

EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA FAMILIA



Escuela de Formación. Curso nº 311



EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA FAMILIA

*Manual para
el alumno o alumna*

Autora:

Fátima Parra

Ilustraciones:

Isidre Mones

Coordinan:

Pedro Rascón,
Fernando Martín,
Pablo Gortázar

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 6º A
28013 Madrid

Primera edición:

Diciembre 2008

Depósito Legal:

M-XXXXXX_2008

Maquetación:

Diseño Chacón

Imprime:

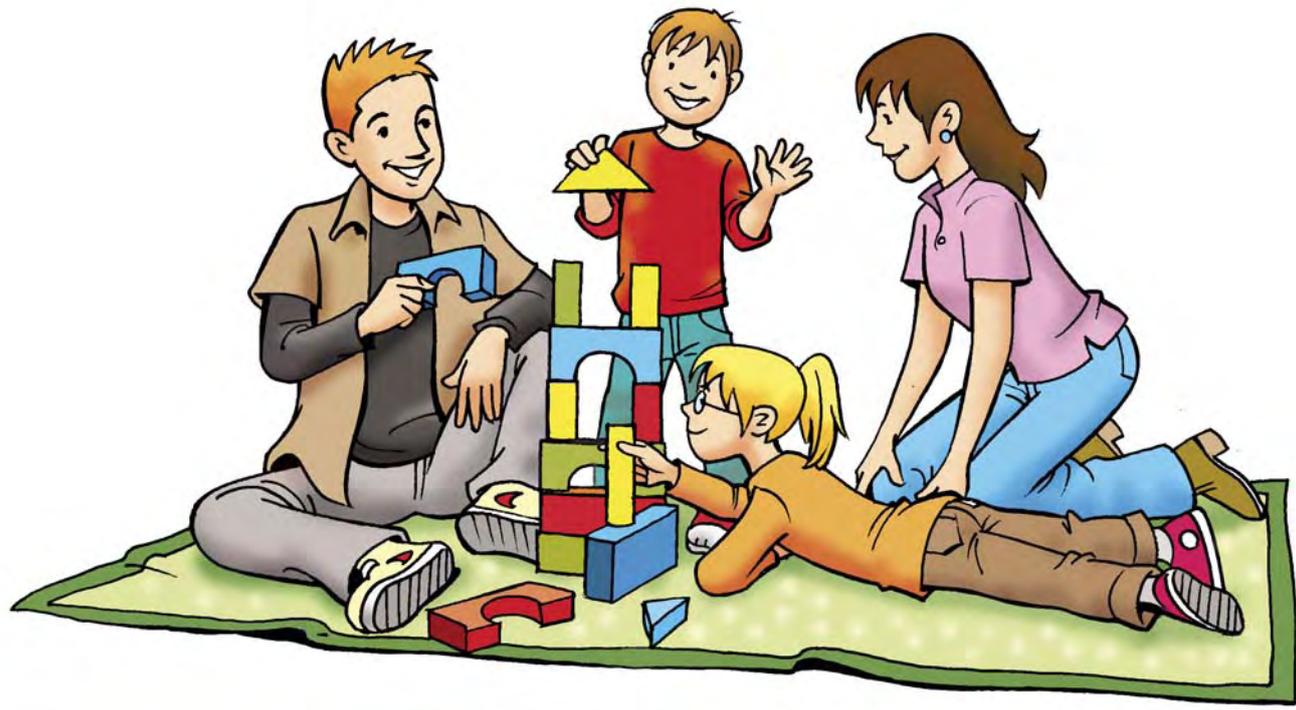
ROELMA, S.L.L.

Junta directiva de ceapa:

Pedro Rascón Macías, Fernando Martín Martínez,
Encarnación Salvador Muñoz, José Antonio Puerta
Fernández, José Luis Pazos Jiménez, Milagros Jonte
Vázquez, Nuria Buscató Cancho, Sara Inés Vega Núñez,
Antonio López Martín, Valle Vallano Bueno, José Pascual
Molinero Casinos, Manuel González Erenca, Francisco
Redruello Parrondo, Adelma Méndez Henríquez, Juan
Antonio Vilches Vázquez, Jesús M^a Sánchez Herrero,
Petra Ángeles Palacios Cuesta, Ginés Martínez Cerón,
Gemma Piqué Codina, Manuela Ocaña Martín

Índice

| | |
|---|----|
| BLOQUE 1 | |
| Introducción | 5 |
| BLOQUE 2 | |
| Tipos y funciones de las emociones | 19 |
| BLOQUE 3 | |
| Las emociones en la familia | 27 |
| BLOQUE 4 | |
| Competencias intrapersonales | 39 |
| BLOQUE 5 | |
| Competencias socio-emocionales, personales y sociales | 51 |
| PUBLICACIONES Y FEDERACIONES DE CEAPA | 61 |



BLOQUE 1 Introducción

Reflexión personal
¿Por qué son importantes las emociones?

Escribe todo lo que se te ocurra relacionado con las palabras emociones y educación.



Nuestra vida es mucho más rica en emociones de lo que solemos pensar. A lo largo de un día experimentamos una gran variedad de ellas de forma consciente o no. Así, por ejemplo, la posibilidad de llegar tarde debido a un atasco puede que nos provoque una mezcla de miedo, frustración y/o rabia de más o menos baja intensidad, la satisfacción que anticipamos ante el elogio cuando hemos realizado un buen trabajo y la alegría de ver sonreír a nuestros hijos...

A pesar de no ser totalmente conscientes, nuestras emociones iluminan o ensombrecen nuestra vida y se combinan formando un paisaje determinado que además contagiamos a los que nos rodean más o menos intensamente, y, que en el caso de nuestros hijos puede terminar siendo determinante en su manera de ver el mundo.

En el presente documento intentaremos reflexionar y analizar sobre las principales fórmulas para desarrollar nuestras emociones de la manera más saludable y aprender guiar a nuestros hijos e hijas en su proceso de desarrollo.

Reflexión
¿Por qué son importantes las emociones?

Escribe todo lo que se te ocurra sin limitarte ni juzgar si estará bien o no.



¿Por qué son tan importantes las emociones?

Las emociones determinan nuestra relación con el mundo, cuando nacemos nuestra capacidad de sobrevivir depende de ellas. No tenemos desarrollado el pensamiento lógico ni simbólico. No tenemos lenguaje para comunicarnos. No podemos planificar nuestro comportamiento. Sin embargo, los programas emocionales genéticamente determinados nos permiten juzgar lo que es bueno y malo, comunicarlo a través del llanto o la sonrisa y realizar rudimentarias conductas de acercamiento o rechazo. Según vamos creciendo, estos esquemas se van ampliando y desarrollando a través del aprendizaje, la experiencia personal y social. De ahí la variedad y riqueza de las respuestas emocionales.

Las emociones configuran nuestro paisaje anímico, mental, físico y social, vamos a ver cómo:

- ▶ Nuestra felicidad depende de ellas: el balance entre nuestras emociones positivas y negativas produce como resultado nuestro bienestar emocional.

- ▶ La adquisición de patrones saludables de gestión emocional contribuye al desarrollo de nuestra personalidad.
- ▶ Los efectos fisiológicos que producen las emociones pueden dar lugar a desequilibrios en nuestro organismo y, en consecuencia, afectar a nuestra salud física.
- ▶ Una parte importante de nuestra motivación se basa en estímulos emocionales.
- ▶ Las relaciones interpersonales generan un gran número de emociones, que pueden entorpecer o favorecer nuestro ajuste social.
- ▶ Funciones superiores como la atención, el aprendizaje, la memoria o los juicios que elaboramos están condicionados a nuestros estados anímicos.
- ▶ Podemos aprender hábitos saludables de manejo emocional.
- ▶ No podemos evitar las emociones, puede que las reprimamos o neguemos pero sus efectos estarán ahí aunque no tomemos consciencia de ellas.
- ▶ Si no tomamos consciencia de ellas no las podemos manejar.
- ▶ Lo que sentimos es distinto de lo que hacemos “las emociones están bien, lo que puede estar mal es nuestra conducta”.
- ▶ Los pensamientos condicionan nuestras emociones.
- ▶ Nuestra razón es emocional y nuestras emociones son racionales.
- ▶ Podemos aprender hábitos saludables de manejo emocional.



Dinámica

¿Qué deseamos para nuestros hijos e hijas cuando sean mayores?



Uno de los deseos que invariablemente pedimos los padres y madres para el futuro de nuestros hijos es que sean felices.

Hoy sabemos que la felicidad absoluta no existe y que en su lugar podemos aspirar a un balance positivo entre las emociones placenteras y las displacenteras. Si estamos más a menudo contentos que tristes, enfadados o con miedo podemos decir que somos felices. Educar para la felicidad consiste en desarrollar en nuestros hijos un sistema inmunológico relacionado con su manera de sentir pensar y actuar.

Sin embargo, hace unas décadas, el camino para llegar a ese preciado bienestar pasaba por una sólida preparación académica que garantizara un buen puesto de trabajo y éste, a su vez, un nivel de prosperidad que las generaciones anteriores no habían podido disfrutar. En general, se pensaba que la capacidad intelectual, junto con el esfuerzo marcaba el rendimiento académico y el éxito personal. Las emociones eran relegadas al ámbito de las pasiones y consideradas como interferencias para el buen rendimiento intelectual.

En los años noventa asistimos, tanto dentro del ámbito de la psicología, como en la educación o en la literatura de autoayuda, a la “revolución emocional”. Así, por ejemplo, la psicología aumentó el número de investigaciones, estudios y publicaciones relacionados

con las emociones. A nivel social, la acogida del libro "Inteligencia Emocional" de Daniel Goleman mostró la necesidad que el público tenía de asomarse al mundo emocional y su éxito consistió en dar esperanza a todas aquellas personas que habían crecido creyendo que no tener un buen expediente académico les relegaba a un segundo plano en términos de inteligencia y capacidad.

En este sentido, los expertos pusieron de manifiesto que las personas no sólo necesitan de un buen expediente académico, sino también otras habilidades para ser felices y para conseguir un trabajo y/o fundar una familia:

- ▶ Resolver con asertividad los conflictos.
- ▶ Manejar nuestros estados de ánimo para que no interfieran en nuestro rendimiento.
- ▶ Motivarnos ante las dificultades.

Estos son sólo algunos ejemplos de competencias socio-emocionales que no se han contemplado en las escuelas pero que, muchas veces, marcan nuestras vidas de manera mucho más importante que las notas.

¿Por qué conviene educar las emociones?



EDUCACIÓN EMOCIONAL, SALUD MENTAL Y FELICIDAD

Las emociones constituyen un valioso dispositivo que nos aporta información sobre nuestra relación con el entorno:

- ▶ Cuando las cosas me van bien, respecto a mis intereses, objetivos, etc., experimento emociones placenteras: alegría, satisfacción, entusiasmo...
- ▶ Cuando las cosas se tuercen y en mi entorno percibo una amenaza, una pérdida o un obstáculo siento miedo, tristeza o enfado.

