



**Facultad de Psicología**

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**Programa de intervención para mejorar las relaciones familiares y de pareja en familias disfuncionales**

Presentado por:

D<sup>a</sup> Inés López Pelacho

Tutora:

Gabriela Acosta Escareño

Valencia, a 1 de Junio de 2022

## **Agradecimientos**

A mis padres y a mi hermana, por vuestro cariño y apoyo incondicional.

A mi tutora Gabriela, por tu amabilidad, atención y paciencia sin límites. Mil gracias por tus palabras de aliento, han sido para mí una gran fuente de motivación.

A mis compañeros de carrera, por haber hecho de estos cuatro años algo inolvidable.

Y un agradecimiento especial a Rosi, por absolutamente todo.

## **Resumen**

El programa de intervención que propone el presente trabajo de Fin de Grado ha sido creado con la intención de ayudar a aquellas familias que presentan unas relaciones conflictivas y/o disfuncionales entre sus miembros, para que puedan aprender cómo relacionarse de una forma más respetuosa, afectuosa y saludable. Para conseguir este fin, el programa pretende centrarse por un lado, en las relaciones paterno-filiales y por otro, en la relación conyugal de los padres, siendo estos dos aspectos fundamentales de la familia y de los que dependen el funcionamiento y el bienestar familiar. La metodología utilizada se compone de once sesiones divididas en tres bloques de contenido: inteligencia emocional, comunicación asertiva y resolución de conflictos, siendo estos tres componentes que han demostrado reiteradamente su efectividad para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales. Asimismo, también se trabajará transversalmente durante todo el programa la habilidad de autocuidado, tanto individual, como de la pareja y de la familia.

*Palabras clave: familia, pareja, inteligencia emocional, programa.*

## **Abstract**

The intervention programme proposed in this Final Degree project has been created with the intention of helping those families with conflictive and/or dysfunctional relationships between their members, so that they can learn how to relate to each other in a more respectful, affectionate, and healthy way. To achieve this purpose, the programme aims to focus on the one hand, on parent-child relationships and, on the other hand, on the marital relationship of the parents, these being two fundamental aspects of the family on which the functioning and well-being of the family depend. The methodology used consists of eleven sessions divided into three blocks of content: emotional intelligence, assertive communication, and conflict resolution, these three components having repeatedly demonstrated their effectiveness in improving the quality of interpersonal relationships. Likewise, the ability to take care of oneself, both individually, as a couple and as a family, will also be worked on transversally throughout the programme.

*Keywords: family, couple, emotional intelligence, programme*

## Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
La Familia .....	1
La Figura de los Padres.....	3
Función y Disfunción Familiar .....	4
Factores que Favorecen el Buen Clima Familiar.....	7
Programas similares.....	12
Justificación .....	13
<b>Descripción del programa de intervención .....</b>	<b>14</b>
Ámbito de aplicación.....	15
Objetivos del programa.....	15
Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa.....	16
Fases en la elaboración del programa.....	16
Descripción del programa.....	17
Calendario de actividades.....	30
Delimitación de recursos.....	31
Análisis de su viabilidad.....	31
Instrumentos de evaluación.....	32
<b>Discusión y conclusiones.....</b>	<b>32</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>36</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>42</b>

## **Introducción**

### **La Familia**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1978), la familia se puede definir como un grupo de personas generalmente convivientes organizadas en roles, vinculados consanguíneamente o no, que comparten una economía y sociedad comunes y que presentan lazos afectivos que los vinculan.

A principios del siglo XX, la definición y la estructura de lo que se entiende como familia estaba muy acotada debido a los valores sociales y principalmente religiosos que se vivían en esa época. Fue entonces cuando se definió lo que se conoce como familia tradicional, que es aquella formada por un padre, una madre y uno o varios hijos.

Actualmente, debido a los grandes cambios sociales, económicos y estructurales a los que se ha visto sometida la sociedad desde principios del siglo XXI, se puede decir que la concepción de familia tradicional ha evolucionado y que actualmente se pueden encontrar multitud de tipos de familias como por ejemplo: las familias biparentales (dos progenitores), las monoparentales (un solo progenitor), las homoparentales (progenitores del mismo sexo), y las familias reconstruidas (fruto de la unión de anteriores familias), por mencionar algunos tipos.

Aunque las características específicas de las familias puedan ser diferentes entre sí, todas ellas desarrollan lo que se denomina Ciclo Vital Familiar (CVF), y todas ellas, independientemente de sus diferencias, atravesarán unas fases o etapas, dependiendo del momento vital en que se encuentren.

### ***Etapas del Ciclo Vital de la Familia***

Se entiende como CVF a la sucesión de etapas que atraviesan todas las familias desde su creación hasta su descomposición (Quel, 2007). Cheal (1991) afirma que la familiar recorre una fase de nacimiento, crecimiento y declive. El modelo básico de la familia nuclear se basa en esta idea y lo conforma una primera etapa de formación, otra de expansión, una de contracción y una final de disolución. Basándose en este modelo general, se han propuesto diferentes modelos de CVF atendiendo a distintos criterios y utilizando distintos referentes para señalar el inicio de cada etapa.

Uno de los modelos más conocidos y utilizados en las áreas que investigan la familia (sociología, psicología, medicina) es el modelo del CVF propuesto por Duvall (1971, citado en

Cuba-Fuentes et al., 2014). Este modelo reconoce ocho fases a las cuales Duvall le asigna posiciones a los miembros y tareas para el desarrollo en las etapas críticas. Las etapas que componen este modelo son las siguientes: comienzo de la familia (o nido sin usar), familia con hijo (desde que nace el hijo mayor hasta que cumple 30 meses), familia con hijo preescolar (hijo mayor entre 30 meses y 6 años), familia con hijos escolares (hijo mayor entre 6 y 13 años), familia con adolescentes (hijo mayor entre 13 y 20 años), familia como plataforma de colocación (desde que se va el primer hijo hasta que lo hace el último), familias maduras (desde el nido vacío hasta la jubilación) y por último familias ancianas (desde la jubilación hasta el fallecimiento de ambos cónyuges).

### ***Subsistemas Familiares***

Además de sus características particulares y la etapa del ciclo vital familiar en la que se encuentre, cada familia se estructura en sistemas y subsistemas. Esta clasificación parte de la formulación de la Teoría General de Sistemas (TGS) (Bertalanffy, 1968 citado en Espinal et al., 2006), la cual pretende explicar los principios sobre la organización de ciertos fenómenos naturales. En la actualidad, este modelo se ha convertido en el predominante en los estudios de familia. El sistema familiar, considerado el sistema que define y configura el desarrollo de cada persona desde su nacimiento (Broenfenbrenner, 1987, citado en Espinal, et al., 2006), se enmarca dentro de los microsistemas más cercanos al desarrollo del individuo, al igual que los padres o la escuela. Dentro del sistema familia encontramos divisiones entre sus miembros que se corresponden a los subsistemas. Aunque son muchos los subsistemas que pueden darse dentro de la familia, encontramos tres subsistemas básicos: la constelación fraterna, la conyugal y la parental, si bien aparecen altamente relacionados entre sí:

El subsistema fraterno es aquel compuesto por la interacción entre hermanos y se configura en base al orden de nacimiento, género y momento del CVF en el que nace cada uno.

El subsistema conyugal está formado por la relación de pareja que mantienen los padres. Esta relación implica un vínculo afectivo, un compromiso y una intimidad entre ambos.

El subsistema parental se focaliza concretamente en la relación de los progenitores como padres. Es el subsistema que aporta más recursos a la familia (materiales, madurez, cuidados, conocimientos, etc.).

## **La Figura de los Padres**

Una parte esencial de la familia son los padres o progenitores. La relación de pareja que forman es la fuente de la creación de la familia, y a partir de ella se organiza todo el sistema familiar. Tiene un rol crucial, ya que se trata del subsistema que tiene mayor poder en la familia, por lo que resulta previsible que la competencia familiar se encuentre asociada al hecho de que sea la pareja la que sustenta la autoridad en la familia (Beavers y Hampson, 1992).

Los padres tienen un papel fundamental en las relaciones y vínculos que se crean entre los diferentes miembros de la familia y se trata de un papel doble, ya que deben interpretar al mismo tiempo el rol de padres y de pareja. Dependen de ellos el proceso educativo, la comunicación, la intimidad, la red de apoyo y el clima familiar que se logre mantener. (Espinal, et al., 2006).

Según Domínguez (2002), “La raíz fontanal de donde surge la familia es la pareja. Tanto es así que la familia será lo que sea la pareja (p.42)” Por ello, todo análisis, cuidado y proceso educativo de la familia debe de comenzar siempre por analizar, cuidar y educar a la pareja.

### ***La Influencia mutua de la Pareja y la Familia.***

Numerosas investigaciones han demostrado que la relación de pareja de los padres es un factor que influye positiva o negativamente en las características y comportamientos de los hijos (Feldman, et al, 1990). La satisfacción de los padres en su relación de pareja ha sido asociada negativamente con la aparición de conductas externalizantes en los hijos. Esto da a entender que, si los padres y madres expresan estar satisfechos con su relación, esto se verá reflejado en bajos niveles de conductas agresivas y de ruptura de normas en los hijos, lo que a su vez provoca que exista una mejor calidad de las relaciones familiares.

A su vez, las relaciones familiares también han demostrado tener una gran influencia tanto negativa como positiva, en la relación conyugal de los progenitores. A medida que la familia crece y que demanda cada vez más atención por parte de los padres, es común que éstos tiendan a descuidar su relación de pareja, lo que puede provocar que aparezcan conflictos en esta. Una mala relación con los hijos, la falta de comunicación o de vínculos emocionales entre los miembros de la familia, así como el estrés generado por el trabajo de los padres y otros factores externos, puede provocar el deterioro y el distanciamiento en la pareja.

## **Función y Disfunción Familiar**

Se define el funcionamiento familiar como “la interacción de vínculos afectivos entre miembros de la familia (cohesión) y que pueda ser capaz de cambiar su estructura con el fin de superar las dificultades evolutivas familiares (adaptabilidad)” (Olson, 1989; citado en Ferrer et al, 2013, p.52).

Entre las funciones básicas de la familia se identifican la formación física y emocional de sus miembros, la socialización y la transmisión de valores y costumbres, así como el desarrollo psicoafectivo de los miembros (Escobar, 2005). Se considera que una familia es funcional cuando permite el desarrollo normal de los planos psicobiológico, sociocultural y económico de todos los componentes. En base a estas funciones, se establece que el funcionamiento familiar comprende varias áreas (Obando, 2005):

- Comunicación (verbal y no verbal): es la función más importante ya que a través de ella los miembros de la familia se apoyan y se unen ante los problemas.
- Tareas y roles: cada miembro asume una función específica reconocida por el resto.
- Expresión afectiva: muestras de cariño y afecto entre los miembros.
- Cohesión familiar o apoyo: lazos de unión y ayuda que se prestan unos a otros.
- Adaptabilidad: capacidad de la familia para cambiar su estructura de poder, reglas y roles para afrontar una nueva situación.
- Autonomía: permite la individualización y maduración de cada sujeto.
- Compromiso: responsabilidad de los miembros en mantener el funcionamiento familiar, compartiendo tiempo, espacio y recursos económicos.
- Valores y normas: imprescindibles para desarrollar una convivencia adecuada.

Estas áreas del funcionamiento familiar son indispensables para asegurar un buen funcionamiento, cohesión y adaptabilidad de la familia. Cuando alguna de estas áreas no funciona adecuadamente, se producen conflictos en las relaciones familiares, lo que puede ocasionar la aparición de relaciones y/o comportamientos disfuncionales entre los miembros. Estos patrones de comportamiento disfuncionales pueden afectar negativamente a las relaciones interpersonales y a la calidad del clima familiar, así como al desarrollo del individuo, el bienestar, la salud mental y otros factores psicológicos de gran relevancia. Existen ciertos factores de riesgo que pueden servir como predictores de la aparición de esta disfunción familiar.

### ***Factores de Riesgo***

La disfuncionalidad familiar se produce a causa del efecto de conductas negativas. Entre esas conductas se encuentran las siguientes (Abela, et al., 2005; Pearson, et al., 2018):

- Adicciones: la adicción no sólo afecta a la persona que la padece, sino toda la familia que convive con la persona adicta. Un padre o madre adicto/a provocará problemas económicos para la familia y conflictos constantes.
- Falta de comunicación: la correcta expresión de los sentimientos y las necesidades, escucharse adecuadamente o ser claros a la hora de explicar las normas de la familia influyen en el clima. La mala comunicación crea conflictos y dificulta su solución.
- Control excesivo y autoritarismo: los padres controladores provocan problemas para los hijos y dificultan la relación con la pareja. La crianza autoritaria utiliza reglas estrictas en la familia, fomentando el miedo y disminuyendo el bienestar de los miembros.
- Abusos o maltrato: los abusos son una de las principales y peores conductas que convierten a una familia en disfuncional. Se dan tanto al agredir físicamente, como al insultar, manipular o menospreciar verbalmente a otros miembros de la familia.
- Ausencia o bajo afecto familiar: La apropiada expresión de las emociones y las muestras de afecto son fundamentales para la familia.
- Falta de coherencia y excesiva flexibilidad: Los padres son modelos a seguir, por lo que es importante que sus actos sean coherentes con lo que les exigen a sus hijos y que estas tareas estén adecuadas a su edad y madurez.
- Perfeccionismo y exigencia: Los progenitores excesivamente perfeccionistas y exigentes crean familias disfuncionales, pues las expectativas que tienen no son realistas, lo que provoca una gran frustración en los hijos.

### ***Conflictos Comunes en la Familia***

Algunos de los problemas que se presentan generalmente en el ámbito familiar suelen ser los siguientes tipos: dificultades con la educación de los hijos (problemas de conducta, ansiedad), conflictos de relación de pareja (celos, desconfianza, pérdida de intimidad), cambios propios del ciclo vital de la familia (nacimiento, adolescencia, emancipación), situaciones vitales inesperadas (muertes, accidentes, mudanzas), crisis situacionales (crisis económicas, sanitarias) y cambios en la composición familiar (divorcio, adopción) (Ponce, 2017).

## *Consecuencias de la Disfunción Familiar*

Como se ha mencionado anteriormente, la disfuncionalidad familiar afecta negativamente al desarrollo del individuo, a su bienestar y a su salud tanto física como mental, debido a que la cohesión familiar resulta ser un factor protector frente a diversas patologías y comportamientos de riesgo. Algunas de las consecuencias negativas que puede provocar una mala calidad de las relaciones familiares son:

- Depresión infantil: se ha observado mayor incidencia de depresión en hijos provenientes de sistemas familiares disfuncionales (Garibay, et al. 2014).
- Suicidio o intento de suicidio: la ideación suicida y los intentos de suicidio parecen ser influenciados por la disfunción y los problemas de comunicación familiar (Pérez-Olmos, 2008; Villa-Manzano, 2009).
- Violencia y maltrato: referido al ejercicio de cualquier tipo de violencia de un miembro de la familia hacia otro. Aunque puede ser una causa, la violencia intrafamiliar también puede resultar una consecuencia grave de la disfunción familiar.
- Obesidad: se ha relacionado la disfuncionalidad familiar con la obesidad, ya que esta puede ser la expresión de una disfunción familiar, entendiendo por tal la incapacidad de la familia para poder responder a situaciones estresantes (Obando, 2005).
- Adicciones: la disfunción familiar es un factor predisponente para el desarrollo de conductas poco saludables en los adolescentes, por lo cual muchos de ellos terminan buscando un escape a la falta de adaptación en el consumo de sustancias y/o en conductas dañinas para su salud (Canales, et al., 2012; Guerra y Terán, 2019)
- Ansiedad: la disfunción familiar ha demostrado ser un factor de riesgo estadísticamente significativo para presentar trastornos de ansiedad (Ortiz, et al., 2013).
- Trastornos de la conducta alimentaria: Según diversos estudios, la disfunción familiar es un factor que ocasiona un riesgo de 2.46 veces de presentarse un TCA y se ha reportado mayor frecuencia de pacientes con una relación familiar deficiente (Rosas, 2017; Vásquez, 2018).
- Conductas sexuales de riesgo: la disfuncionalidad familiar estuvo presente en el

81,4 % de jóvenes que mostraban conductas sexuales de riesgo. También se ha relacionado con una menor edad de inicio de relaciones sexuales, un bajo uso de métodos anticonceptivos de barrera y haber padecido una ITS (Chávez y Hercy, 2016).

- Delincuencia juvenil: la disfunción familiar tiene gran influencia en las conductas transgresoras y en la delincuencia juvenil, ya que trae consigo carencias afectivas de tal naturaleza que llegan a provocar en el adolescente la búsqueda de compensación en la calle (Rincón, 2007).
- Diversas enfermedades: algunos estudios han concluido que determinadas patologías (asma, diabetes) están influidas por una disfunción en las relaciones familiares, lo que propicia su aparición o agravamiento (Guzmán-Pantoja, et al. 2008; Obando, 2005).

### **Factores que Favorecen el Buen Clima Familiar**

Aunque se ha visto que existen numerosos factores de riesgo que pueden propiciar que se genere un clima negativo y disfuncional en la familia, también existen ciertos factores protectores que pueden ayudar a prevenir que se produzcan relaciones conflictivas y también ayudar a resolverlas en el caso de que ya se hayan producido.

Algunos de los componentes utilizados recientemente en diversos programas y que han probado su eficacia reiteradamente para favorecer una mejora de las relaciones interpersonales son: la inteligencia emocional, la comunicación asertiva, el desarrollo de las habilidades de resolución de conflictos y el autocuidado.

#### ***Inteligencia Emocional***

Para Goleman (1995), la Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar la respuesta ante ellas. Se puede definir como el conjunto de habilidades que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación.

Numerosos estudios han mostrado la importancia de la inteligencia emocional en la adaptación al medio, ya que juega un papel importante en la expresión, percepción y conocimiento de emociones, en la regulación de los estados de ánimo (Fernández- Berrocal, et al., 2001), en el bienestar psicológico y en la estabilidad emocional (Bermúdez, et al., 2003). La inteligencia emocional también ha sido relacionada positivamente con el ajuste psicológico y emocional

(Fernández-Berrocal, et al., 1999) y la satisfacción con la vida (Ciarrochi, et al., 2000; Davies, et al., 1998).

Asimismo, también se ha analizado la relación entre inteligencia emocional y relaciones interpersonales, donde se ha hallado correlación positiva entre inteligencia emocional, empatía y autocontrol en las situaciones sociales y las relaciones afectivas, además de un aumento de respuestas de cooperación hacia la pareja (Schutte et al., 2001; citado en Bermúdez, et al., 2003). Este estudio también extrajo que si los participantes evaluaban la inteligencia emocional de sus parejas de forma elevada, solían tener unas relaciones de pareja más satisfactorias, cuestión que se han corroborado posteriores estudios que han extraído que las personas que saben percibir, identificar y expresar emociones tienen unas relaciones de pareja más felices (Fitness, 2001; citado en Bermúdez, et al., 2003).

**Componentes.** Existen diversidad de opiniones y modelos que cambian sustancialmente la definición y/o los elementos que componen la inteligencia emocional. Para Goleman (2000) todos estos modelos y medidas de la IE comparten ciertas habilidades o competencias de orden mayor. Estos factores incluyen:

- **Autoconciencia:** es la capacidad de reconocer las emociones en uno mismo. Resulta de utilidad para entender el propio comportamiento y permite poner en práctica una adecuada regulación emocional.
- **Autogestión:** es la capacidad de regular las emociones en uno mismo. Permite reflexionar sobre los sentimientos o emociones que se están teniendo y modificar la forma de expresarlos, adecuándolos correctamente a lo que requiere cada situación.
- **Conciencia social:** es la capacidad de reconocer las emociones en los demás. Resulta fundamental reconocer e interpretar correctamente las señales emocionales que los demás expresan de forma inconsciente. Esta capacidad, conocida como empatía, permite crear vínculos, mejorar las relaciones y comunicarse exitosamente.
- **Automotivación:** es la capacidad de mantenerse optimista y motivarse a uno mismo para alcanzar las metas establecidas.
- **Gestión de las relaciones:** es la capacidad de regular las emociones en los demás, a través de aprender a relacionarse, comunicarse y tratar con los demás, incluso con aquellas personas que no resultan simpáticas, agradables o cercanas.

