuales la corrigen, la matizan, la completan, “haciéndola suya” para transformarla en una frase colectiva del tema. - Con las ideas de los participantes el facilitador ordenará en el pizarrón de manera lógica frases que resuman las ideas principales del tema desarrollado.	-Lápices -Gomas -Marcadores de colores -Pliegos de papel bond (los necesarios)	35 min	Elaboración de la frase colectiva acerca del tema la familia como institución y sus funciones.
Importancia de la familia	-Breve exposición del tema por parte del facilitador - Dinámica “Cuento vivo”	-P.C / cañón	35 min	

	<p>El facilitador les pide a los participantes formen un círculo y se sienten en el piso, a continuación les indica que contará el cuento del “patito feo” y solicitará voluntarios para interpretar los personajes del cuento.</p> <p>- Al concluir el ejercicio el facilitador guía un análisis del tema visto mediante las siguientes preguntas:</p> <p>-¿Qué elementos negativos están presentes en el cuento?</p> <p>-¿Cómo se sentía el patito al ser tratado de este modo?</p> <p>-¿Qué elementos brindan las familias a los niños para que puedan desarrollarse adecuadamente?</p> <p>-Posteriormente se realizará la conclusión del tema.</p>	-Lectura “El patito feo” (Anexo 1)		Participación
Cierre	<p>-Atender dudas y comentarios sobre la sesión.</p> <p>-Dinámica “Balance del día”</p> <p>-Solicitar que los participantes hagan el círculo en el centro de la sala para verbalizar o expresar lo más sobresaliente o relevante que podrían llevar consigo del aprendizaje adquirido en el día.</p> <p>- El facilitador incentiva a los participantes a precisar el contenido transmitido, así como a llevar algunas experiencias y conocimientos relevantes del grupo captados durante el día.</p> <p>- Agradecer a los participantes su asistencia.</p>	Ninguno	25 min	Participación y desempeño en la actividad

Bibliografía:

Bradshaw, J. (2005). *La familia*. Florida: Selector.

Chávez, M. (2004). *Tu hijo, tu espejo : Un libro para padres valientes*. Penguin Random House.

Satir, V. (2005). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax México.

Fuentes electrónicas:

Dinámicas y Juegos.(2013). *El juego de palabras*. [Entrada de blog] Recuperado de: <https://dinamicasojuegos.blogspot.com/2013/03/dinamica-para-grupos-cuento-vivo.html>.

Pan American Health Organization. World Health Organization Americas. PAHO. (2015). *Técnicas de cierre y evaluación*. [Entrada de blog] Recuperado de: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=es.

Psicología activa. (2013). *Técnicas de cierre*. [Entrada de blog] Recuperado de: <http://psicologiaactiva.blogspot.com/2013/07/tecnicas-de-cierre.html>.

Pujolàs, P. (2010). *El programa CA/AC (“Cooperar para Aprender /Aprender a Cooperar”) para enseñar a aprender* [versión PDF]. Universidad de Vic. www.elizalde.eus/wp-content/uploads/izapideak/CA-ACprograma.pdf

SESION 2	INFANCIA INTERMEDIA, DESARROLLO Y CARACTERISTICAS			Duración: 2 horas
Objetivo específico: Reconocer las habilidades y capacidades del niño en edad escolar				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
Aproximación al concepto de infancia	<ul style="list-style-type: none"> -Dar la bienvenida, presentar el tema y objetivo de la presente sesión -Dinámica “Lectura comentada” -El facilitador conduce al grupo hacia la lectura y análisis del texto “Aproximación al concepto de infancia”, realizando pausas con el objeto de profundizar en las partes relevantes del documento. -Al finalizar la lectura el facilitador pedirá las opiniones y comentarios acerca de la lectura -Posteriormente les preguntará con base a la misma ¿Qué es la infancia?, para entre todos realizar una definición conjunta, el facilitador irá anotando las respuestas en el pizarrón. -El facilitador completará definición conjunta de lo que es la infancia. 	<ul style="list-style-type: none"> -P.C / cañón -Lectura: “Aproximación al concepto de infancia”. (Anexo 2) -Pizarrón -Gis 	40 min	Atención en la lectura y participación para llegar a una definición conjunta acerca de infancia
Desarrollo Cognoscitivo, psicosocial y moral	<ul style="list-style-type: none"> -Exposición del tema Desarrollo humano -Dinámica “Carrera de costal” -Se hacen cuatro equipos de personas a los cuales se les asignará un componente del desarrollo del niño en edad escolar. -Posteriormente cada uno de los participantes del equipo sostendrá el extremo libre de un costal para después ponerse a disposición del instructor y esperar la señal de partida, al darse esta el participante en curso se debe dirigirse hacia el pizarrón en donde anotará en el recuadro del desarrollo que se les asignó previamente (cognoscitivo, moral, psicosocial) una característica de su hijo en edad escolar. -Al finalizar la actividad, el facilitador junto con los padres de familia reflexionaran acerca de las cosas que los niños en edad escolar pueden realizar por si solos y ¿Cuáles son las limitaciones que atraviesan en este periodo de desarrollo?. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pizarrón -Gises -Borrador -Costales 	45 min	Participación y desempeño en el juego

-Cierre	-Atender dudas y comentarios sobre la sesión - Dinámica "Gota, gotita, goterón" -Se coloca en la parte de enfrente del salón tres tamaños de gotas de lluvia, se les pide a los participantes que seleccionen un tipo de gota de acuerdo a la respuesta que brinden a las preguntas: ¿Cuánto nos hemos empapado?, ¿Cuánto nos ha calado este tema?, posteriormente el invita a los participantes a compartir los comentarios de la sesión. - Agradecer a los participantes su asistencia.	Gotas de lluvia hechas de papel tamaño: grande, mediano y chico.	35 min	Participación y desempeño en la actividad
---------	--	--	--------	---

Bibliografía:

Betancourt, J., & Valadez, M. (2005). *Atmósferas creativas: Juega, piensa y crea*. El Manual Moderno.

Brioso, Á., Contreras, A., Corral, A., Delgado, B., Díaz, M., Giménez, M., . . . Sánchez, I. (2008). *Psicología del Desarrollo, desde la infancia a la vejez*. McGraw-Hill .

Muñoz, V. (2014). *Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación* . Pirámide.

Papalia, E. (2012). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.

Fuentes electrónicas:

Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción educativa. (2011). *Dinámicas de grupo* [versión PDF]. Consejería de Educación, Universidades y Sostenibilidad. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/cepicodeelososvinos/files/2014/06/dinamicas-de-grupo.pdf>

ECAPAF. (2013). *Manual del Curso - Taller de Escuela de Padres*. [versión PDF]. DIF. <https://es.scribd.com/document/289835683/Manual-Del-Curso-Taller-de-Escuela-de-Padres-2013>.

Monge, L. (2014). *Para educar mis trucos camino a la práctica. ¿Cuánto conoces a tus hijos?*. [Entrada de blog]. Recuperado de: <https://www.mistrucosparaeducar.com/cuanto-conoces-a-tu-hijo/>

Quezada, L., Grundmann, G., Migue, E., & Valdez, L. (2001). *Preparación y ejecución de talleres de capacitación : una guía práctica*. [versión PDF]. Centro Cultural Poveda.http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Republica_Dominicana/ccp/20120731051903/rep.

SESION 3	EDUCACIÓN FAMILIAR		Duración: 2 horas	
Objetivo específico: Sensibilizar a las familias acerca de la importancia de la educación y de establecer un ambiente propicio para el desarrollo y aprendizaje humano.				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
Educación familiar y su importancia	<p>-Dar la bienvenida, presentar el tema y objetivo de la presente sesión</p> <p>-Breve exposición por parte del facilitador acerca del tema educación familiar</p> <p>- Dinámica “Parejas ciegas”</p> <p>El grupo se divide por parejas, una de los participantes se venda los ojos y actúa como ciego, el otro será su guía.</p> <p>-Cuando estén preparados esperando la señal del facilitador, el que juega el papel de orientador, se desplazará por el salón guiando al ciego por medio de indicaciones verbales por unos minutos sin tirar los obstáculos hasta llegar a la meta.</p> <p>- Posteriormente cambian de los roles</p> <p>-Se establece un diálogo sobre la dinámica realizada.</p> <p>¿Cómo se sintieron interpretando al ciego? ¿Cómo se sintieron en su papel de guías? ¿En que se asemeja este ejercicio con el proceso educativo?</p> <p>-Al concluir el facilitador dirigirá el proceso de reflexión pidiendo a los participantes que indiquen ¿Cuál es la importancia de la educación familiar?, al concluir la misma el facilitador explicará; debemos recordar que nuestros padres, en la mayoría de los casos, nos han tratado de enseñar lo mejor que han podido, y generalmente de la forma en la que a ellos les enseñaron y nuestra responsabilidad consiste en prepararnos para hacerlo lo mejor que podamos.</p>	<p>-Paliacates (los necesarios)</p> <p>-Pizarrón</p> <p>-Gis</p>	30 min	Reflexión valorativa acerca de la importancia de la educación familiar
¿Para qué educamos?	<p>-Dinámica Escalera del éxito</p> <p>-El facilitador entregara a cada participante una hoja con la imagen de una escalera (Anexo 3)</p> <p>-En ella los participantes deberán escribir un objetivo educativo a alcanzar con sus hijos, para ello primero deberán responder a la pregunta ¿qué es lo que quiero para mi hijo?</p> <p>-Al llenar la escalera en el primer peldaño anotarán una meta educativa que quieran cumplir con sus hijos y en cada uno de los escalones inferiores escribirán los pasos que pueden seguir para alcanzar este objetivo, respondiendo a la pregunta ¿Cómo puedo lograrlo?</p> <p>- Al finalizar el ejercicio los participantes de manera voluntaria compartirán su escalera del éxito junto con una explicación de la actividad.</p> <p>-Con base en ello el facilitador hará hincapié en la importancia que tiene tener objetivos claros al educar; ya que estos brindan una orientación acerca de cómo dirigirnos, pero para que estos objetivos puedan verse reflejados, deben ser elaborados en el corto tiempo y de acuerdo a la edad del niño para que pueda ir</p>	<p>-(Anexo 3)</p> <p>-Goma</p> <p>-Hojas</p> <p>-Lápices</p>	35 min	Elaboración de la escalera del éxito junto con la explicación correspondiente

	sumando en la medida que crezcan.			
Elementos importantes de la praxis pedagógica	<ul style="list-style-type: none"> -Dinámica "El viaje" -Se prepara el ambiente formando un círculo con todas y todos los participantes. -Se pone música suave. -Se entrega a cada participante el dibujo de una casa en donde escribirán alguno de los elementos de la praxis pedagógica que estuvieron presentes en su niñez, a continuación describirán debajo de la casa ¿Cómo se sentían en ese momento? -Luego, se animará a las y los participantes a compartir con el grupo sus recuerdos. -El facilitador preguntará al grupo en general ¿Cuál de estos elementos retoman en casa con sus hijos? ¿Cuáles les gustaría empezar a implementar? -Posteriormente pregunta ¿Para qué ha servido esta actividad? y elabora una conclusión final con la ayuda de los participantes poniendo énfasis en lo siguiente: -Cuando incorporamos los elementos de la praxis pedagógica a nuestra labor educativa, creamos un clima familiar agradable y adecuado para el proceso de enseñanza-aprendizaje, les brindamos a los niños una educación significativa y congruente con el mensaje de lo importante que es que formen parte de nuestras vidas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Dibujo de una casa tamaño carta. (Anexo 4) -Grabadora -CD -Lápices -Goma 	35 min	Elaboración de la casa los "elementos importantes de la praxis pedagógica"
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Atender dudas y comentarios sobre la sesión - Dinámica "Espacio catártico" -El coordinador coloca las sillas una al lado de la otra. Y le plantea al grupo que cada uno debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla se expresa "Cómo llegue", en la del medio se refiere a: "Cómo me sentí durante la sesión" y la tercera silla es: "Cómo me voy". - Agradecer su asistencia y participación 	<ul style="list-style-type: none"> -Tres sillas 	20 min	Participación y desempeño en la actividad

Bibliografía:

Alonso, N. (2006). *Educación emocional para la familia: encuentro de esencias*. Producciones Educación Aplicada.

Alonso, N., & Alonso, C. (2013). *Coaching para padres. la nueva forma de educar a tus hijos*. SER.

Carré, C. (2013). *Educar sin castigar: los secretos de la manipulación positiva con los niños*. Medici.

Gómez, M. Manual de Técnicas y Dinámicas. [Tesis de licenciatura]. Colegio de la Frontera Sur. 57pp.

Schmill, V. (2015). *Disciplina inteligente*. México Distrito Federal: Producciones Educación Aplicada.

Fuentes electrónicas:

Alianza Internacional contra el VIH/SIDA. (2002). *100 Formas de Animar Grupos: Juegos para Usar en Talleres, Reuniones y la Comunidad*. [Versión PDF]. www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/libro100juegosydinamicas-.pdf.

Escuela de Padres. (2016). *¿Está preparado para ser educador de sus hijos?*. [Entrada de blog]. Recuperado de: <https://escuelaserpadres.wordpress.com/2016/02/04/esta-preparado-para-ser-educador-de-sus-hijos/>

Medina, A. (2005). *Familias valiosas ideas para fortalecer valores entre padres e hijos*. [Versión PDF]. Centro Mexicano para la Filantropía.

file:///C:/Users/ESPINOZA/Downloads/3_ENHH_folleto_familias.pdf.

Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la ciencia y la cultura. *Escalera del éxito*. [versión PDF]. Fundación Mapfre. https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/12-16-mis-amigos-tema1-actividad1-escalera-exito_tcm1069-242604.pdf.

Psicología activa. (2013). *Técnicas de cierre*. [Entrada de blog]. Recuperado de: <http://psicologiaactiva.blogspot.com/2013/07/tecnicas-de-cierre.html>

UNICEF. (2007) *El retorno de la alegría: un programa de emergencia de recuperación psicosocial para niños, niñas, adolescentes y sus familias afectados por desastres naturales*. [versión PDF]. UNICEF. <https://www.unicef.org/colombia/media/2296/file/el-retorno-de-la-alegria.pdf> 4pp.

SESION 4	COMUNICACIÓN	Duración: 2 horas		
Objetivo específico: Desarrollar habilidades de comunicación en la familia, conocer los elementos y niveles que la conforman.				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
Comunicación familiar	<ul style="list-style-type: none"> -Dar la bienvenida, presentar el tema y objetivo de la presente sesión -Dinámica "Rompecabezas" -Mencionar que nadie podrá abrir las bolsitas de los rompecabezas hasta que el coordinador lo indique. -Entregar las bolsitas con las piezas a todos los equipos -Dar la indicación de que todos pueden empezar -Agregar que si en diez minutos no se termina, se dará una pista. <p>Se preparan 8 bolsitas donde en cada una están mezcladas las piezas del rompecabezas, cada rompecabezas está formado por 7 piezas en total, pero la dificultad está en que en una bolsita puede haber 2 piezas de la misma. Ninguna bolsita contendrá las piezas exactas, ya que el objetivo es que los integrantes de todos los equipos sepan comunicarse y saber cuáles piezas necesitan pedir para formar la figura final, que sería un rectángulo.</p> <p>Existen 3 reglas básicas para esta dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ningún miembro del grupo puede hablar. -No se pueden pedir piezas, ni hacer gestos solicitándolas. -Lo único permitido es dar y recibir piezas de los demás participantes -Al finalizar iniciará una discusión preguntándoles a los participantes ¿Qué realizaron?, ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Qué se aprendió de esta actividad? ¿Por qué has costado armar el rompecabezas? ¿Cuál es la importancia de proceso de comunicación?, posteriormente el facilitador explicará a los participantes la importancia de la comunicación en la familia. 	-Ocho bolsas con piezas de rompecabezas de siete piezas	20 min	Trabajo en equipo y participación en las preguntas realizadas por el facilitador
Niveles de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> -Breve exposición del tema por parte del facilitador -Dinámica:"Niveles de comunicación" -Se forman cuatro equipos, a cada equipo se le asignará un nivel de comunicación (neutro, exterior, interior, íntimo) - Cada equipo representará por medio de gestos, frases y tono de voz el tipo de nivel de comunicación que se les asigno. 	-P.C / cañón -Hojas de colores Marcadores	25 min	Representación de un nivel de comunicación familiar (neutro, exterior,