Al experimentar una emoción mi pensamiento se altera y genera a su vez percepciones coordinadas con dicha emoción.

Ejemplo: cuando me enfado es fácil que me ponga a pensar en otras veces que me he enfadado y haga la lista de agravios de la persona que pienso que me ha agraviado, lo que a su vez alimenta mi enfado.

Y en este proceso, mi sistema nervioso interviene preparando a mi organismo para la respuesta más adecuada y rápida.

Ejemplo: Voy cruzando la calle y veo un coche que viene hacia mí sin frenos.

Mi sistema nervioso se pone alerta, modificando, por ejemplo, el nivel de glucosa en mi sangre o la aportación de oxígeno a los órganos que vayan a estar implicados en la reacción de salir corriendo para evitar que el coche me atropelle.

Esta secuencia se puede convertir en un esquema rígido de sentimiento – pensamiento – acción que condicione la manera de interpretar y reaccionar a los acontecimientos de manera automática, sin flexibilidad, ni capacidad de adaptación o creatividad.



Experimentar con frecuencia emociones positivas durante la infancia favorece la posibilidad de desarrollar una personalidad extrovertida, optimista y confiada e inversamente.

El desarrollo emocional óptimo consiste en la adquisición de destrezas para manejar los estados emocionales en nuestro beneficio, reducir las emociones negativas y aumentar las positivas.

Se define como un estado de rendimiento óptimo de nuestro funcionamiento personal que implica pensamiento, comportamiento y emociones:

- ▶ Genera actividades productivas.
- ▶ Fomenta relaciones interpersonales satisfactorias.
- ▶ Potencia la habilidad de adaptarse a los cambios y hacer frente a la adversidad.



La Educación Emocional permite, entre otros beneficios, actuar de forma preventiva ante estilos afectivos desfavorables que interfieren en el comportamiento de los hijos llevándoles a interpretar las relaciones personales de forma distorsionada, impidiéndoles sentir que son queridos y llevándoles a reaccionar con recelo ante las muestras de cariño, reclamando la atención a través de fórmulas agresivas o invasivas de la intimidad o libertad del otro, o percibiendo como un agravio personal cada frustración y una afrenta cada decepción.

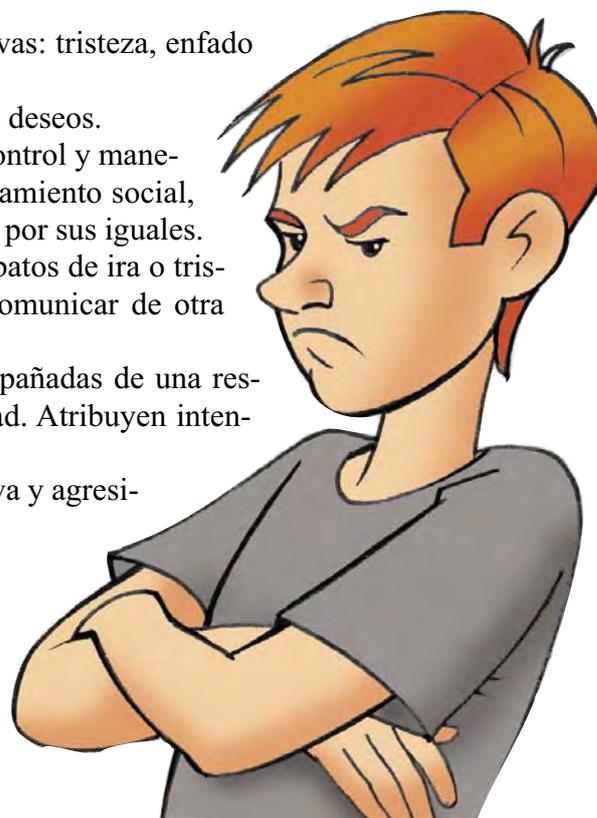
El *desarrollo emocional* es un proceso de aprendizaje en el que vamos construyendo nuestra visión del mundo, de nosotros mismos y de cómo nos manejarnos en él. Cada experiencia importante que vivimos tiene asociada un tono emocional placentero o desagradable. Estos significados emocionales que atribuimos a las experiencias pueden terminar convirtiéndose en un rasgo de una forma característica de respuesta, esto es, en un rasgo de personalidad.

| EMOCIONES | |
|--|--|
| Ira, enfado | Miedo, tristeza |
| DESAJUSTES EMOCIONALES | |
| HACIA FUERA <ul style="list-style-type: none"> • Desobediencia • Rabietas • Impulsividad • Agresividad • Conductas antisociales (Mentir, robar...) | HACIA DENTRO <ul style="list-style-type: none"> • Timidez • Inhibición • Pasividad • Desgana • Desmotivación • Angustia |



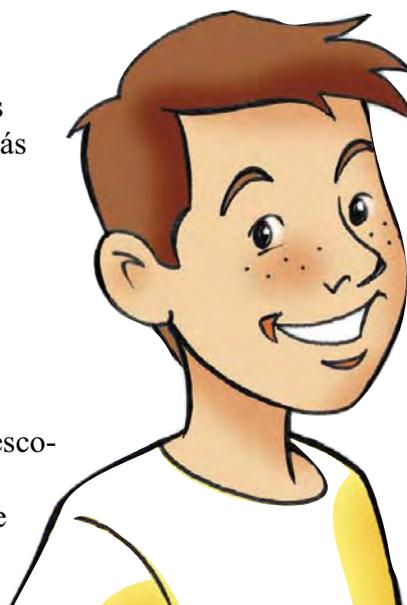
DESARROLLO EMOCIONAL DEFICIENTE

- ▶ Manifiestan mayor número de emociones negativas: tristeza, enfado y miedo y les cuesta más tiempo recuperarse.
- ▶ Les cuesta aceptar que no se puedan cumplir sus deseos.
- ▶ Los niños con alta emocionalidad y bajos en el control y manejo de las emociones, presentan un pobre funcionamiento social, reacciones inapropiadas y pueden ser rechazados por sus iguales.
- ▶ Tienen un pobre control emocional: llantos, arrebatos de ira o tristeza de forma exagerada que no saben cómo comunicar de otra manera.
- ▶ Muestran reacciones agresivas inmediatas acompañadas de una respuesta emocional intensa y excesiva impulsividad. Atribuyen intenciones hostiles en los demás.
- ▶ Cuando se sienten frustrados reaccionan impulsiva y agresivamente.



DESARROLLO EMOCIONAL ADECUADO

- ▶ Experimentan mayor número de emociones positivas
- ▶ Ante las emociones negativas la recuperación es más rápida.
- ▶ Adoptan una actitud positiva ante la vida.
- ▶ Son más optimistas
- ▶ Tienen una autoestima realista y sólida
- ▶ Saben expresar sus sentimientos
- ▶ Muestran resistencia a la frustración.
- ▶ Sus relaciones con los demás son armoniosas
- ▶ Presentan escasos problemas de conducta (fracaso escolar, timidez, ansiedad...)
- ▶ Tienen capacidad de cooperación y habilidades de resolución de conflictos interpersonales

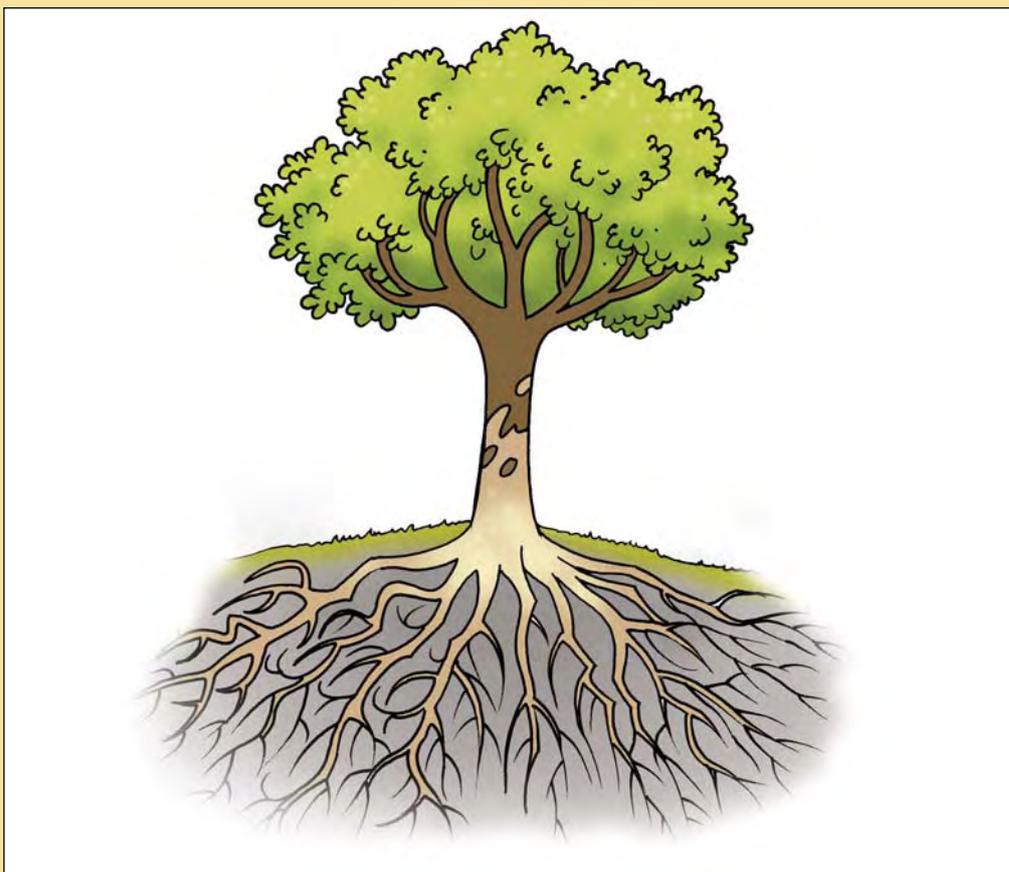


¿Cómo se aprende el estilo emocional?

CONCEPTO DE EMOCIÓN

Dinámica Árbol

¿Qué tienen que ver con las emociones esta imagen?
Si este árbol fuera una persona, ¿Dónde se localizarían las emociones?



Sentir pensar y actuar son tres grandes procesos psicológicos del ser humano que se influyen mutuamente. Sin embargo, de estos tres grandes procesos, el único que queda visible es la conducta que, a su vez, influye y es influenciada por los pensamientos y sentimientos que la sustentan. Es conveniente visualizar al ser humano con sus raíces para entender, muchas veces, su comportamiento.

Las emociones funcionan como un radar que se activa cuando detectamos algún cambio significativo para nosotros en nuestro entorno. Constituyen un recurso adaptativo, producto de nuestra evolución como especie, que funciona dando prioridad a la información relevante y activando procesos que nos permiten dar una respuesta adecuada lo más rápida y ajustada posible para asegurarnos la supervivencia y el bienestar.