**Influencia de la IE de los padres en los hijos.** El ambiente familiar ha demostrado ser el factor de mayor relevancia en la socialización de emociones. Constituye la primera escuela para la alfabetización emocional y, por tanto, el contexto más importante en el cual las competencias emocionales de los niños se forjan (Sánchez, 2008). Numerosos estudios (Alegre, 2011; Cuervo, 2010; Páez et al., 2006) han obtenido evidencia empírica de que padres con alta inteligencia emocional se relacionan de positivamente con un estilo de crianza democrático, y éste a su vez con mayor regulación y percepción emocional, así como un mejor estado de ánimo y manejo de estrés en niños. Con todo esto se asume que padres emocionalmente inteligentes tienden a tener hijos con altos niveles de inteligencia emocional. Según Sánchez (2007), los padres son los encargados de inculcar las competencias emocionales, “de un modo directo, a través de los efectos sobre la experiencia, comprensión, expresión y regulación de las emociones de sus hijos, y de un modo indirecto, a través de sus efectos en el arousal emocional de éstos” (p.50).

### ***Comunicación Asertiva***

La comunicación es un proceso que permite intercambiar información, ideas, creencias, valores y sentimientos entre dos o más personas. El proceso de comunicación incluye un mensaje, un emisor (quien lo da) y uno o varios receptores (quien lo recibe); estos roles se intercambian con frecuencia durante la comunicación. (Berlo, 1971, citado en Antolínez, 1991)

Cada familia utiliza una forma de comunicación distinta y la interacción entre emisor y receptor varía en forma, intensidad y duración, lo que hace que esta sea más o menos funcional. Estas formas de comunicación aprendidas en el núcleo familiar, son aplicables y afectan las relaciones sociales en todos los ámbitos (Antolínez, 1991).

La asertividad, por otra parte, se entiende como la capacidad de expresarse de forma coherente, clara, directa y pacífica, cuyo objetivo es comunicar ideas y sentimientos o defender los propios derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde la autoconfianza, en lugar de desde la ansiedad, la culpa o la rabia (Pérez, 2007). La asertividad es un estilo positivo de comunicación, ya que permite el intercambio respetuoso y pacífico de ideas, opiniones o sentimientos. En contraposición, también existen otros dos estilos que resultan menos positivos y dificultan la comunicación: el agresivo, aquel que ataca a los demás y no respeta sus derechos; y el pasivo, aquel que obedece todo lo que dicen los demás sin defender sus propios derechos ni

opiniones. El estilo de comunicación asertivo es el único que permite una negociación entre las partes, y por tanto, una solución medianamente satisfactoria para ambas (Pérez, et al., 2017).

En el ámbito familiar, la asertividad ha demostrado ser una gran herramienta a la hora de mantener el control y la autoestima, ya que permite exponer claramente los argumentos propios respetando a los demás componentes de la familia y sus opiniones. Se trata de una habilidad de gran utilidad en el entorno familiar, especialmente en momentos de conflicto (Hinojosa, 2020).

### ***Resolución de Conflictos***

Los conflictos en el ámbito familiar son algo común y normal, ya que es natural que la convivencia de personas de diferentes edades, pensamientos y formas de ver la vida produzcan diferencias y roces. Debido a esto, lo fundamental no es evitar el conflicto a toda costa, puesto que eso es imposible, sino aprender a manejarlo de forma inteligente y asertiva para evitar una escalada de agresividad que pueda provocar conflictos mayores. Cuando en una unidad familiar aparece un conflicto, aparece la inestabilidad y la inseguridad de los miembros, pero a su vez, aparece una oportunidad de crecimiento y aprendizaje para toda la familia. Cualquier clase de crisis familiar requiere de la cooperación de todos los miembros, así como una adaptación a la nueva situación. Es importante que las familias visualicen los conflictos como algo a resolver en conjunto y no como una diferencia insalvable, ya que si lo interpretan de forma negativa, es posible que se agrave la situación y que se empeore el clima familiar. Además, pueden resurgir antiguos problemas que no fueron solucionados y complicar así el conflicto actual. Algunas estrategias de resolución de conflictos son (Davidson y Wood, 2004):

- Desarrollar expectativas de soluciones en las que todos salgan ganando: a menudo, las personas en una situación de conflicto asumen que el resultado de una negociación es que uno ganará y el otro perderá. En tal caso, es necesario replantear el proceso con vistas a alcanzar una conclusión mutuamente satisfactoria.
- Definir la cuestión en términos de preocupaciones, necesidades o intereses subyacentes: para lograr una solución satisfactoria, suele ser contraproducente centrarse en las posiciones. Es necesario expresar las propias preocupaciones, necesidades e intereses de forma clara, pero no provocativa. Para mantener el marco de cooperación, es importante evitar las críticas, la culpa o las amenazas.

- Lluvia de ideas de opciones creativas: la siguiente etapa consiste en una lluvia de ideas de opciones creativas que aborden las preocupaciones de ambos participantes.
- Combinar las opciones en soluciones para todos: se seleccionan las mejores ideas de la lista de la tormenta de ideas y se combinan para abordar en la medida de lo posible todas las necesidades, preocupaciones e intereses de los implicados. Si no se llega a un acuerdo, hay que identificar el área de desacuerdo y repetir el proceso.

Además, algunas actitudes que facilitan la resolución de conflictos de forma exitosa son: manejar el estrés y permanecer calmado/a, controlar las emociones y el comportamiento, estar atento a los sentimientos de los demás y ser respetuoso y abiertos con las diferentes opiniones.

### ***Autocuidado***

El concepto de autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona (autocuidado individual), familia o grupo (autocuidado colectivo) aparentemente sanas o enfermas para mantener o mejorar su salud. Depende de ciertas variables como: el contexto, la edad, el sexo y la etapa del ciclo vital, entre otras (Cancio-Bello, 2018). Estas prácticas son habilidades aprendidas durante toda la vida, de uso cotidiano, que se emplean voluntariamente, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.

La familia puede convertirse en un factor protector ante situaciones de desajuste, facilitando el aprendizaje y la puesta en práctica de estrategias de autocuidado individual y colectivo. El autocuidado familiar permite aumentar la satisfacción de los miembros de la familia respecto a sus relaciones con los demás componentes y mejorar las interacciones y los conflictos entre estos. Además, respecto al bienestar psicoafectivo, la familia tiene un papel de gran relevancia ya que permite a los miembros expresar libremente sus sentimientos de angustia y preocupación, convirtiéndose en un recurso fundamental de afrontamiento y soporte emocional, lo que fomenta procesos de autorregulación y autocontrol. El desarrollo de estos procesos, a su vez, facilita habilidades y valores como la empatía, el compromiso y la solidaridad. (Pinchak, 2020).

Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran tres ámbitos: las prácticas encaminadas al cuidado físico (alimentación adecuada, medidas higiénicas, actividad física, control de la salud), las prácticas encaminadas al cuidado psicológico (autoconocimiento emocional, estrategias de afrontamiento, manejo del estrés, conocimiento de fortalezas y debilidades) y las prácticas encaminadas al cuidado social (uso del tiempo libre, actividades de

ocio, redes de apoyo, relaciones con familia, pareja y compañeros) (Alarcó, 2018, citado en Cancio-Bello, et al., 2020).

### **Diversos programas destinados a mejorar las relaciones familiares**

La mejora de las relaciones en el ámbito familiar ha sido un tema ampliamente tratado e investigado en el campo de la psicología, la sociología, la educación y la salud debido a su gran importancia e influencia en el desarrollo del individuo. A continuación se describen brevemente algunos de los programas que tratan temas similares a los que ocupa este TFG y que han ayudado e inspirado a la realización del mismo.

El programa Aprender juntos, crecer en familia es un programa de la Obra Social la Caixa (2014) cuyo objetivo es fomentar el bienestar familiar trabajando el afecto, la comprensión y la comunicación. El programa va destinado a padres y a niños de entre 6 y 12 años y consta de tres fases: sesiones dedicadas a los padres, sesiones para los hijos, y sesiones conjuntas de padres e hijos. Un aspecto novedoso de este programa de apoyo a las familias es que vaya dirigido no solo a los padres y madres sino también a los hijos e hijas. Esta tendencia iniciada en programas americanos y canadienses como Strengthening families Program (Kumpfer et al., 2015) y The Incredible Years (Webster-Stratton, 2015) entre otros, ha demostrado ser una metodología muy efectiva para mejorar las relaciones familiares, ya que permite a los hijos e hijas implicarse de igual manera que sus padres en el proceso de cambio y que se consoliden todavía más los aprendizajes gracias a las sesiones conjuntas.

También resulta destacable el Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales y educativas parentales (Martínez, 2009) creado por el Ministerio de Sanidad y Política Social. Se trata de una guía que pretende ayudar a que los padres y madres adquieran estrategias personales, emocionales y educativas que les permitan construir una dinámica de convivencia familiar positiva y en el desarrollo de modelos parentales adecuados. Entre sus contenidos se trabajan las siguientes áreas: características evolutivas de los menores; habilidades cognitivas y autorregulación emocional; autoestima y asertividad en el desarrollo de la función parental; escucha activa y empatía; estrategias de resolución de problemas y de negociación; disciplina para fomentar la autorregulación y límites, normas y consecuencias.

Dado la metodología específica del programa en cuestión, en el que se trabaja la relación de padres e hijos y la relación de pareja simultáneamente, han de mencionarse algunos programas

de parenting focalizado en la relación de pareja. El parenting es una disciplina de la psicología que trata de conocer el conjunto de interacciones que se da entre los padres y sus hijos a lo largo de las diferentes etapas de convivencia (Orjuela, 2015). El parenting focalizado en la relación de pareja, por su parte, trata de conocer el conjunto de relaciones familiares dando especial importancia a la influencia de la relación de pareja de los padres en la dinámica familiar. Numerosos autores han estudiado esta relaciones y se ha comprobado que tiene un papel fundamental en el proceso de mejora de las relaciones familiares, por lo que han integrado este componente en sus programas de intervención (Adler-Baeder, et al., 2013; Clark, et al., 2013; Merrifield y Gamble, 2013; Millings, Walsh et al., 2013; Bastaits, et al., 2014; citado en Orjuela, 2015).

Por último, ha de mencionarse también la influencia de Gordon (1962) creador del programa Parent Effectiveness Training (PET), el cual trata de enseñar a los padres cómo comunicarse más eficazmente con los niños, así como una guía paso a paso para resolver conflictos de un modo que todos ganen. Los valores en los que se sustenta el programa PET son fundamentalmente: el respeto hacia la persona, la calidez en el afecto, la autenticidad, el valor de las experiencias, el entrenamiento en escucha empática y asertividad, la aceptación de las diferencias, el cuidado del crecimiento personal y la solución conjunta de los problemas, junto con el rechazo de la coerción y el castigo (Wood, 2003; citado en Orjuela, 2015). Este programa, pionero desde sus inicios en 1962, lleva en funcionamientos 60 años, y ha obtenido grandes resultados y reconocimiento de su efectividad.

### **Justificación**

Las relaciones familiares han demostrado ser un factor de suma importancia en el desarrollo físico, psicológico, emocional y social del individuo. Estas constituyen el primer ámbito de aprendizaje para la persona y su impacto, tanto positivo como negativo, influirá de manera significativa en la vida de esta.

La elaboración del presente programa se inició gracias la participación en el Proyecto Psicoeducativo “Creciendo” de la Universidad Católica de Valencia. Este servicio estaba destinado al desarrollo de competencias emocionales de niños y adolescentes de 8 a 15 años mediante talleres psicoeducativos impartidos por alumnos de prácticas. Previamente al inicio de los talleres, se entrevistó a los niños y a los padres, para conocer sus motivos de consulta, su historia y evaluarles. Durante esas entrevistas, se detectó que algunas de las familias presentaban un nivel de

comunicación deficiente, una baja formación en competencias emocionales y carecían de habilidades de resolución de conflictos, lo que estaba ocasionando conflictividad y disputas entre los miembros, lo que a su vez provocaba una disminución del nivel de bienestar, afectividad y de la calidad del clima familiar. También se detectó que estas malas relaciones familiares afectaban negativamente a la relación de pareja que mantenían los padres, y a su vez, los conflictos que pudiera haber en la pareja, impactaban de forma negativa en el resto de la familia.

Se realizó una investigación sobre la situación de las relaciones familiares en la actualidad. Según un estudio Publicado por Statista Research Department,, en el año 2016 se registraron aproximadamente 65.500 casos de casos de personas con problemas de relación con los padres u otros familiares en España. También se encontró que, según el VI Barómetro de la Familia de The Family Watch, en 2017 el 62,5% de las familias creía que la comunicación había empeorado entre padres e hijos en comparación con la década anterior. Además, si se tiene en cuenta los datos obtenidos por las Estadística de Servicios Sociales y Acción Social y Gasto en Acción e Inserción Social que analizan la variación de plazas ocupadas en servicios sociales entre los años 2016-2019, se puede observar cómo las plazas ocupadas para la atención a menores y familias supone un porcentaje mayor que incluso aquellas destinadas a la atención de las personas mayores o con discapacidad/enfermedad. Esto reitera la importancia y la demanda que tiene en España la atención a las familias por parte de instituciones y organizaciones sociales.

Por lo tanto, se observa la necesidad de crear un programa que dé respuesta a estas necesidades detectadas. El programa de intervención que propone el siguiente trabajo, tiene por objetivo mejorar las relaciones entre los distintos miembros de la familia, centrándose principalmente en la relación entre padres e hijos y la relación entre los progenitores; considerando la influencia que ha demostrado tener la relación de los progenitores en el clima familiar y, a su vez, el clima familiar en la relación de los progenitores. Para lograr esta mejora de las relaciones familiares, este programa se basa en el fomento de la inteligencia emocional, la comunicación asertiva y las habilidades de resolución de conflictos en padres e hijos.

### **Descripción del Programa de Intervención**

A continuación se describe el programa de intervención realizado en el presente Trabajo de Fin de Grado, su metodología, objetivos, ámbito de aplicación y su desarrollo.

### **Ámbito de aplicación.**

El presente programa está pensado para su realización en España. La situación ideal para su aplicación sería que fuera ofrecido por la administración pública de forma complementaria a servicios sociales o sanitarios especializados en la atención a familias como: Servicios de Intervención familiar, Servicios Específicos de Intervención con Infancia y Adolescencia, Unidades de Salud Mental Infantil y Centros de Atención o Apoyo a la Familia. Por este motivo, las familias candidatas a participar serían aquellas que se encuentren en situación de riesgo para los menores, por lo que el acceso al programa vendrá indicado por parte de los profesionales que supervisen la intervención familiar de cada caso. Se proponen estos ámbitos como ideales para la aplicación del programa porque así sería más accesible para todas aquellas familias que se encontraran en situaciones de conflictos intrafamiliares y que tuvieran un bajo nivel socioeconómico, ya que si se implementa como parte de un servicio público, sería gratuito.

Por otra parte, también sería posible implementarlo de forma privada, en asociaciones o fundaciones dedicadas a promover la salud y el bienestar de las familias (como Acción Familiar o UNAF), en clínicas privadas especializadas en tratar temas relacionados con el bienestar y la funcionalidad familiar y en colegios o universidades (como en las Facultades de Psicología).

### **Objetivos del programa/proyecto.**

El objetivo general que pretende alcanzar el presente programa de intervención es mejorar las relaciones intrafamiliares en familias con una alta conflictividad, disminuyendo así las disputas y mejorando el bienestar de los miembros y el clima familiar general. Para alcanzar este objetivo, este programa se centra especialmente, por una parte, en los conflictos paterno-filiales y, por otra parte, en los conflictos conyugales. De este objetivo general se derivan los siguientes objetivos específicos:

- Mejorar las relaciones entre todos los miembros de la unidad familiar.
- Educar a padres e hijos en la importancia de la educación emocional en las relaciones.
- Formar a padres e hijos emocionalmente inteligentes, asertivos y con habilidades de resolución de conflictos.
- Mejorar la comunicación y la relación entre los cónyuges.
- Aumentar el sentido de autoeficacia de los padres.
- Fomentar el autocuidado por parte de todos los miembros.

- Prevenir la aparición de conflictos o problemas más graves.

**Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa/proyecto.**

El programa va destinado a familias con hijos de edades comprendidas entre los 6 y los 11 años correspondiente a la fase de “Familia con hijos escolares” según el modelo de CVF de Duvall (1971). Esto quiere decir que se excluye del programa a aquellas familias que tengan únicamente hijos con edades menores de 6 o mayores de 11 años, ya que se ha considerado que el programa sería más efectivo si se centra en familias que estén pasando por la misma etapa del ciclo vital.

Teniendo en cuenta la gran diversidad de tipologías de familias que encontramos en la actualidad, este programa, para mayor eficacia, pretende centrarse en familias nucleares biparentales, es decir, aquellas formadas por dos progenitores (independientemente de si son del mismo sexo o no) que mantengan una relación de pareja y los hijos de estos.

Un importante criterio de inclusión para participar en el programa es el grado de conflicto que presente la familia. Este programa se ha diseñado para ayudar a aquellas familias que presenten un alto grado de conflictividad entre sus miembros, llegando a alcanzar un nivel considerable de disfuncionalidad y que eso haya afectado al bienestar y al clima familiar. Por lo tanto, el presente trabajo está pensado específicamente para aquellas familias que se encuentren en situación de confrontación, de crisis o cualquier otra dificultad causada por problemas en la relación y/o convivencia entre todos o alguno de los miembros. La siguiente tabla (Tabla 1) resume los criterios de inclusión y exclusión del programa:

**Tabla 1: Criterios de inclusión y exclusión.**

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Familias con hijos de entre 6 y 11 años.	Familias solo con hijos menores de 6 años. Familias solo con hijos mayores de 11 años.
Familias biparentales.	Familias monoparentales. Familias separadas o divorciadas.
Familias con un nivel medio-alto de conflictos intrafamiliares	Familias sin conflictos familiares. Familias con un bajo nivel de conflictos.

**Fases en la elaboración del programa/proyecto.**

Se comenzó con una búsqueda bibliográfica de artículos que proporcionaran información sobre los temas que se pretendían tratar en el programa. Asimismo, también se realizó una

búsqueda de los programas existentes que trataran temas similares y se procedió contrastar las características y limitaciones de cada uno, con la intención de detectar alguna necesidad que hubiera quedado sin cubrir. Una vez detectadas las necesidades a tratar, se establecieron las variables que se querían utilizar en el programa.

Seguidamente, se continuó con el establecimiento de los objetivos generales y específicos del programa, basándose en lo que se quería conseguir mediante éste y la metodología que se pretendía utilizar. Una vez todos estos aspectos estuvieron clarificados, se comenzó con la organización y el desarrollo del programa de intervención.

### **Descripción del programa.**

El presente programa de intervención se caracteriza por tener una metodología activa, cooperativa, participativa y basada en dinámica de grupos. Algunas de las sesiones van destinadas exclusivamente al trabajo con los padres y otras van destinadas a trabajar con la familia en su totalidad. A través de esta metodología, tanto los padres como los hijos pueden expresar sus opiniones, experiencias, y puntos de vista acerca del tema tratado en cada sesión. Todos ellos tienen la oportunidad de compartir sus preocupaciones y estrategias con otros participantes que se encuentran en una situación similar a ellos. Todo ello puede hacer de la participación en el programa una experiencia enriquecedora para toda la familia.

Dado el carácter activo, grupal y participativo de la metodología a seguir, el programa está pensado para un máximo de 5 familias por sesión, por lo que en las sesiones destinadas únicamente a padres habría 10 participantes y en las destinadas a toda la familia entre 15 y 25 participantes (presuponiendo que las familias tendrán una media de 1 a 3 hijos en edad escolar).

En la implementación del programa de intervención se diferencian tres etapas: en primer lugar la evaluación previa al desarrollo del programa, para establecer el nivel inicial en las variables que se van a trabajar. Consta del instrumento de evaluación APGAR familiar (Anexo 1), el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn para adultos EQI-C (Anexo 2) y para niños EIQ-YV (Anexo 3) y la Escala de satisfacción marital (ESM) (Anexo 4). La segunda etapa del programa es la aplicación del programa en sí, que cuenta con un total de 11 sesiones, y la tercera etapa será la evaluación final, donde se realizará otra vez la evaluación con los instrumentos utilizados en la evaluación previa, para comprobar si se han producido cambios (mejoras o deterioros) en las áreas de interés.

