

Ayudar a crecer



GUIA PARA TRABAJAR CON
GRUPOS DE PADRES Y MADRES



Gobierno
de Navarra

GUÍA DE EDUCACIÓN PARENTAL

Publicación galardonada
con el Premio Nacional
“Educación y Sociedad 1996”
del Ministerio de Educación y Cultura

GUÍA DE EDUCACIÓN PARENTAL



Gobierno
de Navarra



Agradecimientos:

A las y los profesionales de Chantrea (Centro de Salud, Instituto Padre Moret, COFES - Andraize, Centro de Salud Mental Rochapea-Chantrea y Gaztebide) y a las y los profesionales de Burlada (Centro de Salud, Escuela infantil Egunsenti y Centro de Salud Mental) por la experimentación de este material.

A Félix López, Catedrático de la Universidad de Salamanca, por su apoyo incondicional.

TÍTULO: GUÍA EDUCATIVA PARA TRABAJAR CON GRUPOS DE PADRES Y MADRES

Dirección y coordinación: Sección de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Departamento de Salud.

© Gobierno de Navarra. Reimpresión 2005.

Autoras y autores: Ana Ansa Ascunce (Médica, Colectivo Alaiz), Beatriz Zubizarreta Maturét (Psicóloga, CIP), Charo Begué Torres (Pedagoga), Iosu Cabodevilla Eraso (Psicólogo), M^º José Pérez Jarauta (Médica, Técnica en Educación para la Salud), Maite Segura Corretgé (Asesora docente del Departamento de Educación), Margarita Echauri Ozcoidi (Médica, Técnica en Educación para la Salud), Pepa Montero Palomares (Psicóloga Orientadora), Soco Encaje Iribarren (Psicóloga, COFES-Andraize)

Coordinación técnica y reelaboración del texto: M^º José Pérez Jarauta y Margarita Echauri Ozcoidi. Sección de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública

Revisión y aportaciones: Ano Arillo (1), Angel Sanz (4), Angeles Goya (4), Anu Larumbe (1), Asun Roldán (6), Carlos Gurruchaga (3), Coro Ormaechea (6), Charo Zabal (1), Eugenia Ancizu (5), Félix López (5), Fermín Castiella (4), Gerardo Castillo (5), Idoia Gaminde (4), Ignacio Yurss (4), Inmaculada Recalde (1), Iñaki Arrizabalaga (2), Jesús Chocarro (5), Lázaro Elizalde (4), Luisa Jusué (1), M^º Dolores García de la Noceda (1), M^º Jesús Azagra (4), Mariví Mateo (4), Mikel Valverde (2), Pilar Buil (1), Pilar Marín (1), Pilar Miqueo (6), Rocío Ibáñez (1), Teresa Sánchez (1), Txaro Esteban (6)

(1) Centro de Salud

(2) Centro de Salud Mental

(3) Servicio Social de Base

(4) Servicios Centrales de los Departamentos de Salud (Sección de Promoción de la Salud, Plan Foral de Drogodependencias, Programa VIH/SIDA y Plan de Salud) y Educación (Sección de Reforma e Innovación Educativas)

(5) Experto/a

(6) COFES

Trabajo administrativo: Mar Lainez. Sección de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública

Maquetación: Ernio Gráfico

Diseño de cubiertas: Ana Goikoetxea

Impresión: Ona Industrias Gráficas

Financiación: Instituto de Salud Pública. Departamento de Salud

I.S.B.N.: 84-235-1448-X

Depósito Legal: NA 1930-1995

Promociona y distribuye:

Fondo de Publicaciones del Gobierno de Navarra. Dirección General de Comunicación

C/ Navas de Tolosa, 21

Teléfono y Fax: 848 427 123

fondo.publicaciones@cfnavarra.es

www.cfnavarra.es/publicaciones

31002 PAMPLONA

Índice general

0. Antes de empezar	9
0.1. Esta guía	12
0.2. Orientaciones para el trabajo educativo	20
0.2.1. La programación	20
0.2.2. El rol del educador/a	26
1. Centro de interés 1: Ser madre y padre hoy	31
1.1. Centrándonos en el tema	34
1.2. Diseñando el programa	45
1.2.1. Objetivos y Contenidos	45
1.2.2. Menú de actividades	48
2. Centro de interés 2: ¿La edad del pavo?.....	81
2.1. Centrándonos en el tema	84
2.2. Diseñando el programa	94
2.2.1. Objetivos y Contenidos	94
2.2.2. Menú de actividades	96
3. Centro de interés 3: Educando	129
3.1. Centrándonos en el tema	132
3.2. Diseñando el programa	150
3.2.1. Objetivos y Contenidos	150
3.2.2. Menú de actividades	152
4. Centro de interés 4: Relacionarnos mejor	207
4.1. Centrándonos en el tema	210
4.2. Diseñando el programa	228
4.2.1. Objetivos y Contenidos	228
4.2.2. Menú de actividades.....	230
5. Centro de interés 5: La salud de nuestras hijas e hijos	279
5.1. Centrándonos en el tema	282
5.2. Diseñando el programa	314
5.2.1. Objetivos y Contenidos.....	314
5.2.2. Menú de actividades.....	316

0. ANTES DE EMPEZAR

Índice del apartado Antes de empezar

0.1. Esta guía

Introducción	12	Qué contiene y cómo se puede utilizar	17
Por qué esta guía de educación parental	15		

0.2. Orientaciones para el trabajo educativo

0.2.1. La programación

Análisis de la situación	20	Actividades. Métodos y técnicas	23
Objetivos y contenidos	22	Evaluación	25

0.2.2. El rol del educador/a

Funciones	26	Habilidades y recursos	28
Actitudes	26		

<i>Algunas lecturas</i>			29
-------------------------------	--	--	----

0.1. Esta Guía

Introducción

Cada cual tenemos una idea acerca de la maternidad, la paternidad, la familia, las relaciones con los hijos y las hijas, etc.

La maternidad y la paternidad son consideradas de diversas maneras: como una inclinación humana, como una elección personal, como un rol social, etc. En cualquier caso, en toda sociedad existen modelos dominantes de ser padre y de ser madre, modelos cambiantes que se van reelaborando lentamente en función de la evolución histórica de cada sociedad. Siempre, además de algo meramente personal, son hechos de gran trascendencia social.

Algunos modelos socioculturales respecto a la paternidad y maternidad existentes en nuestra sociedad actual son:

- Exaltación del estado de la maternidad y paternidad; parece que lo más importante que una mujer puede hacer es procrear, que el deseo de tener una hija o un hijo es prácticamente universal. Existe además una acusación de ser egoísta si se elige no tener descendencia.

- Hiperresponsabilidad e incluso culpabilización a las madres y padres de los errores, defectos, porvenir, etc, de sus hijas e hijos.

- Muchos conocimientos y circulación cultural sobre la educación de los hijos e hijas: revistas, programas de radio y TV, libros, etc.

- Potenciación de la influencia del "experto" (psicólogos, pedagogos, pediatras) en el cuidado y educación de los hijos e hijas, junto con una deslegitimación de las capacidades "profanas", o sea, de las madres y padres.

- Aunque se han perdido algunos caracteres y funciones y han aparecido otras nuevas (igualdad entre el hombre y la mujer, nuevos modelos familiares, cambios en el reparto de tareas en el hogar, nuevo rol de padre...) preferentemente el varón sigue siendo el sustento y detentando la jerarquía y la mujer se encarga de la casa y el cuidado y la educación de las hijas e hijos.

La familia es uno de los principales agentes de socialización pero también hay otros: la escuela, los grupos de iguales, los medios de comunicación, etc.

El hijo o la hija parte de una notable desigualdad biológica frente a sus padres a la que se va añadiendo, conforme crece, una desigualdad socioeconómica (distintos papeles, dependencia económica, etc.), El o ella, a lo largo del proceso de socialización, también aprenderá a comportarse como la sociedad espera y a esperar un determinado comportamiento del resto de personas.

Poco a poco, se separará de la total dependencia de la situación de partida para ir alcanzando distintas cotas de autonomía.

La adolescencia es la etapa de transición a la vida adulta, una etapa de rápido crecimiento, de desarrollo sexual, de configuración de la identidad psicosocial, de profundización en la conciencia moral, de conceptualización de sí mismo, de emancipación de la familia y desarrollo de las relaciones de amistad y de enamoramiento, etc. Es el momento en que la persona consolida sus valores, sus competencias específicas y su competencia o capacidad frente al mundo.

Nuestra sociedad al mismo tiempo que reclama del adolescente responsabilidad, autonomía e independencia, censurando sus comportamientos infantiles, pone bastantes trabas al desarrollo de sus capacidades, imponiéndole determinadas condiciones y pautas que en definitiva suponen dependencia. Las actuales condiciones sociales (paro, falta de independencia económica, dificultades para formar una relación propia fuera de la casa, etc.) dificultan mucho a los y las adolescentes de hoy alcanzar algunas de sus metas fundamentales.

La literatura, los medios de comunicación... presentan la adolescencia como un periodo de dramas y tormentas, de tensiones y sufrimientos psicológicos, aunque investigaciones más recientes desmienten parcialmente esa visión y ofrecen la imagen de un desarrollo psicológico que mantiene claras líneas de continuidad con la infancia. Aparece el conflicto como algo negativo, inevitable, en vez de como un valor de nuestra existencia inherente a las relaciones interpersonales, a la vida en sociedad, a la pluralidad y a la diversidad.

En esta época se está realizando la transición de un sistema de apego centrado en la familia a un sistema de apego centrado más en los amigos y amigas, en otra persona. Los hijos y las hijas pueden ya no querer toda la atención y todos los cuidados, no les gusta que se vigile sus juegos o actividades, a veces se vuelven reservados y no desean hablar de lo que están haciendo o pensando...

Todo esto da lugar a que en esta etapa cambien los papeles de madre y padre, pero no se parte de cero sino con un camino recorrido que hay que tener en cuenta. A pesar de la intensa dedicación, de sus muchos esfuerzos, desvelos y buenas intenciones, la realidad devuelve a los padres y madres satisfacciones pero también decepciones ¿lo estaré haciendo bien?

Como tantas veces antes, la alegría, el amor por los hijos e hijas, el deleite, la seguridad, etc., se mezclan con la preocupación, la fatiga, la culpa y la frustración.

Además, en esta época aparecen distintos problemas sociales asociados a la juventud que preocupan a padres y madres. Las drogas, los accidentes de tráfico, la delincuencia juvenil, los embarazos no deseados, el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual, etc., están continuamente en los medios de comunicación... ¿Qué haré ahora?...

La adolescencia de sus hijos e hijas es un buen momento para que los padres y madres se replanteen la relación parental que mantienen y las expectativas que depositan, partiendo de cómo se es y de cómo se hacen las cosas, recogiendo lo mejor de su manera de ser padre o ser madre e introduciendo cambios constructivos.

Aunque está claro que no existen las recetas mágicas, hoy en día distintas disciplinas (psicología, pedagogía, sociología, etc.) hacen diferentes aportaciones para ayudarnos en esta tarea.

Las consideraciones actuales entienden la familia como una comunidad de personas en la que todo se convierte en un instrumento y una ayuda para que en ella cada cual pueda realizarse como persona y plantean una educación orientada a integrar a los hijos e hijas en la vida social y a que puedan vivir con otras personas que también tienen necesidades y basada en el respeto mutuo y la libertad.

Se plantea como fundamental en primer lugar que los padres y madres tengan claro su rol como padres y madres y también tengan claro quiénes son sus hijos e hijas, o sea, conozcan las características evolutivas de la etapa que sus hijos e hijas están viviendo.

Se consideran claves en la educación los estilos educativos. Los estilos educativos útiles se relacionan con algunas variables: que los padres y las madres en primer lugar sean ellos mismos, congruentes, acepten a sus hijos e hijas tal y como son, sean asertivos, ejerzan una autoridad "de servicio" orientada al crecimiento de la otra persona, y potencien el desarrollo de su autoestima, de su autonomía y de sus valores y habilidades personales y sociales, actualizando al máximo su propio potencial personal y social.

Se defiende una educación que utiliza algunas habilidades fundamentales: la comprensión empática, la escucha y la comunicación como elementos de interrelación y la negociación como forma de afrontar los conflictos.

Todas estas aportaciones posibilitarán una readecuación del estilo educativo del padre y de la madre, lo que favorecerá su propio crecimiento personal y también el desarrollo de los recursos y habilidades básicas del hijo o de la hija.

En esta Guía hemos tenido en cuenta algunos aspectos clave para abordar el tema de la educación parental:

- La idea de las relaciones educativas como marco de crecimiento personal y de desarrollo del propio proyecto de vida de todas las personas que en ellas intervienen (padre y/o madre, hija o hijo).

- El presupuesto de paridad entre las personas y lo positivo de la diversidad en las relaciones entre hombres y mujeres, adolescentes y adultos, distintas culturas, diferentes razas, etc.

- La educación de los hijos e hijas basada en distintos valores: respeto mutuo, flexibilidad, tolerancia, libertad, etc.

- La idea de las relaciones educativas como proceso temporal que se identifica con la vida, porque la persona está y es permanentemente inacabada y "su construcción" le ocupa su tiempo vital y está continuamente cambiando. Siempre es posible y útil introducir modificaciones en las relaciones educativas.

- La relación existente entre diversos factores (variables individuales, influencia de la familia, de la escuela y de los grupos de iguales, la empatía, los sentimientos de culpa, la capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona, etc.) y la conducta prosocial altruista.

- La educación parental como materia de contenido muy experiencial, que parte fundamentalmente de las vivencias y experiencias reales de los padres y las madres, de sus preocupaciones y situaciones conflictivas, etc.

- Evitar “la culpabilización de la víctima”. La responsabilidad del cuidado y la educación de la o el adolescente y los problemas de la juventud no competen exclusiva ni principalmente a los padres y madres. Hay que tener en cuenta la influencia de otros agentes de socialización (escuela, grupos de iguales, medios de comunicación y publicidad, etc) y las limitaciones y factores favorecedores que imponen el entorno físico, social y económico.

- Favorecer la autonomía de la madre y del padre, mejorando el sentimiento de seguridad y autoestima, reforzando su valía personal y su manera de hacer y disminuyendo la influencia del “experto” y la dependencia de los servicios.

- La idea de producir cambios personales y también sociales para el crecimiento de las personas y de la humanidad en su conjunto.

Por qué esta guía de educación parental

Desde el punto de vista de la salud considerada en una concepción amplia (*), la preadolescencia y la adolescencia son etapas en las que se configuran los estilos de vida individuales y grupales de las personas y, por tanto, del desarrollo de comportamientos saludables o perjudiciales para la salud, determinados también por las opciones disponibles y otros factores del entorno.

Parece claro que el desarrollo personal de las y los adolescentes les proporcionará una serie de recursos y habilidades básicas que les posibilitarán estilos de vida que incluyan un mejor cuidado de sí y una mayor competencia personal y social. Esto intervendrá a corto y largo plazo, tanto en el espacio más restrictivo de la prevención de enfermedades y conductas de riesgo (accidentes, alteraciones nutricionales, enfermedades transmisibles, drogadicción, embarazo no deseado y aborto...) como en el ámbito más amplio de afrontar la vida y manejar situaciones vitales de todo tipo de manera saludable.

En el desarrollo personal de las y los adolescentes han intervenido e intervienen, por una parte, la escuela como agente educativo intencional y sistemático y por otra, otros agentes de educación no intencional.

Respecto a la escuela, con la reforma del Sistema Educativo en nuestro país, los Centros Escolares van a acoger de forma obligatoria a la totalidad de la población de 12 a 16 años durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. La Promoción y Educación para la Salud se integra en ello, por una parte, como materia transversal insertada en todas las áreas del currículo (Ciencias Sociales, Ciencias de la Naturaleza, Educación Física...) y, además, aparece la posibilidad de distintas formas de abordaje específico (AEO, optatividad, tutoría...). Con todas ellas se intenta promover en el alumnado una serie de recursos y habilidades básicas que le posibiliten un mejor cuidado de sí y una mayor competencia personal y social.

Respecto a la educación no intencional, los agentes educativos con más poder en la educación no intencional de los niños y las niñas son los padres y madres. Aunque en la

(*) *La capacidad de desarrollar el propio potencial personal y afrontar de forma positiva los retos del ambiente. OMS. Glosario de Promoción de Salud.*

adolescencia este poder disminuye y aumenta el de los grupos de iguales, los medios de comunicación, etc., lo influencia de la familia sigue siendo muy importante.

En relación con sus padres y madres, las niñas y niños adquieren la seguridad emocional necesaria para su bienestar psicológico. Además son modelos reales de imitación e identificación constantes y aportan a sus hijos e hijas pautas para interpretar y entender la vida, así como pautas de comportamiento, que incluyen estilos de vida y comportamientos en salud. Los padres y las madres, por otra parte, regulan, controlan, organizan y deciden las relaciones que sus hijos e hijas tienen con otros muchos elementos que también tienen influencia educativa: la escuela, sus iguales, los medios de comunicación social, otros adultos...

El ser padre o madre hoy es una tarea difícil. Frente a la complejidad creciente de la vida en esta sociedad, en la que debemos socializar a nuestros hijos e hijas, y los múltiples problemas que se plantean a las y los adolescentes, la realidad es que se responsabiliza e incluso hiperresponsabiliza-culpabiliza a los padres de lo que son y serán sus hijos e hijas, pero no se les prepara, forma o apoya para desarrollar su tarea educativa.

La reforma del Sistema Sanitario plantea como función de los Equipos de Atención Primaria y, también de los Equipos de Salud Mental, la Promoción de la Salud Comunitaria y la Educación para la Salud dirigida a distintos colectivos o grupos, entre ellos los padres y las madres, en colaboración con los centros escolares, instituciones, grupos...

Existen otras instituciones y colectivos cuyas funciones integrarían también el apoyo y formación de los padres y madres para desarrollar mejor su tarea educativa: Servicios Sociales y Municipales, Colectivos de Educación de Adultos, APYMAS, ONG y otros.

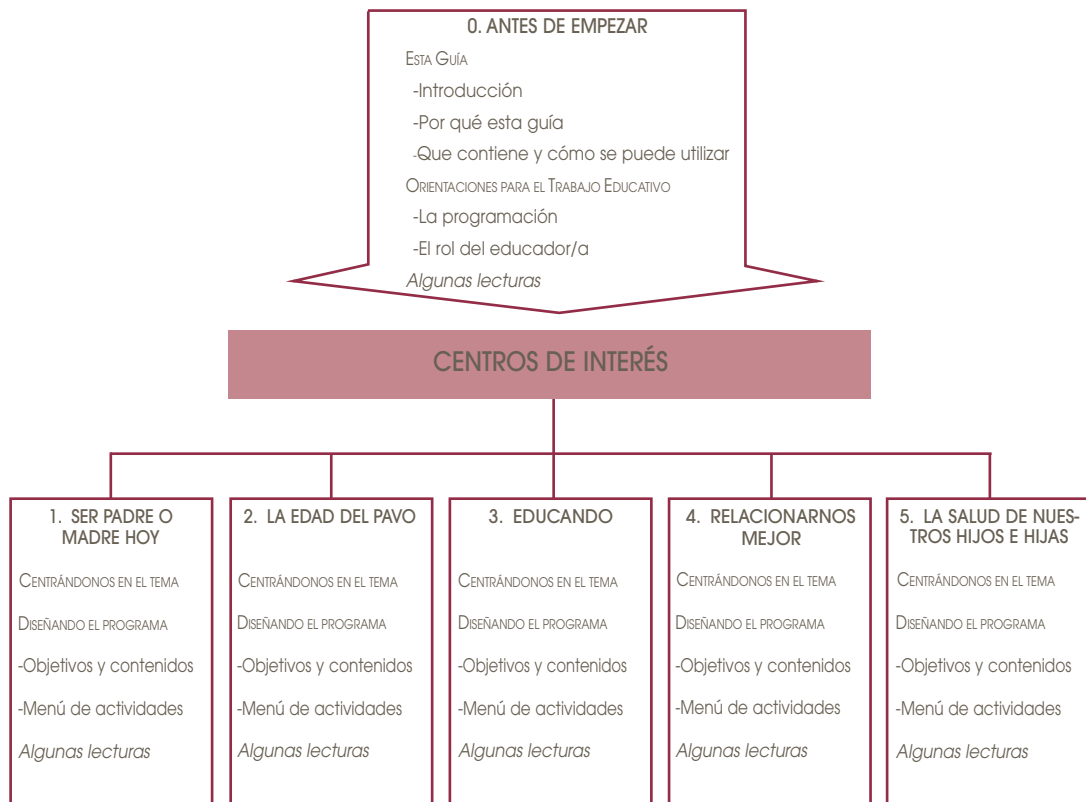
La Guía se dirige a profesionales de los Equipos de Atención Primaria de Salud, Equipos de Salud Mental, Servicios Sociales de Base y otros Organismos o Instituciones que quieran llevar a cabo intervenciones educativas con grupos de padres o madres con distintos tipos de finalidades: educar mejor a sus hijos e hijas, promoción de la salud de sus hijos e hijas, prevención de drogodependencias, accidentes, embarazos no deseados, etc.

Está sobre todo dirigida a trabajar con padres y madres de adolescentes, pero puede utilizarse para trabajar el tema paternidad/maternidad con padres y madres de niños y niñas que están en guardería o centro escolar, en infantil o primaria, y por tanto dentro de programas del Niño Sano, de Salud Escolar, de Salud Mental Comunitaria, etc.

La Guía pretende ayudaros a programar y llevar a cabo un conjunto de sesiones (6, 10 ó 30) de duración variable y con un grupo (de 10 a 30) de padres y madres.

El proyecto educativo podría llevarse a cabo en un espacio de tiempo corto (uno o dos meses) o de manera continuada a lo largo de uno o de varios años, formando parte de alguna forma de Escuela de Padres.

No se trata de un instrumento cerrado. Su objetivo es daros ideas y haceros más fácil y corta la programación de sesiones educativas con grupos de padres y madres. Plantea diversos objetivos, contenidos, actividades y materiales variados para trabajar de distintas formas cada *Centro de Interés*. Hemos tratado de que tengáis alternativas variadas para trabajar los distintos temas y diseñar vuestro proyecto "a vuestra medida y la del grupo con el que trabajéis". En muchos casos, las actividades serán la base para inventar otras nuevas o para combinar con otras guías, otros materiales y vuestras propias experiencias.



Qué contiene y cómo se puede utilizar

La Guía contiene 2 partes fundamentales: una parte más teórica **ANTES DE EMPEZAR** y otra parte más práctica: los 5 ejes básicos o **CENTROS DE INTERÉS** para trabajar la Educación Parental con los grupos de padres y madres.

La parte **ANTES DE EMPEZAR** consta de 2 apartados: ESTA GUÍA y ORIENTACIONES y propone al final Algunas lecturas que permiten profundizar sobre lo expuesto en esta parte.

- ESTA GUÍA contiene 3 subapartados: 1) *La introducción* general a la paternidad/maternidad en la adolescencia con los puntos de partida o aspectos claves para abordar el tema de la educación parental, 2) *Por qué esta Guía*, que explica su origen, finalidad y a quién se dirige y 3) *Qué contiene y cómo se puede utilizar*, que intenta aclarar cómo utilizar de manera más rápida y eficaz la guía.

- ORIENTACIONES contiene efectivamente algunas orientaciones para ti educador o educadora, que nos parece útil leer y tener en cuenta antes de pasar a diseñar tu programa o proyecto. Consta de 2 subapartados: 1) *la Programación*, en el que planteamos orientaciones generales para programar el trabajo educativo, o sea, para diseñar las sesiones con el grupo de madres y padres, y comentamos cómo se plantea esta programación en los centros de interés: qué tipo de objetivos contienen, qué tipo de contenidos y qué tipos de técnicas educativas y recursos; 2) *el Rol del educador o educadora*, en el que te proponemos algunas orientaciones para llevar a cabo los sesiones educativas planteadas. Se comentan algunas aportaciones de

distintos autores sobre el rol de la educadora, animador o facilitador: funciones, actitudes, habilidades... que pueden servirte para reflexionar, antes de trabajar con el grupo.

En el caso de educadores o educadoras con formación y/o experiencia como tales, seguramente esta parte o algunos de sus apartados os resultará muy familiar, conocido o incluso tendréis otro enfoque o manera de verlo. En todo caso, esta parte no sustituye ni pretende sustituir a la formación sobre el tema y tampoco a la experiencia propia.

LOS CENTROS DE INTERÉS para trabajar la educación parental contienen un abanico amplio de opciones para trabajar la educación parental que os permita combinar, cortar, mezclar... para diseñar vuestro propio proyecto, teniendo en cuenta las necesidades y realidad de vuestro grupo de madres y padres y las vuestras propias.

Los **objetivos generales** que se plantean para el conjunto de los Centros de Interés son:

Que las madres y padres sean capaces de:

1. Asumir de forma equilibrada la maternidad/paternidad dentro del conjunto de los roles de persona adulta, teniendo en cuenta la influencia del modelo cultural dominante de madre, padre y persona adulta en nuestra sociedad, la psicología evolutiva del adulto, los valores y creencias personales y el propio proyecto de vida.

2. Obtener una imagen ajustada y positiva de nuestros hijos e hijas adolescentes, analizando y comprendiendo las profundas transformaciones físicas, psicológicas y sociales que se producen en esta etapa de la vida y las nuevas necesidades de interacción que surgen en el entorno familiar.

3. Analizar las distintas variables que configuran los estilos educativos para readecuarlos a la situación de los hijos e hijas adolescentes y a la suya propia, integrando las aportaciones de la psicopedagogía actual y revisando el marco familiar y social en que vivimos.

4. Desarrollar y mejorar actitudes, estrategias y habilidades de comunicación y resolución de conflictos encaminadas a mejorar y hacer más satisfactorias las relaciones con nuestros hijos e hijas.

5. Contemplar la familia como uno de los marcos importantes en el desarrollo de capacidades y competencias para la vida cotidiana, que van a servir al adolescente para construir estilos de vida más saludables.

Para la consecución de cada uno de estos objetivos se plantea el desarrollo de un Centro de Interés.

La Guía propone **5 Centros de Interés** que parecen necesarios para trabajar global y exhaustivamente la Educación Parental, pero pueden trabajarse por separado: sólo uno o algunos de ellos, en intervenciones sucesivas... (unos en un curso escolar y otros en los siguientes, etc.), permitiendo todo tipo de combinaciones. Estos Centros de Interés son:

1. SER MADRE Y PADRE HOY. Trabaja la integración de la maternidad/paternidad en el proyecto personal de vida, el fenómeno global de ser padre y ser madre en nuestra sociedad y los factores relacionados y cambios que supone la maternidad/paternidad y la adaptación a ellos.

2. LA EDAD DEL PAVO. Profundiza en la psicología evolutiva y desarrollo cognitivo y social de la adolescencia, en algunos fenómenos que influyen en el conocimiento de nuestros hijos e hijas (expectativas, roles y estereotipos) y en algunos valores y habilidades para conocerles mejor: respeto mutuo, escucha activa, comprensión empática y observación.

3. EDUCANDO. Desarrolla diversas concepciones de educación y estilos educativos, profundizando posteriormente en las variables más frecuentes que definen el estilo educativo: congruencia y asertividad de las madres y padres, aceptación, y cómo se gestiona la autoridad, la autonomía y autoestima de los hijos e hijas.

4. RELACIONARNOS MEJOR. Es fundamentalmente procedimental, trabajando habilidades concretas: comunicación, asertividad, manejo de conflictos y negociación... pero también aborda distintos aspectos que las configuran, como los procesos cognitivos y afectivos que subyacen en esas habilidades.

5. LA SALUD DE NUESTRAS HIJAS E HIJOS. Se acerca a algunos de los problemas de salud más frecuentes e importantes en la adolescencia: alimentación, sexualidad, enfermedades de transmisión sexual y SIDA, accidentes de circulación y consumo de sustancias. Se realiza un abordaje desde la promoción de salud y la prevención y desde las posibilidades de intervención del ambiente familiar (desarrollo de capacidades y competencias para afrontar la vida en general y los situaciones de salud en particular).

Cada Centro de Interés incluye dos apartados:

- CENTRÁNDONOS EN EL TEMA contiene algunas informaciones básicas sobre el tema de que se trate que pretenden servirnos como punto de partida para trabajar.

- DISEÑANDO EL PROGRAMA contiene:

- Objetivos y contenidos, incluyendo:

Objetivo general del Centro de Interés.

Contenidos de los tres tipos: conceptos e informaciones, actitudes y valores, procedimientos y habilidades.

Modelo de secuenciación de las actividades, que propone una ordenación de las mismas útil al aprendizaje de las personas adultas.

- Menú de actividades: abordan esos objetivos y contenidos. Hay actividades más o menos amplias: algunas trabajan en profundidad un solo contenido (autoestima, proyecto de vida...) y otras varios a la vez.

Cada actividad está completamente descrita y contiene material para la educadora o el educador (cómo desarrollarla y algunas claves para trabajar la actividad) y material para las y los educandos (fichas, ejercicios individuales o de grupo pequeño).

Además, al inicio, cada Centro de Interés incluye un cuadro que pretende facilitar el trabajo en él y, al final de Centrándonos en el tema, se proponen *Algunas lecturas* para saber más de los temas que se tratan en cada Centro de Interés.

0.2. Orientaciones para el trabajo educativo

0.2.1. La programación

El trabajo a realizar con padres y madres puede constituir un proyecto educativo o puede configurar un proyecto más amplio de Promoción de Salud que incluya, además del trabajo educativo, algún trabajo sobre el ambiente físico y/o social para posibilitar cambios en el entorno (por ej.: facilitar locales y actividades de ocio y tiempo libre para la juventud, disminuir la culpabilización social de madres y padres respecto a algunos problemas como accidentes, drogadicción, etc.).

En este apartado sólo hablaremos del trabajo educativo.

Entendemos por educación el proceso intencional por el cual las personas son más conscientes de su realidad y del entorno que les rodea, desarrollando unos conocimientos, valores y capacidades que les permitan adecuar, según estos, sus comportamientos a la realidad.

Consideramos esencial un aprendizaje significativo: la persona aprende desde sus vivencias, preconcepciones y modelos cognitivos, reorganizándolos y modificándolos ante las nuevas informaciones o experiencias que se dan en el proceso educativo.

El trabajo educativo que proponemos no es improvisado sino intencional, es decir, está preparado, programado. Ello permitirá obtener mejores resultados y utilizar los recursos de forma más adecuada. A partir de las necesidades educativas detectados en el análisis de la situación, se trata de plantear objetivos para abordar esas necesidades y definir qué hacer para alcanzar los objetivos propuestos y cómo hacerlo. Proponemos, pues, contemplar en nuestra programación educativa las clásicas etapas de la programación: Análisis de la situación, Objetivos y Contenidos, Actividades y Evaluación.

Para su programación hemos de tener en cuenta:

a) Análisis de la situación

Antes de plantearnos cualquier tipo de intervención, es necesario conocer la situación de la que partimos. Esto nos permitirá plantearnos objetivos y actividades lo más adecuadas posible a las necesidades y a la realidad del colectivo con el que vamos a trabajar. Al plantearnos una intervención educativa con padres y madres de adolescentes, sería útil conocer algunos datos e informaciones en las siguientes áreas:

- EL GRUPO. Podemos partir de algunos datos sobre los padres y madres de nuestra comunidad en general, o sobre el grupo que va a acudir a las sesiones en particular: interés y motivación por la educación de sus hijos e hijas, participación en asociaciones, lugares de encuentro (locales, bares, plazas, mercados...), nivel de instrucción, características culturales y nivel socioeconómico, edad, etc.

Estas informaciones nos van a ayudar a definir la necesidad o no de actividades previas de sensibilización, la forma de captación, los métodos y técnicas más adecuados al grupo, los recursos y materiales más convenientes (material impreso, imágenes...) selección de contenidos, ejemplos cercanos, recomendaciones (no sugerir cosas que no pueden comprar...), lenguaje, etc.

- COMPORTAMIENTOS DEL GRUPO RESPECTO A LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS E HIJAS Y FACTORES RELACIONADOS CON ESOS COMPORTAMIENTOS. Partiremos de algunas informaciones sobre conocimientos, creencias, valores, capacidades, comportamientos y los factores que se relacionan con ellos. Ejemplos: Existe un aumento en la cantidad de conocimientos respecto al cuidado del niño o de la niña, aunque existen dudas sobre los mismos y también sobre la valía personal para administrarlos bien; se ha producido un cambio de una educación autoritaria e intolerante a una educación permisiva; no se sabe o existen muchas dudas sobre cómo educar: normas y límites, ejercicio de la autoridad, valores, etc.; las exigencias planteadas al estilo educativo están aumentando...

Estos informaciones nos permitirían priorizar los objetivos y contenidos a trabajar con ese grupo para que se ajusten a sus necesidades y también la preparación de actividades adecuadas a su realidad (lecciones, casos, ejercicios, simulaciones...).

No se trata de realizar una costosa investigación que nos proporcione una información exhaustiva, sino de un diagnóstico inicial que nos sirva de base para la programación educativa.

Por ello, a veces podemos partir de diagnósticos de situación realizados en otras zonas de características parecidas a la nuestra, por otros organismos, centros de salud, etc. Otras veces podemos utilizar como punto de partida las conclusiones de una revisión bibliográfica. Podemos partir también de recopilar lo que conocemos por nuestra experiencia o la experiencia de otros profesionales de la zona, de una pequeña investigación en la población, etc.

Para la recogida de datos podemos utilizar distintos métodos y técnicas, tanto cuantitativas como cualitativas: encuesta, entrevista, grupo de debate, grupo nominal, técnica de elaboración de la escucha, técnica delphi, etc.

Hay que tener en cuenta que la utilización de una metodología educativa activa y participativa a lo largo del proceso educativo proporciona una información continua sobre los comportamientos del grupo y los factores que con ellos se relacionan. El análisis de la situación está, por tanto, reelaborándose día a día y la programación debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a las necesidades del grupo en cada momento.

En esta Guía, para la selección de los áreas temáticas, contenidos de las Unidades Didácticas... hemos partido de revisiones bibliográficas, análisis de situación realizados por algunos Centros de Salud y Organismos Comunitarios, (Centro de Salud de Burlada, Grupo de Mujeres de la Chantrea...), experiencia de diferentes profesionales (psicología, pedagogía, medicina, enfermería, trabajo social...) y distintos organismos (CIP, Colectivo Alaiz...), así como de un amplio estudio cualitativo, financiado por el Departamento de Salud y realizado por el Instituto de Promoción de Estudios Sociales (IPES) en Navarra.

b) Objetivos y Contenidos

Existen diferentes propuestas de formulación de objetivos según el servicio o nivel de planificación desde el que se fijan (estratégico, táctico u operativo), según el grado de concreción de los mismos (generales, intermedios, específicos, didácticos), según se centren en los resultados, en los contenidos o en los procesos de aprendizaje, etc.

Optemos por un tipo u otro de formulación, a la hora de plantearnos la programación educativa hemos de tener presente las siguientes cuestiones:

- Se trata de responder a las necesidades detectadas en el análisis de la situación y de indicar la nueva situación que se pretende conseguir con la intervención educativa.

- Es necesario atender a todos los ámbitos de aprendizaje, se formulen en forma de objetivos o de contenido:

Área cognitiva (conceptos, hechos, principios)

Área afectiva (valores, actitudes, normas)

Área procedimental o de las habilidades (procedimientos psicomotores, habilidades cognitivas, habilidades personales y sociales, etc.).

- Es útil concretar los procesos de aprendizaje que pretendemos (se formule en forma de objetivos o de proceso de enseñanza-aprendizaje) que guíe fácilmente la secuenciación de contenidos y/o de actividades.

En cualquier caso, los objetivos se van a ir concretando y definiendo más a lo largo de las sesiones según los intereses y motivaciones que las y los participantes vayan expresando

En esta Guía, y para unificarnos con el lenguaje de la Reforma Educativa, hemos optado por formular en cada **Centro de Interés**:

- **Un Objetivo General** que expresa los recursos y capacidades personales que se pretenden desarrollar.

- **Contenidos** de los tres tipos: 1) Conceptos, hechos y principios; 2) Actitudes, valores y normas y 3) Procedimientos o habilidades.

- **Modelo de secuenciación de actividades.** Además de utilizar o no otros criterios para organizar actividades planteamos posibilitar un aprendizaje significativo, siguiendo un proceso de enseñanza-aprendizaje con las siguientes fases:

- Expresión y/o investigación de su realidad. Se trata de que cada persona se autoexplora, investigue sobre sí, sea más consciente de su propia realidad, parta de su situación, de su experiencia personal. Para ello se procederá posibilitando la expresión y reflexión, una cierta elaboración de su realidad, etc.
- Profundización en el tema. Se trata de que cada persona amplíe la visión de su realidad, conozca posibles factores causales, cambie el sentido que atribuye a los acontecimientos o su marco conceptual o emocional, reelabore su situación. Para ello se procederá posibilitando la reorganización y/o incremento de conocimientos, el aná-

lisis general de su situación (factores que influyen en ella, comparación con otras realidades...) y/o el específico de algunos temas, el desarrollo y/o cambio actitudinal o el trabajo de algunos aspectos del área afectiva, etc.

- Afrontamiento de su situación. Se trata de que cada persona tome sus decisiones y desarrolle recursos y habilidades para introducir cambios factibles en su vida. Para ello se procederá posibilitando la identificación y análisis de posibles cambios, la toma de decisiones respecto a ellos, el análisis de problemas y dificultades y la búsqueda de soluciones, el desarrollo de los recursos y habilidades necesarias para el cambio, la experimentación en su realidad y posterior valoración de la mismo, etc.

Como ya hemos comentado, los contenidos no son sólo informaciones a transmitir, sino que incluyen, además de los conceptos y sistemas conceptuales, las actitudes, valores y normas y las estrategias y procedimientos de todo tipo. Contenido es todo aquello sobre lo que versa el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La presentación de los contenidos en tres bloques no pretende conducir a una separación exhaustiva en la forma de trabajarlos. Se trata, más bien, de un instrumento para tenerlos presente, que permite, por una parte, abordarlos en su globalidad y, por otra, hacer hincapié en un tipo u otro de contenido en cada momento, aunque generalmente en las actividades se entremezclan los distintos tipos.

Los contenidos no los aporta sólo el educador o la educadora, sino también el grupo, las personas participantes.

Es fundamental que los contenidos a trabajar respondan a las necesidades, problemas, intereses y motivaciones de las y los educandos, priorizados a partir del Análisis de la Situación y que se va delimitando a lo largo de las sesiones educativas.

En esta Guía los contenidos se agrupan en 5 grandes bloques que constituyen distintos Centros de Interés:

- Ser madre y padre hoy.
- ¿La edad del pavo?
- Educando.
- Relacionarnos mejor.
- La salud de nuestras hijas e hijos.

Dentro de cada Centro de Interés se trabajan los contenidos citados en el apartado *Diseñando el Programa*. Objetivos y contenidos. Sobre ellos se exponen algunas ideas en el apartado *Centrándonos en el tema*.

c) Actividades. Métodos y técnicas

Las actividades educativas constituyen experiencias concretas de aprendizaje a llevar a cabo por las y los educando sobre uno o varios contenidos. En ellas pueden darse diferentes procesos de aprendizaje y utilizarse uno o varios métodos y técnicas educativas. En el diseño de cada actividad educativa hemos definido en esta Guía el tema a trabajar y algunos métodos y múltiples formas para trabajarlo desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas.

Presentamos también, como recursos que se pueden usar, algunos materiales para el trabajo educativo, a utilizar por las madres y padres. Planteamos para distintas actividades diferentes tipos de agrupación: grupo grande, grupo pequeño, parejas, trabajo individual, etc.

Se suele hablar de grupo grande cuando lo integran entre 13 y 30 personas, a veces se considera incluso hasta 40, y de grupo pequeño cuando lo componen de 4 a 8 personas, a veces hasta 12.

La propuesta de actividades que acompaña a cada Centro de Interés y su ordenación no implica que deban realizarse todas ni tampoco prioridad prefijada. La amplia gama de formas y actividades propuestas pretende posibilitar la selección de diferentes actividades según el entorno en que se vayan a desarrollar, el grupo concreto con el que se trabaje, la situación concreta del proceso de enseñanza-aprendizaje que pretenda facilitar, etc. En muchas ocasiones estas actividades sólo serán una fuente de inspiración para la elaboración de otras nuevas.

Respecto a las Técnicas o Métodos educativos de enseñanza-aprendizaje que incluyen las actividades, distintos autores plantean distintas terminologías y clasificaciones. Vaccani plantea 5 grandes grupos de técnicas educativas para trabajar con grupos de adultos, y los clasifica según los objetivos y contenidos que fundamentalmente abordan:

- Grupo **Investigación en aula**: Son útiles fundamentalmente para expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos, experiencias y sentimientos, sirviendo en general como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contrastar con otras informaciones, etc. Abordan sobre todo los objetivos y contenidos del área afectiva de la persona, aunque también la cognitiva (conocimientos y creencias).

Entre las técnicas incluidas en este grupo están: tormenta de ideas, foto-palabra, dibujo-palabra, rejilla de análisis, técnicas de investigación clásicas en aula sobre un tema (encuesta...) cuchicheo, Phillips 66, rumor...

Grupo de **Técnicas de análisis**: Se utilizan fundamentalmente para analizar temas desde distintas perspectivas: (factores causales, comparación de realidades, alternativas de solución, toma de decisiones, etc.). Abordan sobre todo las habilidades cognitivas (de análisis, síntesis, valoración de situaciones, etc.) y también el área afectiva, contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos.

En este grupo se incluyen distintos tipos de casos (abierto y cerrado, de hechos o de historias, casos con la historia escrita, dramatizada o en vídeo) así como análisis de paneles o publicidad, barómetro de valores, careos de distintos tipos, sesión de tribunal, estudio de factores o estudio de consecuencias, análisis de problemas y búsqueda de soluciones, discusiones de distintos tipos (paso a paso, en bandas, en grupos pequeños, dirigidos, discusión de gabinete), diálogo, técnica del riesgo, foro, diagnóstico de situaciones, pregunta circular, resúmenes, seminario, grupos competitivos, proceso incidente, técnicas de diagnóstico, proyectos, etc.

- Grupo de **Métodos expositivos**: Son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios. Aborda sobre todo los conocimientos, hechos y principios, dentro del área cognitiva, aunque también las habilidades cognitivas.

En este grupo se incluyen distintos tipos de exposiciones teóricas: lección, lección más discusión, lección participada, síntesis teórica; investigación o lectura bibliográfica sola o

más discusión, panel de expertos, información con grupo, simposio, mesa redonda, debate público, entrevista colectiva, comentarios de texto.

- Grupo para el **Desarrollo de habilidades**: Serían útiles fundamentalmente para entrenarse en habilidades concretas y desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales. Trabaja fundamentalmente el área de las habilidades o capacidades, sobre todo psicomotoras, personales y sociales, aunque también cognitivas.

En este grupo se incluyen distintos tipos de simulaciones (para el desarrollo de habilidades personales y sociales) y ejercitaciones de distintos tipos (para el desarrollo de habilidades psicomotoras), ejercicios...

- Grupo **Otros métodos de aula y fuera de aula**: Investigaciones realizadas fuera del aula, distintos tipos de trabajos en grupo pequeño o grande, ejercicios, juegos, puzzles, tareas para casa, distintos tipos de juegos (de conocimiento, de cohesión y confianza, de autoestima, de cooperación).

d) Evaluación

La finalidad principal de la evaluación educativa es obtener información que permita adecuar el proceso de enseñanza al progreso real en la construcción de aprendizajes de los padres y madres, adecuando el diseño y desarrollo de la programación establecida a las necesidades y logros detectados.

La evaluación educativa se entiende fundamentalmente como una función pedagógica, como parte intrínseca y central del proceso de enseñanza-aprendizaje: contextualizada, estructural, asequible y realista, útil, atenta a los procesos y no sólo a los resultados, sensible a los valores, etc.

En relación con la evaluación hay que considerar distintos aspectos:

¿Quién evalúa? La evaluación se realiza tanto por las y los educadores como por las madres y padres participantes así como por observadores externos en algunos casos.

¿Qué se evalúa? Se evalúan:

- Los resultados: grado de consecución de los objetivos y efectos no previstos.
- El proceso o idoneidad de las actividades: asistencia, participación, grado de consecución de las actividades previstas, adecuación al grupo de los objetivos y contenidos, actividades y tareas, etc.
- La estructura o adecuación de los recursos: local, duración de las sesiones y del curso, horario, recursos didácticos y personales (educadoras o educadores).

¿Cómo se evalúa? Se suelen utilizar procedimientos muy variados que permitan evaluar los distintos tipos de objetivos y contenidos y contrastar datos de los mismos aprendizajes obtenidos a través de distintos instrumentos, tanto cuantitativos como cualitativos: observación sistemática con guión, análisis de tareas, registro, cuestionario, etc.

¿Cuándo se evalúa? Se evalúa de forma continuada, a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacándose la evaluación de algunas de las actividades educativas durante o al final de la sesión, la evaluación al final de cada una de las sesiones educativas y la evaluación al final del conjunto de sesiones. A veces se realizan evaluaciones a medio y largo plazo.

0.2.2. El Rol del Educador/a

Distintos autores plantean desde diversos enfoques y perspectivas el tema del rol del educador/a en la realización de las actividades educativas. Fundamentalmente hay tres perspectivas que nos parece interesante comentar: a) las funciones asociadas al rol del educador o educadora en educación de adultos; b) las actitudes útiles como educador o educadora para facilitar el aprendizaje en grupos de adultos; y c) las habilidades necesarias o más adecuadas al rol del educador o educadora, aunque actitudes, habilidades y comportamientos son difíciles de separar en ocasiones.

a) Funciones

Respecto a las funciones asociadas al rol del educador o educadora en educación de adultos, nos parece interesante un planteamiento que describe 8 funciones como trabajo de los y las educadores y educadoras: la preparación, antes de la sesión educativa, y la gestión, en la propia sesión educativa, de la tarea (que incluye las técnicas y actividades educativas así como los recursos y materiales que se usen), el tiempo, las condiciones físicas en que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje y el clima, como producto de las relaciones entre educador o educadora, y educandos entre sí.

b) Actitudes

En cuanto a las actitudes más útiles para desempeñar el rol de educador o educadora, se puede hablar de algunas actitudes básicas, generales, y otras más concretas.

Las actitudes básicas generales podrían ser: congruencia, aceptación y valoración positiva o estimo por las otras personas y empatía.

Congruencia. Rogers califica la congruencia como genuinidad, ser uno mismo o una misma, coherencia, autenticidad. Existe autenticidad y congruencia cuando se da una exacta adecuación entre lo que sentimos, pensamos y expresamos.