	<p>- De igual manera el equipo seleccionado representará una situación familiar que represente el nivel de comunicación asignado</p> <p>-Los equipos restantes adivinarán el tipo de nivel del que se trata y ¿por qué piensan que se trata de ese nivel? ¿Cuáles son sus características?</p> <p>-El equipo al que le toco hacer la representación dirá si el nivel de comunicación que les asignaron los demás grupos es el correcto y ¿Cómo se sintieron manejándose en este nivel de comunicación?</p> <p>-Al finalizar el facilitador pregunta a todos los participantes que expliquen con sus propias palabras que entiende por cada uno de los cuatro niveles de comunicación ¿En qué nivel nos manejamos más en casa? ¿En qué nivel nos sentimos más cómodos? ¿Qué objeto tiene comunicarnos a nivel intimo en la familia?</p>			interior, intimo)
Comunicación efectiva y afectiva	<p>-Dinámica: "Construyendo la comunicación"</p> <p>Se entrega a cada equipo formado por cuatro a cinco personas las tarjetas del proceso de la comunicación efectiva y afectiva: escuchar, observar los mensajes verbales, observar los mensajes no verbales, empatía, paciencia, transmitir las ideas con orden y claridad, autenticidad, aceptación.</p> <p>-A continuación el facilitador les dirá a los participantes que tienen que construir y acomodar con esas tarjetas algo que les sea significativo.</p> <p>-Una vez que los participantes ya saben lo que van a construir con esas palabras tendrán que pegarlo en el paleógrafo para que lo unan con flecha.</p> <p>-Posteriormente expondrán de forma grupal la explicación de lo que realizaron y que es lo entienden por cada uno de esos elementos.</p> <p>- Con lo construido se invita a los participantes a que analicen que elementos pueden impedir que el proceso de comunicación sea efectivo, el facilitador las anotara en postics.</p> <p>-Finalmente los participantes comentan ¿cómo se han sentido?, y lo que entienden por cada uno de estas palabras.</p> <p>- A modo de reflexión el facilitador explica lo siguiente: Propiciar estos elementos dentro de la comunicación facilita y ayuda a una persona en dificultades a entenderse, a dar a conocer sus sentimientos, sus necesidades y a auto-explorarse, promoviendo que se haga cargo de lo que siente y, por lo tanto ser responsable de ello y a liberarse de lo que le molesta, estos elementos brindan el mensaje "tú tienes el problema, yo te acepto", "yo te escucho", "yo quiero comprender lo que te pasa". De acuerdo a lo anterior se puede decir que la comunicación ideal en el sistema familiar es una comunicación profunda, efectiva y afectiva. (Alonso, 2006, p. 75).</p>	<p>-Tarjetas del proceso de la comunicación efectiva y afectiva (anexo 5)</p> <p>-Franelógrafo</p> <p>-Marcadores</p> <p>-Postics</p>	30 min	Exposición de la actividad realizada y comprensión de sus elementos

Pautas de comunicación efectiva y afectiva con los niños	<ul style="list-style-type: none"> -Dinámica "La tira de cómic" -Se elaboran equipos de cuatro a cinco personas, el facilitador asignará a cada equipo un consejo de "Pautas de comunicación efectiva y afectiva con los niños". -Se invita a los participantes a que elaboren una pequeña tira de cómic utilizando el consejo asignado. - Al finalizar cada equipo presentará su historia en forma de tira de cómic expresando el consejo que desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Lápices -Gomas 	30 min	Realización de tira de cómic acerca de un consejo de comunicación
-Cierre	<ul style="list-style-type: none"> -Atender dudas y comentarios sobre la sesión -Dinámica "Los avioncitos" -Se les entrega a los participantes una hoja de color y un marcador -A continuación se les pide que construyan un avión con la hoja -Los participantes sintetizarán sus conclusiones personales sobre el tema: "Comunicación familiar" , para después escribirla en las alas del avión -Después de escribirlas harán volar los avioncitos por toda la sala arrojándolos hacia otros miembros del grupo. -Cada que un participante reciba un avioncito lo leerá y lo volverá a lanzar, así todo el grupo tendrá la oportunidad de leer las opiniones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas tamaño carta de colores -Marcadores 	15 min	Participación y desempeño en la actividad

Bibliografía:

Alonso, N., & Alonso, C. (2013). *Coaching para padres. la nueva forma de educar a tus hijos*. SER.

Barrios, M. *Desarrollo personal de padres a través del enfoque centrado en la persona*. Universidad Iberoamericana. [Tesis de maestría].Ciudad de México. 32-33 pp.

Bennett, H. (2001). *Los años escolares: pasos y etapas: de 6 a 8 años*. Medici.

Faber, A., & Mazlish, E. (2011). *Cómo hablar para que los niños escuchen y como escuchar para que los niños hablen*. Diana.

González, D. (2008). *Hablemos de niños: recetario para madres y padres*. Lumen.

Ontoria, M. (2018). *Habilidades sociales*. Editex.

Schmill, V. (2015). *Disciplina inteligente*. Producciones Educación Aplicada.

Fuentes electrónicas:

Vela, E., y Maravall, J. (2008). *Habilidades de comunicación familiar, ampliación del programa construyendo salud*. [version PDF]. CEAPA.

<https://amaraberrigurasoak.org/wp-content/uploads/2015/02/HABILIDADES-COMUNICACION%CC%81N-FAMILIAR.pdf>.38-39pp.

Hernandez, M. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas. Proyecto de la carrera de ciencias de la educación* [version PDF]. Sistema de información científica y tecnológica en línea. <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>

Núñez, k. (2013). *Técnicas grupales*. [Entrada de blog]. Recuperado de: http://tg3456uaz.blogspot.com/2013/11/rompecabezas_2.html

Rincón, C. (24 de enero de 2014). *Construyendo la comunicación, dinámica de grupo*. Youtube.<https://www.youtube.com/watch?v=xA0pMB2eCz0>

SESION 5	ASERTIVIDAD		Duración: 2 horas	
Objetivo específico: Reconocer que es la asertividad y fomentar conductas asertivas en la familia				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
Asertividad	<p>-Dar la bienvenida, presentar el tema y objetivo de la presente sesión</p> <p>- Dinámica “Lluvia de ideas”</p> <p>Se divide al grupo en equipos, de cuatro a cinco personas a continuación escribirán en un postic lo que les sugiere el término asertividad se seleccionan y analizan las expresiones más significativas que hayan aparecido.</p> <p>-Se crea un debate en donde cada equipo de su propio significado del concepto.</p> <p>-El instructor con base a la participación de los equipos y de su propio conocimiento dará una definición de lo que es la asertividad y la importancia que juega esta dentro de la familia.</p>	<p>-P.C / cañón</p> <p>-Postics</p> <p>-Marcadores</p> <p>-Pizarrón</p> <p>-Gis</p>	25 min	Discusión para llegar a un concepto claro de asertividad
La Persona agresiva, asertiva o pasiva.	<p>-Dinámica “Escenificación”</p> <p>Se escogen 6 personas al azar y se les plantea un tipo de estilo asertivo de una situación. (Anexo 6).</p> <p>- Al finalizar cada una de las tres escenificaciones el resto del grupo deberá distinguir si la conducta es agresiva, pasiva o asertiva.</p> <p>-Posteriormente, el instructor preguntará qué fue lo que les hizo pensar que la escenificación representaba uno de los tres comportamientos (agresivo, asertivo o pasivos), ¿Cuál era su actitud?, volumen de voz, gestos, expresiones verbales, postura corporal, manera de realizar peticiones etc.,</p> <p>-A modo de cierre el facilitador pondrá énfasis en el resultado obtenido del tipo de comportamiento asumido y de la característica de cada uno.</p> <p>-Estilo agresivo</p> <p>La línea general es de ataque y que Ana repite la cólera de anteriores enfados. Tales escenas no tienen nunca un ganador porque la conducta agresiva sólo va dirigida a agredir al otro, creando resentimientos e impidiendo la mejora de la situación</p> <p>- Estilo pasivo</p> <p>Observe que al decir «Ah, bien, de acuerdo», está recompensando a Daniel por desentenderse del asunto: Actuando de esta forma pasiva, Ana no sólo no consigue lo que quiere, sino que pierde un poco de su respeto por sí misma. Se va convirtiendo en una mártir callada que puede que más tarde intente vengarse de Daniel dejando, por ejemplo, que la comida se le queme un poco.</p> <p>- Estilo asertivo</p> <p>hay que observar que la conducta asertiva no necesita insultar para solucionar un</p>	<p>-Pizarrón</p> <p>-Gis</p> <p>-4 Sobres con las escenas a representar</p> <p>-Escenificación de un tipo de estilo asertivo (Anexo 6).</p>	30 min	Identificación del tipo de estilo asertivo representado y sus características

	<p>problema entre dos personas. La petición asertiva incluye un plan determinado a seguir y la posibilidad de negociar de mutuo acuerdo la mejor solución al problema. Para probar su habilidad personal, para distinguir los distintos estilos de conducta interpersonal, califique, por favor, la conducta de la persona A, en las escenas que describimos a continuación, de agresiva, pasiva o asertiva.</p>			
Derechos asertivos	<p>-Dinámica "Derechos asertivos"</p> <p>-Se solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en su trabajo, en su relación de pareja, en su grupo de amistades, con sus hijos.</p> <p>-Posteriormente tendrán que dar la vuelta a la hoja e igualmente identifiquen individualmente lo que los demás tienen derecho a recibir de ti; en su trabajo, en su relación de pareja, en su grupo de amistades, con sus hijos</p> <p>-El Facilitador guía una reflexión acerca del uso de los derechos asertivos; estos no pueden desligarse de los deberes, cada derecho arrastra su contraparte, al igual que una moneda de dos caras, cada uno de ellos lleva impreso una obligación, son comportamientos que debemos llevar a cabo para asegurar al resto de la humanidad vivir con paz y dignidad.</p> <p>Los derechos asertivos nos brindan la oportunidad de detectar cuando vulneramos los derechos de nuestros hijos o cuando nos vulneran los nuestros, la lista es flexible, la vida se encargará de decirnos cuáles están de más y cuáles no.</p> <p>Cada vez que intentes ser asertivo con tus hijos, piensa si esa conducta te apartará, los dañará o ayudará a edificar a tu hijo, y podrás tomar la decisión.</p>	<p>-Hoja "Derechos asertivos" : Yo tengo Derecho</p> <p>-Hoja "Derechos Asertivos " Los otros tienen Derecho a recibir de mí".</p> <p>-Hojas blancas (para cada participante).</p> <p>-Un Lápiz (para cada participante)</p>	30 min	Realización de la actividad derechos asertivos
Consejos y técnicas para ayudar a tu hijo a ser asertivo	<p>-Breve exposición por parte del instructor de los consejos y técnicas para ayudar a tu hijo a ser asertivo.</p> <p>-Posteriormente, se les orienta a los participantes a que cada uno de forma individual, sin consultar con nadie, escriban el consejo que más les gustó y expliquen el ¿por qué?, una vez que han llenado se les pide que compartan a todo el grupo su cartel y establezcan un compromiso para llevarlo a cabo.</p>	<p>-Hojas de papel</p> <p>-Marcadores</p>	20 min	Participación y desempeño en la actividad
Cierre	<p>-Atender dudas y comentarios sobre la sesión</p> <p>-Dinámica "El papel arrugado"</p> <p>- 1ª. Etapa: Distribuir una hoja de papel oficio para cada participante. Decir que van a hacer una rápida retrospectiva de la sesión. Para esto, inicialmente agitar la hoja de papel (comenzar lentamente e ir aumentando progresivamente, hasta hacerlo lo más rápido posible, sin romper el papel).</p>	<p>- Hojas de papel (las necesarias)</p>	15 min	Participación y desempeño en la actividad

	<p>-Luego comentar sobre el ruido, preguntando cuál fue la sensación (incomodidad, irritación, cansancio, etc.) Decir que algunos papeles hacen más ruido, otros menos, hacer una analogía con las personas y comentar que, cuando llegamos al encuentro, cada persona tenía un ruido. Y ahora vamos hacer la retrospectiva y percibir cómo estamos.</p> <p>- 2ª. Etapa: A medida que vayamos regresando a lo que fue vivenciado, vamos arrugando una parte de la hoja de papel.</p> <p>-En este momento se hace, secuencialmente, una retrospectiva de todo lo que ocurrió, citando puntos relevantes, las ganancias, los grandes logros del grupo, hasta arrugar toda la hoja; por ejemplo: Lo importante de percibir a los otros y ver como ellos me percibieron.... Sentir que en determinados momentos se aprendió esto o aquello, decir que cada pedazo de la hoja arrugada representa el nivel de conciencia que cada uno consiguió alcanzar durante el curso.</p> <p>- Después de haber arrugado toda la hoja (hasta haber hecho un bollo), pedir que la alisen, cuidando de no romperla. Una vez hecho esto, volviendo la hoja al formato original, pedir que vuelva a agitarla, verificar el ruido que hace.</p> <p>- Reflexionar con el grupo: ¿ El ruido ahora es armónico?, ¿Cómo está saliendo el grupo?, ¿Cómo están comprometidos?, ¿qué conquistaron?.</p>		
--	---	--	--

Bibliografía:

Castanyer, O. (2014). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Desclée de Brouwer.

Riso, W. (2013). *Guía práctica para mejorar la autoestima: 24 pasos para enamorarte de ti y mejorar tu autoestima*. Phronesis S.a.s.

Davis, M., McKay, M., & Robbins, E. (2001). *Técnicas De Autocontrol Emocional*. Martínez Roca.

Fuentes electrónicas:

Davis, M. McKay, M., & Elizabeth, R. (2009). *Técnicas de autocontrol emocional*. [versión PDF] . Martínez Roca. Davis, M. McKay, M., & Elizabeth, R. (2009). *Técnicas de autocontrol emocional*. [versión PDF] . Martínez Roca.

http://servicios.aragon.es/redo_docs/guias_ol/docs/36_entrenamiento_asertividad.pdf.

Eugenio, P. (2018). *Taller de autoestima y asertividad*. [Entrada de blog]. <https://support.google.com/analytics/answer/1034328?hl=es>

Hernandez, M. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas. Proyecto de la carrera de ciencias de la educación* [version PDF]. Sistema de información científica y tecnológica en línea. <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>

Pan American Health Organization. World Health Organization Americas. PAHO. (2015). *Técnicas de cierre y evaluación*. [Entrada de blog] Recuperado de: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=es.

SESION 6		AUTOESTIMA		Duración: 2 horas	
Objetivo específico: Hacer concientes a los padres de la importancia que tiene fomentar la autoestima en la educación de los niños.					
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación	
Concepto e importancia de la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> -Dar la bienvenida, presentar el tema y objetivo de la presente sesión -Dinámica "Phillips 66" - Se pide a los participantes que se dividan en grupos de cuatro a cinco personas. Para esto, puede utilizar distintas vías o procedimientos. -Cada grupo debe nombrar un coordinador que dirija el trabajo y, si es necesario a un relator. -El facilitador planteará la pregunta ¿Qué es la autoestima?, cada grupo deberá discutir y llegar a una definición. -Una vez pasado el tiempo, se comienza a leer el informe de los relatos de los grupos. El facilitador centrará la discusión en los aspectos comunes y diferentes, para definir lo que es la autoestima. - Video "El tigre y la oveja" -A continuación se les hace a los participantes a modo de reflexión las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante la autoestima? ¿Cómo se construye? ¿Qué relación tiene esta historia con la autoestima de los niños? -Al finalizar se llegará a una conclusión sobre la importancia de la autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> -P.C / cañón - Video "El tigre y la oveja" -Papel -Lápices. 	25 min	Discusión para llegar a un concepto claro de autoestima	
Autoestima alta y Autoestima baja	<ul style="list-style-type: none"> -Dinámica "Doble personalidad" -Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. -En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo. - Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que puedas simbolizarlos. -Compartir en equipos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. -Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo. Al finalizar debe llevar a cabo una " lluvia " de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas - lápiz para cada participante -Postics -Marcadores -Pizarrón -Gis 	30 min	Participación y desempeño en la actividad	

	-Se indica al equipo que comparta con todo el equipo las experiencias y conclusiones de este ejercicio, para que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.			
Pilares de la autoestima	<p>-Dinámica "Mi escudo personal"</p> <p>Se reparte a cada participante un escudo de armas, su propio escudo personal. En el deben representarse aquellos aspectos de su personalidad que considere más importantes, y que sean positivos. (5 aspectos cada uno). Se pueden representar aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo mejor que han conseguido -La cualidad personal que más le gusta de sí mismo - La afición que más estima de si mismo/a. - Los objetivos más importantes para uno/a. <p>Pero sólo deben representarse cosas positivas. Se representará a través de un dibujo, recortes o su combinación. -El escudo se puede representar mediante el dibujo, o fotos o recortes. Se divide el escudo en tres casillas que serán los pilares de la autoestima que se quieren representar, representando en cada casilla un solo aspecto. -En una segunda fase cada uno coloca su escudo en la pared y lo comparte con el grupo. El formador dinamizará la puesta en común con preguntas como qué aspecto de algún compañero les ha llamado la atención? Con esta dinámica el facilitador invita a la reflexión personal sobre la importancia de conocer y reconocer nuestras fortalezas, y de establecer un adecuado autodiálogo adecuado, así como de fomentar estos pilares en la educación de los hijos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cartulinas grandes, en forma de escudo -Fotos -Recortes de revistas -Rotuladores -Lápices -Gomas -Pegamento -Tijeras. -Lápices -Colores 	30 min	Realización de el escudo personal
Consejos para fomentar la autoestima en los niños	<ul style="list-style-type: none"> -Exposición de consejos para fomentar la autoestima en los niños por parte del facilitador -Se pregunta a los participantes ¿Qué le ha llamado la atención de lo que se comentó o escuchó? ¿Cuál consejo le ha gustado más? 	-P.C / cañón	20 min	Participación en las preguntas realizadas por el facilitador
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> -Atender dudas y comentarios sobre la sesión - "Dinámica "El PNI (Positivo, negativo e interesante)" -Se le entrega una hoja de papel a cada miembro del grupo por el facilitador. - Se les orienta que cada uno, de forma individual, sin consultar con nadie, escriba lo que ha encontrado de positivo, negativo e interesante en la sesión. -Una vez que han llenado las hojas, esta se recogen. -Dinámica "Recordatorios importantes" 	<ul style="list-style-type: none"> Varios sacos con 1 Goma 1 Vela 1 Banda elástica 1 Clip 1 Figura de tigre 	15 min	Participación y desempeño en la actividad

	<p>-El instructor tendrá lista en una mesa los artículos citados en la mesa y los ira poniendo en una bolsa diciendo las siguientes palabras. goma - para borrar mis preconceptos; vela - para acordarme de repartir siempre mi luz, mi conocimiento; banda elástica - para acordarme de ser cada vez más flexible; clip - para acordarme de ser un instrumento de unión;1 figura de tigre - para acordarme de obtener siempre el mayor provecho de todo lo que la vida me ofrece;1 figura de oreja - para acordarme de que saber escuchar es muy importante;1espejo - para acordarme de que el autoconocimiento es indispensable.</p> <p>-Agradecer a los participantes su asistencia y otorgarles un morralito con la lista de cosas importantes que menciono el facilitador.</p>	<p>1 Figura de oreja 1 Espejo</p>		
--	---	---------------------------------------	--	--

Bibliografía:

Alcántara, J. (2001). *Educación la autoestima, métodos, técnicas y actividades*. Grupo Planeta.