Después de realizar la evaluación inicial individual, se comenzará con la aplicación del programa de intervención. En la sesión inicial (Sesión 0) se pretende presentar los objetivos del programa y que los participante se vayan conociendo entre sí, además de poder expresar sus expectativas ante el programa. Después se iniciarán los bloques de contenido, que se dividen en tres módulos o bloques correspondientes a las habilidades que se pretende desarrollar con el programa, las cuáles son: la inteligencia emocional, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos. Dentro de los contenidos de cada bloque, se va a trabajar a su vez y transversalmente, una cuarta habilidad que también se considera importante destacar: el autocuidado.

Cada bloque consta de 3 sesiones, las cuales se estructuran de la siguiente manera: la primera sesión de cada bloque estará destinada a los padres, para trabajar la habilidad en cuestión enfocada a la relación con sus hijos. La segunda sesión de cada bloque estará destinada a trabajar la misma habilidad enfocada en la relación de pareja que mantienen los padres. Por último, la tercera sesión de cada bloque irá destinada a trabajar las habilidades ya practicadas por los padres en las dos anteriores sesiones, esta vez con toda la familia, de manera que puedan ponerlas en práctica todos juntos, en un entorno controlado y seguro, para poder resolver las dificultades y dudas que puedan ir surgiendo.

Para finalizar, se realizará una última sesión donde se efectuarán unas actividades para repasar los contenidos aprendidos y se les pasará a los participantes un cuestionario de satisfacción con el programa para poder conocer sus opiniones y ayudar a evaluar su efectividad. También se hará entrega a cada familia del cuadernillo “Aprendiendo a querer-me, querer-te y querer-nos mejor” dónde se recogerá toda la psicoeducación impartida durante el programa.

Se ha realizado una tabla explicativa dónde se detalla la estructura de las sesiones, para una mejor comprensión (Anexo 5). Una vez terminado el programa, se volverá a evaluar individualmente a los participantes con los instrumentos utilizados previamente, para observar si se han producido diferencias en las variables de interés..

La duración general de las sesiones será de 120 minutos (2 horas). La mayoría de las sesiones del programa, para una mayor coherencia, cuentan con una estructura similar, que se compone de las siguientes partes:

1. Saludo, presentación e inicio de la sesión introduciendo brevemente lo que se va a tratar ese día. (5 minutos).
2. Repaso de lo tratado en la sesión anterior e identificación de las dificultades que han tenido a lo largo de la semana para aplicar lo aprendido (15 minutos).
3. Breve psicoeducación sobre el tema a tratar (15 minutos).
4. Actividades para practicar y asimilar lo aprendido (60 minutos).
5. Puesta en común sobre lo sentido (si han conseguido soltarse en las actividades, si se han sentido cómodos, si han estado incómodos) y aprendido en la sesión (10 minutos).
6. Explicación sobre el autocuidado y reparto de la lista de actividades propuestas para la semana (10 minutos).
7. Despedida y cierre de la sesión, dónde se recordará a los participantes que intenten poner en práctica lo aprendido durante la semana. (5 minutos).

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

A continuación se presentan una lista de recomendaciones para la personas que sea responsable de dirigir el taller:

- Preocuparse por la cohesión grupal.
- Fomentar que todos los participantes tengan un papel activo.
- Estar atento para que nadie esté excluido o se autoexcluya.
- Contar con habilidades de manejo de grupo.
- Emplear las habilidades del psicólogo: escucha activa, empatía, parafraseo.

### ***Sesión 0: Presentación e Inicio del Programa.***

Sesión inicial de presentación del programa y de los participantes. Esta sesión se realizará con todos los miembros de la familia, por lo que los contenidos estarán adaptados para que sean comprensibles y amenos tanto para padres como para hijos.

*Objetivo de la sesión:* introducir los objetivos del programa, los temas a tratar, las competencias a desarrollar y la utilidad del programa para la vida real. También se pretende

promover que los participantes se vayan conociendo y pierdan la vergüenza, además de fomentar la autoestima familiar.

*Destinatarios:* Padres, madres, hijos e hijas

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza saludando a todos los participantes y dando inicio a la sesión.
2. Seguidamente se realiza la actividad 1 “El aro” (Anexo 6), destinada a que los participantes se presenten y se vayan conociendo.
3. Se explican brevemente los contenidos que se van a trabajar y los objetivos que se pretende alcanzar con el programa.
4. Realización de la actividad 2 “Expectativas”. En grupo, cada participante comparte con el resto lo que espera personalmente del programa.
5. Después se explica la importancia del compromiso y de respetar las normas para que el programa sea un éxito. Entre todos proponen normas para el grupo que se escriben en una cartulina que tienen que firmar todos y se coloca en un sitio que se pueda ver durante todo el programa.
6. Realización de la actividad 3 “Mi familia” (Anexo 7). Después se hace una pequeña puesta en común sobre lo sentido en esta sesión.
7. Para finalizar se hace una breve despedida y un cierre de la sesión.

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas en círculo, un ordenador, un proyector, un aro, rotuladores de colores y una cartulina grande.

### ***Bloque I: Inteligencia emocional***

Con el primer bloque del programa, destinado a trabajar la inteligencia emocional, se pretende fomentar en los padres y en los hijos habilidades relacionadas con las emociones y con el manejo de estas. Este bloque tiene como objetivos:

- Aprender a reconocer las emociones, ponerles nombre y comprenderlas.
- Aprender a manejar de forma adaptativa las emociones mediante diferentes estrategias y técnicas adecuadas para cada situación.
- Fomentar la empatía y aprender a distinguir la expresión de las emociones en los demás para poder reaccionar adecuadamente.

- Aprender y poner en práctica habilidades sociales como la escucha activa.

**Sesión 1: Inteligencia emocional para los padres.** Primera sesión del bloque de IE, destinada a que los padres comprendan la importancia de una educación basada en la inteligencia emocional.

*Objetivo de la sesión:* Psicoeducar a los padres sobre la inteligencia emocional, aprender las características propias de los niños de 6 a 11 años, comprender los beneficios de una crianza basada en la inteligencia emocional y fomentar la empatía de los padres hacia sus hijos.

*Destinatarios:* Padres y madres

*Actividades de la sesión:*

1. Se saluda a todos los participantes y se da inicio a la sesión.
2. Puesta en común de las preocupaciones de los padres por sus hijos, los conflictos comunes que suelen tener y eventos destacables ocurridos durante la semana.
3. Pequeña explicación de las características comunes de los niños de 6 a 11 años (Anexo 8), para que los padres comprendan lo que pueden esperar de sus hijos según su edad y ajusten sus expectativas.
4. Breve psicoeducación sobre la inteligencia emocional, su importancia y porqué esta puede ayudar a la relación con sus hijos (Anexo 9).
5. Para poner en práctica lo aprendido, se realiza una actividad de role-playing (Anexo 10). Después se hace una pequeña puesta en común de lo sentido durante la actividad.
6. Para finalizar, se explica la importancia del autocuidado a nivel individual (Anexo 11) y se les propone una lista con cinco actividades de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 12).
7. Despedida y cierre de la sesión.

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas en círculo, un ordenador, un proyector y hojas con actividades de autocuidado de padres

**Sesión 2: Inteligencia emocional para la pareja.** Segunda sesión de IE, destinada a que los padres comprendan la importancia de una relación de pareja basada en la inteligencia emocional.

*Objetivo de la sesión:* fomentar el autoconocimiento de las emociones, sentimientos, pensamientos y expectativas propias y de la pareja; tomar conciencia de las fortalezas y debilidades

propias y de la pareja, aprender a escuchar activamente, fomentar la empatía con la pareja y comprender como afecta la relación de pareja a los hijos.

*Destinatarios:* Padres y madres

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.
2. Puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado parental mandados la sesión anterior.
3. Breve psicoeducación sobre la inteligencia emocional en la pareja, su importancia para la relación y para los hijos. (Anexo 13)
4. Realización individual de la Ficha “Sabemos lo que queremos” (Anexo 14). Una vez completada se reúnen con su pareja y, por turnos, escuchan activamente lo que ha escrito cada uno. Después se juntan con todo el grupo y quien quiera puede compartir sus respuestas y como se ha sentido escuchando y siendo escuchado.
5. Realización de la Actividad “Ver el mundo con los ojos del otro” (Anexo 15). Después se comparte con el grupo lo sentido durante la actividad.
6. Para finalizar, se explica la importancia del autocuidado de la pareja (Anexo 16) y se les propone una lista con cinco actividades de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 17).
7. Finalización y cierre de la sesión

*Materiales y recursos:* aula, sillas, un ordenador, un proyector, bolígrafos, 10 hojas de la actividad “Sabemos lo que queremos” y hojas con actividades de autocuidado de pareja.

**Sesión 3: Inteligencia emocional para la familia.** Esta última sesión del bloque de inteligencia emocional, estará dedicada a aplicar todo lo aprendido por los padres en las sesiones anteriores, al funcionamiento familiar diario.

*Objetivo de la sesión:* fomentar la cohesión familiar, desarrollar el conocimiento de las emociones y la empatía, fomentar la afectividad en la familia y desarrollar la escucha activa.

*Destinatarios:* Padres, madres, hijos e hijas

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.
2. Se realiza una puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado de pareja mandados la sesión anterior. También se pregunta qué efecto están teniendo las actividades.
3. Después, los padres, ayudados por el material de apoyo (Anexo 19), realizan una breve psicoeducación sobre lo que han aprendido en las anteriores sesiones sobre la inteligencia emocional, adaptándolo a sus hijos. Esta actividad está basada en la técnica de transferencia de control.
4. Realización Actividad “Juego de cartas” (Anexo 20). Se divide el grupo en 2 y se juega al juego de cartas Ikonikus.
5. Realización de la Actividad “Adivina las emociones”. A cada familia se le da 2 tarjetas aleatorias con nombres de emociones (Anexo 21) y tienen 10 minutos para preparar una representación con mímica de una situación que represente esa emoción. Después se representa ante el grupo y los demás tienen que adivinar de qué emoción se trata. Cuando todas las familias hayan representado, se comparte con el grupo lo que se ha sentido y experimentado durante la representación.
6. Para finalizar, se explica la importancia del autocuidado de la familia (Anexo 22) y se les entrega una lista con cinco actividades de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 23).
7. Finalización y cierre de la sesión

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas, un ordenador, un proyector, tarjetas del material de apoyo para los padres, juego de cartas Ikonikus, tarjetas con nombres de emociones, y hojas con actividades de autocuidado familiar.

### ***Bloque II: Comunicación asertiva***

Con el este segundo bloque del programa, destinado a trabajar la comunicación asertiva, se pretende desarrollar un clima de comunicación basado en la asertividad y el respeto y abrir la puerta a tratar diversos temas que puedan ser difíciles. Este bloque tiene como objetivos:

- Fomentar la asertividad y aprender a expresar correctamente las opiniones.
- Aprender y poner en práctica habilidades sociales
- Fomentar la calidez, afecto y el respeto en las relaciones familiares.

- Mejorar la comunicación en la pareja.
- Desarrollar en los niños la expresión de sus opiniones y en los padres la aceptación de éstas.

**Sesión 4: Comunicarse asertivamente como padres.** Esta primera sesión del bloque de comunicación asertiva, está dedicada a que los padres comprendan la importancia de una comunicación asertiva y de calidad.

*Objetivo de la sesión:* psicoeducar a los padres sobre la asertividad, aprender los distintos modelos de comunicación, aprender y practicar las técnicas asertivas.

*Destinatarios:* Padres y madres

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.
2. Se realiza una puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado de la familia mandados la sesión anterior.
3. Se realiza una breve psicoeducación sobre la comunicación asertiva, la importancia de tener una buena comunicación, los tipos de estilos comunicativos y las técnicas asertivas. (Anexo 24)
4. Realización de la Actividad “La escalada” (Anexo 25). Posteriormente se hace una puesta en común de lo sentido durante la actividad.
5. Realización de la actividad “Libertad y opresión” (Anexo 26)
6. Para finalizar, se recuerda la importancia del autocuidado de los padres y se les da otra lista con cinco actividades más de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 27).
7. Finalización y cierre de la sesión

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas en círculo, un ordenador, un proyector y hojas con actividades de autocuidado de padres.

**Sesión 5: Comunicarse asertivamente como pareja.** Con esta segunda sesión del bloque de comunicación se pretende fomentar en la pareja una comunicación más fluida y respetuosa.

*Objetivo de la sesión:* aprender los diferentes conflictos de comunicación que pueden aparecer en la pareja y cómo resolverlos,

*Destinatarios:* Padres y madres

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.
2. Se realiza una puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado de la familia mandados la sesión anterior.
3. Se realiza una breve psicoeducación sobre la comunicación asertiva en la pareja, la importancia de tener una buena comunicación como pareja para que la relación funcione (Anexo 28).
4. Realización de la actividad “Video-fórum” (Anexo 29).
5. Realización de la actividad “Diálogo dibujado” (Anexo 30).
6. Para finalizar, se recuerda la importancia del autocuidado de los padres y se les da una lista con cinco actividades más de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 31).
7. Finalización y cierre de la sesión.

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas en círculo, un ordenador, un proyector, bolígrafos, lápices y rotuladores, papel continuo, hojas de papel, vídeo sobre los conflictos y hojas con actividades de autocuidado de pareja.

**Sesión 6: Comunicarse asertivamente como familia.** Con esta última sesión del bloque de comunicación se pretende enseñar a los hijos la habilidades aprendidas por los padres y practicarlas en familia.

*Objetivo de la sesión:* abrir la puerta a hablar temas importantes con los hijos, permitir que los niños se expresen con libertad, practicar la comunicación y las técnicas asertivas.

*Destinatarios:* Padres, madres, hijos e hijas

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.
2. Se realiza una puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado de la familia mandados la sesión anterior.
3. Después, los padres, ayudados por el material de apoyo (Anexo 32), realizan una breve psicoeducación sobre lo que han aprendido en las anteriores sesiones sobre la comunicación asertiva, adaptándolo a sus hijos. Esta actividad está basada en la técnica de transferencia de control.
4. Realización de la actividad “Los globos de la comunicación” (Anexo 33).
5. Realización de la actividad “Cuentos asertivos” (Anexo 34).
6. Para finalizar, se recuerda la importancia del autocuidado de la familia y se les da una lista con cinco actividades más de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 35).
7. Finalización y cierre de la sesión.

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas en círculo, un ordenador, un proyector, globos y hojas con actividades de autocuidado familiar.

***Bloque III: Resolución de conflictos***

El tercer y último bloque va destinado a explicar y practicar las estrategias de resolución de conflictos, las cuales han demostrado ser de gran utilidad a la hora de resolver problemas tanto en la pareja como en la familia. Los objetivos que se plantean conseguir son los siguientes:

- Dotar a las familias de recursos y herramientas para el diálogo y la resolución pacífica de los conflictos.
- Disminuir el número de conflictos y la intensidad de éstos.
- Enseñar y practicar el diálogo y la negociación como método habitual de resolución de conflictos.
- Desarrollar la creatividad de padres e hijos mediante la resolución de conflictos de maneras diversas y creativas.
- Fomentar la tolerancia a la frustración.

**Sesión 7: Resolver conflictos como padres.** Con esta primera sesión del bloque de resolución de conflictos se pretende dotar a los padres de estrategias de resolución para aplicar en los problemas con sus hijos.

*Objetivo de la sesión:* aprender estrategias de resolución de conflictos, su utilidad en la familia y ponerlas en práctica.

*Destinatarios:* Padres y madres

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.
2. Se realiza una puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado de la familia mandados la sesión anterior.
3. Se realiza una breve psicoeducación sobre la resolución de conflictos, los y los pasos estilos para la resolución (Anexo 36).
4. La primera actividad que se va a realizar será para enseñar a los padres técnicas de relajación para estar más tranquilos cuando se produzca un conflicto con sus hijos y poder tener la actitud adecuada para fomentar la resolución del mismo (Anexo 37).
5. Realización de la actividad “Darle la vuelta a la sábana” (Anexo 38)
6. Puesta en común de lo sentido durante la sesión, si han conseguido poner en práctica las técnicas, si se han resultado efectivas, o por el contrario, si no.
7. Para finalizar, se recuerda la importancia del autocuidado de la pareja y se les da una con cinco actividades más de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 39).
8. Finalización y cierre de la sesión

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas en círculo, un ordenador, un proyector, una sábana grande y hojas con actividades de autocuidado de padres.

**Sesión 8: Resolver conflictos como pareja.** En esta segunda sesión del bloque de resolución de conflictos se pretende ayudar a los padres a resolver los conflictos que puedan surgir en su relación.

*Objetivo de la sesión:* aplicar las técnicas de resolución de conflictos a la relación de pareja, detectar los posibles conflictos y aprender a resolverlos de la mejor forma.

*Destinatarios:* Padres y madres

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.
2. Se realiza una puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado de la familia mandados la sesión anterior.
3. Se realiza una breve psicoeducación sobre la resolución de conflictos, actitudes y estrategias de resolución de conflictos en la pareja. (Anexo 40)
4. Realización de la Actividad “Resolver conflictos de la mano”(Anexo 41).
5. Realización de la Actividad “El juego de la negociación”. (Anexo 42)
6. Puesta en común de lo sentido durante la actividad.
7. Para finalizar, se recuerda la importancia del autocuidado de los padres y se les da una lista con cinco actividades más de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 43).
8. Finalización y cierre de la sesión

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas en círculo, un ordenador y un proyector, vendas, cojines y hojas con actividades de autocuidado para la pareja.

**Sesión 9: Resolver conflictos como familia.** En esta última sesión del bloque de resolución de conflictos, se pretende explicar a los hijos las estrategias aprendidas por los padres y ponerlas en práctica en familia.

*Objetivo de la sesión:* aprender estrategias de resolución de conflictos, ponerlas en práctica, aprender estrategias de relajación.

*Destinatarios:* Padres, madres, hijos e hijas

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.

2. Se realiza una puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado de la familia mandados la sesión anterior.
3. Después, los padres, ayudados por el material de apoyo (Anexo 44), realizan una breve psicoeducación sobre lo que han aprendido en las anteriores sesiones sobre la resolución de conflictos, adaptado a sus hijos. Esta actividad está basada en la técnica de transferencia de control.
4. Realización de la actividad “Concurso de originalidad” (Anexo 45).
5. Realización de la actividad “Sillas cooperativas” (Anexo 46).
6. Pequeña puesta en común sobre lo sentido durante las actividades realizadas.
7. Para finalizar, se recuerda la importancia del autocuidado de la familia y se les da una lista con cinco actividades más de las que tienen que seleccionar dos para realizar durante la semana (Anexo 47).
8. Finalización y cierre de la sesión

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas en círculo, fotografías, folios, bolígrafos, un ordenador, un proyector y hojas con actividades de autocuidado familiar.

**Sesión 10: Sesión final, evaluación y despedida.** Esta sesión final no se enmarca dentro de ningún bloque, al igual que la inicial, ya que se trata de la última sesión del programa.

*Objetivo de la sesión:* evaluación final para valorar el grado de satisfacción y utilidad alcanzado respecto a los objetivos previstos.

*Destinatarios:* Padres, madres, hijos e hijas

*Actividades de la sesión:*

1. Se comienza la sesión saludando a todos los participantes.
2. Se realiza una puesta en común de cómo ha ido la semana, si ha ocurrido algo destacable y si han probado los ejercicios de autocuidado de la familia mandados la sesión anterior. Dado que es la última sesión, se pregunta si han notado algún cambio en la dinámica familiar o si ellos mismos se han propuesto alguno.
3. Realización de la actividad “Botes equilibrados” (Anexo 48)
4. Realización de la actividad “Mural” (Anexo 49)
5. Realización del cuestionario de satisfacción para padres y para niños (Anexo 50 y 51)

6. Finalización y entrega de los cuadernillos con el material que se ha trabajado en el taller. (Portada principal, contraportada y portadas de cada capítulo en el Anexo 52).

*Materiales y recursos:* Un aula, sillas, frascos de cristal vacíos, folios, bolígrafos, etiquetas adhesivas, tijeras, papel continuo, lápices y rotuladores y celo.