Aceptación. La aceptación consiste en aceptar a la otra persona como es, única, aquí y ahora, teniendo en cuenta todos los aspectos de su persona: edad, sexo, físico, gustos, ideas, sentimientos, valores, temores, limitaciones y cualidades. No se trata de estar de acuerdo ni compartir todas las ideas u opiniones de alguien; se trata de no intentar cambiar ni

manipular a otras personas ni ver su vida desde mi punto de vista, sino de relacionarse con otra persona como realmente es, desde mí tal como yo soy.

Existen algunas actitudes y comportamientos en las educadoras y educadores que indican no aceptación, por ejemplo: actitudes y comportamientos de juicio o evaluadores, autoritarios, de interpretación o interrogación, tranquilizadores y actitudes y comportamientos de dar soluciones o consejos. Las actitudes y comportamientos de aceptación pueden adoptar diversas formas: escucha pasiva, invitar a hablar, preguntar, escucha activa...

La aceptación es una actitud fundamental en el rol de la educadora o educador, Cuando una educadora es capaz de sentir y comunicar aceptación posee la capacidad de ser un poderoso agente de apoyo para las personas: las personas pueden crecer, desarrollarse y hacer cambios constructivos.

La aceptación se relaciona mucho e incluso podría equipararse a lo que otros autores llaman actitud de valoración positiva o estima hacia las otras personas.

Empatía. Se suele denominar empatía a: ponerse en el lugar de las otras personas, sentir como las otras personas, comprender a otra persona y manifestar deseo de ayuda... Podemos considerar la empatía como la interacción de procesos cognitivos (habilidades; para reconocer e interpretar los sentimientos, pensamientos y puntos de vista de los demás) con procesos afectivos (la respuesta afectiva vicaria a los sentimientos de otra persona) y un componente motivacional, ya que el sentir con otra persona implica preocupación por ella y deseo de ayudarle, o sea, una motivación altruista.

En esta misma línea, ROGERS habla de 10 puntos (*The characteristic of a Helping Relationship*, 1958. Conferencia de San Luis) como características de la "relación de apoyo" docente/discipulante:

1. ¿Estoy en grado como individuo de ser percibido por la otra persona como congruente?
2. ¿Soy capaz de expresarme de forma suficientemente clara con la otra persona?
3. ¿Sé experimentar actitudes positivas respecto a otras personas?
4. ¿Soy suficientemente fuerte como para estar separado de la otra persona, o sea, de mantener mi individualidad?
5. ¿Me siento suficientemente seguro de mí mismo como para permitir a la otra persona una existencia suya separada?
6. ¿Soy capaz de adentrarme en su mundo privado tan completamente que pierdo cualquier deseo de evaluar y juzgar tal mundo?
7. ¿Soy capaz de aceptar todos los aspectos de la otra persona y recibirla como es?
8. ¿Sé actuar en la relación interpersonal con suficiente sensibilidad para que mi comportamiento no sea percibido como una amenaza?
9. ¿Soy capaz de liberar a la otra persona del miedo de la evaluación externa?
10. ¿Sé valorar a la otra persona como una entidad que está viviendo un proceso de desarrollo, o en cambio no sé distanciarme de su y mi pasado?

Si llego a considerar a la otra o al otro como una persona que vive un proceso de desarrollo, soy también capaz de confirmar o realizar sus potencialidades. Si no, no hago más que considerarla como un objeto mecánico manipulable.

En cuanto a las actitudes más concretas, suelen relacionarse con el clima en el aula, GREEN define el clima con un reflejo de la comunicación entre educadoras o educadores y educandos. Puede observarse y medirse, pero también describe los aspectos subjetivos e intangibles; de la relación. McDONALD describe 3 tipos de climas: autoritario, democrático y no intervencionista. Otros autores describen: centrado en la o el docente y centrado en la o el discente. De las distintas aportaciones sobre este tema, más que clasificarlos, nos interesan las actitudes de las educadoras y educadores necesarias para posibilitar un clima útil al aprendizaje

VACCANI se refiere a que, dado “el mayor poder”, al menos inicialmente, del educador o educadora, es él quien determina fundamentalmente el clima. Relaciona el clima con los procesos de comunicación entre docente y discentes y entre discentes entre sí y dice que lo más adecuado que la o el docente puede hacer para no gestionar las relaciones entre los participantes, pero sí crear un clima útil al aprendizaje, es reducir el grado de defensa en la comunicación entre él y/o ella y los educandos.

Se refiere a la comunicación defensiva y a la comunicación tolerante, ésta útil y aquella no al aprendizaje, e identifica algunos tipos de actitudes del educador o educadora relacionados frecuentemente con climas defensivos y tolerantes:

Climas defensivos	Climas tolerantes
Juicio	Descripción
Control	Orientación de los problemas
Rigidez	Espontaneidad
Certeza	Problematicidad
Distancia	Relación
Superioridad	Paridad
Subordinación	Autoridad de “servicio”

c) Habilidades y recursos

Para finalizar, respecto a la 3.ª perspectiva, los habilidades necesarias o más adecuadas al rol del educador o educadora, se proponen diferentes recursos y habilidades, algunas más generales y básicas y otras más concretas y operativas. Entre las primeras destacan: la comprensión empática, la escucha activa, la asertividad, la comunicación interpersonal, el auto-control emocional y el manejo de conflictos y la negociación. Entre las segundas se podrían reseñar: resumir y devolver cuestiones, ayudar a pensar, conducción de reuniones, reforzar positivamente, conducción de grupos, manejo de discusiones, manejo de distintos tipos de técnicas educativas, recursos y materiales, etc.

Algunas lecturas

ANCIZU, E., CHOCARRO, J. Y PÉREZ JARAUTA, M.J., *Guía educativa para promover la salud de las personas con enfermedades crónicas*. Edita Gobierno de Navarra, 1992.

COLL, C., *Papeles de pedagogía*. Editorial Paidós.

FREIRE, P., *La educación como práctica de la libertad*, Ed. Siglo XXI, Buenos Aires, 1973.

FERNÁNDEZ SIERRA, J. Y SANTOS GUERRA, M.A., *Evaluación cualitativa de programas de salud*. Ed. Aljibe. Málaga, 1992.

FERRARI, A., *La metodología de la Educación Sanitaria: una propuesta de intervención*. Educacione Sanitaria e Medicina Preventiva. Vol. 5, n.º 2, Junio 1982.

GARCÍA FERRANDO, M., IBÁÑEZ, J. Y ALVIRA, F., *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Ed. Alianza, 1989.

GREEN, W., SIMONS-MORTON, B.G., *Educación para la Salud*. Ed. Interamericana, 1988.

GORDON, T., *MET, maestros eficaz y técnicamente preparados*. Ed. Diana. Méjico.

IBÁÑEZ, J., *Más allá de la sociología. El grupo de discusión: técnica y crítica*. Ed. Siglo XXI, 1985.

LUFT, J., *Introducción a la dinámica de grupos*. Ed, Herder, 1986.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA, *Educación de adultos*. Libro Blanco. 1986.

MADRID SORIANO, J., *Hombre en crisis y relación de ayuda*. Ed, ASETES, Madrid, 1986.

OMS, *Glosario de Promoción de Salud*. Publicado en "Salud entre todos" n.º 10 y n.º 15.

OMS, *Manual sobre Educación Sanitaria en Atención Primaria de Salud*. Ginebra, 1989.

PALLARES, M., *Técnicas de grupo para educadores*. Pub. ICCE.

PINEAULT, R. Y DAVELUY, C., *La planificación sanitaria*. Ed. Nasson, 1988.

PULPILLO RUIZ, A., *Lo pedagogía no directiva. Estudio crítico sobre el pensamiento pedagógico de Carl. R. Rogers*. Ed. Escuela Española, S.A.

SERRANO GONZÁLEZ, I., *Educación para la Salud y participación comunitaria. Una perspectiva metodológica*. Ed. Díaz de Santos, S.A., 1990.

STUFFLEBEAM, D.L., SMINKFIELD, A.J., *Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica. Temas de educación*. Ed. Paidos-Mec, Madrid, 1987.

TITONE, R., *Metodología didáctica*. Ed. Rialp, 1981.

VACCANI, R., *Strumenti didattici e finalità formativa. L'animatore come strumento di apprendimento*. Bibliografía del "corso intensivo per formatori della sanità". Milano, 1986.

VARIOS, *Educación Secundaria Obligatorias*. Departamento de Educación y Cultura. Edita Gobierno de Navarra, 1995.

VARIOS, *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. Ed. Santillana, 1983.

VARIOS, *Tendencias actuales en educación sanitaria*. CAPS, 1987.

VARGAS, L BUSTILLOS, G. Y MARFAN, M., *Técnicas participativas para la educación popular*. Ed. Publicaciones ICCE, Madrid, 1991.

VILLANUEVA, P., *La educación de adultos hoy, Necesidad y perspectiva de cambio*. Editorial Promolibro, 1984.

CENTRO DE INTERÉS 1: SER MADRE Y PADRE HOY

CENTRO DE INTERÉS 1: SER MADRE Y PADRE HOY

Índice del Centro de Interés 1: Ser madre y padre hoy

1.1. Centrándonos en el tema

introducción	35	Características de la vida adulta. El proyecto personal de vida	40
El rol social de la maternidad y de la paternidad ...	35	Acercándonos a nuestro propio modelo de ser madre o padre	42
La familia y el clima familiar	38	Algunas lecturas	44

1.2. Diseñando el programa

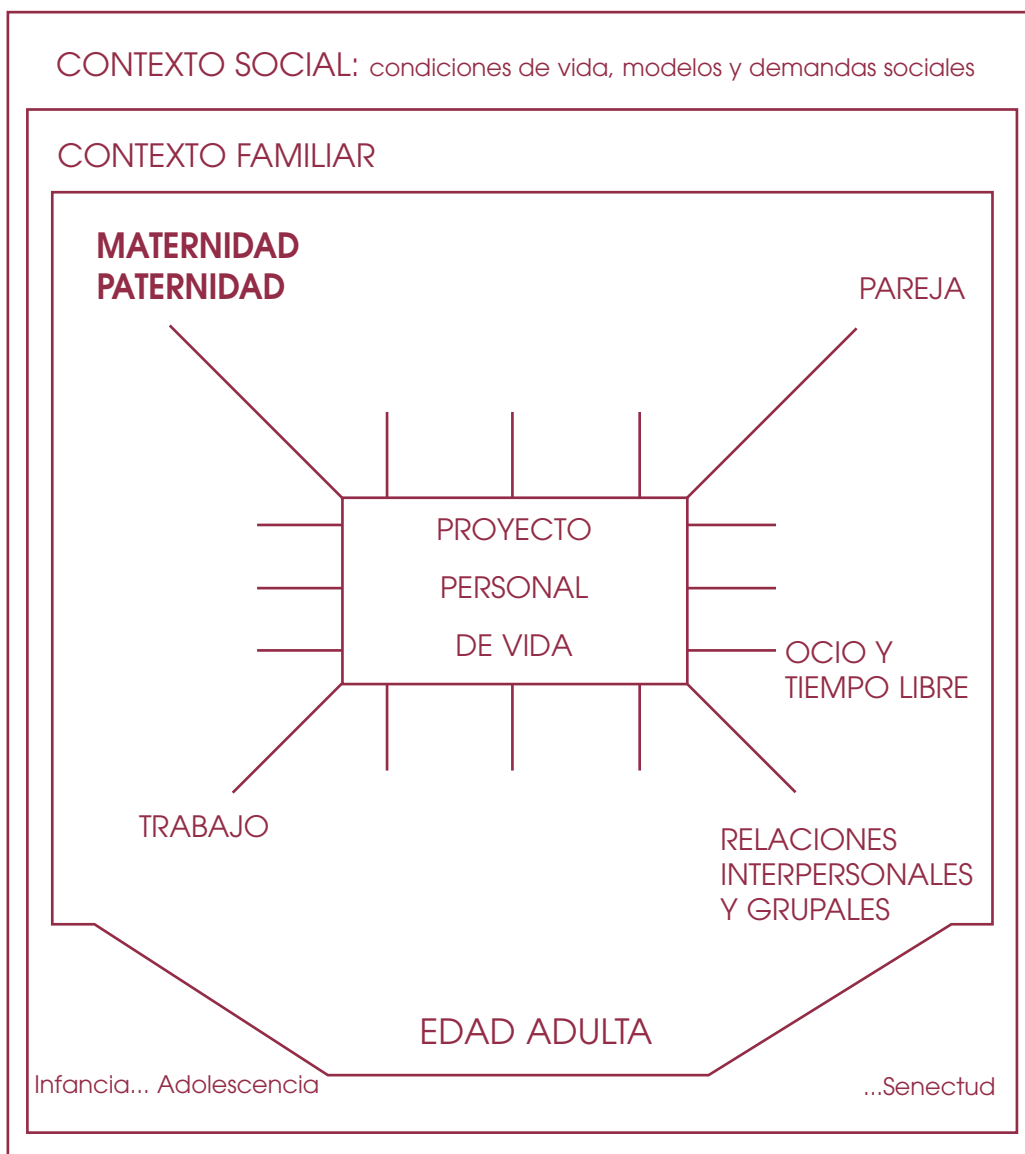
1.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivo general	45	Proceso de secuenciación de las actividades ..	47
Contenidos	45	Investigando su realidad.	
Hechos, conceptos y principios.		Profundizando en el tema.	
Actitudes, valores y normas.		Abordando la situación.	
Procedimientos.			

1.2.2. Menú de actividades

Activ. 1. Mi experiencia personal de ser madre o padre	48	Activ. 4. La vida adulta y el proyecto personal de vida	62
Qué nos aportan nuestros hijos e hijas adolescentes (Mt. 1A).		Demandas y exigencias sociales (Mt. 4A).	
Vivencias en torno a la maternidad/paternidad de adolescentes.		La edad adulta (Mt. 4B).	
Cambios asociados a la maternidad/paternidad en la adolescencia (Mt. 1B).		¿Que exigencias nos plantea la sociedad como personas adultas?	
Aspectos satisfactorios de nuestra vida (Mt. 1C).		Una época en la vida de María (Mt 4C).	
¿Vive todo el mundo a gusto en casa?.		El padre y la madre como hombre y mujer con distintos valores (Mt. 4D).	
Activ. 2. Modelos sociales respecto al ser padre y madre	52	El rol de padre y madre en distintos proyectos de vida (Mt. 4E).	
Visión social de la maternidad y paternidad (Mt. 2A).		Activ. 5. Desarrollando el propio modelo de ser madre o padre.....	68
La imagen social de la madre y el padre en la publicidad (Mt. 2B).		¿Cómo repartirías los roles de tu vida? (Mt. 5A).	
Ejercicio <i>Descubre los errores</i> (Mt. 2C).		Cambios necesarios para una nueva distribución de roles (Mt. 5B).	
La maternidad en los últimos siglos (Mt. 2D).		Elaborando el propio modelo de ser padre o madre (Mt. 5C).	
La maternidad y la paternidad en diferentes sociedades.		Activ. 6 Aserividad. Nuestros derechos.....	72
La responsabilidad y la culpa en el rol de madre y padre (Mt. 2E).		El caso de Rosa y Luis (Mt. 6A).	
Activ. 3. La familia y el clima familiar.....	58	Ejercicio sobre listado de derechos (Mt. 6B).	
Mi grupo familiar (Mt. 3A).		Actividades agradables (Mt. 6C).	
Los grupos y climas familiares existentes.		Activ. 7. Reparto de tareas y responsabilidades....	76
Yo, tu y nuestro grupo familiar (Mt. 3B).		Hacer la cama también es cosa de dos (Mt. 7A).	
Distintas formas de responder a las situaciones (Mt. 3C).		Investigando toda la casa (Mt. 7B).	

1.1. Centrándonos en el tema



Introducción

La presencia de un hijo o una hija en un hogar, implica su cuidado y educación, sobre todo al inicio su constante vigilancia (mientras juega, come, duerme...), el incremento de otras tareas domésticas como el fregado, cocinado, lavado de ropa, etc. Todo ello disminuye a quien le atiende la libre disponibilidad de tiempo para otras ocupaciones y fuerza al abandono de otras actividades (empleo, ocio y hobbies personales, ocupaciones políticas y sociales...).

Aun en estas situaciones de desigualdad, cada cual tiene sus necesidades y se puede tratar de equilibrar la atención a todas. Además, las circunstancias son diferentes en las distintas etapas vitales.

La o el adolescente requiere menos dedicación que un niño pequeño o una niña en edad escolar. Frente a la infancia, la adolescencia requiere menos cuidados y atención pero más autonomía y responsabilización, a la vez que posibilita mayor interacción.

Es un buen momento para plantearse cambios, reajustes, adaptaciones, traspaso de responsabilidades. La situación posibilita nuevos planteamientos en la comunicación y en los límites, cambios en la vida personal y de pareja. Se puede ir logrando esa independencia mutua necesaria para ir estableciendo relaciones de adultos. Se puede ir desplazando el centro de gravedad de los hijos hacia una o uno mismo.

Antes de abordar la función de padre o madre, antes de plantearnos quién es esa hija o ese hijo adolescente, este Centro de Interés aborda a la persona que somos, tratando de que cada cual recolocque la maternidad/paternidad en su vida personal, en la pareja que forma, en el derecho a divertirse y satisfacer sus necesidades, etc. desde una perspectiva de desarrollo personal y social.

El rol social de la maternidad y de la paternidad

Para la reproducción humana la naturaleza ha previsto un reparto desigual entre los sexos como lo demuestran hechos tan contundentes como son el ciclo menstrual, la gestación, el parto y la lactancia. Este hecho en ningún caso implica un reparto sexual del trabajo o de las cargas.

El valor y las consecuencias que se atribuyen a los hechos biológicos los confiere el orden social vigente. Así, cada sociedad y cada época ofrece un modelo social dominante de ser padre y de ser madre. Cuando una persona desempeña ese rol, el resto supone, espera y aprueba en ello algunos comportamientos y condena o prohíbe otros.

Los cambios sociales están modificando la visión social y los comportamientos frente a la maternidad y la paternidad. De considerarse un atributo esencial y constitutivo de la naturaleza femenina y masculina, objeto de sacrificios, está pasando a entenderse como un hecho social, una elección personal, una fuente de gozo y una forma de crecimiento personal

integrada en el proyecto de vida. Está emergiendo un nuevo rol de madre y de padre. Nuestra actualidad presenta las siguientes características:

Modelos maternos

- Nuestra sociedad sitúa a la mujer fundamentalmente en el espacio doméstico aunque se está dando una incorporación progresiva al mundo laboral, a la Universidad, a las instituciones o ámbitos públicos...

- La madre es, aunque trabaje, quien se ocupa con mayor frecuencia de la casa y del cuidado y la educación de los hijos e hijas, aunque suele darse cierta cooperación del padre, otros familiares, amigos, vecinos...

- A la madre se le suele pedir, más que al padre, algunas cosas:

- Disponibilidad incondicional. Estar allí donde y cuando le necesiten, de disposición permanente "a todas horas", aunque esta disponibilidad disminuye en la adolescencia del hijo o hija.

- Comprensión. Saber qué es lo que requieren sus hijos e hijas aunque no lo expresen claramente, incluso adivinar qué es lo que se le exige. Para ello es preciso un hondo vínculo emocional.

- Cuidados. Tener la capacidad de responder a todas las necesidades.

- Cariño, paciencia, sonrisas, alegría. Tener ganas y sentir placer en ser solicitada y en brindar los cuidados.

- Por parte de la madre, la atención a los hijos y a las hijas suele ser prioritario respecto a la atención a sí misma, aunque sea preciso sacrificar el desarrollo personal, prescindir de muchas cosas, mantenerse en segundo plano, etc.

Modelos paternos

Nuestra sociedad sitúa al hombre fundamentalmente en el espacio público, aunque se está produciendo una incorporación progresiva al ámbito doméstico: participación en las tareas del hogar, en el cuidado y la educación de los hijos e hijas, etc.

La familia tradicional está fundada en el parentesco masculino y el poder paterno. Hoy se están desarrollando modelos más asociativos. Dentro del hogar el padre suele desempeñar el papel de proveedor económico y suele ser la principal y más importante fuente de ingresos.

- El padre, salvo en proporciones insignificantes, no asume en solitario las tareas del cuidado de su hijo o hija, pero su cooperación se va haciendo importante en algunas tareas y grupos de edad. Su contribución es mayor en aquellos tareas que no requieren dedicación continuada, que son "más esporádicas", de menor duración y que suponen mayor movilidad espacial (relación con el centro escolar, actividades fuera del hogar, transporte...) y en la edad escolar y adolescente.

- Las decisiones importantes respecto a sus hijas e hijos (hora de llegada a casa, salidas...) las toma más frecuentemente el padre. También toma otras decisiones que se refieren a la forma de vida familiar (vivienda, en qué se gasta el dinero, vacaciones...)

- Buena parte de los hombres, en gran parte de las familias, se permiten más libertad de movimientos fuera de la esfera familiar.

Factores sociales que se relacionan con el papel social de la maternidad y de la paternidad

Cada sociedad pone en marcha distintos dispositivos de socialización para que las mujeres y los hombres asumamos el papel social de la maternidad y de la paternidad. Entre estos dispositivos se encuentran:

- Presión social a casarse y tener hijas o hijos. Valoración social e imagen social positiva del matrimonio, de la maternidad y de la paternidad, de tal forma que se hacen importantes para demostrar que se es una persona normal.
- Imagen social negativa del hombre y de la mujer soltero, "solterona", de quien decide no tener hijos y de quien no realiza el cuidado de su hija o hijo como se le pide.
- Los Medios de Comunicación Social y la publicidad exaltan el estado de la maternidad y de la paternidad, exponiéndolo como algo atractivo y maravilloso.
- Se culpa a la madre y al padre de los errores o defectos de sus hijas e hijos, de todo lo relacionado con ellas que vaya mal, que no se ajuste a la norma.
- Gran influencia del "experto", de lo "técnico" y desacreditación de las capacidades profanas. Los expertos, lo "técnico" son los que marcan las pautas de cómo criar al hijo o a la hija. Se tiene poca autoestima y confianza en sí como madres y padres.

Las mujeres y los hombres ante su rol

En la práctica, cada cual vive su singular experiencia y esto conforma distintas relaciones y diferentes grados de interiorización del modelo dominante.

Así nos encontramos con familias con padre y madre, con uno, una o varios hijos y familias monoparentales: hombres y mujeres que concuerdan del todo con el modelo dominante, que consideran que es "lo que se debe ser" y, en el extremo opuesto, hombres y mujeres que están en un casi completo desacuerdo con su rol, también hombres y mujeres que asumen algunos aspectos de su rol pero no otros, etc.

Asimismo, la vivencia de la situación puede ser muy distinta. Algunas personas se sienten en armonía entre lo que han querido elegir y lo que son: otras en cambio, sufren y se torturan por las contradicciones que se tienen entre lo que "quisieran" o "debieran" ser y lo que creen que son.

Es necesario tener en cuenta la base social, económica y cultural de los comportamientos, equilibrando el modelo social y la elección personal y tratando de construir un modelo

propio de ser padre y madre que integre la paternidad y la maternidad en el proyecto de vida de cada cual.

La familia y el clima familiar

El grupo familiar es una estructura en continua transformación que no puede remitirse a un único modelo. Los cambios familiares se producen de manera diferencial de acuerdo con las tradiciones culturales, sociales y religiosas. Como fenómeno de la sociedad occidental, presenta en la actualidad, como aspecto más relevante, la variedad de formas familiares, destacando la posibilidad de que una misma persona atraviese por diferentes situaciones familiares a lo largo de su vida.

Lo familia es una comunidad de personas, un importante núcleo social de convivencia. Todo en ello debería ser un instrumento y una ayuda para que cada cual pueda realizarse como persona, pueda sentir reconocimiento, estima, apoyo, etc. Es en ella donde se aprende a convivir en el diálogo y en el respeto, a desarrollar iniciativas, creatividad, responsabilidad...

El grupo familiar proporciona al niño y a la niña el primer contexto de aprendizaje al que luego se van añadiendo la escuela, las amigas y amigos, los medios de comunicación, etc. Tiene como función el desarrollo de su autonomía pero debe permitir también que el resto de sus miembros tengan una vida personal, social y laboral satisfactoria. El padre y la madre tienen diferentes necesidades que el hijo o la hija. Cada miembro de la pareja tiene también diferentes necesidades entre sí. Juntos realizan actividades, comparten cosas, desarrollan una parte de su proyecto de vida y a la vez cada miembro permite y alienta que la otra persona tenga aficiones particulares, desarrolle parte de sus posibilidades sola o con otras personas.

Es importante que la familia sea capaz de crecer, variar y adaptarse de acuerdo con las cambiantes necesidades de los personas que la componen. Esto requiere un proceso necesariamente conflictivo pero del que, tomando el conflicto como valor, todos los miembros pueden salir enriquecidos como personas.

En el ser madre o padre hoy, además de distintos influencias extrafamiliares (ambiente sociocultural, recursos del barrio o la ciudad donde se vive, red de apoyo social, etc.), podemos identificar la influencia de dos áreas intrafamiliares:

a) La estructura del grupo familiar

Se puede analizar según distintos variables, entre ellas:

- Generaciones que la integran (uni, bi, trigeneracional).
- Número y edades de hijos/as.
- Tipo de pareja: heterosexual u homosexual.
- Nivel económico o sociocultural.

- Extensión del núcleo familiar: unipersonal, pareja, pareja e hija/o o hijas/os, monoparental, extensa (con abuelo, abuela, otros parientes, otras personas no familiares...).
- Vínculo de la pareja: matrimonio eclesiástico, civil, acuerdo no institucional, etc.
- Tamaño del hogar.
- Otros.

b) El clima familiar

Viene determinado por algunas características de la vida familiar, entre ellos:

- Deseo y voluntad de convivencia.
- Cohesión y vínculos afectivos.
- Compenetración y apoyo entre los miembros.
- Nivel de comunicación y expresión de sentimientos y emociones.
- Seguridad y autonomía de cada persona para tomar sus propias decisiones.
- Importancia que se da a los valores de tipo ético.
- Interés por actividades intelectuales y culturales.
- Participación en actividades conjuntas de carácter social, recreativo y de tiempo libre.
- Reglas y normas establecidas.
- Organización y distribución de tareas.
- Otros.

Hay que tener en cuenta que una relación interpersonal de calidad implica:

Reconocimiento y respeto recíproco, tomando conciencia del valor y la personalidad propia y reconociendo y apreciando a la otra persona como diferente y autónoma.

Intercambio de pensamientos, sentimientos, comportamientos, etc.

Compromiso basado en el respeto mutuo y en querer progresar y evolucionar juntas.

En la familia como grupo se pueden distinguir tres niveles:

- 1.º Nivel de contenido. Viene definido por el objeto y los objetivos por los que existe o se reúne el grupo familiar.
- 2.º Nivel de tarea. Es el nivel consciente del grupo y viene a coincidir con la estructura formal, con el funcionamiento. Comprende las normas del grupo, las técnicas de funcionamiento, distribución de tareas y responsabilidades, etc.
- 3.º Nivel afectivo o socioemocional. Comprende los intercambios afectivos y emocionales, conscientes e inconscientes. La familia debería crear un clima acogedor y de confianza mutua, facilitar la cohesión entre los miembros, fomentar relaciones interpersonales de calidad, etc.

Los vínculos afectivos, el deseo y la voluntad de convivencia de los miembros que la integran, un proceso adecuado de escucha y comunicación interpersonal, la negociación

como forma de enfrentarse y de resolver los motivos de desacuerdo, etc. dan consistencia y validez a la familia.

Características de la vida adulta. El proyecto personal de vida

Cada persona a lo largo de su vida va pasando por distintas etapas (niñez, adolescencia, juventud, madurez y senectud).

Según el momento histórico, cada sociedad, incluso cada grupo social, adjudica a cada etapa y a quienes pertenecen a ella un conjunto de derechos, obligaciones, demandas y expectativas.

Los roles sociales varían con los procesos de industrialización, las fluctuaciones económicas, los acontecimientos históricos, las características culturales y subculturales. etc. No es lo mismo ser hijo del crecimiento y la euforia de los años 60 que ser heredero de la Guerra Civil o de la Depresión del 29.

Cada generación tiene sus propios modelos de participación en el trabajo, sus pautas de consumo, sus actividades específicas de ocio, sus conductos religiosos, su práctica de educación de los hijos e hijas, etc.

Cada persona, a lo largo de su vida, va incorporándose en distintos grados a los diversos roles de cada una de las etapas, va interiorizando normas, adquiere una determinada situación en la sociedad, va actuando más o menos de acuerdo con las demandas y exigencias asociadas a esos roles, aprende a comportarse como se espera de ella, aprende a esperar un determinado comportamiento de las otras personas, del marido o compañero, de la mujer, del hijo y de la hija, etc.

Cada cual aprendemos estas formas de comportarnos mediante el proceso de socialización que se inicia con el nacimiento y se desarrolla a lo largo de toda la vida. En este proceso los principales agentes de socialización son: la familia, la escuela, los distintos grupos a los que pertenecemos y los Medios de Comunicación Social.

La vida adulta comprende el período entre los 20-25 años y los 60-65 años. No es sólo, ni principalmente, este período cronológico. Se caracteriza por la puesta en práctica de la capacidad de autogestión de la propia vida, la capacidad de tomar decisiones de forma independiente, dentro siempre de determinados límites. En etapas anteriores de la vida, el desarrollo de estas capacidades estaba mermado por dependencias afectivas o económicas. La edad adulta es la etapa de más autonomía. Comprende el conjunto de actividades y acontecimientos que se suceden a lo largo de esa serie de años y que varían, como hemos dicho, según las sociedades y momentos de la vida. Son los aspectos sociales los que dan la clave respecto a las características de la madurez.

La etapa adulta es un período de consolidación y afianzamiento de la esfera emocional y sexual, profesional y social.

Cuando se llega a una cierta edad existen una serie de acontecimientos que se espera que sucedan en la vida de un individuo (encontrar una pareja, casarse o vivir con ella, tener hijas e hijos, encontrar un trabajo...) y ante los cuales cada persona se posiciona y toma sus decisiones.

Se describen 4 roles sociales formales: la pareja, la maternidad / paternidad, el trabajo y la vida social; y un sinnúmero de roles secundarios e informales, menos sujetos a la normativa y expectativa social que los anteriores, y que a algunas personas son los que les hacen pensar que la vida merece la pena ser vivida. Estos roles secundarios son los que tienen que ver con el gusto por pequeñas cosas, con el disfrute de un programa de televisión, con la música clásica, con el aroma de las flores, con el canto de rancheros o de jotas, con la pertenencia a asociaciones, con la participación en actos multitudinarios, con el gusto por madrugar o dormir hasta tarde un domingo, etc.

En la actualidad estamos en un proceso de continuos cambios respecto a estos roles: parejas heterosexuales y homosexuales, variedad de formas familiares, valoración positiva del soporte y apoyo emocional mutuo, comunicación y satisfacción personal en las relaciones de pareja, tendencia al igualitarismo en la distribución de tareas, ayuda mutua en la educación de hijos e hijas, etc.

Estos cambios son debidos, entre otras razones, a la crisis económica, los cambios socio-demográficos, los logros y conquistas sociales y legales de las mujeres así como su incorporación al mercado de trabajo y los avances científicos que han dado al traste con creencias e ideologías obsoletas, etc.

En este marco, cada individuo se plantea de forma más o menos consciente un proyecto de vida concreto y personal. Este proyecto se va configurando con las sucesivas decisiones que toma en cada momento de su vida en relación con los distintos roles (esfera afectivo-sexual, maternidad/paternidad, trabajo, vida social, ocio...).

La elaboración y puesta en práctica de un proyecto de vida se hace de acuerdo con los valores, posibilidades e intereses de cada persona y también con las características de la realidad social de cada momento. Tiene que ver con factores sociales (condiciones de vida, roles y modelos culturales...), de entorno próximo (familia y clima familiar, barrio en que se vive...) y personales (autoimagen, expectativas, preferencias, valores, habilidades y capacidades...).

Se trata de ampliar el proyecto personal de vida intentando reconocer y responder a las necesidades como madre/padre, pareja, persona individual... para posibilitar el máximo desarrollo personal y social.

Fases y tareas de la vida adulta

Generalmente se describen 3 fases con considerables diferencias en cuanto al tiempo que abarca cada una de ellas.

En la actualidad la incorporación de adolescentes y jóvenes al status adulto se retrasa cada vez más, de tal modo que, con mayor frecuencia, nos encontramos con personas que son física y psicológicamente adultas, pero que no lo son socialmente (no pueden incorporarse fácilmente al mundo del trabajo, continúan viviendo en familia con sus padres...).

<p>Adulthood early (from 19-20 to 30-35 years)</p>	<p>Characterized by important social changes in the areas of family and professional life:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start of a profession. • Election of a partner/a. • Learning in the coexistence of a couple. • Personal leisure. • Motherhood, fatherhood and care of children/os. • Acquisition of civic responsibilities. • Localization of a social group of belonging.
<p>Adulthood middle (from 30-35 to 50-55 years)</p>	<p>Characterized by self-actualization, productivity, generativity, creativity, greater contributions in different areas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achievements in social and civic responsibilities, satisfaction in group work. • Education of children/as. More autonomy. • More direct relationship with the partner. • Development of leisure activities. • Acceptance and adjustment to physiological changes. • Adaptation to the aging of parents.
<p>Adulthood late (from 50-55 to 60-65 years)</p>	<p>Characterized by the decline of the body and by the passage to old age:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establishment of more comfortable living conditions. • Fruit and culmination of previous stages: wisdom, security, acceptance of the own life cycle, integrity of the "yo"... • Adjustment to physical decline, retirement, etc.

Acercándonos a nuestro propio modelo de ser madre o padre

Nuestro propio modelo de ser madre o padre se construye con múltiples influencias, entre otras: las condiciones de vida, el modelo social dominante y otros modelos existentes respecto al ser madre o padre, ser adulto, ser hombre o mujer, etc., el grado de interiorización y de adhesión a estos modelos, el proyecto personal de vida, nuestras características personales, etc.

Este modelo no es estático sino que se va reelaborando a lo largo de la vida adulta. Las peculiares características de la adolescencia y la situación vivencial de padres y madres hacen de esta época un buen momento para recolocar la maternidad/paternidad en nuestra vida.

ARGYLE, en *La Psicología de la Felicidad*, Alianza Editorial Bolsillo, indica que la época más feliz para la mayor parte de las parejas es antes de tener hijos e hijas y después de que se hayan emancipado. Y parece un momento especialmente tenso cuando están en la adolescencia, es decir, se preparan para dejar el nido. Los padres y madres tiene que adaptarse a una nueva situación, a menudo difícil, que es la emancipación de las hijas e hijos.

Siempre existe una cierta distancia entre el propio modelo y la manera real de ser padre o madre. Los formas de acercarse al modelo no son únicas ni las mismas para todas las personas.

Algunos procedimientos para acercarnos a nuestro propio modelo son:

- Reconocimiento de lo que cada cual piensa, siente y valora respecto a sí mismo o a sí misma, a las demás personas, a los distintos temas y situaciones que se plantean, a su propio proyecto de vida, o su propia manera de ser madre o padre.
- Identificación de los cambios personales y sociales que se deben producir en cada situación para acercarla al modelo: empleo juvenil, lugares de ocio y tiempo libre para jóvenes, igualdad social del hombre y la mujer, reparto de tareas domésticas, equilibrio entre la atención al hijo o a la hija y a una o uno mismo, mayor desarrollo de los derechos, desarrollo de habilidades personales y sociales para comunicarnos mejor con la pareja y las hijas e hijos, para hacer respetar nuestros derechos sin lesionar los del resto, para repartir responsabilidades, etc.
- Análisis de problemas y dificultades para llevar a cabo estos cambios; búsqueda y desarrollo de soluciones.

En este acercamiento se propone tener en cuenta el desarrollo de la propia congruencia y asertividad (ver *Centro de Interés 3*).

Existe autenticidad y congruencia cuando se da una exacta adecuación entre lo que sentimos, pensamos, expresamos y hacemos.

Se dice que una persona es asertiva cuando se comporta de forma tal que hace respetar sus propios derechos a la vez que respeta los de las demás personas.

Algunas lecturas

ARGYLE, M., *La psicología de la felicidad*. Alianza Editorial, Madrid.

CHORONDOW, N., *El ejercicio de la maternidad. Psicoanálisis y sociología de la maternidad y la paternidad en la crianza de los hijos*. Editorial Gedisa, Barcelona, 1984.

DURAN, M.A., *De puertas adentro*. Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, Madrid.

DELGADO, M., *Cambios recientes en el proceso de formación de la familia*. Revista española de investigaciones sociológicas, n.º 64, octubre-diciembre 1993. CIS. Centro de Investigaciones Sociológicas.

INNER, *Los hombres españoles*. Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, Madrid.

INSTITUTO VASCO DE LA MUJER. *Familia y espacio doméstico en la Comunidad Autónoma de Euzkadi*. Editorial Emakunde, Vitoria-Gazteiz, 1994.

IPES, *Situación actual, experiencias y necesidades de padres y madres de adolescentes en Navarra*. Vol. 1: Informe cualitativo.

PALACIOS, J., MARCHESI, A. y CARRETERO, M., *Compilación de: Psicología evolutiva 2*. Editorial Alianza,

SESENTA Y MÁS, *Monográfico. La familia en la sociedad actual*. n.º 111/112, julio/agosto 1994. Publicación del Ministerio de Asuntos Sociales /INSERSO.

SULLEROT, E., *El nuevo padre. Un nuevo padre para un nuevo mundo*. Ediciones B, Barcelona, 1993.

TUBERT, S., *Mujeres sin sombra. Maternidad y tecnología*. Siglo XXI.

1.2. Diseñando el programa

1.2.1. Objetivos y Contenidos

Objetivo General

Ser capaces de integrar de forma equilibrada la maternidad/paternidad, teniendo en cuenta la influencia sociocultural y del grupo y clima familiar, la psicología evolutiva de la persona adulta, los valores y creencias personales y el propio proyecto de vida. Así mismo ser capaces de afrontar los desajustes o conflictos que se deriven de esta nueva colocación de la paternidad/maternidad en nuestra vida.

Contenidos

Hechos, conceptos y principios

- Los roles y modelos sociales de padre y de madre.
- La familia, el clima familiar y su influencia en el ser padre o madre hoy.
- Características psicosocioculturales de la edad adulta en nuestra sociedad.
- El proyecto personal de vida.

Actitudes, valores y normas

- Reconocimiento y aceptación de nuestra manera de vivir la maternidad/paternidad.
- Adopción de la maternidad/paternidad como parte del crecimiento personal y una fuente más, entre otras, de satisfacción en la vida.

- Valoración crítica de los modelos de persona adulta y de maternidad/paternidad dominantes en esta sociedad.

- Valoración positiva del grupo familiar como instrumento del desarrollo personal de todos los miembros.

- Equilibrio entre los distintos roles (madre o padre, pareja, trabajo, participación social, ocio, amistades...) de la vida adulta.

- Valoración de la escucha y la comunicación como estrategia de discusión y planteamiento de estos temas dentro de la pareja y con los hijos e hijas, y de la negociación como vía de resolución de los conflictos que surgen en torno a ellos.

- Tolerancia y flexibilidad respecto a los diferentes grupos familiares y a las diversas maneras de vivir la maternidad/paternidad por distintas personas y sociedades.

Procedimientos

- Expresión de los cambios, costos y beneficios que la maternidad/paternidad supone en nuestra vida.

- Sistematización e interpretación de los roles, modelos y valores de la sociedad actual relacionados con la maternidad/paternidad.

- Identificación de distintos grupos e influencias intrafamiliares en el ser padre o madre hoy.

- Análisis del lugar que ocupa la maternidad/paternidad en el modelo de persona adulta y dentro de nuestro proyecto de vida. Reconocimiento de diversas necesidades como persona, padre/madre, pareja, etc.

- Identificación de distintas formas de desarrollar el propio modelo de madre o padre. Análisis de problemas y búsqueda de soluciones.



Proceso de secuenciación de las actividades

Investigando su realidad _____ conciencia de su realidad

- Mi experiencia personal de ser madre o padre (Actividad 1).

Profundizando en el tema _____ reelaboración de su realidad

- Modelos sociales respecto a ser padre y madre (Actividad 2).
- La familia y el clima familiar (Actividad 3).
- La edad adulta y el proyecto personal de vida (Actividad 4).

Abordando la situación _____ acción sobre su realidad

- Desarrollando el propio modelo de ser madre o padre (Actividad 5).
- Asertividad. Nuestros derechos (Actividad 6).
- Reparto de tareas y responsabilidades (Actividad 7).

1.2.2. Menú de actividades

Actividad 1. Mi experiencia personal de ser madre o padre

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Qué nos aportan nuestros hijos e hijas adolescentes. Esta actividad nos puede ayudar a tomar conciencia de qué áreas son conflictivas y cuales enriquecedoras en la relación con nuestros hijos e hijas.

Individualmente trabajar el Material 1A.

Phillips 66: El grupo grande se divide en grupos más pequeños (6 personas), para discutir esta cuestión en 6 minutos y elaborar unas conclusiones. Una persona representante del grupo va anotando las ideas. Intergrupo: Puesta en común y conclusiones. Claves:

- La maternidad/paternidad contribuye al crecimiento personal y es fuente de satisfacción. Comentad las experiencias positivas que se han expresado en el grupo.
- La maternidad/paternidad supone "crisis". Comentad las experiencias y vivencias negativas que se han expresado en el grupo y su relación con:
 - Modelos sociales de ser madre y padre y grado de interiorización de estos modelos.
 - Características de la etapa en que están las madres y padres y de la etapa en la que están los hijos y las hijas. Se acerca el momento de la emancipación.
 - Cuidado y educación de hijos e hijas. Recursos y habilidades necesarios.
- Cada persona tiene su forma de ser madre o de ser padre, con diferentes expresiones en distintos momentos o situaciones, Cada cual tiene derecho a la experiencia individual, disfrute, tomar decisiones, equivocarse, cambiar, etc.

Vivencias en torno a la maternidad/paternidad de adolescentes. En pequeños grupos se entregan imágenes relacionados con esta etapa de la maternidad y la paternidad (fotografías, recortes de revistas, anuncios publicitarios...). Cada persona elige la imagen que mejor representa su vivencia y justifica su elección.

Cambios asociados a la maternidad/paternidad en la adolescencia: positivos y negativos. Rejilla para expresar y compartir los cambios vividos como padre o madre al entrar la hija o hijo en la adolescencia. En pequeños grupos y con el Material 1B cada persona comenta sus cambios. Una persona representante del grupo recoge fielmente y por sumatoria todas las aportaciones y lo expone en el intergrupo. Conclusiones.

Aspectos satisfactorios de nuestra vida. Se presenta el tema y se lanza al grupo la pregunta, anotándola en la pizarra. El grupo expresa sus ideas y se escriben en la pizarra. Cada persona puede anotarlos en el Material 1C. A veces no todo el mundo habla. Se realiza una síntesis extrayendo conclusiones y resaltando que unos aspectos satisfactorios de la vida tienen que ver con la maternidad/paternidad, y otros, con otros roles o actividades que realizamos.

¿Vive todo el mundo a gusto en casa? Comentar las razones por las que estoy a gusto en casa y razones por los que no estoy a gusto.

MATERIAL 1A

Que nos aportan nuestros hijos e hijas adolescentes

Mi hijo o hija me aporta:

Aspectos enriquecedores para mi crecimiento personal:

Aspectos conflictivos para mi crecimiento personal:

MATERIAL 1B

Cambios asociados a la maternidad/paternidad en la adolescencia

Comenta los cambios que has vivido como padre o madre al entrar tu hija o hijo en la adolescencia:

POSITIVOS:

NEGATIVOS:

MATERIAL 1C

Nuestra vida tiene aspectos satisfactorios

Se trata de que cada persona en 1 ó 2 palabras exprese distintos aspectos satisfactorios de su vida.

SÍNTESIS TRAS LA TORMENTA DE IDEAS:

Actividad 2. Modelos sociales respecto al ser padre y madre

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Visión social de la maternidad y paternidad. En pequeños grupos y con el Material 2A se analizan algunas frases, contrastando opiniones y discutiendo para profundizar en el análisis.

Una persona del grupo recoge lo trabajado en el grupo.

Intergrupo. Puesta en común. La educadora o el educador lo resume devolviéndolo al grupo, profundizando en el análisis y extrayendo conclusiones.

Claves:

- La maternidad y la paternidad no ha sido siempre ni es en todas las sociedades como se entiende aquí y ahora. Cada sociedad y cada época tiene sus modelos,
- En el modelo tradicional el padre representa la autoridad y es el proveedor económico y la madre es la que atiende y cuida al marido y a los hijos e hijas. Hoy se están desarrollando modelos más asociativos.
- Cuando una persona es padre o madre el resto supone, espera y aprueba en ella algunos comportamientos y condena o prohíbe otros, según los modelos existentes.
- Cada cual tiene su forma personal de vivir la maternidad/paternidad. Es positiva una actitud tolerante y flexible respecto, a las diversas maneras de ser madre o padre.

Se puede completar el análisis con una pequeña exposición teórica, una lección participada o una lectura con discusión estructurada.

La imagen social de la madre y el padre en la publicidad. Se visualiza 3 ó 4 veces un anuncio publicitario que presente los roles de padre y madre en nuestra sociedad. En pequeños grupos se analiza con el Material 2B. Se pone en común el trabajo de cada grupo.

Ejercicio “Descubre los errores”. En pequeños grupos y con el Material 2C analizar el proyecto de vida que implica y el modelo social que refleja la historia. Puesta en común.

La maternidad en los últimos siglos. En pequeños grupos y con el Material 2D discutir, profundizando en el análisis. Una persona del grupo recoge lo trabajado en el grupo. Intergrupo y conclusiones.

Análisis de la maternidad y de la paternidad en diferentes sociedades.

La responsabilidad y la culpa en el rol de madre y padre. En el país plateado. Historia imaginaria. En grupos pequeños se lee el texto del Material 2E y se analiza siguiendo las preguntas. Intergrupo.

MATERIAL 2A

Visión social de la maternidad/paternidad

Analiza las siguientes frases sobre la maternidad/paternidad:

- La procreación es una elección y no ya una obligación.
- Las parejas que no tienen hijos son egoístas e infelices.
- Para el hijo o la hija, la madre le da todos los cuidados y el padre gana su pan.
- Una hija o un hijo lo es todo.
- Un hijo o una hija cambia la vida.
- Preocupaciones para toda la vida.
- Nadie enseña o ayuda a ser madre o ser padre.
- Eres responsable de lo que tu hijo sea en la vida.
- Eres culpable de que tu hija se drogue.
- La maternidad y la paternidad significa una exclusión o una postergación de otras posibilidades.

¿Qué visión social de la maternidad te parece que ofrecen?