Alonso, N. (2006). *Educación emocional para la familia: encuentro de esencias*. Producciones Educación Aplicada.

Castanyer, O. (2012). *Enséñale a decir no, desarrolla su autoestima y asertividad para evitarle situaciones indeseables*. Grupo Planeta.

Borbolla, J. (2000). *Profesión: mamá*. Diana.

Fuentes electrónicas:

Aldaz, M. (2007). *Dinámicas para la educación básica. Aplicaciones de la inteligencia emocional en el aula de clase*. [versión PDF].

https://issuu.com/maluisse/docs/dinamicas-educacion-basica_unlocked_by_www.freemy

Hernandez, M. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas. Proyecto de la carrera de ciencias de la educación* [version PDF]. Sistema de información científica y tecnológica en línea. <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>

González, A (2017). *Manual de ejercicios de psicología positiva y aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. [versión PDF]. Consejo General de Psicología de España. <https://www.psyciencia.com/manual-de-ejercicios-de-psicologia-positiva-aplicada-pdf/>

Kofman, F. (3 de junio de 2012). *Vida Libertad y Consciencia*. Youtube.<https://www.youtube.com/watch?v=S1D5pliElaY>

Pan American Health Organization. World Health Organization Americas. PAHO. (2015). *Técnicas de cierre y evaluación*. [Entrada de blog]. Recuperado de: www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=es.

Consejería de Educación Universidades y Sostenibilidad (2011). *Dinámicas de grupo*. [versión PDF]. Dirección General de Orientación, Innovación y Promoción Educativa. www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/cepicodevinos/files/2014/06/dinamicas-de-grupo.pdf

SESION 7	LÍMITES	Duración: 2 horas		
Objetivo específico: Ayudar a los padres a establecer límites de forma adecuada a fin de fomentar buenos hábitos y mejorar la convivencia familiar.				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
Concepto de límite	<p>-Dinámica “El puente” El facilitador irá guiando a los participantes, les pide que cierren los ojos un momento e imaginen que están cruzando por un puente elevado que atraviesa un precipicio muy profundo. La particularidad de este puente es que no tiene barandas.</p> <p>-El facilitador pide que registren en su mente y en su cuerpo lo que van sintiendo y pensando. Una vez que lo hicieron, invita a abrir los ojos y compartir las sensaciones provocadas por el ejercicio con el grupo.</p> <p>-El facilitador registrará en una columna en el pizarrón las sensaciones de los participantes.</p> <p>-En la segunda etapa, se les vuelve a pedir que cierren los ojos e imaginen que deben también cruzar un puente con un precipicio muy profundo pero esta vez el puente tiene barandas fuertes a ambos lados, nuevamente, se les pide que registren lo que piensan y sienten y, al abrir los ojos, que lo compartan con los demás.</p> <p>-El facilitador registrará en una segunda columna en el pizarrón las sensaciones de los participantes.</p> <p>-Al finalizar la experiencia se les explica a los participantes el sentido del ejercicio: que puedan experimentar en su propio cuerpo cómo se siente un niño sin límites (sin barandas): inseguro, miedoso, paralizado, con pánico. Y cómo, cuando un niño tiene definidos los lugares por los que puede moverse se siente seguro, confiado, libre, feliz.</p> <p>-Posteriormente explicará las características que desarrollan los límites en los niños.</p>	<p>-P.C / cañón -Pizarrón -Gis</p>	25 min	Participación y desempeño en la actividad
Estilos educativos	<p>-Dinámica “Estilos educativos” -Se organiza a los y las participantes en 3 grupos. A cada uno de estos grupos se les entrega una bolsa con las imágenes correspondientes a uno de los estilos educativos (pasivo, agresivo, asertivo)</p> <p>-A continuación el facilitador les explicará a los participantes que les acaba de repartir unas imágenes donde está representada una situación, en la cual deben de analizar según los tres estilos educativos (pasivo, agresivo, asertivo) a cuál pertenece.</p> <p>- Una vez identificado deberán de escribir y explicar en una hoja en blanco que es lo que se imaginan que está pasando en esas tres imágenes, examinar como se está resolviendo la situación según el tipo de estilo educativo.</p> <p>-Finalmente tienen que reflexionar sobre las consecuencias que tendría esa actuación en cada uno de los estilos tanto para los padres, los hijos y la sociedad, para finalmente exponerlo por equipo.</p> <p>-Finalmente se orienta a la siguiente reflexión: Autoridad, límites y disciplina, tienen como</p>	<p>-P.C / cañón -“Imágenes Estilos Educativos de Padres” (Anexo 7) -Lápiz -Goma</p>	30 min	Exposición de la actividad estilos educativos

	meta ayudar a que los hijos pasen de la dependencia a la independencia, en un camino ascendente, es decir a que ellos aprendan y gradualmente hagan cosas por ellos mismos, a cumplir responsabilidades conforme ellos van creciendo en edad, el objetivo de estos tres elementos no es la obediencia ciega, sino que el niño aprenda a vivir en sociedad, responder por su conducta y sus compromisos teniendo como guía los límites establecidos por la autoridad, los padres, maestros, adultos y la sociedad.			
Las 5 c de los límites	-Exposición del tema “Las 5 c de los límites” -Se entrega a los participantes el cuestionario de “Las 5 c de los límites” (Anexo 8) - Una vez finalizado se invita a los participantes a compartir sus impresiones sobre la actividad realizada	P.C / cañón Cuestionario “Las 5 c de los límites” (Anexo 8) -Hoja -Lápiz -Goma	30 min	Entrega de cuestionario
Consejos	-Dinámica “Las estrellas” -Pegar en el reverso de cada estrella un consejo para establecer límites en casa, seguidamente todas estas estrellas deben pegarse en la pared y poder desprenderse fácilmente en el momento de hacer uso de ellas. -A continuación se solicita a un participante voluntario que tome una estrella y lea el consejo que se encuentra al reverso de la misma, pedirá a un compañero un ejemplo de cómo utilizar el consejo en casa y así sucesivamente hasta finalizar el ejercicio. Las estrellas que ya son utilizadas se retiran de la pared.	-Recortes de estrella de cartulina con un consejo para establecer límites en casa	25 min	Participación y desempeño en la actividad
Cierre	-Atender dudas y comentarios sobre la sesión -Dinámica “Balance del día” Se solicita a los participantes que hagan un círculo en el centro de la sala para verbalizar o expresar lo más sobresaliente o relevante que podrían llevar consigo del aprendizaje adquirido en el día.	-Ninguno	20 min	Participación en las preguntas realizadas por el facilitador

Bibliografía

Alonso, N. (2006). *Educación emocional para la familia: encuentro de esencias*. Producciones Educación Aplicada.

Schmill, V. (2015). *Disciplina inteligente*. Producciones Educación Aplicada.

Ramos, R., & Torres, L. (2012). *Título Niños desobedientes, padres desesperados: El método para que tu hijo te haga caso a la primera*. Penguin Random House.

Fuentes electrónicas:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2018). *Talleres de crianza. Guía para replicar la iniciativa* [versión PDF]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). <https://www.unicef.org/argentina/media/3066/file/Talleres%20Crianza%20sin%20violencia.pdf>

Gómez, I., Hernández, M., Martín, M., & Gutiérrez, C. (2005). *Los problemas en la infancia y el papel de los estilos educativos de los padres* [versión PDF]. file:///C:/Users/ESPINOZA/Downloads/59636-CUESTIONARIO%20FUNCIONAL%20DE%20ESTILOS%20EDUCATIVOS%20DE%20PADRES%20(1).pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2010). *Manual para educadores y educadoras guía* [versión PDF]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). http://files.unicef.org/republicadominicana/Manual_para_Educadores.pdf

González, X. (2015). Las 4 C fundamentales para establecer límites con tus hijos. [Entrada de blog] Recuperado de: <https://psicologiaparaniños.com/2017/08/las4-c-fundametales-para-establecer-limites-con-tus-hijos/>

Pan American Health Organization. World Health Organization Americas. PAHO. (2015). *Técnicas de cierre y evaluación*. [Entrada de blog]. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=es

Proyecto JALDA. (2008). *Estudio de Validación del Desarrollo Rural Participativo, basado en la Conservación de Suelos y Aguas* [version pdf]. Proyecto JALDA. http://www.iirsa.org/admin_iirsa_web/uploads/documents/ease_taller08_m6_anexo2.pdf

Reboulén, L. (26 de noviembre de 2012). Estilo de crianza [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=M7qSYKkqS_o

SESION 8	VALORES HUMANOS	Duración: 2 horas		
Objetivo específico: Conocer que son los valores humanos y la importancia en la vida cotidiana.				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
Concepto de valores humanos	<p>-Proyección del video “Sembrando valores en los hijos”</p> <p>-Terminado el video se les pregunta a los participantes de acuerdo a lo visto en el video que creen que sean los valores humanos, se retroalimenta explicándoles el concepto de valores humanos y su importancia.</p>	-Video “Sembrando valores en los hijos”	25 min	Participación activa respecto al video que se presento
Valores familiares	<p>-Dinámica “Básquet de valores familiares y antivalores”</p> <p>-Se pide a los participantes que se dividan en equipos de cuatro a cinco personas, a cada equipo se les deberá de entregar una plantilla de una cancha de basquetbol.</p> <p>-Se pide a los participantes que piensen en los cinco valores familiares que consideren los más importantes y en sus contravalores, así mismo que escriban lo que entienden por cada uno de ellos.</p> <p>- A continuación se les pide que se visualicen como un equipo de entrenadores de baloncesto, los cuales tendrán que diseñar las jugadas o estrategias para que los valores familiares les ganen a los antivalores.</p> <p>-Se guiará la reflexión explicando y preguntándoles a los padres: Recuerda: que tu ejemplo servirá de modelo para tus hijos. Asegúrate de que tu modo de comportarte sea correcto y acorde con los valores que les transmites.</p> <p>¿Cumplimos con nuestros compromisos?</p> <p>¿Somos honestos con otras personas?</p> <p>¿Critizamos a otras personas delante de los hijos o permitimos que ellos lo hagan?</p> <p>¿Preferimos el gasto comedido e incluso austero antes que el derroche?</p> <p>¿Actuamos con generosidad?</p> <p>¿Somos humildes?</p> <p>En los últimos años, como resultado de un pensamiento crítico, las experiencias de vida y la influencia de los amigos, los medios de comunicación, las redes sociales, la comunidad en que nos desarrollamos podemos descartar algunos valores y añadir otros. Sin embargo, muchos valores que operan inconscientemente como base para las opciones, decisiones y comportamientos son los valores fundamentales asimilados durante nuestros primeros años, no se trata de ser perfectos sino de enseñar a ser mejores personas.</p>	<p>-Cancha de basquetbol de 28 centímetros de largo por 15 centímetros de ancho</p> <p>-Marcadores</p>	30 min	Reflexión valorativa acerca de los valores familiares
¿Cómo educar en valores?	<p>- Dinámica “Esquema de valores”</p> <p>-El facilitador explica a los participantes que para llevar a cabo esta tarea, lo primero es</p>			Elaboración de la

	<p>identificar aquellos valores que deseas identificar en tu familia, esto te ayudará a educar con objetivos y le dará un sentido a tu paternidad, a tener una visión clara de los valores que se quiere inculcar a los hijos y a desarrollarlos también nosotros como padres.</p> <p>-El facilitador pedirá a los participantes que anoten libremente sus propios valores los que consideran más importantes, una vez anotados el facilitador pedirá a los participantes que reduzcan todos esos valores a los tres que consideren más importantes, expresándolos en una sola palabra.</p> <p>- El facilitador pedirá a los participantes que brinden una definición sencilla para cada uno de estos tres valores que eligieron que pueda explicar, ejemplificar y entender un niño en edad escolar de 6-12 años.</p> <p>-A continuación se dirá a los participantes que deben de elaborar las reglas básicas, simples, y prácticas que sean necesarias, “estrategias disciplinarias” para conducir a fomentar la aplicación cotidiana de valores claros, los cuales deben ser los objetivos de los padres al disciplinar.</p> <p>- Se explica a los participantes que las reglas emanan de valores fácilmente identificables y deben estar redactadas en positivo (en lo posible), no establecen condiciones para un permiso o privilegio; y no incluyen lo que les puede pasar si no cumplen con ellas. No significa que sean perfectas, solo que son más eficaces que todo un discurso. (Schmill, 2015, p. 241).</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Se puede usar lo ajeno, solo con permiso de su dueño - “Las diferencias se arreglan dialogando” <p>-Los participantes compartirán su ejercicio con el resto del grupo</p> <p>-A modo de conclusión el facilitador explicará lo siguiente: Uno de los problemas más frecuentes al querer enseñar valores humanos es que hablamos demasiado, damos discursos, hacemos sermones, platicamos sobre todas las virtudes que debe tener un ser humano y con eso alejamos los temas de los valores de lo cotidiano de la vida de los niños, originando un problema muy serio porque al tratar de transmitirles una serie de valores es un listado tan grande que lo único que producimos es confusión o que el niño piense que nunca va a poder llevar a la práctica tantos valores, por considerarlo irreal.</p> <p>-Ante esto una alternativa es elaborar un esquema de valores como el que acabamos de realizar, para que utilicemos a los valores como lámparas, por ejemplo si estamos en una habitación oscura y prendemos una lámpara, suponiendo que la lámpara es un valor, no vemos toda la habitación pero ya no me pego o ya no me pierdo, que pasaría si también prendiera otra lámpara “valores” y además otra tercera lámpara “valores” tendríamos más posibilidades de analizar la situación y dar mejores respuestas.</p>	<p>-Hojas blancas -Marcadores (Los suficientes)</p>	<p>30 min</p>	<p>dinámica ¿Cómo educar en valores?</p>
<p>Consejos para fomentar la</p>	<p>-Dinámica “El collage” -Se forman siete equipos de tres a cuatro personas, a continuación a cada equipo se le</p>	<p>-Cartulinas,</p>	<p>25 min</p>	<p>Exposición y</p>

educación en valores	<p>proporcionará a cada equipo un consejo de como fomentar la educación en valores para que lo representen por medio de un collage.</p> <p>- Cuando los equipos terminen de realizar los collages, un integrante de cada equipo dice al grupo lo que quiso expresar con su trabajo y lo explica.</p> <p>-Los participantes de los demás equipos podrán realizar preguntas que los ayuden a comprender mejor el collage realizado.</p> <p>-Así se irán presentando sucesivamente todos los collages de los equipos.</p> <p>-Al concluir el facilitador pregunta a los participantes de que les sirvió esta actividad</p>	<p>-Revistas</p> <p>-Tijeras</p> <p>-Pegamento</p> <p>-Plumones</p>		elaboración del collage
Cierre	<p>-Atender dudas y comentarios sobre la sesión.</p> <p>-Dinámica: “El completamiento de frases”</p> <p>-El facilitador le entrega una hoja de papel a cada participante (Anexo 9) Plantea que cada uno complete la frase de modo independiente sin consultar con nadie, y que no es necesario poner el nombre.</p> <p>- Sino están reflejadas en el papel las presenta en el pizarrón. A medida que cada uno termina, recoge las hojas.</p> <p>- Una vez recogidas todas las hojas, el coordinador leerá en voz alta las respuestas dadas a cada frase. Comentara lo más relevante de las mismas.</p>	<p>- Hoja (Anexo 9)</p> <p>-Pizarrón</p> <p>-Gis</p> <p>-Una hoja de papel para cada participante del grupo.</p>	20 min	Participación y desempeño en la actividad

Bibliografía:

Alonso, N. (2006). Educación emocional para la familia: encuentro de esencias. Producciones Educación Aplicada.