### **Calendario de actividades.**

El programa consta de un total de 11 sesiones grupales con una periodicidad semanal que se realizarían durante 3 meses. Se ha considerado una distribución semanal ya que permite a los participantes el tiempo necesario para poder integrar y reflexionar sobre lo aprendido en cada sesión e intentar ponerlo en práctica para probar su efectividad. Además, dado que se trata de un programa enfocado a padres y a hijos, se entiende que si fuera más de un día por semana, se haría muy complicado para las familias poder acudir debido a la carga escolar, extraescolar y laboral de todos los miembros, por lo que se producirían bajas y eso podría perjudicaría al resto de participantes.

Las sesiones se realizarían durante la tarde, de 17:30 a 19:30 horas, dado que a partir de las 17:00 los niños terminan el colegio, y eso permitiría a las familias recogerlos y acudir a la sesión a tiempo. Estas sesiones durarían 120 minutos cada una, una media de 2 horas por sesión. La intervención se podría iniciar a partir del mes de septiembre, ya que es en este mes cuando los niños comienzan el curso escolar, mes que podría servir para realizar todas las evaluaciones iniciales previas al programa. Una vez terminadas las evaluaciones, podría dar comienzo el programa, iniciando así con la primera sesión en el mes de octubre. Por lo tanto, el calendario de sesiones que se propone sería el que se observa en la siguiente tabla (Tabla 2) , teniendo en cuenta que las sesiones se realizarían los lunes del curso 2022-2023:

**Tabla 2. Calendario de sesiones**

<b>Etapa</b>	<b>Bloque</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Fecha estimada</b>	<b>Curso 2022/2023</b>
1	Evaluación inicial		Mes de Septiembre de 2022	Septiembre de 2022
	Inicio	Sesión 0	Primera semana de Octubre	3 de Octubre
		Sesión 1	Segunda semana de Octubre	10 de Octubre
	Bloque I	Sesión 2	Tercera semana de Octubre	17 de Octubre
		Sesión 3	Cuarta semana de Octubre	24 de Octubre

		Sesión 4	Última semana de Octubre	31 de Octubre
2	Bloque II	Sesión 5	Primera semana de Noviembre	7 de Noviembre
		Sesión 6	Segunda semana de Noviembre	14 de Noviembre
		Sesión 7	Tercera semana de Noviembre	21 de Noviembre
	Bloque III	Sesión 8	Cuarta semana de Noviembre	28 de Noviembre
		Sesión 9	Primera semana de Diciembre	5 de Diciembre
	Fin	Sesión 10	Segunda semana de Diciembre	12 de Diciembre
3	Evaluación final		Mes de Enero de 2023	Enero de 2023

### **Delimitación de recursos.**

Para aplicar este programa se necesitan dos tipos de recursos. Por un lado, recursos personales, es decir, las personas que apliquen el programa. Por otro lado, recursos físicos y materiales. Los recursos que se pretenden utilizar en el desarrollo del programa son los siguientes:

- Recursos humanos: dos profesionales de la psicología.
- Recursos físicos: un aula o sala grande con sillas que se puedan mover.
- Recursos materiales: ordenador, proyector, material para escribir (papel, cartulinas, bolígrafos, rotuladores, etc.), instrumentos de evaluación y satisfacción, impresora, tijeras, juego de cartas Ikonikus, papel continuo, un aro de gimnasia, vendas, globos.

Es aconsejable realizar las sesiones colocando las sillas en un círculo para que, sobre todo durante la puesta en común de las opiniones y sentimientos, todos los participantes puedan mirarse y escucharse atentamente. Asimismo, en muchas ocasiones estas sillas se retirarán, dejando espacio para la correcta realización de las actividades, por lo que sería necesario que el aula o sala donde se impartieran las sesiones tuviera unas dimensiones suficientes para la permitir que los participantes puedan moverse libremente por la sala.

### **Análisis de su viabilidad.**

Como se ha comentado en el apartado ámbito de aplicación, la aplicación ideal del presente programa podrían ser centros públicos de servicios sociales y sanitarios destinados a la atención familiar, por lo que el programa no tendría ningún coste para las familias que quisieran acceder a él. Esto lo hace más accesible para aquellas familias que se encuentren en una situación de riesgo socioeconómico. La viabilidad de aplicación del programa parece factible ya que presenta diversas características que lo hacen sencillo, barato y dinámico en su aplicación:

- Las instalaciones que se necesitan para la realización de las sesiones son simples, sólo se necesitaría una sala espaciosa para el correcto desarrollo de las actividades, que contara con sillas para los participantes y con un ordenador y un proyector, lo que no es muy difícil de encontrar hoy en día ya que la gran mayoría de centros disponen de multitud de ordenadores y proyectores en sus instalaciones.
- La mayoría de los materiales utilizados para las actividades son folios, fotocopias, bolígrafos y rotuladores, es decir, material de papelería, lo que no supondría un esfuerzo económico elevado.
- Las sesiones se realizan exclusivamente una vez por semana, por lo que resulta accesible para los padres e hijos y no supone una carga elevada de trabajo.
- La longitud de las sesiones puede parecer excesiva pero es la adecuada para alcanzar todos los objetivos que se pretenden: realizar una puesta en común, psicoeducación y actividades prácticas. Además, la mayoría de actividades que se realizan son dinámicas y divertidas, haciendo así las sesiones mucho más experienciales y amenas.

Debido a todo lo expuesto anteriormente, se considera que el programa de intervención que propone el presente Trabajo de Fin de Grado, es viable, ya que se trata de un programa sencillo de aplicar por un profesional de la psicología, que no requiere de unas instalaciones complicadas y que resulta económico tanto para quien lo lleve a cabo como para los participantes. Además, como se ha comentado, en el caso que se quisiera llevar a cabo en un ámbito privado, también sería posible, aunque en este caso probablemente no sería totalmente gratuito para los participantes, lo que aumentaría su coste total.

### **Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final.**

Las variables que se pretenden medir antes y después de la realización del programa son: la funcionalidad familiar mediante el cuestionario APGAR familiar, el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn EQ-i:C y EQ-i:YV, la Escala de satisfacción marital (ESM) y la satisfacción de los participantes con el programa mediante un cuestionario de satisfacción:

- APGAR familiar (Smilkstein , 1978). Este instrumento describe como los miembros de la familia interpretan el nivel de funcionalidad que poseen como unidad. Permite la valoración de las dinámicas familiares en las siguientes áreas: adaptación, afecto, crecimiento, vida en común y resolución. Las puntuaciones que se pueden obtener van

de 0 a 10, siendo de 7 a 10 una familia funcional, de 4 a 6 medianamente disfuncional y de 0 a 3 gravemente disfuncional. Este instrumento cuenta con 2 versiones: una para adultos y otra adaptada para niños.

- Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn EQ-i:C. (Baron, 2002; Parker Keefer & Wood, 2011). Es la versión corta y española del EQ-i. Evalúa el nivel de inteligencia y competencias emocionales que posee la persona en las áreas de: habilidad intrapersonal e interpersonal, gestión del estrés, estado de ánimo general y adaptabilidad. Aplicable en adultos a partir de 16 años.
- Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn EQ-i:YV (Bar-On y Parker, 2018). Es la versión española y adaptada del EQ-i para niños y adolescentes de entre 6 y 18 años y consta de 60 ítems.
- La escala de satisfacción marital (ESM) (Pick y Andrade, 1988a) . Consta de 24 ítems organizados en tres dimensiones: I) satisfacción con la interacción conyugal (ítems 1-10), II) satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge (ítems 11-15) y III) satisfacción con los aspectos organizacionales y estructurales de la relación (ítems 16-24). Cada uno de los ítems, tiene tres opciones de respuesta: 1 = me gustaría que fuera muy diferente, 2 = me gustaría algo diferente y 3 = me gusta cómo está. Las puntuaciones que se pueden obtener oscilan entre un mínimo de 24 y un máximo de 72.
- Cuestionario de satisfacción con el programa. En la última sesión del programa se pasará un cuestionario de satisfacción a los padres y otro adaptado a los hijos para conocer cuestiones como: si el programa ha cumplido sus expectativas, si creen que les ha sido de utilidad y qué mejoras harían.

Para evaluar la efectividad de las técnicas utilizada, al finalizar el programa se volverá a pasar la evaluación inicial. Mediante esto podremos observar si se han producido mejoras en los ámbitos de interés una vez aplicado el programa.

### **Discusión y Conclusiones**

Tras haber revisado los principales estudios sobre el tema, resulta innegable que la familia desempeña un papel decisivo en el desarrollo y la evolución del individuo desde su nacimiento, pasando por todas las fases del ciclo vital, hasta su muerte. Resulta imprescindible que el sistema

familiar disponga una adecuada cohesión, adaptabilidad y funcionalidad que garantice que todos los miembros puedan desarrollarse debidamente en los ámbitos físico, social, intelectual, psicoafectivo y económico. Debido a esto, se hace necesario constatar que la influencia que la familia produce sobre sus propios miembros sea beneficiosa, ya que, de lo contrario, las consecuencias que supondría para el sujeto podrían ser altamente perjudiciales.

Los conflictos en el ámbito familiar, han sido y siempre serán parte de las interacciones normales y adaptativas características de las familias. Las diferencias de opiniones, las crisis evolutivas o los roces típicos de la convivencia son algunos de los conflictos comunes que pueden darse en el ámbito familiar, y que no resultan perjudiciales siempre y cuando se manejen de forma pacífica y adecuada. Sin embargo, cuando estos conflictos no se gestionan de la manera precisa, o no se gestionan de ninguna manera, pueden acarrear graves complicaciones. Los niños que crecen en familias disfuncionales suelen presentar una baja autoestima, inseguridad, tendencia a desarrollar problemas con las drogas, el alcohol y/o la alimentación, malas relaciones interpersonales, ansiedad, depresión y multitud de complicaciones diversas. Por ello, se detectó la necesidad de elaborar un programa de intervención para mejorar las relaciones de aquellas familias que presentaran un alto grado de conflictividad, con el fin de evitar que empeoraran y que en el futuro pudieran causar consecuencias realmente nocivas a sus miembros.

La población diana a la que se destina el programa son familias con hijos en edades escolares, esto es, entre 6 y 11 años. Se hace necesario focalizar el objetivo del programa en familias con niños en estas edades, ya que los menores se encuentran en un periodo clave para su desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social, y cualquier situación negativa podría repercutir nocivamente en su correcto desarrollo. Además, este programa se centra en los años previos a la adolescencia y a la preadolescencia de los hijos para intentar solucionar los problemas existentes en la familia antes de que los menores alcancen este periodo tan crítico que puede acarrear todavía más complicaciones.

Cabe resaltar un aspecto novedoso de este programa, que es la especial atención que se da a la relación conyugal de los padres y su repercusión en la familia. Numerosas investigaciones y programas constataron la importancia e influencia de la calidad de la relación matrimonial de los padres sobre el funcionamiento y el bienestar familiar. Por lo que, en el presente programa, se pretende trabajar ciertas habilidades haciendo especial hincapié en la relación de pareja, y recordar

a los padres, que su relación es igual de importante que otros aspectos de la familia y que se debe cuidar y trabajar regularmente para que funcione como debe.

Por ello, se ha considerado esta necesidad con la gravedad suficiente para que sea necesario tratarla teniendo en cuenta todos los aspectos antes mencionados. Por lo que el presente programa se plantea como objetivo principal ayudar a las familias disfuncionales, o con un grado de conflictividad elevado, a solucionar sus problemas y mejorar las relaciones entre sus miembros, dando especial importancia a las relaciones entre padres e hijos y a la relación conyugal. Con esto, se pretende dotar a estas familias de herramientas para ayudarles a gestionar sus relaciones y que estas sean más sanas, respetuosas y afectuosas.

Entre algunas limitaciones que se podrían considerar del presente programa destaca el hecho evidente de que no se ha llegado a aplicar de manera real, por lo que no se ha podido comprobar si la metodología utilizada es realmente efectiva y si verdaderamente puede dar cobertura a las necesidades que se pretenden paliar. Una importante consideración de futuro sería aplicar de forma real el programa para poder comprobar su eficacia.

Una dificultad a tener en cuenta, es que al tratarse los destinatarios del programa de familias disfuncionales que presentan altos niveles de conflictividad, podría ocurrir que, especialmente durante las sesiones enfocadas a trabajar con la familia al completo, aparecieran conflictos que dificultaran o impidieran el correcto y normal desarrollo de la sesión. En el caso de que esto ocurriera, sería de gran ayuda contar con la figura de una persona mediadora que, en el caso de que apareciera un conflicto, interviniera para ayudar a la resolución del mismo y así fomentara las estrategias de negociación en la familia y permitiera la continuación del programa. Otra limitación a tener en cuenta, es que al enfocarse el programa en familias con hijos de entre 6 y 11 años, en el caso de que estas mismas familias también tuvieran hijos menores de 6 o mayores de 11, estos no podrían participar en el programa, ya que los contenidos están especialmente pensados para niños de ese rango de edad, por lo que esto impediría que participara la familia en su totalidad. Debido a esto, una posible consideración de futuro, podría ser la adaptación de los contenidos de las sesiones dirigidas a familias, a niños menores de 6 y a preadolescentes y adolescentes mayores de 11, para permitir así la participación de todos los miembros.

Con esto se concluye que el presente programa intenta dar cobertura a una necesidad ampliamente justificada, como es la disfuncionalidad familiar en familias con hijos en edad escolar, para evitar y prevenir las consecuencias negativas que puede provocar a largo plazo.

## Referencias

- Abela J. R., Skitch S. A., Auerbach R. P., Adams P. (2005). The impact of parental borderline personality disorder on vulnerability to depression in children of affectively ill parents. *Journal of Personality Disorders* 19, 68–83.
- Alegre, A. (2011). Parenting Styles and Children's emotional intelligence: What do we know? *The family Journal: Counseling and therapy for couples and families*, 19(1) 56-62
- Alemán, C., Alonso, J.M., García, M. (2011). *Servicios Sociales Públicos*. Madrid, España: Tecnos.
- Antolínez, B. R. (1991). *Comunicación familiar. Avances en enfermería*.
- Amorós, P., Fuentes-Peláez, N., Mateos Inchaurredo, A., Pastor Vicente, C., Rodrigo, M. J., Byrne, S., & Guerra, M. (2016). *Aprender juntos, crecer en familia: El libro de los padres*. CaixaProinfància.
- Beavers, W. R., & Hampson, R. B. (1992). Successful families, assessment, and intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 18, 195-195.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). *Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico*. *Universitas psychologica*, 2(1), 27-32.
- Beyebach, M., & de Vega, H. M. (2016). *200 tareas en terapia breve: individual, familiar y de pareja (Spanish Edition)* (2.<sup>a</sup> ed.). Barcelona, España: Herder Editorial.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer

- Canales, G. F., Díaz de Paredes, T., Guidorizzi Zanetti, A. C., & Arena Ventura, C. A. (2012). *Consumo de drogas psicoactivas y factores de riesgo familiar en adolescentes. Revista cuidarte*, 3(1), 260-269.
- Cancio-Bello, C., Lorenzo, A., & Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Revista informes Psicológicos*, 20(2).
- Cañamares, J. (s. f.). Centro de educación de personas adultas Lucas Aguirre. *Ejercicios de autoconocimiento. Dinámica de grupos*. Extraído de [https://sites.google.com/a/aulamentor.es/dep\\_orienta\\_lucaguirre/home/profesorado/plan-de-accion-tutorial/dinamica-de-grupos](https://sites.google.com/a/aulamentor.es/dep_orienta_lucaguirre/home/profesorado/plan-de-accion-tutorial/dinamica-de-grupos)
- Chávez, R., & Hercy, M. (2016). *Relación entre funcionalidad familiar y comportamiento sexual de riesgo en adolescentes del Instituto Materno Perinatal en el periodo febrero de 2016*.
- Correa, N., & Rodríguez, J. A. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.
- Cuba-Fuentes, M., Romero-Albino, Z., & Cuellar-De la Cruz, Y. (2014). Relación de tipo y ciclo vital familiar con la presencia de problemas psicosomáticos en un consultorio docente de medicina familiar. *Revista Médica Herediana*, 25(2), 68-72.
- Davidson, J., & Wood, C. (2004). *A conflict resolution model. Theory into practice*, 43(1), 6-13.
- Díaz, L. (2017). *‘Mejorando la comunicación familiar, disminuyendo los conflictos’: proyecto de intervención para mejorar la comunicación familiar*.
- Domínguez, X. M. (2002). *La familia y sus retos*. Fundación Emmanuel Mounier.
- Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(4), 21-34.
- Equipo editorial. (2020b, marzo 6). *12 Dinámicas de comunicación asertiva (adultos y niños)*. Lifereder. <https://www.lifereder.com/dinamicas-comunicacion-asertiva/>

- Feldman, S. S., & Wentzel, K. R. (1990). Relations among family interaction patterns, classroom self-restraint, and academic achievement in preadolescent boys. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 813.
- Ferrer, P., Miscán, A., Pino, M., & Pérez, V. (2013). Funcionamiento familiar según el modelo Circumplejo de Olson en familias con un niño que presenta retardo mental. *Rev enferm Herediana* [Internet], 6(2), 51-58.
- Fruzzetti, A. E., & Linehan, M. M. (2006). *The High-Conflict Couple: A Dialectical Behavior Therapy Guide to Finding Peace, Intimacy, and Validation* (1.a ed.). Okland , USA: New Harbinger Publications.
- Garibay, J. L., Jiménez Garces, C., Vieyra Reyes, P., Hernández González, M., & Villalon López, J. (2014). *Disfunción familiar y depresión en niños de 8-12 años de edad*.
- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In D. Goleman, & C. Cherniss (eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- González-Escobar, D. S. (2005). El cuidado de la familia. *Revista Ciencia Y Cuidado*, 2(1), 49–54. <https://doi.org/10.22463/17949831.1122>
- Guerra, V. R., & Terán Portelles, V. E. (2019). *Asociación entre disfunción familiar y características de la familia con el consumo de drogas, alcohol y tabaco en estudiantes de Primer Semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Sedes Ibarra, Quito, Portoviejo y Santo Domingo en el año 2018*.
- Guzmán-Pantoja, J. E., Barajas-Mendoza, E. R., Luce-González, E. G., Valadez-Toscano, F. J., Gutiérrez-Román, E. A., & Robles-Romero, M. Á. (2008). *Disfunción familiar en pacientes pediátricos con asma*. *Atención primaria*, 40(11), 543-546.
- Javier, F., & Carlos, E. (2009). Magnitud de la disfunción familiar y depresión como factores de riesgo para intento de suicidio. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 47(6), 643-646.

- Kreidler, W. (2017). *La resolución creativa de conflictos*.
- Kumpfer, K. L., Magalhães, C., & Greene, J. A. (2015). *Strengthening families program*. In *Evidence-based Parenting Education* (pp. 303-318). Routledge.
- Londoño, E. M. (2022, 17 marzo). *Buena comunicación en pareja, consejos y recomendaciones*. Hakuna Psicólogos. <https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakuna-matata/psicologia-de-pareja/buena-comunicacion-en-pareja/>
- López, I. E. F. (2022, 11 abril). *Claves para cuidar la relación de pareja*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/claves-cuidar-relacion-pareja/>
- López-Zafra, E., Pulido, M., & Berrios, P. (2014). EQI-versión corta (EQI-C) Adaptación y validación al español del EQ-i en universitarios. *Boletín de psicología*, 110, 21-36.
- Martínez, R. A. (2009). *Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*.
- Moreno, J. (2007). *Función y disfunción familiar.*, 14(supp-S5), 89–99. doi:10.1016/s1134-2072(07)74022-7
- Morris, A., Silk, J., Stenberg, L., Myers, S. y Robinson, L. (2007). The Role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 362-388
- Obando, J. (2005). *La influencia de la función familiar en la obesidad de los adolescentes* (Doctoral dissertation, Universidad de Sevilla).
- OMS (1978). *La salud y la familia. Estudio sobre demografía de los ciclos de vida de la familia y sus implicaciones en la salud*. Ginebra. (Serie de informes técnicos Núm. 62).
- Orjuela, G. R. (2015). *Programa de entrenamiento en Parenting, focalizado en las habilidades de comunicación empática*.
- Ortíz, C. F. A., Zhunio, D., Romero, A., Redrován, J., & Atiencia, R. (2013). La disfuncionalidad familiar como factor asociado a Depresión y Ansiedad en la población adolescente de Santa Isabel. *Revista Médica HJCA*, 5(1), 69-69.

- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Ca-sullo, M. (2006). *Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 329-341.
- Pearson R. M., Campbell A., Howard L. M., et al. *Impact of dysfunctional maternal personality traits on risk of offspring depression, anxiety and self-harm at age 18 years: a population-based longitudinal study. Psychol Med.* 2018;48(1):50-60. doi:10.1017/S0033291717001246
- Peñarrubia, J. (2020, 18 junio). *Beneficios de la inteligencia emocional en los niños. Método Divergentes.* <https://www.metododivergentes.com/beneficios-de-la-inteligencia-emocional-en-los-ninos/>
- Pérez, A. C., León, N. K. Q., & Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 58-65.
- Pérez, M. (2007). *Diagnóstico del maestro asertivo en la atención de niños con déficit de atención e hiperactividad.*
- Pérez-Olmos, I., Ibáñez-Pinilla, M., Reyes-Figueroa, J. C., Atuesta-Fajardo, J. Y., & Suárez-Díaz, M. J. (2008). Factores asociados al intento suicida e ideación suicida persistente en un centro de atención primaria. Bogotá, 2004-2006. *Revista de Salud Pública*, 10, 374-385.
- Pinchak, C. (2020). Pandemia por Coronavirus; sorpresa, miedo y el buen manejo de la incertidumbre en la familia. *Archivos de pediatría del Uruguay* 91(2), 76-77.
- Ponce, J. (2017). *Familia, conflictos familiares y mediación.* 1-256.
- Rincón, A. C. O. (2007). Incidencia de la disfunción familiar asociada a la delincuencia juvenil. *Capítulo criminológico: revista de las disciplinas del Control Social*, 35(1), 85-107.
- Rosas, K. D. (2017). Relación familiar e indicadores clínicos asociados en Mujeres con trastornos de la conducta alimentaria de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 2(1).

- Sánchez, M. T. (2008). *Inteligencia emocional autoinformada y ajuste perceptivo en la familia. Su relación con el clima familiar y la salud mental*. (Tesis doctoral). Universidad de Catilla-La Mancha, Cuenca.
- Siguenza, W., Buñay, R., & Guamán-Arias, M. (2017). *Funcionamiento familiar real e ideal según el modelo Circumplejo de Olson*. *Maskana*, 8, 77-85.
- Suárez Cuba, Miguel A., & Alcalá Espinoza, Matilde. (2014). APGAR familiar: una herramienta para detectar disfunción familiar. *Revista Médica La Paz*, 20(1), 53-57.
- Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Hispano Europea.
- Vásquez, D. G. (2018). *Disfunción familiar como factor asociado a trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes*.
- Webster-Stratton, C. (2015). *The incredible years® series. Family-based prevention programs for children and adolescents: Theory, research, and large-scale dissemination*, 42.

## Anexos

### Anexo 1: Cuestionario APGAR familiar

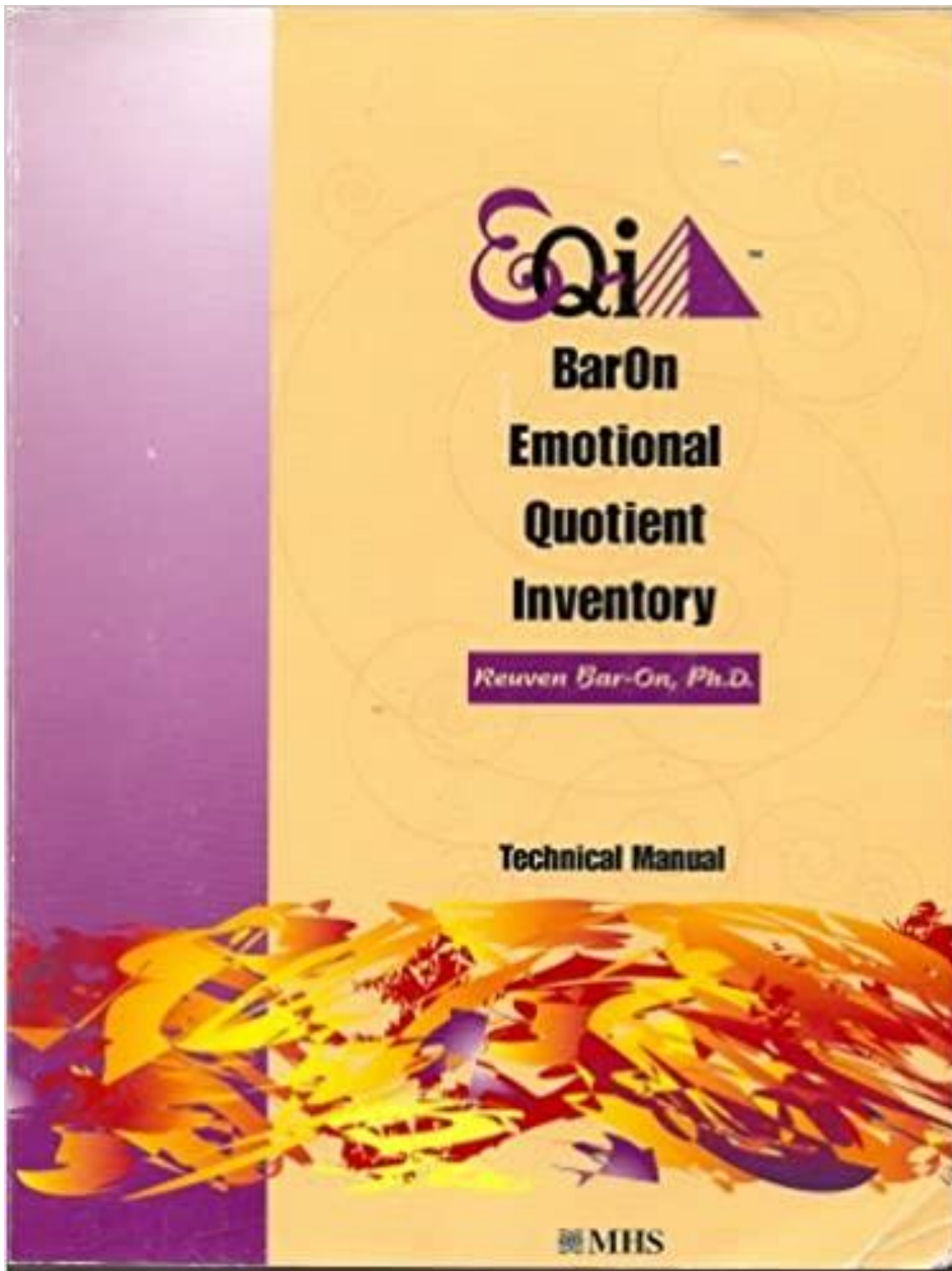
#### Cuestionario para la evaluación de la funcionalidad en la familia

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad?					
Me satisface como en mi familia hablamos y compartimos nuestros problemas					
Me satisface como mi familia acepta y apoya mi deseo de emprender nuevas actividades de					
Me satisface como mi familia expresa afecto y responde a mis emociones tales como rabia, tristeza, amor.					
Me satisface como compartimos en mi familia:					
1. el tiempo para estar juntos					
2. los espacios en la casa					
3. el dinero					
¿Usted tiene un(a) amigo(a) cercano a quien pueda buscar cuando necesite ayuda?					
Estoy satisfecho(a) con el soporte que recibo de mis amigos (as)					

#### APGAR familiar para uso en niños

PREGUNTA	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
Cuando algo me preocupa, puedo pedir ayuda a mi familia.			
Me gusta la manera como mi familia habla y comparte los problemas conmigo.			
Me gusta como mi familia me permite hacer cosas nuevas que quiero hacer			
Me gusta lo que mi familia hace cuando estoy triste, feliz, molesto, etc.			
Me gusta como mi familia y yo compartimos tiempos juntos.			

Anexo 2: Cuestionario Bar-On EQ-i:C



### **Ejemplos de ítems:**

#### **Intrapersonal:**

Puedo describir mis sentimientos con facilidad.

Tengo problemas para contar o expresar mis sentimientos a los demás.

#### **Interpersonal:**

Entiendo bien como se sienten las otras personas.

Me importa lo que sucede a otras personas.

#### **Manejo del estrés:**

Puedo estar tranquilo cuando estoy enfadado.

Me enfado con facilidad.

#### **Estado de ánimo:**

Me siento bien acerca de mí mismo.

Pienso que la mayoría de las cosas que hago saldrán bien.

#### **Adaptabilidad:**

Es fácil para mí entender cosas nuevas.

Soy bueno en resolver problemas.

#### **Impresión positiva:**

Me gusta cada persona que conozco.

No tengo días malos.

Anexo 3: Cuestionario Bar-On EQ-i: YV

**EQ-i:YV™**

Reuven Bar-On  
James D. A. Parker

# BarOn

Inventario de Inteligencia Emocional de  
BarOn: versión para jóvenes (7-18 años)

**Adaptación española**  
R. Bermejo García  
C. Ferrándiz García  
M. Ferrando Prieto  
M. D. Prieto Sánchez  
M. Sáinz Gómez

tea

hogrefe

## Anexo 4: Escala de Satisfacción Marital (ESM)

### Escala de Satisfacción Marital

Susan Pick de Weiss y Patricia Andrade

1. Me gustaría que pasara de manera muy diferente
2. Me gustaría que pasara de manera algo diferente
3. Me gusta como está pasando

1. El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio	1	2	3
2. La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito	1	2	3
3. El grado al cual mi cónyuge me atiende	1	2	3
4. La frecuencia con la que mi cónyuge me abraza	1	2	3
5. La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia	1	2	3
6. La comunicación con mi cónyuge	1	2	3
7. La conducta de mi cónyuge frente a otras personas	1	2	3
8. La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales	1	2	3
9. El tiempo que dedica a mi	1	2	3
10. El interés que mi cónyuge pone en lo que yo hago	1	2	3
11. La forma como se porta cuando está triste	1	2	3
12. La forma como se comporta cuando está enojado	1	2	3
13. La forma como se comporta cuando está preocupado	1	2	3
14. La forma como se comporta cuando está de mal humor	1	2	3
15. La reacción de mi cónyuge cuando no quiere tener relaciones sexuales	1	2	3
16. El tiempo que dedica a sí mismo	1	2	3
17. La forma como se organiza mi cónyuge	1	2	3
18. Las prioridades que tiene en la vida mi cónyuge	1	2	3
19. La forma como pasa su tiempo libre	1	2	3
20. La puntualidad de mi cónyuge	1	2	3
21. El cuidado que mi cónyuge le tiene a su salud	1	2	3
22. El tiempo que pasamos juntos	1	2	3
23. La forma como mi cónyuge trata de solucionar los problemas	1	2	3
24. Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa	1	2	3

## Anexo 5: Tabla de contenidos del programa

BLOQUE	SESIONES	DIRIGIDO A	OBJETIVO
	<b>Sesión 0:</b> Sesión inicial	FAMILIA	Presentar los objetivos del programa, promover que los participantes se vayan conociendo, pierdan la vergüenza y fomentar la autoestima familiar.
<b>Bloque I:</b> Inteligencia emocional	<b>Sesión 1:</b> Inteligencia emocional en Padres	PADRES	Comprender lo que es la inteligencia emocional y aprender a regular emociones
	<b>Sesión 2:</b> Inteligencia emocional en Pareja	PADRES	Aplicar lo aprendido a la relación de pareja
	<b>Sesión 3:</b> Inteligencia emocional en Familia	FAMILIA	Practicar la regulación emocional con los hijos
<b>Bloque II:</b> Comunicación asertiva	<b>Sesión 4:</b> Comunicación en los padres	PADRES	Aprender lo que es la comunicación asertiva y como aplicarla para hablar con los hijos
	<b>Sesión 5:</b> Comunicación en la pareja	PADRES	Aplicar la comunicación asertiva en la relación de pareja
	<b>Sesión 6:</b> Comunicación en la familia	FAMILIA	Aplicar la comunicación asertiva en la relación de familia
<b>Bloque III:</b> Resolución de conflictos	<b>Sesión 7:</b> Resolución en Padres	PADRES	Aprender a resolver conflictos y qué hacer cuando existe un problema con los hijos
	<b>Sesión 8:</b> Resolución en la pareja	PADRES	Aplicar lo aprendido a la resolución de conflictos en la pareja
	<b>Sesión 9:</b> Resolución en la familia	FAMILIA	Practicar e integrar a toda la familia en la resolución de conflictos
	<b>Sesión 10:</b> Sesión final	FAMILIA	Repasar las principales ideas aprendidas y sus aplicaciones para la vida. Completar el cuestionario de satisfacción con el programa. Entregar los cuadernillos.

## **Anexo 6: Explicación de la actividad “El aro”**

*Objetivo:* Promover que los participantes se vayan conociendo, pierdan la vergüenza y se fomente la cohesión grupal.

*Duración:* 15 minutos

*Desarrollo:* Los participantes en grupo cogidos de las manos, se les da un aro y tiene que ir pasándose de uno a otro introduciéndose por él. Cuando les llegue el aro tienen que decir su nombre, su edad y su hobby favorito, después pasan por dentro. De fondo se pondrá música para fomentar la expresividad y disminuir la vergüenza.

*Materiales:* Aula, ordenador para poner música y un aro.

*Adaptado de Díaz (2017).*

## **Anexo 7: Explicación de la actividad “Mi familia”**

*Objetivo:* conocerse, fomentar la autoestima familiar y el sentido de pertenencia.

*Duración:* 30 minutos

*Materiales:* un aula y sillas.

*Desarrollo:* Cada familia se reúne durante 5 minutos en los que los padres repasan con sus hijos la historia familiar. Luego se juntan todos en un grupo y por turnos los hijos tienen que contar la historia de su familia, desde que se conocieron sus padres hasta la actualidad. Cuando terminan, cada hijo tiene que decir una cosa que les gusta de su familia.

*Materiales:* sillas en círculo.

## Anexo 8: Características evolutivas de los niños de 6 a 11 años

*Desarrollo:* Explicar a los padres, mediante la siguiente infografía, las características típicas del desarrollo de los niños de 6 a 11 años.

# CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DE LOS NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS



FÍSICAS	COGNITIVAS	AFECTIVAS	SOCIALES
<p>Crecimiento estable y regular.</p> <p>La necesidad de sueño disminuye con la edad.</p> <p>Mejoría notable en las habilidades motoras globales y las finas.</p> <p>Aumenta el control sobre cuerpo . Aún así es preferible que realicen actividades activas.</p> <p>El ejercicio físico les permite:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercitarse</li><li>• Aprender a competir.</li><li>• Transmisión de valores.</li><li>• Aumenta autoestima.</li><li>• Desarrollar relaciones sociales y amistad.</li></ul>	<p>Procesar y retener información . Planificar y supervisar la conducta.</p> <p>Control consciente de los pensamientos, emociones y acciones para alcanzar una meta o resolver un problema.</p> <p>Capacidad para concentrarse en información relevante e ignorar las distracciones.</p> <p>Pensamiento lógico pero no abstracto.</p> <p>Pensadores sistemáticos, objetivos y científicos.</p> <p>Lenguaje: más vocabulario, juegos de palabras, comprensión más analítica.</p>	<p>Gran desarrollo de la autoestima y el autoconcepto.</p> <p>Mayor capacidad para entender emociones complejas.</p> <p>Comprensión de que se puede experimentar más de una emoción.</p> <p>Mayor tendencia a tomar en consideración los hechos que dan lugar a una reacción emocional.</p> <p>Mejora la capacidad para suprimir u ocultar sentimientos emocionales negativos.</p> <p>Empleo de estrategias personales para reconducir los sentimientos.</p>	<p>Amistad: valoran al amigo por rasgos o disposiciones.</p> <p>Entienden las relaciones basándolas en la reciprocidad.</p> <p>Distinguen entre “mejores amigos”, “buenos amigos” y “amigos casuales”.</p> <p>Pensamiento sobre cuestiones sociales.</p> <p>Conducta prosocial: ayudan a personas que conocen. Cuando se alcanza la preadolescencia, empiezan a ayudar a personas que no conocen.</p> <p>Crecimiento significativo del desarrollo moral .</p>

*Elaboración propia a partir de Amorós et al. (2016).*

## Anexo 9: Infografías sobre Inteligencia Emocional para padres.



Elaboración propia a partir de Goleman (1996) y Peñarrubia (2020).

## **Anexo 10: Explicación de la actividad “role-playing”**

*Objetivo:* fomentar la empatía con los hijos, reflexionar sobre los diferentes puntos de vista ante una misma situación.

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se reparten aleatoriamente 10 rotuladores de colores repetidos. Los padres y madres se organizan por parejas que tengan el mismo color. Cada uno piensa una situación de conflicto que haya tenido con sus hijos y la escenifican. Se dan ejemplos de situaciones por si no se les ocurren: que el hijo le quiera contar algo muy importante y que el padre esté muy ocupado, que quiera quedar con sus amigos pero ese día no se pueda, que se le hayan olvidado los deberes y tenga que contarlos a sus padres... Pasados 10 minutos el coordinador avisa que deben intercambiar el rol, quien haya hecho de padre/madre ahora hace de hijo/hija y viceversa e interpretan otra situación.

*Materiales:* aula, sillas, rotuladores.

## Anexo 11: Psicoeducación sobre el autocuidado individual



The infographic features a central illustration of a woman with long red hair, eyes closed, and a serene expression, set against a light blue circular background. The overall design uses a soft pink and light blue color palette with decorative starburst elements.

### AUTOCUIDADO PERSONAL

#### ¿ QUÉ ES?

Son las actitudes y las acciones de respeto y amor hacia uno mismo que nos permiten crear hábitos saludables para cuidar nuestra salud

#### TIPOS

- Físico**: Represented by a pair of red sneakers.
- Emocional**: Represented by two hands holding a red heart.
- Espiritual**: Represented by a person in a white shirt meditating on a mat.
- Mental**: Represented by a red book with a white butterfly on the cover.
- Social**: Represented by two people in red jackets talking.

#### IMPORTANCIA

El autocuidado favorece la autoestima y la productividad, reduce el estrés, mejora tus relaciones con los demás y te ayuda a conocerte mejor.

Elaboración propia a partir de Cancio-Bello et al. (2020)

Anexo 12: Lista 1 de actividades propuesta sobre autocuidado de los padres



# Cuidate

## A ti mismo

De las siguientes actividades propuestas escoge al menos 2, intenta probarlas durante la semana y haz una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Lee un libro que te guste
- Da un paseo a solas
- Anota 5 cosas por las que estás agradecido/a
- Haz algún deporte
- Relájate durante 15 minutos (medita, reza...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

~ Te mereces tiempo para ti, eres importante~

## Anexo 13: Psicoeducación sobre inteligencia emocional en la pareja

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PAREJA

Aplicar la Inteligencia emocional en la pareja es muy importante para su desarrollo, ya que la mayoría de los problemas se producen por un uso ineficaz de las habilidades emocionales por parte de uno o ambos miembros de la pareja.

Una pareja emocionalmente inteligente (es decir, que sabe comprender y respetar al compañero y la relación), tiene más probabilidades de ser feliz en su unión.

### Claves para desarrollar la Inteligencia emocional en la relación:

Conocerse a uno primero

Escucharse y comunicarse

Esforzarse por empatizar y comprender al otro

Aceptar al otro como es

Asumir la responsabilidad y disculparse

## LA INFLUENCIA DE LA PAREJA EN LOS HIJOS

La relación de pareja que mantienen los padres es lo que hizo que se creara la familia, por lo que es lógico que tenga una gran influencia en esta. La buena o mala relación que tengan los padres influye mucho en las características y el comportamiento de los hijos.

**Es muy importante que cultivemos y cuidemos nuestra relación de pareja, dedicándole el tiempo que sea necesario, ya que esta influirá en toda la familia.**



Elaboración propia a partir de Goleman (1996) y López (2020).

**Anexo 14: Ficha actividad “Sabemos lo que queremos”**

*Adaptada de Cañamares (s.f.).*

**Actividad “Sabemos lo que queremos”**

De manera individual y sin hablar con los demás, completa las siguientes frases con lo que se te venga a la mente en relación con tus sentimientos, pensamientos y deseos. No hace falta que le des demasiadas vueltas, contesta con coherencia pero con rapidez:

Quiero... ..