¿Qué visión social de la paternidad presentan?

¿Qué diferencias existen entre la visión global de la maternidad y de la paternidad?

La madre y el padre en la publicidad

FICHA DE OBSERVACIÓN		
CONTEXTO		
GRUPO SOCIAL	QUIÉN APARECE EN EL ANUNCIO	
	A QUIÉN SE DIRIGE EL ANUNCIO	
LENGUAJE	ORAL	
	VISUAL	
	MUSICAL	
MENSAJE	REAL	
	ENCUBIERTO	
FORMAS, MODOS O ESTILOS DE VIDA		
OBSERVACIONES		

(Fuente: CARLOS VILCHES. Taller de Sociología.)

MATERIAL 2C

Descubre los errores

1, HISTORIA:

...y se casaron, tuvieron hijos y vivieron muy felices.

FIN.

CUESTIONES:

1. ¿Estás de acuerdo con este fin de los cuentos de hadas?
2. ¿Que proyecto personal de vida implica?
3. ¿Que modelo social refleja?

MATERIAL 2D

La maternidad en los últimos siglos

“La mamá es una persona que se define por el servicio que da al niño; su existencia no tiene sentido más que en relación al niño que debe gestar, educar, acompañar, servir, tranquilizar... Esta función así definida es ubicable históricamente y tiene como corolario una cierta concepción del niño. Ello se traduce en el plano material por ocupaciones y tareas variadas que constituyen una gran parte de su trabajo doméstico. El acercamiento entre la mujer y su hijo, sobre el que esta función descansa, esta proximidad material con el niño, ha sido masivamente impuesta a las mujeres de los siglos XVIII y XIX; ella ha impulsado, en el nivel de las disciplinas psicológicas en vías de constitución, la creación del concepto de madre que nosotros conocemos hoy.” MONIQUE PLAZA,

“La mística propone la realización de la mujer a través de su dedicación exclusiva al hogar y a los hijos. Este ideal femenino pertenece a la madre del sistema patriarcal de los siglos XVIII y XIX, período histórico caracterizado por el surgimiento de la familia nuclear juntamente con la creciente industrialización. La mujer se define por su dedicación exclusiva a lo procreación, crianza y educación de los hijos. El amor romántico, que tiene sus orígenes en el amor cortés, se centraliza en la pareja. Aparece un nuevo concepto de infancia: el niño pasa a ser importante y reconocido como tal, y el amor de la madre es fundamental para su desarrollo y crecimiento.” ALICIA LOMBARDI.

“En los siglos anteriores los vínculos entre los madres y los hijos eran diferentes. Transcribo esta cita a título de más información: La alta tasa de mortalidad infantil y la corta esperanza de vida adulta generaban débiles lazos afectivos entre madres e hijos. Los niños eran amantados y aun criados por nodrizas en las familias que podían pagarlo o en aquellos que querían favorecer el trabajo de la madre. Por otro lado, una poca delimitación de la infancia como estudio específico en el ciclo de la vida humana, restaba centralidad al cuidado de los hijos y a los relaciones madre-hijos.” B SCHMUKLER.

CUESTIONES:

1. Analiza la visión social que ofrecen estos textos de la maternidad en los últimos siglos.
2. ¿Cuáles han sido los cambios más importantes? ¿A qué pueden deberse estos cambios?

MATERIAL 2E

En el país plateado. Historia imaginaria

El país plateado estaba habitado por Landas, seres de bella imagen, apacibles y razonables, que se dedicaban a su realización y vivían felices en pequeñas comunidades autosuficientes. El país se había dotado de una organización económica y sociopolítica que trataba de cubrir las necesidades y posibilitar el máximo desarrollo de cualquiera de sus habitantes.

La continuidad de la especie estaba garantizada por reproducción no sexual. Existía una categoría de personas llamadas Landas Vidis que estaban encargadas de velar por el buen funcionamiento del planeta y tenían la capacidad de otorgar el don de la fecundidad. Este don se proporcionaba a demanda, según los deseos de cada cual.

Así, cuando cualquier Landa sentía el deseo, solicitaba y se le concedía la fecundidad. Amamantar a la descendencia, conservarlo o no, confiarlo a otros Landas, etc. se contemplaban como opciones disponibles, ninguna mejor que otra. En cualquier caso, la comunidad garantizaba de distintas maneras la satisfacción de los cuidados materiales y espirituales de sus seres.

Todo cambió a raíz de una catástrofe natural. La población quedó muy mermada y el país semidestruido. Se hizo necesario promover el crecimiento de la población, La procreación constituía la posibilidad de conservación de la especie, de mano de obra para reconstruir el país, etc.

Aunque las condiciones de existencia cada día eran más duras y la reproducción de la especie constituía un gran esfuerzo, las Landas Vidis, en aras de un futuro mejor, decidieron –de forma temporal– fijar en el ánimo de cada Landa la responsabilidad de procrear y promover el ideal social de la procreación, del insustituible amor a la descendencia. Transmitieron un modelo de reproducción, un código del buen hacer en el que el deber, la obligación y el sacrificio estaban siempre presentes.

Poco a poco se fue esperando la dedicación a procrear, se planteaba como normal la atención y educación de la descendencia, responsabilizando de sus modos de ser y de hacer a quienes eran sus progenitores. Incluso se llegó a culpar a quien no asumiera esta tarea.

Con el transcurrir de los años se olvidaron de su pasado, incorporando a su conciencia que su destino era la reproducción de la especie y que no existía otro estado concebible que no fuera hacer tantos Landas como fuera posible.

CUESTIONES:

1. ¿Cuál es la situación respecto al ser madre y padre en el país plateado? ¿Qué modelos se dan?
2. ¿Qué papel juega en ese país la responsabilidad y la culpa?
3. ¿Qué pasa con la responsabilidad y la culpa en nuestra sociedad en el rol de madre? ¿Y en el de padre? ¿Por qué creéis que ocurre esto?

Actividad 3. La familia y el clima familiar

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Mi grupo familiar. Por parejas y con el Material 3A se intercambia información sobre el grupo familiar al que se pertenece (nombre, edades, relación de parentesco...).

Cada persona presenta al grupo grande el grupo familiar de su pareja.

La educadora o el educador reconoce los distintos grupos familiares existentes en el grupo y realiza una pequeña exposición teórica sobre la diversidad de formas familiares y los factores que intervienen en el clima familiar, resaltando su influencia en el ser padre o madre hoy.

Claves:

- La familia es una comunidad de personas. Todo en ella debería ser un instrumento y una ayuda para que cada cual pueda realizarse como persona.
- Existen diferentes tipos de grupos familiares.

Los grupos y climas familiares existentes. En grupos pequeños se analizan las características de los diferentes grupos y climas familiares existentes (tipos de familias, vínculos afectivos, deseo y voluntad de convivencia, cooperación y apoyo entre los miembros... Intergrupo. El educador o educadora realiza un resumen de lo trabajado, completando la información con una pequeña exposición teórica. Se pueden utilizar distintos materiales de periódicos, revistas y otras publicaciones que contengan diferentes grupos familiares.

Yo, tu y nuestro grupo familiar. En parejas y con el Material 3B se van identificando los diferentes miembros y las distintas relaciones interpersonales y grupales de sus familias, analizando sus características y las influencias familiares. Se presentan al intergrupo. La educadora o el educador realiza un resumen de lo trabajado, devolviendo al grupo las conclusiones. Si es preciso, completa la información con una pequeña exposición teórica.

Distintas formas de responder a las situaciones. Casos comparados. En pequeños grupos y con el Material 3C se analizan distintas respuestas al planteamiento de estos temas dentro de la pareja y con los hijos e hijas, y diferentes vías de resolución de conflictos.

Intergrupo y conclusiones. Cada representante de grupo presenta lo trabajado. El educador o educadora devuelve al grupo un resumen y las conclusiones.

Clave:

- Se trata de valorar la escucha, la comunicación y la negociación como instrumentos útiles para lograr un adecuado equilibrio entre los roles.

MATERIAL 3A

Los grupos y climas familiares

GRUPO FAMILIAR AL QUE PERTENEZCO.

OTROS GRUPOS FAMILIARES EXISTENTES.

LOS GRUPOS Y CLIMAS FAMILIARES Y SU INFLUENCIA EN EL SER MADRE O PADRE.

MATERIAL 3B

Yo, tú y nuestro grupo familiar

YO. Reconocimiento de cada miembro del grupo familiar con su individualidad, su personalidad, su independencia. ¿Favorece la familia su crecimiento personal?

YO-TÚ. Reconocimiento de las relaciones interpersonales de pareja, madre-hijo/a, padre-hijo/a u otras. ¿Favorece la familia el reconocimiento recíproco, el intercambio de ideas, sentimientos y sensaciones y el compromiso mutuo en cada una de estas relaciones?

LA FAMILIA. Reconocimiento de la familia como grupo, con entidad diferente a la suma de los individuos que la componen. ¿Para qué existe? ¿Cómo funciona? ¿Qué normas tiene? ¿Cómo se distribuyen las tareas y responsabilidades? ¿Qué intercambio afectivo y emocional se realiza?

MATERIAL 3C

Distintas formas de responder a las situaciones

En mi familia soy yo quien se ocupa de realizar todas las tareas de la casa y esto me ocupa todas las horas del día. Creo que mi hijo no colabora como debiera y quiero que me libere de algo de trabajo. Si colaborara haciendo su habitación yo podría sacar media hora para dedicarme a escuchar mi música favorita. He decidido negociar este asunto con él. Cuando venga le diré que esto me preocupa y le propondré que quedemos un rato para hablar tranquilamente.

En la familia de Luis el padre sigue siendo el cabeza de familia y pretende que siempre se haga lo que él decide. Un tema de continuo debate es el programa de televisión que se ve, pero él afirma "si estoy en casa se verá el canal de TV que yo quiera ver".

María está enfadada porque hoy había quedado con su marido en ir al cine y éste le ha llamado del trabajo para decirle que lo siente pero que no va a terminar para esa hora. Decide manifestarle su enfado e ignorarle cuando llegue a casa.

CUESTIONES:

1. ¿Te parecen reales estas situaciones?
2. Analiza la respuesta que se da en cada situación (tipo de respuesta, criterio que prevalece, posibles efectos positivos y negativos, a quien beneficia...).
3. ¿Qué opinas de las situaciones y de las respuestas en relación a su contribución al desarrollo personal de todas las personas implicadas?

Actividad 4. La vida adulta y el proyecto personal de vida

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Demandas y exigencias sociales. En pequeños grupos y con el Material 4A analizar lo que en su realidad se espera de las personas adultas (como padre o madre, pareja, en el trabajo, en distintas relaciones y en actividades de ocio), constatando las diferencias entre lo que se espera de la mujer y del hombre.

Intergrupo. Puesta en común y resumen, devolviendo al grupo grande las conclusiones y aspectos a trabajar posteriormente. Claves:

- Cada sociedad adjudica a cada etapa de la vida un conjunto de derechos y obligaciones, la pareja, la maternidad/paternidad, el trabajo, las relaciones, el ocio... son roles que nuestra sociedad define como fundamentales para la edad adulta. Existen además un sinfín de roles secundarios que son fuente importante de disfrute.
- La maternidad/paternidad es uno más del conjunto de roles que configuran el proyecto personal de vida. Ser padre y ser madre es algo que ocupa una función posterior a convivir como hombre o mujer, a ser persona con un proyecto de vida.
- Existen diferencias entre los necesidades como padre o madre, esposo/a, persona que trabaja y como persona individual. A cada cual le toca gestionar su propia vida.

La edad adulta. En pequeños grupos y con el Material 4B realizar un comentario de texto, analizando las características de la edad adulta. Intergrupo. Resumen y conclusiones.

¿Qué exigencias nos plantea la sociedad como personas adultas? El grupo grande se divide en grupos más pequeños (6 personas), para hablar de esta cuestión en seis minutos y elaborar sus conclusiones (Phillips 66). Completar lo que haya salido con una pequeña exposición teórica. Trabajar su relación con el proyecto de vida de cada cual.

Una época en la vida de María. En el grupo grande se lee el caso *Una época en la vida de María* (Material 4C). En pequeños grupos se analiza siguiendo las preguntas que le acompañan. Se pone en común lo trabajado en los grupos. El educador o educadora devuelve el resumen y propone conclusiones, favoreciendo la discusión y profundizando en el análisis.

El padre y la madre como hombre y mujer con distintos valores. Cada persona trabaja individualmente el Material 4D. En pequeños grupos se intercambian opiniones y se elabora un termómetro de valores de grupo, identificando los valores que esta sociedad atribuye fundamentalmente al hombre y los que asigna sobre todo a la mujer. Intergrupo. Se pone en común el trabajo realizado. La educadora o educador devuelve al grupo un resumen de la tratado.

El rol de padre y madre en distintos proyectos de vida. En grupos pequeños se lee el Material 4E, *Concurso de la Gran Felicidad*, y se analizan el rol de padre y madre en los distintos proyectos de vida. Intergrupo. Se pone en común lo trabajado en los grupos. la educadora o el educador devuelve al grupo un resumen y las conclusiones, favoreciendo la discusión y profundizando en el análisis.

MATERIAL 4A

Demandas y exigencias sociales en la vida adulta

1. Analiza lo que hoy en nuestra sociedad se espera de la persona adulta (acciones, comportamientos, valores, actitudes...), en los siguientes campos:

CAMPOS	MUJER	HOMBRE
MATERNIDAD/ PATERNIDAD		
PAREJA		
TRABAJO		
OCIO		

2. Reflexiona. Cada cual puede tomar distintas decisiones en los diferentes campos.

MATERIAL 4B

La edad adulta: fases y tareas de la vida adulta

La etapa adulta se caracteriza porque la persona pone en práctica la capacidad de autogestión de su propia vida. Cada cual, dentro de un abanico de posibilidades, toma sus decisiones.

Generalmente se describen 3 fases, con considerables diferencias en cuanto al tiempo que abarca cada una de ellas.

En la actualidad la incorporación de adolescentes y jóvenes al status adulto se retrasa cada vez más, de tal modo que con mayor frecuencia nos encontramos con personas que son física y psicológicamente adultas pero no lo son socialmente (no pueden incorporarse fácilmente al mundo del trabajo, continúan viviendo en la familia con sus padres...).

<p>Adulthood temprana (de 19-20 a 30-35 años)</p>	<p>Caracterizado por importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida familiar y profesional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comienzo de una ocupación. • Elección de un compañero/a. • Aprendizaje en la convivencia de pareja. • Ocio personal. • Maternidad, Paternidad y cuidado de hijos/os. • Adquisición de responsabilidades cívicas. • Localización de un grupo social de pertenencia.
<p>Adulthood media (de 30-35 a 50-55 años)</p>	<p>Caracterizado por la autorrealización, productividad, generatividad, creatividad, mayores contribuciones en distintos ámbitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Logros en responsabilidades sociales y cívicas, satisfacción en el trabajo de grupo. • Educación de hijos/as. Más autonomía. • Relación más directa con la pareja. • Desarrollo de actividades de ocio. • Aceptación y ajuste a los cambios fisiológicos. • Adaptación a la ancianidad de los padres.
<p>Adulthood tardía (de 50-55 a 60-65 años)</p>	<p>Caracterizado por el declinar del propio cuerpo y por el paso a la senectud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de condiciones de vida más cómodas. • Fruto y culmen de etapas anteriores: sabiduría, seguridad, aceptación del propio ciclo de vida, integridad del "yo"... • Ajuste al declive físico, jubilación, etc.

MATERIAL 4C

Una época en la vida de María

María es una mujer de 48 años que vive con su marido y sus dos hijos en un barrio de unos 10.000 habitantes, donde se encuentra bien porque le gusta, conoce a la gente y tiene amigas con las que juntarse y salir a pasear.

Por las mañanas siempre tiene cosas que hacer, la limpieza de la casa, la compra y la comida, etc. Por las tarde cose y dispone de más tiempo. Siempre, entre unas cosas y otras, se pasa el día sin parar un momento.

Ultimamente está algo desquiciada. Con el marido bien, pero cada uno en lo suyo. Con los hijos no hay forma de hacer carrera. El pequeño empieza a estar en la edad tonta y el mayor, aunque ya la debería haber pasado, parece que sigue en ella.

María cree que ahora podría tener más tiempo para sí misma, incluso está pensando en la posibilidad de buscar algún trabajo y así disponer de algo más de dinero; total los hijos son más independientes y están menos en casa, aunque siente que le exigen que todo esté a punto y que esté disponible cada vez que se les ocurra. Ellos están en sus asuntos la mayor parte del día, pero en el momento en que entran en casa creen que una tiene que dejar todo para ponerse a su servicio. La verdad es que muchos veces piensa que tiene ganas de que se vayan de casa, aunque esto le crea contradicciones... por una parte sí, pero por otra no.

Además está preocupada. Aunque habla con ellos no termina de saber bien en qué están ni a qué se dedican, vuelven por la noche más tarde de la hora que les tiene dicho su padre, etc., y, claro, María piensa que con los tiempos que corren no es como para estar en babia.

En la televisión todo parece fácil: ser madre es maravilloso, hacer la casa cuesta poco, los mujeres siempre aparecen arregladas, sonrientes, son afectuosas, pacientes... Aunque nadie te prepara para ello, todo el mundo te exige que seas una buena madre y que generes hijos perfectos. Pero la realidad es otra cosa, La maternidad produce alegría pero a la vez implica sufrimientos. Es un trabajo duro que se lleva a cabo las 24 horas del día y todos los días del año, sin recompensa.

A pesar de todo María está siempre por tirar hacia adelante. Tiene amigas con quienes hablar de todo esto y se va procurando actividades propias. Quizá sea un buen momento.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real esta historia?
2. ¿Qué factores de los que aparecen en el caso se asocian con cada uno de los roles de María: madre, pareja, trabajo, relaciones, ocio y tiempo libre?
3. ¿Como se distribuyen los distintos roles de María dentro de su propio proyecto de vida? (De forma equilibrada, con sobrepeso de algunos de ellos, etc.).

MATERIAL 4D

El padre y la madre como hombre y mujer con distintos valores

1. A la derecha tienes un termómetro que va del 0 al 10. El 10 significa la valoración más alta que das a una situación o tema. Teniendo en cuenta lo anterior, puntúa y coloca en el termómetro las siguientes ideas:

- Respeto por las ideas y gustos de los demás.
- Disfrute personal.
- Participación,
- Intolerancia.
- Ambición.
- Formar parte activa de una relación afectiva.
- Sentirse útil.
- Discriminación.
- Logro personal.
- Autonomía.
- Compartir hobbies con mi compañero/a,
- Cuidado de los hijos e hijas.
- Realizar obras, hacer cosas diversas,
- Disponibilidad.
- Saber hacer cosas.
- Cuidado del hogar
- Empatía (ponerse en el lugar de otra persona).
- Realizar actividades de ocio sin mi familia.



2. ¿Cuáles de estas cosas pones por encima de las otras? ¿Cuáles priorizas? ¿Cuáles atiendes sin postergarlas? ¿Qué diferencias hay entre hombres y mujeres?

3. Reflexiona sobre la idea del desarrollo personal y la felicidad del ser humano. Se acerca el momento de la emancipación del hijo o de la hija. Valorar la posibilidad de esta época para ocuparte de tí y disfrutar sola o solo, en pareja, con amigas y amigos...

MATERIAL 4E

Concurso de la gran felicidad

En una ciudad del sur, se entra con el matrimonio en el “Concurso de la Gran Felicidad”. Cada cinco años se entrevista a las parejas con hijos. He aquí algunas de sus declaraciones:

MUJER 1: Soy perfectamente feliz. Quiero a mi marido y tenemos dos niños encantadores. Yo, ciertamente, no pido ningún cambio en mi suerte.

MUJER 2: Nosotros tenemos dos hijos. Yo tengo un puesto de media jornada en una oficina. Me llevo bien con mi marido, realizamos juntos algunas actividades de carácter social y de ocio y compartimos algunas tareas del hogar, aunque el peso fundamental lo sigo llevando yo. Me gusta pasear y relacionarme con gente. Me siento tan feliz como cualquiera.

MUJER 3: Yo tengo distintas aficiones. Me gusta leer, ir al cine y nadar. Tengo una hija, Estoy separada. Tengo un novio con el que mantengo una buena relación. Trabajo en una biblioteca. Me siento bien.

HOMBRE 1: Me siento muy feliz. Tengo un buen puesto de trabajo y en él últimamente he recibido grandes elogios. Tengo amigos, una mujer guapa y muy simpática y dos niños encantadores, ¿qué más se puede pedir en esta vida?

HOMBRE 2: Trabajo en una oficina y además soy un manitas. Me gusta hacer mis chapuzas y revolverlo todo. Mi mujer es buena compañera. Ella es la que se encarga de la casa y de los niños aunque yo le ayudo mucho. Compartimos cosas agradables en pareja y favorecemos que cada cual tenga sus aficiones. Tengo dos hijos que van muy bien en los estudios, Estoy encantado.

HOMBRE 3: Tengo un trabajo cómodo con el que viajo mucho y puedo así conocer distintos lugares aunque me deja poco tiempo para la familia. Más vale que mi mujer y mis hijos son encantadores y me entienden. Además el tiempo que estamos juntos procuramos pasarlo bien.

CUESTIONES:

1. Analizar el rol de madre y padre en los distintos proyectos de vida.
2. ¿A quién daríais el premio? ¿Por qué?

Actividad 5. Desarrollando el propio modelo de ser madre o padre

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Cómo repartirías los roles de tu vida? Cada persona trabaja de forma individual el Material 5A.

En pequeños grupos cada persona comunica como ha repartido sus roles y se intenta construir una distribución de roles del grupo. Cada grupo elabora una distribución real, que responde a como distribuyen sus roles realmente, y otra ideal que responde a como les gustaría distribuirlos.

En cada grupo se identifican los cambios que se tendrían que producir para conseguir esa distribución ideal de roles.

Intergrupo. La o el portavoz de cada grupo presenta lo trabajado en los grupos. El educador o la educadora, a partir de los gráficos de cada grupo elabora un gráfico general real y otro ideal y recoge los cambios necesarios.

Claves:

- Se trata de equilibrar los roles (pareja, maternidad/paternidad, trabajo, relaciones, ocio, vida social...) teniendo en cuenta el proyecto personal de vida y los propios valores y favoreciendo el disfrute personal y el respeto a las demás personas. Cada cual toma sus decisiones.

Cambios necesarios para una nueva distribución de roles. Análisis de problemas y búsqueda de soluciones. En pequeños grupos y con el Material 5B se seleccionan, de entre los cambios identificados, en la actividad anterior, como necesarios para una nueva distribución de roles, los tres más factibles, se analizan las dificultades que conllevan y se buscan posibles soluciones a las mismas.

Intergrupo. Se pone en común lo trabajado en los grupos.

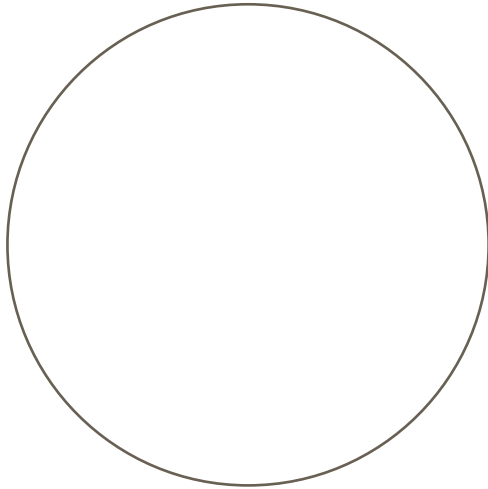
La educadora o el educador devuelve al grupo un resumen de los cambios seleccionados, las dificultades identificadas y las soluciones encontradas, invitando a los y las participantes a experimentar esas soluciones en su realidad.

Elaborando el propio modelo de ser padre o madre. En pequeños grupos y con el Material 5C se describen las tareas más típicas del padre y de la madre analizando las consecuencias para el crecimiento personal del hombre y de la mujer. ¿Favorece el desarrollo, el disfrute, el respeto a las necesidades propias o de las otras personas? Cada grupo elabora su propio modelo de madre y de padre, analizando las dificultades personales y sociales existentes para acercarse al modelo y buscando soluciones a las mismas. Intergrupo. Cada persona representante del grupo presenta el trabajo realizado. El educador o educadora devuelve al grupo las conclusiones, equilibrando la responsabilidad individual y social –“no todo depende de nosotras y nosotros”– y favoreciendo una distribución equilibrada de responsabilidades y tareas que permita el crecimiento de todos los miembros de la unidad familiar.

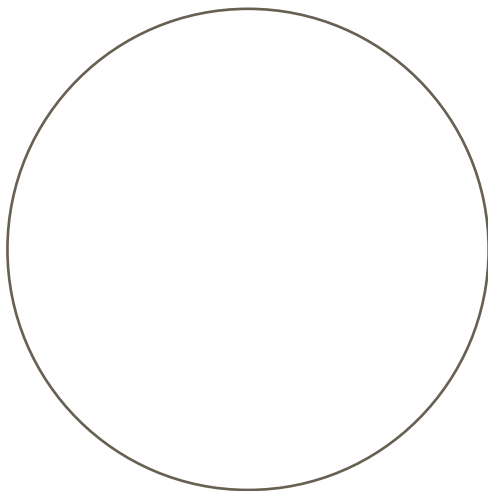
MATERIAL 5A

¿Cómo repartirías los roles de tu vida?

Representa en este gráfico los diferentes roles sociales que mantienes (pareja, maternidad/paternidad, trabajo, relaciones interpersonales, ocio y tiempo libre) según el tiempo que cada cual te ocupa hoy.



Representa ahora la forma de distribuir los roles (pareja, maternidad/paternidad, trabajo, relaciones interpersonales, ocio y tiempo libre) que más te gustaría a ti, que mayor disfrute y desarrollo personal te posibilita.



Cambios que tendrías que introducir en tu vida para acercarte a esta distribución ideal de roles.

MATERIAL 5B

Los cambios necesarios para una nueva distribución de roles. Análisis de problemas y búsqueda de soluciones

De entre los cambios identificados para una nueva distribución de roles, seleccionar los tres cambios más factibles

CAMBIO 1 _____

CAMBIO 2 _____

CAMBIO 3 _____

Analizar los aspectos facilitadores y las dificultades que penséis que vais a encontrar para realizar esos cambios y buscar soluciones a las mismas.

CAMBIO 1

ASPECTOS FACILITADORES	DIFICULTADES	SOLUCIONES

CAMBIO 2

ASPECTOS FACILITADORES	DIFICULTADES	SOLUCIONES

CAMBIO 3

ASPECTOS FACILITADORES	DIFICULTADES	SOLUCIONES

MATERIAL 5C

El modelo personal de ser madre o padre

1. MODELO TRADICIONAL DE PADRE Y DE MADRE

Habitual o típicamente

Tareas de padre	Tareas de madre
Consecuencias para el crecimiento personal	Consecuencias para el crecimiento personal

2. ELABORAD VUESTRO PROPIO MODELO. ¿Os identificáis con este modelo? ¿Hay otros modelos en vuestro medio? Elaborad vuestro propio modelo.

3. DIFICULTADES PERSONALES Y SOCIALES PARA ACERCAROS A VUESTRO PROPIO MODELO.

4. ALGUNAS COSAS QUE PODRÍAIS HACER PARA ACERCAROS AL PROPIO MODELO.

Actividad 6. Asertividad. Nuestros derechos

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

El caso de Rosa y Luis. La comunicación asertiva implica expresar directamente sentimientos y necesidades propias y defender los propios derechos, respetando los derechos y opiniones de las demás personas (Ver *Centro de Interés 3 y 4*).

En el grupo grande o de forma individual se lee el caso (Material 6A).

En pequeños grupos se analiza el caso siguiendo las preguntas que le acompañan. Se trata de analizar las actuaciones de Rosa y las respuestas de su familia, relacionándolas con el modelo social dominante de ser padre o madre y otras influencias del entorno familiar, del barrio en que se vive, personales, etc.

Intergrupo. Puesta en común de lo trabajado en los grupos. La educadora o el educador devuelve al grupo el resumen y las conclusiones.

Claves:

- En cada situación podemos detectar distintas influencias sociales y de nuestro entorno próximo y también nuestros deseos, sentimientos y derechos, ofreciendo respuestas más asertivas que tiendan a hacer respetar los propios derechos, a la vez que respeten los derechos de las demás personas.

Ejercicio sobre listado de derechos. Cada persona de forma individual y con el Material 6B, elabora su lista de derechos, teniendo en cuenta que de forma previa a ser padre o madre, es hombre o mujer con su propio proyecto de vida.

En pequeños grupos se intercambian ideas y se elabora una lista de derechos, analizando el grado de desarrollo de los mismos y el porqué de esta situación y buscando posibles actuaciones para desarrollarlos más.

Intergrupo. Se pone en común lo trabajado en los grupos. La educadora o educador resume y devuelve al grupo lo elaborado, animando a experimentar en su realidad las soluciones planteadas. Se puede proponer al grupo dejar un espacio en la siguiente sesión para revisar la experimentación realizada.

Actividades agradables. De forma individual o en pequeños grupos y con el Material 6C, seleccionar 3 actividades agradables y elaborar una forma asertiva de comunicarlas. Intergrupo y conclusiones.

MATERIAL 6A

El caso de Rosa y Luis

Rosa y Luis están en edad rondando los 50. Ella es ama de casa y él trabaja en una oficina. Hace tiempo que están juntos. Sus hijos tienen ya 17, 15 y 13 años.

Ahora los hijos requieren menos dedicación y Rosa tiene más tiempo para dedicarse a sí misma y a sus aficiones. Ha decidido apuntarse a un grupo de teatro que se ha puesto en marcha en el barrio. Esto supone que tendrá que ensayar tres tardes a la semana más la mañana del sábado.

El hecho ha causado gran revuelo en su familia –¡Estás loca, a tu edad! Vamos o ser la risa del barrio– le dice Luis.

Los hijos también piensan que es una barbaridad y temen algunas consecuencias que repercutan negativamente en su cómoda situación familiar.

Se preguntan quién les va a hacer la cena y quién va a hacer la compra.

De una u otra forma, todos le devuelven expresiones irónicas y mensajes no verbales de desaprobación.

Rosa cree que es el momento de tener en consideración sus propios deseos y satisfacerlos: “Me gustaría mucho hacer teatro; creo que es una oportunidad para mejorar mi vida y que esto me compete”.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real esta historia?
2. Analiza la situación de Rosa en relación a sus deseos, necesidades y derechos y las respuestas que recibe. ¿Piensas que es asertiva, es decir, que se comporta de tal forma que hace respetar sus propios derechos como persona a la vez que respeta los de los demás?
3. ¿Qué factores están influyendo en esta situación?
4. ¿Qué podría hacer Rosa para desarrollar más sus derechos?
5. ¿Hay situaciones parecidas en tu vida? ¿Qué factores intervienen en ellas? ¿Qué alternativas podrías poner en marcha?

MATERIAL 6B

Lista de mis derechos

GRADO DE DESARROLLO DE MIS DERECHOS. ¿POR QUE SE DA ESTA SITUACION?

POSIBLES ACTUACIONES PARA DESARROLLAR MAS MIS DERECHOS.

MATERIAL 6C

Actividades agradables

Estar con gente feliz.

Estar con gente que muestre interés en lo que digo.

Estar con amigas/os.

Ser consciente de ser sexualmente atractivo/a.

Besarse.

Observar a las demás personas.

Conversar de forma abierta y franca.

Que te digan que te quieren.

Expresar amor a otra persona.

Acariciarse.

Estar con alguien o quien se quiere.

Alabar a alguien.

Tomar café, té, coca-cola... con amigos/as.

Ser popular en una reunión.

Tener una charla animada.

Escuchar la radio.

Ver a viejos amigos.

Que te pidan ayuda o consejo.

Divertir a las demás personas.

Tener relaciones sexuales.

Conocer a alguien.

Reírse.

Estar relajada/o.

Pensar en algo bueno para el futuro.

Pensar en la gente que te gusta.

Ver un paisaje hermoso.

Respirar aire puro.

Tener paz y tranquilidad.

Estar sentado/a al sol.

Llevar ropa limpia.

Tener tiempo libre.

Dormir bien por la noche.

Escuchar música.

Sonreír a las demás personas.

Ver que a la familia o a las amigas o amigos les ocurren cosas agradables.

Sentir la presencia del Señor en la vida.

Ver animales salvajes.

Hacer un trabajo de modo personal.

Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro.

Planear u organizar algo.

Conducir con habilidad.

Decir algo claramente.

Planear un viaje o unas vacaciones.

Aprender a hacer algo nuevo.

Que te alaben o te digan que has hecho algo bien.

Hacer bien un trabajo.

Comer una buena comida.

Ir a un restaurante.

Estar con animales.

(Fuente: La Psicología de la Felicidad de MICHAEL ARGYLE. Alianza Editorial, 1992.)

Actividad 7. Reparto de tareas y responsabilidades:

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Hacer la cama también es cosa de dos. Con el cuestionario *¿Quién se encarga, en su casa, de las distintas tareas y responsabilidades?* Reflexionar individualmente.

En pequeños grupos analizar los cambios y soluciones que se proponen en el folleto del Material 7A y teniendo en cuenta la existencia de distintas situaciones, buscar tres soluciones factibles en nuestro medio.

Intergrupo y conclusiones. Cada representante del grupo comenta lo trabajado en su grupo. La educadora o el educador realiza un resumen y devuelve al grupo las conclusiones.

Claves:

- Necesidad de que todas las personas seamos autónomas en todos los niveles.
- Hay tareas que benefician a todas las personas, otras que son para quien las hace y otras que benefician sólo al otro o a la otra.
- Diferencias según sexo. Flexibilización de roles masculinos y femeninos. No discriminación.
- Todas y todos podemos salir ganando en el proceso de desarrollarnos como personas.
- Animar a experimentar en su realidad las soluciones planteadas. Se puede proponer al grupo dejar un espacio en la siguiente sesión para revisar la experimentación realizada.

Investigando toda la casa. De forma individual rellenar el Material 7B.

En grupos pequeños se profundiza en el tema discutiendo en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Es equitativo el reparto de tareas y el de espacios personales?
- ¿Se puede mejorar... en qué?
- ¿Qué dificultades veis?
- ¿Qué podéis hacer?

En grupo grande se pone en común lo trabajado en los grupos. La educadora o el educador devuelve al grupo un resumen de lo trabajado, extrayendo conclusiones.

MATERIAL 7A

Hacer la cama también es cosa de dos

Hacer la cama también es cosa de dos es el lema de una campaña de igualdad en las responsabilidades del hombre y lo mujer que realizó el Gobierno de La Rioja.

La contraportada del folleto decía: “Hacer la cama también es cosa de dos y lavar la ropa, y planchar, y la compra diaria y cocinar, y fregar, y llevar a la hija al pediatra, y la limpieza de la casa, y las reuniones del colegio del hijo...”

Vamos a utilizar sus materiales para reflexionar, analizar y buscar alguna alternativa al tema del reparto de tareas y responsabilidades.

¿Quién se encarga, en su caso, de las distintas tareas y responsabilidades?

EDAD <input type="text"/>	SEXO: <input type="checkbox"/> MUJER <input type="checkbox"/> HOMBRE	MU JER	HOM BRE	INDIS TINTO
Tomar medidas de control de natalidad				
Administrar el presupuesto familiar				
Gestiones en bancos, Hacienda...				
Hacer pequeños arreglos en la casa				
Cocinar y atender la mesa				
Comprar ropa, lavar, planchar				
Limpieza de la casa				
Conducir y mantener el coche				
Asistir a reuniones de la escuela de los hijos-as				
Levantarse por la noche si su hijo-a llora				
Faltar al trabajo si su hijo-a está enfermo-a				
Ayudar a su hijo-a en tareas escolares				
Atender a familiares enfermos o ancianos				

ESTA PARTE DE LA ENCUESTA ES SOLO PARA MUJERES

¿Trabajas fuera del hogar? SI NO

¿En que medida crees que el hombre debe compartir las responsabilidades de la casa?

IGUAL QUE LA MUJER
 EN MENOR MEDIDA QUE LA MUJER
 EN CASO DE NECESIDAD

MARCAR CON UNA X LA CASILLA QUE CORRESPONDA
Y DEPOSITAR EN EL BUZÓN MAS PRÓXIMO. NO NECESITA SELLOS

Ayudar en casa no es compartir responsabilidades.
Los tareas de la casa no tienen sexo.



Reparto de Tareas

LAS TAREAS DOMESTICAS

- Deben considerarse lo más sencillas y organizadas posible.
- No hace falta que todo esté reluciente ni hay que **pasar horas en la cocina** o no ser que se haga por un cierto placer o por simple elección.
- Conviene **simplificar** todas estas cuestiones que, con una buena organización, son más llevaderas.
- Organizar significa **repartir el trabajo**, el doméstico también.

EL CUIDADO DE LOS HIJOS E HIJAS

- Una vez nacida **una niña o un niño**, la única capacidad añadida que tienen las madres sobre los padres es la de **amamantar**. En todo lo demás **son iguales**.
- **El padre debe hacer** también todo aquello que hasta ahora se entendía como más propio de la madre.

Las tareas domésticas no pueden ser una carrera en sí, ni pueden ser una ocupación exclusiva.

Las Relaciones Personales

- **Compartir** responsabilidades es el núcleo de la igualdad.
- Convivir con una persona significa **ser responsable** de todo lo que ello implica.
- La convivencia comporta una serie de tareas que **no pueden cargarse** sobre una sola de las partes.
- Unas **relaciones igualitarias** deben ir acompañadas de valores y actitudes que estén en consonancia con estos principios.
- Hay que **ir arrinconando** la violencia, la pasividad, la obsesión de poseer, el autoritarismo...

No se trata de que los hombres ayuden en las tareas domésticas o que las mujeres ayuden en la economía familiar. Se trata de que ambos sean participes de las responsabilidades del hogar.

A LAS MUJERES FRECUENTEMENTE SE LES HA CONSIDERADO MENOS CAPACES EN MUCHAS FACETAS DE LA VIDA, TRADICIONALMENTE PROPIAS DEL SEXO MASCULINO PERO LAS **CAPACIDADES SE APRENDEN NO SON INNATAS**: SE ADQUIEREN FOMENTANDO Y ESTIMULANDO SU NECESIDAD.
LAS CONDUCTAS NO TIENEN SEXO.

Los comportamientos no están ligados al sexo.
La emancipación de las mujeres debe ir acompañada de cambios radicales en los hombres.

¿Qué Cambio corresponde a los Hombres?

- Aceptar la **igualdad** de ambos sexos y desechar el machismo.
- La sensibilidad no es algo negativo, es bueno **mostrar las emociones**.
- La sexualidad es más gratificante cuando se **da placer** y no solo cuando **se recibe**.
- Los hombres pueden perder poder, pero van a **ganar en humanidad** en la satisfacción de unas relaciones humanas mucho más gratificantes basadas en el reconocimiento efectivo de la igualdad.

¿Qué Cambio corresponde a las Mujeres?

- La aportación laboral de la mujer no es un simple apoyo.
- Preparación para entrar en el mercado laboral.
- Asumir cargos de responsabilidad e incidencia en el exterior.
- Tener confianza en una misma, sin subordinarse ni renunciar a su personalidad en la relación con los demás.
- Acceder a unos ingresos propios como única garantía de autonomía económica si vive sola y de igualdad en el planteamiento de la relación con otras personas.

Investigando toda la casa

¿Quién hace qué? Señala con una cruz en la casilla de cada persona que habitualmente realice los siguientes trabajos en casa.

	yo	mi
Cocina		
Comprar comida		
Comprar ropa		
Comprar muebles		
Lavar		
Planchar		
Tender		
Coser		
Hacer la cama		
Quitar el polvo		
Poner la mesa		
Barrer		
Fregar		
Sacar la basura		
Cocinillas-suelo		
Limpiar baños		
Reparar grifos		
Arreglar la luz		
Pintar		
Llevar cuentas a bancos		
Ocuparse del coche		
Cuidar niños/as		
Quedarse en casa con alguien enfermo		
Hacer las tareas		

(Fuente: Seminario de Educación para la paz. Unidad Sexo-Género. Modificado.)

GUIA DE EDUCACIÓN PARENTAL

Pon una cruz en cada casilla correspondiente.

	yo	mi
Trabajos fuera de casa		
Estudios		
Deporte		
Hobbies		
Lectura periódico		
Lectura libros		
Salir al campo-playa		
Pasear		
Escuchar música		
Salir de potes		
Salir a cenar		
Discoteca		
Fiestas		
Ver informativo TV		
Ver películas TV		
Ir al cine		
Salir con amigas y amigos		

**CENTRO DE INTERÉS 2:
¿LA EDAD DEL PAVO?**

CENTRO DE INTERÉS 2: ¿LA EDAD DEL PAVO?

Índice del Centro de Interés 2: ¿La edad del pavo?

2.1. Centrándonos en el tema

Introducción	85	Conocer mejor al hijo o a la hija	89
Psicología evolutiva de la adolescencia.....	86	Algunas lecturas.....	93
Como construimos la visión del hijo o de la hija	88		

2.2. Diseñando el programa

2.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivo general	94	Modelo de secuenciación de actividades	95
Contenidos	94	Investigando su realidad.	
Hechos, conceptos principios.		Profundizando en el tema.	
Actitudes y valores.		Abordando la situación.	
Procedimientos.			

2.2.2. Menú de actividades

Activ. 1. Mi hija o mi hijo.....	96	Lo que es y lo que significa para mí (Mt. 4C).	
¿Quién es mi hijo/a? (Mt.1A)			
¿Qué aspectos positivos y dificultades tienen nuestras hijas e hijos? (Mt. 1B).			
Problemas o dificultades de nuestros hijos e hijas			
Cambios más llamativos que están experimentando nuestros hijos e hijas (Mt. 1C).			
Activ 2. Imagen social de la adolescencia.....	100	Activ. 5. Algunos factores que influyen en la visión de la adolescencia	112
La adolescencia en nuestros tiempos (Mt. 2).		Julio y Luis tienen un hijo adolescente (Mt. 5A).	
La adolescencia en la publicidad.		El ojo del espectador.	
Análisis de noticias.		¿Qué espero de ti? (Mt. 5B).	
Análisis de mitos, dichos y creencias sociales.		Análisis de la influencia de las etiquetas (Mt. 5C).	
Activ. 3 La adolescencia	102	¿Qué espero de mi hija o de mi hijo? (Mt. 5D).	
Desarrollo psicoevolutivo de la adolescencia.		No somos nuestro hijo ni nuestra hija (Mt. 5E).	
Características; psicoevolutivas de la adolescencia (Mt. 3A).			
Análisis de situaciones (Mt. 3B).		Activ. 6. Para conocerlos mejor: empatía	118
Las y los adolescentes (Mt. 3C y 3D).		Textos para pensar (Mt. 6).	
Yo fui adolescente ¿también estuve en crisis?		Yo soy tú, tú eres yo.	
De mi adolescencia a la de mis hijos e hijas (Mt. 3E).		Mi mayor problema es...	
Activ. 4. La percepción de la adolescencia	108	Activ. 7. Para conocerlos mejor: escucha activa y empática	120
Diferentes percepciones de una misma realidad: la adolescencia (Mt. 4A).		Chica con problemas (Mt. 7A).	
Percepción: Folio blanco con punto negro. Lectura de un cuadro abstracto. El lobo feroz (Mt. 4B).		La recepción de la otra persona (Mt. 7B).	
		¡Mamá! ¡Escúchame ... ! (Mt. 7C).	
		Aprendiendo a escuchar (Mt. 7D).	
		Buscando respuestas adecuadas (Mt. 7E).	
		Activ. 8. Para conocerlos mejor: hacer preguntas.....	126
		Distintas situaciones (Mt. 8).	
		El día de hoy.	

2.1. Centrándonos en el tema



Introducción

La adolescencia es una etapa vital, privilegiada y vulnerable, que resulta difícil de definir. En ella se llevan a cabo transformaciones profundas en todos los niveles de la persona.

Es época de crisis, dudas y contradicciones: se desea una cosa y al mismo tiempo la contraria; se pide cariño, pero se rechazan las muestras de afecto; anhelan conquistar la independencia, pero piden respaldo. Los chicos y las chicas adolescentes se muestran por un lado simpáticos, espontáneos, divertidos, cariñosos, pero por otro agresivos, antipáticos, hostiles y enfadados. Durante esta época la sexualidad cobra una enorme importancia. No son ni esas bestias negras (demonios) de las que hay que desconfiar ni esos ángeles maravillosos que haya que adorar. El desarrollo humano encierra siempre conflictos y reajustes tanto internos como externos, que es necesario afrontar, haciendo de cada crisis un incrementado sentimiento de unidad interior.

La adolescencia siempre nos pilla por sorpresa. Esos niños y niñas dóciles y sin problemas que creíamos conocer se transforman de repente en unos seres indómitos y contradictorios, que exigen de nosotros y de nosotras grandes dosis de afecto, paciencia y comprensión, para lo que muchas veces nos sentimos desbordados y poco preparados en esta hermosa aventura que significa ser padre y madre.

La adolescencia también supone un duelo para los padres y madres que tienen que asumir el final de la infancia y que se dan cuenta de que su "pequeña", su "pequeño", se ha transformado en adolescente, en un ser que busca su equilibrio, su desarrollo autónomo.

Cada cual interpreta esta situación a su manera. Siempre existe una diferencia entre cómo es él o ella, cómo se ve a sí mismo/a, cómo lo ve el abuelo, la profesora, el padre o la madre, etc. y es que cada cual construye el conocimiento desde su experiencia personal, su entorno próximo, su entorno social, etc.

La incompreensión de las características de la adolescencia, los roles y estereotipos sociales, las propias expectativas... son, entre otros, factores que van a condicionar la visión que nos hacemos de la hija o el hijo,

Este Centro de Interés trata de ampliar esta visión trabajando los siguientes contenidos:

- La adolescencia.
- El conocimiento de nuestros hijos e hijas.
- Instrumentos para conocerlos mejor.

Una visión más amplia de su hijo o hija, facilitará al padre y a la madre el abordaje de los temas que se trabajan en los siguientes Centros de Interés:

- Educando (*Centro de Interés 3*).
- Relacionarnos mejor (*Centro de Interés 4*).
- La salud de nuestras hijas e hijos (*Centro de Interés 5*).

Psicología evolutiva de la adolescencia

(Elaborado por Félix López Sánchez. Catedrático de Psicología de la Sexualidad. Universidad de Salamanca.)

La adolescencia es una etapa de la vida difícil de definir en términos cronológicos, porque, si bien sabemos que comienza con los cambios fisiológicos de la pubertad, no es fácil indicar cuando termina.