ADIVINANZA

¿Qué relación tiene esta imagen con las emociones?



16

Las emociones constituyen un sistema de alerta que se activa ante algún cambio significativo para nosotros. Se trata de un programa que evalúa e informa sobre nuestra situación en el entorno y genera:

- ▶ Una sensación de bienestar o aversión.
- ▶ Una movilización de energía física y psíquica.
- ▶ Una predisposición para la acción.

El objetivo es dar la mejor respuesta para asegurarnos la supervivencia y el bienestar actuando lo más rápidamente posible.

Disponemos de dos grandes tipos de emociones. Las emociones básicas son aquellas genéticamente programadas: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Se caracterizan por una expresión facial universal y una forma de respuesta estereotipada:

| EMOCIÓN | RESPUESTA ESTEREOTIPADA |
|----------------|--------------------------------|
| Alegría | Disfrute y acercamiento |
| Miedo | Huida y evitación |
| Ira | Defensa y lucha |
| Tristeza | Reflexión y reintegración |
| Asco | Retirada y evitación |
| Sorpresa | Vigilancia y curiosidad |

Las emociones secundarias se derivan de las primarias y son fruto del desarrollo cognitivo, la conciencia de la identidad personal y el proceso de socialización de las normas culturales y sociales, por lo que parecen entre los 2 1/2 y los 3 años. También se denominan morales, sociales o autoconscientes: vergüenza, culpa, envidia, empatía, orgullo, pues implican la internalización de las normas sociales y la evaluación de nuestro comportamiento con respecto a ellas.





FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

ACTIVIDAD EN GRUPOS

Cada grupo tiene que reflexionar sobre las consecuencias de eliminar su emoción en el ser humano.
¿Encontramos más beneficios que inconvenientes?

Las emociones cumplen con la función adaptativa preparando nuestro organismo para realizar la conducta más apropiada para la situación. Una emoción positiva o placentera nos indica que nuestro entorno satisface nuestras necesidades deseos u objetivos, en consecuencia, nuestra conducta será de mantener o prolongar la situación. Una emoción negativa nos informa que puede estar en peligro nuestra supervivencia o nuestro bienestar y, por lo tanto, nuestra conducta estará orientada al alejamiento de la situación.

La función motivacional se basa en el poder de las emociones para accionar nuestra conducta dirigiéndola hacia una meta, bien aproximándonos a los estímulos que anticipamos como placenteros o alejándonos de los que nos parecen desagradables. La activación fisiológica es el resultado de la movilización de energía que nos prepara para la acción. La función social se basa en la expresión emocional que actúa como una señal que informa al resto del grupo del estado emocional de una persona, permitiendo a los demás anticipar su comportamiento y adaptarse a él.



Sorpresa ⇨ Exploración

- ▶ Se produce por lo inesperado o desconocido.
- ▶ En condiciones de tranquilidad y entorno no amenazante es la emoción que experimentamos con más frecuencia aunque es la de menor duración.
- ▶ Facilita focalizar la atención para adquirir mayor información sobre la situación novedosa y prepararnos para reaccionar.
- ▶ Produce conductas de interés y motiva el aprendizaje.



Asco ⇨ Rechazo

- ▶ Produce respuestas de escape o evitación ante estímulos desagradables o perjudiciales para la salud.
- ▶ Prepara al organismo para que repela los estímulos dañinos, conlleva reacciones gastrointestinales asociadas.



Alegría ⇨ Afiliación

- ▶ Aumenta la predisposición hacia la interacción social. Contribuye a la conducta afiliativa y a estrechar los vínculos afectivos con los demás.
- ▶ La sonrisa es la expresión de la alegría y es una señal universal que indica que deseamos relacionarnos con los demás amistosamente y fomenta el bienestar social de los que nos rodean.
- ▶ Incrementa la capacidad de disfrute y facilita la apertura hacia la exploración.
- ▶ Además tiene un efecto reparador de emociones negativas y es un antídoto contra el estrés.
- ▶ Genera actitudes positivas hacia lo que nos rodea y hacia nosotros mismos.
- ▶ Produce sensaciones de vigor, competencia y libertad.
- ▶ Favorece los procesos cognitivos de aprendizaje y memoria, aumenta la curiosidad y la flexibilidad mental.



Tristeza ⇨ Reintegración

- ▶ Permite evaluar nuestra conducta y las circunstancias con mayor cuidado para obtener una perspectiva distinta que nos permita planear una acción más exitosa en el futuro.
- ▶ La expresión de tristeza genera en los demás empatía, apoyo y ayuda. Igual que la alegría también sirve para estrechar los lazos sociales.

Ira ⇨ Autodefensa

- ▶ Moviliza y mantiene altos niveles de energía para eliminar obstáculos que impiden alcanzar los objetivos o metas que generan frustración.
- ▶ La expresión de la ira puede prevenir la confrontación pues sirve para informar a los demás que su conducta nos perjudica y que no estamos dispuestos a aceptarlo.
- ▶ La mayoría de los investigadores afirman que no hay una inevitable conexión entre ira y agresión.



Miedo ⇨ Protección

- ▶ La principal función es protegernos de las situaciones que amenazan la supervivencia o el bienestar a través de conductas de escape o evitación. Moviliza gran cantidad de energía tanto física como psíquica para permitirnos ejecutar respuestas rápidas e intensas.
- ▶ Tiende a producir “visión de túnel” focalizando la atención en las posibles amenazas.
- ▶ Los estímulos que producen miedo pueden ser naturales y aprendidos por experiencia propia o aprendizaje vicario.

- ▶ Es el recurso emocional más antiguo y potente.
- ▶ Facilita los vínculos sociales ayudando a la defensa colectiva y a colaborar en la huida.

Vergüenza

- ▶ Se produce como resultado de una evaluación negativa del Yo, una situación de exposición al juicio de los demás, riesgo de desaprobación o una amenaza al autoconcepto.

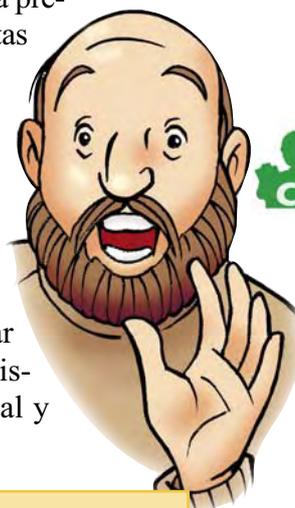


Culpa

- ▶ Se produce a partir de una evaluación negativa de una conducta o la desaprobación que hacemos de nosotros mismos por haber transgredido una norma moral (personal o social).
- ▶ Su función es motivar la reparación del daño. Anticipar la culpa ayuda a preservar las relaciones interpersonales omitiendo cierto tipo de conductas dañinas.

Orgullo

- ▶ Se produce como resultado de una evaluación positiva de una acción concreta (acción, pensamiento o sentimiento) en relación con una norma o meta. Implica satisfacción y alegría. Provoca un estado positivo que se intenta prolongar.
- ▶ Fortalecimiento de la autoestima. Desarrollo psicológico y bienestar subjetivo. Motiva nuevos comportamientos similares. (Conviene distinguirlo del engreimiento y la evaluación positiva de carácter global y desmedido).



Reflexión personal

¿Dónde se encuentran los problemas relacionados con las emociones?

Aprendemos a desarrollar el patrón emocional básico con el que nacemos a partir de nuestras vivencias y termina desplegándose en cada uno de nosotros de forma diferente. Estas diferencias se pueden manifestar en:

- ▶ Intensidad.
- ▶ Frecuencia.
- ▶ Relación con la situación.

Estas diferencias definen nuestro estilo emocional.

TRIPLE SISTEMA DE RESPUESTA EMOCIONAL

Este proceso tiene 3 componentes:

- ▶ Fisiológico: son consecuencias de la actividad de los distintos sistemas de regulación del cuerpo humano (SNC, SNA, endocrino).
- ▶ Cognitivo: se refiere a pensamientos, ideas e imágenes de carácter subjetivo, así como a su influencia sobre las funciones superiores.
- ▶ Conductual o motor: se refiere a comportamientos observables a consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica.



EMOCIONES QUE PROMUEVEN UN DESARROLLO PSICOLÓGICO SALUDABLE

Las emociones positivas como la alegría, el orgullo, la satisfacción o el entusiasmo no sólo tienen el efecto inmediato de hacernos sentir bien. Además, amplían nuestro repertorio de pensamiento y acciones y nos permiten contemplar respuestas novedosas y creativas. Debido a que amplían las tendencias de pensamiento y acción favorecen la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas. Asimismo, tienen un efecto en la mejora de los recursos físicos, intelectuales y sociales de la persona, con la importancia de que estos recursos son duraderos, es decir que no se pierden cuando la emoción termina pudiendo utilizarse más adelante, en otros contextos y bajo otros estados emocionales.

Esta construcción de recursos personales produce un tercer efecto de transformación personal, nos volvemos más creativos, mostramos un conocimiento más profundo de las situaciones, nos hacemos más resistentes a las dificultades y socialmente mejor integrados, con lo que se produce una "espiral ascendente" que lleva a que se experimenten nuevas emociones positivas.

A continuación veremos cómo actúan algunas de estas emociones positivas:

- ▶ La alegría se experimenta en contextos seguros y familiares, que requieren poco esfuerzo o ante acontecimientos vistos como logros o acercamientos a una meta deseada. Se trata de una emoción que favorece la tendencia al juego, tanto físico como social, intelectual y artístico. Los estados emocionales relacionados con él son la felicidad, la diversión, el regocijo o júbilo y el gozo.
- ▶ Por su parte, el interés aumenta en contextos valorados como seguros y que ofrecen novedad, cambio, sensación de posibilidad, reto o misterio y requieren esfuerzo y atención. Esta emoción genera ganas de explorar, investigar y enriquecerse al incorporar información y nuevas experiencias, aumentando el conocimiento y la experiencia. Su efecto de amplitud le viene por la apertura a nuevas ideas, experiencias y acciones. Se relaciona con emociones como la curiosidad, la intriga, el entusiasmo o exaltación y el asombro.
- ▶ La satisfacción aumenta en las situaciones valoradas como seguras, con un alto grado de certeza de nuestra actuación. Genera la ampliación y la reflexión de los puntos de vista sobre uno mismo y el mundo. Implica conciencia y apertura a las experiencias y conlleva la necesidad de saborear e integrar esas experiencias, integrándolas en el autoconcepto y la propia visión del mundo. Promueve saborear el momento, las experiencias recientes, sentir la unión con los otros y el mundo que te rodea. Los términos que se relacionan con esta emoción son la tranquilidad o serenidad, paz y alivio.
- ▶ El amor es aquella emoción que es capaz de crear un ciclo continuo de todos los impulsos generados por las tres emociones anteriores, es decir el de jugar, el de explorar y el de saborear e integrar.