Alonso, & Alonso. (2013). Coaching para padres. La nueva forma de educar a tus hijos. Ser

Cheybar, E. y Kuri. (2012). Técnicas para el aprendizaje grupal: Grupos numerosos. Universidad Nacional Autónoma de México.

Gómez, M. Manual de Técnicas y Dinámicas. [Tesis de licenciatura]. Colegio de la Frontera Sur, Villahermosa, Tabasco. 58pp.

Schmill, V. (2015). Disciplina inteligente. México Distrito Federal: Producciones Educación Aplicada.

Enrique, M. (2007). Cofrecito Mágico de Valores. Vol. 1. REYMO.

Fuentes electrónicas:

Escuela para padres. (2 de noviembre de 2016). *Sembrando valores en los hijos*. Youtube. <http://www.youtube.com/watch?v=0FIAX8NrycU>

Fundación Educamos en Familia. (25 de Marzo de 2020). *10 Claves para la educación en valores*. [Entrada de blog]. Recuperado de: <https://www.educamosenfamilia.com/post/2020/03/25/10-claves-para-la-educaci%C3%B3n-en-valores>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2010). *Manual para educadores y educadoras guía* [versión PDF]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).http://files.unicef.org/republicadominicana/Manual_para_Educadores.pdf

García, Cesar. (6 de noviembre de 2014). *Basket del ser frente al tener*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=q2sYSuq6vKc>

Secretaria de Educación del Edo de Guanajuato. (2012). *Valores en la familia formando a los hijos en valores*. [versión PDF]. Secretaria de Educación del Edo de Guanajuato. https://issuu.com/lumenoficial/docs/manual_del_instructor_listo_20121010181015

SESION 9	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Duración: 2 horas		
Objetivo específico: Reconocer qué son las emociones, favorecer su aceptación y gestión dentro del vínculo familiar				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
Concepto de Inteligencia Emocional e Importancia	<p>- Dinámica “El cuchicheo”</p> <p>-El facilitador pregunta a los participantes ¿Qué son las emociones? ¿Qué entienden por Inteligencia Emocional?, a continuación explica que cada una de las personas puede dialogar con su compañero que está a su lado, para responder a esta pregunta,</p> <p>- El diálogo simultáneo, se hará en voz baja intercambiando ideas para llegar a una respuesta o proposición que será luego informada al facilitador por uno de los miembros de cada pareja.</p> <p>-De las respuestas u opiniones dadas por todas las parejas se extrae una conclusión general, la cual será completada por el facilitador quien hará una diferenciación entre emociones y sentimientos.</p> <p>A continuación el facilitador explicará que desarrollar la Inteligencia Emocional permite: Establecer relaciones interpersonales gratificantes, mantener una actitud calmada, mejora aspectos como la empatía, saber interpretar los gestos y reacciones de los demás, no implicarse en conductas violentas o autodestructivas, los padres que la desarrollan, son más, empáticos, solidarios, lo que les permite tener una mayor cercanía con sus hijos.</p>	-Espacio amplio y libre	25 min	Diálogo para llegar a un concepto claro de emociones
Universos de emociones	<p>-Dinámica “Mímica de las emociones”</p> <p>-Se dividirá al grupo en tres o cuatro equipos con igual número de participantes.</p> <p>-El facilitador explicará en qué consiste la dinámica “Mímica de las emociones”, resaltando que se trata de representar una emoción por medio de gestos sin hablar.</p> <p>-El facilitador coloca en el centro de una mesa, los sobres de las emociones que ha recortado previamente. (Anexo 10)</p> <p>-Entre los diferentes grupos formados se decide quien pasará primero a tomar un sobre de emoción. Una vez decidido el orden será cuando el participante de algún grupo se levantará y tomará al azar un sobre de una emoción y volverá a su sitio.</p> <p>- El equipo que tiene el sobre deberá hacer la mímica de la emoción que le salió, para que los otros equipos la adivinen.</p> <p>-El equipo que adivino la emoción deberá de explicar lo que entiende por dicha emoción, el facilitador completará la definición dada por el equipo.</p> <p>-Una vez realizado lo anterior, el facilitador preguntará a todos los participantes:</p> <p>¿Qué pasa si no se acepta la expresión de esta emoción en la familia?</p> <p>¿Cuál puede ser la respuesta adecuada de responder a esta emoción?</p> <p>-Siguiendo el orden establecido, un integrante del segundo equipo pasará al centro a tomar el sobre de una emoción para interpretarla y que los demás equipos adivinen, el facilitador realizará las preguntas antes realizadas para que sean respondidas y así sucesivamente.</p>	<p>-Tarjetas con el nombre de las emociones: Rabia, tristeza, culpa, asco y miedo, Sorpresa, seguridad, admiración, alegría y curiosidad.</p> <p>-1 Hoja blanca</p> <p>-Marcador</p>	30 min	Representación de las emociones con mímica

	<p>- El equipo que adivine más emociones será el ganador, el facilitador anotará los puntos de los equipos en una hoja.</p> <p>- A modo de reflexión el facilitador explicará a los participantes: Es importante aprender a identificar y aceptar nuestras emociones y las de nuestros hijos mientras ocurren, tanto las emociones agradables y desagradables tienen una función, la adaptación a la vida, lo importante es poder expresarlas de una manera equilibrada.</p>			
Gestionar nuestras emociones	<p>-Dinámica “Dramatización”</p> <p>- Con apoyo de cinco padres de familia se escenifican las siguientes situaciones:</p> <p>a) Paula es una niña introvertida y callada. En el colegio casi no tiene amigos, permanece sola en el recreo. La profesora, preocupada por la actitud de la niña, le comenta a la mamá. Cuando Paula llega a casa, su madre le dice: Contigo, ni para adelante, ni para atrás. Yo no sé que es lo que te pasa, siempre estas con esa cara larga, como si en la casa te tratáramos mal! Consigue más amigas, háblale a la profesora y deja esa cara de amargada, que parece boba...!.</p> <p>b) Jorge y Felipe son hermanos. Jorge cursa primer grado de primaria y generalmente es el mejor del curso. Felipe esta en tercero, no le gusta mucho estudiar, prefiere jugar y no hacer tareas, por tanto, tiene bajo rendimiento académico. Cuando sus padres recibieron el boletín, dijeron a Felipe: ¿No te das cuenta de lo bien que le va a Jorge en el estudio? Y eso que tú eres el mayor, deberías dar ejemplo. El sí es un niño juicioso, tú eres un bueno para nada.</p> <p>Se pregunta en plenaria a los espectadores:</p> <p>¿Qué les parecieron estas escenas?</p> <p>¿Qué emoción manifiestan los padres?</p> <p>¿Qué les está pasando a los niños de ambos casos? ¿Qué emoción están sintiendo?</p> <p>¿La emoción y reacción que tuvieron los padres ayuda a los niños de ambos casos a gestionar sus emociones?</p> <p>- A continuación el facilitador dará una breve exposición para enseñarles a los padres a cómo gestionar sus emociones: por medio del Modelo de Vinculación Emocional Consciente.</p> <p>- Posteriormente se pide a los participantes que se dividan en grupos de cinco a cuatro personas, cada grupo deberá de presentar una dramatización en la que se muestren formas correctas de actuar de madres o padres, ante los dos casos presentados.</p> <p>- Luego de cada presentación se motiva al grupo que realizó la dramatización para que comente la forma de actuar.</p> <p>- ¿Que emoción antídoto utilizaron?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Alguna vez les ha sucedido algo parecido?</p> <p>¿Qué emoción te denota ese acontecimiento?, a continuación se utiliza el esquema del Modelo de vinculación emocional consciente (Anexo 16) para reconocer la emoción.</p>	<p>-Tarjeta con el caso de dramatización a)</p> <p>-Tarjeta con el caso de dramatización b)</p> <p>-P.C / cañón</p> <p>-Hoja de Modelo de vinculación emocional consciente (Anexo 16)</p>	30 min	Participación en las preguntas realizadas por el facilitador

	-¿Cómo pueden ahora gestionar sus emociones?			
Consejos para ayudar a los hijos a desarrollar su inteligencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> - El facilitador pide a los participantes que se reúnan en 4 equipos de tres a cuatro personas. - A continuación el facilitador repartirá a cada equipo tres tarjetas de consejos. -El equipo 1 y 3 expondrán los consejos que se les asignaron por medio de una canción. -El equipo 2 y 4 expondrán los consejos que se les asignaron por medio de un dibujo. 	Tarjetas de consejos para ayudar a los hijos a desarrollar su inteligencia emocional	25 min	Iniciativa y creatividad
Cierre	<p>-Dinámica “Mirada retrospectiva”</p> <p>El facilitador presentará a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Me gusto? ¿No me gusto? ¿Qué aprendí? ¿Qué otras cosas me gustaría aprender? ¿Cómo la pasé? ¿Cómo me sentí? <p>-Se formaran grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentará las respuestas y, entre todos producirán un cartel que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.</p> <p>-Finalmente cada grupo expondrá su producción y el capacitador dará su opinión respecto de la experiencia.</p>	<p>-(Anexo)</p> <p>-Bolígrafos (los suficientes)</p>	20 min	Exposición y elaboración del cartel

Bibliografía:

Aguado, R. (2014). *Es emocionante saber emocionarse*. EOS

Bisquerra, R. (Coord.), et al., (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Faros .

Gómez, M. Manual de Técnicas y Dinámicas. [Tesis de licenciatura]. Colegio de la Frontera Sur, Villahermosa, Tabasco. 52 pp.

Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción educativa. (2011). *Dinámicas de grupo* [versión PDF]. Consejería de Educación, Universidades y Sostenibilidad. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/cepicodeelososvinos/files/2014/06/dinamicas-de-grupo.pdf>

Fuentes electrónicas:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2010). *Manual para educadores y educadoras guía* [versión PDF]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). http://files.unicef.org/republicadominicana/Manual_para_Educadores.pdf

Isaza, E. (2002). *Talleres para padres de familia* [versión PDF]. Paulinas. <https://amludi-cpdl.org/amludi/wp-content/uploads/2019/08/Talleres-para-Padres-de->

Familia.pdf

Ministerio de Educación(2009). *Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre: La experiencia de Ica: "Fuerte como el Huarango Iqueño"* [versión pdf]. Ministerio de Educación.<https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf>

Rodríguez, C. (10 de 08 de 2021). El sentimiento de culpa: ¿qué hacer cuando nos sentimos culpables?. Hacer familia. [Entrada de blog]. Recuperado de www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-sentimiento-culpaque-hacer-cuando-nos-sentimos-culpables-20150928113432.html.

SESION 10	Espiritualidad	Duración: 1h 50 min.		
Objetivo específico: Promover en la familia la práctica de la espiritualidad dentro de la vida cotidiana.				
Contenido	Actividad de enseñanza aprendizaje	Material	Tiempo	Evaluación
Definición de espiritualidad	<ul style="list-style-type: none"> - Transmisión del video “ Keepers of the flame” -A continuación se les explica a los padres brevemente lo que es un mapa conceptual, posteriormente se pide que se reúnan en equipos de tres personas y juntos elaboren un mapa conceptual acerca de lo que entienden por espiritualidad, una vez finalizados los mapas conceptuales, se les pide a cada equipo que pasen al frente a explicarlo. -Para finalizar el facilitador con base en sus propios conocimientos y la exposición de los participantes explicara en qué consiste la espiritualidad y cuáles son sus dimensiones. 	<ul style="list-style-type: none"> -P.C / cañón -Video “ Keepers of the flame” -Cartulinas -Lápices -Goma - Marcadores de colores 	25 min	Atención al video presentado y elaboración del mapa conceptual
Educación espiritual	<ul style="list-style-type: none"> -De forma breve el facilitador explicará la importancia de la educación espiritual y sus beneficios. -Dinámica “Los manteles ” -El facilitador deja unos manteles o pliegos de papel bond en diversos lugares de la sala, cada mantel llevará el título de un aprendizaje espiritual (Anexo 11). -Los participantes tendrán que ir pasando por los manteles y escribiendo debajo aquello que consideren respecto al título que les señala el mantel. -Para finalizar se realiza una reflexión conjunta sobre los resultados obtenidos y sobre lo que es necesario para desarrollar estos aprendizajes. 	<ul style="list-style-type: none"> -P.C / cañón -Aula amplia sin obstáculos alrededor -Manteles o pliegos de papel bond (Anexo 11) -Pliegos de papel bond (los suficientes) -Marcadores 	30 min	Reflexión valorativa acerca de la importancia de la educación espiritual

<p>Vida cotidiana y estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Breve exposición de lo que es el estrés por parte del facilitador - Dinámica “Visualización del águila” <p>Se pide a los participantes se pongan en una posición cómoda o tumbados, se les indica que pongan las manos encima de su barriga y empiecen a respirar profundamente imaginando que su barriga es un globo. Lo inflas y después dejas salir el aire y el globo se queda vacío para empezar a llenarlo nuevamente. Llenamos y vacíanos el globo 3 veces. Y ahora se van a dejar llevar por la imaginación.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posteriormente se pone el audio con música relajante y el facilitador va leyendo con voz calmada la visualización (Anexo 12). -Finalmente se les pregunta a los participantes que expresen como se sintieron mediante la realización de la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> -“Visualización del águila” (Anexo 12) -Una grabadora -Música relajante -Tapetes 	<p>30 min</p>	<p>Atención</p>
<p>Consejos para brindar a los niños una educación espiritual</p>	<p>Dinámica “Flor con consejo”</p> <ul style="list-style-type: none"> -Colocar el recipiente grande de forma circular en el centro, los participantes y el facilitador se deberán colocar alrededor del recipiente. -El facilitador pide a nueve voluntarios que tomen una flor de la caja, todos los participantes deben esperar a que todos reciban la flor. - Después, pedirá al primer voluntario que lea el consejo escrito en la flor para posteriormente ponerla en el agua. -El facilitador preguntará a los participantes si tienen alguna pregunta o comentario que realizar acerca del consejo leído. -Al finalizar se reflexionará con el grupo sobre lo que representó el mensaje para cada uno de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> -Recipiente circular grande de 1.5 metros por 1.5 metros - Una caja -Flores dobladas con un consejo escrito en la parte interna -Una grabadora -Música tranquila de fondo 	<p>25 min</p>	<p>Reflexión valorativa acerca de los consejos para brindar a los niños una educación espiritual</p>
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Atender dudas y comentarios sobre la sesión - El facilitador pide a los participantes que se reúnan en grupos de tres -A continuación a cada equipo se les entrega una cartulina, se les pide que a continuación lleguen a un consenso de equipo respecto a las siguientes preguntas las cuales deberán exponer al finalizar : 	<ul style="list-style-type: none"> -Pizarrón -Gises -Cartulinas -Marcadores de colores 	<p>20 min</p>	<p>Exposición de cartulina</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -¿ Con que tres ideas de lo trabajado se quedan? -Algo que pondrán en marcha -Algo que no volverán a hacer -¿Qué mejorarías de la sesión? -¿Qué les ha emocionado del tema de espiritualidad? -¿Qué han descubierto sobre cada uno de ustedes y de su vida? -Otros comentarios -Al finalizar cada equipo elegirá a un representante que exponga las respuestas de sus preguntas realizadas. -Se agradece la asistencia al taller. 			
--	---	--	--	--

Bibliografía:

Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo. Vivir el presente sin juzgar*. Búho.

Alonso, N. (2006). Educación emocional para la familia, encuentro de esencias. Producciones Educación Aplicada.

Calle, R. (2020). *La ciencia de la felicidad: Cómo ser feliz a pesar de todo(s)*. Kailas.

Dispenza, J. (2012). *Deja de ser tú, la mentecrea la realidad*. Joe Dispenza.