Cronológicamente se considera que comienza con los cambios biológicos puberales, que se inician, en nuestro medio, en las chicas hacia los 10,5 años y en los chicos hacia los 11,5 años. La duración media de estos cambios puberales es de tres o cuatro años. De forma paralela a los cambios fisiológicos puberales y con posterioridad a éstos, tienen lugar otros muchos cambios mentales y sociales. Cuando estos cambios se han producido y estabilizado, comienza el periodo de la adultez joven.

La Organización Mundial de la Salud propone los 20 años como final de la adolescencia. Este límite tiene mucho de convencional, porque en nuestra sociedad muchos jóvenes se ven obligados a seguir siendo socialmente adolescentes hasta edades muy avanzadas, dado que no pueden acceder a las conductas que se consideran propias de los adultos, siguen dependiendo económicamente de éstos y no tienen verdaderas responsabilidades sociales, laborales y familiares.

Este periodo tiene muchas características generales y peculiaridades personales. De todas ellas, para introducir en este libro, nos parecen especialmente destacables las siguientes:

Cambios fisiológicos profundos, rápidos y muy significativos

Los cambios fisiológicos puberales afectan de forma muy importante a la sexualidad y la figura corporal. La capacidad de reproducción, con todo lo que ello conlleva (cambios hormonales, comienzo del ciclo en la mujer, capacidad de eyacular en el varón, etc.) supone un cambio cualitativo en la sexualidad. Cambio que va acompañado de la definición de la orientación del deseo y un mayor interés por las conductas sexuales. De esta forma, el deseo sexual, la atracción y la capacidad de enamorarse dan a la sexualidad una dinámica nueva. La sexualidad se convierte en una de las motivaciones más significativas, mediando el deseo, la fantasía y las conductas interpersonales.

La nueva figura corporal se convierte en la mayor preocupación de la mayoría de los adolescentes, obligándoles a adaptarse a ella y a redefinir su autoestima personal y social. En efecto, durante la adolescencia aumenta la conciencia de la importancia de la figura corporal, se sienten más presionados por los modelos de belleza dominantes, tienen frecuentes preocupaciones y deseos de cambiar algún aspecto de su figura corporal.

Tienen también lugar cambios en las capacidades mentales

Nuevas capacidades mentales, las denominadas por algunos psicólogos capacidades formales o de abstracción y combinatoria, les permiten construir sus propias ideas, entender la realidad como algo que se puede cambiar, criticar el pensamiento de los adultos, adquirir valores morales. Estas nuevas capacidades les llevan con frecuencia a analizar críticamente la familia, el sistema escolar y la sociedad en general. La incoheren-

cia y las injusticias de la organización social controladas por los adultos se les puede hacer evidente y difícilmente admisible.

Desde este punto de vista, es un período especialmente adecuado para que adquieran ideales personales y sociales que les lleven o involucren en la transformación de la realidad. Los adolescentes, en efecto, salvo que el mundo de los adultos les llene de desesperanza, están en un período especialmente adecuado para luchar por los valores sociales más dignos; por ello es fundamental también trabajar con ellos estos aspectos y crear condiciones familiares, escolares y sociales para su desarrollo.

En la adolescencia se hacen más autónomos del sistema familiar

Sus nuevas capacidades les hacen más autónomos de sus progenitores. Autonomía que, con frecuencia, construyen en conflicto con el sistema familiar. Pero esta autonomía no significa independencia. Los adolescentes suelen tener relaciones ambivalentes con sus progenitores: por un lado, parecen independientes demostrando hasta de forma altanera que no les necesitan o que tienen criterios distintos, por otro, ante la menor dificultad, vuelven a apoyarse en la incondicionalidad de las madres y los padres, como en años anteriores.

A la vez, se vuelven muy dependientes del grupo de los iguales, de forma que creyéndose libres y autónomos, con frecuencia son muy conformistas con los valores de la subcultura juvenil. Los valores, las costumbres, los ritos y los modos juveniles se convierten para los adolescentes en prescripciones que hay que seguir al pie de la letra. De esta forma, sintiéndose libres, son extremadamente dependientes de la subcultura juvenil. Esta búsqueda de conformidad con el grupo de iguales seguramente les ayuda a encontrar una nueva identidad y sentirse pertenecientes a un grupo relativamente autónomo de los adultos.

Desde este punto de vista, es fundamental que los adolescentes se puedan relacionar con iguales con los que puedan compartir momentos de ocio sin asumir actividades de riesgo; compañeros y compañeras que les ayuden a sentirse bien, a pasárselo bien, a desarrollar sus capacidades, a explorarse en relaciones sociales, de amistad e íntimas, a compartir ilusiones e ideales, a involucrarse en asociaciones o grupos que luchen por cambiar la realidad y ayuden a las demás personas.

De esta forma, los iguales pueden contribuir a desarrollar las mejores posibilidades personales y sociales de los adolescentes, pero también a involucrarles en actividades de alto riesgo.

La adolescencia es también la época en la que se empieza a definir un proyecto profesional de futuro

Los adolescentes deben tomar decisiones, por sí mismos y con los padres, sobre los estudios que van a realizar o los primeros trabajos que pueden emprender. Lamentablemente, desde este punto de vista, las decisiones personales suelen estar muy condicionados por el rendimiento académico y las pocas posibilidades de encontrar trabajo.

En realidad el adolescente es una persona con capacidades biológicas, mentales, afectivas y sociales que empiezan a ser bastante similares a las del adulto, pero al que le falta experiencia.

Todos estos cambios tan profundos y tan rápidos hacen que la adolescencia sea siempre, ineludiblemente, un período de *crisis* que exige readaptaciones continuas a los adolescentes y a quienes conviven con ellos.

Esta crisis inevitable se potencia *en nuestra sociedad*, porque la organización social de la vida que hacemos los adultos, en el sentido más amplio del término, no tiene suficientemente en cuenta los cambios que tienen lugar en los adolescentes, negándolos en buena medida, no se adapta a los adolescentes, haciendo imposible que éstos encuentren un verdadero lugar social. De hecho, en muchos casos, se les declara *niños*, que no pueden pensar ni decidir casi nada por sí mismos hasta edades muy avanzadas, o se les empuja a una subcultura juvenil al *margen* de la vida adulta.

¿No es frecuente que dentro de la familia los padres impongan sin demasiadas explicaciones su criterio, que en el sistema educativo se les someta a la autoridad incuestionable del profesorado y que en el sistema laboral se les someta a condiciones de trabajo deplorables? Sólo analizando la situación que nuestros adolescentes viven dentro de la familia, el sistema educativo y el sistema de producción, podremos entenderlos. En ninguno de estos tres sistemas básicos de organización social encuentran un verdadero lugar los adolescentes, lugar que les permita tener iniciativas, criticar y mejorar la organización propuesta y exigida por los adultos, participar, en definitiva, en la organización de su vida.

Por otra parte, y en aparente contradicción con esta situación de marginación y dependencia dentro de la familia, el sistema educativo y el sistema laboral, los adultos son muy permisivos con los adolescentes durante el tiempo de ocio, ofreciéndoles tiempos de libertad y dándoles grandes sumas de dinero para que puedan consumir las diferentes ofertas que se les hacen. De hecho, nuestra sociedad deja casi exclusivamente en manos de intereses comerciales, o excepcionalmente de instituciones benéficas, la organización del tiempo de ocio de nuestros adolescentes.

En este contexto de crisis cultural por la negación social de los cambios que tienen lugar en la pubertad-adolescencia, *las necesidades personales y sexuales de los adolescentes* están especialmente negadas, manipuladas y desatendidas. Mientras la publicidad les invita abiertamente a hacer locuras, los padres, el sistema educativo y el sistema sanitario guardan silencio sobre las diferentes actividades de riesgo de los adolescentes. Entre estas actividades de riesgo destaca el consumo de alcohol, que se convierte, a la vez, en un mediador que aumenta otros riesgos como los accidentes de tráfico y las actividades sexuales de riesgo.

Cómo construimos la visión del hijo o de la hija

Siempre existe una diferencia entre la realidad misma y la representación o la interpretación que hacemos de ella. Distintas personas realizan distintas interpretaciones o representaciones de una misma realidad.

Existe una diferencia irreductible entre el mundo y nuestra experiencia de él, entre nuestro hijo o nuestra hija y el modelo subjetivo y condicionado que nos formamos de él o de ella, entre lo que es y nuestro modo de percibirlo.

En general vemos la realidad a través de distintos **filtros**. Estos filtros van a estar presentes en nuestro manera de ver a la hija o al hijo, en la interpretación de lo que hace, etc. Se describen:

- *Filtros biológicos*. Nuestros sentidos, nuestro sistema nervioso, no tienen capacidad para captarlo todo, lo cual siempre nos hace perder datos y alejarnos de alguna manera de la realidad.

- *Filtros socio-culturales.* Están constituidos por las pautas a las que estamos sujetos como miembros de un grupo social determinado: idioma, valores culturales, normas sociales, etc. El concepto de familia, de maternidad/paternidad, de hombre y de mujer, de vida, de amor, de sexo, de relaciones familiares o interpersonales... varía entre las diversas culturas y grupos sociales, entre las distintas épocas, etc.

- *Filtros individuales.* Incluyen todas las representaciones que se crean basadas en las experiencias e historia individual de cada sujeto.

Cada persona vive y crece en un contexto social determinado, acumula un conjunto de experiencias que constituyen su propia historia, experimenta una serie de vivencias que le son propias, etc.

Una palabra, una situación, un hecho tiene para cada cual connotaciones diferentes, asociaciones distintas... lo cual hace que cada persona interprete la realidad e interprete a su hija o a su hijo con una visión muy particular.

Nos ponemos en contacto con la realidad a través de filtros que nos permiten recoger de ella una serie de vivencias y experiencias "en bruto" que luego elaboramos y procesamos o categorizamos a través de distintos mecanismos mentales. Estos mecanismos mentales siempre intervienen en cómo vemos las personas y el mundo. Cuando se utilizan de forma incorrecta, se llaman distorsiones cognitivas y dificultan el conocimiento de la hija o del hijo. Algunas de estas distorsiones son:

- *Generalización.* Consiste en aplicar a experiencias concretas la categoría total, como concluir que Luisa llega siempre tarde si en el último mes se ha retrasado tres veces.

- *Reducción o eliminación.* Consiste en prestar atención a ciertos aspectos de nuestra experiencia, al mismo tiempo que excluimos otros. Se tiende a reducir información, la realidad pierde riqueza de detalles, se hace más corta, más reducida. Por ejemplo: María no oye por las noches el ruido del tráfico en la calle y, sin embargo, se despierta siempre cuando vuelve su hijo.

- *Agudización.* Se resaltan algunos aspectos de especial importancia a nuestro parecer, como concluir que mi hija se ha reído de mí porque ha sonreído en un determinado momento de la conversación.

- *Distorsión.* Modificación de la realidad a través de diferentes procesos, por inclusión de datos que no están, por conjugar los datos de distinta forma, por modificar el contexto en que se dan, por no diferenciar lo objetivo de lo subjetivo, etc.

Tanto la aplicación de los distintos filtros, como la utilización de los diferentes mecanismos mentales (generalización, eliminación y distorsión) tiene muchas ventajas y beneficios para nuestro estar en el mundo ya que hacen manejable la información que recibimos a través de los sentidos, pero a la vez constituyen una obligada fuente de contaminación y distorsión de la realidad.

Conocer mejor al hijo o a la hija

Mejorar en el conocimiento de su hijo o hija supone para los padres y madres:

- Reconocer y valorar la importancia que tiene una percepción adecuada para no distorsionar y obtener una imagen lo más ajustada posible a la realidad, en cuanto al conocimiento de los hijos e hijas.

- Aprender a distinguir y ejercitarse en el reconocimiento de los diversos aspectos que configuran el punto de vista y la posición del otro o de la otra, es decir, distinguir y aprender a captar los diversos intereses y posiciones, sus sentimientos y emociones, valores, principios, etc.

Para ello se consideran instrumentos básicos:

Empatía/comprensión empática

Familiarmente se suele denominar *empatía* como:

El ponerse en el lugar de la otra persona.

Sentir como el otro o la otra.

Comprender a la otra persona y manifestar un deseo de ayuda.

Podemos considerar la *empatía* como *la interacción de procesos cognitivos*, es decir, habilidades cognitivas para reconocer e interpretar los sentimientos, pensamientos y puntos de vista de las demás personas, *con procesos afectivos* definidos como la respuesta afectivo vicaria a los sentimientos de otra persona.

Creemos como HOFFMAN (1977), que la empatía, además de un componente afectivo y cognitivo, incluye también un componente motivacional. El dolor empático implica preocupación por la víctima y deseo de ayudarlo, en definitiva implica una motivación altruista.

Es pues la *empatía* un instrumento de primer orden para poder captar las necesidades e intereses de nuestros hijos e hijas, sus sentimientos, valores, opiniones y razones, para conseguir actitudes de escucha, diálogo y respeto a las características individuales, y adquirir conductos prosociales.

Escucha activa

Escuchar bien es una habilidad cognitiva, afectiva y motivacional que requiere una actitud activa, es decir, una actitud que demuestre a nuestro interlocutor o interlocutora que realmente estamos comprendiendo lo que nos quiere decir.

La *escucha* es, por otra parte, un elemento imprescindible para el conocimiento del otro o de la otra, para entablar relaciones significativas y dignas de confianza. A través de ella, la persona que comunica se siente aceptada, se siente comprendida y al mismo tiempo va generando sentimientos que fortalecen las relaciones entre las personas.

Efectos positivos de la escucha activa:

a) Para quien se siente escuchado o escuchada:

- De ayuda, al ser más consciente de su realidad.
- Contribuye a su crecimiento personal.

b) Para quien escucha:

- Se le suministra más información que con cualquier otra actividad.
- Contribuye a modificar positivamente actitudes, adquiriendo mayor sensibilidad, tolerancia y flexibilidad.
- En trabajo en grupo contribuye al crecimiento grupal.

Comportamientos que puede producir la no-escucha:

Podrían resumirse en dos: *la fuga y el ataque*, La fuga entendida como encerramiento en sí, pasar, asumir un rol pasivo; el ataque se manifiesta en todos aquellos comportamientos que más o menos abiertamente expresan una carga agresiva.

Un episodio aislado de no-escucha quizá no provoque reacciones importantes, pero el vivirlo regularmente puede dañar la autoestima y debilitar el sentimiento de seguridad.

Pasos de la habilidad de escucha activa/empática:

a) Ponerse en la posición de la otra persona, partir de su punto de vista, sin confundirlo con lo que nosotros o nosotras hubiéramos sentido, expresado o hecho en su situación.

b) Recoger el mensaje completo: mensaje verbal y carga emotiva, estado de ánimo o actitud que subyace en el mensaje.

c) Comunicárselo, verbalizar la comprensión de la situación y de su carga emotiva. Esto supone comunicarle que vemos la situación desde su punto de vista y comprendemos la resonancia emotiva que tiene para ella.

Comportamientos que indican no escucha:

a) Comportamientos de juicio o evaluador. Corresponde a las respuestas que expresan una evaluación moral y traducen un juicio, aprobador o crítico, es decir, positivo o negativo con respecto a la otra persona.

b) Comportamiento de interpretación. Respuestas que interpretan lo que se dice y buscan una explicación, lo que lleva a no decir más que lo que a mi me parece esencial. De esta manera se corre el peligro de deformar el pensamiento del otro (lo que Ud. quiere decir es... y quizá digo no lo que el otro ha dicho, sino lo que yo pienso).

c) Comportamiento tranquilizador. Se demuestra simpatía, se le compadece y se intenta impedir que se inquiete; de esta manera se le da ánimo y se intenta tranquilizarle.

d) Comportamiento investigador. Se tiene prisa por saber más, por tener más informaciones, y se orienta a la otra persona hacia lo que a uno o una le parece importante; le interroga, preguntando lo que le parece importante.

e) Comportamiento de búsqueda activa de una solución inmediata al problema. Se ve rápidamente lo que se haría en su situación y se trata de intentar que actúe adoptando la solución que se le da,

Algunas señales que demuestran escucha activa y empática:

- Afirmar con la cabeza cuando otra persona te está hablando.
- Sonreír, mirarle a los ojos.
- No interrumpirle.
- No mostrarse en desacuerdo mientras la otra persona habla, eso puede dejarse para más tarde.
- Hacer alguna pregunta que te facilite el entender mejor lo que te cuenta.

Algunas señales que demuestran no-escucha:

Son desde señales verbales como interrumpirle, mostrarse en desacuerdo o ponerse a hablar de otra cosa hasta mensajes no-verbales pero tremendamente explícitos, como distraerse, no mirar a quien habla, bostezar, mirar al reloj, ocuparse de otra cosa al mismo tiempo, etc.

Observación

Procedimiento básico de obtención de datos referidos al comportamiento exterior de las personas. Puede realizarse de dos maneras:

- De forma no estructurada, ocasional o asistemática.
- De forma estructurada, mediante instrumentos diseñados para ello en función de la dificultad de control que ofrecen las situaciones, sentimientos, actitudes, pensamientos, etc. Algunos de estos instrumentos son: el registro anecdótico, los cuestionarios, guiones o guías de observación, las escalas de producción, las fotografías, el circuito cerrado de televisión, etc.

Hacer preguntas

Hacer preguntas es una habilidad utilizada para proveernos de información. Si deseamos conocer mejor a nuestros hijos e hijas, necesitamos con frecuencia información específica o general acerca de sus opiniones, puntos de vista o sentimientos. Hay dos tipos de preguntas:

- *Abiertas*. Son exploratorias. Animam a quien se hacen a pensar sobre sus sentimientos y pensamientos. Suelen ser respondidas con más de una o dos palabras. Ej. : Pedir información con una frase inicial del tipo: cuéntame cómo te va; háblame de cómo te sientes...; ¿qué tipo de ayuda necesitas? ¿En qué puedo ayudarte? ¿Qué sería un ejemplo de eso ...? A propósito, ¿qué te pareció...?

Para conocer mejor a los hijos e hijas se suelen utilizar con frecuencia este tipo de preguntas.

- *Cerradas*. Se hacen para obtener información específica y pueden ser respondidas con un "sí" o un "no" o algunas otras respuestas de pocas palabras. Son preguntas del tipo: ¿Cuándo? ¿Quién? ¿Dónde?

Si la pregunta es comprometida se puede comenzar con un breve comentario "amortiguador". Ej.: Es habitual que muchos chicos en sus primeras relaciones sexuales tengan problemas ¿te ha ocurrido algo que desees contarme? Una de las maneras que algunos jóvenes tienen para animarse en situaciones difíciles es beber alcohol, ¿utilizas tú ese procedimiento?

Algunas lecturas

BOUKRIS, S. y DONVAL, E., *La adolescencia*. Editorial Salvat. Colección Guías de Salud, Barcelona, 1991,

ERIKSON, E. H., *Identidad, juventud y crisis*. Editorial Taurus Humanidades, 1990.

GORDON, T. PET. *Padres Eficaz y Técnicamente preparados*. Nuevo sistema comprobado para formar hijos responsables. Editorial Diana, Méjico, 1993.

IPES, *Situación actual, experiencias y necesidades de padres y madres de adolescentes en Navarra*. Vol 1: Informe cualitativo.

LÓPEZ, F., *La formación de los vínculos sociales*. MEC, Madrid, 1985.

MADRID SORIANO, J., *Hombre en crisis y relación de ayuda*. Editorial Asetes, Madrid, 1986.

PALACIOS, J., MARCHESI, A. y CARRETERO, M., *Compilación de: Psicología evolutiva, 2*. Editorial Alianza.

PUIG J.M., *Toma de conciencia de las habilidades para el diálogo*. Didácticas, Comunicación, Lenguaje y Educación, Madrid, 1993.

TIERNO, B., *Adolescentes, Las 100 preguntas clave*. Editorial Temas de hoy, Madrid, 1992,

WATZLAWICK, P., *¿Es real la realidad?* Editorial Herder, Barcelona, 1979.

2.2. Diseñando el programa

2.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivo general

Obtener una imagen ajustada y positiva de nuestros hijos e hijas adolescentes, analizando y comprendiendo las profundas transformaciones físicas, psicológicas y sociales que se producen en esta etapa de la vida y tomando conciencia de algunos factores que intervienen en su conocimiento.

Ser capaces de utilizar instrumentos adecuados para conocerlos mejor: observación, escucha activa y comprensión empática, hacer preguntas, etc.

Contenidos

Hechos, conceptos y principios

- La adolescencia como etapa positiva.
- Cambios físicos y maduración sexual.
- Rasgos psicosociales.
- Roles, estereotipos y expectativas hacia nuestros hijos e hijas.
- La escucha activa, comprensión empática, observación y hacer preguntas.

Actitudes, valores y normas

- Reconocimiento, respeto y aceptación de los y las adolescentes, admitiendo que no tienen que satisfacer nuestras expectativas.

- Actitud empática para el conocimiento de nuestros hijos e hijas, teniendo en cuenta la existencia de diferentes puntos de vista.

- Valoración de la importancia de ampliar la visión de su realidad.
- Valoración de la escucha activa y empática y el hacer preguntas como vías adecuadas de conocimiento.
- Flexibilidad y tolerancia respecto a las conductas propias de la adolescencia.

Procedimientos

- Identificación y análisis de los rasgos psicoevolutivos de la adolescencia y sus necesidades.
- Análisis y revisión de los factores que dificultan y favorecen el conocimiento de los y las adolescentes.
- Uso de la observación, la escucha activa, la comprensión empática y el hacer preguntas como elementos básicos del conocimiento de nuestro hijo o hija.

Modelo de secuenciación de actividades

Investigando su realidad _____ conciencia de su realidad

- Mi hija o hijo (Actividad 1).
- Imagen social de la adolescencia (Actividad 2).

Profundizando en el tema _____ reelaboración de su realidad

- La adolescencia (Actividad 3).
- La percepción de la adolescencia (Actividad 4).
- Algunos factores que influyen en la visión de la adolescencia (Actividad 5).

Abordando la situación _____ acción sobre su realidad

- Empatía (Actividad 6).
- Escucha activa y empática (Actividad 7).
- Hacer preguntas (Actividad 8).

2.2.2. Menú de actividades

Actividad 1. Mi hija o mi hijo

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Quién es mi hijo/a? Individualmente trabajar el Material 1A.

En grupos pequeños, destacar las cosas parecidas que hacen o sienten nuestros hijos/as.

Puesta en común y conclusiones. El educador o educadora devolverá al grupo las situaciones y problemas de sus hijas e hijos adolescentes.

Claves:

- Valorar la etapa y su contribución al desarrollo personal. La adolescencia es una etapa más del continuo proceso humano con un gran valor y sentido en sí misma ¿quién no ha sido adolescente?
- Relacionar estas situaciones y problemas con las características de la etapa:
 - Cambios físicos y maduración sexual.
 - Identidad psicosocial/Desarrollo del yo.
 - Comportamiento social.
- Valorar diferencias individuales y analizar, si salen, diferencias entre chicas y chicos.

¿Qué aspectos positivos y dificultades tienen nuestros hijos e hijas? Tormenta de ideas., Se presenta el tema y se lanza al grupo la pregunta, pudiendo anotar las respuestas en la pizarra (Material 1B).

Problemas o dificultades de nuestros hijos e hijas. Phillips 66. El grupo grande se divide en grupos más pequeños (6 personas) para hablar de este tema durante 6 minutos y elaborar sus conclusiones.

Cambios más llamativos que están experimentando nuestros hijos e hijas. Rejilla. Esta actividad puede ayudar al grupo a reflexionar sobre los cambios que están apreciando en sus hijos e hijas. En grupos pequeños trabajar el Material 1C. Puesta en común. Conclusiones: destacar lo natural de estos cambios y su relación con las características de la etapa evolutiva.

MATERIAL 1A

¿Quién es mi hijo/a?

De las siguientes características que suelen otorgarse a los y las adolescentes, marca con una **X** los que crees que tiene tu hijo y/o hija.

- | | |
|---|--|
| - Timidez. | - Vitalidad. |
| - Estar descontento con su cuerpo. | - Alegría. |
| - Miedo al ridículo. | - Pertenencia a grupos. |
| - No aceptación de las normas de casa. | - Compañerismo. |
| - No atreverse a hablar de sus problemas. | - Querer aprenderlo todo. |
| - No saber como funciona su sexualidad. | - Querer vivirlo todo. |
| - No tener amistades. | - Ser capaz de darlo todo. |
| - Falta de aceptación. | - Sentir que se respetan poco sus opiniones. |
| - Inseguridad. | - Disfrute y sufrimiento. |
| - Deseo de más libertad. | - Gusto por la "comida basura". |
| - Otros (señálalos). | |

MATERIAL 1B

¿Qué aspectos positivos y dificultades tienen nuestros hijos e hijas?

Se trata de que cada persona comente los aspectos positivos y las dificultades que tiene su hijo o hija.

SÍNTESIS TRAS LA TORMENTA DE IDEAS:

MATERIAL 1C

Cambios que están experimentando nuestros hijos e hijas

LOS CAMBIOS CORPORALES MÁS IMPORTANTES EN ESTA ETAPA.

-
-
-
-
-
-
-
-

LA NUEVA FORMA DE SER Y ESTAR EN EL MUNDO.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

LA PUBERTAD COMO UN PROCESO PERSONAL.

-
-
-
-
-

Actividad 2. Imagen social de la adolescencia

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

La adolescencia en estos tiempos. Nos puede ayudar esta actividad a comprender mejor a nuestros hijos e hijas, tomando conciencia de lo que les ofrece esta sociedad.

Se introduce el tema de la adolescencia en la sociedad actual.

Por parejas rellenan el Material 2, analizando la imagen social de la adolescencia.

En grupos pequeños (3 ó 4 parejas), exponer las opiniones de cada pareja.

Puesta en común y conclusiones.

Claves:

- Devolver al grupo los aspectos positivos y negativos que la sociedad ofrece a las y los adolescentes, constatando la influencia sociocultural.
- Analizar la existencia de demandas contrapuestas en lo que se le pide al adolescente: responsabilidad y autonomía en unos campos pero no en otros (sexualidad, empleo, etc.).

La adolescencia en la publicidad. Análisis de publicidad. Se visualizan algunos anuncios publicitarios que presentan la adolescencia en nuestra sociedad. En pequeños grupos y con una ficha de observación se analiza el anuncio. Se pone en común lo trabajado en los grupos.

Análisis de noticias. Se analizan algunas noticias de prensa sobre adolescentes, extrayendo conclusiones en relación con su imagen social.

Análisis de mitos, dichos y creencias sociales. Individualmente reflexiona sobre qué mitos, dichos o creencias sociales recuerdas que influyeron en tu adolescencia. (Por ejemplo: durante la menstruación, las mujeres no pueden lavarse la cabeza o la masturbación puede producir la caída del pelo.)

En grupos pequeños, comentarlos, buscar argumentos a favor y en contra y reflexionar sobre su existencia en la actualidad.

En el grupo grande se buscan las conclusiones sobre la influencia de los mitos.

MATERIAL 2

La adolescencia en estos tiempos

Esta sociedad ofrece a las y los adolescentes.

Aspectos POSITIVOS:

Aspectos NEGATIVOS:

Actividad 3. La adolescencia

Este tema puede trabajarse desde otras perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Desarrollo psicoevolutivo de la adolescencia. Proyección del vídeo *Esas cosas de la pubertad* (*).

Debate en pequeños grupos.

Gran grupo, concluyendo sobre los rasgos psicoevolutivos de la adolescencia y sus necesidades.

Características psicoevolutivas de la adolescencia. Exposición teórica con discusión o lectura individual del material sobre la Psicología evolutiva de la adolescencia (Félix López Sánchez en el apartado *Centrándonos en el tema*), discusión estructurada con guión en pequeños grupos (Material 3A), intergrupo, resumen y conclusiones.

Análisis de situaciones. El objetivo de esta actividad es la de reconocer y analizar algunos rasgos psicoevolutivos de la adolescencia. En grupos pequeños se recogen todas las opiniones de las cuestiones que se plantean para la reflexión. Puesta en común, extrayendo conclusiones en el Material 3B. Exposición teórica sobre el tema.

Las y los adolescentes. Se trata de identificar y analizar algunas características y necesidades de la adolescencia. En grupos pequeños se comentan los casos (Material 3C y/o 3D) y se intenta dar respuesta a la pregunta formulada. Puesta en común.

Yo fui adolescente. ¿También estuve en crisis? Se introduce el tema. De forma individual o por parejas se realiza el Material 3E.

En grupos pequeños se intenta realizar un perfil de nuestra adolescencia.

Puesta en común. Cada representante de grupo hará un resumen de las conclusiones. La educadora o educador devolverá al grupo las conclusiones relacionándolas con los rasgos psicoevolutivos de la adolescencia y profundizando y completando este tema (puede hacerse después una pequeña exposición teórica). Como claves se pueden añadir:

- La adolescencia es un fenómeno esencialmente marcado por la cultura y por la historia. Cada sociedad y cada época tiene sus adolescentes.
- Señalar semejanzas y diferencias entre la adolescencia del grupo y la actual.
- Reflexionar sobre la posible asociación de esta evolución con determinados cambios sociales: consumo, influencia de los medios de comunicación, modificaciones del papel asignado al hombre y a la mujer, paro, etc.

De mi adolescencia a la de mis hijos o hijas. Se puede utilizar el mismo Material 3E pero pidiendo al grupo que en cada apartado exprese lo que recuerda de su adolescencia y lo que le parece que le ocurre a su hija o hijo.

(*) Vídeo *Esas cosas de la pubertad*. Directores Tomás Díez y José Luis García. Duración: 21 minutos. Distribuye: Medusa Apdo. 3236, 31080 Pamplona. Se puede encontrar en el Instituto de Salud Pública, Sección de Promoción de Salud, C/ Leyre 15. Pamplona.

MATERIAL 3A

Psicología evolutiva de la adolescencia

Después de la lectura del documento Psicología evolutiva de la adolescencia repasar en el grupo los distintos aspectos que comenta y presentar al intergrupo los aspectos que queráis destacar y las dudas que os hayan surgido.

1. Aspectos a destacar.

2. Dudas.

MATERIAL 3B

Análisis de situaciones

1. Siempre se está quejando. Si le pregunto, porque le atosigo, y, si no le pregunto, porque lo tengo abandonado.
2. Sólo quiere ponerse la dichosa camiseta negra, y si se la quito para lavar se pone enfurecida.
3. Cada vez que le doy un beso, se pone colorado como un tomate.
4. Siempre se está quejando de las normas de casa, pero no hace nada.
5. Hace rato que está en la habitación. Esto es muy raro, Decido ir a mirar lo que está haciendo. Le encuentro masturbándose.

CUESTIONES:

1. ¿Le parecen estas situaciones propias de la adolescencia?
2. ¿Son similares a las que usted vive con sus hijas e hijos?
3. ¿A qué cree que son debidas? ¿Con qué características de la adolescencia las relaciona?

MATERIAL 3C

Las y los adolescentes. Casos

Caso 1

¿Cuántos jóvenes juegan al fútbol con ropa de vestir y después la continúan llevando tan frescos?

Iker es un joven de 15 años, apasionado por el deporte, en especial por el fútbol. Suele practicarlo todas las semanas, pero nunca se cambia de ropa, y permanece con ella después de jugar o entrenar con la misma.

Caso 2

Marta es una chica de 14 años, que siempre aparece como cansada. En casa come poco a veces parece nerviosa; sin embargo, los fines de semana nunca está cansada para volver a casa.

Caso 3

Saioa tiene 15 años y se pasa horas enteras contemplándose en un espejo y dándose cremas por todo el cuerpo. Un día que estaba en su habitación desnuda mirándose y realizando distintas poses frente al espejo, fue interrumpida por su madre. Su madre salió de la habitación sin decir nada, pero notó que ella se avergonzó mucho. Al día siguiente se puso un cerrojo en la habitación.

Caso 4

Fermín tiene 14 años y es un poco bajo para su edad. Un amigo suyo de la misma edad le pasa la cabeza. También está muy angustiado de que su hermana de 12 años le pase de altura.

CUESTIONES:

1. ¿Le parecen estas situaciones propias de la adolescencia?
2. ¿Son similares a las que usted vive con sus hijas e hijos?
3. ¿A qué cree que son debidas? ¿Con qué características de la adolescencia las relaciona?

MATERIAL 3D

Las y los adolescentes. ¿Qué hacen nuestros hijos e hijas?

(Del libro *¿Cómo organizar una escuela de padres?* de BRUNET, J.J. y NEGRO, J.L.)

Se trata de que leas estos testimonios tratando de reconocer y analizar algunos rasgos psicoevolutivos de la adolescencia.

La edad del pavo

“A mí, mi madre me dice que estoy tonto porque estoy en la edad del pavo; aunque a mí lo que hago me parece normal, a mi madre no.” (Luis, 13 años.)

“Yo creo que los problemas más importantes de los chicos y chicas de mi edad son en primer lugar el salir a solas con un chico o con una chica, pues si te gusta un chico o una chica y te pide para salir, tú tendrías que decir que no, pues tus padres no te dejan si no es andando en pandilla. Otro problema yo creo que es el fumar, pues hay a quien le gusta y a quien no le gusta: si sales con una pandilla en la que hay gente que fuma y tú no fumas, la gente va diciendo por ahí que tú también fumas y luego se enteran tus padres y no te dejan andar más con esa pandilla. Para mí otro problema son los granos que te suelen salir en la cara a esta edad, pues la gente se acompleja de que la llamen *granosa*, etc.; si estás gorda, que te llamen *ballena*, *vaca...*; cuando no sabes algo delante de tus amigos, y quedas como tonta para siempre y eso no nos gusta a nadie, pero hay que aguantarlo. Otro problema es cómo vistes, la manera de vestir; yo creo que en esto te tendrían que dejar los padres vestir como te dé la gana; si te quieres estrechar un pantalón no te dejan, te obligan a ponerte faldas sin que tú quieras; y cuando te vas a comprar ropa te dejan elegir a ti, pero lo que eliges a ellos no les gusta y si compran lo que les gusta a ellos, siempre piden una horterada. También se ríen de ti si eres fea.” (Carmen, 14 años.)

La edad de los primeros amores

“El problema más importante es que si te gusta alguien y empiezas a salir con esa persona, te preocupas mucho por ella, más que por los estudios; piensas siempre en ella.” (José Luis, 13 años.)

Los estudios. La “cruz” de los estudios

“...Los problemas escolares casi todos por las notas, porque ellos (los padres) creen que porque saques un suspenso es por no estudiar y puede ser un fallo que hayas tenido en algún examen. Además te comparan con otros que estudian un montón y te dicen: Mira como estudia ése. Les pides ayuda para hacer alguna cosa y te sueltan alguna excusa.” (Angel, 13 años.)

Y no sentirse comprendido

“Uno de los problemas más graves que tenemos, y digo que tenemos porque nosotros también lo tenemos, es la falta de diálogo, poca confianza a veces. Otro problema menos grave es que no nos entendéis a veces. Vosotros no sois como nosotros, sois completamente distintos y no nos entendéis, y otras veces nosotros no os entendemos.” (Yolanda, 14 años.)

MATERIAL 3E

Yo fui adolescente. ¿También estuve en crisis?

Esta hoja es para ayudarte a comprender la adolescencia. Aquí te mostramos algunos "hechos" que acontecen en la adolescencia, y algunas áreas para que recuerdes como fue tú propia adolescencia.

- ¿Qué sentimientos recuerdo haber tenido en relación con mi propio cuerpo a lo largo de la adolescencia? (Imagen corporal.)

- ¿Cómo viví mi primera regla o mi primera eyaculación?

- ¿Cómo me veía yo y cómo me sentía conmigo?

- ¿Cómo era la relación con mis amigos y amigas?

- ¿Cómo era la relación con mis padres?

- ¿Cómo me sentía en la escuela?

- ¿Qué hacíamos en el tiempo libre? ¿Cómo nos divertíamos? ¿Realizábamos las mismas actividades los chicos y las chicas?

Actividad 4. La percepción de la adolescencia

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Diferentes percepciones de una misma realidad: la adolescencia. En pequeños grupos y con el Material 4A analizar las diferentes percepciones que tienen padre e hijo sobre la adolescencia, identificando similitudes y discrepancias y reflexionando sobre las causas de estas diferencias y los mecanismos que utilizamos para construir el conocimiento.

Intergrupo. Cada representante de grupo pone en común lo trabajado en el grupo.

Resumen y conclusiones. La educadora o el educador devuelve al grupo un resumen de lo trabajado, extrayendo conclusiones. Claves:

- Las personas hacemos lecturas diferentes del desarrollo de los acontecimientos. Percibimos e interpretamos las situaciones, les damos distinto significado desde cada cual y según el contexto físico y sociocultural.
- Es importante constatar la existencia de distintas percepciones y reconocer como cada cual construye la visión que tiene de la hija y del hijo y los mecanismos que utiliza (filtros biológicos, socioculturales, individuales, mecanismos mentales).

Se puede completar con una pequeña exposición teórica sobre la construcción de la visión del hijo o de la hija (ver *Centrándonos en el tema*).

Percepción. Se realiza un ejercicio que permita constatar la existencia de distintas percepciones, entre ellos:

- Folio blanco con punto negro:
 - El educador o la educadora se pasea por la sala mostrando un folio blanco en cuyo centro hay un punto negro.
 - Se pide a las y los participantes que escriban en silencio y sin consultarse los unos a los otros, qué ven.
 - Se hace una ronda con lo que han percibido y se comenta, constatando la existencia de múltiples percepciones.
- Lectura de un cuadro abstracto: Desde el lugar en el que están sentados mirar un cuadro más o menos abstracto. Se hace una ronda con lo que se ha visto. Se puede comentar las opiniones de las otras personas.
- El lobo feroz: La educadora o el educador lee la historia del "Lobo feroz" (Material 4B). Por grupos pequeños se analiza:
 - A qué cuento de la infancia hace referencia.
 - Establecer similitudes y discrepancias con el cuento que recordamos de la infancia.
 - Analiza a qué se deben estas discrepancias.

Se completa el ejercicio con una pequeña exposición sobre cómo se construye la visión de un hijo o de una hija.

Lo que es y lo que significa para mí. En pequeños grupos y con el Material 4C diferenciar lo objetivamente constatable de cada cosa, hecho o situación y el sentido o valor que dicha cosa, hecho o situación tiene para cada cual. Puesta en común de lo trabajado en los grupos, Resumen y conclusiones.

MATERIAL 4A

Diferentes percepciones de una misma realidad: La adolescencia

Primera escena

Una adolescente, tirada negligentemente sobre un sillón, comenta sola que “hace una temporada que no se qué me pasa. Me pongo a llorar tontamente durante largo tiempo y sin saber por qué”.

“Me gustaría estar triste, soñar, pensar en cosas tristes. A veces, me paso así hasta altas horas de la noche. Me aburro: no encuentro agrado en el trabajo, todo me molesta y me enfado sin saber por qué. ¡Si supieron lo que sufro! Me gustaría contarlo a alguien pero no sé cómo hacerlo, y, además, se reírían de mí.”

Segunda escena

El padre irrumpe en la sala: “¡Pero hijo! ¿Aún así? ¿Has estudiado ya las lecciones? Después te quejarás de que te suspenden. Te pasas las horas muertas pensando en no sé qué. Esperaba que cambiases y hasta llegué a hacerme ilusiones contigo. Pero ya veo que no eres el mismo. Siempre tan flojo, tan inconstante.”

El hijo se levanta, da un portazo y sale protestando.

Tercera escena

Conversación entre los padres:

“A este chico no hay quien le entienda. Ni él sabe lo que quiere, Tan pronto se entusiasma con las cosas, como se le atraganta; tan pronto es bueno y cariñoso con nosotros, como se vuelve violento y arisco; tan pronto charla por los codos, como se encierra en el más absoluto silencio y se vuelve taciturno; tan pronto es delicado, como se porta brutalmente destruyendo cuanto cae en sus manos, maltratando a los animales. Si, al menos, tuviera confianza en nosotros, tal vez podríamos ayudarle. Pero cada vez que lo intentamos se cierra y hasta parece como si le ofendiéramos.”

Cuarta escena

La chica, agitada en su habitación, airada y presa de un sofocón: “¿Ves? ¡Es inútil! No te ayudan en nada. O todo lo contrario, ¿creen que una es así porque le gusta? Si supiera lo que me pasa a mí... Está visto que lo mejor es arreglárselas una sola y no hacer caso a nadie.”

MATERIAL 4B

El lobo feroz

(Fuente: CARLOS MARTÍN BERISTAIN.)

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo ordenado y limpio. Cuando...

Un día soleado, mientras estaba recogiendo una basura dejada por unos excursionistas sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y vi venir una niña vestida de forma muy divertida, toda de rojo y con la cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran. Naturalmente me puse a investigar. Le pregunté quién era, de dónde venía, a dónde iba, etc. Ella me dijo, contando y bailando, que iba donde su abuelita, con una canasta con el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque y ciertamente me parecía sospechosa con esa ropa extraña. Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse y vestida de forma tan extraña. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué vi a una simpática viejita y le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita estuvo de acuerdo en permanecer fuera de la vista hasta que yo la llamara. Y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña le invité a entrar al dormitorio donde yo estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor.

Ahora bien, me gustaba la niña y trataba de prestarle atención. Pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos salidos, Ahora ustedes comprenderán que empecé a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia, pero era muy antipática. Sin embargo seguí la política de poner la otra mejilla y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor. Su próximo insulto si me encolerizó: siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debí haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran para comerla mejor.

Ahora bien, sean serios: ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe. Pero esa niña loca empezó a correr alrededor de la pieza gritando y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla.

Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la saqué; pero fue peor. De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo le miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé.

Me gustaría decirles que éste es el final de la historia. Pero desgraciadamente no es así pues la abuelita jamás contó mi parte de la historia. Y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era un lobo malo. Y todo el mundo empezó a evitarme. No sé qué le pasaría a esa antipática y vestida de forma tan rara, pero yo nunca más pude ser feliz...

MATERIAL 4C

Lo que es y lo que significa para mí

Hay algunas preguntas que tienen respuestas objetivas, algunas cosas que tiene propiedades constatables. Aun en estos casos es diferente lo que las cosas son y el valor que para cada cual poseen.

Por ejemplo: La luna es un satélite que gira alrededor del sol, pero además, para algunas personas la luna significa sentimientos, noches de amor; otras le asignan intranquilidad; otras la asocian con noche de brujas; etc.

Hay otras preguntas que no tienen respuestas únicas, hechos que tienen normas objetivas sino que se rigen por normas culturales, sociales, personales, etc.

Por ejemplo: ¿En qué momento de las relaciones es correcto besarse?

En cada cosa, hecho o situación siguiente: discutir lo que pueda ser más objetivable y los distintos significados o valores que se le dan en el grupo:

- Mi hijo lleva el pelo largo.
- Mi hija viste con vaqueros y camisetas.
- Mi hijo está mucho tiempo encerrado en su habitación.
- Mi hija se pinta los labios de rojo.
- Mi hijo o mi hija ha llegado tarde a casa los tres últimos sábados.

Actividad 5. Algunos factores que influyen en la visión de la adolescencia

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Julián y Luis tienen un hijo adolescente. En grupo grande se lee el caso del Material 5A.

En pequeños grupos se analiza el caso, siguiendo las preguntas. Se trata de identificar distintos factores que influyen en cómo ven a su hijo o hija y discutir y analizar sus consecuencias.

Intergrupo. Poner en común lo trabajado en los grupos. El educador/a favorece la discusión, profundiza en el análisis y devuelve al grupo el resumen y las conclusiones. Claves: algunos factores que influyen en cómo vemos a nuestra hija o hijo son:

- Características psicoevolutivas de la etapa.
- Imagen social conflictiva de la adolescencia.
- Nuestras expectativas.
- Los estereotipos de rol.

El ojo del espectador (película). Título original: *The eye of the beholder*. En castellano también se titula: *Todo es del color* (distribución por ICSA-RASA FILM, Barcelona-Madrid). Visualizar la película y discutir con un guión en pequeños grupos.

¿Qué espero de ti? Esta actividad le puede servir para tomar conciencia de las diferencias de roles y estereotipos que social y personalmente asignamos a nuestros hijos e hijas, por razón de sexo. Después de una breve presentación del tema se dejan unos minutos para la reflexión individual de las cuestiones presentadas en el Material 5B. En pequeños grupos se revisan y comentan las contestaciones de cada persona. En gran grupo se pone en común, analizando y revisando críticamente las respuestas dadas por los grupos.

Análisis de la influencia de etiquetas y expectativas. Se trata de experimentar las presiones que ejercen las etiquetas y expectativas creadas respecto al hijo o a la hija. Se preparan etiquetas adhesivas, una por participante, con un mensaje concreto relacionado con expectativa (el Material 5C puede servir de base). Se coloca una etiqueta en la frente de cada participante procurando que no vea su propio rótulo. Se trata de reaccionar conforme a lo que aparece escrito en las etiquetas pero sin leer en voz alta el mensaje.

Todo el mundo se levanta y camina por la sala respondiendo a los mensajes de las etiquetas. Cada cual tiene en cuenta la reacción que suscita en las otras personas.

Puesta en común. Cada participante presenta la etiqueta que lleva y expone las respuestas que ha ido recibiendo. Analizar los riesgos de las etiquetas. Claves: Al atribuir a nuestro hijo o hija una determinada etiqueta, estamos provocando comportamientos acordes a ella. Lo mismo ocurre con las expectativas. Respondemos con comportamientos acordes a ellas y no a la realidad.

¿Qué espero de mi hija o de mi hijo? Cada persona trabaja individualmente el Material 5D. Se dividen en pequeños grupos, por un lado los que tengan hijos, y por otro, quienes tengan hijas, trabajando el mismo material. Intergrupo. Puesta en común. Resumen y conclusiones. Resaltar los elementos y expectativas diferentes en función de ser chico o chica.

No somos ni nuestro hijo ni nuestra hija. Se lanza al grupo grande la pregunta ¿Qué esperamos de nuestros hijos e hijas? En pequeños grupos y con el Material 5E se analiza. Se recogen las aportaciones y se escriben en la pizarra, extrayendo conclusiones y subrayando que nuestras hijas y nuestros hijos no están en este mundo para responder a nuestras expectativas.

MATERIAL 5A

Julia y Luis tienen un hijo adolescente

Kike acaba de cumplir 15 años y cada vez está más raro. A veces parece que no le gusta que se preocupen por él; si le niegan algo se enfada, parece que piensa que todo lo hacen en su contra, que le gusta el desorden y la incomunicación, etc. Otras veces en cambio da la impresión de que le gusta que le pongan normas claras, hace explosiones de alegría y de cariño, etc.

Julia y Luis conocían que se les aproximaba una época difícil, un periodo de tormentas y dramas. Hace un tiempo que todo el mundo les viene diciendo que se preparen a vivir múltiples conflictos, distintas tensiones y sufrimientos, etc. Han leído algunos libros y también hablan de lo mismo.