Necesito... ..

Espero... ..

No puedo... ..

Pronto... ..

En mi trabajo... ..

Tengo miedo... ..

Me gusta... ..

Yo... ..

Sueño... ..

No soporto... ..

Ojalá... ..

### **Anexo 15: Explicar actividad “Ver el mundo con los ojos del otro”**

*Objetivo:* esta actividad tiene como objetivo fomentar la empatía en la pareja y la escucha activa.

*Duración:* 20 minutos actividad y 10 puesta en común.

*Desarrollo:* Los miembros de la pareja se sientan en sillas, uno frente al otro. Un de ellos cierra los ojos mientras el otro comienza a contar con todo detalle una situación que le haya ocurrido (ejemplo: una discusión con alguien cercano, un problema en el trabajo...). El que tiene los ojos cerrados debe imaginarse la situación tal como el otro se la cuenta. Después de describirla, continúa contando como se sintió en esa situación (ejemplo: frustrado, enfadado, triste...). El que tenga los ojos cerrados debe integrar esas emociones con la situación que había imaginado. Por último, el que habla debe contar los pensamientos que se le vinieron a la mente en esa situación (ejemplo: debería haberlo hecho mejor, no me está entendiendo...) y la persona que tiene los ojos cerrados deberá también imaginarse que tiene esos pensamientos.

Cuando haya pasado unos segundos imaginando la situación al completo, abrirá los ojos. Entonces se repetirá la actividad pero esta vez intercambiando los roles.

Cuando todas las parejas hayan probado los dos roles se compartirá con el grupo lo sentido cuando se hablaba y cuando se escuchaba.

*Materiales:* dos sillas enfrentadas.

*Adaptado de Equipo editorial (2020b)*

## Anexo 16: Psicoeducación sobre autocuidado de la pareja

# AUTOCUIDADO DE PAREJA

La pareja es como una planta, hay que regarla y abonarla regularmente para que esté fuerte y sana.

Al principio de una relación nos sale de forma natural cuidar, mimar y alagar al otro. Con el tiempo nos acomodamos y dejamos de esforzarnos.

El autocuidado en la relación de pareja requiere del trabajo de ambos miembros para desarrollar hábitos que ayuden a fortalecer el vínculo.

### BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO EN LA PAREJA

- Mejora la vida sexual
- Genera sentimientos de satisfacción
- Reduce el estrés
- Fortalece la relación
- Fomenta la confianza
- Mejora la comunicación

Elaboración propia a partir de López (2002)

Anexo 17: Lista 1 de actividades propuesta sobre autocuidado de la pareja



# *Cuidate En pareja*

De las siguientes actividades propuestas escoged al menos 2, intentad probarlas durante la semana y haced una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Id a comer o a cenar solos*
- Bailar juntos*
- Dar un paseo*
- Daros un masaje relajante*
- Sorprenderos mutuamente*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

~ El amor se cuida todos los días~

## **Anexo 19: Material de apoyo sobre Inteligencia Emocional para padres**

*Desarrollo:* Cada pareja de padres recibirá una de las siguientes tarjetas que contiene información sobre la Inteligencia Emocional. Dentro de esa tarjeta, cada miembro de la pareja explicará una parte, así todos los padres y madres contribuirán a enseñar al grupo de hijos a la vez que fomentan la cooperación entre ellos y la autoeficacia.

*Elaboración propia a partir de Goleman (1996).*

### **Tarjeta 1: ¿Qué son las emociones?**

**Padre/madre 1:** Preguntar a los niños si saben lo que son las emociones (*¿Son animales? ¿Se come?*) cuando digan lo que creen que son (*lo que sentimos, algo que notamos*), ayudarles a realizar una definición para que les quede claro (*Las emociones son pistas que nos da nuestro cuerpo para decirnos cómo nos sentimos en cada momento*).

**Padre/madre 2:** Preguntar que emociones conocen, pedir que pongan ejemplos de emociones y que las expresen (con la cara, con el cuerpo, con la voz).

**Ejemplos de emociones:** enfado, alegría, miedo, asco, tristeza, celos, aburrimiento...

**Ej:** El enfado, ¿qué hacemos cuando nos enfadamos? Cruzamos los brazos, arrugamos la cara, gritamos(*escenificarlo*)...

### **Tarjeta 2: ¿Qué es la Inteligencia emocional?**

**Padre/madre 1:** Preguntar a los niños a qué les suena las palabras "Inteligencia emocional" (*¿Os suena a ser listos con las emociones? ¿A saber muchas cosas sobre las emociones?*) Cuando contesten ayudarles a hacer una definición para que les quede claro (*La inteligencia emocional un tipo de inteligencia que tiene que ver con las emociones y los sentimientos. Todos la tenemos y, al igual que las matemáticas o el inglés, podemos aprenderla y practicarla más. Hoy vamos a descubrir más cosas sobre ella*).

**Padre/madre 2:** Preguntar qué características creen que tiene una persona que es inteligente emocionalmente (*¿Es muy listo? ¿Es muy bueno?*). Después contarles que una característica que tiene una persona que es muy inteligente emocionalmente es que sabe ponerle nombre a todas las emociones que siente. (*Vosotros sabéis distinguir todas las emociones que sentís? Por ejemplo cuando os estáis comiendo un helado y se os cae sabrías decir cómo os sentís? ¿O cuando sacáis muy buena nota en un examen sabrías decir como os sentís? ¿O cuando os dan un regalo que no os esperabais?*)

### **Tarjeta 3: ¿Qué más partes tiene la Inteligencia Emocional?**

**Padre/madre 1:** Explicar que otra característica que tiene la inteligencia emocional es que nos ayuda a saber cómo expresar nuestras emociones de una forma correcta. (Por ejemplo cuando estamos enfadados podemos querer pegar a alguien pero sabemos que eso está mal, así que hacemos otras cosas para sacar ese enfado. ¿Se os ocurre algún ejemplo? Ej: pegar a un cojín, hablar con nuestro mejor amigo, chillar...)

**Padre/madre 2:** Explicar que otra cosa que hace una persona que es muy inteligente emocionalmente es reconocer las emociones de los demás (Por ejemplo cuando nuestro mejor amigo está triste, ¿a que nos damos cuenta? ¿Qué cosas hace para que nos demos cuenta? Ej: llorar, sentarse en un rincón, taparse los ojos...)

### **Tarjeta 4: ¿Qué más partes tiene la Inteligencia Emocional?**

**Padre/madre 1:** Explicar que las personas inteligentes emocionalmente también saben ser positivos y ayudarse a sí mismo a conseguir lo que quieren. (Vosotros cuando vais a hacer un examen, ¿vais pensando que vais a suspender o que os va a salir bien?) **Esperar a que respondan que bien.** (Claro porque si pensáis desde el principio que os va a salir mal es normal que os esforcéis menos y al final os salga mal de verdad)

**Padre/madre 2:** La última cosa que tienen las personas inteligentes emocionalmente es la capacidad de relacionarse con los demás. (Por ejemplo: si hay un niño en nuestra clase que no para de molestarnos y nos tiene hartos ¿Qué sería lo mejor hacer?) **Dejarles que den ideas. Después clarificar:**(Una persona que es muy inteligente emocionalmente sabría que lo mejor que puede hacer no es pegarle o ponerse a discutir con él, sino sería pedirle por favor que pare y si no lo hace podría decírselo a un profesor para que le ayude).

### **Tarjeta 5: ¿Cómo podemos mejorar la Inteligencia Emocional?**

**Padre/madre 1:** Explicar que todas estas cosas nos ayudan a estar mejor con nosotros mismos y con los demás. (¿Os parece importante conocer nuestra emociones, las de los demás y saber qué hacer con ellas? ¿Por qué creéis que es importante?)

**Padre/madre 2:** Hacerles ser conscientes de si alguna vez han utilizado estas habilidades (¿Podéis poner algún ejemplo de una situación que hayáis sabido describir vuestras emociones, expresarlas correctamente, reconocerlas en los demás, ser positivo o relacionarse bien con los demás?)

## Anexo 20: Juego de cartas Ikonikus

*Objetivo:* fomentar la expresión emocional, ampliando el vocabulario y aprendiendo diferentes emociones y la situaciones que las pueden causar. Fomentar la empatía.

*Duración:* 25 minutos de juego + 5 minutos de puesta en común

*Desarrollo:* El grupo se divide en dos para jugar mejor, procurando que los miembros de cada familia estén juntos en el mismo grupo. Cada grupo de jugadores se sienta en el suelo formando un círculo. Primero se baraja las cartas, repartiendo cinco a cada jugador y colocando el resto boca abajo. Empieza el jugador más pequeño y hace una pregunta empezando por: ¿Cómo me sentiría si... ? Se pueden plantear situaciones reales o inventadas. (Ejemplo: si el día de mi cumpleaños llueve, si se me apareciera un alienígena, si me dicen que me ha tocado la lotería). El resto de jugadores elige de entre sus cartas la que cree que tiene el dibujo más representativo a esa emoción y la coloca boca abajo en el centro de la mesa. Quien ha realizado la pregunta, levanta las cartas una a una e interpreta las respuestas a su manera. Escoge una de ellas, la que cree que representa mejor su emoción en esa situación y el jugador que eligió esa carta, la ganará y contará como un punto de victoria. Se juegan diferentes rondas, cambiando el jugador inicial en cada una de ellas. La partida finaliza cuando un jugador consigue tres cartas y se lleva la victoria o, en su defecto, cuando termina el tiempo establecido. Una vez terminado, se volverá a crear un grupo y grande y se pondrá en común lo que ha sentido cada jugador.

*Material:* Baraja del juego “Ikonikus”.



Juego “Ikonikus”



Algunos de los iconos que aparecen en las cartas

Anexo 21: Tarjetas para la actividad “Adivina las emociones”

VERGÜENZA



CULPA

SOLEDAD



ENTUSIASMO

ASOMBRO





**ORGULLO**

**ABURRIMIENTO**



**PREOCUPACIÓN**

**DECEPCIÓN**



**CELOS**

## AUTOCUIDADO FAMILIAR



### ¿QUÉ ES?

Son actividades que ayudan a mejorar la cohesión, la comunicación, el respeto, el cariño, el apoyo y la calidad de los momentos en familia.

### EL CARIÑO ES MUY IMPORTANTE

Todos necesitamos cariño por parte de aquellos a quienes queremos, así que acuérdate de dárselo a los demás y permítete recibirlo cuando lo necesites.



### AYUDAROS MUTUAMENTE



La familia es la mayor fuente de apoyo en el caso de que alguno de los miembros necesite ayuda. Por eso es importante que os cuidéis, que os tratéis con respeto y que os queráis, así siempre podréis contar unos con otros.

### ¡Y DIVERTIOS JUNTOS!

Cuidarse también consiste en pasárselo bien. Jugar, reír, correr, hablar, abrazar, hacer bromas, dibujar, leer, cantar, bailar, ver pelis, hacer cosquillas...



*Elaboración propia a partir de González-Escobar. (2005).*

Anexo 23: Lista 1 de actividades de autocuidado familiar



# Cuidate

## En familia

De las siguientes actividades propuestas escoged 2, intentad probarlas durante la semana y hacer entre todos una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Jugar juntos a un juego de mesa*
- Cocinar algo juntos*
- Ver una pelicula*
- Mirar álbumes de fotos*
- Hacer una excursión*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

~ Quererse también implica cuidarse y pasar tiempo juntos~

## Anexo 24: Psicoeducación sobre comunicación asertiva para los padres

### COMUNICACIÓN ASERTIVA

**¿Qué es?**  
Es la capacidad de expresarse de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar ideas y sentimientos o defender los propios derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la ansiedad, la culpa o la rabia

**¿Para qué sirve?**  
El estilo de comunicación asertivo es el único que permite una negociación entre las partes, y por tanto, una solución medianamente satisfactoria para ambas



### ESTILOS DE COMUNICACIÓN

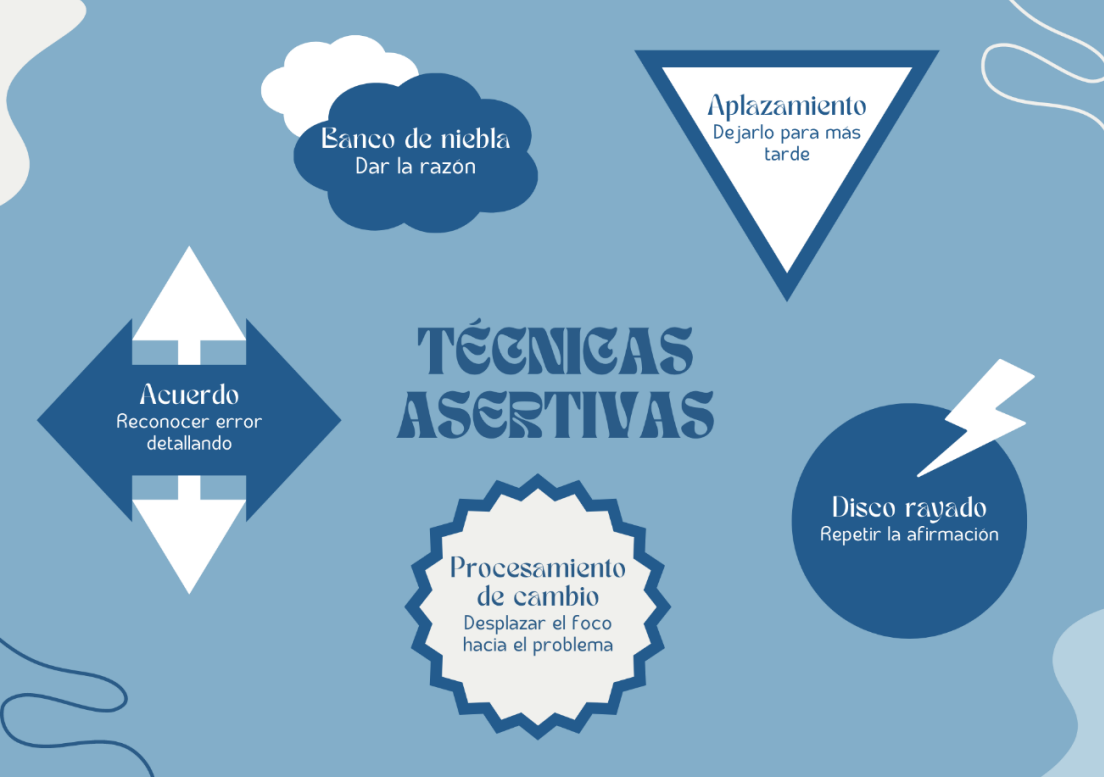
**Agresivo**  
Impone sus opiniones y necesidades a otros

**Asertivo**  
Conoce sus derechos y los defiende respetando a los demás

**Pasivo**  
No expresa sus opiniones o necesidades



### TÉCNICAS ASERTIVAS



- Banco de niebla**  
Dar la razón
- Aplazamiento**  
Dejarlo para más tarde
- Disco rayado**  
Repetir la afirmación
- Procesamiento de cambio**  
Desplazar el foco hacia el problema
- Acuerdo**  
Reconocer error detallando

Elaboración propia a partir de Antolínez (1991) y Pérez (2017).

## Anexo 25: Explicación Actividad “La escalada”

*Objetivo:* Poner en práctica lo aprendido sobre comunicación asertiva en una situación de tensión, fomentar el trabajo en equipo y la cohesión de los padres.

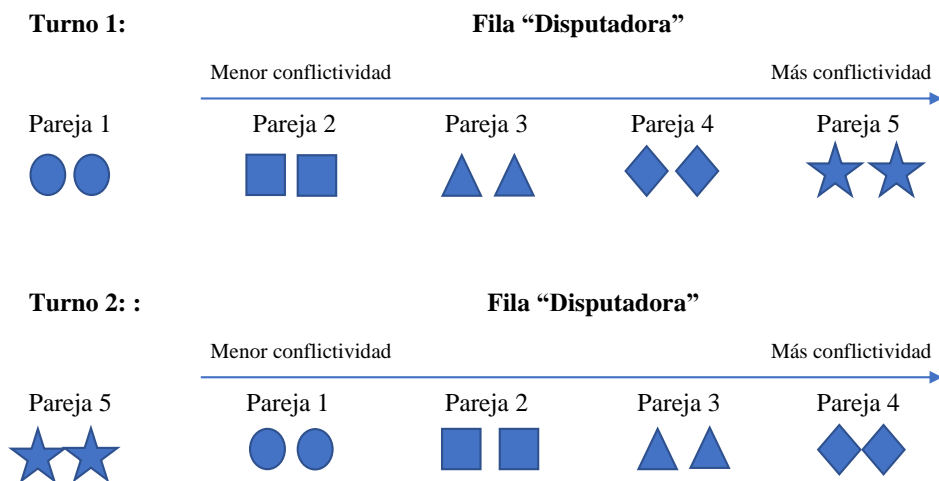
*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se comienza con una puesta en común de situaciones que nos pueden poner en tensión. Luego se les da una hoja y bolígrafos y, en pareja, los padres tienen que escribir una situación que les produzca tensión a ambos, preferiblemente en la relación con sus hijos (Ejemplo: cuando llega la hora de ir al colegio y el hijo no se da prisa). Después se formarán dos filas, en una estará una de las parejas de padres y en el otro el resto. La fila del resto será la “disputadora” y, de izquierda a derecha, según estén situados, cada persona será más o menos conflictiva. La pareja de la otra fila, que es la que va a comenzar la actividad, describirá la situación estresante que han elegido e irá respondiendo de manera asertiva a los comentarios que les dicen cada disputador, de menos a más conflictivo (se pedirá que utilicen las técnicas de comunicación asertiva que se han explicado con anterioridad). Cuando hayan superado el último disputador, la pareja que estaba efectuando la actividad se pone a la izquierda de la fila (el grado menos bajo de conflictividad) y entonces la pareja que estaba a la derecha del todo pasa a ser exponer su situación estresante y a enfrentarse a los disputadores. Así hasta que todas las parejas hayan realizado la actividad. Después se hace un debate donde se pone en común los elementos que ha obstaculizado la comunicación, las herramientas utilizadas, la dificultad encontrada, etc.

*Materiales:* folios y bolígrafos

*Adaptado de Equipo editorial (2020b)*

Se ha realizado un esquema de la actividad para una mejor comprensión:



## **Anexo 26: Explicación Actividad “Libertad y opresión”**

*Objetivo:* Fomentar la cohesión de grupo, reflexionar sobre el propio comportamiento y el tipo de comunicación que se utiliza, interiorizar la teoría sobre los tipos de comunicación dada anteriormente.

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se les da unos minutos para reflexionar sobre la libertad y los límites. Se les da un folio en blanco, se les pide dividan el espacio en cuatro partes y que, en cada una de ellas, hagan un dibujo representativo de algún momento de sus vidas en el que:

- (1) se hayan sentido libres
- (2) se hayan sentido oprimidos
- (3) hayan oprimido a otra persona.
- (4) hayan dado libertad a otra persona.

Después, cuando todos hayan terminado, por turnos, cada uno expondrá sus dibujos y explicará la situación a la que hace referencia, que ocurrió, como se sintió, como cree que se sintió la otra persona si la había y si actualmente actuaría distinto o de la misma manera. Si al participante que le toca hablar no se le ocurren ideas, se animará a los demás a que le sugieran.

*Materiales:* bolígrafos y folios.