Gallo, J. (2014). *Crecimiento En El Espíritu*. Palibrio.

Gobble, L. (2019). *Meditación: Técnicas De Meditación Para Alcanzar Un Estado Zen Y Activar Los Chakras: (Técnicas de plenitud mental)*. Babelcube Inc

Molano, L. (2009). *Yoga Inbound. Un viaje al interior del ser*. SEVA.

Monserrat, L. (2014). *Espiritualidad natural: la educación espiritual de los niños: ideas para padres y educadores*. Kairós

Porter, B., & Andrade, M. (2013). *La vida es ahora los beneficios de mindfulness en el día a día*. Aguilar.

Fuentes electrónicas:

Bianchi, R. (2010). *Espiritualidad y práctica clínica*. [versión PDF]. <http://www.apalweb.org/docs/espiritualidad.pdf>

Calle, R. (1992). *Recobrar la mente* [versión PDF]. Urano. <https://ladespeinadadelblogspot.files.wordpress.com/2008/10/calle-ramiro-recobrar-la-mente.pdf>

FlableVision. (12 de marzo del 2015). Keepers of the flame. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=3l_dy8wzZuE

Fuentes, L. (2018). La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes?. *Revista de Psicología*. 14(28), 109-119. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8870/1/religiosidad-espiritualidad-conceptos.pdf>

Gawain, S. (1995). *Visualización creativa* [versión PDF]. Nascav. <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>

González, J., Quintero, N., Veray, J., & Rodríguez, A. (2017). *Adaptación y validación de la escala de espiritualidad de Delaney en una muestra de adultos puertorriqueños*.

Perret, R. (2021). *El poder de la gratitud* [versión PDF]. Ricardo Perret . http://www.antcreative.com.mx/libros/dh/el_poder_de_la_gratitud.pdf

Palacio, C. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones Teológicas*. 42 (98). <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>

Pan American Health Organization. World Health Organization Americas. PAHO. (2015). *Técnicas de cierre y evaluación*. [Entrada de blog] Recuperado de: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=es.

Romeu, S. (2018). Espiritualidad sin religión. Mindfulness aplicado a la educación social. *d'Intervenció Socioeducativa*(69), 67-86. <https://www.raco.cat › article › download>

Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Grijalbo.

Ruiz, P. (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes. Curso de Actualización Pediátrica*. AEPap.
http://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.6_mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf

Romero, A. (2016). *Yoga Cuentos para niños*. [versión PDF]. www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/09/Yogacuentos.-Yoga-para-niñas-y-niños-a-través-de-los-cuentos.pdf

Witryh escuela de yoga. (2015). *El yoga en la escuela la aplicación en el aula*. [versión PDF]. Witryh escuela de yoga.
http://caps.educacion.navarra.es/primaria2/files/EL%20YOGA%20EN%20LA%20ESCUELA-3%20anexo%20ejercicios_.pdf

CONCLUSIONES

La familia es la célula de la sociedad, esta tiende a evolucionar continuamente debido a que no es un sistema cerrado, ella es influida y a la vez influye en otras instituciones sociales, para que una familia sea comprendida como tal no basta tenerla solo en el contexto, sino también en su funcionalidad en la posibilidad que constituya un núcleo de desarrollo sano, que edifique a un ser humano internamente y que pueda aportar externamente, para ello debe en la medida de lo posible fomentar dentro de ella el sentido de Conexión, pertenencia, identidad, seguridad, cariño, reconocimiento, socialización e individualización, los cuales permiten que esto sea posible.

Más allá del gusto de haber desarrollado este tema de tanto interés para mí, ha sido un gusto explorar y descubrir cada aspecto que compone a los niños como seres únicos e irrepetibles, con características y comportamientos que les son muy propios, como esa hermosa capacidad de asombrarse, entusiasmarse, explorar las cosas que les rodean, su cariño incondicional y aquella facilidad con la que cuentan para aprender cosas nuevas, así como su asombrosa capacidad de sobreponerse a las cosas, es por ello que notando estas características quise ayudar a los padres de familia a seguir fomentando esta esencia positiva en sus hijos, sugiriendo una manera más óptima de guiarlos, una que les permitiera consolidar la confianza en sí mismos.

Cabe considerar por otra parte que se educa desde lo que somos, por lo tanto el primer compromiso para comenzar la aventura de educar debe ser con nosotros mismos, por desarrollar nuestro propio proyecto de vida y aprender a amarnos y mirarnos con compasión, pues es la manera en que podemos de forma ecuánime moldear para los propios hijos de manera más efectiva aquello que se quiere enseñar.

Los niños en edad escolar de 6-12 años, inician una nueva etapa, pero no solo por los conocimientos que ahí se adquieren o por las nuevas relaciones que se empiezan a formar, sino porque su forma de ser, de pensar y de ver el mundo va cambiando poco a poco, en todos los términos, esta es una etapa de transición, en la cual comienzan a realizar preguntas para fundamentar sus acciones, la disciplina y los valores pasan a ser algo que los demás imponen desde fuera a algo que comprenden mejor e incorporan a su ser, por propia convicción, durante este periodo toman mayor

conciencia de ellos mismos y de los demás, ya no son tan egocéntricos como en la etapa preescolar.

Ahora bien, debido a su condición inmadura y frágil los niños necesitan acompañamiento y protección, saberse amados, aceptados y valiosos por lo que son en el tiempo presente y no por lo que representan para el futuro, los niños son seres humanos en proceso de construcción que para poder desarrollarse adecuadamente necesitan que sus necesidades fisiológicas, emocionales y sociales sean satisfechas apropiadamente.

Es imprescindible mirar adecuadamente a los hijos ello implica creer en ellos y en sus capacidades, hacerles saber sus cualidades y las cosas que hacen bien, no olvidemos que cada niño se configura alrededor de las expectativas de su familia y los mensajes que reciba son fundamentales para poder formar la mejor versión de sí mismos, establecer un entorno de amor, confianza, alegría, sentido del humor, les permitirá desarrollar un apego seguro, expresar su individualidad e incrementar sus capacidades intelectuales y establecer buenas relaciones con sus padres, es necesario mencionar que a pesar de que los padres son los principales responsables de la educación de sus hijos, todos los niños pertenecen a una comunidad y son parte de una escuela por lo que convendría que cada uno de estos ámbitos, fuesen de la mano para ayudar a los niños a adquirir las habilidades necesarias para adaptarse y contribuir a la sociedad.

Para los niños el juego es fundamental para su desarrollo, los niños aprenden mientras juegan y mediante estas actividades se relacionan con ellos mismos, con las demás personas y con los objetos que les rodean, más allá del aprendizaje, el juego espontáneo y libre permite a los niños liberarse de las tensiones que implican las diferentes actividades de su vida cotidiana, para los niños jugar es una necesidad no un lujo, cuando los padres se toman el tiempo de jugar con sus hijos y dan un espacio para la diversión mejora la convivencia familiar.

De este modo, el aprendizaje tiene mucho de afectividad y se obedece a los padres porque se les admira y se les quiere, más que por el temor a las reprimendas, por ello educar en la afectividad es el camino más acertado para influir en la vida de los niños de una manera positiva y de conseguir los objetivos educativos.

Es importante acentuar la importancia de que pensar en cada una de las estrategias propuestas de forma individual, sería lo menos recomendable, ya que todas se encuentran intrínsecamente relacionadas. Por ejemplo, ¿Cómo podríamos transmitir asertividad sin comunicación? La comunicación es muy importante en cualquier entorno, especialmente en el familiar, gracias al nivel de comunicación que se establezca en la familia este constituirá o no un refugio emocional para los niños escolares, un sitio en donde puedan expresar sus dudas, inquietudes y más profundos sentimientos o lo contrario. Sin duda saber escuchar representa un reto, especialmente cuando las personas no se han entrenado en dicha habilidad, el ser pacientes, auténticos y expresar lo que realmente se siente ante una situación o sentimiento complejo y sobre todo el comprender como vive nuestro interlocutor (hijo) una determinada situación para aceptar lo que nos comunica de su realidad requiere de un esfuerzo que puede significar el que un niño pueda de verdad disfrutar de la vida y sobre todo, comprenderla. Vale la pena hacerlo y con mayor razón con el conocimiento y el genuino deseo de entender a los niños.

El regalo de la asertividad es algo que lamentablemente pocos reciben, buena autoestima, buenas relaciones y respeto por sí mismo y los demás, es algo poco común en la actualidad, tan solo el poder mostrar desagrado, rechazo o disconformidad o tan solo el poder decir “no”, es algo complejo para muchas personas adultas, si tan solo les hubieran dado ese obsequio de niños, esto les ayudaría a tener una mejor salud mental. Aprender a aceptar los propios errores, saber defenderse y aclarar equívocos, es parte de lo que un niño debe aprender, más importante aún es que pese a las dificultades, aprenda a no rendirse, es en su entorno inmediato donde él puede aprender estas habilidades, por ello, jamás se debe olvidar que aún sin desearlo si estamos en su entorno, actuaremos de modelos, esto no es motivo de desánimo, todos estamos en proceso de construcción, pero no debe tomarse a la ligera el impacto de nuestra presencia cuando hay niños presentes.

Es cierto que no todo mundo tiene una buena autoestima, pero es bueno que, nuevamente en medida de lo posible, los padres de familia, tutores o demás personas que convivan con niños tomen estas estrategias como propias, analicen en qué concepto se tienen ya que difícilmente las personas pueden dar aquello que no poseen,

aun así es importante recordar que independientemente de nuestras cualidades, aptitudes y resultados, nuestro amor propio debe ser incondicional, por encima de cualquier error, esto ayudará a transmitir esa misma seguridad a los niños, en este punto el amor es la clave.

Siguiendo la línea, este amor junto con la comunicación, efectiva y la asertividad, facilitaran uno de los puntos más complicados de llevar a cabo, el establecer límites, es una línea delgada entre ser estricto o ser permisivo, ambos acaban dañando de una u otra manera a un niño, no perdamos de vista que establecer límites con amor, es la única forma de otorgarle a un niño su autonomía, el sentirse libre, y prepararlo para alcanzar el éxito, los límites le ayudaran a saber esperar y sobre todo a sentirse seguros y protegidos, consideremos que estos límites siempre deben ser claros, concretos, concisos, cumplidos y consistentes.

Cuando uno establece un límite, también prepara el terreno para sembrar valores que acompañarán a los niños toda su vida, por ello es importante que el niño sepa por qué se le llama la atención, y por otro lado se debe dar la atención a él por qué el niño actuó de una determinada manera, así, la clave es darse el tiempo necesario.

El tiempo que se dedique a establecer límites, permitirá ir sembrando en los niños su propia brújula moral, que les indique cómo encaminar sus acciones, por ello es importante que los padres o tutores ubiquen en donde se encuentran con respecto a sus propios valores, si pueden reconocerlos, si los aplican en su día a día, es decir si son congruentes con los mismos, haciendo uso de ellos para retomar el rumbo perdido y rectificar errores. No tener los padres claros sus propios valores, les daría a los hijos una brújula defectuosa, que les impediría saber cómo llegar a ser su mejor versión. Es sin duda en la familia donde se aprenderá el respeto, el orden, el trabajo, la justicia, la generosidad y la responsabilidad, donde uno conoce la honestidad, si se le da la atención necesaria, estos valores darán su fruto a nivel personal y social.

Un niño con valores, que se autorregula, que se tiene en alta estima, y que se comunica, no es algo fácil de encontrar, pero ¿aún se puede pedir más que eso? aunque sin duda la inteligencia emocional está ligada con el Autoestima y demás puntos que ya hemos analizado, no es ajeno a la vida diaria el encontrarse con personas que se quedan estancadas, que no son capaces de reponerse ante una

decepción, un rechazo o un conflicto que los rebaso en determinado momento de su vida. Poder actuar de manera flexible ante un momento de tensión, de desespero, no es algo que todo el mundo sepa hacer, debido a que muchas personas no saben, ni logran reconocer sus propios sentimientos ni emociones, a pesar de que la IE ya no es del todo algo desconocido, votaría por darle de menos, la misma importancia que a la inteligencia Intelectual, vivimos en una sociedad que lo pide a gritos silenciosos.

Como punto culminante de mi investigación resalto la importancia que tiene la espiritualidad en el ser humano, esta va más allá de la religión e integra todas las cualidades que las anteriores estrategias buscan cultivar. La espiritualidad busca la autorrealización, permite a las personas conocerse, aprender a observarse para transformarse identificando aquello que quieren cambiar de sí como: pensamientos, creencias o patrones de conducta mediante el uso de métodos espirituales, como: la meditación, el yoga, el mindfulness, los cuales permiten controlar la mente y los pensamientos, aprender a encontrar paz y equilibrio mental, alejándolos de una vida de estrés que muchas veces nada logra disipar, autorregular las emociones, saber disfrutar y vivir del presente, desarrollar un corazón compasivo hacia sí y hacia las demás personas y seres, por lo anterior se puede decir que la espiritualidad permite por excelencia formar niños plenamente desarrollados, es por ello que destaco la importancia de facilitarles a los niños el camino para que lejos de disiparla puedan incorporarla en su día a día.

Muchas veces se educa como hemos sido educados o se tiende a repetir patrones de comportamiento de manera automática y de esta manera es como se educa a los hijos, ante esto es necesario que padres y madres de familia superen la visión de educar como resultado de principios meramente intuitivos o de la experiencia, debido a que educar de la manera como fueron educados, ya no es suficiente, en un mundo cada vez más cambiante, que plantea nuevas demandas y retos, es posible que tal pretensión suponga un desafío por la resistencia al aprendizaje y el arraigo de hábitos que puede llegarse a presentar, en este sentido, recordemos que “aquella persona que no aprenda a desaprender lo aprendido para empezar a aprender lo que realmente necesita hoy, para vivir hoy y mañana, será el analfabeta del siglo XXI”, ser persona es

poder crecer como ser humano permanentemente, ello requiere el desarrollo de la voluntad por nuestra parte.

Es por ello que es mi más grande deseo el poder llevar a la práctica el presente taller, para que estos conocimientos puedan ser transmitidos a más personas y no queden solo en papel, empolvándose en algún estante, pues considero que forman parte de ese tipo de conocimientos necesarios que deberían ser gratuitos, algo así como “derechos inalienables” que darán buenos frutos independientemente de la clase social a la que se pertenezca, ya que posibilitan una mejor calidad de vida y a los que todo niño debe acceder debido a las fortalezas que desarrollan a nivel personal y a las habilidades sociales que se fomentan para que los niños puedan desarrollar las capacidades y hábitos necesarios para favorecer su desarrollo.

Cabe señalar que las presentes estrategias deben acompañarse de ayuda especializada en casos de violencia familiar o drogodependencias, ya que su alcance es rebasado ante este tipo de escenarios.

Generalmente se piensa que todas las intervenciones en salud mental requieren de tecnologías sofisticadas, ostentosas y complejas lo cierto es que mediante la aplicación de estas estrategias educativas, se puede tratar y rehabilitar el pleno desarrollo del niño desde el núcleo familiar, capacitando a los padres en adquirir habilidades para hacerse cargo de muchos aspectos emocionales del niño en edad escolar.

Desde mi punto de vista la educación es antes que nada preventiva, detecta las condiciones y se adelanta a la aparición de problemáticas, mediante acciones encaminadas a promover la conciencia para impactar positivamente en el desarrollo de los niños en edad escolar.

Reconozco profundamente el trabajo de los padres que están presentes en la vida de sus hijos, ya que son ellos quienes les brindan las oportunidades y el cariño necesario para que puedan llegar a desarrollarse, agradezco que brinden el cimiento a partir del cual los niños construirán todo lo demás, a la vez les aplaudo y lo sé porque lo he visto, que se den ese tiempo, a pesar de haber tenido un día cansado y leer un cuento, conversar con sus hijos, ser pacientes, contenerse y no gritarles cuando están a punto de perder la paciencia, de buscar las palabras adecuadas para que puedan

entender y el guiarlos con amor, sin duda alguna su labor es incomparable porque a partir de ella es que se puede crear un mundo mejor.

Dentro de este orden de ideas, como pedagoga mi interés es darle visibilidad a la importancia que tiene la familia en la sociedad, a la importancia que tiene la formación del ser dentro de ella, hacer énfasis en que antes de formar al ser humano en lo profesional, hay que formarle en lo personal para el despliegue de sus potencialidades en todos los sentidos.

La relación entre padres e hijos es una de las más duraderas y trascendentales en la vida, más allá de todas las responsabilidades que involucra la paternidad, tener un hijo es una gran experiencia de amor y crecimiento, es la posibilidad de enriquecer con nuestra existencia la vida de la persona amada y ser enriquecidos con el amor de un hijo.