Las tendencias a ampliar el pensamiento, aumentar el repertorio conductual, a jugar, explorar, saborear e integrar, favorecen la conducta prosocial, la tolerancia, el establecimiento de vínculos afectivos con los que nos rodean y son, en suma, los pilares para una convivencia armoniosa.





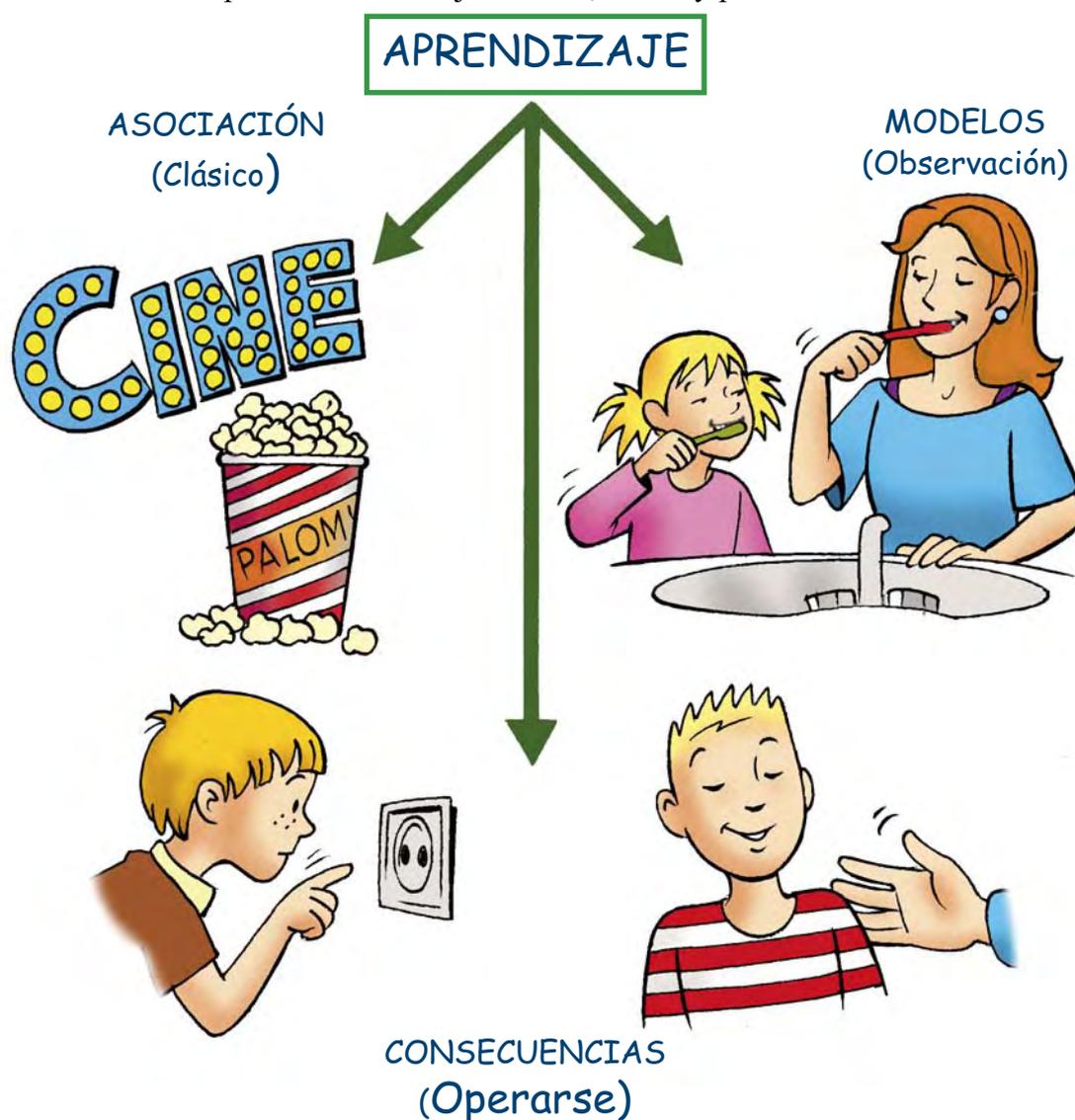
BLOQUE 3 Las emociones en la familia

La familia es el contexto donde aprendemos a desplegar el repertorio emocional con el que nacemos, en función de los modelos, pautas y valores familiares.

LA IMPORTANCIA DEL TALENTO EMOCIONAL DE LOS PADRES Y MADRES

Nuestra salud emocional como padres influye la manera en que pensamos, actuamos y sentimos con respecto a nosotros mismos y a los que nos rodean y cómo interpretamos nuestras circunstancias. Afecta a nuestra capacidad de aprendizaje, a nuestro estilo de comunicación y a la formación y mantenimiento de nuestras relaciones sociales.

Las competencias emocionales como persona y, como padres y madres, que hemos aprendido por ensayo-error, puesto que nadie nos las ha enseñado explícitamente, intervienen decisivamente en cómo afrontamos los cambios de nuestra familia, las transiciones por las que inevitable debemos pasar y acontecimientos de nuestras vidas. Y, por supuesto, determinan cómo va a aprender nuestro hijo a actuar, sentir y pensar.



¿Cómo aprenden los niños y las niñas?



30

Aprendemos a asociar por imitación ciertas emociones con determinados estímulos, por ejemplo: una madre y su hijo van paseando y se cruzan con un perro, la madre tiene miedo pero intenta no demostrarlo, el niño observa atentamente el lenguaje no verbal (lenguaje afectivo) de la madre y ve cómo su respiración se acelera, su cara y manos se ponen más tensas y la mirada no se aleja del perro. El niño acaba de aprender a temer a los perros y, sin embargo, su madre pensará que no lo ha notado.

Conviene recordar que el niño no tiene adquiridas las competencias lingüísticas hasta los 2-3 años y que, por lo tanto, pasa toda su primera infancia observando el lenguaje no verbal de los que le rodean debido a estas limitadas competencias verbales.

Por otra parte, nunca dejamos de comunicar de manera no verbal y nuestra comunicación no verbal es la que comunica nuestras emociones. Cuando los padres no se explican cómo sus hijos han adquirido determinados aprendizajes deben recordar que no hay nadie en el mundo que les haya estado observando más tiempo que sus hijos, ni nadie a quien le interese más sus reacciones, movimientos y expresiones.

En el proceso de aprendizaje también aprendemos a darle un valor emocional a los acontecimientos, prestando más o menos atención a los estímulos, situaciones y reacciones a partir del modelo que nos presentan nuestros padres.

La madurez emocional que transmiten los padres en la infancia sirve como defensa ante los retos de toda la vida.

EL LIDERAZGO EMOCIONAL DE LOS PADRES

Reflexión
¿En qué consiste el liderazgo emocional?

Para empezar vamos a recordar que un líder es una persona a la que el grupo reconoce como jefe o le identifica como modelo y guía. Esta influencia procede de diferentes fuentes:

- ▶ Ocupar cierta posición (poder legítimo).
- ▶ Habilidad para mediar castigos (poder coercitivo).
- ▶ Habilidad para proporcionar recompensas o refuerzos (poder de recompensa).
- ▶ Conocimiento especializado y valioso (poder de experto).
- ▶ Identificación con el líder (poder referente).

Como padres ejercemos, de forma más o menos conscientemente todos estos poderes, dependiendo del uso de cada poder tendremos un estilo parental u otro.

El liderazgo emocional se ejerce dedicando más atención a los sentimientos y al proceso de aprendizaje que a los resultados o al producto final. Para ser líderes emocionales debemos tomar conciencia de la importancia de motivar, inspirar y darle sentido al esfuerzo. Además conviene entender las relaciones familiares como una colaboración de equipo transmitiendo entusiasmo y, sobretodo, la creencia en las capacidades y potencialidades de sus hijos.

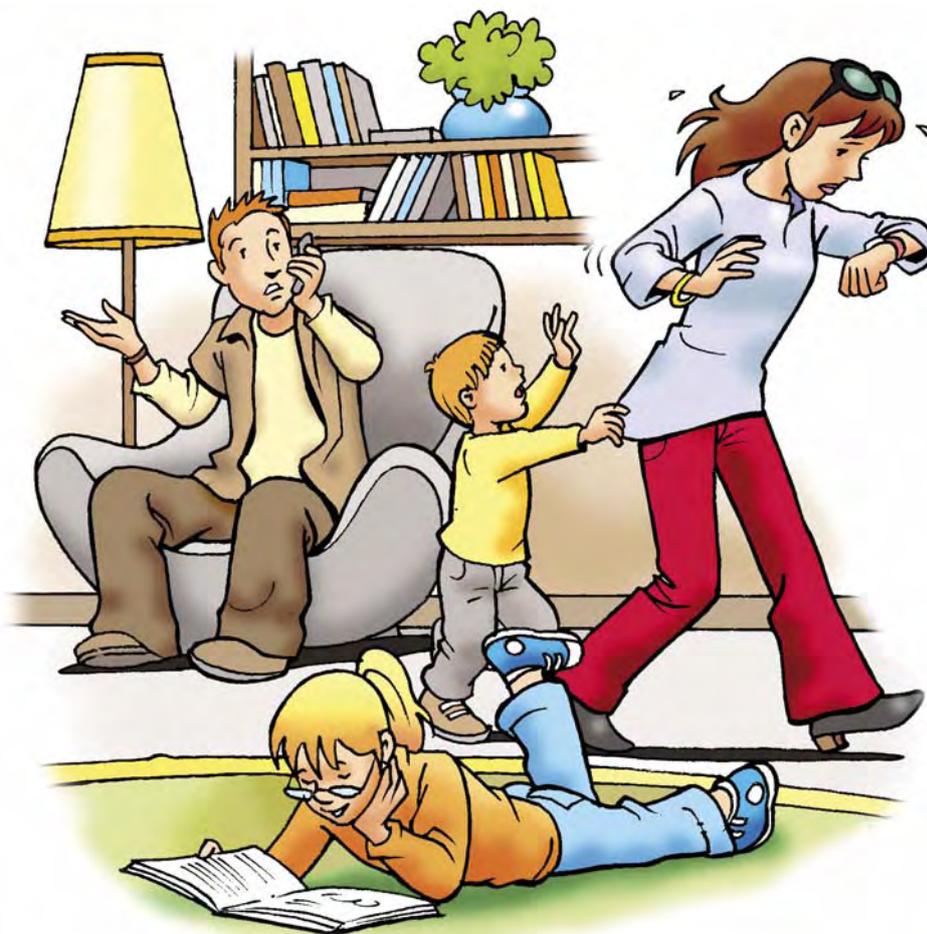
Para esto el tiempo que pasamos con los hijos debería ser un momento donde les permitamos experimentar la toma de conciencia, la regulación y la comprensión de sus emociones y de las de los demás creando en la familia un clima de confianza y oportunidades de aprendizaje, incluyendo, por supuesto, la posibilidad de equivocarse.