Los medios de comunicación presentan continuamente adolescentes conflictivos, delictivos..., y además cada vez se habla más de las drogas, los accidentes, las gamberradas de esta edad, etc.

Encima ahora la pandilla de Kike ha empezado a ir con chicas y ellos no le ven muy maduro para eso.

A Julia y Luis les da miedo que Kike se descarrile. Siempre han tenido puesta la esperanza en él y han soñado con un hijo bueno, caballeroso, que construya una familia y les dé nietos, que se sitúe bien en la vida (les gustaría que fuese perito agrícola y siguiera la casa del pueblo).

Antes lo blanco era blanco y lo negro era negro; pero ahora ya no se sabe. Los chicos llevan pelo largo y se hacen enfermeros; las chicas se cortan el pelo al rape y se hacen directoras de empresa, Todo está revuelto.

Además, Julia y Luis ven que Kike sigue siendo un niño que no se responsabiliza de sus cosas, que no hace nada en casa.

Más vale que sigue teniendo muchas cosas buenas, que es estudioso y que muchos veces sigue siendo satisfactorio hablar con él.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real esta historia?
2. Identifica algunos factores que pueden influir en como ven Julia y Luis a Kike:
 - ¿Qué modelo social de adolescente tienen? (Cómo se entiende la adolescencia, qué dice la gente de ella, qué imagen ofrece los medios de comunicación y la publicidad...).
 - ¿Qué expectativas tienen Julia y Luis? ¿Qué esperan de su hijo?
 - ¿Qué roles y estereotipos?
 - ¿Como ven a su hijo?
3. ¿Como piensas que pueden influir estos factores en el conocimiento de Kike?

MATERIAL 5B

¿Qué espero de ti? Preguntas para la reflexión

1. ¿Ayudas a desarrollar la vida afectiva y emocional de manera diferente a tu hija que a tu hijo?
2. ¿Tienen sexo los juguetes, cosas, ropas y colores?
3. ¿Eliges y compras las ropas, regalos y libros a tus hijos e hijas según sean chicas o chicos?
4. ¿Promueves o dificultas que participen en acontecimientos y/o actividades según sean consideradas "masculinas" o "femeninas"?
5. ¿Realizas diferencias en la distribución de las tareas domésticas, según el sexo, o por el contrario, se reparten por igual entre todos los miembros familiares?
6. ¿Utilizas distintos criterios para hijas e hijos en la delimitación horaria de salidas y llegadas, fines de semana...?
7. ¿Admites diferencias en el reparto de pequeñas asignaciones económicas?
8. ¿Crees que en general, las chicas son más dulces, tiernas, dependientes, pasivas, emotivas... que los chicos; y que éstos son más agresivos, activos, fuertes, independientes... que las chicas?
9. ¿Sigue influyéndote la división masculino-femenino en la selección de estudios y profesiones de tus hijos e hijas?
10. ¿Quién deberá cuidarte cuando envejeczas?

MATERIAL 5C

Etiquetas

- Irresponsable

- Rebelde

- Persona adulta autónoma

- Infantil

- No vale para nada

- Afectivo/a

- Dulce y amable

- Egoísta

- Tirano/a

- Bruto/a

MATERIAL 5D

¿Qué espero de mi hija o de mi hijo?

1. ¿Qué crees que estará haciendo tu hijo o tu hija dentro de 10 años?

2. ¿Qué tipo de vida te gustaría para el o para ella?

3. ¿Crees que lo que esperas de tu hijo o hija puede influirle? ¿Cómo?

MATERIAL 5E

No somos ni nuestro hijo ni nuestra hija

¿Qué esperamos de nuestros hijos e hijas?

¿Cómo influyen nuestras expectativas en nuestros hijos e hijas?

Actividad 6, Para conocerlos mejor: la empatía

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Textos para pensar. Leer los textos del Material 6 de forma individual.

En pequeños grupos, leer los textos de forma colectiva destacando expresiones e ideas que a propósito de ellos se pueden resaltar.

Intergrupo. Comentarios en el grupo grande, anotando en la pizarra las ideas que se destacan. Clave:

- Resaltar la importancia que tiene la capacidad de ponerse en el lugar de las otras personas.

Yo soy tú, tú eres yo. Cambio de roles. Cada participante por turno designa a otro participante del grupo. Ambos intercambian sus roles y cada uno de ellos intenta ser “el otro o la otra” durante cinco minutos. Transcurridos los cinco minutos, el grupo comunica sus impresiones a las y los participantes que escuchan en silencio.

Cuando todos y todas han cambiado de rol, por lo menos una vez, el grupo analiza:

- Cómo se han sentido durante el ejercicio.
- Qué sentimientos de comprensión de la otra persona se han dado.
- Qué implicaciones tiene el ponerse en su lugar.

Mi mayor problema es... Pretende crear mayor capacidad de empatía. Desarrollo:

De manera individual cada persona escribe en un folio una dificultad que encuentre en la relación con sus hijos e hijas y que no le agrada exponer oralmente en público.

Dobladas y recogidas “las papeletas”, se mezclan todas y se reparten entre cada participante.

Cada persona leerá en voz alta el problema (utilizando la primera persona o “yo”) como si fuera suyo, esforzándose por comprenderlo y personalizarlo.

El grupo escucha de forma activa y no cuestiona ni hace preguntas durante la exposición personal.

Después de que todos los problemas y sus posibles soluciones hayan sido relatados, se hace una puesta en común que gire en torno a:

- Cómo se han sentido al describir el problema.
- Cómo se han sentido cuando otra persona contaba su problema, ¿lo comprendió bien, se puso en su situación?
- Cómo se han sentido al exponer un problema que no era el suyo.
- Existencia de diferentes maneras de ver las cosas.

MATERIAL 6

Textos para pensar

Leer los textos siguientes, destacando las expresiones e ideas que os parezcan más interesantes.

TEXTO 1:

Nosotros, vuestros hijos, estamos en una edad difícil, en la que pasamos de un estado de niños a más adultos, pensamos diferente y también dudamos; cometemos tonterías, y ello nos causa problemas de tipo escolar (bajamos en las notas); de tipo social (hacemos nuevos amigos y a veces vamos en malas compañías, pero esos chavales también tienen sus problemas y por eso son así); tenemos problemas y vosotros deberíais de verlo desde nuestro punto de vista; no es tan difícil, vosotros también fuisteis chavales; ya sé que tenéis vuestros problemas, pero a la hora de tener un hijo deberíais de saber que siempre será un problema constante. Tenemos inquietudes y preocupaciones que para mí son también problemas. Deberíais de saber que con un hijo hay que estar alerta; que cuando cambia hay que comprenderle más. Para mí sois estupendos. (Ana, 14 años.)

Extraído del libro *¿Cómo organizar una escuela de padres?* de BRUNET, J.J. y NEGRO J.L.

TEXTO 2:

... ¿En qué consiste tratar a las personas como personas, es decir, humanamente?

Respuesta: Consiste en que intentes ponerte en su lugar. Reconocer a alguien como semejante implica sobre todo la posibilidad de comprenderle desde dentro, de adoptar por un momento su propio punto de vista. Es algo que sólo de una manera muy novelesca y dudosa puedo pretender con un murciélago o con un geranio, pero que en cambio se impone con los seres capaces de manejar símbolos como yo mismo. A fin de cuentas, siempre que hablamos con alguien, lo que hacemos es establecer un terreno en el que ahora es "yo" sabe que se convertirá en "tú" y viceversa. Si no admitiésemos que existe algo fundamentalmente igual entre nosotros (la posibilidad de ser para otro, lo que otro es para mí) no podríamos cruzar ni palabra. Allí donde hay cruce, hay también reconocimiento de que, en cierto modo, pertenecemos a lo de enfrente y lo de enfrente nos pertenece... Y eso aunque yo sea joven y el otro viejo, aunque yo sea tonto y el otro listo, aunque yo esté sano y el otro enfermo, aunque yo sea rico y el otro pobre "Soy humano -dijo un antiguo poeta latino- y nada de lo que es humano puede parecerme ajeno". Es decir: tener conciencia de mi humanidad consiste en darme cuenta de que, pese a todas las muy reales diferencias entre los individuos, estoy también en cierto modo dentro de cada uno de mis semejantes.

De SAVATER, F. *Ética para Amador* (pp. 136-137). Ariel, Barcelona, 1991.

Actividad 7. Para conocerlos mejor: escucha activa y empática

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Chica con problemas. Se realiza una pequeña exposición teórica sobre la escucha activa y empática como instrumento para conocer mejor al hijo o a la hija y los comportamientos que indican no escucha (ver el documento *Conocer mejor al hijo o a la hija* del apartado *Centrándonos en el tema*).

Se entrega a cada uno de los miembros del grupo la descripción de un caso que lleva seis posibles respuestas (Material 7A).

Primero de forma individual se elige la respuesta más acorde con su manera de actuar.

En grupos pequeños se debaten las consecuencias de cada una de las respuestas y se les pide que establezcan una relación entre los comportamientos descritos como respuestas y los teóricos (se les puede entregar el citado documento o el apartado "Comportamientos que indican no escucho" de dicho documento).

En la puesta en común se establecen y se explican las diferencias. Claves:

- Importancia de utilizar la habilidad de escucha si deseamos conocer mejor a nuestro hijo o hija.
- Comportamientos que indican no escucha: de juicio o evaluador, de interpretación, tranquilizador, investigador y de solución inmediata al problema.

La recepción de la otra persona. Rellenar de forma individual el cuestionario del Material 7B de la forma más objetiva posible. En pequeños grupos se elabora un listado sobre las dificultades para ser un buen receptor o receptora y se buscan soluciones a las mismas. Intergrupo. Puesta en común de lo trabajado en el grupo. Resumen y conclusiones.

¡Mamá! ¡Escúchame! Se reparte al grupo el Material 7C y se solicita que lo lean individualmente y que respondan a las preguntas. Puesta en común en grupo grande.

Aprendiendo a escuchar. El educador o educadora realizará una breve exposición teórica sobre la escucha, los pasos de esta habilidad y su importancia para conocer mejor al hijo o a la hija. Se divide al grupo en subgrupos de tres personas para trabajar el Material 7D. Por turnos:

Una de las personas hará de hijo o hija y protagonizará durante cinco minutos una situación, sentimiento o tema. Otra persona hará de padre o madre que le escucha. Otra tercera persona hará de observadora tomando nota de como se va desarrollando la escucha en relación a la exposición teórica inicial.

Ponemos en común las impresiones recogidas por las y los participantes: ¿Cómo se han sentido cuando hacían de hijo o hija y qué dificultades han tenido para ponerse en su lugar? ¿Cómo se han sentido cuando hacían de padre o madre y qué dificultades han tenido para escuchar de forma activa y empática? ¿Qué han observado respecto a la aplicación, en cada situación, de la exposición teórica inicial de escucha? Después, el educador o educadora recogerá todo lo dicho relacionándolo con la exposición teórica inicial y resaltando la importancia de la escucha para un mejor conocimiento de nuestra hija o hijo.

Buscando respuestas adecuadas. En grupos pequeños y con el Material 7E se buscarán respuestas a las situaciones planteadas intentando responder al sentimiento, al contenido explicativo, por qué se siente así, y a la demanda realizada. Intergrupo y conclusiones.

MATERIAL 7A

Chica con problemas

Chica de 16 años. Vuelve a casa después de asistir a una fiesta con su cuadrilla. Voz tensa, primero explosiva y después angustiada:

“Detesto a Marta. La odio, la odio... Se ha pasado todo la tarde hablando y bailando con Mikel. Ella sabe que es el chico que más me gusta. Me duele que haya sido precisamente Marta. Pensaba que era una buena amiga. Me siento francamente desgraciada.”

Posibles respuestas:

1. Veo que vives un conflicto con Marta. Piensa que lo habrá hecho sin darse cuenta o que quizá a ella también le guste Mikel y que ésta puede ser una razón poderosa que explique su actuación.

2. Tranquilízate. Entiendo que estés triste, pero estas cosas, se pasan. Mañana será otro día y no tiene porque pasar lo mismo. Vamos, ánimo. Pronto te sentirás mejor.

3. Estas cosas no debieran ocurrir pero la gente a veces no se comporta de buenas maneras. Mirar por la otra persona y actuar con solidaridad no está muy de moda en estos tiempos. Pero en ningún caso se debe odiar.

4. Hay que aprender a afrontar las situaciones difíciles. Los problemas se resuelven hablando. Llámale a Marta y así podréis aclarar la situación.

5 ¿Qué pasa con Mikel? ¿Realmente te importa tanto? Ya me parecía que últimamente te pasaba “algo”, Te veía muy en las nubes. Pero, ¿quién es ese chico?

6. Veo que te encuentras triste y enfadada. Siento mucho que te haya pasado esto. Cuéntame más cosas de la fiesta, de Marta o de Mikel.

CUESTIONES:

1. Debatir las consecuencias de cada una de las respuestas para conocer mejor a esta chica.

2. Relacionar las respuestas descritas con comportamientos teóricos que indican no escucha no habla.

MATERIAL 7B

Soy un buen receptor o receptora

1. ¿Puedes prescindir de los prejuicios que tienes acerca de quienes te hablan?
 2. ¿Esperas para responder hasta que el emisor o la emisora haya terminado?
 3. ¿Escuchas incluso en el caso de prever lo que te van a decir?
 4. Si la otra persona vacila, ¿le animas a continuar?
 5. ¿Haces la síntesis de lo que se ha dicho junto con tu interlocutor/a?
 6. ¿Eres paciente durante el diálogo?
 7. ¿Dedicas el tiempo necesario para escuchar?
 8. ¿Prestas toda la atención requerida?
 9. ¿Dejas hablar a la otra persona, aunque se repita o desvíe?
 10. ¿Pospones el juicio hasta el final?
 11. ¿Descubres el hilo conductor de lo que se te dice?
 12. ¿Utilizas el contexto para comprender cada palabra?
 13. ¿Comprendes todas las implicaciones de lo que se dice?
 14. ¿Te has esforzado por “ponerte en la piel” de quienes hablan contigo?
 15. Como persona, ¿te han interesado tus interlocutores e interlocutoras?
 16. ¿Respetas sus ideas u opiniones?
 17. ¿Escuchas voluntariamente?
 18. ¿Puedes conservar la calma aunque la otra persona esté excitada o alterada?
 19. ¿Percibes los sentimientos que permanecen ocultos?
 20. ¿Dejas que quien habla acabe sin interrumpirle?
 21. ¿Prestas toda tu atención a pesar de las posibles distracciones?
 22. ¿Puedes permanecer mucho tiempo en la misma longitud de onda que tu interlocutor/a?
 23. ¿Animas a quien habla mediante la sonrisa o el gesto?
 24. ¿Haces preguntas para asegurarte de que has comprendido bien?
- Observaciones personales sobre el ejercicio “¿Soy un buen receptor/ra?”
-
-
-

MATERIAL 7C

¡Mamá! ¡Escúchame!

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, no has hecho lo que te he pedido.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué no tendría que sentirme así, no respetas mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú sientes el deber de hacer algo para resolver mi problema, no respondes a mis necesidades.

¡Escúchame!

Todo lo que te pido es que me escuches, no que hables o que hagas.

Sólo que me escuches.

Aconsejar es fácil. Pero yo no soy un incapaz.

Cuando tú haces por mí lo que yo mismo podría hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi inseguridad.

Pero cuando aceptas simplemente que lo que siento me pertenece, aunque sea irracional, entonces no tengo que intentar hacértelo entender, sino empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.

(Iosu Cabodevilla Eraso ha plagiado estas palabras de J.C. Bermejo, que confiesa que las tomó de A. Pangrazzi. Este las había robado de R. O'Donnell, que nunca confesó su verdadera fuente).

CUESTIONES:

1. Ponle título a esta lectura.
2. Me ha gustado...
3. Me ha hecho reflexionar sobre...
4. Me he sentido molesto/a con...
5. Lamento...
6. Yo suelo hacer...
7. Me resulta difícil...
8. Me gustaría...
9. Tu opinión sobre el texto...

MATERIAL 7D

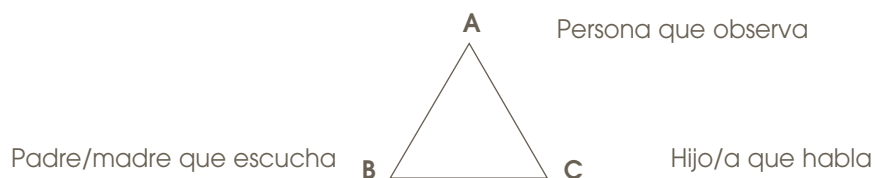
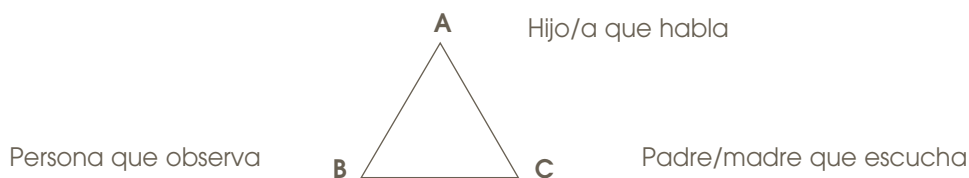
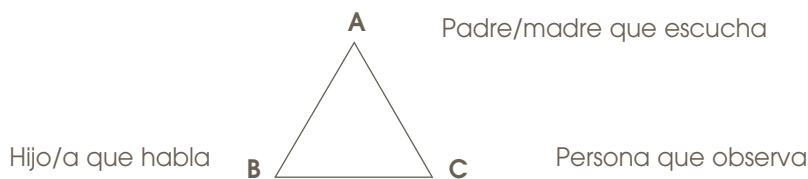
Aprendiendo a escuchar: vamos a practicar

- En grupos de tres se establece una conversación donde dos personas simulando ser padre o madre e hijo o hija intercambian opiniones sobre un tema elegido (controvertido) y una tercera persona hace de observadora.

- Cada cual por turno va rotando a las distintas posiciones: persona que habla, persona que escucha y persona que observa.

- Escuchar bien, es escuchar con comprensión y cuidado, es decir, implica prestar atención a los mensajes de nuestro interlocutor o interlocutora.

¡No te distraigas! Puedes perderte muchas cosas interesantes que te quiere comunicar: como se siente al contártelas, que espera de ti...



ALGUNAS SEÑALES QUE DEMUESTRAN ESCUCHA

- Afirma con la cabeza cuando te esté hablando.
- Sonríe.
- Mírale a los ojos,
- Nunca le interrumpas.
- No te muestres en desacuerdo mientras te habla, eso puedes dejarlo para más tarde.
- Puedes, cuando haya acabado, hacer alguna pregunta para entender mejor lo que te cuenta.

MATERIAL 7E

Buscando respuestas adecuadas

Cristina lleva varios días malhumorada. Pasa largos ratos en su habitación o en el baño. A veces sale con los ojos brillantes y rojos, como de haber llorado. Todo lo que le dices le sienta mal. El otro día explotó: tengo un cuerpo horrible y una piernas gordísimas. Nadie me entiende. Vosotros siempre encima, controlándome, como si no supiera valerme por mí misma. María pasa de todo. Desde que se fijó en Luis, el mundo ya no existe para ella. Los chicos son como dioses. La verdad es que vivir no es muy agradable.

Luis se pasa las tardes colgado del teléfono. Si no es con Mario, es con Mikel o con Pedro, Ultimamente recibe llamadas "muy especiales". Cuando Andrea le llama su tono cambia. Su padre le pide que cuando él esté en casa deje libre el teléfono, pues a veces recibe llamadas importantes. Luis se enfada: yo aquí soy un cero a la izquierda. Sólo cuentas tú y lo que a ti te parece importante, ¿por qué no se considera lo que las cosas significan para mí?

CUESTIONES:

1. Analiza en cada caso:

¿Cómo se siente? (Débil, confuso, triste, enfadada, fuerte, asustado, feliz...)

¿Por qué dice que se siente así? (Tema central y detalles, puntos claves...)

¿Qué pide o espera recibir? (Desahogo, consuelo, que decidan por él o por ella, consejo, aprobación, rechazo, refuerzo, asesoría...)

2. Construye para cada caso una respuesta que integre la información de los tres aspectos mencionados en la pregunta anterior.

Actividad 8. Para conocerlos mejor: hacer preguntas

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Análisis de situaciones. Se realiza una pequeño introducción sobre el “hacer preguntas” como instrumento útil para conocer mejor al hijo o a la hija (ver el documento *Conocer mejor al hijo o a la hija* del apartado *Centrándonos en el tema*).

En grupos pequeños y con el Material 8 elaborar preguntas que nos sirvan para proveernos de información en las distintas situaciones expuestas.

Intergrupo. Cada representante de grupo expone lo trabajado.

Resumen y conclusiones. El educador o educadora devuelve al grupo grande un resumen de lo trabajado y extrae conclusiones.

Claves:

- Hacer preguntas es una habilidad que podemos utilizar para proveernos de información si deseamos conocer mejor al hijo o a la hija.
- Existen distintos tipos de preguntas: abiertas o cerradas, para obtener un tipo u otro de información, inespecíficas o específicas.
- Existen momentos más adecuados que otros para hacer la pregunta.

El día de hoy. De forma individual repasar el día de hoy y elegir dos situaciones que hubieran podido servirnos para recoger información sobre la hija o el hijo.

Para cada una de estas situaciones preparar una pregunta y reflexionar sobre si el contexto en que se ha dado la situación habría propiciado realizarla.

En pequeños grupos reflexionar sobre el tipo de preguntas que solemos hacer a los hijos e hijas y analizar la utilidad de las preguntas para conocerlos mejor. Intergrupo. Resumen y conclusiones.

MATERIAL 8

Hacer preguntas. Análisis de situaciones

SITUACIONES:

- Te parece que tu hija está pasando una mala temporada y quieres saber si necesita ayuda.
- Has visto una película que sabes que tu hijo la vio la semana pasada y quieres saber que opina de ella.
- Estáis planeando las vacaciones y quieres saber que ha pensado vuestro hijo sobre ese tema.
- Tu hija ha empezado a salir con una cuadrilla en la que hay jóvenes de más edad. Uno de ellos tiene coche y quieres saber si conduce bajo los efectos del alcohol.
- Tu hijo ha empezado a salir con chicas y quieres saber si tiene alguna duda o problema en relación con la sexualidad.

CUESTIONES:

1. ¿Te parecen reales estas situaciones?
2. Para cada una de las situaciones prepara una pregunta que te sirva para proveerte de la información que deseas y decide el contexto o momento más propicio para realizarla.

**CENTRO DE INTERÉS 3:
EDUCANDO**

CENTRO DE INTERÉS 3: EDUCANDO

Índice del Centro de Interés 3: Educando

3.1. Centrándonos en el tema

La educación de las hijas e hijos en esta sociedad	133	Aceptación	140
Algunas ideas de partida en educación parental.....	134	Autoestima.....	142
El rol de las madres y los padres como educadores	135	Autoridad	144
Los estilos educativos. Variables relacionadas.....	138	Autonomía	147
Congruencia y asertividad.....	139	<i>Algunas lecturas</i>	149

3.2. Diseñando el programa

3.2.1. Objetivos y contenidos

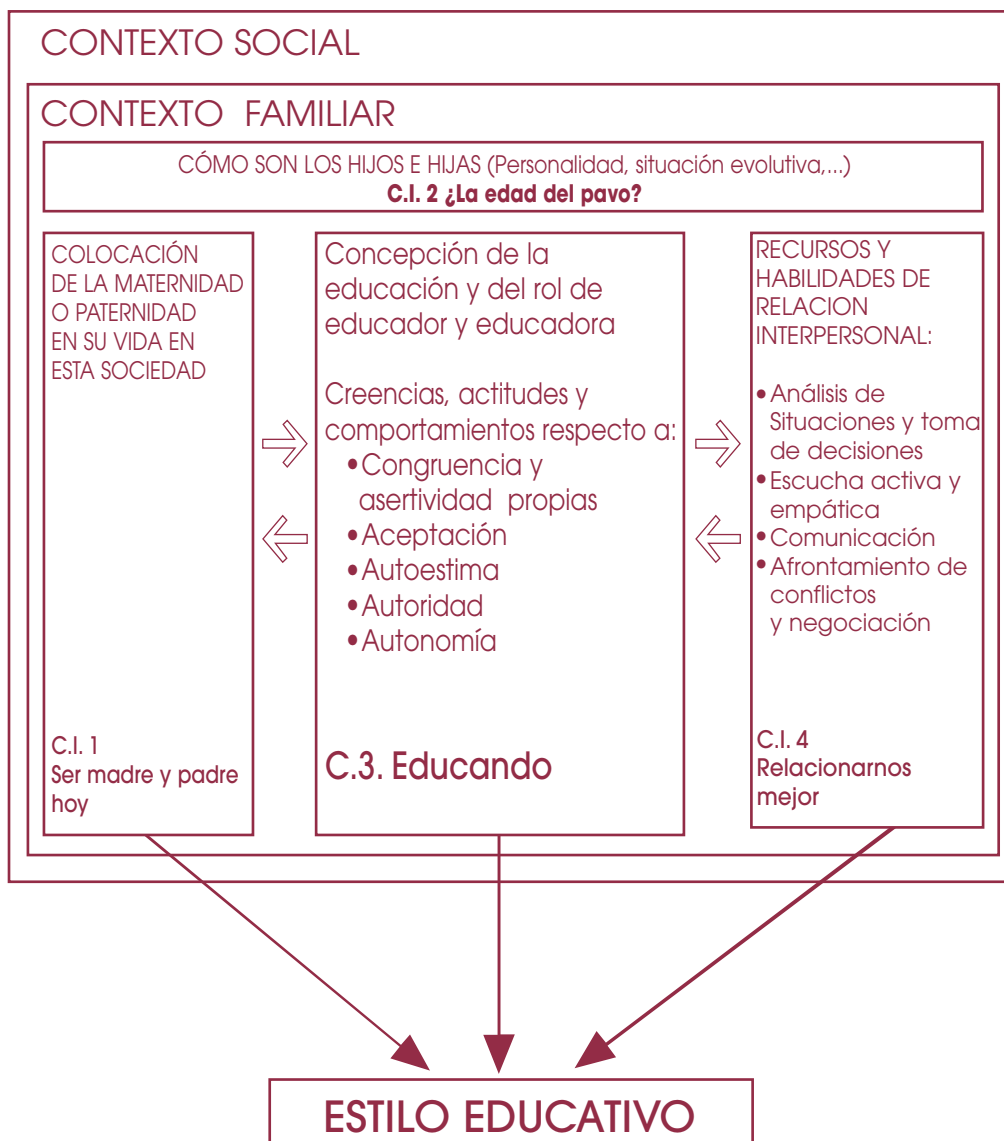
Objetivo general	150	Proceso de secuenciación de las actividades ..	151
Contenidos	150	Investigando su realidad.	
Hechos, conceptos y principios.		Profundizando en el tema.	
Actitudes, valores y normas.		Abordando la situación.	
Procedimientos.			

3.2.2. Menú de actividades

Activ. 1. La relación con los hijos e hijas	152	Activ. 4. Los estilos educativos	166
Satisfacciones en la relación (Mt. 1A).		Cómo nos educaron (Mt. 4A).	
Vivencias en la relación con nuestros hijos e hijos.		Qué es eso de los estilos educativos (Mt. 4B).	
Cambios en la adolescencia.		La fábula del aguilucho (Mt. 4C).	
Las relaciones educativas (Mt. 1B).		Análisis de texto (Mt. 4D).	
Cómo nos educaron (Mt. 1C).		Activ. 5. Congruencia y asertividad.....	172
Activ. 2. La educación de las hijas e hijos en nuestra sociedad	156	Siento, pienso, expreso (Mt. 5A).	
Algunas ideas en circulación sobre educación (Mt. 2A).		La asertividad en la vida cotidiana (Mt. 5B)	
La visión social de la educación de los hijos y de las hijas (Mt. 2B).		Qué es eso de la congruencia y la asertividad	
Los agentes educativos (Mt. 2C)		Es difícil a veces ser congruente y asertivo (Mt. 5C).	
Activ. 3. La educación y el rol del educador y de la educadora	160	Activ. 6. La aceptación.....	176
¿Qué es esto de educar?		Qué es eso de la aceptación (Mt. 6A).	
Algunas ideas de partido en educación de hijos e hijas (Mt. 3A).		Nuestras expectativas (Mt. 6B).	
¿Apoyas a tu hijo o hija? (Mt. 3B).		Aceptando cómo son nuestros hijos e hijas (Mt. 6C).	
¿Qué climas generamos? (Mt. 3C).		Aceptando opiniones, deseos, decisiones (Mt. 5D).	
Las relaciones interpersonales de calidad (Mt. 3D).		Comunicando aceptación (Mt. 6E).	
El caso de Aurora (Mt. 3E).		Activ. 7. La autoestima.....	182
		Qué es eso de la autoestima.	
		Nuestros hijos e hijas hacen cosas que nos gustan y se lo decimos (Mt. 7A).	

Sin autoestima es imposible ser feliz (Mt. 7B).	
La historia de Juan (Mt. 7C).	
Yo reclamo el derecho de ... (Mt. 7D).	
Claves para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas (Mt. 7E).	
Activ. 8. La autoridad.....	190
Qué es eso de la autoridad.	
La autoridad a favor y en contra.	
Basta ya de hijos malcriados (Mt. 8A).	
Que nadie pierda (Mt. 8B).	
Los normas en un grupo que convivo (Mt. 8C).	
Activ. 9: La autonomía	196
Qué es eso de la autonomía (Mt. 9A).	
Confiamos en nuestros hijos e hijas (Mt. 9B).	
La sobreprotección es frecuente (Mt. 9C).	
Apoyar o solucionar (Mt. 9D).	
Autonomía en la vida diaria (Mt. 9E).	
Activ. 10. Estilos educativos: alternativas de solución y habilidades necesarias.....	202
Respuestas frecuentes en la vida cotidiana (Mt. 10A).	
Nuestras respuestas, soluciones y habilidades (Mt. 10B).	
Coeducando: chicos y chicas (Mt. 10C).	

3.1. Centrándonos en el tema



La educación de las hijas e hijos en esta sociedad

La educación de las hijas e hijos se da dentro de una sociedad con sus propios valores y exigencias a las personas que la conforman, y la educación es parte del proceso de socialización, al que no contribuyen sólo las madres y padres sino la escuela, los medios de comunicación, distintas instituciones y grupos, etc.

Algunos valores y modelos culturales que actualmente circulan en nuestra sociedad sobre este tema son los siguientes:

- Se atribuye a las madres y padres un papel importante en la educación de las hijas y de los hijos. Las exigencias planteadas a las tareas y estilo educativo están aumentando.

- Nuestra sociedad es una sociedad compleja en la que existen procesos de cambio continuamente, crisis de valores... que dificultan la relación de los padres y madres con las hijas e hijos.

- Existen distintas ideas en circulación respecto a la educación de los hijos e hijas y distintos modelos que coexisten. Se ha dado un cambio en general de la educación basada en el autoritarismo a la basada en una permisividad quizá excesiva.

- Respecto a la educación de los hijos y de las hijas, la sociedad legitima y reconoce más el papel del experto (pediatra, psicólogo, profesorado...) que el de la madre o el padre y promueve la dependencia excesiva de los expertos, potenciando poco la seguridad y autoconfianza de los padres en su papel.

- Se culpa a los padres y madres por los problemas de la juventud y por los que parece que las y los jóvenes causan a la sociedad (drogadicción, fracaso escolar, accidentes...).

- Nadie enseña a la madre y al padre su labor educativa.

- Aunque no hay padres ni madres perfectos, la sociedad hace hincapié en la imagen del "buen" padre y de la "buena" madre. La madre abnegada y el padre que impone autoridad son las características más acusadas de esta imagen.

- La sociedad otorga más responsabilidad a las mujeres que a los hombres en el cuidado y educación de sus hijos e hijas, aunque les suele privar de poder real. Son las encargadas de la socialización (transmisión de normas, tareas, valores...) mientras que el hombre ejerce más el poder y la autoridad.

- La sociedad otorga diferentes papeles al hijo (más libertad, mayores exigencias en los estudios, más fuerza, menores exigencias en las tareas del hogar, hacer más cosas fuera de casa...) que a la hija (afectividad, dependencia, menos libertad, dedicación a los demás y a las tareas del hogar, menos exigencias en los estudios...).

Algunas ideas de partida en educación parental

Como objetivo en general de la educación de un hijo o hija podrían citarse varios: que sea la mejor versión posible de sí mismo/a que él o ella quiera ser, integrarlo en la vida social, enseñarle a vivir con otras personas que también tienen necesidades, que se desarrolle como persona autónoma, responsable y creativa, capaz de vivir relaciones de valor con la colectividad, que sea una persona autónoma, capaz de tomar sus propias decisiones.

Respecto al cómo educar, en general, parece que se trataría de combinar "educare" (guiar, orientar) y "educere" (hacer salir, extraer) de la manera más adecuada a la personalidad y situación de las personas implicadas, dentro del contexto en el que se vive. Hay autores que plantean que los instrumentos básicos para educar a los hijos e hijas serían 2: afecto y normas; y se trataría de combinarlos adecuadamente en las distintas situaciones que se van planteando a lo largo del proceso evolutivo de los hijos e hijas.

Algunas ideas de partida en educación de hijos e hijas serían las siguientes:

- La educación de los hijos e hijas se da en el marco de los valores y modelos culturales de esta sociedad. Dentro de nuestra sociedad, a las madres y a los padres se les culpa pero no se les ayuda. Se les responsabiliza e incluso se les culpa de cómo son y serán sus hijos e hijas pero no se les ayuda o se les forma para llevar a cabo esta tarea que genera a veces gran ansiedad e inseguridad.

- "Los padres somos personas, no dioses, las madres igual". Parece que convertirse en padre y/o madre lleva consigo una terrible carga de responsabilidad: los padres sienten que siempre deben ser firmes en sus sentimientos, que siempre deben amar a sus hijos e hijas, ser tolerantes, dejar de lado las propias necesidades egoístas, sacrificarse, actuar siempre con justicia y no cometer sobre todo los mismos errores que cometieron sus padres.

El primer error serio que se comete al ser madre o padre es olvidar que se es un ser humano. Es necesario permitirse ser personas, personas reales. Además, las hijas y los hijos aprecian profundamente esta autenticidad y humanidad en sus padres.

Para ser madre o padre no hay que perder la humanidad. Puede uno aceptarse como persona que tiene tanto sentimientos positivos como negativos hacia sus hijos e hijas (como hacia cualquier persona). Ni siquiera es necesario ser firme, no hace falta fingir que se ama al hijo en una situación en la que no es así. Tampoco se tiene que sentir el mismo cariño y aceptación por todos los hijos e hijas.

Si es importante ser uno mismo o una misma y ser capaz de saber qué se siente y por qué en la relación con los hijos e hijas en situaciones diversas. (GORDON.)

- "No hay padres perfectos, no hay madres perfectas". Cada padre o madre es una persona distinta de las otras y por tanto un padre o una madre únicos e irrepetibles (con sus cosas más y menos positivas). También los hijos e hijas lo son; las recetas no existen. Es cierto que la raza humana ha adquirido conocimientos sobre las relaciones interpersonales, cómo ayudar a otro..., pero la receta prefabricada no existe. La educación es un arte más que una ciencia y exige de los padres flexibilidad y sensatez. Se ha de llegar a establecer una relación que sea al mismo tiempo beneficiosa para padres e hijos y a desarrollar un gran sentimiento de seguridad sobre la función de padres. Estas son las claves para ser unos padres aceptables, ya que los padres perfectos no existen, sólo existen en la fantasía. (BETTELHEIM.)

- Algunas orientaciones. Aunque no existen las recetas, si hay algunas orientaciones. De las distintas concepciones, enfoques o tendencias a la educación, podemos destacar algunos ejes básicos para educar provenientes de todas ellas:

- La educación de los hijos e hijas es un proceso flexible, largo, muy dinámico y cambiante, que las madres y los padres deben adaptar a las distintas situaciones de la vida (a veces se tiene más tiempo y disponibilidad, otras menos) y a las distintas etapas de la vida de los hijos e hijas (desde su total dependencia hasta su total autonomía y desde el bebé que necesita muchos cuidados físicos hasta la adolescencia que apenas necesita ninguno). En cada etapa los niños y niñas tienen distintos tipos de necesidades a las que hay que ir adaptándose, combinando distintas maneras de estar y distintas habilidades y recursos.
- La importancia de comprender el momento evolutivo que están viviendo los hijos o hijas y cómo ven, viven las cosas y actúan según las características de cada momento evolutivo.
- La importancia de analizar los porqués de las situaciones: pararse a analizar en cada situación qué está pasando y por qué, qué valores, creencias, sentimientos, etc. están detrás de los comportamientos de madres y padres y de hijos e hijas. Las posibles actuaciones como padre o madre ante una situación o problema pueden diferir muchísimo según a qué se atribuya lo que está pasando.
- Tener en cuenta la tendencia humana presente en las personas, y la necesidad del respeto y aceptación de la forma de ser de los hijos e hijas; y no condicionarles sino posibilitar que descubran cómo son y que puedan poner en marcha su propia manera de afrontar las situaciones.
- Los hijos e hijas aprenden también por modelaje, o sea, de cómo son y qué hacen los padres, más que de lo que dicen, y de la experiencia de otras personas: lo que les pasa a sus amigos y amigas, profesorado...
- Las conductas y comportamientos de las hijas e hijos también son importantes. En algunas cosas hay conductas específicas que es necesario limitar o reforzar.

El rol de las madres y los padres como educadores

Para analizar este tema, el rol de las madres y padres como educadores, nos parece útil tener en cuenta tres perspectivas:

1. En primer lugar, habría que tener en cuenta que la relación que supone el educar a alguien, el rol del educador o educadora debería ser una relación de apoyo; se trataría de apoyar a otra persona para que descubra quién es realmente y lo sea.

Para ello habría que apoyar a los hijos e hijas para descubrir su capacidad de darse cuenta de lo que están viviendo en cada situación, cualquiera que sea esa vivencia. A veces serán experiencias agradables y otras desagradables; en todo caso, deberían ser res-

petadas y especialmente en la adolescencia. Habrá que permitirles asimismo reconocer y buscar sus propias maneras de afrontar esas situaciones, de solucionarlas.

No se tratará pues de juzgar las vivencias del hijo o de la hija, ni de tranquilizarlo de manera que le impida o dificulte el aceptar sus vivencias y afrontarlas: tampoco se trataría de aconsejarle u ordenarle, más o menos suavemente, como debería ver el problema o qué soluciones debería poner en marcha. El modo de apoyar verdaderamente a una persona no es ayudarle a pensar o hacer algo que pensaríamos o haríamos en esa situación, sino ayudarle a darse cuenta de su propia experiencia e insistir en que la explore más profundamente y se haga responsable de ella para poder afrontarla, sea cual sea su experiencia.

Pero es importante tener en cuenta el momento evolutivo que vive nuestra hija o hijo. No es igual el rol de padre o madre de una criatura de meses, que cuando la niña o el niño tiene 4 años, 8 ó 14. No es útil el mismo tipo de apoyo en las distintas etapas. El tema de la adolescencia se ha tratado en el *Centro de Interés 2*; en esta etapa evolutiva destaca especialmente el desarrollo de la autonomía, por lo que es importante reflexionar sobre la “jubilación” del rol de padre o madre, viendo qué tareas y responsabilidades se pueden ir traspasando a el o la adolescente.

2. En segundo lugar, de lo que se trataría fundamentalmente para hacer de educador o educadora sería de *procurar un clima* en la relación que posibilite que la otra persona crezca, dedique su energía fundamentalmente a crecer y a ser ella misma más que a defenderse de alguna manera de su relación con su padre o madre. Para ello las madres y padres podrían poner en marcha actitudes que favorezcan una comunicación tolerante, más que defensiva. Algunos pares de actitudes que parecen favorecer más una comunicación tolerante o defensiva serían (GIBB):

Comunicación defensiva	Comunicación tolerante
Juicio	Descripción
Control	Orientación de los problemas
Rigidez	Espontaneidad
Certeza	Problematicidad
Distancia	Relación
Superioridad	Paridad
Subordinación	Autoridad “de servicio”

3. Por fin, habría que ser conscientes de que la relación educativa es básicamente, y más en la adolescencia, una relación interpersonal, entre 2 personas, el padre o la madre y la hija o el hijo, y que debería ser una *relación interpersonal de calidad*. Tres son los componentes principales de una relación interpersonal de calidad (ver cuadro):

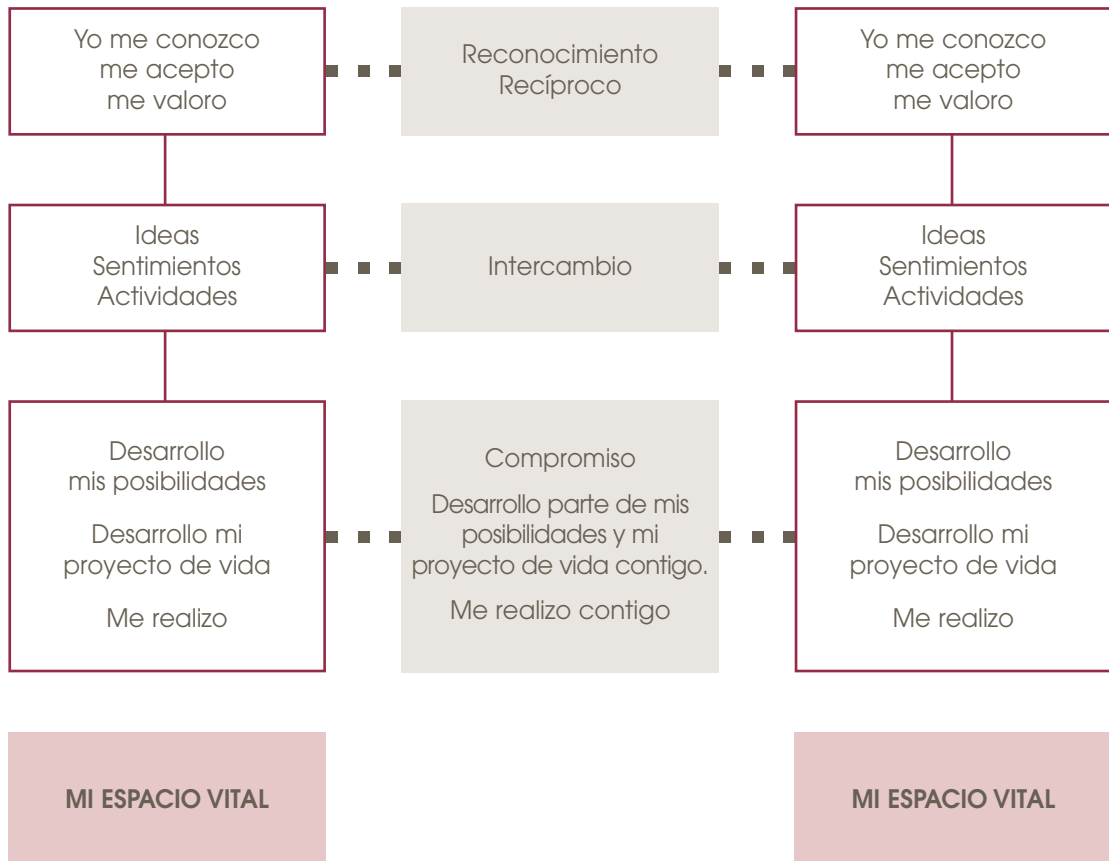
- El reconocimiento recíproco. Se trataría de que la relación permita a una persona aceptar objetivamente la identidad de la otra como diferente de sí mismo, sin prejuicios. El reconocimiento recíproco permite a las personas ser ellas mismas, auténticas y enteras, favorece la toma de conciencia del valor y la personalidad propias a la vez que reconoce como diferente al otro o la otra y lo aprecia en su diferencia. La premisa para el “reconocimiento”

será que las 2 personas por su lado se reconozcan a sí mismas (yo me conozco, me acepto y me valoro).

- El intercambio. La calidad de una relación implica un cierto grado de intercambio en pensamientos, sentimientos, opiniones, actividades, etc.

- El compromiso. Cuando dos personas se relacionan, deben encontrar una manera de entenderse que les permita vivir en armonía consigo mismo y con la otra persona. Esto sólo se consigue con un compromiso basado en el respeto mutuo y en querer progresar y evolucionar juntos. Por eso, se comparten determinadas áreas y cosas de la vida, pero otras no. O sea, se trataría también de reconocer a la otra persona como capaz de tomar decisiones autónomas y necesitadas de respeto (Mi espacio vital/Tu espacio vital).

LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE CALIDAD



Quebeck. Programa de estudios de secundaria. Currículo de Formación personal y social (modificado).

Los estilos educativos, Variables relacionadas

Se entiende por estilo educativo la manera general de educar, el modo de entender nuestra presencia junto a los hijos e hijas y la relación que establecemos. No hay un estilo educativo óptimo. Cada cual tiene su propio estilo educativo.

Hay que considerar los estilos educativos en el marco del contexto social en el que se desarrollan y de las experiencias personales, y por lo tanto distintos factores relacionados.

Desde el contexto social, algunos factores serían: las condiciones de vida, distintas circunstancias del ambiente, la moda educativa del momento, las ideas que sobre los aspectos educativos están en circulación, etc.; todos estos factores influyen en el desarrollo de un estilo u otro. Desde lo personal, algunos factores serían: los experiencias en la infancia (cómo nos educaron), nuestra manera de ser, las creencias sobre la educación y la educación de los hijos e hijas, las ideas sobre la adolescencia, nuestros valores y actitudes, nuestra manera de enfocar y vivir las relaciones interpersonales en general, los recursos y capacidades personales... También influirían distintos factores familiares: tipo de familia, número de miembros, estilo y clima familiar, etc.

Existen en la bibliografía distintas clasificaciones de los estilos educativos: unas se refieren a estilos autoritarios, democráticos y "laissez-faire"; otras hablan de estilos educativos de apoyo, de castigo, de sobreprotección, de reprobación, etc. En esta Guía preferimos, más que clasificarlos, reflexionar y analizar algunas variables o fenómenos fundamentales que determinan el estilo educativo de cada padre o madre, teniendo en cuenta que en definitiva hay tantos estilos educativos como padres y madres existen.

Algunas variables que configuran los estilos educativos

Existen múltiples variables que configuran el estilo educativo de cada padre o madre, además de la influencia del contexto social. Algunas de ellas son las siguientes, que podrían agruparse en 3 tipos:

1.
 - Personalidad y forma de ser en general de los padres y madres.
 - Estilo relacional y familiar general.
 - Valores de los padres y madres ante la colocación de la paternidad y maternidad en sus vidas. El proyecto personal de vida.
 - Conocimientos y creencias respecto a sus hijos e hijas: personalidad, situación evolutiva, etc.