FUENTES CONSULTADAS:

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo. Vivir el presente sin juzgar*. Búho.
- Aguado, R. (2014). *Es emocionante saber emocionarse*. EOS
- Alcántara, J. (2001). *Educación la autoestima, métodos, técnicas y actividades*. Grupo Planeta.
- Alonso, N. (2006). *Educación emocional para la familia, encuentro de esencias*. Mexico Distrito Federal: Producciones Educación Aplicada.
- Alonso, N., & Alonso, C. (2013). *Coaching para padres. la nueva forma de educar a tus hijos*. Mexico Distrito Federal: SER.
- Alvarado, R., Ruiz, A., Dennis, R., Alvarado, J., & Medicina., o. U. (2003). *Introducción a la clínica*. CEJA.
- Alzate, M. (2003). *La Infancia: Concepciones y Perspectivas*. Papairo .
- Ander, E. (1991). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Magisterio del Rio de la Plata.
- Arancibia, V., Herrera, P., & Strasser, K. (2014). *Manual de psicología educacional*. Ediciones UC.
- Briggs, D. (1983). *El niño feliz: Su clave psicológica*. Barcelona: Gedisa.
- Brioso, Á., Contreras, A., Corral, A., Delgado, B., Díaz, M., Giménez, M., . . . Sánchez, I. (2009). *Psicología del Desarrollo, desde la infancia a la vejez*. McGraw-Hill .
- Calle, R. (2020). *La ciencia de la felicidad: Cómo ser feliz a pesar de todo(s)*. Kailas.
- Caseres, P., Andrés, S., Gervilla, E., Jiménez, F., Teresa Lara, M. O., Saura, G., & Vera, J. (2014). *Teoría de la Educación. Educación infantil*. Pirámide.
- Castanyer, (2021). *Aplicaciones de la asertividad*. Desclée De Brouwer,
- Castanyer, O. (2012). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Desclée de Brouwer.
- Castro, A., Ezquerro, M., & Argos, J. (2017). *Fundamentos teóricos de la Educación Infantil*. Universidad de Cantabria.
- Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). *Desarrollo psicológico*. Pearson Educación.
- Dispenza, J. (2012). *Deja de ser tú, la mente crea la realidad*. Joe Dispenza.
- Doménech, E. (2005). *Actualizaciones en psicología y psicopatología de la adolescencia*. Univ. Autónoma de Barcelona.

- EDUNOVATIC. (2018). *Conference Proceedings EDUNOVATIC 2017: 2nd Virtual International Conference on Education, Innovation and ICT*. REDINE.
- Engels, F. (2017). *El origen de la familia, la propiedad privada y el estado*. Akal.
- Eroles, C. (2001). *Cuestiones actuales de familia*. Comisión Nacional de Políticas Familiares y de Población.
- Estebaranz, A. (1999). *Didáctica e innovación curricular*. Universidad de Sevilla.
- Estrada, L. (2003). *El ciclo vital de la familia*. Random House Mondadori.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2011). *Cómo hablar para que los niños escuchen y como escuchar para que los niños hablen*. Diana.
- Gaibao, D., Murcia, G., Aguirre, M., Flores, M., Camacho, T., & Castellanos. (2012). *Estrategias Pedagógicas en la Educación Universitaria*. Universidad Buenaventura.
- Gallo, J. (2014). *Crecimiento En El Espíritu*. Palibrio.
- García, L., García, M., & Ruiz, M. (2009). *Claves para la educación: Actores , agentes y escenarios en la sociedad actual*. Narcea.
- Garda, R., & Escobar, P. (2008). *Manual de trabajo de mamás y papás por la equidad de genero*. SEDESOL.
- Gobble, L. (2019). *Meditación: Técnicas De Meditación Para Alcanzar Un Estado Zen Y Activar Los Chakras: (Técnicas de plenitud mental)*. Babelcube Inc.
- González, D. (2008). *Hablemos de niños: recetario para madres y padres*. Lumen.
- Gutiérrez, I., & Acosta, A. (2013). *El niño como sujeto de derechos: Rousseau y el liberacionismo*. Aletheia, 5(2), 32-42
- Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Grijalbo.
- Maya, A. (2007). *El taller educativo. Colección Aula Abierta/Magisterio*. Magisterio.
- Molano, L. (2009). *Yoga Inbound. Un viaje al interior del ser*. SEVA.
- Molina, E. (2007). *Cofrecito mágico de valores. Vol 1*. Reymo .
- Montserrat, L. (2014). *Espiritualidad natural: la educación espiritual de los niños: ideas para padres y educadores*. Kairós.
- Muñoz, V., López, I., Jiménez, I., Ríos, M., Morgado, B., Román, M., . . . Vallejo, R. (2014). *Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación*. Pirámide.
- Ontoria, M. (2018). *Habilidades sociales*. Editex.
- Papalia, D. E. (2012). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.

- Pérez, G. (2017). *Pedagogía social, educación social: Construcción científica e intervención práctica*. Narcea.
- Porter, B., & Andrade, M. (2013). *La vida es ahora los beneficios de mindfulness en el día a día*. Aguilar.
- Rage, E. J. (2002). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. Universidad Iberoamericana.
- Ramos, R., & Torres, L. (2012). *Niños desobedientes, padres desesperados: El método para que tu hijo te haga caso a la primera*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Renés, P. (2020). *Fundamentos teóricos de la Educación Primaria*. Universidad de Cantabria.
- Riso, W. (2013). *Guía práctica para mejorar la autoestima: 24 pasos para enamorarte de ti y mejorar tu autoestima*. Phronesis S.a.s.
- Riso, W. (2013). *Guía práctica para no dejarse manipular y ser asertivo: 14 pasos para evitar la sumisión, saber expresar desacuerdos (decir "no") y saber ser asertivo, todo de una forma socialmente aceptable*. Phronesis S.a.s.
- Satir, V. (2005). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax .
- Savater, F. (2008). *Ética como amor propio*. Grupo Planeta.
- Schmill, V. (2015). *Disciplina inteligente*. Producciones Educación Aplicada.
- Shapiro, L. (2010). *Inteligencia Emocional Para Niños*. Distal S R L.
- Viguer, P., Gómez, A., & Cantero, M. (2014). *Intervención temprana*. Pirámide.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Alfaro, A., & Badilla, M. (2015). *El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana*. Revista Electrónica Perspectivas. 81-146.
- <https://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/EI%20taller%20pedag%C3%B3gico%20una%20herramienta%20did%C3%A1ctica.pdf>
- Amaro, A. (2016). *Manual Básico de meditación budista: Encontrando la paz perdida*. Recuperado de :<http://dhammasati.org/wp-content/uploads/2015/10/Manual-Basico-191015.pdf>.
- Anzueto, C. L. (Noviembre de 2014). *Curso: Historia de la Educación*. Obtenido de <https://issuu.com/lorenajimenez1/docs/completo>
- Bianchi, R. (2010). *Espiritualidad y práctica clínica*. [versión PDF]. <http://www.apalweb.org/docs/espiritualidad.pdf>

- Bisquerra, R. (Coord.), et al.,(2012). *¿Cómo educar las emociones? la inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia* [versión PDF]. Argos. https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Brach, T. (s.f.). *Como meditar: Una guía para la práctica formal*. Obtenido de <https://www.tarabrach.com/wp-content/uploads/pdf/ComoMeditar.pdf>
- Campo, A. (2015). *Cómo planificar un taller* [versión PDF]. https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf
- Calle, R. (2002). *Recobrar la mente* [versión PDF]. Urano. <https://ladespeinadadelblogspot.files.wordpress.com/2008/10/calle-ramiro-recobrar-la-mente.pdf>
- Careaga, A., Sica, R., Cirillo, A., & Da Luz, S. (10 de Octubre de 2006). Aportes para diseñar e implementar un taller. *8vo. Seminario-Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo*. (https://www.smu.org.uy/dpmc/pracmed/ix_dpmmc/fundamentaciontalleres.pdf, Recopilador)
- Enesco, I. (2008). El concepto de infancia a lo largo de la historia. (http://webs.ucm.es/info/psicoevo/Profes/IleanaEnesco/Desarrollo/La_infancia_en_la_historia.pdf, Recopilador)
- Escuela de Yoga, Witryh. (2015). *El yoga en la escuela*. Recuperado de: <http://caps.educacion.navarra.es/infantil/attachments/article/197/EL%20%20YOGA>
- Fuentes, L. (2018). La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes?. *Revista de Psicología*. 14(28), 109-119. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8870/1/religiosidad-espiritualidad-conceptos.pdf>
- Fundacion CADAH. (2000). Obtenido de Técnicas para conductas asertivas: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnicas-para-conductas-asertivas.html>
- Fundación Educamos en Familia. (25 de Marzo de 2020). *10 Claves para la educación en valores*. Obtenido de [Entrada de blog]: <https://www.educamosenfamilia.com/post/2020/03/25/10-claves-para-la-educaci%C3%B3n-en-valores>
- García, A. (2015). 5 Consejos para nutrir con inteligencia emocional a tu hijo. [Entrada de blog] *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/consejos-inteligencia-emocional-hijo>

- García, C. (2014). *Solo hijos. com*. Obtenido de Educar el sentido del humor: <http://www.solohijos.com/web/educar-el-sentido-del-humor/>
- Gawain, S. (1995). *Visualización creativa* [versión PDF]. Nascav. <https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2009/11/visualizacion-creativa-shakti-gawain.pdf>
- González, J., Quintero, N., Veray, J., & Rodríguez, A. (2017). *Adaptación y validación de la escala de espiritualidad de Delaney en una muestra de adultos puertorriqueños*. 20(1). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num1/Vol20No1Art17.pdf>
- Guerrero, L. (2019). *Los estilos parentales y cómo se manifiestan en el aula*. [Entrada de blog] Recuperado de: <https://www.eduforics.com/es/los-estilos-educativos-en-la-familia-y-como-se-manifiestan-en-el-aula/>
- Gutiérrez, D. (16 de Marzo de 2013). *La familia: Pilar de la sociedad*. Obtenido de [*Archivo de video*]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_vB5n2CAwAg
- Gutiérrez, V., & Alejandro, A. (16 de Septiembre de 2013). El niño como sujeto de derechos: Rousseau y el liberacionismo. (https://www.researchgate.net/publication/309219054_El_nino_como_sujeto_de_derechos_Rousseau_y_el_liberacionismo, Recopilador) Colombia.
- Herrera, C. (2021). *Educar el sentido del humor. Consejos prácticos*. [Entrada de blog] Recuperado de: <http://www.solohijos.com/web/educar-el-sentido-del-humor/>
- Horno, P. (2015). *Educar en la alegría*. [Entrada de blog] Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/entrevistas/bebes-y-ninos/pepa-horno-psicologa-infantil-y-autora-de-educando-la-alegria>
- Israel, V. (28 de Noviembre de 2011). *Cuadernos de Ciencia*. Obtenido de (Artículo de blog): <http://cuadernosdeciencia.blogspot.com/2011/11/que-educacion-necesitamos-para.html>
- Jiménez, C. (2014). *Curso: Historia de la Educación* [Tesis de maestría. Universidad Mariano Gálvez]. <https://issuu.com/lorenajimenez1/docs/completo>
- Kojakovic, M. (2006). *Yoga Para Niños*. Santiago : http://ceipvegarredonda.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/yoga_para_ni_os.pdf.
- La Educación Prohibida. (13 de Agosto de 2012). [*Archivo de video*]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-1Y9OqSJKCc>

Módulo III Habilidades sociales en la interacción social. Asertividad. (s.f.). Obtenido de http://www.academia.edu/8031359/M%C3%B3dulo_III_Habilidades_sociales_en_la_interacci%C3%B3n_social

Ortiz, D. (2015). *El constructivismo como teoría y método de enseñanza.* Sophia: colección de Filosofía de la Educación. 19(2), 93-110. <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846096005.pdf>

País, H. (27 de 01 de 2017). *Educando en la esperanza* . Obtenido de (Artículo de blog): http://hugo-pais.blogspot.mx/2017_01_27_archive.html?m=0

Palacio, C. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones Teológicas.* 42 (98). <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>

Paris, S. (6 de Junio de 2018). Diversidad religiosa y acción socioeducativa. La educación social ante la diversidad de creencias. *Espiritualidad sin religión. Mindfulness aplicado a la educación social(69).* (file:///C:/Users/ESPINOZA/Downloads/337684-Text%20de%20l'article-494060-1-10-20181017.pdf, Recopilador)

Pérez, P. (Septiembre-Diciembre de 2011). El educador y la familia disfuncional. *Educere,* 15(52). (<https://www.redalyc.org/pdf/356/35622379009.pdf>, Recopilador)

Perret, R. (2018). *El poder de la gratitud.* [versión PDF]. Ricardo Perret . http://www.antcreative.com.mx/libros/dh/el_poder_de_la_gratitud.pdf

Porras, S. (30 de abril de 2013). *La desintegración de la familia-congreso familiar* [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=hpbE_IoLI0g&t=2s

Provincia Marista Ibérica. (09 de 2015). *Proyecto Quéreb, marco de espiritualidad. Educación de la interioridad.* Obtenido de http://www.maristasiberica.es/sites/maristasiberica.es/files/Interioridad%20ok_0.pdf

Revista Uni-K. (18 de Diciembre de 2019). *La mirada apreciativa:cómo nuestra mirada condiciona las posibilidades de realización de otros.* Obtenido de (Artículo de blog): <http://revistaunik.blogspot.com/2019/12/la-mirada-apreciativa.html>

Rodríguez, C. (2012). *El sentimiento de culpa: ¿qué hacer cuando nos sentimos culpables?*. [Entrada de blog] Recuperado de: <https://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-sentimiento-culpaque-hacer-cuando-nos-sentimos-culpables-20150928113432.html>

Rodríguez, C. (22 de Abril de 2014). *Educa y aprende* . Obtenido de La culpa en los niños y niñas 6 secretos para conocer esta emoción.:

<https://educayaprende.com/la-culpa-en-los-ninos-y-ninas-6-secretos-para-manejar-esta-emocion/>

Romero, A. (2016). *Yoga Cuentos para niños*. [versión PDF].

www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/09/Yogacuentos.-Yoga-para-niñas-y-niños-a-través-de-los-cuentos.pdf

Romero, J., Camacho, T., María, F., Deniris, G., Aguirre, M., Yesid, C., y otros. (2012). *Estrategias pedagógicas en el ámbito educativo*. Obtenido de <http://www.mutisschool.com/portal/Formatos%20y%20Documentos%20Capacitacion%20Docentes/ESTRATEGIAPEDCorr.pdf>

Romeu, S. (2018). Espiritualidad sin religión. Mindfulness aplicado a la educación social. *d'Intervenció Socioeducativa*(69), 67-86. <https://www.raco.cat › article › download>

Rossi, J. (10 de 08 de 2011). *Propuestas educativas* . Obtenido de (Artículo del blog): http://peducativas.blogspot.mx/2011/08/pensamiento-educativo-de-walter_10.html

Ruiz, P. (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes. Curso de Actualización Pediátrica*. AEPap.

http://www.aepap.org/sites/default/files/4t4.6_mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf

Secretaria de Educación del Edo de Guanajuato. (2012). *Escuela de familia. Manual del instructor*. Secretaria de Educación del Edo de Guanajuato. [versión PDF]. https://issuu.com/lumenoficial/docs/manual_del_instructor_listo_20121010181015

SEP. (2016). *Importancia de la familia en la educación de los niños*. *Educaxxió*n, 1, 1-10. https://issuu.com/aydeecasillas/docs/educaxxió_n_vol.

Sixto, P. (30 de Abril de 2013). *La Desintegración de la Familia-Congreso Familiar*. Obtenido de [Archivo de vídeo]: Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=hpbE_loLI0g

Teggi, A. (2018). La carta que un director de colegio de Singapur escribió a los papás. [Entrada de blog] Recuperado de: <https://es.aleteia.org/2018/04/24/la-carta-que-un-director-de-colegio-de-singapur-escribio-a-los-papas-de-sus-alumnos-video/>

Turú . C. (2015). La importancia de transmitir las tradiciones a las nuevas generaciones. [Entrada de blog] Recuperado de:

<https://cristinaturupsicologa.wordpress.com/2015/02/19/la-importancia-de-transmitir-las-tradiciones-a-las-nuevas-generaciones/>

UNICEF . (2021). *Historia de los derechos del niño*. Obtenido de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/historia>.

William, A. (2016). La educación no es la respuesta a la pregunta. Es el medio para responder todas las preguntas. . *Educaxxió*n , 1, 1-92. (Educaxxión, Ed., & https://issuu.com/aydeecasillas/docs/educaxxion_vol1, Recopilador)

Witryh escuela de yoga. (2015). *El yoga en la escuela la aplicación en el aula. [versión PDF]*. Witryh escuela de yoga.

http://caps.educacion.navarra.es/primaria2/files/EL%20YOGA%20EN%20LA%20ESCUELA-3%20_anexo%20ejercicios_.pdf

Word Vision Costa Rica, (2021). 3 beneficios de enseñarle a tu hijo a amar a los animales. [Entrada de blog] Recuperado de: <https://www.worldvision.cr/blog/3-beneficios-de-ensenarle-a-tu-hijo-a-amar-a-los-animales>.