Esta tarea no es fácil y convendría que los padres fueran conscientes de su proceso de desarrollo personal, de manera que trabajen al mismo tiempo que sus hijos las capacidades socioemocionales (autoconocimiento, autocontrol, autoestima y autoeficacia y las habilidades sociales).



ESTRÉS FAMILIAR

Los padres somos al mismo tiempo agentes y pacientes del clima emocional del hogar. La convivencia genera un gran número de emociones no sólo placenteras, también genera emociones displacenteras: Los deberes, el baño, el camino a casa, el inglés, los deberes otra vez, el fútbol, el piano, el kárate, de nuevo los deberes, etc..



¿Cómo es un día en nuestra vida como padres y madres?

Las tardes se pueden convertir en un verdadero estrés para las familias, la velocidad de nuestra sociedad se instala en nuestras casas y a veces entorpece el desarrollo de las relaciones entre los diferentes integrantes de la familia. Puede que terminemos haciendo de “padres mayordomo”: dedicando el tiempo a llevarlos del colegio a las extraescolares, los cumpleaños, el parque y, finalmente persiguiéndolos para que realicen los deberes, se duchen o/y ordenen los juegos. Este estrés en muchas ocasiones dificulta las relaciones y "carga de nervios" el ambiente familiar.

A veces tenemos tan justo el tiempo entre todas estas tareas que no nos dedicamos a disfrutar juntos y entramos en una dinámica negativa que dificulta aún más la armonía.

En muchas ocasiones cuando no quieren hacer los deberes o están tres veces más rato del que necesitarían, no quieren obedecer, o necesitan que se les diga cinco veces cada tarea que deben realizar..., responde más a una llamada de atención que a una actitud provocadora.

Sencillamente nos están reclamando tener una mayor calidad en nuestra atención. Para ello conviene cuidarnos a nosotros mismos y nuestro estado emocional. Es difícil ser un buen ejemplo de equilibrio emocional cuando estamos estresados, ansiosos o tristes. Es importante encontrar una fuente de bienestar propio, al menos una vez a la semana, con el fin de “reparar” nuestro estado emocional y poder ver con mejor perspectiva nuestra situación familiar.

Algunas estrategias*

A pesar de que no existen recetas simples, sí disponemos de algunas sencillas estrategias que pueden ayudarnos, ante todo, a prevenir y después a mejorar el desarrollo psicológico de nuestros hijos, la armonía del clima familiar y el placer de ser padres.



Sin embargo, a pesar de ser sencillas no son simples y las estrategias que comentamos a continuación requieren para su aplicación de la asistencia de 3 principios fundamentales:

1. Cariño explícito: muchas veces pecamos más por defecto que por exceso. Creemos que los que nos rodean saben cuánto les queremos, pero, eso que damos por sentado en mejor comunicarlo sin darlo por supuesto. En el caso de los niños mucho más.
2. Sentido común: Otras veces el cariño toma el protagonismo en detrimento del sentido común y perdemos la proporción y la adecuación al contexto. Cada vez que dudamos de nuestra tarea como padres podemos recurrir a esta guía.
3. Esfuerzo: No hay nada que se cuide solo, las plantas se mueren, las casas requieren mantenimiento, y, dice un proverbio africano que para educar a un niño hace falta una tribu entera. El problema es que en nuestra sociedad estamos cada vez más aislados y nos vemos cada vez más solos ante la tarea de educar, por ello debemos tener en cuenta este elemento fundamental.

Dentro de estos principios se encontrarían incluidos la paciencia (esfuerzo por respetar el tiempo de nuestros hijos), el consenso de la pareja (sentido común), la constancia (esfuerzo), etc.

* Algunas de estas estrategias se encuentran desarrolladas con más profundidad en la sección de anexos.

CUANDO TODO EL MUNDO SALE GANANDO

Hay muchos tipos de relaciones entre padres e hijos.

Escribe una situación en la que os hayáis relacionado en la familia de forma armoniosa y que todo el mundo disfrutara.

¿Qué es lo que hacía tu hijo/a?

¿Qué es lo hiciste y dijiste tú?

¿Cómo reaccionó tu hijo/a?



- ▶ Para empezar a generar armonía familiar debemos dejar de funcionar como árbitros. Sin darnos cuenta y con el ánimo de señalar lo que tienen que aprender, nos pasamos el día relacionándonos con nuestros hijos sacando la tarjeta roja, como si fuéramos un arbitro en un partido de fútbol, señalando los errores cada vez que ocurren. Debemos cambiar el principio de la tarjeta roja por el principio de la atención positiva.
- ▶ Tiempo de calidad en pequeñas cantidades en actividades que nos gusten a ambos. Cuando son más pequeños pueden ser juegos, más mayores puede ser hablar de temas que les interesen.
- ▶ Potenciar el valor positivo de los errores y del esfuerzo más que el resultado. Considerando los fallos y los errores como fuentes de aprendizaje o como problemas a resolver más que como fracasos.
- ▶ Enseñar a los hijos a autoevaluarse sin juzgarse en términos de bien o mal, conviene analizar qué hemos conseguido, en qué hemos fallado y qué podemos aprender de los errores.

- ▶ Autorreforzarse positivamente a sí mismos por las cosas positivas que van alcanzando, para persistir y superar los obstáculos. Cuando creemos que podemos, podemos. Realizar una tarea con éxito consiste primero realizarla en nuestra mente con éxito. Podemos enseñar a nuestros hijos a terminar una tarea diciéndose a sí mismos cualquier frase de autorrefuerzo.
- ▶ Enseñar optimismo a través de la atención selectiva hacia los aspectos positivos del desempeño o de la situación. La realidad puede ser interpretada desde diferentes ángulos y podemos enseñar a valorar aquellos que favorezcan más la autoestima de nuestros hijos.
- ▶ La atención positiva a través del elogio frecuente que es uno de los más poderosos medios para consolidar y/o cambiar conductas. Todos necesitamos que nos digan las cosas que hacemos bien. El elogio y la alabanza a veces puede parecer que no tienen efectos inmediatos, pero si los utilizamos de forma constante y sistemática modificará el autoconcepto de nuestros hijos.
- ▶ Normas y límites: Mientras mejor sea la percepción de los hijos de “estabilidad” y “predictibilidad” en la familia, cuanto mejor se conozcan las normas, las consecuencias de su incumplimiento y la coherencia de los padres a la hora de administrar consecuencias, mejores niveles de seguridad en sí mismo, autoestima y mayor armonía familiar. Muchas de las interacciones negativas con los hijos (gritos, regañinas, enfados, castigos) se deben a una falta de claridad en las normas.



¿CÓMO ELOGIO A MIS HIJOS?

¿Qué digo?

¿Qué hago?

El elogio estimula, la crítica desmoraliza y genera desconfianza. El camino para mostrarle al niño la buena conducta es el elogio. Para que sea efectivo:

- ▶ El elogio debe tener en cuenta el proceso de aprendizaje en el que se encuentra el niño, es decir, tiene como objeto valorar el esfuerzo, el afán, los logros y los sentimientos del niño y expresar la alegría, el interés personal por el niño y el reconocimiento sincero y concreto de la situación.
- ▶ El elogio se dirige a la conducta: “estoy contenta cuando recoges tu cuarto”, no es globalizador: “eres el niño más bueno del mundo”, “estoy contenta cuando eres buena”.
- ▶ El elogio concreto y descriptivo además de estimular al niño, le da seguridad y la sensación de que le comprenden y le toman en serio. Le estaremos ayudando a encontrar más fácilmente el camino. No necesitará convertirse en el centro de atención mediante comportamientos erróneos.
- ▶ La corrección debe ir siempre dirigida a la conducta y no al niño “te has portado mal ... “y no: “eres malo por ...”.



36

Imaginamos que alguien nos saluda y con su mejor intención nos dice:

Hola María, ¡Qué guapa estás hoy! Pero, esos zapatos no te quedan muy bien con el conjunto. ¿NO?

Seguro que el elogio queda en segundo plano o incluso lo olvidamos y nos centramos en la reflexión negativa de nuestros zapatos.

El elogio para ser elogio no debe tener connotaciones críticas. Cuando queramos elogiar y para que el elogio sea efectivo no debemos incluir ninguna connotación negativa. Esto no significa que no podamos criticar a nuestros hijos, lo que debemos recordar es que si queremos que el elogio tenga sus efectos beneficiosos no lo podemos mezclar:

Una cosa es reforzar un proceso de aprendizaje que queremos consolidar y otra estimular la mejora de ese proceso. Vamos a ver un ejemplo:

Andrés está empezando a hacer los deberes solo, después de un rato (orgulloso por su esfuerzo) enseña a su madre el ejercicio de caligrafía. La letra le ha salido bonita en algunas palabras, en otras no.

- ▶ Respuesta 1: La mamá de Andrés (que ya sabe la importancia del elogio) le contesta: *Está muy bien PERO aquí no te ha quedado igual.*
Efecto: El niño siente que su esfuerzo ha quedado ensombrecido o incluso anulado por su falta de destreza.

- ▶ Respuesta 2: La mamá de Andrés (que ya sabe la importancia del elogio y que, además está entusiasmada por el esfuerzo de su hijo) le contesta: *Está muy bien PERO aquí no te ha quedado igual ¿No quieres repetirlo para que te quede perfecto?*.

Efecto: El niño siente que su esfuerzo ha quedado anulado y que lo importante para que mamá esté contenta es el resultado. Puede que Andrés empiece a ser un niño perfeccionista a partir de este tipo de comentarios.

- ▶ Respuesta 2: La mamá de Andrés (que ya sabe la importancia del elogio y que, además está entusiasmada por el esfuerzo de su hijo) le dice: *¡Qué orgullosa estoy de ti, he visto cómo te estás esforzando, cuando llegue papá se lo vamos a contar!*

Efecto: La satisfacción y el orgullo que siente Andrés reforzará sus ganas de seguir esforzándose. Y cuanto más se esfuerce mejor irá desarrollando su psicomotricidad y mejor le irá saliendo la caligrafía.

Si su madre le quisiera poner una meta sin llegar a exigirle por encima de sus posibilidades, podría decirle: *¡Qué bonita te ha quedado esta palabra, cuando escribas las otras palabras seguro que te quedan igual de bien que estas!*





BLOQUE 4 Competencias intrapersonales

Uno de los indicadores de salud mental es nuestra capacidad para ser felices. Para ello es necesario mantener en buen estado nuestra salud emocional que, igual que nuestra forma física, es la consecuencia de llevar a cabo una serie de hábitos saludables de respuesta emocional.