*Adaptado de Equipo editorial (2020b)*

Anexo 27: Lista 2 de actividades de autocuidado para padres



# Cuidate

## A ti mismo

De las siguientes actividades propuestas escoge al menos 2, intenta probarlas durante la semana y haz una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Acuéstate temprano*
- Come tu comida favorita*
- Dibuja*
- Desconecta 24 horas del móvil*
- Haz una lista de las cosas que te gustan de ti*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

~ Te mereces tiempo para ti, eres importante~

## Anexo 28: Psicoeducación sobre comunicación asertiva para la pareja

# COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

### Errores

- Creer que más comunicación mejor
- Esperar que la pareja lea la mente
- "Leer la mente" del otro
- No decir lo que piensas
- Insistir en asuntos que no tienen solución
- Herir con problemas del pasado
- No considerar el punto de vista del otro
- Comunicarse de modo extremista y absolutista



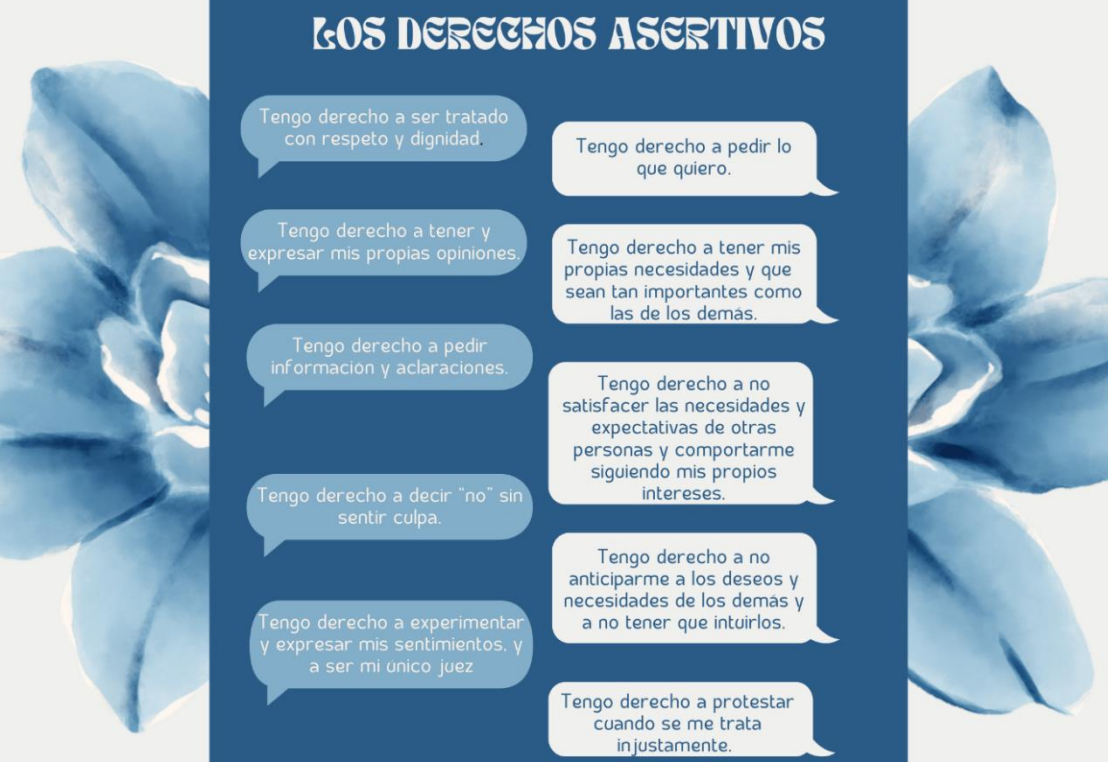
### Consejos

- Pensar en solucionar el problema como un equipo
- Ser abierto y respetuoso, no faltar al respeto
- Hablar las cosas en frío
- Ser claro y directo, no dar rodeos
- Evita generalizar, expresiones como "todo", "siempre".
- Dejar de lado el orgullo
- Escuchar activamente los argumentos del otro



# LOS DERECHOS ASERTIVOS

- Tengo derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- Tengo derecho a pedir lo que quiero.
- Tengo derecho a tener y expresar mis propias opiniones.
- Tengo derecho a tener mis propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.
- Tengo derecho a pedir información y aclaraciones.
- Tengo derecho a no satisfacer las necesidades y expectativas de otras personas y comportarme siguiendo mis propios intereses.
- Tengo derecho a decir "no" sin sentir culpa.
- Tengo derecho a no anticiparme a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
- Tengo derecho a experimentar y expresar mis sentimientos, y a ser mi único juez.
- Tengo derecho a protestar cuando se me trata injustamente.



Elaboración propia a partir de Londoño (2022).

## **Anexo 29: Explicación Actividad “Video-Fórum”**

*Objetivo:* Analizar diferentes situaciones afectadas por la falta de comunicación, poner en práctica los conocimientos aprendidos, darse cuenta del estilo de comunicación empleado, proponer soluciones a conflictos cotidianos.

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Previamente se reparten folios y bolígrafos para que los padres puedan apuntar a medida que ven el vídeo. Se visualiza el vídeo dónde se presentan varias parejas que tiene diferentes conflictos. Cuando se hayan presentado a todas las parejas y sus conflictos, se para el vídeo y se hace una puesta en común para sobre las soluciones que consideran que se pueden aplicar en cada caso. Se van apuntando en la pizarra las diversas soluciones. Cuando se ha discutido sobre todos los casos, se reanuda el video dónde se explican las mejores soluciones para resolver cada conflicto. Para finalizar, se hace una puesta en común sobre con qué pareja se han sentido más identificados, si hubieran utilizado esa solución u otra, etc.

*Materiales:* Folios, bolígrafos, ordenador, proyector

El vídeo se puede encontrar en: *Conflictos comunes de comunicación*. (2013, 16 marzo). [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=LW9MSFRs\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=LW9MSFRs_0)

*Adaptado de Díaz (2017).*

-

### **Anexo 30: Explicación Actividad “Diálogo dibujado”**

*Objetivo:* Potenciar la creatividad y la empatía. Usar el dibujo como método de expresión.

*Duración:* 20 minutos

*Desarrollo:* Se le da un rotulador a cada persona. Se sentará con su pareja en el suelo, enfrentados. En medio tendrán un trozo de papel continuo donde deben dibujar algo que quieran decirle o compartir con esa persona. Se les pide que durante el tiempo que dure el rato de dibujo no está permitido hablar. Se pondrá música relajante de fondo para la creación de un clima cómodo y la facilitación de la expresión y la creatividad. La persona encargada debe fijarse en cómo fluyen las relaciones y cómo van haciendo los dibujos. Cuando pasen 10 minutos, se terminará el tiempo. Entonces todos los participantes se pondrán en grupo. Harán una reflexión final sobre lo que han sentido y cómo lo han expresado a través del dibujo. También, sobre cómo se han sentido sin poder hablar mientras dibujaban

*Materiales necesarios:* Rotuladores y papel continuo.

*Propuestas de música:*

*Música para desarrollar tu creatividad e imaginación.* (2019, 30 marzo). [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=JDH7kp8uO7k>

*Música para Inspirar la Creatividad. Música y Positividad.* (2016, 27 enero). [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=o2AQiTb2-0>

*Adaptado de Equipo editorial (2020b)*

Anexo 31: Lista 2 de actividades de autocuidado para la pareja



# Cuidate

## En pareja

De las siguientes actividades propuestas escoged al menos 2, intentad probarlas durante la semana y haced una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Decirle al otro 5 cosas que te encantan de él/ella
- Bañaros o ducharos juntos
- Recogeros del trabajo
- Hacer una escapada (a la playa, a la montaña...)
- Deciros "te quiero" con frecuencia

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

~ El amor se cuida todos los días~

## **Anexo 32: Material de apoyo sobre Comunicación asertiva para padres**

*Desarrollo:* Cada pareja de padres recibirá una de las siguientes tarjetas. Dentro de esa tarjeta, cada miembro de la pareja explicará una parte, así todos los padres y madres contribuirán a enseñar al grupo de hijos. Como será la segunda sesión dónde se haga uso de esta técnica, se debe procurar que el orden de exposición de cada padre y madre no sea igual que la sesión anterior, es decir, que si a uno le tocó empezar en la sesión anterior, que no le toque otra vez ser el primero, etc.

### **Tarjeta 1: ¿Qué es la comunicación?**

**Padre/madre 1:** Preguntar si alguno le puede decir qué es la comunicación. Cuando hayan hecho una pequeña lluvia de ideas, dar una definición (*La comunicación es una herramienta que nos ayuda a contarles a los demás lo que pensamos, sentimos y opinamos*).

**Padre/madre 2:** Preguntar si conocen cuáles son los elementos que componen el proceso comunicativo (*¿Quién sabe decirme que elementos tiene la comunicación?*). Pequeña lluvia de ideas y después clarificar (*Los elementos principales de la comunicación son el EMISOR (el que habla), el RECEPTOR (el que escucha) y el MENSAJE (lo que se cuenta)*).

### **Tarjeta 2: ¿Qué estilos de comunicación hay?**

**Padre/madre 1:** Preguntar si sabían que existían varias formas de comunicarse (*Os habréis dado cuenta de que no todo el mundo se comunica igual, y es que existen varios estilos de comunicación*). Pasar a explicar una de ellas: el estilo agresivo. (*Una forma de comunicación es el agresivo, que consiste en no hacer caso de las opiniones de los demás, ¿qué os parece este estilo? ¿Conocéis a alguien así?*)

**Padre/madre 2:** Continuar explicando el estilo pasivo (*Otra forma diferente es el estilo pasivo. Consiste en no dar nunca tu opinión y obedecer siempre a los demás, ¿qué os parece este estilo? ¿Conocéis a alguien así?*)

### **Tarjeta 3: ¿Qué es la asertividad?**

**Padre/madre 1:** Explicar el estilo asertivo (*El último estilo es uno que se llama "asertivo" y consiste en dar tú opinión a la vez que respetas las opiniones de los demás, ¿qué os parece este estilo? ¿Conocéis a alguien así?. ¿Cuál de los tres os parece mejor?*) Dejar que opinen.

**Padre/madre 2:** Definir la asertividad. (*El estilo asertivo viene de la palabra ASERTIVIDAD ¿Sabéis lo que es?*) Pequeña lluvia de ideas. Luego definir: (*La asertividad es una forma de comunicarse que consiste en defender tus derechos y opiniones pero siempre siendo respetuoso y escuchando a los demás*).

#### **Tarjeta 4: ¿Qué técnicas asertivas hay?**

**Padre/madre 1:** **Explicar situaciones dónde es fundamental la asertividad** (¿Os ha pasado alguna vez que no os escucharan cuando hablabais o os contestaran mal o no os dejaran de insistir cuando ya habíais dicho que no?) **Puesta en común de situaciones.** (Cuando nos pasa alguna situación como estas es súper útil utilizar algunas técnicas de asertividad . Por ejemplo: Si un amigo nos pide un juguete pero acabas de empezar a jugar tú y aunque le dices que cuando acabes se lo dejas no deja de insistir sin parar. ¿Sabéis que podemos hacer? Aplicar una técnica que se llama "disco rayado", que consiste en repetir todo el rato lo mismo (por ejemplo: Lo siento pero lo estoy usando, cuando acabe te lo dejo). Así en algún momento se cansará y dejará de insistir. A ver cómo lo hacéis.) **Practicar entre todos, si es necesario poner otro ejemplo.**

**Padre/madre 2:** **Explicar otra técnica.** (Os pongo otra situación: estás contando una historia y un compañero te dice de muy malas formas que estás mintiendo y que eres un mentiroso. Le podrías decir que no es verdad y ponerte a discutir con él pero para estas situaciones es más útil otra técnica llamada "el banco de niebla". Es como darle la razón pero sin dársela de verdad. Por ejemplo, le podrías responder: "bueno, tu opinión es que soy un mentiroso". No estás diciendo que lo seas, sólo estás repitiendo lo que él cree, así no se genera una pelea. ¿Se os ocurre que otra respuesta podríais darle?) **Puesta en común y practicar entre todos, si es necesario poner otro ejemplo.**

#### **Tarjeta 5: ¿Por qué es importante la asertividad?**

**Padre/madre 1:** **Explicar la aplicación para la vida.** (Ya habéis visto algunas técnicas de asertividad que os pueden ayudar cuando alguien os diga algo que no os gusta.) **Preguntar si les parecen útiles y si la asertividad es importante.** **Después clarificar** (Es importante la asertividad porque sino obedeceríamos todo el tiempo lo que dicen los demás (como el estilo pasivo) o estaríamos todo el tiempo peleando (como el estilo agresivo) y las dos cosas son malas.)

**Padre/madre 2:** **Explicar las ventajas de la asertividad** (La asertividad nos ayuda a llevarnos mejor con todo el mundo, ya que nos enseña a responder de una buena manera a las personas agresivas y también nos enseña a tener en cuenta las opiniones de las personas más tímidas y calladas, y eso hace que nos llevemos mejor.) **Explicar importancia para la familia.** (También en casa, con los padres y los hermanos es importante para escucharnos más y no pelearnos tanto.)

Elaboración propia a partir de Antolínez (1991) y Amorós et al. (2016).

### **Anexo 33: Explicación Actividad “Los globos de la comunicación”**

*Objetivo:* conocer los temas que a las familias les cuesta más hablar y facilitar la comunicación sobre estos.

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se inicia con todos los participantes en círculo y se lleva a cabo una dinámica corta que seguramente conocerán casi todos: el juego del “Teléfono loco”. La persona más pequeña comienza y le dice a la persona a su derecha rápido y bajito el nombre de la actividad “Los globos de la comunicación”. Se prosigue hasta que llega a la última persona y esta tiene que decir en alto la frase que le ha llegado y luego compararlo con la frase inicial. Esto es una buena metáfora para que todo el mundo comprenda que la comunicación requiere esfuerzo por ambas partes y que es fácil malinterpretar los mensajes de los demás.

A continuación, formaremos un grupo estando de pie. Previamente se habrán inflado varios globos dónde se habrá escrito temas complicados para la comunicación, adaptándolos al grupo dónde se vaya a desarrollar la actividad. Algunos temas pueden ser: las tareas de casa, las notas del colegio, los problemas personales, expresar las emociones, el colegio, los amigos, el tiempo libre... La persona que dirija la sesión coge un globo y se dirige primero a los niños o a los padres y hace una pregunta. Por ejemplo, dirigido a los niños: “que toque el globo el que tenga problemas en hablar de sus sentimientos con sus padres”. Entonces lanza el globo al aire y los que se sientan identificados tienen que tocarlo. Después se le pide a alguno de estos niños que comente un poco porqué le cuesta, y a otro que no haya toca el globo por qué no le cuesta hablar de esto con sus padres. Después, se hace otra pregunta, esta vez destinada a los padres, y se repite la dinámica. Así se van nombrando diferentes temas de interés alternando entre padres e hijos, para que todos puedan escucharse y comprenderse. Cuando ya hayan hablado de todos los temas propuestos, a modo de metáfora, pueden explotar los globos entre todos, representando la intención de destruir las barreras de la comunicación.

*Materiales:* globos, rotuladores

*Adaptado de Amorós et al. (2016).*

### **Anexo 34: Explicación Actividad “Cuentos asertivos”**

*Objetivo:* promover la creatividad y la imaginación, escuchar activamente al otro, respetar sus ideas y opiniones, trabajar en equipo.

*Duración:* 20 minutos.

*Desarrollo:* En círculo, se explica a los participantes que van a crear una historia entre todos. Empieza la persona de mayor edad. Por turnos, cada uno aportará una parte y durante el tiempo que esté hablando esa persona los demás deben escucharlo activamente. Cuando una persona acabe de contar su parte, los demás comentarán si quieren cambiar algo, siempre de forma asertiva y respetuosa. Cuando llegue el turno del siguiente, debe respetar el hilo de la historia que se ha acordado entre todos, es decir, no cambiarlo bruscamente si no le gusta lo que se ha acordado. Si se quiere cambiar el hilo conductor de la historia deberán hacer uso de su opinión cuando toque, de forma respetuosa y no imponiendo sus ideas. La persona encargada de coordinar debe estar atenta a todo el proceso y, si surge algún conflicto, aprovechar la oportunidad para que practiquen lo aprendido. El cuento termina cuando todos hayan tenido su turno para contar su parte.

*Materiales:* sillas en círculo.

Anexo 35: Lista 2 de actividades de autocuidado para la familia



# Cuidate

## En familia

De las siguientes actividades propuestas escoged 2, intentad probarlas durante la semana y hacer entre todos una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Leer un cuento entre todos*
- Comer todos juntos*
- Disfrazarse y hacer un teatro*
- Hacer algún deporte juntos*
- Limpiar todos juntos*

---

---

---

---

---

---

---

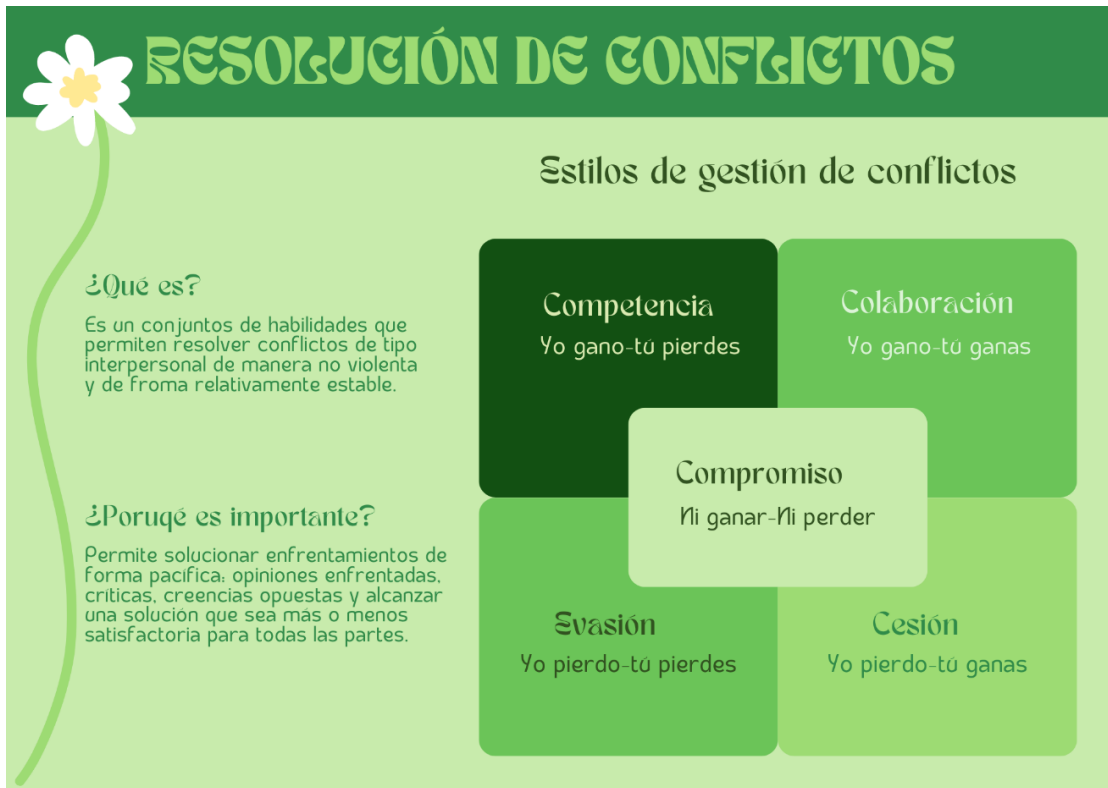
---

---

---

~ Quererse también implica cuidarse y pasar tiempo juntos ~

## Anexo 36: Psicoeducación sobre Resolución de conflictos para padres



Elaboración propia a partir de Davison y Wood (2004)

### **Anexo 37: Explicación Actividad “Relajación”**

*Objetivo:* que los padres aprendan estrategias de relajación para aplicar ante los conflictos y que puedan enseñar a sus hijos para que estos también las apliquen.

*Duración:* 20 minutos

*Desarrollo:* A la hora de resolver conflictos, es muy importante mantener la calma para poder regular las emociones, de lo contrario es muy posible que acabamos atacando a la otra persona y compliquemos el conflicto. Se les explicará a los padres la técnica de la relajación progresiva de Jacobson con el fin de que les pueden ser de utilidad a la hora de mantenerse serenos ante los problemas y para que sirvan de ejemplo a sus hijos y les enseñen estas técnicas a ellos también.