2.
 - Creencias y valores respecto a la educación y a su rol como educadores.
 - Congruencia y asertividad propias del padre o la madre.
 - Conocimientos, creencias, actitudes y comportamientos respecto a la aceptación de los hijos e hijas y ante la gestión de la autoridad como padres y madres.
 - Conocimientos, creencias, actitudes y comportamientos que influyen en la autoestima y la autonomía de las hijas e hijos.

- Recursos y habilidades parentales:
 - Análisis de situaciones y toma de decisiones.
 - Escucha activa y empática. Hacer preguntas y observación.
- 3. - Comunicación (asertiva, desde el yo, pasos de un proceso de comunicación).
- Afrontar conflictos. Manejo del enfado y la hostilidad. Negociación.
- Otros: actitud positiva y relajada ante la vida, tolerancia, humor, apoyo al análisis y toma de decisiones de los hijos e hijas...

En este Centro de Interés se abordan las más básicas, segundo grupo: creencias sobre la educación y el rol como educador, congruencia y asertividad, aceptación, autoestima, autoridad y autonomía. Algunas de las del primer grupo se abordan en el *Centro de Interés 1 y 2* y las del tercero en el *Centro de Interés 4*.

Congruencia y asertividad

La congruencia es una variable básica del estilo educativo porque permite la configuración del estilo educativo respecto a lo que realmente el padre o la madre es, piensa o siente. C. ROGERS califica la congruencia como genuinidad, ser uno mismo o una misma, coherencia y autenticidad en la relación con otra persona.

Existe autenticidad y congruencia cuando se da una exacta adecuación entre lo que sentimos, lo que pensamos y lo que expresamos.

En general, se es más congruente como persona o como padre o madre cuando se tiene un buen autoconocimiento. La autenticidad no es –y esto puede crear distorsiones– una cualidad innata sino que se desarrolla y se aprende. Para la relación interpersonal (en este caso con los hijos e hijas) la autenticidad tiene 2 dimensiones:

- Autenticidad consigo mismo/a: conocer cada vez mejor el “yo auténtico”, la persona que se es o se puede llegar a ser, sin máscaras ni personajes que a veces se representan.
- Transparencia o apertura a la otra persona: pensar y sentir de verdad lo que se comunica a la otra persona.

La asertividad sería “un modo de relación interpersonal que implica la expresión relativamente directa de sentimientos y de un modo socialmente aceptable” (RIMM Y MASTERS, 1974). Se reconoce y dice directamente aquello que se desea, opina o necesita. Significa tener seguridad en sí, ser positivo/a, comprender los puntos de vista de las demás personas y ser capaz de comportarse de una forma madura y racional. Significa ser capaz de negociar y de llegar a acuerdos viables. Sobre todo significa autorrespeto y respeto hacia las personas.

La asertividad fue descrita inicialmente en 1949 por ANDREW SALTER como un rasgo de la personalidad. Se pensó que algunas personas la poseían y otras no, exactamente igual que ocurre con la extroversión o lo tacañería. Más tarde fue definida por WOLPE (1958) y LAZARUS (1966) como el reconocimiento, la expresión y defensa de los derechos y sentimientos personales sin lesionar los de otras personas. Se trata de defender los legítimos sin agredir ni ser agredido (M. DAVIS y M. MCKAY). Desde esta perspectiva habría 3 estilos:

- *Estilo agresivo*: Se caracteriza por alcanzar los objetivos deseados agrediendo a las otras personas. Dificulta la comunicación precisamente por invadir el terreno de la otra persona proporcionándole mensajes de ira y cólera. Aunque a veces se consiga el objetivo, la persona no se encuentra bien consigo mismo y dificulta las interacciones con las otras.

- *Estilo pasivo*: Se caracteriza por un desprecio por sí mismo. La persona queda profundamente insatisfecha consigo misma al permitir que los demás vulneren sus derechos y hagan con ella lo que quieran. Se siente deprimida, herida y ansiosa por no lograr la meta deseada. Probablemente aparecerán después pensamientos autodespreciativos y rumiantes,

- *Estilo asertivo*: Se caracteriza porque quien la emite expresa sus emociones, ideas, opiniones, acuerdos, desacuerdos... de manera que lo dejen satisfecho consigo mismo sin lesionar a otras personas y que además sean instrumentales para la consecución de un fin.

Cuatro son las características de la personalidad asertiva: 1) se siente libre para manifestarse; 2) puede comunicarse con personas de todos los niveles y esta comunicación es abierta, directa, franca y adecuada; 3) tiene una orientación activa en la vida (Intenta hacer que sucedan las cosas); 4) actúa de un modo que juzga respetable. Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Conserva su propio respeto.

Como madres y padres se trataría de respetar y defender nuestros derechos sin lesionar los de nuestros hijos e hijas.

Aceptación

Concepto

La aceptación consiste justamente en aceptar a otra persona, en este caso la hija o hijo, como un ser único, tal como es aquí y ahora, teniendo en cuenta todos los aspectos de su persona: edad, sexo, físico, ideas, sentimientos, temores, cualidades, limitaciones, gustos, etc.

La aceptación favorece que yo no trate de cambiar ni de manipular otras personas, ni ver su vida desde mi punto de vista, sino relacionarme con otra persona como realmente es, desde mí, como yo soy.

La aceptación maternal y paternal es, según GORDON, una influencia positiva muy significativa para el niño y la niña. Esto es algo que los padres y madres no suelen entender. La mayoría de las personas creen que si aceptan a su hija o hijo, éste va a permanecer tal como es; que el mejor modo de ayudarlo a convertirse en algo mejor en el futuro es decirle lo que no aceptamos de él o de ella ahora.

Por lo tanto, la mayoría de las madres y padres se apoya demasiado en la no aceptación al educar a sus hijos e hijas, creyendo que esta es la mejor manera de educarlos, por lo que se dan muchos juicios, críticas, prédicas, moralejas, advertencias y mandatos-mensaje que expresan en el fondo la no aceptación del hijo o de la hija tal como son.

Los efectos de la aceptación de los hijos son varios: les hace sentirse mejor, anima a expresar sus ideas o sentimientos, fomenta una sensación de valor y de propia estima, reduce la impresión de amenaza o temor, facilita el cambio positivo y la maduración y crecimiento personal.

Actitudes y comportamientos de NO ACEPTACIÓN

Podríamos hablar de actitud básica de aceptación o no de los hijos e hijas, referida a su físico, a su forma de ser global, al que sea hijo o hija, y también un poco más concretamente a su rendimiento físico o su rendimiento académico o a su proyecto de vida en general y a partir de él la elección de estudios, cómo enfoca su ocio, sus relaciones de amistad o afectivas... Una parte de esta actitud de aceptación global se relaciona con la existencia de expectativas previas de los padres sobre qué hija o hijo quieren tener y también con la presión social e interiorización de los valores y modelos sociales de hombre o mujer ideal (guapa, sumisa, triunfador, con dinero...).

Por otra parte, esta actitud general se refleja en la relación habitual y existen actitudes y comportamientos de mayor o menor aceptación de sentimientos, actuaciones, ideas... concretos y puntuales.

Los respuestas verbales generalmente llevan consigo más de un significado o de un mensaje. Por ejemplo, cuando un niño dice: "no soporto lo escuela", o algo relacionado con ésta y el padre o la madre le responde: "todos hemos sentido eso por la escuela en alguna época de nuestra vida... ya se te pasará"; el niño puede sacar estos mensajes adicionales: "entonces piensas que mis sentimientos no son importantes", "sintiendo lo que siento no puedes aceptarme, piensas que no es un problema de la escuela, que soy yo el que está mal", "no me tomas muy en serio"... Cada mensaje, le dice a ese niño algo de lo que se piensa sobre él y gradualmente el niño traza un retrato de cómo se le percibe como persona. Las conversaciones pueden ser constructivas para el niño o la niña y para la relación o pueden ser destructivas. (T. GORDON.)

Los comportamientos de no aceptación de los padres y madres respecto a sus hijos e hijas son múltiples. Algunos de ellos podrían ser:

- Comportamiento de juicio o evaluador. Corresponde a las respuestas que expresan una evaluación moral y traducen un juicio, aprobador o crítico, es decir, positivo o negativo, bueno o malo, respecto a los hijos o hijas.

- Comportamiento autoritario. Se le da una orden, amenaza, sermón o consejo: no le hables así a tu madre, debes respetar a los mayores, espera un par de años antes de pensar eso sobre la Universidad.

- Comportamiento de interpretación/interrogación. Respuestas que interpretan lo que se dice o buscan una explicación, pero desde el punto de vista de la madre o del padre y no del hijo o hija. De esta manera, se corre el peligro de deformar el sentimiento o pensamiento de la otra persona.

- Comportamiento tranquilizador. Se demuestra simpatía, se compadece e intenta impedir que su interlocutor o interlocutora se inquiete; de esta manera se le da ánimo y se intenta tranquilizarle, se le quita importancia al problema.

- Comportamiento de dar soluciones o consejos. Son respuestas de búsqueda activa de cómo yo solucionaría el problema, lo que yo haría en su situación y se intenta que la otra persona la adopte.

Actitudes y comportamientos de ACEPTACIÓN

La aceptación supone permitir al hijo o hija ser como es realmente; eso no quiere decir que al padre o madre le parezcan aceptables todos sus comportamientos concretos, pero es muy diferente la no aceptación de una persona globalmente ("eres malo") de la no aceptación de un comportamiento o actitud concreto: "esto que estás haciendo no me gusta o me parece inaceptable".

Los comportamientos de aceptación pueden adoptar diversas formas: escucha pasiva ("sí", "ya"...), invitar a hablar, preguntar, escucha activa. En la escucha activa se trata de volver a decir, de reflejar lo más exactamente posible lo que se ha dicho, haciendo un esfuerzo por esclarecer, sin deformar, la esencia de lo dicho. Se trata de meterse sinceramente en el problema, tal y como ha sido vivido por quien lo cuenta.

La habilidad de escucha activa y empática, que es una habilidad privilegiada para demostrar aceptación, se trabaja en los Centros de Interés 2 y 4 de esta Guía.

Autoestima

Concepto

La autoestima podría definirse como la actitud valorativa hacia una o uno mismo, como el sentimiento de valoración positivo o negativo con respecto de sí, también como el amor a sí mismo o a sí misma, o el grado en que toda persona valora la autopercepción de su propia imagen.

Existen distintos conceptos con los que se relaciona y que distintos autores definen de forma diferente: autoconcepto, autoevaluación, autoimagen, autoaceptación.

Para muchos autores el autoconcepto, sería la noción global de la persona sobre sí misma o la opinión que tiene una persona sobre su propia personalidad y sobre su conducta. Hay autores que lo equiparan al "yo", o al "self". Para estos autores el autoconcepto estaría configurado en dos dimensiones, o incluiría dos variables: una, más cognitiva, constituida por la autoimagen o autoevaluación (otros no los consideran exactamente sinónimos) y otra más afectiva que incluiría un juicio de valor, que sería la autoestima. La autoaceptación sería una actitud dirigida a reconocer y valorar objetivamente las propias habilidades, capacidades, fallos y éxitos.

En todo caso, la autoestima sería un juicio de valor acompañado de un sentimiento, una vivencia que se compondría de:

conocerse _____ aceptarse o rechazarse (juicio) _____ quererse o no
(Autoestima alta o baja)

Consecuencias de una buena o baja autoestima

Una buena autoestima:

- Ayuda a superar las dificultades personales y garantiza la proyección futura de la persona.

- Favorece el aprendizaje, fundamenta la responsabilidad y desarrolla la creatividad.
- Estimula la autonomía personal.
- Posibilita relaciones personales de calidad.

En definitiva, cuanto más positiva sea nuestra autoestima, en general, más preparación tendremos para afrontar las adversidades, más posibilidades de ser creativos/as en nuestro trabajo, encontraremos más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, sentiremos mayor inclinación a tratar a las demás personas con respeto y benevolencia y lograremos más satisfacción por el mero hecho de vivir. Hay autores que destacan la autoestima como fundamental para la felicidad (CORKILLE-BRIGGS.)

Al contrario, una autoestima baja en las hijas e hijos favorecería algunos tipos de procesos:

- Procesos defensivos: elaboración de diferentes "cubiertas" para afrontar los sentimientos de ineptitud, indignidad, "ser poca cosa".
- Procesos de sumisión: aceptación de la ineptitud y el poco valor como un hecho, con lo que se favorecen sentimientos y actuaciones de autoanulación.
- Procesos de retracción: retiro a un mundo de fantasía para contrarrestar los rechazos y el sufrimiento.
- Procesos agresivos como respuesta a los sentimientos de poco valor.

¿Cómo se forma?

La autoestima se construye a través de un proceso de asimilación y reflexión por el cual las niñas y los niños interiorizan las opiniones, estima y valoración de las personas socialmente relevantes, fundamentalmente al inicio de sus padres y madres y progresivamente de otras personas. Los padres no tienen toda la responsabilidad en la autoestima que desarrollan sus hijas e hijos; sus amistades, compañeras/compañeros, la escuela, otras figuras de apego y socialmente relevantes también cobran progresivamente su importancia.

Por otra parte, la cultura y la sociedad del mundo occidental en que vivimos no favorece la autoestima de las personas. En las culturas con fuerte componente religioso, se "premia" de alguna forma el creerse que no se es lo suficientemente bueno ni inteligente (la humildad, la imperfección humana...). Además los medios de comunicación nos bombardean con valores e imágenes de éxito, dinero, triunfo, competitividad, de mujeres y hombres "ideales" (guapos, triunfadores...). Esto crea un estado de frustración porque la mayoría de los hombres y las mujeres no pueden llegar a conseguir ese ideal. (ROJAS MARCOS.)

Desarrollo de una autoestima positiva en las hijas e hijos

Desde el punto de vista de la Educación parental, para desarrollar una autoestima positiva en las hijas e hijos, habría que tener en cuenta que las actitudes y comportamientos de los padres y madres respecto a casi todas las variables relacionadas con los Estilos Educativos influyen en la autoestima y no sólo las más directamente relacionadas (ver también el Material 7E de este Centro de Interés):

- En primer lugar, la más directamente relacionada sería la estima y atención positiva, constituida por: 1) la valoración positiva de la persona única y exclusiva que es una hija o hijo, mirarle con amor, ternura y humor, verle positivamente con sus cualidades y defectos y 2) el cariño, cariño incondicional, y aprecio. No se trata sólo de quererles, sino de que sientan que les quiere.

- En segundo lugar las actitudes y comportamientos relacionados con la aceptación de su forma de ser, sus valores y fallos, su proyecto de vida, sus sentimientos, su imagen corporal, su cuerpo femenino o masculino, su sexualidad... que implican respeto. También la autoestima de las hijas e hijos se relaciona con cómo se gestiona la autoridad, qué criterios se usan para proponer límites o normas y con qué "formas" se ponen en marcha.

- En tercer lugar se relaciona con cómo se plantea la autonomía de los hijos e hijas, se les sobreprotege, se les permite ir creciendo, se les posibilita que se planteen tareas solos y tengan éxito y sentimiento de valía personal en la práctica.

Algunas características o indicadores de una autoestima positiva o negativa a los que habría que hacer atención en nuestras hijas e hijos serían:

- De autoestima negativa:

- Utilización de distorsiones cognitivas negativas. Son formas de pensamiento que utilizamos a veces para interpretar la realidad y a nosotras o nosotros mismos de forma inadecuada. Se trata de creencias irracionales que se dirigen contra la autoestima, dañándola (pensamiento todo o nada, generalización excesiva, filtro mental negativo, descalificación de lo positivo, magnificación o minimización, etc. Ej.: Soy una inútil, nunca haré nada bien).
- Actitudes y comportamientos de perfeccionismo, hipercrítica, culpabilidad neurótica y hostilidad flotante (Ej.: Siempre puedo hacerlo mejor, soy responsable de todo lo que pasa entre mis amigas, en mi familia, etc.)
- Deseo excesivo de complacer.
- Comparación permanente con otras personas.

- De autoestima positiva:

- Autoconsciencia y autoconocimiento.
- Aceptación de sus cualidades y limitaciones.
- Aprecio genuino de sí mismo o de sí misma como persona.
- Atención y cuidado de sus necesidades reales: físicas, psicológicas, intelectuales, espirituales.
- Afrontamiento de problemas, enmarcando los errores con tolerancia y búsqueda de soluciones positivas.

Autoridad

Concepto

La autoridad podría definirse como una "forma del ejercicio del poder basada en la legitimidad". Existen distintas tipologías respecto a la legitimidad; en relación con la educación

de hijas e hijos existirían 2 formas fundamentalmente de legitimidad: a) *Tradicional* (la autoridad se fundamenta en la creencia firme en las reglas y poderes antiguos, en el status de quien manda). Es el tipo de autoridad que caracteriza al padre de familia en las pequeñas comunidades agrarias, a los señores feudales, a los reyes... Es la autoridad porque sí, "porque soy tu padre". b) *Racional*, cuando la autoridad se basa en normas racionales establecidas y aceptadas de mutuo acuerdo por las personas implicadas.

Otros autores hablan de autoridad basada en la coacción o en la manipulación (castigo, chantaje...) o basada en la racionalización, centrada en normas dirigidas a tareas, problemas o cosas (no a personas) y razonadas.

El autoritarismo sería la utilización deformada o excesiva de la autoridad por parte de quien la ejerce. Puede presentarse en forma de dogmatismo o tiranía. Por parte de los padres y madres se dan actitudes autoritarias sobre todo en castigos físicos, coacciones... así como imposiciones de criterios o actuaciones.

La gestión de la autoridad por parte de madres y padres

El tema de la gestión de la autoridad parece hoy el que más problema genera a muchos padres y madres dentro de su ro., Además constituye un motivo de ansiedad, contradicción y confusión de ideas en el conjunto de la sociedad. Parece haber existido una evolución del modelo social en cuanto a la gestión de la autoridad en los últimos tiempos. De un estilo educativo muy basado en la autoridad, o mejor en el autoritarismo, se pasó a un modelo "laissez-faire", de ausencia de autoridad con consecuencias no gratas de hijos e hijos tiranos... y hoy se trata de buscar un equilibrio: ¿Qué autoridad puede resultar útil?

A la mayoría de personas les desagradan el conflicto, se sienten mal, no saben bien cómo situarse ante él o cómo afrontarlo. En general, la mayoría de los padres y madres han intentado en algún momento los 2 modelos clásicos de afrontamiento de los conflictos: 1) el padre o la madre impone su autoridad, "gana", el hijo o la hija "pierde" y 2) el opuesto, los hijos ganan y los padres pierden.

Se trata en ambos casos de formas de afrontar los conflictos basados en el autoritarismo, en la supremacía de unas personas sobre otras más que en la diversidad y en la comprensión del conflicto como algo útil: la expresión de diferentes necesidades, ideas, planes, cosas a hacer, maneras de llevarlas a cabo, etc. Desde esta perspectiva se trataría de formas de afrontar los conflictos basados en el 3.º modelo "nadie pierde, y todos ganan", utilizando como instrumento fundamental la negociación (ver *Centro de Interés 4*).

Efectos del autoritarismo sobre los hijos e hijas

El autoritarismo paterno se basa fundamentalmente en: a) los padres asumen una mayor "talla psicológica" que los hijos, los hijos e hijas les ven como una especie de dioses, b) la situación de dependencia de los hijos e hijas: vienen al mundo con completa dependencia de otras personas para su alimentación, comodidad física etc. No poseen los medios para satisfacer sus necesidades y c) el padre y la madre también poseen los medios para causar dolor o incomodidad al niño o niña, el castigo.

Los efectos del autoritarismo sobre los hijos e hijas suelen ser:

- Agresividad, expresada de distintas formas: resentimiento, enfado, venganza, etc.

- Distintas formas de huida: pasividad, apatía, soñar despierto, regresión, irse de casa, etc.
- Ocultamiento de sus sentimientos o hechos: mentiras, culpar a otros, etc.
- Comportamientos autoritarios: dominio, fanfarronear, mandar o también pasivos: de sumisión, obediencia, conformidad, falta de creatividad o miedo/inseguridad.

Globalmente, generan consecuencias sobre la autonomía (al disponer habitualmente de alguien que controle sus comportamientos, no se interioriza la norma, la responsabilidad disminuye) y la autoestima ("me dice lo que tengo que hacer porque no sé yo solo, porque soy una persona inútil").

Factores que influyen en cómo se gestiona la autoridad por los padres y madres

Algunos de los factores que influyen en la gestión de la autoridad son los siguientes:

- Creencias y valores personales sobre la educación, el poder y las relaciones interpersonales en general.
- Creencias personales respecto al rol de padre o madre.
- Cómo han sido educados las madres y padres.
- Creencias, valores y actitudes respecto a qué es y cómo afrontar los conflictos entre personas.
- Modelo social predominante sobre la gestión de la autoridad.

Cómo se puede gestionar la autoridad

Las propuestas desde diferentes enfoques plantean la utilización de límites razonados y pactados al máximo posible (según la etapa evolutiva) entre las personas implicadas. Estas normas y límites podrían afectar fundamentalmente a tareas y no a personas (por lo tanto a cumplir por todas las personas implicadas en un asunto). Se trata más frecuentemente de normas de funcionamiento en la familia (reparto de tareas, horas de llegada a casa, reparto y respeto de espacios, utilización del dinero...) o normas que afectan a la relación interpersonal (respeto de necesidades de los padres, madres, hijos e hijas, intercambio equilibrado de atención, afecto, apoyo material, trato agradable...), aplicarlos de forma flexible, y no rígida, a las distintas situaciones.

Está claro que en cualquier grupo humano que convive es útil la existencia de algunas normas que ordenen la convivencia de todos: padres, madres, hijos e hijas y todas las personas que viven juntos. Pero no se trata de que se obedezca cualquier capricho o arbitrariedad de madres y padres sino de conseguir que las hijas e hijos se comporten respecto a esas normas porque les parecen adecuadas. Para que estas normas sean más educativas deberían ser: 1) pocas, 2) claras, 3) dictadas por la necesidad, la lógica y el afecto (no por el capricho, ni por nervios en una situación, ni por el afán de dominarles), 4) formuladas de manera positiva: no se trata de elaborar un "catálogo de prohibiciones" sino algunas formas de hacer y comportarse en positivo, 5) razonadas, razonables y pactadas en lo posible y 6) exigidas con coherencia, con cierta firmeza y constancia, aunque también con flexibilidad. (BRUNET y NEGRO, *Cómo organizar una escuela de padres*. Ediciones San Pío X.)

Parece claro que sería útil por una parte fijar el mayor número de situaciones posiblemente conflictivas (normas para la utilización de los espacios y cosas, reparto de tareas domésticas, horarios, etc.) previamente a darse la situación conflictiva aunque también se darán en cualquier caso conflictos puntuales respecto a estos asuntos y otros. En ambos casos se trataría de utilizar habilidades de análisis de situaciones y toma de decisiones, escucha activa y empática, asertividad, comunicación desde el yo y negociación (ver *Centro de Interés 4*).

Respecto a las formas, serían menos útiles actitudes de severidad, enfado, hostilidad, gritos, amenazas, etc., y sería más útil una actitud firme y clara, pero cariñosa y normalizada.

Las diferencias entre los distintos enfoques se centran sobre todo en cómo establecer los límites. Hay autores más partidarios de comunicar a los hijos e hijas qué cosas de su comportamiento nos resultarían inaceptables y esperar que ellos regulen y controlen su propio comportamiento y otros que son más partidarios de poner límites efectivos a las conductas concretas. Existirían también diferencias entre establecer límites como rol (al padre le toca decir qué está bien o mal y limitar lo que está mal en cada conducta concreta) o como persona (comunicar desde el yo -persona- lo que me resulta inaceptable y por qué).

La autonomía

La autonomía es una de las variables más características de la etapa adolescente: la necesidad de pasar de ser un niño o niña a la vida adulta. La característica esencial de la vida adulta es precisamente la autonomía, la capacidad de tomar decisiones propias sobre la propia vida.

Toda la educación de las hijas e hijos es un proceso en el que progresivamente se trata de pasar de la total dependencia (la criatura recién nacida) o la total autonomía (la persona adulta); en la adolescencia los chavales y chavalas deberían ir desarrollando de manera especial este proceso.

Concepto

La autonomía suele definirse como "la capacidad de la persona de autogobernarse, determinando su propia conducta; ser dueño de uno mismo o dueño de una misma". Es uno de los fines de la educación.

La variable contraria podría considerarse la dependencia. Esta sería la subordinación de una persona con respecto a otra o a otras, capaz o capaces de satisfacer algún tipo de necesidad básica o afectivo-social de aquélla. Las personas dependientes se caracterizarían entre otras cosas por: 1) aceptación pasiva del medio ambiente, 2) falta de control sobre sus impulsos, 3) ansiedad y desconocimiento de sí mismas.

Cómo puede desarrollarse la autonomía

Son frecuentes entre los padres y madres en la adolescencia comportamientos que dificultan la autonomía de sus hijas e hijos, que globalmente podríamos llamar comportamientos de sobreprotección, con 4 componentes: 1) intrusión, o sea introducirse en asuntos o cosas que pertenecen a la hija o hijo, dejándole pocos espacios propios; 2) control, o sea querer que el hijo o hija piense o haga lo que los padres quieren en cada situación sin permi-

trile afrontar sus propias situaciones, incluso equivocarse y cometer sus errores como forma de crecimiento personal; 3) dependencia del hogar y de los padres y madres, o sea, pretender que sigan ligados a la familia y disminuyan sus relaciones propias, salidas, ocio fuera de casa, etc.; y 4) protección de influencias externas, o sea protegerle y no permitirle establecer sus propias redes aparte de la familia que le influyan y le ayuden a establecer sus propias pautas de pensamiento y de conducta.

Este tipo de comportamientos llevarían consigo la instauración de personalidades más dependientes en los hijos o hijas y, sus opuestos, personalidades autónomas.

Una parte del problema de las actitudes y comportamientos de sobreprotección parece relacionarse con déficits de autonomía de las propias madres y padres. Padres y madres con proyectos de vida excesivamente basados en la parentalidad y con pocas gratificaciones en otros ámbitos o roles de su vida: en el trabajo, la pareja, el ocio, etc. (ver *Centro de Interés 1*) tienen mayores dificultades para una "jubilación como padres" alegre y a tiempo, y por ello les resulta más costoso permitir y facilitar la autonomía de sus hijos e hijas.

Para lograr desarrollar la autonomía de los hijos e hijas básicamente se trataría de poner en marcha actitudes de respeto, confianza y apoyo por parte de padres y madres. Como habilidades importantes se trataría de utilizar el análisis de situaciones y toma de decisiones (que permita a los padres y madres definir cuáles son problemas de ellos y ellos y cuáles de sus hijas e hijos) y también la escucha activa y empática, ayudándoles a desarrollar sus propias habilidades de análisis de problemas o situaciones y toma de decisiones (ver *Centro de Interés 4*). Además, las actitudes y comportamientos de autonomía se relacionan con casi todas las demás variables del Estilo Educativo y sobre todo con las de aceptación, autoridad y autoestima.

Se trata de estar ahí como un acompañamiento, un apoyo para que las hijas y los hijos vayan siendo cada vez más dueños de sí y menos dependientes de sus padres. Los padres y madres deberían estar convencidos de que lo mejor para sus hijos es hacer que sean capaces de decidir por sí mismos. Pero a decidir se aprende tomando decisiones; ninguna otra fórmula sirve. Por tanto, se trata de respetar su intimidad (si quiere o no contar sus problemas) y sus propias decisiones; también sus errores: tienen derecho a equivocarse. No se trata de darles soluciones sino de permitir que se hagan dueños y responsables de sus problemas y pongan en marcha sus propias soluciones.

Algunas lecturas

BETTELHEIM, *No hay padres perfectos. El arte de educar a los hijos sin angustias ni complejos*. Editorial Crítica, Barcelona.

BRUNET, J.J. y NEGRO, J.L. *¿Cómo organizar una Escuela de Padres?* Ediciones San Pío X, Madrid.

COLL, C., PALACIOS, J. y MARCHESI, A- *Desarrollo psicológico y educación. Psicología de la educación*. Alianza Editorial, Madrid, 1992.

CORKILLE BRIGGS, D., *El niño feliz. Su clave psicológica*. Editorial GEDISA, Barcelona.

COSTA, M. Y LÓPEZ E., *MANUAL DE EDUCADORES SOCIALES*. Edita Ministerio de Asuntos Sociales.

GORDON, T., *PET: Padres eficaz y técnicamente preparados*. Editorial Diana, Méjico.

LÓPEZ, F. y OTROS, *Para comprender la conducta altruista*. EVD, 1994,

PALMER y ALBERTI, FROEHMER M., *Autoestima en la adolescencia*. Promolibro-Cinteco, Valencia.

VALDIVIA, C. y RUIZ, *Educación para no defraudar*. Editorial Narcea, Madrid.

IPES. *Situación actual, experiencias y necesidades de padres y madres de adolescentes en Navarra*. Vol. 1. Informe cualitativo.

3.2. Diseñando el Programa

3.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivo general

Adecuar nuestro estilo educativo a la situación de nuestros hijos e hijas adolescentes y a la nuestra, integrando las aportaciones de la psicopedagogía actual y revisando el marco familiar y social en que vivimos.

Contenidos

Hechos, conceptos y principios

- La educación. Distintas concepciones y tendencias. La educación de las hijas e hijos en la sociedad actual. La educación de los hijos e hijas en la adolescencia.

- El rol del educador o educadora. La adecuación a la etapa evolutiva. La relación con los hijos e hijas como relación interpersonal de calidad. La importancia del clima educativo; actitudes que favorecen climas tolerantes y defensivos. La relación de apoyo.

- El estilo educativo. Algunas variables relacionadas. Congruencia y asertividad. Aceptación. Gestión de autoridad. Actitudes y comportamientos relacionados con la autoestima y la autonomía de nuestros hijos e hijas.

Actitudes, valores y normas

- Valoración de la relación con los hijos e hijas en esta etapa como fuente de desarrollo personal y satisfacción.

- Actitud equilibrada ante la responsabilidad de los padres y madres y de otros agentes de socialización en la educación de adolescentes.

- Desarrollo de su autoestima como madre o padre e interés por educar mejor a sus hijos.

- Valorar la capacidad de los hijos e hijas para tomar decisiones.

- Actitud crítica respecto a las propias actitudes de autoritarismo y sobreprotección.
- Actitudes de empatía, respeto, cariño incondicional, apoyo y confianza.
- Reflexión sobre actitudes de juicio, control, certeza, rigidez, distancia, superioridad y subordinación, configuradoras de climas defensivos en las relaciones educativas.

Procedimientos

- Sistematización e interpretación de distintos modelos y valores sociales sobre la educación de los hijos e hijas, y, entre ellos, la coeducación.
- Identificación de sus propios valores y concepciones sobre la educación y su rol como educadoras o educadores.
- Identificación de sus actitudes y comportamientos relacionados con las variables (congruencia, asertividad, aceptación, autoridad, autoestima y autonomía) que configuran los estilos educativos.
- Identificar actitudes y comportamientos de sobreprotección.
- Integración de cambios en su estilo educativo según las aportaciones de la psicopedagogía, la edad y la situación de sus hijos y la suya propia.
- Identificar las habilidades necesarias para educar mejor a los hijos e hijas.

Proceso de secuenciación de los actividades

Investigando su realidad _____ conciencia de su realidad

- La relación con los hijos e hijas (Actividad 1).
- La educación de las hijas e hijos en nuestra sociedad (Actividad 2).

Profundizando el tema _____ reelaboración de su realidad

- La educación y el rol de educador y educadora (Actividad 3).
- Los estilos educativos (Actividad 4).
- Congruencia y asertividad (Actividad 5).
- Aceptación (Actividad 6).
- Autoestima (Actividad 7).
- Autoridad (Actividad 8).
- Autonomía (Actividad 9).

Abordando la situación _____ acción sobre su realidad

- Estilos educativos: alternativas de solución y habilidades necesarias (Actividad 10).

3.2.2. Menú de Actividades

Actividad 1. La relación con los hijos e hijas

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Satisfacciones en la relación. En pequeños grupos y con el Material 1A cada persona expresa sus vivencias en la relación con las hijas e hijos, diferenciando las satisfacciones e insatisfacciones que las mismas producen.

Una persona representante del grupo recoge fielmente y por sumatoria todas las aportaciones. Se trata de recoger todo lo que se dice sin discutir ni ponerse de acuerdo, respetando las vivencias de cada participante.

Intergrupo. Puesta en común de lo tratado en los grupos.

Resumen y conclusiones, reforzando lo positivo de la relaciones y asociando el trabajo a realizar en otras sesiones con las distintas insatisfacciones encontradas (cuáles se van o abordar a lo largo del curso y en qué sesiones o bloques de contenido).

Vivencias en la relación con nuestras hijas e hijos. En pequeños grupos se entregan imágenes variadas (fotografías, anuncios publicitarios, recortes de revista...) que permitan expresar las vivencias en la relación con los hijos e hijas. Cada persona elige una imagen que representa su vivencia y justifica su elección. Puesta en común de las imágenes escogidas y aspectos comentados.

Cambios en la adolescencia. Se presenta el tema y se lanza al grupo grande la pregunta: ¿Qué cambios se producen en las relaciones con las hijas y los hijos cuando son adolescentes? El grupo va expresando sus ideas y se anotan todas en la pizarra. A veces no todo el mundo habla.

Las relaciones educativas. Completando frases. Trabajo individual del Material 1B. Se recogen las hojas y se van poniendo en la pizarra. Se resume la situación del grupo en relación a los distintos apartados y se comenta cómo y cuándo se van a seguir trabajando a lo largo del curso los temas o problemas planteados.

¿Cómo nos educaron? Cada persona trabaja individualmente el Material 1C recordando su experiencia educativa en la infancia y adolescencia, analizando las diferentes expectativas que padres y madres tenían respecto a sus hijas e hijos e identificando y analizando los cambios que se han producido desde entonces. En pequeños grupos se intercambian opiniones, interrogándose sobre el tema y profundizando en el análisis. Intergrupo. Puesta en común en grupo grande.

MATERIAL 1A

Satisfacciones en la relación con nuestras hijas e hijos

Comentad vuestras vivencias en la relación con vuestros hijos e hijas respecto a:

- SATISFACCIONES que os producen o generan estas relaciones.

- INSATISFACCIONES de las mismas.

MATERIAL 1B

Las relaciones educativas. Completando frases

Completa y comenta, partiendo de tus vivencias y experiencia personal, las frases aquí recogidas:

- Como padre o madre me siento.....

.....

.....

- Me gustara que mi hija o hijo

.....

.....

- Las relaciones con los hijos e hijas adolescentes suelen ser

.....

.....

- Para ayudar a mi hija o hijo puedo

.....

.....

- Me parece que en la educación de los hijos e hijas se trata de

.....

.....

Indica algunas cosas que tú deseabas hacer o cultivar y tus padres evitaron, ¿qué crees que hubiera ocurrido si te hubieran dejado seguir con tus cosas?

MATERIAL 1C

¿Cómo nos educaron?

1. ¿Cómo nos educaron? Recuerda algunos hechos relevantes de tu infancia y adolescencia.

EXPERIENCIAS POSITIVAS	EXPERIENCIAS NEGATIVAS

2. En este sentido, ¿qué cambios se han producido desde entonces y a que los atribuyes?

Actividad 2. La educación de las hijas e hijos en nuestra sociedad

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Algunas ideas en circulación sobre educación. En pequeños grupos y con el Material 2A cada persona expresa las ideas que sobre la educación de las hijas e hijos están circulando en su entorno.

Una persona representante del grupo recoge fielmente y por sumatoria, sin discutir, lo expresado en el grupo.

Intergrupo. Puesta en común de lo trabajado en los grupos.

Resumen y conclusiones.

La visión social de la educación de los hijos y de las hijas. Análisis de frases.

En pequeños grupos y con el Material 2B se analizan algunas frases relacionadas con la educación de los hijos y de las hijas, contrastando opiniones y profundizando en el análisis.

Una persona recoge lo trabajado en cada grupo.

Intergrupo. Puesta en común en grupo grande.

Resumen y conclusiones.

Los agentes educativos. En el grupo grande se lee despacio el caso *Una etapa en la vida de Julia* (Material 2C).

En pequeños grupos se analiza el caso siguiendo las preguntas que le acompañan. Se trata de identificar distintas influencias (grupos de amigas y amigos, escuela, familia y medios de comunicación y publicidad) en la educación de las y los adolescentes y asociar algunos factores que aparecen en el caso con cada una de ellas.

Intergrupo. Puesta en común de lo trabajado en los grupos. Resumen y conclusiones.

MATERIAL 2A

Algunas ideas en circulación sobre educación

En nuestra sociedad circulan distintas ideas sobre cómo educar y tratar a los y las adolescentes. Otros padres, amigas, amigos y vecindario también aportan sus consejos y comentarios:

1. ¿Qué se dice sobre el tema?

2. ¿Te parece que existen diferencias en la educación que se plantea para las chicas y la que se propone para los chicos?

MATERIAL 2B

La visión social de la educación de los hijos y de las hijas adolescentes. Análisis de frases

1. Sois los responsables de la educación de vuestra hija, claro.
2. Con un hijo... la madre lo cuida y educa y el padre gana su pan.
3. Yo, ante cualquier problema, chica, lo que hago es ir al pediatra o a la psicóloga. Sabemos tan poco de esto.
4. Y... ¿quién me enseña a mí a ser padre? Parece que es una de las cosas importantes que voy a hacer en mi vida.
5. Antes se educaba de una forma completamente distinta. Nuestros padres no se ocupaban de estas cosas de hoy; nos tenían y basta.
6. Cuando mis padres... el palo; ahora, sin embargo, dejarles hacer todo y sobre todo ser amigos; a mí no me convence ni una cosa ni otra ... pero, ¿cómo hago? ¿Y si le causo algún trauma?
7. Los hijos son distintos que las hijas: los hijos se te van, las hijas te traen los nietos y nos cuidarán de viejos. Son más cariñosas, más ricas de pequeñas, se les puede vestir más "majicas"; los chicos son unos brutotes. El problema es... ¿y si se queda embarazada?... Hay que controlarlas más.
8. Sois los culpables de que vuestro hijo se drogue... ¡si le hubierais tratado con mano dura!...
9. Es una madre estupenda: dejó de trabajar para cuidar a los críos, siempre está a su disposición; el padre se pone en su papel, un poco de autoridad es necesaria; además les llevan a un buen colegio. Son unos críos con mucha suerte.

MATERIAL 2C

Una etapa en la vida de Julia

Julia es una chica de 14 años que vive con su madre, su padre y un hermano de 16 años.

Ultimamente nota que está cambiando. No se siente ya la misma y a veces hasta le resulta difícil entenderse.

En casa le pesa que no siempre sean capaces de entenderla. Piensa que unas veces le tratan como a una niña, le limitan la libertad, se preocupan por sus amistades y otras le exigen que sea una persona adulta, que asuma sus tareas en casa, etc. Está harta de tanto consejo y de los reproches y temores de sus padres y no hace más que reñir.

Además, nota que no pasa lo mismo con su hermano; a él sólo se le exigen que saque buenas notas y se le permite llegar tarde a las noches, relacionarse con quien más le guste, dedicar tiempo al deporte y a la diversión.

Con su grupo de amigas se siente segura y comparte penas y alegrías. Se siente bien, aunque a veces aparecen pequeños conflictos. Necesita que le acepten aunque ello implique adaptarse a las decisiones del grupo. Todo es tan emocionante...

A Julia le gusta mirar a su alrededor, protestar contra la injusticia, etc. La televisión, publicidad, personas mayores... le presentan una imagen de mujer que a veces le gusta y a veces no. Le gusta sentirse cómoda y vestir a su aire, aunque prefiere ir a la moda. Se identifica con la mujer joven, atlética y dinámica.

Quiere estudiar enfermería y ser útil a las personas y a la sociedad. Aunque nunca se sabe porque, con los tiempos que corren, todo parece estar en el aire: no hay trabajo, vence la fuerza y la competitividad, no se conoce lo que está bien o mal. En fin que vivimos en un mundo de locura.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real esta historia?
2. Identifica los distintos agentes educativos o modelos de influencia que aparecen en el caso de Julia y describe las características o factores asociados a cada uno.

Actividad 3. La educación y el rol de educador y educadora

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Qué es esto de educar? Se pedirá a las y los participantes que comenten lo que saben o sus experiencias en relación a qué es la educación y al papel de la madre y del padre en la educación de sus hijos e hijas.

Exposición: La educación. Distintas concepciones. El rol del educador o de la educadora. Se trata de completar las informaciones aportadas por el grupo (ver *Centrándonos en el tema*).

Algunas ideas de partida en educación de hijos e hijas. Lectura del Material 3A. *Algunas ideas de partida en educación de hijos e hijas*.

Discusión en pequeños grupos.

Intergrupo. Resumen y conclusiones.

¿Apoyas a tu hijo o hija? De forma individual y con el Material 3B se les pide reflexionar sobre la relación de apoyo que se pone en marcha con los hijos e hijas. Se pone en común primero en grupos pequeños y luego en grande. El educador o educadora amplía esta perspectiva y comenta su relación con el rol del educador o educadora.

¿Qué climas generamos? De forma individual y con el Material 3C se les pide reflexionar sobre los climas que se ponen en marcha en la relación con los hijos e hijas. Se pone en común primero en grupos pequeños y luego en grande. El educador o educadora amplía esta perspectiva y comenta su relación con el rol del educador o educadora.

Las relaciones interpersonales de calidad. De forma individual y con el Material 3D reflexionar sobre las relaciones con los hijos e hijas y valorar cómo se da en ellos el reconocimiento recíproco, el intercambio y el compromiso. Puesta en común. El educador o educadora amplía esta perspectiva y comenta su relación con el rol del educador o educadora.

El caso de Aurora. El educador o educadora recuerda los distintos enfoques, concepciones y tendencias a la educación de los hijos o hijas, así como las actitudes y comportamientos del rol del educador o educadora (ver *Centrándonos en el tema*).

Por parejas y con el Material 3E se intenta dar respuesta a la cuestión planteada.

Después se juntan en grupos pequeños para compartir las respuestas.

Y, por último, se hace una puesta en común relacionando las actitudes y comportamientos de los padres de Aurora con los enfoques de la educación (ver algunas ideas de partida en educación parental en *Centrándonos en el tema*), así como las actitudes del padre relacionados con su rol como educador.

MATERIAL 3A

Algunas ideas de partida en educación de hijos e hijas

- *Hiperresponsabilización*. A las madres y a los padres se les culpa pero no se les ayuda. Se les responsabiliza e incluso se les culpa de como son y serán sus hijos e hijas pero no se les ayuda o se les forma para llevar a cabo esta tarea que genera a veces gran ansiedad e inseguridad.

- *Proceso flexible*. La educación de los hijos e hijas es un proceso largo, muy dinámico y cambiante, que los padres debemos adaptar a las distintas situaciones de nuestra vida (a veces tenemos más tiempo y disponibilidad, otras menos) y a las distintas etapas de la vida de nuestros hijos e hijas (desde su total dependencia hasta su total autonomía y desde el bebé que necesita muchos cuidados físicos hasta la adolescente que apenas ninguno). En cada etapa los niños y niñas tienen distintos tipos de necesidades a las que hay que ir adaptándose, combinando distintas maneras de estar y distintas habilidades y recursos.

- "*No hay padres perfectos, no hay madres perfectas*". Cada padre o madre es una persona distinta de las otras y por tanto un padre o una madre únicos e irrepetibles (con sus cosas más y menos positivas); también nuestros hijos e hijas lo son. Las recetas no existen. Es cierto que la raza humana ha adquirido conocimientos sobre las relaciones interpersonales, cómo ayudar a otras personas... pero la receta prefabricada no existe. La educación es un arte más que una ciencia y exige flexibilidad y sensatez. Se ha de llegar a establecer una relación que sea al mismo tiempo beneficiosa para todos y desarrollar un gran sentimiento de seguridad sobre nuestra función de padres. Estas son las claves para ser madres y padres aceptables, ya que las madres y padres perfectos no existen, sólo existen en nuestra fantasía. (BETTELHEIM.)

- "*Los padres somos personas, no dioses, las madres igual*". Parece que convertirse en padre y/o madre lleva consigo una terrible carga de responsabilidad: sentimos que siempre debemos ser firmes en nuestros sentimientos, que siempre debemos amar a nuestros hijos e hijas, ser tolerantes, dejar de lado las propias necesidades egoístas y sacrificarnos, actuar siempre con justicia, y sobre todo no cometer los mismos errores que cometieron nuestros padres.

El primer error serio que se comete al ser madre o padre es olvidar que se es un ser humano. Es necesario permitirnos ser personas, personas reales. Además, las hijas y los hijos aprecian profundamente esta autenticidad y humanidad en sus padres.

Para ser madre o padre no hay que perder la humanidad. Puede uno aceptarse como persona que tiene tanto sentimientos positivos como negativos hacia sus hijos e hijas (como hacia cualquier persona). Ni siquiera es necesario ser firme, no hace falta fingir que se cama al hijo en una situación en la que no es así. Tampoco se tiene que sentir el mismo cariño y aceptación por todos los hijos.

Sí es importante ser uno mismo y ser capaz de saber qué sentimos y por qué lo sentimos en la relación con nuestro hijo en situaciones diversas. (GORDON.)

CUESTIONES:

1. ¿Qué opinas sobre este texto?
2. ¿Qué ideas os parecen más importantes? ¿Alguna es nueva? ¿Con alguna no estáis de acuerdo?

MATERIAL 3B

¿Apoyas a tu hijo o hija? El rol del educador y educadora

1. ¿Estoy en grado como individuo de ser percibido por mis hijos e hijas como congruente?
2. ¿Soy capaz de expresarme de forma suficientemente clara con ellos?
3. ¿Sé experimentar actitudes positivas respecto a mi hijo o hija?
4. ¿Soy suficientemente fuerte como para estar separado de mi hijo, o sea, de mantener mi individualidad?
5. ¿Me siento suficientemente segura de mí misma como para permitir a mi hijo una existencia suya separada?
6. ¿Soy capaz de adentrarme en su mundo privado tan completamente que pierdo cualquier deseo de evaluar y juzgar tal mundo?
7. ¿Soy capaz de aceptar todos los aspectos de mi hija y recibirla como es?
8. ¿Sé actuar en la relación interpersonal con suficiente sensibilidad para que mi comportamiento no sea percibido como una amenaza?
9. ¿Soy capaz de liberar a mi hijo del miedo de la evaluación externa?
10. ¿Sé valorar a mi hija como una entidad que está viviendo un proceso de desarrollo o en cambio no sé distanciarme de su y mi pasado?