GLOSARIO:

Actitud: Disposición para actuar. Se refiere a la postura que se tiene con referencia a cierta conducta o comportamiento; implica un conjunto de actuaciones acerca de cómo la persona se enfrenta a los contenidos, contextos, problemas o situaciones educativas

Adaptación: Estado en el que el sujeto establece una relación de equilibrio y carente de conflictos con su ambiente social.

Afectividad: Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive.

Adaptabilidad: capacidad de acomodarse o ajustarse una cosa a otra.

Ambiente: Espacio vital en el que se desarrolla el sujeto. Conjunto de estímulos que condicionan al individuo en los planos: físico, psicológico, social, cultural, moral, etc.

Amistad: Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Ansiedad: Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.

Aprendizaje: Proceso acumulativo mediante el cual las personas interiorizan gradualmente entidades cada vez más complejas y abstractas- conceptos categorías, pautas de comportamiento o modelos.

Aprendizaje significativo: Se refiere a la posibilidad de establecer vínculos entre lo que se debe aprender y lo que se sabe, es decir, lo que se encuentra en la estructura cognitiva de la persona que aprende: sus conocimientos previos, lo cual proporciona motivación e interés en el aprendizaje para el desarrollo integral competencias.

Autocontrol: Control de los propios impulsos y reacciones.

Autonomía: Condición de la persona de no depender de otra. La educación debe hacer al hombre apto para vivir con autonomía haciéndolo responsable de los actos que realiza.

Bienestar: Satisfacción, tranquilidad de espíritu, comodidad, disponibilidad de aquello necesario para vivir satisfactoriamente. Agregación de percepciones subjetivas.

Calidad de vida: La calidad es el grado de bondad de las cosas en general. La calidad de vida designa las condiciones en que vive una persona que hacen que su existencia sea placentera y digna de ser vivida, o la llenen de aflicción.

Capacidad: Aptitud, talento o disposición para realizar una actividad, función o acción].

Carácter: Conjunto de características que distinguen a una persona de otra.

Cognoscitivo: Capacidad humana para aprender y asimilar conocimientos

Comportamiento: Manera de actuar de una persona en relación con el medio.

Conciencia: Conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios / Estructura de la personalidad en que los fenómenos psíquicos son plenamente percibidos y comprendidos por la persona.

Conducta: Patrones de comportamiento de una persona ante una determinada situación o en general.

Consecuencias naturales: Estrategias de formación alternativas al castigo que ayudan a los niños y jóvenes a hacerse responsables por los resultados de sus actos.

Constructivismo: Modelo que mantiene que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos como en el comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos dos factores. En consecuencia, según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, esta construcción se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), o sea con lo que ya construyó en su relación con el medio que lo rodea.

Creatividad: Denominada también inventiva, pensamiento original, imaginación constructiva, pensamiento divergente o pensamiento creativo, es la generación de nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. Es el principio básico para el mejoramiento de la inteligencia personal y del progreso de la sociedad y es también, una de las estrategias fundamentales de la evolución natural.

Cultura: Conjunto de rasgos distintivos, espirituales, materiales, intelectuales y emocionales que caracterizan a los grupos humanos. Comprende, más allá de las artes y las letras, modos de vida, derechos humanos, sistemas de valores, tradiciones y creencia.

Deber: Cumplir obligaciones nacidas de respeto, gratitud u otros motivos.

Desarrollo cognitivo: Crecimiento que tiene el intelecto en el curso del tiempo, la maduración de los procesos superiores de pensamiento desde la infancia hasta la adultez.

Desarrollo emocional: Proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo), su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta.

Desarrollo Moral: Conjunto de creencias, costumbres, valores y normas de una persona o de un grupo social, que funciona como una guía para obrar, la moral orienta acerca de qué acciones son correctas y cuales son incorrectas.

Desarrollo personal: proceso de transformación en el que los individuos deciden cambiar aspectos de su vida para sentirse mucho más realizada y plena.

Desarrollo psicosocial: Crecimiento de la personalidad de un sujeto en relación con los demás y en condición de miembros de una sociedad, desde la infancia y a lo largo de su vida.

Educación Integral: Es la educación que abarca la totalidad que conforma al individuo. Es decir, abarca las posibilidades intelectuales o cognitivas, las capacidades psicológicas o afectivas y las habilidades físicas o motoras.

Educación para la Vida: es un sistema que prepara al niño para hacer frente a los desafíos de vivir como un ser humano, y le ayuda a lograr el equilibrio y la armonía en todo lo que hace.

Egocentrismo: Exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla como centro de la atención y actividad generales. Es frecuente en los niños y adultos inmaduros.

Empatía: Consiste en conectar con las emociones de los demás, en ver las cosas como los demás las ven y sentir lo que sienten. Podemos llegar a conocer y a comprender los motivos ajenos que conducen a una persona a un determinado estado de ánimo, promoviendo así la solidaridad y la cooperación.

Enfermedad mental: Alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el

aprendizaje, el lenguaje, etc. Lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

Estilo educativo: Conjunto de técnicas y respuestas que los adultos dan a los menores ante cualquier situación cotidiana, toma de decisiones o actuación.

Estructura cognoscitiva: Contenido y organización totales de las ideas de una persona dada; o, en el contexto del aprendizaje del tema de estudio, contenido y organización de sus ideas en un área particular del conocimiento.

Firmeza: Entereza, constancia, fuerza moral de quien se deja dominar o abatir.

Guía: Persona que tiene por oficio conducir y mostrar a otras ciertos conocimientos, actitudes, lugares o cosas, dignos de ser contemplados o aprendidos.

Habilidades: Capacidad, inteligencia o disposición para realizar alguna actividad. En general son acciones para entender, analizar y transformar el mundo.

Hábito: Es la repetición de una costumbre; implica interiorizar una acción de forma natural, hasta el punto de que se convierte en una actitud espontánea.

Individualismo: Colocar al individuo por encima de la especie y de la sociedad e incluso por encima de todo. Si se trata sólo del yo el sinónimo es egoísmo. Se relaciona con el liberalismo.

Integridad: Que no se aparta de lo que es justo y correcto., actuar con rectitud

Jerarquizar: Organización de personas o cosas en una escala ordenada y subordinante según un criterio de mayor o menor importancia o relevancia dentro de la misma.

Juzgar: Formar un juicio o una opinión sobre una persona o una cosa.

Lógica: Ciencia formal que estudia la estructura o formas del pensamiento humano (como proposiciones, conceptos y razonamientos) para establecer leyes y principios válidos para obtener criterios de verdad.

Lógico: Significa que algo sigue las reglas de la lógica y de la razón.

Meditación: Proceso mental a través del cual el sujeto alcanza su yo más profundo.

Motivación: Conjunto de motivos que intervienen en un acto electivo, según su origen los motivos pueden ser de carácter fisiológico e innatos (hambre, sueño) o sociales; estos últimos se adquieren durante la socialización, formándose en función de las relaciones interpersonales, los valores, las normas y las instituciones sociales.

Motricidad: Es la capacidad del ser humano para producir movimiento desde una parte hasta el todo, integrando acciones voluntarias e involuntarias, coordinadas e iniciadas desde el sistema muscular.

Paciencia: Capacidad de padecer o soportar algo sin alterarse. Facultad de saber esperar cuando algo se desea mucho.

Perseverancia: Constancia, firmeza o tesón en la realización de algo.

Personalidad: Conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencian de las demás.

Pertenencia: Necesidad primaria en la supervivencia del ser humano, el *sentido de pertenencia* es el sentimiento que tiene el niño de ser aceptado por los demás, de ser considerado importante y parte de un grupo.

Positividad: Perfección llena de esperanza y cosas agradables.

Potencial: Que no es, no se manifiesta o no existe pero tiene la posibilidad de ser, de manifestarse o de existir en un futuro.

Praxis: Actividad consciente dirigida a un fin, reflexiona para actuar conscientemente.

Psicosocial: Se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales

Recursos didácticos. Medios, materiales, equipos o incluso infraestructuras destinadas a facilitar el proceso de aprendizaje.

Relaciones asimétricas son las que sitúan un miembro por encima del otro o los otros (como un maestro y sus alumnos).

Salud mental: Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Socioafectivo: Habilidad para establecer relaciones adecuadas con otros, a partir del manejo y la comprensión de contenidos sociales asociados con sentimientos, intereses, motivaciones y necesidades personales.

Talento: Especial capacidad intelectual o aptitud y actitud que una persona tiene para aprender las cosas con facilidad o para desarrollar con mucha habilidad una actividad.

Tiempo de calidad: Aquel que sentimos como especial, importante, en el que se generan buenos recuerdos y vínculos; momentos donde fluyen la comunicación, las risas y la atención.

Transgresión: Actuar en contra de una ley, norma, pacto o costumbre.

Vector: Toda magnitud en la que, además de la cuantía, hay que considerar el punto de aplicación, la dirección y el sentido.

Yo (ego): Según Freud, es el "principio de realidad", es consciente y tiene la función de la comprobación de la realidad, así como la regulación y control de los deseos e impulsos provenientes del Ello. Su tarea es la autoconservación y utiliza todos los mecanismos psicológicos de defensa.

ANEXOS

ANEXO 1

En una granja nació un patito que era diferente a todos los que habitaban ahí.

— ¡Qué feo es! —exclamó su mamá al verlo, y la noticia corrió de boca en boca.

—Es horroroso, nos avergüenza a todos, no le dirigiremos la palabra. ¿Por qué no lo echamos de aquí? —dijeron todos.

En efecto, el infeliz patito se vio siempre solo. Todos lo despreciaban; no tenía ni un solo amigo. Se burlaban de él, le picaban, le quitaban la comida.

Y encima de todo, tenía que soportar insultos si intentaba protestar. Hasta que, finalmente, cansado de recibir tantos malos tratos, el Patito feo decidió huir de aquel lugar donde nadie lo quería.

Pasó el tiempo y llegó el invierno; todo el bosque se cubrió de nieve y el Patito feo sentía mucho frío y mucha hambre.

Un leñador que pasaba lo encontró sobre la nieve temblando de frío y lo llevó a su cabaña, donde tenía una gallina y un gato, los cuales, en cuanto vieron al Patito feo, comenzaron a molestarlo y a darle los peores tratos. A pesar de que el patito hizo cuanto pudo para conseguir su amistad, el gato lo arañaba y la gallina lo picoteaba cruelmente. Así, el Patito feo tuvo que huir de la cabaña y caminó sin saber a dónde ir hasta que encontró una cueva en el bosque; en ella pasó el resto del invierno, era mejor para él estar ahí a soportar más desprecios.

Pasó el invierno, llegó la primavera y el Patito feo salió a tomar el sol, pero de repente se ocultó lleno de miedo al ver pasar a un grupo de hermosas criaturas que nadaban con una gran elegancia y belleza. "No quiero que me vean —pensó—; son tan hermosos que seguro se reirán al verme." Pero en ese momento el más majestuoso se acercó y le dijo: "Ven con nosotros, somos tu familia, tú eres un cisne también". Entonces el patito se contempló en el espejo del agua y se maravilló al verse; había crecido convirtiéndose en un hermoso cisne. En ese momento comprendió que había nacido por error en el nido de una familia de patos, al cual por accidente había rodado el huevo del cual provino. Entonces supo que no era feo como todos habían dicho y comprendió que el rechazo que sufrió se debió solamente a que era diferente. Se alejó muy feliz en compañía de sus hermanos y sus amigos que lo aceptaban y lo respetaban; al fin se sintió querido.

Hans Christian Andersen

ANEXO 2

La noción de infancia tiene un carácter histórico y cultural por lo que es preciso observar cómo ha evolucionado este concepto para comprender quien es el niño.

“Durante mucho tiempo el término infancia era desconocido, no existía un período especial de edad que exigiese sus propias instituciones o prácticas o que fuese considerado como poseedor de valores propios” (Alzate, 2003, p. 42).

En la sociedad medieval, se representaba al niño como un adulto en miniatura, un hombrecito dentro de un cuerpo infantil, al que se le ve capacitado para realizar las conductas (trabajos) de los adultos desde los 7 años, época en que ya es capaz de dominar el lenguaje hablado, desde ese momento los niños entraban de golpe a la gran comunidad de los hombres y compartían con ellos jóvenes o viejos, los trabajos y los juegos cotidianos (Alzate, 2003, p. 35). Es decir aún no existía el término niño, y por lo mismo no se les brindaba algún tipo de cuidado especial.

Fue hasta el siglo XVIII, cuando se estableció un cambio en la forma de concebir la niñez y creció el interés por identificar sus características y necesidades. (Gutiérrez & Acosta, 2013, p. 36). Es así que en 1762 Rousseau publica el Emilio, o De la educación, tratado filosófico sobre la naturaleza del hombre, a partir del Emilio se ha modificado la percepción de la infancia, Rousseau escribe por primera vez que la infancia tiene sus formas de ver, de pensar y de sentir y que nada es más insensato que querer sustituirlas por las nuestras. (Alzate, 2003, p. 49).

En la obra de Rousseau, la infancia aparece delineada en sus aspectos más puros y claros:

- *La infancia existe solamente en virtud del respeto al orden natural. Y no viendo al niño como un adulto-pequeño. La infancia es, según su naturaleza, el estadio que con características propias y fuertemente definidas, que antecede a la adultez.*
- *El nacimiento del hombre está asignado por una cualidad altamente significativa y de profundas consecuencias: la capacidad de aprendizaje.*
- *La conducta, el pensamiento, el lenguaje, los juegos, la sexualidad, todo debe ser estudiado a fin de proceder en la educación de los niños de acuerdo a lo que es propio de la infancia y distinguir en la actividad infantil aquello nocivo y antinatural (Alzate, 2003, p. 91).*

Considero que el gran aporte de Rousseau es el haber visto el lado positivo del periodo infantil, el haber reconocido el periodo de aprendizaje característico de esta etapa de vida, la importancia de cuidar su adecuado desarrollo.

A comienzos del siglo XX, los países industrializados no tenían normas de protección para la infancia. Frecuentemente, los niños trabajaban con los adultos en condiciones insalubres e inseguras. El creciente reconocimiento de la injusticia que entrañaba esta situación, producto de una comprensión más profunda de las necesidades de desarrollo de los niños, llevó a la creación de un movimiento para proteger mejor a la infancia (UNICEF, 2021, párrafo uno).

En 1989 las Naciones Unidas aprueban la primera Convención Internacional sobre los derechos de los niños, aceptando la idea de que el niño y la niña tienen derechos como todos los seres humanos. La Convención insta a el principio de las tres «p»: protección, provisión y promoción (Alzate, 2003, p. 148). Es así que a partir de este momento se asume como una responsabilidad y obligación de los Estados el cuidado de los niños, reconociéndolo con igualdad de condiciones respecto a los adultos, más algunas condiciones especiales por su condición de niño, “se le da al niño el status de persona y de ciudadano”, (Alzate, 2003, p. 149). Esto implicó un gran cambio en el valor que se le otorgó al niño, asegurándole con ello una mejor calidad de vida.

Actualmente el Convención sobre los Derechos del Niño define al niño, para efectos de la aplicación de la Convención, como "todo ser humano menor de 18 años de edad, salvo que, en virtud de la legislación del país, la mayoría de edad sea alcanzada antes (Alzate, 2003, p. 153).

De lo anterior se puede concluir que la infancia es una categoría, con características propias un intervalo de edad diferente a la de los adultos, un período determinado de la vida de un niño o una niña, medible por un intervalo de edad, dicho intervalo es totalmente convencional. “A menudo se acepta como infancia el período de vida que va del nacimiento a los 14 años, pero hay quienes reservan tal denominación al período que finaliza a los 7 años, o a los 10, a los 12 y otros que lo alargan hasta los 16” (Alzate, 2003, p. 118).

ANEXO 3

ESCALERA DEL ÉXITO

GRACE TORRES:

ESCALERA DEL ÉXITO



ANEXO 4



Escuchar

**Observar los mensajes
verbales y no verbales**

Empatía

Paciencia

Autenticidad

Aceptación

ANEXO 6

Estilo agresivo

Ana: Oye, tengo otra vez que ajustarte las cuentas. Es sobre el asunto de lavar y secar los platos. ¡O me echas una mano y me ayudas, o me declaro en huelga!

Daniel: Déjame ahora, estoy viendo la televisión.

Ana: ¿Quién te hizo de criada la semana pasada? Mientras la televisión funciona, no te importa nada de lo que ocurre a tu alrededor.