En la felicidad intervienen principalmente dos factores, por un lado, las circunstancias que nos rodean y, por otro, la interpretación que hacemos de ellas. Muchas veces las circunstancias no son modificables, pero sí disponemos un amplio margen de intervención en la manera de percibir las e interpretarlas. Aunque no podamos cambiar las circunstancias siempre podemos ejercer la libertad de decidir la actitud que adoptamos ante ellas.

HABILIDADES INTRAPERSONALES

Las habilidades intrapersonales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada nuestros propios estados emocionales en función del contexto y la realidad social en la que se experimentan.

Autoconocimiento o toma de contacto emocional



¿Sabemos expresar nuestra experiencia interna?

Dinámica sobre nuestro vocabulario emocional.

Vamos a escribir todas las palabras y sinónimos que recordamos para expresar cómo nos sentimos.

El primer paso para manejar las emociones es ser conscientes de ellas. Las emociones son como el tablero de mandos de un coche, cuando se enciende el piloto de la gasolina y lo ignoramos sólo conseguimos quedarnos tirados en la carretera.

En el nivel más básico de esta serie de competencias se encuentra la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones en el momento en que las estamos viviendo, lo cual nos da la libertad de decidir lo que queremos hacer con ellas aprovechando la información de nuestro entorno y nuestra situación en él.

En un segundo momento se trata de identificarlas y nombrarlas utilizando un adecuado vocabulario emocional que nos permita expresar toda la riqueza de matices de la vivencia emocional.

Y por último, la capacidad de reconocer cómo se manifiestan en nuestro cuerpo, qué tipo de pensamientos generan o producen y qué comportamiento solemos manifestar.

El autoconocimiento o conciencia emocional consiste en la capacidad de reconocer las emociones en el momento en el que se experimentan, en lugar de apartarlas, aplazarlas o reprimirlas si nos resultan incómodas. Las personas dotadas de esta competencia:



42

- ▶ Saben qué emociones están sintiendo y por qué.
- ▶ Comprenden los vínculos entre sentimientos, pensamientos y acciones.
- ▶ Conocen la relación entre emociones y su comportamiento.

Tomar conciencia no es juzgar. A menudo no nos gusta tomar conciencia porque automáticamente establecemos un juicio de valor sobre la conveniencia o no de estar sintiendo determinadas emociones.

Conciencia y atención

Si nuestra mente es como un escenario, la conciencia es una zona relativamente pequeña iluminada por un foco mientras que el resto permanece en la sombra. El foco es nuestra atención.

| PROCESO DE RECONOCIMIENTO EMOCIONAL | ¿Qué pasó? | Emoción | ¿Qué es lo que hice? |
|---|-------------------|----------------|-----------------------------|
| 1. Identificar la activación emocional a través de los indicadores fisiológicos. 2. Explorar el estado emocional. 3. Indagar las causas. 4. Evaluar las posibilidades de acción/inhibición. 5. Toma de decisiones y conducta. | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Solución al ejercicio de los sinónimos

- ▶ Ira, enfado, enojo, exasperación, indignación, rabia, cólera.
- ▶ Tristeza, pena, congoja, desánimo, desmoralización, desesperanza, desaliento.
- ▶ Miedo, ansiedad, desasosiego, inquietud, preocupación, pánico, temor, terror, alarma.
- ▶ Asco, desprecio, aversión, repulsión, repugnancia.
- ▶ Amor, afecto, aprecio, simpatía, amistad, cariño, ternura, respeto.
- ▶ Alivio, tranquilidad, calma, paz, placidez, quietud, serenidad.
- ▶ Sorpresa, admiración, asombro, extrañeza, pasmo.
- ▶ Vergüenza, azoramiento, pudor, sonrojo, turbación.
- ▶ Culpa, arrepentimiento, contrición, pesar, remordimiento.
- ▶ Orgullo, altivez, dignidad, pundonor, egolatría, inmodestia.
- ▶ Alegría, júbilo, regocijo, dicha, felicidad, plenitud, satisfacción, entusiasmo, euforia, gratitud, agradecimiento, esperanza, ilusión.

Autoestima y autoeficacia

La imagen que tenemos de nosotros mismos como seres únicos y diferentes, (autoconcepto) y de la valoración que hacemos de nuestras cualidades (autoestima) son determinantes en nuestra manera de relacionarnos con los demás. El origen de nuestra percepción de autoeficacia depende de:

- a. Nuestra historia personal. Cuando tenemos una “biografía” de experiencias exitosas nuestras expectativas de auto-eficacia serán sólidas. Antes de afrontar una situación podemos hacer una lista con las experiencias exitosas de nuestra vida que hayan sido fruto de nuestro esfuerzo personal. Si hacemos esto veremos como nuestras expectativas de autoeficacia aumentan.
- b. Experiencia vicaria. Cuando observamos a otra persona enfrentarse con éxito a una tarea podemos imaginarnos o visualizarnos a nosotros mismos realizando una tarea similar con igual éxito.
- c. Persuasión verbal, el poder de la sugestión la puede producir el aumento de expectativas de autoeficacia, tanto en los demás como en nosotros mismos, a través de autoverbalizaciones.
- d. El estado de ánimo y la eficacia percibida se influyen bidireccionalmente, como ya hemos visto las emociones positivas producen un incremento de autoestima, mientras que el ánimo depresivo reduce la creencia en la eficacia personal en un ciclo autodesmoralizante cada vez más profundo.



| PERSONAS CON POCA SENSACIÓN DE AUTOEFICACIA | PERSONAS CON ALTA SENSACIÓN DE AUTOEFICACIA |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Les resulta difícil motivarse.• Tienden a abandonar con más facilidad.• Establecen un bajo nivel de aspiraciones y bajo compromiso.• Se centran más en sus debilidades que en sus fortalezas.• Les cuesta recuperarse después de un fracaso.• Atribuyen los fracasos a deficiencias personales.• Son víctimas de estrés y depresión. | <ul style="list-style-type: none">• Afrontan las tareas difíciles como un reto más que como una amenaza.• Establecen metas altas y su compromiso es fuerte.• Invierten un alto nivel de esfuerzo y lo aumentan ante las dificultades.• Se mantienen orientados al problema.• Atribuyen el fracaso a la falta de esfuerzo• Se recuperan rápido de un fracaso.• No sufren de estrés y depresión, sino de activación. |

DINAMICA

Escribimos la historia de nuestra vida incluyendo sólo lo que consideramos un éxito.



ACTITUDES QUE INDICAN AUTOESTIMA DEFICIENTE

- ▶ Autocrítica rigorista y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- ▶ Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada, herida; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- ▶ Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- ▶ Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- ▶ Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- ▶ Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- ▶ Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca monta, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- ▶ Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.



AUTORREFUERZO

Nuestras conductas pueden ser reforzadas o castigadas por otras personas, pero también por nosotros mismos. Normalmente nos aplicamos castigos o premios a nosotros mismos de forma encubierta con pensamientos y emociones.

Después de un trabajo podemos decirnos “¡Qué bien me ha quedado!” y darnos cuenta de que ha valido la pena el esfuerzo o podemos pararnos a pensar en sus deficiencias. La motivación para la próxima vez que tengamos que emprender la misma tarea dependerá de este tipo de valoración.

Con frecuencia nos sacamos la “tarjeta roja” cuando algo no nos sale del todo bien y olvidamos pararnos a elogiarnos a nosotros mismos.

Podemos adquirir el hábito de reforzarnos a nosotros mismos, bien con pensamientos de elogio y reconocimiento, bien con premios o caprichos que podemos establecer de acuerdo a la tarea que tenemos que superar y que dependerán de nuestro propio criterio en función de nuestros gustos (viajes, ropa, libros...).

Por ejemplo: “Cuando acabe este proyecto me premiaré con un fin de semana en ese balneario al que hace tiempo tengo ganas de ir.”

Autocontrol o autorregulación

La regulación emocional es la capacidad de modular los estados afectivos en función de las demandas de la situación y las normas definidas socialmente.

Las respuestas impulsivas a menudo provocan consecuencias negativas, para evitar esta correlación es necesario desarrollar competencias de autocontrol que pueden abordarse desde tres diferentes aspectos:



46

- ▶ El manejo de la activación fisiológica a través de técnicas de respiración y relajación para devolver la homeostasis a nuestro sistema nervioso autónomo.
- ▶ El control de nuestros pensamientos aprendiendo a modificar estilos de pensamiento distorsionados, autoverbalizaciones o parada de pensamiento.
- ▶ Control consciente de la conducta por medio de técnicas de refuerzo, control de estímulos y adquisición de nuevas destrezas de afrontamiento (búsqueda de apoyo social, planificación, distanciamiento,...).

Es importante analizar cuáles son las respuestas inmediatas a la experimentación de una emoción y cuáles son las respuestas apropiadas:

| EMOCIÓN | RESPUESTA IMPULSIVA | RESPUESTA ELABORADA | ACTIVIDADES |
|--------------------|---|---|--|
| Ira | Agresión directa, indirecta o desplazada | Reflexión empática Reestructuración cognitiva Comunicación | Actividades de distracción física y mental Relajación |
| Miedo/ Ansiedad | Ataque Huida Inmovilidad Estrés Alcohol Drogas | Enfrentarse a la situación Elaborar un plan Detención del pensamiento Reestructuración cognitiva | Relajación Respiración Práctica diaria de relajación Meditación Yoga |

| EMOCIÓN | RESPUESTA IMPULSIVA | RESPUESTA ELABORADA | ACTIVIDADES |
|----------|----------------------------|---|---|
| Tristeza | Desmotivación Depresión | Reestructuración cognitiva Elaboración del duelo | Actividades gratificantes Apoyo social |

EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS TÓXICOS

¿Cómo puedo cambiar estos pensamientos por otros más realistas?

No me han salido bien los deberes, me he equivocado muchas veces.

No vale la pena que lo intente, no me va a salir.

No tiene ningún mérito, el examen era muy fácil.

Siempre meto la pata.

Soy feo porque tengo las orejas despegadas.

No le caigo bien. Lo sé porque no me mira con amabilidad.

No va a querer quedar conmigo, no vale la pena que le llame.

Este dibujo no va a salir bien, no vale la pena esforzarse.

No he sabido responder al profe, soy un mal estudiante.

No tiene mérito no era difícil, sólo hice lo normal.

Debería ser una persona brillante/una madre inmejorable, un profesional de primera.

Soy un negado/ un desastre / un payaso.

Soy un mal esposo/a, debería haberme dado cuenta de que estaba mal.

La maestra me va a preguntar y no lo voy a saber. Todos se van a reír de mí.

Soy un mal estudiante.



ADVERSIDADES

¿Qué me digo ante las adversidades?