Si llego a considerar a mi hijo o hija como una persona que vive un proceso de desarrollo, soy también capaz de confirmar o realizar sus potencialidades. Si no, no hago más que considerarle como un objeto mecánico manipulable.

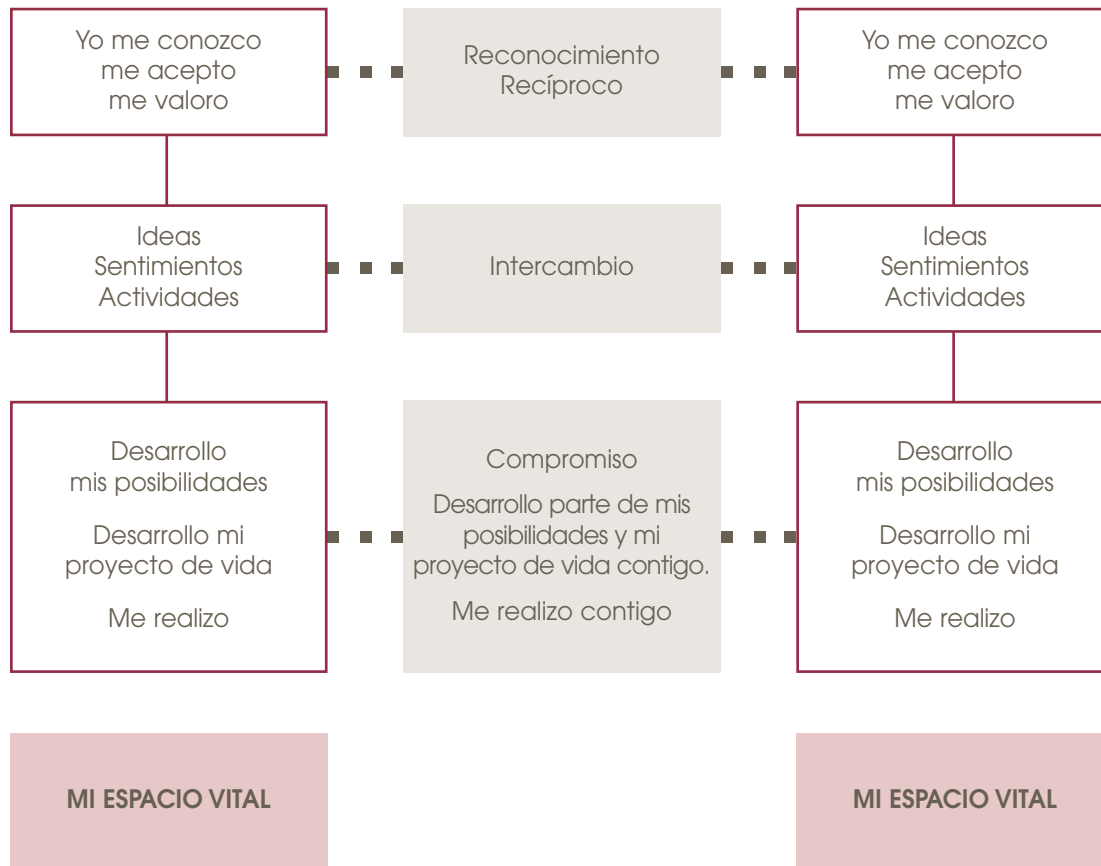
MATERIAL 3C

Climas que generamos

Comunicación defensiva	Comunicación tolerante
Juicio	Descripción
Control	Orientación de los problemas
Rigidez	Espontaneidad
Certeza	Problematicidad
Distancia	Relación
Superioridad	Paridad
Subordinación	Autoridad "de servicio"

¿En qué situaciones más frecuentes creéis que se ponen en marcha cada tipo de actitudes generadoras de climas tolerantes y defensivos? Citad las 2 más frecuentes de cada una.

Las relaciones interpersonales de calidad



(Quebeck. *Programa de estudios de secundaria. Currículo de Formación personal y social*. Modificado.)

Reflexionad y poned en común como se dan en nuestras relaciones con los hijos e hijas, el reconocimiento recíproco, el intercambio y el compromiso.

MATERIAL 3E

El caso de Aurora

Aurora es una chica de 16 años que estudia el Bachillerato en un Instituto de Pamplona. Tiene un hermano mayor y otro más pequeño que ella.

Los relaciones con su padre y su madre han sido buenas hasta hace aproximadamente un año. Los padres dicen que Aurora ha cambiado mucho y que eso se debe a la influencia de unos amigos “poco recomendables” que le han lavado el cerebro.

Las discusiones son cada día más frecuentes, sobre todo por cuestiones religiosas y políticas y generalmente acaban con una situación violenta y una postura tajante de su padre: “Mientras estés en casa tendrás que aceptar lo que se diga. Y si no estás contenta, te vas”.

Todo acaba por volver a su cauce hasta que surge una nueva discusión.

Pero, hace unos días, las cosas llegaron a tal punto que Aurora no se controló y les insultó llamándoles egoístas y déspotas. Amenazó con irse de casa y dijo que ella era lo suficientemente mayor como para pensar por sí misma, vivir por sí misma y decidir por su cuenta.

Todo ocurrió porque pidió permiso para quedarse fuera el fin de semana y su padre (que había dejado salir a su hermano en esos mismos días) se lo prohibió terminantemente.

CUESTIONES:

1. ¿Cómo te parece que los padres de Aurora enfocan la educación?
2. ¿Qué actitudes respecto al rol de educador identificas en el padre de Aurora?

Actividad 4. Los estilos educativos

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Cómo nos educaron? Se pide al grupo que comente en grupos pequeños el Material 4A, pensando primero individualmente. Después, se lleva a cabo una puesta en común.

¿Qué es eso de los estilos educativos? Lectura individual del texto del apartado *Centrándonos en el tema que trata sobre Los Estilos Educativos. Variables que los configuran.*

En pequeños grupos y con el Material 4B comentar los temas que trata el documento y señalar para presentar en el intergrupo los aspectos a destacar y las dudas.

Puesta en común.

Después, la educadora o el educador hace una exposición teórica sobre los estilos educativos: qué son y variables que los configuran, completando y aclarando lo trabajado en los grupos, y con discusión posterior si es necesario.

La fábula del aguilucho. En grupos pequeños leen, piensan y discuten la fábula y las preguntas del Material 4C. Después, se lleva a cabo una puesta en común. El educador o educadora completa, si es necesario, dudas o cuestiones sobre las variables que configuran los estilos educativos.

Carta al padre. Análisis del texto. Se desarrolla la actividad de la misma manera que en *La fábula del aguilucho* con el Material 4D.

MATERIAL 4A

Cómo nos educaron

- Recuerdos de cómo te educaron, qué estilos educativos tenían tu padre y tu madre.

- Cosas que te parecieron entonces o después (de mayor) positivas y negativas.

- Cosas que no quieres repetir tú con tus hijos e hijas.

MATERIAL 4B

¿Qué es eso de los estilos educativos?

Se entiende por estilo educativo la manera general de educar, el modo de entender nuestra presencia junto a los hijos e hijas y la relación que establecemos. Señala, tras la lectura del texto y en relación con este tema:

ASPECTOS A DESTACAR:

DUDAS:

MATERIAL 4C

Fábula del aguilucho

(Fuente: *Manual para el educador social*. MIGUEL COSTA y ERNESTO LÓPEZ. Ministerio de Asuntos Sociales).

Erase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral, donde pronto aprendió o comer la misma comida que los pollos y a comportarse como estos.

Un día, un naturalista que pasaba por allí le preguntó al granjero: ¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos?

-Me lo encontré malherido en el bosque, y, como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por tanto, ya no es un águila –contestó el granjero–.

-El tuyo –dijo el naturalista me parece un bello gesto, haberle recogido, curado y cuidado. Además le has dado la oportunidad de sobrevivir y le has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y, con seguridad, se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si le ponemos en situación de hacerlo?

-No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido.

-Es verdad, tú no se lo has impedido –replicó el amante de la naturaleza– y, como bien decías antes, le enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñáramos a volar como las águilas?

-¿Por qué insistes tanto? Mira, –cuestionó el hombre de la granja– se comporta como los pollos y ya no es un águila, qué le vamos a hacer. Hay cosas que no se pueden cambiar.

-Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?

-Tengo mis dudas –contestó el granjero pensativo– porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades piensas en las posibilidades?

-Es una buena pregunta –reflexionó el naturalista–. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar, esto nos invita a darle oportunidades y a probar si esas posibilidades se hacen realidad?

-Es posible –admitió el granjero.

-¿Qué te parece si probamos?

-Probemos.

CUESTIONES:

1. ¿Qué estilos educativos te parece que ponen en marcha el granjero y el naturalista?
2. ¿Qué actitudes, habilidades y comportamientos crees que configuran el estilo educativo del granjero y del naturalista?

MATERIAL 4D

"Carta al padre"

"Para el niño que yo era, todo lo que me gritaban era positivamente un mandamiento del cielo: no lo olvidaba nunca, y aquello era para mí, en adelante, el criterio más importante de que disponía para juzgar al mundo y, sobre todo, para juzgarte a ti: en esto fallabas por completo. De niño te veía principalmente durante las comidas, y la mayor parte de tu enseñanza consistía en la manera de instruirme a la hora de comer con educación.

"Había que comer de todo lo que se sirviera y abstenerse de hablar de la calidad de los manjares; pero con frecuencia sucedía que encontrabas la comida incomible, y decías que los alimentos eran bazofia, que habían sido estropeados por aquella idiota (la cocinera). Como tenías un enorme apetito y una peculiar propensión a comerlo todo muy caliente, con rapidez y a grandes bocados, el niño tenía que darse prisa. Reinaba durante la comida un silencio lúgubre, interrumpido por tus advertencias: *primero comer, ya hablarás después*, o bien: *más deprisa, más deprisa, más deprisa*; o bien *ya hemos terminado hace mucho*. Uno no tenía derecho a sorber el vinagre; tú sí. Era esencial cortar limpiamente el pan; pero tú lo cortabas con un cuchillo manchado de salsa, y no tenía importancia. Ni una sola migaja debía caer al suelo; pero era precisamente debajo de tu sitio donde más había. Durante la comida, uno no debía preocuparse más que de comer; pero tú te limpiabas las uñas, te las cortabas, sacabas punto a los lápices, te limpiabas los oídos con un palillo. Por favor, padre, entiéndeme bien; todas estas cosas eran detalles sin importancia, que sólo se me hacían agobiantes en la medida en que tú, que tan prodigiosa autoridad tenías a mis ojos, no respetabas las leyes que me imponías.

"De aquí resultó que el mundo se dividió en tres partes: una, aquella en que yo vivía como esclavo, sometido a leyes que habían sido inventadas sólo para mí, y que, por añadidura, nunca podía cumplir satisfactoriamente, sin saber por qué; otra, que me era infinitamente lejana, y en la cual vivías tú, ocupado en gobernar, en dar órdenes y en irritarte porque no se cumplían; por último, la tercera, en la que los demás vivían dichosos, exentos de órdenes y de obediencia.

"Cuando emprendía algo que te desagradaba y tú me amenazabas con un fracaso, mi respeto a tu opinión era tan grande que el fracaso era inevitable, aún cuando no debiera producirse hasta más tarde. Perdí toda confianza en mis propios actos; me torné vacilante, indeciso. A medida que me iba haciendo mayor iba aumentando el material que podías oponerme como prueba de escasa valía. Pero poco a poco, los hechos te dieron razón en ciertos aspectos".

"No recuerdo que jamás me hayas injuriado de manera directa ni con palabras realmente gruesas".

"Tenías una confianza especial en la educación por la ironía que, por lo demás, armonizaba mejor con tu superioridad frente a mí. En tu boca, una reprimenda cobraba generalmente esta forma: ¿no puedes hacer eso de tal o cual forma? ¡Es pedirte demasiado, supongo! ¡Claro, no tienes tiempo para ello! Y así sucesivamente. Cada una de estas frases iba acompañado por una risa y una cara avinagrada. Uno se sentía ya, en cierto modo, castigado antes de saber que había hecho algo malo.

“También es verdad que puede decirse que nunca llegaste a pegarme de veras. Pero tus gritos, tu rostro congestionado, tu apresurada manera de quitarte la correa y disponerla sobre el respaldo de la silla, todo esto era casi peor que los golpes. Era como cuando un hombre está a punto de ser colgado. Si se le cuelga de veras, muere y todo ha concluido, pero si se le obliga a asistir a todos los preparativos para colgarle, si no se le comunica la noticia del indulto hasta que el mundo pende yo sobre su pecho, puede que tenga que sufrir por ello todo la vida. Para colmo, la suma de todos los momentos en que, según la opinión que manifestabas claramente, yo había merecido golpes, a los que sólo había escapado por tu misericordia, hacia nacer en mí, una vez más, una gran conciencia de mi culpabilidad. Desde todas partes caí en falta contra ti.”

Carta al padre, de FRANZ KAFKA. Fuente: *¿Cómo organizar una escuela de padres?*, de J.J. BRUNET y J.L. NEGRO.

CUESTIONES:

1. ¿Cuál es tu impresión sobre el texto?
2. Identifica qué actitudes y comportamientos respecto a las variables que configuran los estilos educativos se dan en el padre de Kafka.

Actividad 5. Congruencia y asertividad

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas entre ellas:

Siento, pienso y expreso. Situaciones respecto a la congruencia. De forma individual y con el Material 5A identificar 2 ó 3 situaciones que se suelen vivir con los hijos e hijas y reflexionar sobre como reaccionamos en ellas: qué sentimos, qué pensamos, qué expresamos. Valorar cómo es la respuesta en relación con la situación: débil, exagerada, adecuada.

Intergrupo. Se plantea si alguien quiere comentar algo, animando a la expresión pero respetando la intimidad.

El educador/a comenta la congruencia como variable básica del estilo educativo. Claves:

- Reforzar la coherencia y autenticidad en la relación con los hijos e hijas.
- ¿Siempre hay que decir todo lo que se piensa o se siente? Importancia del auto-control emocional. Es importante saber qué nos pasa pero no es necesario a veces decirlo todo por distintas razones relacionados con nosotros o con la situación de la hija o hijo.

La asertividad en la vida cotidiana. (Ver otras actividades sobre este tema en el *Centro de Interés 1.*)

Se pide a los padres y madres que reflexionen sobre las situaciones del Material 5B, los analicen y comenten en grupo pequeño las preguntas planteadas. Luego se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- La asertividad consiste en defender tus derechos, deseos, opiniones... a los que legítimamente tienes derecho, pero comunicándoselo a la otra persona de manera que no lesione los suyos propios.
- Las madres, sobre todo, tienen mucha tendencia a sacrificar sus deseos por los de sus hijos e hijas. En parte, eso se relaciona con el modelo cultural de buena madre: sacrificada, atendiendo a los deseos de las demás personas, etc.
- No suele ser positivo en educación de los hijos e hijas tener actitudes y comportamientos pasivos porque frecuentemente llevan aparejados actitudes de culpabilización hacia los hijos e hijas así como exigencia de ciertas compensaciones a cambio, y además no respetan los derechos de madres y padres.

¿Qué es eso de la congruencia y la asertividad? Se pide a los padres y madres que en pequeños grupos lean las ideas sobre este tema del apartado *Centrándonos en el tema* y las comenten, viendo las dudas que existen al respecto.

Después se hace una puesta en común y el educador o educadora lleva a cabo una exposición teórica sobre el tema, si es necesario.

Es difícil a veces ser congruente y asertivo/a. Se pide a los padres y madres que reflexionen individualmente sobre las cuestiones del Material 5C y lo comenten en grupos pequeños. Luego se lleva a cabo una puesta en común.

MATERIAL 5A

Siento, pienso y expreso

La congruencia se da cuando existe una adecuación entre lo que sentimos, pensamos y expresamos. Estos tres aspectos están muy interrelacionados y unos influyen en los otros.

SITUACIÓN	QUÉ SIENTO	QUÉ PIENSO	QUÉ EXPRESO

CUESTIONES:

1. Pensar situaciones de relación con nuestras hijas o hijos en las que se pone en juego la congruencia y anotar respecto a cada una de ellas qué siento, qué pienso y qué expreso.

2. En cada situación ¿Existe adecuación entre lo que sientes, piensas y expresas? ¿Por qué la hay o no la hay?

MATERIAL 5B

La asertividad en la vida cotidiana

- Llega la hija, estás leyendo y te pide que le planches una falda.
- El hijo quiere siempre que estés en casa cuando vuelve del cole y le des la merienda.
- Tu hija te pide que le acompañes a comprar un regalo para una amiga suya, pero es la hora en la que tú vas a clase de baile que para ti es uno de los mejores momentos de la semana.
- Tu hijo te hace toda clase de arrumacos para que friegues hoy (le toca a él) porque ha quedado con unos amigos.
- Tu hija de 12 años te dice: ¿Por qué tengo que recoger la mesa y bajar la basura? La madre de Itziar no le hace ocuparse de estas cosas.
- Tu hijo de 16 años te cuenta que ha sido invitado a una fiesta y te dice: Llegaré a los dos o tres de la madrugada. Acuéstate. Yo llevo mi llave.

CUESTIONES:

1. Analiza y valora estas situaciones y piensa qué harías en cada una de ellas.
2. Piensa qué le dirías al hijo o hija en cada una de ellas.

MATERIAL 5C

Dificultades para ser congruente y asertivo/a

Piensa en algunas situaciones en las que eres congruente en tu relación con tu hija o hijo y otras en las que no lo eres o te resulta difícil serlo y por qué.

SITUACIÓN 1:

SITUACIÓN 2:

SITUACIÓN 3:

Piensa en algunas situaciones en las que eres asertiva o asertivo en tu relación con tu hijo o hija y otras en las que no lo eres o te resulta difícil serlo y por qué.

SITUACIÓN 1:

SITUACIÓN 2:

SITUACIÓN 3:

Actividad 6. La Aceptación

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Qué es eso de la aceptación: Se puede llevar a cabo de varias maneras:

- Lectura individual del material sobre aceptación del apartado *Centrándonos en el tema* y discusión posterior en grupos pequeños con el Material 6A. El educador/a lleva a cabo después una puesta en común y una exposición teórica sobre este tema si es necesario.

- Se pide a los y las participantes que comenten lo que saben y/o sus experiencias en relación a la aceptación. Después se realiza una exposición teórica sobre el tema (qué es la aceptación, actitudes y comportamientos de no-aceptación y de aceptación).

Nuestras expectativas (ver *Centro de Interés 2*): Se pide al grupo que piense individualmente las cuestiones planteadas en el Material 6B y las comenten después en grupos pequeños. Luego el educador o educadora lleva a cabo una puesta en común. Claves:

- Tener expectativas respecto a como quisiéramos que fueran o actuaron los hijos e hijas suele conducir a actitudes de no aceptación de cómo son en realidad. Las personas son como son y no como nosotros quisiéramos que fueran, y tienen derecho a ser ellas mismas.
- A veces, es difícil no tener expectativas. Es útil conocerlas y reflexionar por qué las tenemos para que no nos produzcan sentimientos de no aceptación e influyan negativamente en la relación con los hijos e hijas.
- Hay muchos factores sociales que favorecen que las madres y padres tengamos determinadas expectativas: modelo ideal de persona de éxito en esta sociedad, dificultades para encontrar trabajo, modelo ideal de belleza, de pareja...

Aceptando como son nuestros hijos e hijas. Se pide al grupo pensar y escribir en su caso individualmente y en aula comentar en grupos pequeños las cuestiones del Material 6C. Después se lleva a cabo una puesta en común, teniendo en cuenta los siguientes claves:

- A veces resulta muy difícil describir sin enjuiciar a nuestros hijos/as. Enjuiciar es una actitud que supone no-aceptación de la otra persona y, como rol de educadores, facilita más la comunicación defensiva que la tolerante (ver Activ. 3 de este *Centro de Interés*).
- Casi todos los aspectos en cuanto a cómo es, piensa o siente... una persona tienen cosas positivas y negativas. Es útil para poder aceptar mejor a las hijas/os intentar ver el lado positivo y ser conscientes de que, en general, se hace o siente lo que se cree positivo.

Aceptando opiniones, deseos, decisiones: Se trabaja con el Material 6D de la misma manera que las actividades anteriores, primero con trabajo individual, después en grupos pequeños y por fin en grupo grande. Claves:

- Nuestras hijas/os tienen derecho a pensar, sentir, tener opiniones, ver el mundo y comportarse de distinta manera que nosotras y nosotros. Es más, tienen que construir su propia manera de vivir que será seguramente en algunos aspectos diferente que la nuestra.
- Debemos respetar a las hijas e hijos. El respeto es una actitud de aceptación. Esto no supone que estemos de acuerdo con todos sus pensamientos o deseos.
- Las madres y padres tenemos también derecho a nuestros propios deseos y opiniones.

Comunicando aceptación: Retomando el ejercicio anterior se trabaja la 1.ª cuestión del Material 6E. Se exponen los comportamientos de no-aceptación y aceptación y sus posibles consecuencias (ver *Centrándonos en el tema*). Continuar en pequeños grupos el trabajo con el Material 6E. Intergrupo. Puesta en común. Resumen y conclusiones.

MATERIAL 6A

La aceptación

De la lectura y posterior discusión del documento sobre *Aceptación* comentar:

DUDAS:

ASPECTOS A DESTACAR:

MATERIAL 6B

Nuestras expectativas. Por qué se dan

Piensa cómo te gustaría que fuera, cosas que hiciera, etc. tu hija o hijo.

Piensa por qué te gusta que fuera así: modas y valores sociales, cosas que tú no eres o no hiciste, etc.

¿Crees que influyen tus expectativas en tu relación con tu hija o hijo? ¿En qué sentido?

MATERIAL 6C

Aceptando como son nuestros hijos e hijas

Intenta describir, sin juicios, cómo es tu hijo o hija. Puedes guiarte de los siguientes aspectos:

Aspecto físico.

Conocimientos, funcionamiento mental.

Valores, sentimientos.

Habilidades físicas y sociales.

Comportamientos en la vida cotidiana, estudio, ocio, relaciones...

Piensa y señala algunas de estas cosas que te resultan difíciles de aceptar. Después, intenta ver el lado positivo que tienen esas cosas y escríbelo. (Ejemplo: mi hija hace mucho ejercicio; puede pensarse que estudia poco -en negativo- o que es muy saludable y útil para la vida -en positivo.)

MATERIAL 6D

Aceptando opiniones, deseos, decisiones

SITUACIONES:

Tu hijo de 15 años te dice durante la cena "la escuela es sólo para tontos. Lo único que se aprende es una cantidad bárbara de hechos sin importancia que no sirven para nada. Existen otras muchas formas de sobresalir en este mundo".

Tu hija de 13 años te dice que de mayor quiere ser misionera y regala gran parte de su ropa y objetos personales a una ONG de ayuda al tercer mundo.

Tu hijo de 16 años quiere comprarse ropa de heavy de los pies a la cabeza.

Tu hijo de 14 años no quiere cortarse el pelo y sí ponerse pendientes en las orejas.

Te enteras por una amiga que tu hija de 16 años ha tenido relaciones sexuales completas con un chico de su cuadrilla en las fiestas del pueblo.

CUESTIONES:

1. ¿Te parecen reales estas situaciones?
2. Se trata de reflexionar y analizar que pensaríamos y tenderíamos a hacer en cada una de las situaciones.

MATERIAL 6E

Comunicando aceptación

Cuando nuestro hijo o hija se acerca con alguna noticia, problema o sentimiento le respondemos de distintas formas, según como nos encontremos, el momento en que lo haga, las prisas que tengamos, etc., sin tener en cuenta a veces la influencia que el modo de contestar tiene respecto a lo que le comunicamos sobre la aceptación.

CUESTIONES:

1. Considera de nuevo las situaciones del ejercicio anterior (Material 6C) y escribe exactamente lo que hubieras respondido en cada una de las situaciones.

Exposición teórica

2. Clasifica las respuestas en alguna de estas categorías:

- Comportamiento de juicio o evaluador.
- Comportamiento autoritario.
- Comportamiento de interpretación o interrogación.
- Comportamiento tranquilizador.
- Comportamiento de búsqueda de solución inmediata.
- Comportamiento de aceptación.

3. ¿Las respuestas de no-aceptación, cómo las harías ahora para que fueran comportamientos de aceptación?

Actividad 7. La Autoestima

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Qué es eso de la autoestima: Se puede llevar a cabo de varias maneras:

- Lectura individual del material sobre autoestima del apartado *Centrándonos en el tema* y discusión posterior en grupos pequeños sobre dudas y aspectos más relevantes. Puesta en común en grupo grande y una exposición teórica sobre este tema si es necesario.

- Se pide a los y las participantes que comenten lo que saben y/o sus experiencias en relación a la autoestima. Después se realiza una exposición teórica sobre el tema (qué es la autoestima, actitudes y comportamientos de estima y de no estima con las hijas/os),

Nuestros hijos e hijas hacen cosas que nos gustan y se lo decimos: Se pide al grupo que, de forma individual, reflexione sobre el Material 7A y después lo comenten en pequeños grupos. Después, se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- Ver positivamente a las personas es la primera actitud útil para favorecer su autoestima. Las actitudes hipercríticas no suelen favorecer la autoestima.
- El estilo "reprobatorio" que ha sido muy frecuente en nuestra propia educación (decirles a los hijos e hijas sólo lo que no hacen bien o nos parece mal) no favorece la autoestima. Sí la favorece decirles las cosas que nos gustan, acostumbrarnos a expresarles las cosas positivas que hacen o dicen.

Sin autoestima es imposible ser feliz. La autoestima en esta sociedad y sus consecuencias: Leer individualmente y comentar en grupos pequeños el texto del Material 7B. Puesta en común. Añadir si se considera necesario una pequeña exposición teórica sobre cómo se forma la autoestima y los consecuencias de una buena y una baja autoestima (ver *Centrándonos en el tema*).

La historia de Juan. Bofetones y caricias a la autoestima. Comunicando estima: Se pide al grupo reflexionar individualmente y trabajar en grupos pequeños después el caso del Material 7C, la *Historia de Juan*. Se lleva después a cabo una puesta en común. (La 3.ª pregunta se puede comentar, discutir y valorar en la sesión siguiente). Claves:

- Las distintas situaciones y personas con las que las hijas e hijos se enfrentan en su vida cotidiana influyen en su autoestima. Es mayor la influencia de las personas "significativas".
- A veces hay que decir cosas a las hijas e hijos que no nos gustan, no nos parecen aceptables, etc.
- Hay formas de comunicar esas cosas más favorecedoras de su autoestima que otras: no juzgar su personal global (eres idiota, eres un marrano, nunca llegarás a nada) sino describir cosas, comportamientos o actitudes concretas (esa contestación que me diste ayer me dolió mucho) y comunicarlo desde el yo (lo que yo siento y a mí me parece). (Ver *Centro de Interés 5*.)

Yo reclamo el derecho de... Los derechos de nuestros hijos e hijas. Se trata de comentar en grupos pequeños el Material 7D llevando a cabo después una puesta en común en base a la clave de que esos 10 derechos de las hijas e hijos influyen en su autoestima.

Claves para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas. Leer y trabajar el Material 7E, tanto las cuestiones en grupos como las individuales. Puesta en común.

MATERIAL 7A

Nuestras hijas e hijos hacen cosas que nos gustan

(Fuente: *Programa de Resolución de Conflictos entre padres e hijos*. CIP. Modificado.)

Nuestros hijos e hijas nos sorprenden diariamente, son personas con capacidad para tomar decisiones y muchas veces hacen cosas positivas.

Reflexionar sobre las cosas que hacen que nos gustan:

1. Vamos a ver algunas posibles situaciones y añadir muchas más:

- Mi hijo ha hecho la cama antes de ir al colegio.
- Mi hijo ha jugado por la mañana con su hermano.
- Mi hijo me ha hecho una poesía en el colegio.
- Mi hija me ha contado lo que ha hecho a la tarde con su cuadrilla.
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Elaborad alguna respuesta a estas situaciones en las que les expreséis algo positivo.

MATERIAL 7B

Sin autoestima es imposible ser feliz

(Entrevista a Luis Rojas Marcos, Psiquiatra.)

Leer el siguiente texto individualmente, pensar las preguntas y comentarios en pequeños grupos:

La falta de autoestima hace que muchas personas acudan a la consulta del especialista en busca de solución. El comisario de salud mental de la ciudad de Nueva York explica que ello se debe a que la cultura occidental no la favorece, al tiempo que se nos bombardea con imágenes irreales de gentes perfectas y de éxito que frustran a quien intenta y desea ser como ellos.

-¿Por qué existe ese pudor a quererse a uno mismo, o valorarse?

Luis Rojas Marcos: La cultura del mundo occidental, una cultura con su fuerte componente religioso, no favorece la autoestima. Incluso se premia de alguna forma el creerse que uno no es lo suficientemente bueno ni inteligente. Pero la autoestima, el quererse a uno mismo, es fundamental para la salud mental de la persona. De hecho, aquí, en Estados Unidos y en Europa también, muchas personas acuden al psicoterapeuta o piden ayuda porque, de una forma o de otra, no tienen cariño por ellas mismas ni esa capacidad de autovalorarse y de quererse.

-¿Pero cómo se puede uno querer y valorar si las cosas salen mal, si se gana poco dinero, si no se tiene éxito personal...?

L.R.M: La sociedad y los medios de comunicación nos bombardean con unas imágenes que crean, a su vez, expectativas que son totalmente irreales. Existe una diferencia y desequilibrio entre las aspiraciones, basadas en ese bombardeo, y las oportunidades reales para conseguir esas aspiraciones. Por ejemplo, sabemos que hay una tendencia a crear la imagen ideal de la mujer, física e intelectualmente. El ideal es la imagen de la mujer alta, delgada, joven, independiente, triunfadora, etc.; es una imagen idealizada que lleva a muchas mujeres a una constante lucha en busca de la perfección. Lo cual, a su vez, crea un estado de frustración, porque la realidad es que la mayoría de las mujeres no pueden llegar a conseguir ese ideal.

-¿Cree usted que conviene romper esas normas, moldes y convencionalismos que nos impone la sociedad?

L.R.M: Es fundamental romper esas normas, pero no solamente para que nos ayude a nosotros mismos a sentirnos liberados, sino porque ayuda también al proceso de evolución de la humanidad.

-¿Por qué es tan importante para nuestra salud mental la autoestima y el quererse a uno mismo?

L.R.M: El motivo fundamental es porque la autoestima es una condición necesaria y suficiente para ser feliz. Sin autoestima es muy difícil ser feliz. Yo diría que imposible.

CUESTIONES:

1. ¿Qué te parece el texto? Señala las ideas que te parecen más importantes.
2. ¿Qué factores relacionados con la sociedad en que vivimos dice que influyen en la autoestima de nuestros hijos? ¿Hay otros factores sociales que te parecen importantes? ¿Cuáles? ¿Qué otras cosas o factores te parece que influyen en la autoestima?
3. En la autoestima de tu hijo o hija ¿qué personas o cosas crees que han influido o están influyendo?
4. ¿Qué consecuencias crees que puede tener la autoestima en la vida de tu hija o hijo?

MATERIAL 7C

Historia de Juan

Juan es un chaval cualquiera de 13 años.

Su madre le ha llamado a las 7 y media de la mañana. Pero Juan tiene mucho sueño, se da media vuelta y se queda dormido. De pronto, cuando ya son casi las 8, se oye la voz furiosa de su madre que llega desde la cocina: ¡Juan, levántate de una vez! ¡Eres un vago! ¡No piensas más que en dormir! ¡Vas a llegar tarde a la escuela!

Se hace tarde. Se levanta rápidamente, se lava, se viste en un "jesusamén" y se sienta en la mesa para desayunar. Su madre, otra vez: ¡Ay! ¡Qué hijo! ¿Cuándo vas a aprender a vestirtirte como Dios manda? ¡Esos pantalones vaqueros!... ¿Ya te has mirado al espejo? ¡Estás hecho un adefesio!

Sin decir palabra, se toma el desayuno y sale corriendo hacia la escuela.

Comienza la clase...

Primero, matemáticas. Las matemáticas son el fuerte de Juan. El profesor ha mandado unos problemas para resolver en casa. Juan se ofrece para hacer en la pizarra el primero de ellos. Está brillante. "¡Muy bien, Juan! ¡Así se trabaja! ¡Siéntate!"

Y sigue la clase, ejercicio tras ejercicio, pregunta tras pregunta. Juan termina satisfecho: aquella lección de matemáticas se la sabía bien. Y está contento.

Segunda hora, lenguaje. El profesor entrega un control que hicieron los alumnos hace días. Era un análisis de varias frases. Juan ya sabía que aquello no le había salido bien, pero lo que no esperaba era la reacción del profesor...

"Vas a ser un inútil toda tu vida". Le dolió y se rebeló por dentro con toda la fuerza de sus 15 años... De todos modos, nadie lo notó; la víspera había charlado largamente con su tutor sobre su mal genio y cómo controlárselo, y había decidido superarse. Esta vez lo había conseguido. Se sintió contento de haberse dominado y haber aceptado con respeto la dura observación del profesor.

Recreo. Hay tocaba jugar un partidillo de fútbol interclases contra los de segundo. Mikel juega de portero. Su buen hacer, y la fortuna, le hicieron estar francamente bien. Esteban, su compañero de clase, le felicitó al terminar el recreo: ¡Eso es jugar!

Al subir a clase, Luis se ha puesto en ridículo delante de Ana; se ha sentido humillado y enfurecido.

Y así ha transcurrido la mañana. A mediodía ha llegado a casa el primero de los hermanos. Su madre está muy atareada. Se ha entretenido mucho en el mercado, y todavía no tiene a punto la comida. La mesa está sin poner todavía. Juan, que hoy llega contento y optimista, comienza a poner los platos. ¡Muy bien, hijo, gracias! ¡Eres un encanto!, le dice su madre agradecida.

Por la tarde vuelve a la escuela. Esta vez se entretiene demasiado con un amigo y llega tarde. Hay bronca y castigo. Luego, gimnasia. A Juan le gustan el deporte y la gimnasia. El profesor alaba sus ejercicios y termina satisfecho de sí mismo.

Por la tarde vuelve a casa. Merienda, descansa un rato, y se pone a hacer un dibujo que tiene que entregar mañana. Así le encuentra su padre cuando vuelve del trabajo. Se interesa por lo que ha hecho durante el día y le felicita porque va mejorando los dibujos.

Y así termina su día, uno de tantos en la vida de Juan.

CUESTIONES:

1. ¿Qué cosas y personas están influyendo en Juan a lo largo de este día en cuanto a su autoestima?
2. ¿Cómo crees que le dicen las cosas? ¿Cómo se podrían decir esas cosas negativas sin dañar su autoestima?
3. Observad y anotad durante un día las frases, comportamientos, gestos, etc. que hacéis y que afectan a la autoestima de vuestro hijo o hija.

MATERIAL 7D

Yo reclamo el derecho de...

(Fuente: *Autoestima en la Adolescencia*. PALMER, PAT; ALBERTI FROEHNER, MELISA. Promolibro-Cinfeco. Valencia, 1992.)

1. Que se me trate con respeto.
2. Tener mis propios sentimientos y poder expresarlos.
3. Tener mis propias opiniones y poder expresarlas.
4. Que se me escuche y se me tome en serio.
5. Decir lo que más me importa.
6. Pedir lo que quiero.

(Los demás tienen el derecho de negarse a dármele.)

7. Cometer errores y aprender de ellos.

Decir "no lo sé" cuando no tengo una respuesta a punto.

Cambiar de opinión o de manera de actuar.

8. Tener el control de mi propio cuerpo.
9. Tener intimidad.
10. Tener la responsabilidad de mis propias elecciones, comportamientos, pensamientos y sentimientos.

CUESTIONES:

1. Dudas, comentarios, etc. respecto al decálogo de derechos. ¿Algunos parecen más importantes que otros? ¿Por qué?

2. ¿En qué medida respetamos esos derechos en las hijas e hijos?

MATERIAL 7E

Claves para mejorar la autoestima

Aquí tenéis algunas claves para mejorar la autoestima de nuestras hijos e hijas. Es el **QUINTETO DE LA AUTOESTIMA**. ¡Atención!

1. Aceptación de cómo son y qué sienten y piensan. Respetarles. No idealizar a otras personas ni compararles con ellos (con sus hermanos, amigas...). Permitirles tener un crecimiento exclusivo (cada hijo o hija es diferente).
2. Valoración positiva. No exigirles demasiado y darles permisos. No al 10 en todo, no exigir ser perfecto o perfecta. No ser hipercrítica con ellos. Mirarles con amor y humor.
3. Quererles de veras, con cariño incondicional y demostrárselo frecuentemente.
4. Atención y cuidado de sus necesidades reales: físicas, de ocio, intelectuales, psicológicas; dedicarles tiempo de calidad, atención y escucha.
5. Potenciar su autonomía y evitar el autoritarismo: confiar en ellas y ellos y permitirles tomar sus propias decisiones y que tengan éxitos y sentimiento de valía personal.

CUESTIONES EN GRUPOS:

1. ¿Qué os parecen estas claves? ¿Están claras todas? ¿Cuáles os parecen más importantes y por qué?
2. ¿Creéis que es posible llevarlas a la práctica: fácil, difícil...? ¿Por qué?

CUESTIONES INDIVIDUALES:

3. ¿Cuáles son las claves más útiles y necesarias para tu hija o hijo? ¿Por qué?
4. Piensa cuales quieres ensayar y poner en marcha. Anota como las vas a poner en marcha: concrétales en objetivos personales (que te competen a ti), realistas (posibles), formulados con precisión y claridad y graduales.

Actividad 8. La Autoridad

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Qué es eso de la autoridad: Se puede llevar a cabo de varias maneras:

- Lectura individual del material sobre autoridad del apartado *Centrándonos en el tema* y discusión posterior en grupos pequeños, sobre dudas y aspectos más relevantes. La educadora o el educador lleva a cabo después una puesta en común en grupo grande y una exposición teórica sobre este tema si es necesario.

- Se pide a los y las participantes que comenten lo que saben y/o sus experiencias en relación a la autoridad. Después la educadora o educador lleva a cabo una exposición teórica sobre el tema (qué es la autoridad, actitudes y comportamientos de distintas formas de gestionar la autoridad con los hijos e hijas...) en base al apartado *Centrándonos en el tema*.

La autoridad: a favor y en contra: Se divide al grupo alternativamente en dos para analizar el tema de la autoridad en general o una parte (ej.: la existencia de normas en la familia...). Un grupo tiene que buscar argumentos a favor del tema y el otro en contra y después se discute. Después se puede repetir invirtiendo los grupos. Se puede llevar a cabo una pequeña exposición teórica sobre el tema (ver *Centrándonos en el tema*).

Basta ya de hijas e hijos malcriados: Se propone al grupo analizar el texto del Material 8A y se lleva a cabo después una puesta en común.

Que nadie pierda: Se trata de, en pequeños grupos, analizar el texto y las situaciones del Material 8B y llevar después a cabo una puesta en común. Se puede llevar a cabo una pequeña exposición teórica sobre la gestión de la autoridad por parte de padres y madres y lo factores que influyen en cómo se gestiona (ver *Centrándonos en el tema*).

Las normas en un grupo que convive: Se pide al grupo trabajar el Material 8C primero en trabajo individual y después en grupos pequeños, llevando a cabo por fin una puesta en común con las siguientes claves:

- Es útil en todo grupo que convive la existencia de algunas normas que regulen la convivencia.
- Sería deseable que esas normas fueran negociadas y afectasen a todas las personas del grupo.
- Para que las normas sean educativas deberían ser: 1) pocas y claras, 2) dictadas por lo necesidad, la lógica y el afecto, 3) formuladas de manera positiva y 4) a cumplir con cierta coherencia, firmeza, constancia y cierta flexibilidad (ver *Centrándonos en el tema*), 5) exigidas de forma firme y cariñosa y no con agresividad, enfado, hostilidad, etc.

Se puede llevar a cabo una pequeña exposición teórica sobre cómo se puede gestionar la autoridad (ver *Centrándonos en el tema*).

MATERIAL 8A

Basta ya de hijas e hijos malcriados

El tema de la gestión de la autoridad parece hoy el que más problemas genera a muchos padres y madres dentro de su rol. Además constituye un motivo de ansiedad, contradicción y confusión de ideas en el conjunto de la sociedad. Parece haber existido una evolución en el modelo social en cuanto a la gestión de la autoridad en los últimos tiempos. De un estilo educativo muy basado en la autoridad o, mejor, en el autoritarismo, se pasó a un modelo "laissez-faire", de ausencia de autoridad con consecuencias no gratas de hijos tiranos... y hoy se trata de buscar un equilibrio: ¿Qué autoridad puede resultar útil?

CUESTIONES:

1. ¿Qué te parece este texto?
2. ¿Cómo te educaron tus padres desde el punto de vista de la autoridad?
3. ¿Te sientes tiranizada por tu hija e hijo? ¿En qué situaciones o aspectos?

MATERIAL 8B

Que nadie pierda

A la mayoría de las personas les desagrada el conflicto, se sienten mal, no saben bien cómo situarse ante él o cómo afrontarlo y, en general, la mayoría de los padres y madres han intentado en algún momento los 2 modelos: clásicos de afrontamiento: 1) el padre o la madre impone su autoridad, "gana"; el hijo o la hija "pierde" y 2) el opuesto: los hijos ganan y los padres pierden. Se trata en ambos casos de formas de afrontar los conflictos basadas en el autoritarismo, en la supremacía de unas personas sobre otras más que en formas de entender el conflicto, como algo útil: fruto de la diversidad, de la expresión de diferentes necesidades, ideas, planes, cosas a hacer, manera de llevarlas a cabo, etc. Desde esta perspectiva, se trataría de poner en marcha como madres y padres formas de afrontar los conflictos basados en el tercer Modelo "nadie pierde y todos ganan" utilizando como instrumento fundamental la negociación.

SITUACIÓN 1:

MIREN: Adiós. Me voy a la escuela.

PADRE: Cariño, está lloviendo y no te has puesto el impermeable.

MIREN: No lo necesito.

PADRE: ¿Qué no lo necesitas? Te vas a empapar y vas a echar a perder tu ropa o te vas a resfriar.

MIREN: No está lloviendo tan fuerte.

PADRE: De todas formas.

MIREN: Bien, no quiero ponerme el impermeable. Odio los impermeables.

PADRE: Pero, cariño, sabes que estarás más caliente y seca si lo usas. Así que, por favor, ve a ponértelo.

MIREN: Odio ese impermeable.. ¡No me lo voy a poner!

PADRE: ¡En este mismo instante vas a tu habitación y te pones el impermeable! No voy a permitir que vayas a la escuela sin impermeable en un día como este.

MIREN: Pero no me gusta...

PADRE: Nada de "peros"... si no te lo pones, tu madre y yo tendremos una larga charla contigo.

MIREN: (enojada): ¡Está bien, tú ganas! ¡Me pondré ese estúpido impermeable!

SITUACIÓN 2:

MIREN: Adiós. Me voy a clase.

PADRE: Cariño, está lloviendo y no te has puesto el impermeable.

MIREN: No lo necesito.

PADRE: ¿Qué no lo necesitas? Te vas a mojar y vas a echar a perder tu ropa o cogerás un resfriado.

MIREN: No está lloviendo tan fuerte.

PADRE: De todas formas.

MIREN: Bien, no quiero ponerme el impermeable. Odio tener que usarlo.

PADRE: Quiero que lo uses.

MIREN: Odio ese impermeable... no voy a ponérmelo. Si haces que me lo ponga me voy a enojar contigo.

PADRE: ¡Me doy! Vete a la escuela sin el impermeable. No voy a discutir contigo... tú ganas.

SITUACIÓN 3:

MIREN: Adiós, me voy a la escuela.

PADRE: Cariño, está lloviendo mucho y no te has puesto tu impermeable.

MIREN: No lo necesito.

PADRE: Creo que está lloviendo mucho y me preocupa que se eche a perder tu ropa; eso nos afectaría a todos.

MIREN: Pero, no me quiero poner el impermeable.

PADRE: Parece ser que definitivamente no quieres ponértelo.

MIREN: Así es, lo odio.

PADRE: Realmente te choca...

MIREN: Ajá, es de cuadros...

PADRE: ¿Te molesta algo de los impermeables a cuadros, eh?

MIREN: Sí, nadie de mi escuela usa impermeable a cuadros.

PADRE: No quieres ser la única que se pone algo diferente.

MIREN: Claro que no. Todos usan impermeables lisos... yo sea azul, blanco o verde.

PADRE: Yo veo. Bien, creo que tenemos un problema. No quieres usar tu impermeable porque es a cuadros, y yo no puedo aprobar que salgas así y vayas a resfriarte. ¿Se te ocurre algo que podamos hacer para que se solucionen las cosas de manera que los dos lo aceptemos? ¿Cómo podríamos hacer para que los dos quedemos contentos?

MIREN: (pausa): Posiblemente mamá pueda prestarme su abrigo corto.

PADRE: ¿Cómo es? ¿Es liso?

MIREN: Sí, es blanco.

PADRE: ¿Crees que te permita usarlo hoy?

MIREN: Le voy a preguntar. (Regresa a los pocos minutos con el abrigo puesto; las mangas son demasiado largas, pero los enrolla hacia arriba). Mamá dice que está bien.

PADRE: ¿Estás contenta con esto?

MIREN: Claro.

PADRE: Bien, estoy seguro de que te mantendrá seca. Por lo tanto, si te satisface esa solución, también yo estoy de acuerdo

MIREN Bueno, hasta luego.

PADRE: Hasta luego. Que te vaya bien en la escuela.

CUESTIONES:

1. ¿Qué te parece el texto inicial (antes de las tres situaciones)?
2. ¿Cómo ves que se trata el tema de la autoridad en cada una de las tres situaciones?
3. ¿Por qué creéis que son frecuentes las situaciones del primer tipo? ¿Qué influyen en cómo gestionamos la autoridad las madres y padres?

MATERIAL 8C

Las normas en un grupo que convive

Reflexionar y comentar las siguientes cuestiones:

1. Qué normas existen en nuestro grupo de convivencia.
2. Cómo y quién ha decidido esas normas y a quién afectan.
3. Qué normas son (qué temas tratan, por qué se dan...).
4. Cómo se exige su cumplimiento y con qué "formas".

Actividad 9. La Autonomía

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Qué es eso de la autonomía: Se puede llevar a cabo de varias maneras:

- Lectura individual del Material 9A sobre autonomía y discusión posterior en grupos pequeños, sobre dudas y aspectos más relevantes. El educador lleva a cabo después una puesta en común en grupo grande y una exposición teórica sobre este tema si es necesario.

- Se pide a los y las participantes que comenten lo que saben y/o sus experiencias en relación a la autonomía. Después la educadora o educador lleva a cabo una exposición teórica sobre el tema (qué es la autonomía, actitudes y comportamientos de sobreprotección y de desarrollo de la autonomía de las hijas e hijos...) en base al apartado *Centrándonos en el tema*.