Daniel: ¡No empieces otra vez!

Ana: Todo lo que deseas es mirar la pantalla y aumentar tus michelines.

Daniel: ¡Cállate, bocazas!

Estilo pasivo

Ana: Perdona, ¿te molestaría mucho secarme los platos?

Daniel: Estoy viendo la televisión.

Ana: Ah, bien, de acuerdo.

Estilo asertivo

Ana: Quisiera que fueras secando los platos mientras yo los lavo.

Daniel: Estoy viendo la televisión.

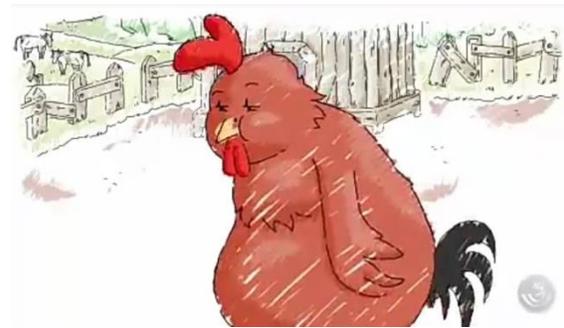
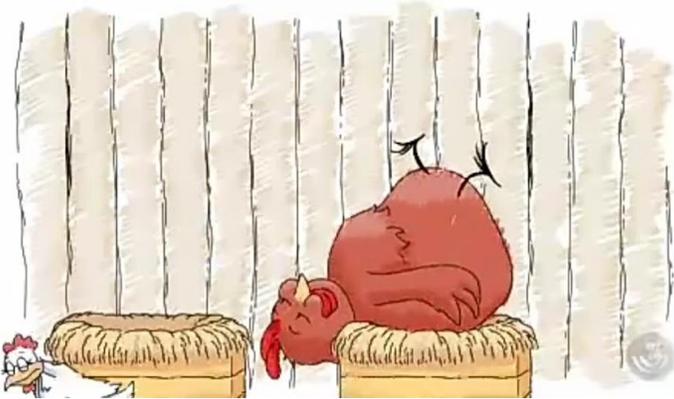
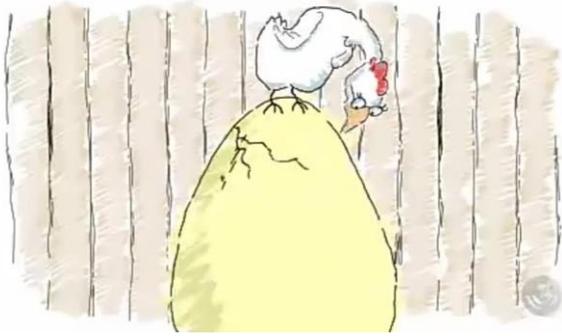
Ana: Me sentiría mucho mejor si compartiéramos la responsabilidad de las tareas de la casa. Puedes volver a ver la televisión en cuanto hayamos terminado.

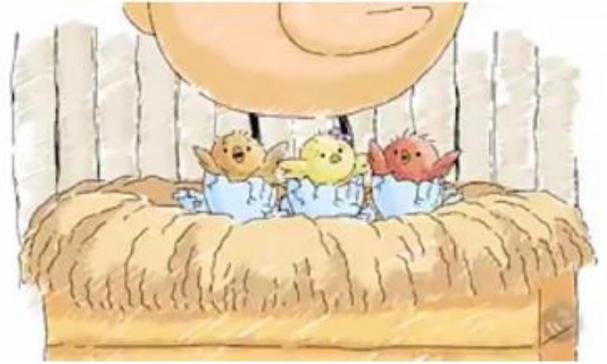
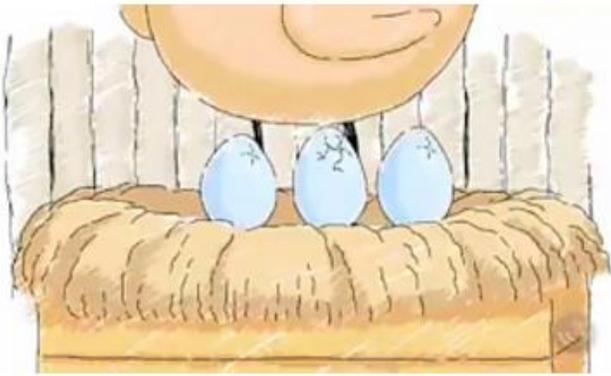
Daniel: Es que están a punto de coger a los malos.

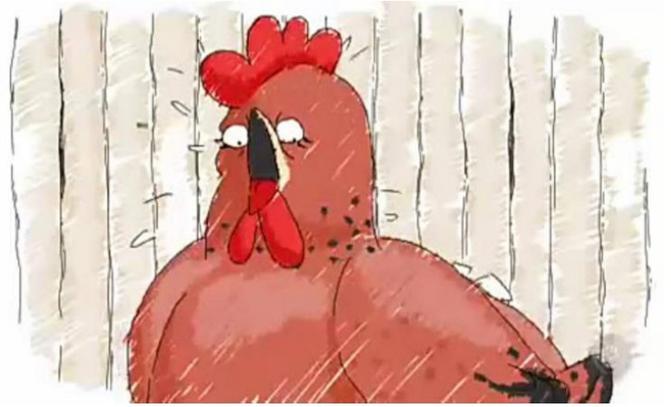
Ana: Bien, puedo esperarme un poco. ¿Me ayudarás cuando termine la película?

Daniel: Eso es cosa hecha.

ANEXO 7







ANEXO 8

Las 5c de los límites

A continuación piensa en la conducta de tu hijo que más problema te cause y responde de manera sincera

1.	¿Tengo claro lo que se vale hacer y decir en mi familia?
2.	¿Mi hijo entiende lo que espero de él?
3.	¿Cuál será la mejor manera de explicárselo?
4.	¿Qué pasará si no cumple? ¿Realmente voy a cumplírselo?
5.	¿Esta consecuencia que establecí es congruente? ¿Está vinculada a la falta que cometió mi hijo, repara?

ANEXO 9

En este grupo: Aprendí.....

Ya sabía.....

Me sorprendí por.....

Me molesté por.....

Me gustó.....

No me gustó.....

Me gustaría saber más acerca.....

Una pregunta que todavía tengo es.....

Rabia

Tristeza

Culpa

Asco

Miedo

Sorpresa

Seguridad

Admiración

Alegría

Curiosidad

ANEXO 11

- Relativizar
- Encarar y ver las cosas como son
- Resolver complicaciones y no añadir complicaciones a las complicaciones.
- Ocuparse en lugar de preocuparse
- Estar en el aquí y en él ahora, más libre de memorias y expectativas.
- Valorar lo que se tiene.
- Estar en el incesante aprendizaje vital y darle así un sentido especial a la existencia.
- No afligirse en exceso ni reaccionar neuróticamente, sabiendo tomar y dejar, renovándose a cada instante, sin acarreos.
- Priorizar correctamente, aprendiendo las cuatro cosas más importantes de la vida: paz interior, equilibrio mental y emocional, salud somática y buenas relaciones con las demás criaturas.
- Despejar la ofuscación, superar la codicia y aniquilar el odio.
- Liberarse de los grilletes del apego, la aversión, el egocentrismo desmesurado, la duda sistemática, la pereza, la impaciencia y las emociones nocivas.
- Poner los medios para desarrollar el entendimiento correcto, superar el pensamiento neurótico (fuente innegable de malestar) y desarrollar calma y claridad.

ANEXO 12

“LA VISUALIZACIÓN DEL ÁGUILA”

Vamos a buscar una posición cómoda, tumbados, puede ser directamente en la cama, vas a poner las manos encima de tu barriga y empiezas a respirar profundamente imaginando que tu barriga es un globo. Lo inflas y después dejas salir el aire y el globo se queda vacío para empezar a llenarlo nuevamente. Llenas y vacías el globo 3 veces. Y ahora te vas a dejar llevar por la imaginación, acompañando a nuestro amigo Ernesto El Elfo de 11 años, que va a acompañarte en esta gran aventura. Y Ernesto te dice: “Vamos a ir en un viaje juntos, un viaje imaginario, y yo estaré contigo en cada paso del camino. Iremos al campo, nos bañaremos en el río y volaremos como un águila. Y ahora vas a imaginar que es un sábado por la mañana, hace un día estupendo, es primavera, el sol brilla, y esta mañana el Elfo Ernesto te ha propuesto que vayáis a dar un paseo por el campo.

El va a estar acompañándote en todo momento, él está a tu lado haciéndote compañía. Imagina que estas en el campo, te sientes bien, tranquilo, te sientes seguro, ves la hierba verde, sientes el sol como te toca la piel y te calienta el cuerpo. Respiras profundamente y sientes el olor del campo por todo el cuerpo. Miras a tú alrededor y ves los árboles, escuchas lo pájaros como cantan, ves unas mariposas revoloteando, te sientes muy a gusto, estás rodeado de todos los colores que te puedas imaginar. Te vas a sentar en la hierba, y vas sintiendo como el sol te acaricia la cabeza de una manera dulce y agradable, notas el calorcito, lo notas en los hombros, en los brazos, en las manos, lo notas por la espalda, por las caderas, por las piernas y por los pies. Disfruta de este momento. Sientes todos tus músculos relajados. Extiendes tus manos hacia arriba, sintiendo como los rayos del sol van cargando tus manos de una potente energía, siente como entra por tus manos y va recorriendo todo tu cuerpo, te sientes resplandeciente, fuerte, seguro, siente como el sol a recargado todo tu cuerpo como un Súper Héroe.

Ahora te vas a levantar y empiezas a dar un paseo, disfrutando de la sensación de tener más fuerza y más luz dentro de ti. Estás tranquilo, relajado. Vas paseando por el campo rodeado de flores, miras los árboles y te sientes feliz. Escuchas el sonido del agua, y por el sonido sabes que cerca hay un río, así que vas a ir paseando siguiendo el sonido del agua hasta que llegas al río, el agua es pura y cristalina. Metes las manos dentro del agua, no está fría, y te lavas la cara. Es una sensación estupenda. Se relajan todos los músculos de tu cara. Empiezas a andar siguiendo el curso del río, sintiendo como sigues recargándote de energía con el sol. Y cada vez se escucha más el sonido del agua, hasta que ves delante de ti una cascada de agua pura y cristalina que emana de una montaña.

Vas a ir hacia la cascada, metiéndote dentro del río, el agua no está fría y con toda la energía que tienes no te hundes, eres un buen nadador. Así que vas a ir hacia la cascada, te pones debajo y notas como cae el agua encima de ti. El agua va cayendo por encima de todo tu cuerpo limpiándolo de cualquier cosa que te preocupe, te va limpiando de cualquier tensión y junto con el agua va cayendo también una luz blanca que es energía muy pura que entra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo. El agua te limpia de todo lo que ya no necesitas. Siente como a medida que cae el agua por tu cuerpo te sientes más ligero, te sientes más limpio, y empiezas a notar como tu cuerpo cada vez pesa menos, tu cuerpo cada vez flota más, y empiezas a notar como vas bajando por el río, deja que la corriente te lleve, no te hundes, eres fuerte. Vas bajando y sientes a tu alrededor el campo, las flores, las mariposas, observa todo lo que hay a tu alrededor. Y continuas bajando, todo está bien. Escuchas como cantan los pájaros, y ves que un águila muy bonita se posa sobre la rama de un árbol.

El elfo Ernesto, nuestro amigo, te dice que si te apetece hoy puedes ser este águila tan bonita. Y tú te imaginas que eres esta águila que vuela por el cielo azul, que vuela por encima de todas las cosas. Ahora tú eres el águila, un águila con un vuelo perfecto, siente que estás volando, que planeas, que te dejas

llevar por el viento. Y observas debajo de ti el río, no tienes miedo, sabes volar muy bien, estás tranquilo, disfrutando de tu vuelo. Ves las montañas, los valles, los ríos, las ciudades. Tú puedes ver todo esto, te sientes muy a gusto contigo, eres un águila libre, poderosa, ágil. Tu cuerpo no pesa, es una experiencia magnífica, una experiencia mágica que no olvidarás.

Flotas en el aire, subes, bajas, te dejas llevar, escuchas el sonido del viento. Siente el aire que te rodea, azul, fresco, limpio. Y cada vez que respiras te sientes mejor, cada vez que respiras te sientes más y más feliz. Vuelas por el cielo azul y te sientes muy bien. Ahora vuelas por encima de un gran mar azul, ves al fondo el agua, las olas, y ves la espuma que hacen las olas, tienes una vista fantástica, disfrutando del vuelo, es una imagen muy bonita. Te sientes muy bien, estás tomando la energía que necesitas. Te sientes luminoso, resplandeciente por dentro y por fuera de tu cuerpo. A lo lejos ves una montaña con muchos árboles, y vas a ir hacia la montaña volando divirtiéndote, disfrutando de tu vuelo. Te vas a dirigir a tu nido a descansar. Te posas sobre el nido y notas la suavidad de las pajas y las plumas. Descansas, te sientes muy bien, ha sido una aventura fantástica. Recuerda todo lo que has visto como águila, todo lo que has sentido como águila. Te sientes libre, feliz. Vas a tener la fuerza del águila, eres grande, sientes la seguridad. Soy muy inteligente, aprendo con rapidez, me gusta aprender cosas nuevas, aprender cosas nuevas siempre es divertido y emocionante, resuelvo los problemas con facilidad, soy único y especial, estoy relajado y tranquilo, me gusta leer, soy muy alegre, preguntar me hace más grande, estoy guapo cuando sonrío, ahora puedo cambiar mi enfado por una sonrisa, es estupendo ser yo, mi corazón está lleno de amor, no pasa nada por equivocarme, estoy aprendiendo, hay muchas cosas por las que hoy puedo sentirme bien, me gusta aprender y descubrir cosas nuevas, no tengo miedo. Podrás sentirte como el águila siempre que quieras”

Este ejercicio se puede hacer a cualquier hora del día, dependiendo de la hora que la hagamos, o bien dejamos que continúen en la cama y más aún si se han dormido, o le decimos con una voz dulce. Ahora puedes abrir los ojos. Y le preguntamos que tal están, que han visto, que han sentido. Estos mensajes positivos les van a ayudar a tener un estado emocional sano y orientado a ser felices y a disfrutar.

Sonia Campos Magallanes

Instituciones de apoyo familiar

Institución	Contacto	Servicios
Escuela para padres de Vidal Schmill	contacto@escuelaparapadres.com +52 (55) 5543 0108	*Podcast *Conferencias *Libros *Cursos
Casa maestra	info@casamaestra.com.mx +52 (55) 4173 1477	*Conferencias *Cursos *Acompañamiento
Enfoque a la Familia	(800) 434-2345 info@enfoquealafamilia.com	*Cursos
Escuela para padres Universidad Panamericana	+52 (55) 5424 1280 Ext. 189	*Conferencias *Cursos *Actividades Grupales
INPAVI Integración para la vida	+52 (55) 5579 1933 xola@inpavi.org	*Apoyo y Orientación Individual. *Grupos de apoyo para familias en conflicto. *Retiros, excursiones, cenas *Escuela para Padres y Madres *Talleres
Ayuda Psicológica Locatel	+52 (55) 5658 1111 ccc.ep_dgac_adip@cdmx.gob.mx	*Asesoría Psicológica
Instituto de Terapia Familiar	+52 (55) 5564 0363 +52 (55) 55642109	*Terapia Psicológica
Línea de Atención Psicológica Call Center (UNAM)	+52 (55) 5025 0855	*Atención Psicológica

CAPI Clínica de Atención Psicológica Integral	+52 (55) 5406 1344 contacto@capi.com.mx	*Atención Psicológica *Terapia
INFASI	+52 (55) 5365 9679 +52 (55) 8018 4569	*Terapia Psicológica
IFAC	terapiaifac@gmail.com +52 (55) 5550 4757 Whatsapp +52 (55) 3270 6866	*Atención Terapéutica gratuita a familias y parejas
CEPASI- Centro de Atención Psicológica Integral	+52 (55) 2643 1318 contacto@ceapsi.mx	*Psicoterapia
CEMPI-Centro Mexicano de Posología Integrativa	+52 (55) 8854 4373 contactocemepi@gmail.com	*Psicoterapia Online
CORA, Centro de Atención y Capacitación Integral A.C., Institución educativa	+52 (55) 5559 8451	*Servicios de orientación y educación
Clínica Gestaltung del Sufrimiento.	+52 (55) 1798 5712 info@gestaltung.com.mx	*Acompañamiento Terapéutico
Clínica Comunitaria Eleia	5556612177 Ext. 125	*Asistencia Psicológica a bajo costo
Servicio de Orientación Psicológica (S.O.S)	(800) 7102496 722 2120532 difem.edomex.gob.mx	*Orientación Psicológica Telefónica o Chat