- Mi hijo/o me ha sacado de quicio y le he gritado y le he dado un cachete.
- Después de dar varias vueltas para aparcar, el coche de delante ocupa el sitio que se acaba de quedar libre.
- Vuelvo de una reunión del APA y se suponía que mi marido iba a dar de cenar y bañar a los niños. Cuando llego los encuentro a todos delante de la tele.
- Recibo una nota de la maestra porque quiere hablar de mi hijo/a.
- A mi hijo no le invitan a un cumpleaños.
- Me encuentro con una conocida en la calle y no me saluda.
- Me enfado con mi hija por haberme estropeado un vestido.
- La mascota de mi hijo/a se ha muerto.
- Llegamos tarde al médico porque yo no encuentro las llaves del coche.

Los pensamientos no tienen por qué aumentar nuestra ansiedad al contrario pueden actuar como tranquilizantes ante un estado de tensión a través de verbalizaciones:

- ▶ “Puedo dominarme, ya lo he hecho antes. Todo saldrá bien”.
- ▶ “Puedo relajarme en lugar de permanecer en tensión”.
- ▶ “Estoy haciendo lo correcto”.
- ▶ “¿Qué parte de mi cuerpo está tensa?... Puedo relajarla”.
- ▶ “Me concentro en la respiración”.
- ▶ “Los pensamientos negativos no mejoran la situación, los puedo detener ya”.
- ▶ “Puedo eliminar mi preocupación ahora”.
- ▶ “Me relajé y lo conseguí”.
- ▶ “Voy aprendiendo a afrontar el estrés”.
- ▶ “He conseguido lo que me había propuesto”.



EL RAP DEL OPTIMISTA

Elaborar una serie de verbalizaciones que nos puedan ayudar a recordar mensajes que necesitamos para afrontar situaciones difíciles.

Podemos seleccionar una de las situaciones adversas citadas más arriba, cambiar los pensamientos tóxicos o generar verbalizaciones positivas.





Competencias socio-emocionales,
personales y sociales

BLOQUE 5

HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES INTERPERSONALES

El funcionamiento interpersonal adecuado es fundamental para el desarrollo psicológico de nuestro hijo o hija.

Las habilidades sociales básicas

Saber escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc., nos permite dar y recibir refuerzos sociales y ajustarnos satisfactoriamente a nuestro entorno social.

Comunicación verbal y no verbal

Una buena comunicación comienza con la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

Escucha activa: consiste en escuchar y comunicar al otro que le estamos escuchando, para ello podemos:

- ▶ Asumir una postura activa.
- ▶ Contacto visual.
- ▶ Movimiento de cabeza afirmando o negando.
- ▶ Tono y volumen de voz adecuados.
- ▶ Utilizar expresiones como “te entiendo”, “ya veo”, etc.
- ▶ Evitar interrupciones y juicios.
- ▶ Hacer preguntas.
- ▶ Mantener una postura corporal reposada.
- ▶ Parafrasear, reformulando o utilizando expresiones que resumen lo que acaba de decir el otro.”si no entiendo mal lo que quieres decir es...”



| RECURSOS PARA LA CONVERSACIÓN | |
|--|---|
| Habilidad | Qué hacer |
| Modular las respuestas a los indicios y mensajes de los demás. | Prestar atención a lo que la otra persona dice y a cómo lo dice. La conversación se va organizando con la retroalimentación de las personas implicadas. |
| Hacer preguntas sobre los demás. | Ser curiosos y mostrar interés por la persona con la que estamos hablando. |
| Ofrecer ayuda y sugerencias. | Ser conscientes de lo que la gente puede necesitar. Observar la situación y ser proactivo. |
| Invitar. | Si disfrutamos de la compañía de una persona debemos tomar la iniciativa e invitarla a compartir momentos y actividades. |
| Retroalimentación positiva. | Comentar lo que nos gusta de lo que la otra persona dice: “¡Qué buena idea!”. |

| RECURSOS PARA LA CONVERSACIÓN | |
|---|--|
| Habilidad | Qué hacer |
| Compartir información personal. | Hablar acerca de cosas que nos interesan y que son importantes para nosotros. |
| Mostrar nuestro interés por la otra persona. | Pedir aclaraciones, hacer preguntas sobre lo que se acaba de escuchar. Sonreír, asentir con la cabeza, mantener la mirada. |
| Expresar aceptación. | Estar abierto a las ideas de los demás. Comunicar nuestro acuerdo. |
| Expresar afecto y aprobación. | Tocar, abrazar, dar palmadas de afecto, cuando la situación lo permite son maneras muy efectivas de comunicar afecto. |
| Expresar las necesidades y los deseos con claridad. | Hacer afirmaciones en las que expresemos cómo nos sentimos, por qué lo sentimos y qué queremos. "Mensajes yo". |

COMUNICACIÓN NO VERBAL

El comportamiento no verbal acompaña y enfatiza al comportamiento verbal. No obstante, cuando existe incongruencia entre ambos comportamientos solemos prestar más atención al componente no verbal.

En los mensajes más afectivos algunos estudios indican que:

- ▶ El 55% del significado emocional de un mensaje se expresa a través de señales no verbales: expresión facial, postura, gesto, mirada...
- ▶ El 38% se transmite a través de la voz.
- ▶ El 7% a través de las palabras.



Comportamiento pro-social y cooperación

Las relaciones entre iguales constituyen un fundamento del desarrollo social en la infancia. Ser aceptado por los demás y pertenecer a un grupo suponen un papel primordial en un desarrollo psicológico óptimo. Por una parte, tiene un valor intrínseco: las relaciones con los compañeros satisfacen la necesidad humana de afiliación. Por otro lado, la reciprocidad de relaciones sociales entre iguales resulta esencial para el desarrollo social, emocional e intelectual pues proporciona múltiples oportunidades para aprender a establecer nuevos vínculos, entender que fuera de la familia hay que hacerse querer por sus méritos como compañeros y adaptarse a la reglas, exigencias y deseos de los demás. Este es el gran reto de la maduración socioemocional de la infancia y la adolescencia.

Habilidades básicas para tener amigos en la infancia: Puesto que somos seres eminentemente sociales, no podemos sobrevivir ni desarrollarnos aislados. En el proceso de socialización vamos adquiriendo las competencias sociales necesarias para establecer relaciones satisfactorias con los demás. Un buen ajuste social, la sensación de afiliación y pertenencia a un grupo son fundamentales para nuestro bienestar. Inversamente la baja aceptación, el rechazo, o el aislamiento pueden provocar desajustes psicológicos, conducta anti-social y violencia. Es necesario enseñar a nuestros hijos competencias interpersonales para prevenir posibles desajustes pues la aceptación de los compañeros es fundamental para su desarrollo psicológico. Para ello conviene enseñarles a:



1. Colaborar e intercambiar el estatus. Las relaciones simétricas (entre iguales) hacen que gran parte de las conductas estén destinadas a negociar los papeles asimétricos (quién controla o dirige a quién en cada momento). El niño rechazado suele tener grandes dificultades para soportar la incertidumbre que suponen los cambios de papel y poder negociarlos. Los niños que tratan continuamente de controlar, de dirigir a otros niños suelen ser rechazados por sus iguales. Cuando se pregunta a los compañeros por qué no quieren estar con ellos suelen decir que "porque son unos mandones", "porque siempre hay que hacer lo que ellos dicen"... Cuando se observa a estos niños se comprueba que efectivamente suelen tener dificultades para colaborar, no piden información a sus compañeros y tratan con frecuencia de llamar la atención sobre sí mismos, en lugar de tratar de centrarla en la tarea. Es importante tener en cuenta que la capacidad para colaborar intercambiando los papeles de quién manda y quién obedece se adquiere sobre todo entre compañeros que se consideran mutuamente amigos. De ahí la importancia que tiene conseguir que todos los niños tengan al menos un buen amigo entre sus compañeros, con el que desarrollar estas importantes habilidades sociales.
2. Expresar aceptación: el papel de la simpatía. Los niños más aceptados por sus compañeros de clase se diferencian de los niños rechazados por ser mucho más sensibles a las iniciativas de los otros niños, aceptar lo que otros proponen y conseguir así que los demás les acepten. Cuando se observan las relaciones entre niños se comprueba que la conducta que un niño dirige a sus compañeros está muy relacionada con la que recibe de ellos. Los niños que más animan, elogian, atienden y aceptan, suelen ser los que más

elogios, atención y aceptación reciben. Esta simpatía recíproca hace que al niño le guste estar con sus compañeros y encuentre en esta relación oportunidades de gran calidad para desarrollar su inteligencia social y emocional. Por el contrario, los niños que son rechazados por sus compañeros suelen expresar con frecuencia conductas negativas hacia ellos (agresiones físicas o verbales, disputas, críticas...) y recibir conductas similares de los otros niños. Esta antipatía recíproca suele provocar una escalada que hace que las conductas negativas aumenten con el paso del tiempo.

3. Repartir el protagonismo y la atención. Uno de los bienes más valorados en las situaciones sociales es la atención de los demás. Comprenderlo y aprender a repartirla sin tratar de acapararla de forma excesiva (como hacen los niños que resultan pesados y por eso rechazados), ni pasar desapercibido (como sucede con los niños aislados), es una de las más sutiles habilidades sociales. La capacidad de un niño para adaptarse a las situaciones grupales suele evaluarse observando cómo trata de entrar en un grupo ya formado. Los estudios realizados sobre esta capacidad reflejan que los niños más aceptados por sus compañeros suelen adaptar su comportamiento a lo que el grupo está haciendo sin tratar de acaparar la atención de los demás ni interferir con lo que hacen, comunicándose con ellos de forma clara y oportuna. Los niños que suelen ser rechazados, por el contrario, manifiestan menos interés hacia los otros niños, suelen hacer comentarios irrelevantes, expresan frecuentemente desacuerdo, suelen ser ignorados por el grupo, e intentan llamar la atención sobre sí mismos. Por eso, los problemas de los niños rechazados por sus compañeros pueden volver a producirse cuando van a un nuevo grupo. Para superar estos problemas suele ser necesario ayudar a que estos niños adquieran las habilidades sociales necesarias para hacerse amigos.



Empatía

La empatía es nuestro radar social. Las personas que no tienen esta capacidad son emocionalmente sordas y por lo general, socialmente torpes puesto que no se preocupan o se equivocan al interpretar los sentimientos de los demás.

El sistema de espejo nos pone en el lugar del otro y es la base de nuestro comportamiento social pues nos permiten tener empatía. El ser humano está concebido para estar en contacto, para reaccionar ante los otros. Hasta el punto que la ausencia de 'neuronas espejo' podría ayudar a explicar el autismo.

¿Cómo crees que se siente?

Con esta sencilla pregunta podemos fomentar la empatía de nuestros hijos e hijas.

Asertividad

Consiste en mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sen-

timientos; decir “no” claramente y mantenerlo; hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado; demorar actuar o tomar decisiones en estas circunstancias de presión hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.

Habilidad de solicitar un cambio de conducta. Es importante que los demás sepan que su comportamiento nos molesta, o cuanto menos, nos afecta. El acto de solicitar un cambio de conducta a otra persona puede ser mutuamente beneficioso: la persona que solicita el cambio es capaz de cambiar una situación incómoda, y la persona a quien se le solicita recibe una información necesaria.