Se sienta a los padres en sillas colocadas en círculo, se pone en penumbra la sala y se pone música relajante. Se les va guiando mediante las siguientes indicaciones mientras ellos tienen los ojos cerrados:

- *Comienza inhalando profundamente por la nariz llevando todo el aire que puedas a tu abdomen. Al exhalar por la boca, deja que tu cuerpo suelte la tensión y comience a relajarse.*
- *A continuación vas a cerrar los puños de tus manos y van a apretar lo más fuerte que puedas los antebrazos y los bíceps. Aguanta esa presión durante 7 segundos y luego suéltala. Nota como tus brazos están más relajados.*
- *Ahora arruga la frente, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encoge los hombros. Haz toda la fuerza que puedas y mantenla así durante 7 segundos. Ve soltando la presión y nota como tu cara y tu cuello se relajan.*
- *Inspira profundamente arqueando la espalda. Mantenlo 7 segundos y suelta, observando qué sensación te produce.*
- *Para terminar, arruga los dedos de los pies y las plantas. Siente como tensas los muslos, los gemelos y los glúteos y mantén la tensión durante 7 segundos. Después afloja la tensión.*
- *Después de haber relajado todo el cuerpo, mantente un minuto fijándote y percibiendo cómo se siente tu cuerpo ahora y cómo te sientes tú.*

Una vez haya finalizado la relajación, se hace una pequeña puesta en común sobre como se han sentido, si les ha servido, si se han concentrado, si han logrado relajarse o no.

*Materiales:* sillas, ordenador para poner música

*Adaptada de Schwarz & Schwarz (2017).*

### **Anexo 38: Explicación Actividad “Darle la vuelta a la sábana”**

*Objetivo:* trabajar y colaborar en equipo, estimular la búsqueda de soluciones creativas, manejar el estrés, confiar en el compañero.

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se extiende la sábana en el suelo y se pide a los participantes que se pongan encima de ella, ocupando la mitad del espacio. Una vez colocados se les indica que entre todos deben darle la vuelta a la sábana sin bajarse de ella ni pisar el suelo. La persona encargada de dirigir la actividad puede darles consejos o pistas si ve que tienen complicaciones.

Una vez terminado el ejercicio, se hará una puesta en común de las estrategias que han utilizado cada uno, de si han surtido efecto o han tenido que cambiar de idea y de los roles detectados dentro del grupo.

*Materiales:* una sábana grande.

*Adaptada de Equipo editorial (2020b).*

Anexo 39: : Lista 3 de actividades de autocuidado para padres



# Cuidate

## A ti mismo

De las siguientes actividades propuestas escoge al menos 2, intenta probarlas durante la semana y haz una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Haz una siesta*
- Date un capricho*
- Ponte tu prenda de ropa favorita*
- Ve una película o serie que te guste*
- Escucha música y canta si te apetece*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Recuerda: te mereces tiempo para ti, eres importante

## Anexo 40: Psicoeducación sobre Resolución de conflictos para la pareja

**RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJA**

En la relación de pareja, los problemas y las soluciones son cosa de ambos.

$1 + 1 = 3$

Tú      Tu pareja

La relación

**ACTITUDES INDISPENSABLES**

- Compromiso
- Interés y ganas
- Actitud flexible
- Disposición al cambio

**ES IMPORTANTE QUE RECORDÉIS**

- Vuestra historia de amor: porque empezasteis juntos
- Vuestros proyectos comunes: porque queréis continuar juntos

*Elaboración propia a partir de Correa y Rodríguez. (2014)*

#### **Anexo 41: Explicación Actividad “Resolver conflictos de la mano”**

*Objetivo:* aprender a gestionar las discusiones, poder llegar a acuerdos de manera más constructiva y sana y crear una experiencia emocional de confianza.

*Duración:* 30 minutos.

*Desarrollo:* Se sugiere a la pareja que piensen en una situación conflictiva que hayan tenido hace poco en su relación. Después, a uno de ellos se le tapa los ojos. Este hablará de lo que siente y piensa ante ese problema mientras el otro le escucha sin interrumpirlo y le guía por la habitación. Previamente, por la sala se habrán distribuidos diversos objetos (cojines, sillas...) que el que guía debe hacer que el que está “ciego” evite, además de la dificultad de no chocarse con los otros participantes. Cuando hayan pasado 10 minutos, se intercambian los roles, el que tenía los ojos vendados pasa a ser el guía y el que guiaba pasa a vendarse los ojos. Para finalizar se hace una puesta en común en grupo de lo que se ha sentido, de si ha conseguido confiar, de si ha expresado claramente lo que quería...

*Materiales:* vendas para los ojos, cojines, sillas.

*Adaptado de Beyebach, y de Vega (2016).*

## **Anexo 42: Explicación Actividad “El juego de la negociación”**

*Objetivo:* que los miembros de la pareja comprendan que pueden tener opiniones opuestas y aun así poder resolver el conflicto de forma satisfactoria para ambos, dejando de lado una posición egoísta y asumiendo un rol de negociador, pensando en una solución global y no individual. Que los miembros de la pareja aprendan que pueden tener un conflicto sin que esto suponga un problema ni que dañe su relación.

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se les pide a las parejas que piensen una situación de conflicto dónde haya dos posturas opuestas ante esa situación (puede ser real o ficticia). Si no se les ocurre ninguna se les puede sugerir. A continuación se proponen varias situaciones que pueden usar:

1. Situación: es la hora de comer. Posiciones: uno quiere salir a comer fuera y otro quiere comer en casa.
2. Situación: se acercan las vacaciones de verano. Posiciones: Uno quiere ir a la playa y otro a la montaña.
3. Situación: el niño o niña quiere un juguete muy caro para su cumpleaños. Posiciones: uno se lo quiere comprar y el otro no.
4. Situación: la casa donde viven no tiene ascensor. Posiciones: uno quiere mudarse y el otro no.
5. Situación: el coche que tenían se ha roto. Posiciones: uno quiere arreglarlo y el otro quiere comprar otro.

Aunque pueden ser situaciones relacionadas con los hijos, es preferible que sean conflictos relacionados directamente con la relación de pareja, ya que el objetivo de esta sesión es trabajar la resolución de conflictos en ésta. Una vez elegida la situación, cada miembro de la pareja asume una posición y lo preparan durante 5 minutos. Después, cada pareja interpretará su escena frente a los demás, con el máximo realismo posible pero intentando poner en práctica las estrategias aprendidas, logrando así una negociación que suponga una solución satisfactoria para ambos. Por último se hace una puesta en común de cómo se han sentido, si se han sentido satisfechos con la solución o si no.

*Materiales:* sillas para sentarse colocadas en círculo.

Anexo 43: Lista 3 de actividades de autocuidado para la pareja



# Cuídate En pareja

De las siguientes actividades propuestas escoged al menos 2, intentad probarlas durante la semana y haced una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Daros 15 minutos de cariños al día*
- Tener una conversación larga*
- Fijaros en todo lo que hace el otro y agradecerse lo*
- Jugar a un juego (de mesa, de cartas...)*
- Recordad vuestra historia de amor*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

~ El amor se cuida todos los días ~

## **Anexo 44: Material de apoyo para padres sobre Resolución de conflictos**

*Desarrollo:* Cada pareja de padres recibirá una de las siguientes tarjetas. Dentro de esa tarjeta, cada miembro de la pareja explicará una parte, así todos los padres y madres contribuirán a enseñar al grupo de hijos. Como será la segunda sesión dónde se haga uso de esta técnica, se debe procurar que el orden de exposición de cada padre y madre no sea igual que la sesión anterior, es decir, que si a uno le tocó empezar en la sesión anterior, que no le toque otra vez ser el primero, etc.

### **Tarjeta 1: ¿Qué es la "resolución de conflictos"?**

**Padre/madre 1:** Hacer una exploración sobre las estrategias de resolución de conflictos de los niños (*Vosotros cuando tenéis un problema ¿qué hacéis?*) **Puesta en común de estrategias y soluciones. De las comentadas preguntar** (*De las que habéis dicho, cuál creéis que es la mejor? ¿Por qué?*). **Dejarles opinar.** (*Bien pues hoy vamos a aprender unas formas de solucionar problemas a ver si descubrimos cuál es la mejor*).

**Padre/madre 2:** Explicar en qué consiste la resolución de conflictos (*¿A qué os suena la frase "resolución de conflictos"?*) **Luvia de ideas. Definir el término** (*La resolución de conflictos es un conjunto de pasos y técnicas que nos pueden ayudar a solucionar los problemas de la mejor manera*).

### **Tarjeta 2: Estilos de gestión de conflictos**

**Padre/madre 1:** Explicar diferentes estilos (*Como vimos en la comunicación, no todas las personas actúan igual. Con la resolución de conflictos pasa igual, ya hemos visto que depende de la persona lo solucionará de una manera u otra.*) **Explicar 2 estilos.** (*Uno de las maneras de resolver problemas es resolverlo como si fuera una COMPETICIÓN, es decir, que yo quiero ganar y quiero que el otro pierda. Otra forma es la EVASIÓN, en la que ni tú ni el otro gana. ¿Qué os parecen estos estilos?*)

**Padre/madre 2:** (*Otro estilo es CEDER, es decir, yo pierdo para que tú ganes, y el último es la COLABORACIÓN en el que buscamos que los dos ganemos. ¿De todos los que hemos hablado, cuál os parece mejor?*) **Repetirlos si fuera necesario y que comenten un poco cada uno** (*¿Por qué?*). **Aclarar que el mejor, si se puede, es el de COLABORACIÓN.**

### **Tarjeta 3: ¿Qué pasos hay?**

**Padre/madre 1:** Explicar los pasos para resolver problemas. (*Ahora que ya sabemos las diferentes soluciones, vamos a explicar los pasos que hay que hacer para llegar a ellas. Son cuatro: el primero es IDENTIFICAR Y DESCRIBIR EL PROBLEMA. ¿De qué creéis que se trata?*) **Dejarles dar su opinión como lluvia de ideas.** (*Bien, en este primer paso lo que hay que hacer es tener claro cuál es el problema y describir como es. Por ejemplo: una madre está discutiendo con su hijo porque le dijo que regara la planta y como no lo ha hecho se ha muerto. Vamos a intentar definir el problema sin echar culpas a nadie*). **Darles unos minutos para pensar y proponer cosas. Después clarificar.** (*Identificar el problema: la planta se ha muerto, Describir el problema: la planta se ha muerto porque no la han regado*).

**Padre/madre 2: Siguiendo el paso de resolución de conflictos.** (Ahora que ya tenemos el problema identificado y descrito vamos con el segundo paso: **EXPRESAR TODAS LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.** No es lo mismo que la madre de ese niño le diga ¡Te dije mil veces que regaras la planta! ¿Eres tonto o que te pasa?" a que le diga "Me siento triste porque esa planta que me gustaba tanto se ha muerto". Si os pasara a vosotros, ¿qué os gustaría más que os dijeran?) **Compartir opiniones.** (Y si el niño dijera "Es que para que me mandas a mí regarla si esa planta es tuya, haberla regado tú" o si dijera "Es verdad, se me olvidó totalmente, lo siento mucho". ¿Cómo creéis que se tomaría la madre cada frase?). **Compartir opiniones.** (¿A que os suena a lo que habíamos aprendido sobre la asertividad?)

#### **Tarjeta 4: ¿Qué más pasos hay?**

**Padre/madre 1: Siguiendo el paso de resolución de conflictos.** (El tercer paso es el de **BUSCAR SOLUCIONES ENTRE TODOS.** Cada uno propone una solución, y se piensan las cosas buenas y malas que puede tener cada una. Con el caso del niño y la madre ¿Qué soluciones se os ocurren que pueden hacer?) **Que entre todos propongan diferentes soluciones (ej: que le compre otra, que la próxima vez se lo apunte...)** y que piensen las cosas buenas y malas de cada una.

**Padre/madre 2: Explicar último paso.** (Ahora que ya tenemos pensadas las soluciones, ¿qué creéis que nos queda por hacer?) **Que opinen. Después clarificar.** (El último paso que nos queda es **ELEGIR UNA SOLUCIÓN Y PROBARLA.** Si funciona, ya sabemos que la podemos utilizar la próxima vez que nos pase algo parecido. Genial, pero ¿Y si no funciona?) **Que opinen. Después clarificar:** (Si no funciona tenemos dos opciones: elegir otra solución de las que habíamos pensado y probarla, o , empezar desde el principio y volver a identificar y definir el problema, porque igual nos hemos equivocado).

#### **Tarjeta 5: Sugerencias e importancia**

**Padre/madre 1: Comentar que es mejor resolver un problema cuando estemos calmados y que hay otras cosas que podemos hacer para resolverlo de la mejor manera** (Muy bien, hemos aprendido las diferentes formas de resolver conflictos y los pasos que tenemos que seguir, pero hay otras cosas más que podemos hacer para conseguir resolver los problemas súper bien. Por ejemplo a mí se me ocurre: estar calmado y tranquilo. ¿Qué más se os ocurre?). **Hacer lluvia de ideas, después, intentar resumir lo que han dicho en los siguientes:** (Ser concreto y directo, crear un buen ambiente, esforzarse y dar todas las opciones posibles, intentar dar algo a cambio y buscar el momento y el lugar adecuados).

**Padre/madre 2: Resumir la importancia de la resolución de conflictos:** (Como hemos visto, saber resolver problemas es muy útil para muchas cosas en la vida. ¿Dónde creéis que podéis utilizar los pasos y las técnicas para resolver problemas?) **Dejarles que den su opinión, ej: en el colegio, con los amigos, con los compañeros, en casa, con los padres, con los hermanos...**(¿Alguien quiere contar una situación en la que haya tenido un problema y no lo haya sabido resolver?¿O que si la ha sabido resolver bien?) **Si no se atreve ninguno, contar una propia.**

*Elaboración propia a partir de Davidson y Wood (2004).*

## Anexo 45: Explicar Actividad “Concurso de originalidad”

*Objetivo:* ensayar diferentes estrategias de comunicación e identificar y corregir las dificultades, además de fomentar la empatía y el conocimiento del otro.

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se dividen a los participantes en dos grupos. Se les presentan una fotografía dónde aparecen varias personas en una situación de conflicto. Cada grupo tiene que debatir y ponerse de acuerdo en lo que está sucediendo en la fotografía y qué podrían decirse mutuamente para resolverlo, utilizando los pasos para resolver conflictos que se han explicado antes (identificar-expresar-proponer-probar). Luego, ambos grupos expondrán su situación y soluciones al otro grupo. Habrá un juez que decidirá quién lo ha resultado de forma más original. Después, se volverá a proponer otra fotografía y tendrán que repetir la actividad.

*Materiales:* fotografías, bolígrafos y folios para que apunten las ideas.

Algunas fotografías propuestas:



#### **Anexo 46: Explicar Actividad “Sillas cooperativas”**

*Objetivo:* Fomentar la cooperación y la cohesión del grupo, aprender a resolver conflictos de manera conjunta, fomentar la tolerancia a la frustración y el pensamiento creativo, aumentar el sentido de dependencia y evitar la discriminación.

*Duración:* 25 minutos

*Desarrollo:* Se trata de una variante del clásico “juego de las sillas”. Se cogen las sillas de todos y se hace un círculo con ellas, con los asientos mirando hacia el exterior del círculo. Se les pide que se coloquen cada uno al lado de una silla y se les explica que es parecido al juego que ya conocen: se pondrá música y cuando se pare se quitará una silla. Pero esta versión tiene una variación, y es que aunque se quite una silla cada vez que se pare la música, nadie estará eliminado, por lo tanto tienen que buscar la manera de conseguir que todos se puedan sentar. Nadie puede quedarse de pie. A medida que falten más sillas, será más complicado encontrar una solución para que se sienten todos. El juego termina cuando sea imposible que todos se sienten.

*Materiales:* una silla para cada participante, un aparato u ordenador para reproducir música.

*Adaptada de Kreidler (2017).*

Anexo 47: Lista 3 de actividades de autocuidado para la familia



# Cuidate

## En familia

De las siguientes actividades propuestas escoged 2, intentad probarlas durante la semana y hacer entre todos una pequeña reflexión sobre como ha ido:

- Crear una historia*
- Hacer una manualidad*
- Bailar o cantar juntos*
- Hacer una sesión de dibujo*
- Dar un paseo*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

~ Quererse también implica cuidarse y pasar tiempo juntos~

## **Anexo 48: Explicación Actividad “botes equilibrados”**

*Objetivo:* fomentar la autoestima, fomentar la asertividad, aumentar la cohesión familiar,

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se reparte un frasco a cada uno y se le pone una etiqueta adhesiva con el nombre de a quién pertenece. Después se reparten folios y varias tijeras. Esta actividad consiste en que cada participante piense en los miembros de su familia y le escriba a cada uno en un trozo de papel una cosa que le gusta de él/ella o una cosa que cree que tiene que mejorar . Luego lo doblará y lo meterá en el bote de esa persona. Lo ideal es que sean más de una de cada tipo, aunque no hace falta que sean el mismo número de “cualidades” y “defectos a mejorar”. También se le pueden poner papelitos en el frasco de otros participantes aunque no sean de la misma familia. El objetivo es que cada persona se vaya a casa con un bote repleto de papelitos, dónde en unos pone cualidades y en otros aspectos a mejorar. Cada persona debe comprometerse a leer un papelito cada semana y, si pone una cualidad, intentar fijarse y darle valor en esa cualidad durante la semana. Por el contrario, si pone un aspecto a mejorar, debe intentar fijarse y ponerlo en práctica durante la semana. Se les explicará a los participantes que deben escribir las cosas de forma asertiva, evitando que sean hirientes o inadecuadas.

*Materiales:* frascos de cristal vacíos, folios, bolígrafos, etiquetas adhesivas y tijeras.

## **Anexo 49: Explicación Actividad "Mural"**

*Objetivo:* asentar todos los conocimientos adquiridos durante el programa, fomentar la creatividad y la libre expresión, trabajar en equipo.

*Duración:* 30 minutos

*Desarrollo:* Se coloca un papel continuo grande en el suelo y se les indica a los participantes que se pongan a su alrededor. Se reparten rotuladores, pinturas y colores y se indica a los participantes que pueden dibujar, escribir, rayar, pintar, todo lo que quieran, en relación con lo que ha supuesto los talleres para ellos, cosas que han aprendido, la relación de su familia y sus sentimientos. Se les anima a desatar toda su creatividad, a expresarse abiertamente y se les recuerda que nada que hagan estará mal. Después, se les pone música y se les deja dibujar. Cuando hayan pasado 20 minutos o cuando todos hayan terminado, se coge el mural entre todos y se pega en la pared. Después de observarlo detenidamente, se hace una puesta en común sobre lo que significan algunos de esos dibujos y qué ha supuesto esas cosas para ellos.

*Materiales:* papel continuo, rotuladores, lápices y pinturas, celo, un aparato u ordenador para poner música.

## Anexo 50: Cuestionario de satisfacción con el programa para padres

Responde a las siguientes preguntas señalando con una cruz en una escala del 1 al 5 siendo:

- 1) Totalmente en desacuerdo
- 2) Un poco en desacuerdo
- 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4) Un poco de acuerdo
- 5) Totalmente de acuerdo

Preguntas	1	2	3	4	5
Los contenidos eran claros y estaban bien explicados					
Los contenidos en interesantes					
Las actividades realizadas han sido útiles para aprender					
Ha habido carga de contenido					
Ha habido repetición de contenido					
El programa era adecuado a mis necesidades					
Considero que los talleres han sido de utilidad					
En general, me han gustado los talleres					

En el siguiente apartado, si quieres, puedes comentar lo que quieras (opiniones, observaciones, consideraciones a mejorar...):

**Anexo 51: Cuestionario de satisfacción con el programa para hijos**

Responde a las siguientes preguntas señalando con una cruz SÍ, NO o A VECES.

<b>Preguntas</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Me han gustado las actividades que hemos hecho			
He aprendido cosas útiles			
Los talleres han sido aburridos y me han parecido un rollo			
Me he divertido mucho			
Los talleres han ayudado a mi familia			
Hay cosas que no he entendido bien			
Creo que lo que he aprendido me puede ayudar			
Si pudiera volvería a hacer los talleres			
En general, me han gustado los talleres			

Que nota, del 1 al 10, les pondrías a los talleres: \_\_\_\_ / 10

En el siguiente apartado, si quieres, puedes comentar lo que quieras (que es lo que más te ha gustado, lo que menos, qué cambiarías...):

**Anexo 52: Portada principal y portadas de los capítulos**

Portada de cuaderno final. Elaboración propia.



Contraportada del cuaderno final. Elaboración propia.



Portada del capítulo 1: Inteligencia emocional. Elaboración propia.



Portada del capítulo 2: Comunicación asertiva. Elaboración propia.



Portada del capítulo 3: Resolución de conflictos. Elaboración propia.



Portada del capítulo 4: Autocuidado. Elaboración propia.