Una técnica consiste en cambiar los mensajes tú por mensajes yo:

- ▶ Mensajes Tú: son expresiones vagas y generalizadas que obstaculizan la comunicación: “siempre estás...”, “tu nunca...”, etc. Estos mensajes son negativos porque transmiten una evaluación y crítica implícita sobre el comportamiento del otro, lo que provoca que se ponga a la defensiva.
- ▶ Mensajes Yo: ponen de manifiesto nuestros sentimientos sin implicar ni culpabilizar a nadie. Tienen 2 elementos:
 1. Empiezan con “Yo”: “yo me siento mal...”, “a mí me molesta”...
 2. Continúan con “cuando”: para informar de forma concreta de la situación que suscita ese sentimiento.



Estos mensajes también son efectivos para expresar sentimientos agradables “me encanta tu sentido del humor”, “me alegro...”

Prevención y solución de conflictos en clave emocional

Existen niños muy impulsivos, que a la hora de enfrentarse con los problemas actúan sin apenas pensar en las implicaciones de los mismos o en las consecuencias de su conducta. Otros, por el contrario, son demasiado reflexivos, estudian al detalle el problema, pero no son capaces de tomar decisiones, de elegir estrategias de acción para solucionarlo y, cuando las eligen, no suelen llegar a ponerlas en práctica, por miedo generalmente a equivocarse.

Un posible problema asociado a los conflictos, es el déficit en las respuestas a la hora de hacerles frente. Esto puede motivar en los niños las conductas agresivas o excesivamente inhibidas.

Si enseñamos a nuestros hijos a ser asertivos habremos prevenido parte del problema, pues el conflicto no es negativo en sí mismo, más bien la falta de una respuesta apropiada.

La oportunidad de aprendizaje se basa en la capacidad de estar abiertos a encontrar nuevas formas de respuesta que nos sirvan para ampliar nuestro repertorio de conductas.

Podemos enseñar a nuestros hijos a ver los problemas en términos de escasez de soluciones inapropiadas y mostrarles cómo puede llegar a ser un reto encontrar nuevas formas de abordarlos.

Para la resolución exitosa de conflictos conviene aprender a:

1. Ponerse en el lugar de los demás (de las otras perspectivas implicadas), y comparar nuestra posición con la suya.
2. Considerar las diversas perspectivas implicadas con un poco de distancia, pensando cómo las vería una persona que no estuviera implicada en el problema.
3. Considerar las diversas perspectivas implicadas desde el punto de vista de la comunidad en la que se encuentran y teniendo en cuenta los diversos papeles que en dicha comunidad representan.
4. Si en el conflicto se encuentran enfrentados varios derechos fundamentales establecer una jerarquía de prioridades.



58

Capacidades básicas para la resolución de conflictos

- ▶ Reconocer que existe un conflicto (sensibilidad a los conflictos).
- ▶ Generar soluciones alternativas (pensamiento alternativo).
- ▶ Valorar los recursos relevantes para un fin (pensamiento de medios y fines).
- ▶ Anticipar las consecuencias (pensamiento consecuencial).
- ▶ Percibir una situación desde una perspectiva ajena, capacidad empática (admisión de perspectivas).

Emociones y conflictos

Si al enfrentarnos a un conflicto lo percibimos como un reto o posibilidad de desarrollo persona, experimentaremos emociones positivas que nos ayudarán a resolverlo.

Si percibimos el conflicto como una amenaza anticipando daños o pérdidas, las emociones que nos provocará esta valoración serán negativas, obstaculizarán el proceso y nos provocarán respuestas de evitación o negación desajustadas.

¿Cómo utilizar nuestras emociones en nuestro provecho?

Tal y como hemos visto las emociones nos informan de nuestra situación en el entorno, por lo tanto constituyen una eficaz señal para reconocer un conflicto: Una sensación emocional negativa tiene un antecedente conflictivo que la provoca.

Las emociones tienen un poder energético, en consecuencia, podemos utilizarlas para motivarnos. Adoptar un estilo de afrontamiento basado en la percepción de reto en lugar de una amenaza de fracaso ¿Cómo?:

- ▶ Imaginando los resultados positivos en términos de autoestima.
- ▶ Anticipando los sentimientos de bienestar personal que sentiremos una vez que hayamos sido capaces de resolver el conflicto.
- ▶ Para guiarnos en la toma de decisiones, visualizando las repercusiones de cada opción.
- ▶ Como criterio para juzgar si la solución es la mejor. Si nos sentimos bien de una forma global, la solución es adaptativa.
- ▶ Para reforzar la conducta de resolución de problemas, valorando lo que hemos sido capaces de obtener resultados satisfactorios.

CONCLUSIONES

El desarrollo personal de los padres y madres es importante a la hora de identificar, expresar y manejar eficientemente sus estados emocionales y llevar a cabo con éxito su labor como líder emocional, que implica, entre otras, las siguientes capacidades:

- ▶ Controlar sus estados de ánimo negativos y gestionar adecuadamente sus emociones.
- ▶ Manifestar su empatía y capacidad de escucha.
- ▶ Desarrollar conductas asertivas, manejando adecuadamente los conflictos que se produzcan en la familia.
- ▶ Ofrecer modelos adecuados de expresión emocional.
- ▶ Favorecer un clima de cooperación y confianza en uno mismo.

En definitiva, enseñando a los hijos a prevenir, corregir, y optimizar la expresión de comportamientos violentos, y/o desajustados emocionalmente tanto fuera como dentro de casa.

En consecuencia, las Escuelas de Padres y Madres sobre Educación emocional son un espacio privilegiado de información, formación y reflexión sobre aspectos relacionados con el desarrollo emocional de los hijos y una reflexión sobre el propio estilo emocional. Se trata de un recurso de apoyo de carácter preventivo dirigido a adquirir pautas saludables para el funcionamiento familiar.





Revista Padres y Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor o la monitora
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores o monitoras
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo. Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación
26. Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de VIH-SIDA dirigido a familias y APAs. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el monitor o la monitora
27. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el alumno o la alumna
28. Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el monitor o monitora
29. Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el alumno o alumna

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública. Las asociaciones de madres y padres del alumnado

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada. Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuesta para la familia y la escuela
23. ¿Cómo elaborar un plan de mediación en un centro educativo? ¿Guía para su desarrollo con el apoyo del APA
24. ¿Cómo pueden ayudar las familias a resolver los conflictos en los centros educativos?

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Saben usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?
7. ¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentren con las drogas?

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas
4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas
9. Octavo Concurso de Experiencias Educativas

Otros títulos

- Los retos de la educación ante el siglo XXI. Congreso de educación de CEAPA (CEAPA/Editorial Popular, 1995)
- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia
- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

C/ Zapateros, 4 4ª Planta
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27 | Fax: 967 21 26 36
Web: www.albafapa.com | Email: fapa@albafapa.com

FAPA ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.fapagabrielmiro.es | Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
Web: www.fapacealmeria.org | Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16 | Fax:
Web: www.fapar.org | Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapamv.com | Email: fapa@fapamv.com

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax:
Web: www.fampa.org | Email: fampa@fampa.org

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
Web: www.fapamallorca.org | Email: info@coapabalears.org

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: fapabenahoare.com | Email: faipalma@terra.es

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n
11012 Cádiz
Tel: 956285985 | Fax: 956285989
Web: www.fedapacadiz.org | Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60
Web: webs.ono.com/fapacs | Email: info@fapacastello.com

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel: 93 435 76 86 | Fax: 93 433 03 61
Web: www.fapac.net | Email: fapac@fapac.net

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97
Web: www.fapaes.net | Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27
Residencia de la Juventud, 2ª Planta
Tel: 956518850 | Fax: 956512479
Web: www.fapaceuta.org | Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29
Web: www.fapaciudadreal.com
Email: alfonsoxelsabio@teletelone.es

FAPA CÓRDOBA “Ágora”

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42
Web: www.fapacordoba.org | Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.
16004 Cuenca
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: www.freapa.com | Email: freapa@freapa.com

FAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n Barrio Majada Marcial
Centro de Educación Ocupacional
35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 868 614 | Fax: 928 868 614
Email: fimapafuer@hotmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: www.confapagalicia.es | Email: confapa@confapagalicia.es

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRAN CANARIA “Galdós”

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: www.fapagaldos.org | Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA GRANADA “Alhambra”

Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: www.fapagranada.org | Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel: 959 26 12 03 | Fax: 959 26 12 03
Web: www.fapahuelva.org | Email: fapahuelva@msn.com

FAPA JAÉN “Los Olivos”

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: www.fapajaen.org | Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89 | Fax: 928 80 20 44
Web: www.fapalanzarote.info |
Email: fapalanzarote@telefonica.net

FELAMPA LEÓN “Sierra-Pambley”

C/ Francisco Fernández Díez, 28
APTDO. DE CORREOS, 705 - 24080 LEON
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: www.felampa.org | Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID “Francisco Giner de los Ríos de Madrid”

Puerta del Sol, 4, 6º D
28013 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73 | Fax: 91 535 05 95
Web: www.fapaginerdelosrios.es
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuera, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: www.fdapamalaga.org | Email: info@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA “Juan González”

C/ Puente Tocinos
1ª Travesía-Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: www.faparm.com | Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA “Herrikoa”

Juan Mº. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: www.herrikoa.net | Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás Castellanos, 10, 5º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 70 22 61
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Email: faparioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@inicia.es

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA “Nueva Escuela”

Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: www.fapasevilla.com | Email: fapa@fapasevilla.com

FAPA SORIA

Ronda Eloy Sanz Villa, 7
42003 Soria
Tel: 975 22 94 24 | Fax: 975 22 94 24
Email: fapasoria@yahoo.es

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: www.fitapa.es | Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Apdo. de Correos, 504
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: www.fapa-valencia.org | Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA

Arapiles s/n
49080 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Web: www.fapazamora.es | Email: fapazamora@telefonica.net

**OTRAS CONFEDERACIONES
DE FEDERACIONES DE CEAPA****CODAPA**

(Andalucía)
Avda. de Madrid, 5, 3º
18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: www.codapa.org | Email: secretaria@codapa.org

CONFEDERACIÓN DE APAS “GONZALO ANAYA”

(Comunidad Valenciana)
Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2, despacho 11
46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 96 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com |
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.covapa.es | Email: covapa_alicante@hotmail.com

CONFAPACAL

(Castilla y León)
Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPA “MIGUEL DE CERVANTES”

(Castilla-La Mancha)
C/ Zarza, 6, 1ºA
45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 - 925 28 45 47 | Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACANARIAS

Av. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Email: fagaldos@teletelne.es

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 - 6º A - 28013 MADRID - Teléfono (91) 701 47 10 - Fax (91) 521 73 92
Correo Electrónico: ceapa@ceapa.es En Internet: www.ceapa.es