Confiamos en nuestros hijos e hijas: Se pide al grupo que reflexione y trabaje en pequeños grupos el Material 9B y luego se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- El primer paso para posibilitar la autonomía de los hijos e hijas es confiar en ellos y ellas.
- La mayoría de las situaciones de falta de confianza se deben a miedos de los padres y madres.

La sobreprotección es frecuente: La educadora o educador lleva a cabo una pequeña exposición teórica sobre la autonomía-dependencia y los comportamientos de sobreprotección y sus consecuencias. Después, propone al grupo trabajar en grupos pequeños el Material 9C y, por fin, lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- Las actitudes y comportamientos de sobreprotección son muy frecuentes con las hijas e hijos adolescentes.
- Estos comportamientos suelen inducir dependencia y no autonomía en las y los adolescentes.
- A los padres nos resulta difícil “jubilarnos” de nuestra función como padres y madres. A veces esta dificultad se relaciona con las situaciones de nuestra propia vida (vacío, la vida sobre todo para las mujeres pierde sentido ya que la maternidad es muy importante, demasiado tiempo libre, etc.).

Apoyar o solucionar. Se pide al grupo que trabaje el Material 9D en grupos pequeños y después se lleva a cabo una puesta en común con los siguientes claves:

- La confianza, el respeto a su intimidad y a su capacidad de toma de decisiones y el apoyo son actitudes básicas para posibilitar lo autonomía.
- A ser autónomo o autónoma sólo se aprende haciendo. Debemos permitir a nuestros hijos e hijas resolver sus propios asuntos. Podemos ofrecerles nuestro apoyo.

Autonomía en la vida diaria. El educador hace una exposición teórica breve sobre la autonomía. Después en pequeños grupos se trabaja el Material 9E y después se lleva a cabo una puesta en común de lo trabajado en los grupos.

MATERIAL 9A

La autonomía

La autonomía es una de las variables más características de la etapa adolescente: la necesidad de pasar de ser un niño o niña a la vida adulta. La característica esencial de la vida adulta es precisamente la autonomía, la capacidad de tomar decisiones propias sobre la propia vida.

Toda la educación de los hijos e hijas es un proceso en el que progresivamente se trata de pasar de la total dependencia (la criatura recién nacida) a la total autonomía (la persona adulta); en la adolescencia los chavales y chavalas deberían ir desarrollando de manera especial este proceso.

La autonomía suele definirse como la capacidad de la persona de autogobernarse, determinando su propia conducta, ser dueño de uno mismo o de una misma. Es uno de los fines de la educación.

La variable contraria podría considerarse la dependencia. Esta sería la subordinación de una persona con respecto a otra o a otras, capaz o capaces de satisfacer algún tipo de necesidad básica o afectivo-social de aquélla. Las personas dependientes se caracterizarían entre otras cosas por: 1) aceptación pasiva del medio ambiente, 2) falta de control sobre sus impulsos, 3) ansiedad y desconocimiento de sí mismos.

Son frecuentes entre los padres y madres en la adolescencia comportamientos que dificultarían la autonomía de sus hijas e hijos, que globalmente podríamos llamar comportamientos de sobreprotección, con 4 componentes: 1) intrusión, o sea, introducirse en asuntos o cosas que pertenecen a la hija o hijo dejándole pocos espacios propios; 2) control, o sea, querer que el hijo o hija piense o haga lo que los padres quieren en cada situación sin permitirle afrontar sus propias situaciones, incluso equivocarse y cometer sus errores, como forma de crecimiento personal; 3) dependencia del hogar y de los padres y madres, o sea, pretender que sigan ligados a la familia y disminuyan sus relaciones propias, salidas, ocio fuera de casa, etc.; y 4) protección de influencias externas, o sea protegerle y no permitirle establecer sus propias redes aparte de la familia que le influyan y le ayuden a establecer sus propias pautas de pensamiento y de conducta.

Este tipo de comportamientos llevarían consigo la instauración de personalidades más dependientes en los hijos o hijas y sus opuestos personalidades autónomas.

Para lograr desarrollar la autonomía de los hijos e hijas básicamente se trataría de poner en marcha actitudes de respeto, confianza y apoyo por parte de padres y madres y habilidades de análisis de situaciones y toma de decisiones y de escucha activa y empática.

Se trata de estar ahí como un acompañamiento, un apoyo, para que las hijas y los hijos vayan siendo cada vez más dueños de sí y menos dependientes de sus padres. Los padres y madres deberían estar convencidos de que lo mejor para sus hijos es hacer que sean capaces de decidir por sí mismos. Pero a decidir se aprende tomando decisiones; ninguna otra fórmula sirve. Por tanto, se trata de respetar su intimidad (si quiere o no contar sus problemas) y sus propias decisiones; también sus errores: tienen derecho a equivocarse. No se trata de darles soluciones sino de permitir que se hagan dueños y responsables de sus problemas y pongan en marcha sus propias soluciones.

Los actitudes y comportamientos de autonomía se relacionan con casi todas las demás variables del estilo educativo y sobre todo con las de aceptación, autoridad, autoestima y atención positiva.

MATERIAL 9B

Confiamos en nuestras hijas e hijos

1. Reflexiona sobre los miedos que tienes respecto al estilo de vida de tu hijo o hija: en qué se meta, en qué problemas ande o qué cosas crees que no va a poder resolver o afrontar.

2. ¿Qué pasaría si estas situaciones se cumpliesen (meterse heavy, abertzale o español, terrorista o guardia civil, no estudiar o ser un yuppie)?

3. ¿Por qué crees que tienes esos miedos?

4. ¿Qué pensábamos nosotros a su edad sobre esto?

MATERIAL 9C

La sobreprotección es frecuente

(Fuente: *¿Cómo organizar una escuela de padres?* J.J. BRUNET y J.L. NEGRO)

“La vida se prepara con la vida.

“Si tenéis miedo de que vuestro hijo se abra la frente, rompa el delantal, se ensucie las uñas y las manos, que corra el riesgo de caer o de ahogarse, encerradlo en vuestro confortable comedor, o sujetadlo con una cuerda cuando salgáis, por temor a que no se junte demasiado pronto a las pandillas de niños que en la calle, en los jardines y parques prosiguen intrépidamente sus elementales experiencias. Poned alrededor de sus actividades particulares una serie de barreras que, como el cercado del establo, impedirán que vuestro hombrecito haga funcionar sus músculos y sus sentidos...

“Después os asombraréis de que vuestro hijo sea torpe con las manos, que titubee en sus juegos o en sus trabajos, inquieto y tímido frente a las exigencias del esfuerzo, desequilibrado en un mundo en el que ya no basta saber leer y escribir, sino que hay que aprender con el cuerpo, decidida y heroicamente.

“La vida se prepara con la vida.”

C. FREINET

CUESTIONES:

1. ¿Qué te parece este texto?

2. Pensad en las situaciones más frecuentes en que ponemos en marcha actitudes y comportamientos de sobreprotección -1) intrusión, 2) control, 3) dependencia de los padres y 4) protección de influencias externas- con nuestras hijas e hijos.

3. ¿A qué creéis que se debe lo difícil que nos resulta “jubilarnos” como padres?

MATERIAL 9D

Apoyar o solucionar. Mi hija ha roto con su cuadrilla

Posibles respuestas ante esta situación.

SECUENCIA 1:

Me agobio pensando que va a ser desgraciada, que nunca más va a tener amigos y amigas, que no sabrá afrontarlo, que ahora empezará a fracasar en los estudios, que he fallado en su educación.

Le pido que me cuente lo que pasa y le digo que lo que tiene que hacer es no sufrir y buscar rápidamente a aquella amiga del año pasado.

Decido ayudarle, hacerle citas con chicas y chicos de su edad, estar atenta a si es o no feliz.

SECUENCIA 2:

Confío en ella, pienso que es una persona madura, capaz de enfrentarse a sus problemas, que abordará de forma positiva la situación.

Decido hacerle saber que estoy aquí por si me necesita, que le ayudará de mil amores si quiere algo de mí.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece una situación real? ¿Qué crees que pensarías y tenderías a hacer?

2. Cómo te parece que en cada situación se trata:

La confianza. ¿Se confía en la hija o el hijo?

El respeto. ¿Cómo se respeta su intimidad y su capacidad de tomar decisiones?

El apoyo. ¿Se le apoya, se le dan soluciones, se le soluciona el problema?

MATERIAL 9E

La autonomía en la vida diaria

Situaciones de la vida diaria:

- Hora de llegada a casa.
- Uso de dinero (paga...).
- Compra de su ropa personal.
- Tener llaves de casa.
- Cuidado de sus cosas personales, disposición de su habitación.
- Capacidad de opinión y de intervención en la vida del hogar (decisiones, problemas...).
- Organización de su tiempo.

CUESTIONES:

En cada una de estas situaciones y respecto a las edades de 12 a 16 años:

1. ¿Cómo solemos actuar ante estas situaciones? ¿Actuamos igual con las chicas que con los chicos?
2. ¿Qué actuaciones posibilitan más la autonomía y responsabilización progresiva de nuestras hijas e hijos sobre la vida?

Actividad 10. Estilos educativos: Alternativas de solución y habilidades necesarias

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Respuestas frecuentes en la vida cotidiana. En pequeños grupos y con el Material 10A cada persona reflexiona primero individualmente y después en común, identificando en situaciones de la vida diaria distintos estilos educativos y algunos de los fenómenos asociados a ellos: congruencia y asertividad, autoridad, aceptación, desarrollo de su autoestima y de su autonomía y analizando las posibles consecuencias de las mismas.

Intergrupo. Puesta en común de lo trabajado en los grupos. Resumen y conclusiones.

Nuestras respuestas, soluciones y habilidades: Se trata de trabajar en grupos pequeños y trabajo individual el Material 10B llevando a cabo posteriormente una puesta en común. Puede hacerse una pequeña exposición teórica sobre las habilidades sociales útiles para la relación educativa con los hijos e hijas.

Coeducando: chicas y chicos: Se pide al grupo trabajar en grupos pequeños el Material 10C, llevando después a cabo una puesta en común.

MATERIAL 10A

Respuestas frecuentes en la vida cotidiana. Casos

1. Juan llega a casa después de salir de la escuela. Pregunta a su madre por el equipo de baloncesto y como no está preparado se muestra furioso y enfadado. Su madre trata de calmarle diciéndole que enseguida estará listo; su padre, que también esta en la sala, le grita que se calle y le recuerda todo lo que hacen por él.

2. Amaia (16 años) algunos viernes llega a casa a las 3 de la madrugada. Su madre confía en ella y le deja que venga cuando quiera, pero últimamente esta preocupada porque se habla mucho de la importancia de los accidentes de tráfico y sus graves consecuencias. Le explica a Amaia sus preocupaciones y discute con ella algunas soluciones.

3. Llega el domingo y Antonio decide salir de paseo con su hijo Mikel. Le dice que se prepare y que en 15 minutos quiere verlo listo. Mikel pone objeciones (está cansado, tiene que terminar la tarea...) y su padre le responde que obedezca y que ya tendrá tiempo para todo.

4. Pedro lleva una semana intentando hablar con su hijo para que limpie el baño después de ducharse. Hoy, otra vez, antes de salir de casa, lo ha dejado todo tirado por el suelo. Decide dejarlo sucio y que lo limpie él cuando vuelva.

5. María está últimamente un poco ida. Además ha sacado 3 suspensos. Su padre le dice que no puede seguir así, que ya se lo había avisado y que es una inútil.

6. Koldo es un chico de 13 años. Le cuesta bastante hacer amigos y casi todo el tiempo libre lo pasa en casa viendo la televisión o jugando en el ordenador. Ha hecho algunos intentos de integrarse en una pandilla pero acaba sintiéndose rechazado cuando planean alguna actividad y no le invitan. La madre y el padre de Koldo, cuando hablan sobre él, dicen que cuantos menos amigos tengo mejor, pues así se ocupará más de los estudios y no se dejará influir por otros.

CUESTIONES:

1. ¿Te parecen reales estas situaciones?
2. Analízalas, identificando algunos factores sociales generales y de clima familiar que pueden estar influyendo en estas situaciones.
3. Analiza cada una de ellas, identificando las actitudes y comportamientos del padre o la madre respectivas (autoridad, aceptación, congruencia, asertividad y desarrollo de la autoestima y autonomía del hijo o de la hija) respecto a los estilos educativos.
4. ¿Se actúa igual con los hijos y con las hijas?
5. ¿Qué consecuencias creéis que pueden tener las actitudes y comportamientos identificados?

MATERIAL 10B

Nuestras respuestas, soluciones y habilidades

Se retoman los casos, o algunos de ellos, del Material 10A.

CUESTIONES:

1. Comenta qué respuestas crees que hubieras puesto tú en marcha y cuáles te parecería más útiles llevar a cabo respecto a cada caso.
2. Qué alternativas de solución crees que puedes poner en marcha para mejorar tu propio estilo educativo, respecto a cualquiera de las 6 variables relacionadas (congruencia, asertividad, aceptación, autoridad, autoestima, autonomía). Elige y plantea por escrito las que vas a poner en marcha.
3. Identifica las habilidades que te serían más necesarias para poder poner en marcha tus soluciones más fácilmente.

MATERIAL 10C

Chicas y chicos. Análisis de dificultades y búsqueda de soluciones

En los ejercicios anteriores hemos identificado algunas diferencias en distintas situaciones de la vida diaria para los chicos y para las chicas.

1. ¿Qué dificultades encontrarías para tratar igual a los chicos y a las chicas?

2. ¿Qué soluciones podrías aplicar a estas dificultades?

CENTRO DE INTERÉS 4: RELACIONARNOS MEJOR

CENTRO DE INTERÉS 4: RELACIONARNOS MEJOR

Índice del Centro de Interés 4: Relacionarnos mejor

4.1. Centrándonos en el tema

Análisis de situaciones y toma de decisiones.....	211	Resolución de conflictos. Qué es el conflicto. Enfoques que no resuelven conflictos.....	224
La comunicación: Qué es, tipos y niveles. Elementos y propiedades del proceso de comunicación	213	Habilidad de negociación	226
La habilidad de comunicación	219	<i>Algunas lecturas.....</i>	<i>227</i>
Habilidad de autocontrol y manejo de enfado y de negociación	222		

4.2. Diseñando el programa

4.2.1. Objetivos y contenidos

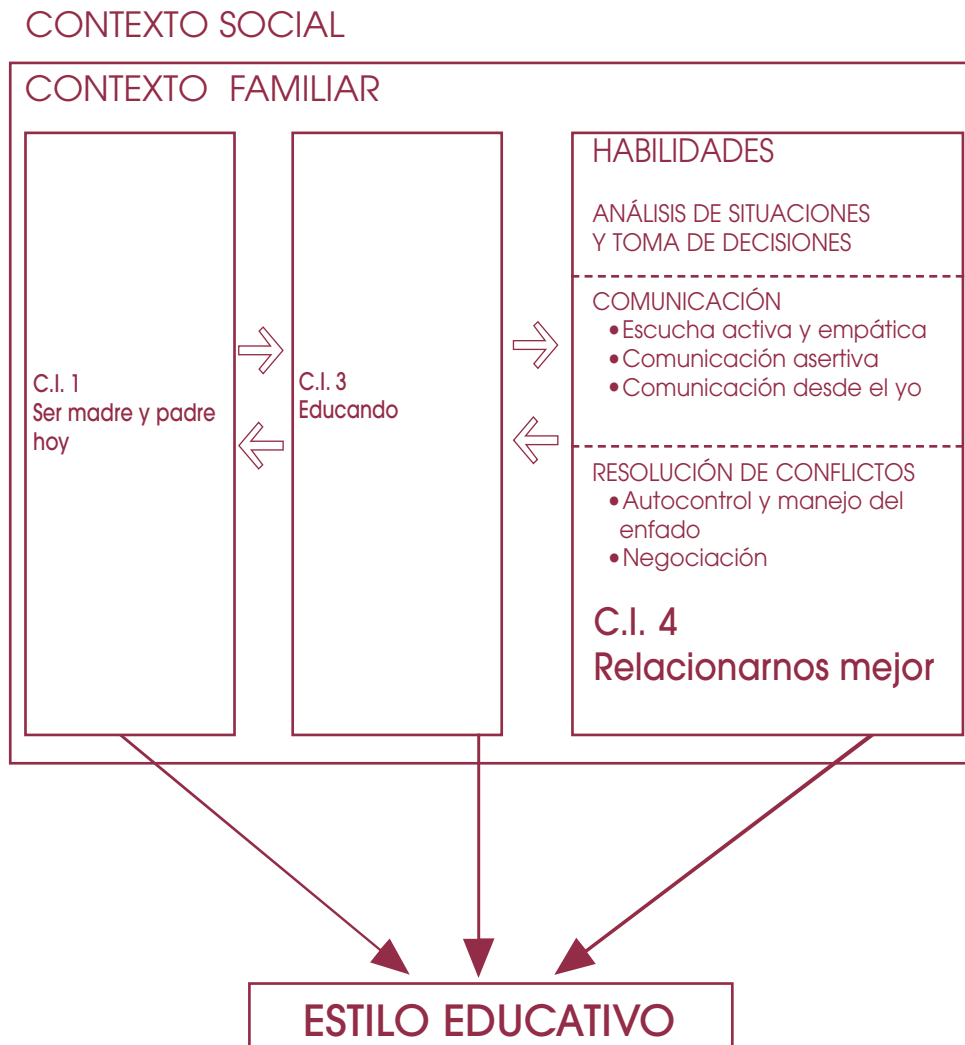
Objetivo general	228	Modelo de secuenciación de las actividades...229	
Contenidos	228	Investigando su realidad.	
Hechos, conceptos y principios		Profundizando en el tema.	
Actitudes y valores.		Abordando la situación.	
Procedimientos.			

4.2.2. Menú de actividades

Activ. 1. Análisis de situaciones	230	Análisis de frases (Mt. 5). Análisis de publicidad. Los relaciones intrafamiliares en distintas épocas.	
Analizando algunas situaciones (Mt. 1). Nuestras situaciones. La hora de vuelta a casa.			
Activ. 2. Toma de decisiones	232		
Buscando soluciones (Mt. 2A). Distintas alternativas (Mt. 2B). Las consecuencias. Cómo lo haré.		Activ. 6. El proceso de comunicación	244
Activ. 3. La escucha activa y empática.....	236	Elementos del proceso de comunicación. Los procesos de comunicación en la práctica (Mt. 6A). Propiedades de la comunicación. Las propiedades de la comunicación con los hijos e hijas. Distintas lecturas de la realidad.	
El caso de María (Mt. 3). Un día de clase. Una tarde en el cine		Activ. 7. transmisión de mensajes	246
Activ. 4. La comunicación con hijas e hijos	238	La noticia. El rumor. Dibujo en tres fases (Mt. 7).	
Qué es eso de la comunicación (Mt. 4A). La comunicación es... La comunicación con mi hija o mi hijo. La comunicación no verbal: Observación (Mt. 4B). El lazarillo. El marciano. Niveles de comunicación: Frases incompletas (Mt. 4C). Un día cualquiera		Activ. 8. Pasos de la comunicación	248
Activ. 5. Factores que influyen en la comunicación.....	242	El caso de Jorge (Mt. 8A). De vuelta a casa. Pasos para un proceso de comunicación. La comunicación en situaciones cotidianas.	
		Activ. 9. La comunicación asertiva	250
		Sobremesa familiar (Mt. 9A). Ahora un poco de teatro (Mt. 9B y 9C).	

Entrenamiento en comunicación asertiva (Mt. 9D). La comunicación asertiva: dificultades y soluciones. Defendiendo mis derechos.	En el país de la fantasía. La sociedad en que vivimos.
Activ. 10. Los mensajes yo.....256	Activ. 13. Manejo del enfado y la hostilidad.....266
"Mensajes tu", "Mensajes yo" (Mt. 10A). Dificultades para la comunicación desde el yo. Simulando "Mensajes yo" (Mt. 10B y 10C).	Aprendiendo a afrontar la hostilidad (Mt. 13A). Formas que no reducen la hostilidad (Mt. 13A y 13B). Manejando el enfado (Mt. 13C).
Activ. 11. Aplicando la escucha y la comunicación260	Activ. 14. La resolución de conflictos y la negociación.....270
Comunicándonos en distintas situaciones (Mt. 11). Algunas situaciones. El caso de Fermín Sentimientos positivos y de cariño.	Aclarando el concepto de conflicto (Mt. 14A ó 14B). Enfoques que... ¿resuelven el problema? (Mt. 14C). Conflictos cotidianos. Negociando (Mt. 14D). La hora de regreso a casa (Mt. 14E). Y si la negociación no funciona (Mt. 14F y 14G).
Activ. 12. Mejorar lo comunicación: cambios, dificultades y soluciones264	
Cambios que favorecen la comunicación (Mt. 12).	

4.1. Centrándonos en el tema



Análisis de situaciones y toma de decisiones

En la relación educativa con los hijos e hijas, como en tantas situaciones de la vida cotidiana, se necesita frecuentemente analizar situaciones y tomar decisiones.

Existen muchas y muy diferentes tipos de situaciones. Puede tratarse de situaciones que resulten o no problemáticas o conflictivas, que produzcan un conflicto personal o con otra persona, situaciones puntuales, habituales o de mucho tiempo de evolución, etc. En todo caso, trabajaremos aquí situaciones que se quieren afrontar y para las que pueden existir variadas alternativas de solución.

En cada situación es importante diferenciar las causas que están influyendo de tipo personal y las que se relacionan más con el ambiente próximo o con la sociedad en general. Las primeras son susceptibles de control personal, de tomar decisiones propias que sólo afectan a una misma o uno mismo, mientras que en las segundas probablemente intervienen otras personas: unas veces se puede incidir sobre ellas y otras no. En ocasiones, incluso, se controlan mejor a través de procesos colectivos de organización social.

Existen muchas formas de afrontar situaciones. Las formas de afrontamiento de cada persona dependerán del conjunto cognoscitivo, emocional y procedimental de cada cual y de la situación y limitaciones del entorno que le rodea. Hay que tener en cuenta también que distintas personas prefieren la racionalidad, la intuición, la magia, los sentimientos... a la hora de afrontar situaciones.

El Comité Regional de la Organización Mundial de la Salud (33 Sesión, 1983) establece tres maneras básicas de la gente para afrontar situaciones o problemas:

- Alterar su percepción sobre el problema.
- Controlar la tensión que produce.
- Cambiar la situación, las causas que han creado el problema.

Un criterio importante a la hora de analizar situaciones y tomar decisiones respecto a los hijos e hijas adolescentes y que frecuentemente lleva a alterar la percepción que los padres y madres tienen sobre las situaciones es de quién es la responsabilidad de la situación.

Durante los primeros años de la vida, la hija o el hijo necesita enteramente a los padres para sobrevivir, pero al ir creciendo puede ir satisfaciendo sus propias necesidades. Igualmente, al principio la responsabilidad de los padres sobre los hijos e hijas es más directa, pero debe ir cediendo progresivamente. Esto varía según distintos factores: costumbres y contexto social, la edad de los hijos e hijas, los criterios parentales y de los hijos e hijas y su personalidad y características, así como el tema de que se trate, circunstancias y modelo familiar, etc.

Si los padres y madres no tienen en cuenta el criterio "de quién es la responsabilidad de la situación", por una parte, es probable que estén olvidando sus necesidades como personas y se están ocupando de algo que corresponde a sus hijos e hijas y no a ellos: gobernar su propia vida. Por otra parte, esto puede tener repercusiones importantes sobre la autonomía y autoestima de las hijas e hijos.

En la adolescencia se trataría de ir dándoles la responsabilidad de su propia vida. En este sentido se trataría de diferenciar 3 aspectos:

1. Las cosas o situaciones que sólo competen a los hijos e hijas, tienen consecuencias sobre sus vidas y son decisiones suyas. No afectan directamente a la vida del padre o la madre; y el padre o la madre no tienen poder directo sobre ello aunque les preocupen o molesten.

Ejemplo: fuma fuera de casa, sale con los amigos, el novio o la novia que quiere, ve la tele en su habitación, lleva el pelo largo, es violento en la escuela, etc.

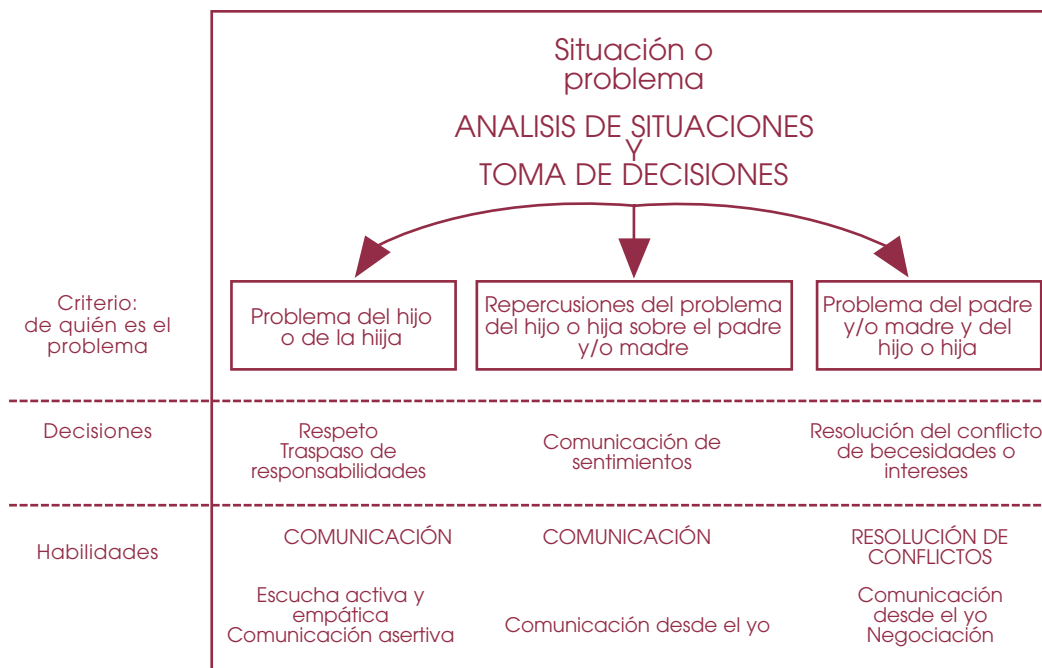
2. Los preocupaciones de las madres y los padres respecto a esas cosas que son responsabilidad de los hijos e hijas pero que son preocupaciones o valores nuestros, de las madres y de los padres.

Ejemplo: fumar perjudica su salud, ver mucho la tele puede afectar a sus estudios y posibilita personas poco críticas, si vuelven solos a casa por la noche o van en moto pueden sufrir una violación o un accidente, me preocupa tener una hija o un hijo agresivo, etc.

3. Las actuaciones de nuestros hijos e hijas que tienen consecuencias sobre las madres y los padres, que sí son problema suyo porque les afectan directamente y sí tienen poder directo sobre ellas.

Ejemplo: si se acuesta tarde y duerme poco, al día siguiente no hay quien lo aguante; no tengo ni un momento de intimidad con mi pareja porque están en el salón; le presto los cosméticos y desaparecen; fuma dentro de casa y me molesta el humo; llega tarde, hace ruido y despierta al resto; no hace las tareas domésticas que le corresponden y nos sobrecarga de trabajo; etc.

En la mayoría de las situaciones se dan las 3 cosas y habría que intentar diferenciarlas porque las decisiones y habilidades a utilizar en los 3 casos serían diferentes: escucha activa y empática y comunicación asertiva para el apoyo y/o traspaso de responsabilidades a los hijos o hijas respecto a la 1.ª parte; comunicación a los hijos "desde el yo", o sea como preocupaciones de los padres y madres en la 2.ª parte y distintas alternativas de negociación en la 3.ª parte.



La habilidad de análisis de situaciones y toma de decisiones

En general los pasos para analizar situaciones relacionados con nuestros hijos o hijas y tomar decisiones serían:

1. Analizar la situación y definir el problema: examinar la situación y sus causas desde nuestro punto de vista y el de nuestro hijo o hija, identificando asimismo los factores del contexto familiar y social que están influyendo en la situación. Ver con qué criterios vamos a analizar la situación y definir en términos claros y precisos el problema, si lo hay. A veces definir el problema resulta lo más difícil.

2. Ver que alternativas de solución (cosas que hacer, habilidades a utilizar...) podemos identificar para afrontar la situación. Buscar el mayor número posible de alternativas sin cerrarse en una sola y viendo la situación desde diversos puntos de vista.

3. Analizar las ventajas e inconvenientes de cada alternativa así como sus consecuencias, desde distintas perspectivas: consecuencias para los hijos e hijas y, también, para los padres y madres: consecuencias para los distintos roles de la vida del padre o madre (su ocio, su trabajo, su proyecto de vida, su vida de pareja...); etc.

4. Tomar la decisión más adecuada, teniendo en cuenta nuestras necesidades y las de nuestro hijo o hija. Para la elección entre las distintas alternativas se pueden aplicar distintos criterios. No siempre es fácil tomar la decisión más adecuada porque toda decisión tienen inconvenientes, implica perder algo; aunque se opte por la que tenga más ventajas y menos inconvenientes, siempre implica pérdidas que habrá que asumir.

5. Programar la acción: considerar y definir los pasos necesarios para llevar a cabo la solución adoptada. Se trata de concretar la actividad o acción a emprender, en qué momento se inicia y finaliza, etc. En la mayoría de los casos las decisiones implican algún grado de modificación personal y de modificación del entorno o de las otras personas.

La comunicación

La comunicación es un proceso básico y consustancial al ser humano. Es una herramienta imprescindible en nuestra vida y elemento esencial de nuestra realización personal. El ser humano vive en comunicación, nace de la comunicación y en la comunicación.

Podemos considerar la comunicación como toda información que damos o recibimos en nuestro entorno, independientemente del medio utilizado.

J. MADRID SORIANO define la comunicación como un proceso interpersonal en el que los participantes expresan algo de sí mismos a través de signos verbales y no verbales con la intención de influir de algún modo.

Tipos de comunicación

La comunicación puede darse en tres modalidades diferentes que pueden o no interactuar entre ellas:

- La comunicación intrapersonal o la comunicación consigo mismo o consigo misma. Es un tipo de comunicación que se está produciendo constantemente en nuestro interior, son los propios pensamientos, sentimientos, emociones o sensaciones corporales.

- La comunicación no verbal. Es la que no se transmite a través del lenguaje oral o escrito. Nuestra postura corporal, los movimientos del cuerpo, de la cabeza, de las manos, la expresión de nuestra cara, la mirada, el ritmo y el tono de voz, nuestro aspecto personal... están diciendo algo de nosotros, algo de nosotras; es nuestra comunicación no verbal.

El mensaje de la comunicación no verbal constituye la manera de decir las cosas, cómo las decimos más que lo qué decimos. Es el tipo de comunicación ideal para expresar sentimientos y emociones.

- La comunicación verbal. Utiliza como soporte el lenguaje, tanto oral como escrito y se divide en dos sectores:

a) La comunicación expresiva que abarca la palabra y la escritura.

b) La comunicación receptiva que consiste en escuchar y leer.

Cuando los lenguajes verbal y no verbal entran en contradicción, personas expertas aconsejan hacer caso al no verbal, porque éste no está bajo el control de la conciencia, y por lo tanto es menos manipulable.

Niveles de comunicación

Según su profundidad, se describen 4 niveles en la comunicación:

NIVEL 1. Convencional. Es el nivel que se emplea para establecer la relación, es la conversación impersonal y consiste en unos intentos de cortesía o de relación para llenar silencios, transmitir información de poca importancia o aliviar tensiones. Frases como "¡buenos!", "¡vaya tiempo!". Este tipo de comunicación puede abrir las puertas para una comunicación posterior.

NIVEL 2. Exploratorio. Es la comunicación dirigida hacia hechos o problemas, es también comunicación impersonal: se trata sobre cosas, personas, teorías, definiciones y casos. Las conferencias académicas se llevan a cabo por lo general en este nivel.

NIVEL 3. Participativo. Es el nivel de comunicación utilizado para sincerarse, es decir, para describir experiencias personales y también para discutir las propias ideas.

NIVEL 4. Intimidad. El cuarto nivel, que denominamos de intimidad, lo reservamos solamente para unas pocas personas selectas. Aquí es donde los individuos se revelan a sí mismos exponiendo parte de su intimidad a otra persona de una forma que implica algún riesgo.

La consciencia en la comunicación

La ventana de Johari, inventada por JOSEPH LUFT Y HARRY INGHAN, trata de reflejar cómo es y cómo funciona la persona desde el punto de vista de la consciencia en la comunicación.

Aunque se da por supuesto que la persona funciona como una unidad, solamente para facilitar su análisis, en la ventana de Johari, se la considera como si estuviese dividida en

cuatro partes. Estas zonas están definidas por el hecho de que sus contenidos sean o no conocidos por ella, o sean o no conocidos por el resto. De hecho, en nuestra experiencia de comunicación y diálogo todas las personas hemos podido observar que:

1. Hay una serie de cosas que nos han sucedido, ideas y opiniones que tenemos, proyectos, actividades, datos, etc., que comunicamos fácilmente, o que son obvias y evidentes. Esta experiencia sería la manifestación de nuestro "YO ABIERTO", tanto para mi como para las demás personas.

2. También tenemos una serie de sentimientos "secretos", experiencias íntimas, acciones o situaciones de nuestra vida sobre las que no hablamos con facilidad, que nos son difíciles de comunicar y que compartimos con muy pocas personas. Esta sería el área de mi "YO OCULTO O EVITADO". A veces, los contenidos de esta zona pasan a la zona 1 y las comunicamos, pero no todos con la misma facilidad. Nos cuesta más comunicar los sentimientos que tienen que ver con la situación presente, con el aquí y el ahora, aunque sean objetivamente menos intensos o más triviales.

3. A veces las demás personas nos han dicho cosas que no conocíamos. Es lo que ven y nosotros y nosotras no vemos. Es la "impresión" que causamos en las demás personas y el impacto de nuestra conducta en ellos. Lo comunicamos principalmente a través de los signos verbales que el resto decodifica mejor que nosotras y nosotros mismos. Es lo que solamente comunicamos inconscientemente aunque quien lo recibe lo ve con claridad. Este área sería nuestro "YO CIEGO O DESCONCERTANTE". Le llamamos "desconcertante" porque cuando alguien nos lo devuelve nos desconcierta nuestro equilibrio interior, ya que suele tener mucho que ver con nuestros sentimientos de inferioridad, inseguridad, orgullo, necesidad de afecto, dominar, etc., que en muchos casos incluso están en contradicción con la imagen que tenemos de nosotras y nosotros mismos y cuando nos lo reflejan nos desconciertan, lo que hace que tendamos a defendernos y justificarnos: "yo no soy como dices" o "no es que sea perezosa, es que soy lenta".

4. A veces a través de los sueños, en nuestras fantasías, por causa de la anestesia u otras circunstancias, hemos entrevisto sentimientos o experiencias olvidados, relegados en la conciencia que, normalmente desconocemos y permanecen en el misterio tanto para nosotros y nosotras como para las demás personas. Será nuestro "YO DESCONOCIDO".

Estas cuatro zonas o áreas no están estrictamente delimitadas, pero ciertamente, están relacionados entre sí de tal forma que un cambio en una de ellas afecta a las otras tres:

La ventana de Johari	
CONOZCO DE MÍ	NO CONOZCO DE MÍ
<p>1 YO ABIERTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo obvio: Raza, sexo, ideas que manifiesto - Lo que comunico fácilmente proyectos, actividades, datos, etc. "Áreas de libre actividad" 	<p>3 YO CIEGO O DESCONCERTANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - La impresión que causo - Lo que las y los demás ven en mí y yo no - Lo que comunicamos, sobre todo con signos no verbales, inconscientes
<p>2 YO OCULTO O EVITADO</p> <ul style="list-style-type: none"> - El mundo de mis sentimientos y vivencias - Lo que comunico con dificultad - Lo que no quiero que las otras personas sepan de mí 	<p>4 YO DESCONOCIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo inconsciente: impulsos profundos - Vivencias y experiencias reprimidas u olvidadas - Lo que no vemos ni yo ni las demás personas

Factores que influyen en la comunicación

De las concepciones iniciales que hablaban de la comunicación como proceso de transmisión de información, hemos pasado en los últimos años a entender aquella en el marco de interdependencia e intercambio. Nada tiene significado sino en un contexto.

La comunicación interpersonal no puede entenderse más que en el marco del contexto vital y social en que se produce. Es este contexto, el que da significado a los mensajes, ofrece modelos de comunicación y formas de relacionarse y contiene factores que favorecen y dificultan la comunicación, tanto sociales y familiares como personales.

Entre los factores sociales podríamos citar: en nuestra sociedad existe una crisis de valores, no predominan los valores de relaciones interpersonales, comunicación, etc. sino más bien de éxito, dinero y poder, existe un lenguaje violento, de poder y de fuerza, se potencia enormemente el consumo, los medios de comunicación social transmiten informaciones, valores culturales... a grandes poblaciones, el teléfono llega a todos los rincones, se vive en el stress y en la prisa con poco tiempo para el ocio, el grupo familiar y la pareja, etc. Todos estos factores sociales influyen en nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos.

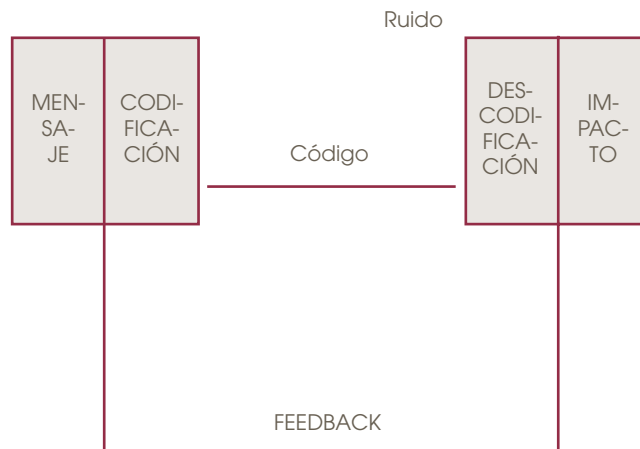
En la relación interpersonal y del grupo familiar existen también distintos elementos que facilitan o dificultan la comunicación, tanto por parte de la persona que transmite mensajes como de la que los capta. Estos elementos tienen que ver con la imagen que tengo de mí y de la otra persona, los roles que cada persona juega y los expectativas recíprocas, los prejuicios e ideas preconcebidas, los distintos tipos de filtros y la manera de ver la realidad de las 2 personas en relación, los miedos, las emociones, el momento, situación y tiempo en los que se da el proceso de comunicación, las actitudes y estilo de comunicación, las habilidades para comunicarse, el clima familiar, etc.



Elementos del proceso de comunicación

Los elementos del proceso de comunicación son tres:

- Creación y transmisión de mensajes.
- Escucha y captación de mensajes.
- Respuesta.



1. Creación y transmisión de mensajes. Cada persona construye su realidad. Para ello, utilizamos filtros de distintos tipos: culturales y sociales (idioma, valores,...), individuales (modo personal de ver la vida según la propia historia, experiencias...), etc. Para crear adecuadamente un mensaje se trataría de: a) reflexionar con congruencia sobre qué se quiere comunicar y tenerlo bien claro y b) ser conscientes de que en los mensajes suelen existir una realidad de primer orden (las cosas más objetivas y descriptivas del mensaje) y otro de segundo orden (la parte más subjetiva e influida por los filtros que cada persona usa para construir su propia realidad). El problema en este sentido suele ser que se piensa que la realidad de segundo orden es tan objetiva como la de primer orden y se crean mensajes como si la otra persona tuviera la misma realidad y filtros que nosotras o nosotros. Por ejemplo: una madre sabe que su hijo ha vuelto a las 3 a casa (realidad de primer orden); como ella cree que los chicos de noche sólo se emborrachan y eso le disgusta profundamente porque tuvo un padre alcohólico (realidad de segundo orden); le dice a su hijo: "me he pasado toda la noche llorando por las borracheras que te agarras, esto no puede seguir así (se confunden la realidad de primer y segundo orden).

Respecto a la transmisión de mensajes, habría que tener en cuenta que en todo proceso de transmisión hay una pérdida, desde lo que se quiere decir, lo que se dice, lo que se escucha y se comprende, lo que se retiene...; se dan procesos por parte de la persona receptora de atención selectiva (escuchas más lo que te interesa o impacta...), de interpretación según sus propios filtros y realidad, etc. Para mejorar la transmisión de un mensaje se trataría de: a) utilizar un código común (idioma y formas de hablar...) y evitar "ruidos" (elementos que disturbien la atención); b) facilitar el feedback (que la otra persona pueda preguntar) y c) intentar una buena codificación del mensaje (darle una forma adecuada para que la otra persona lo entienda, teniendo en cuenta su etapa evolutiva, situación...).

Los filtros también influyen en cómo codifica el mensaje la persona emisora y en cómo lo descodifica quien lo recibe.

2. Captación de mensajes. En ella es fundamental el fenómeno de la percepción y la existencia de filtros individuales y socioculturales para comprender cualquier realidad así como la existencia a veces de distorsiones cognitivas (ver *Centro de Interés 2*).

Para la captación de mensajes sería fundamental la utilización de la escucha activa y empática que incluye grandes beneficios para el proceso de comunicación (ver también *Centro de Interés 2*).

3. Respuesta. La respuesta de la otra persona o feedback permite que vayas modificando tu mensaje según las señales que te envía o captas de la otra persona. Algunas características de una respuesta efectiva serían: a) utilizar mensajes desde el yo y que tengan en cuenta las necesidades propias y de la otra persona (asertividad); b) utilizar mensajes concretos y útiles (cosas posibles que la otra persona puede cambiar).

Propiedades del fenómeno de la comunicación

Las reglas o propiedades del fenómeno de la comunicación, según WATZLAWICK serían 5:

1. No existe la no comunicación. La comunicación se produce lo quiera yo o no; es decir, no es posible no comunicar. Toda situación entre personas supone comunicación. Por ejemplo, el silencio ante una pregunta o duda no tenida en cuenta, puede significar descalificación o desinterés para la otra persona; los gestos, la disposición personal, el modo de vestir o acercarse, las relaciones espaciales suponen no sólo elementos de lo comunicación sino hechos comunicativos. El estilo de comunicación afecta directamente a nuestro modo de ser y a nuestro modo de relacionarnos.

2. Existe en la comunicación un nivel de contenido y un nivel de relación. En los procesos de comunicación, no sólo existe transmisión de contenido, sino propuestas de relación, o sea, qué comunica (nivel de contenido) y cómo debe entenderse ese qué (nivel de relación).

Comunicamos por tanto, no sólo conceptos sino emociones, decisiones, convicciones... a través de un lenguaje analógico (fundamentalmente no verbal) y digital (verbal). En la práctica van juntos, unas veces potenciándose y otras entrando en contradicción; a veces conscientemente y la mayor parte de la veces de forma inconsciente.

Ejemplo: el padre le dice a la hija "Miren, no hay cervezas" y la hija responde "grrr" (responde desde el nivel relacional. Existen detrás del contenido, del mensaje, otros conflictos relacionales). A veces hay contradicciones fuertes entre uno y otro nivel. Se trataría a) de intentar que no sean muy contradictorios y b) de no intentar solucionar los conflictos de un nivel en otro, porque es imposible.

3. Las personas hacemos lecturas diferentes del desarrollo de los acontecimientos, según nuestra edad y situación, características personales, costumbres culturales, etc (ver *Centro de Interés 2*).

4. Nos comunicamos mediante palabras y signos (verbal) pero también por un lenguaje corporal (no verbal). La postura, voz, rostro..., suelen expresar el nivel relacional. A veces existen contradicciones entre el verbal y no verbal cuya congruencia sería útil verificar.

5. La comunicación puede establecer una estructura simétrica o complementaria. La estructura de complementariedad rígida se da cuando una de las personas quiere controlar la actividad de la otra persona y ésta actúa como sujeto pasivo. En la estructura simétrica se da una relación de competencia por el saber y por la autoridad. En la estructura de complementariedad recíproca o colaboración activa se da un reconocimiento de competencias y capacidades mutuas, implicación de ambas personas en el tema y adquisición de las respectivas responsabilidades. Esta última sería la más útil para la comunicación con los hijos o hijas.

La habilidad de comunicación

Pasos para un proceso adecuado de la comunicación interpersonal

1. Elegir un lugar y momento adecuado y pactarlo con la otra persona, así como estar en un estado emocional favorable a la comunicación.
2. Ser congruente y haber reflexionado sobre qué se quiere, qué se quiere decir y cómo decirlo mejor a esa persona.
3. Ser consciente de los propios filtros para enviar y captar mensajes.
4. Escuchar activa y empáticamente y hacer preguntas abiertas o específicas, según sea más adecuado al tema tratado.
5. Utilizar un estilo asertivo de comunicación.
6. Expresar sentimientos, deseos u opiniones en forma de "mensajes yo".
7. Utilizar mensajes claros, precisos, consistentes y útiles (cosas factibles, que se puedan afrontar y cambiar...).
8. Aceptar argumentos, objeciones o críticas, incorporando los mensajes de la otra persona en tu discurso.

Actitudes básicas en la comunicación

- Aceptación (Ver *Centro de Interés 3*).
- Empatía (Ver *Centro de Interés 2*).
- Actitud positiva y recompensante hacia la otra persona.
- Actitud constructiva útil al afrontamiento de tema que se esté tratando.

Escucha activa y empática

(Ver Centro de Interés 2: ¿La edad del pavo?)

La escucha activa y empática es una habilidad que tiene los siguientes pasos:

1. Ponerse en la posición de la otra persona, partir de su propio punto de vista: sin confundirlo con lo que hubiésemos sentido, expresado o hecho en su situación.
2. Recoger el mensaje completo: verbalizaciones, carga emocional y estados de ánimo o actitudes subyacentes.
3. Comunicárselo, verbalizar la comprensión de la situación y de su carga emotiva.

Estilos de comunicación

Comunicación asertiva:

Implica expresar directamente los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones, sin amenazar o castigar a las demás personas, y sin violar sus derechos.

La comunicación asertiva implica respeto hacia una o uno mismo al expresar las necesidades propias y defender los propios derechos, así como el respeto a los derechos y necesidades de la otra persona.

No está planeado principalmente para permitir a un individuo obtener lo que él o ella quiere; su propósito es la comunicación clara, directa y no ofensiva.

La comunicación asertiva en una situación no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes; la ausencia de conflicto es con frecuencia imposible.

Es fundamental para comunicarse asertivamente el darse cuenta tanto respecto a sí (mirar dentro de sí) como al contexto que le rodea.

En general el resultado de la conducta asertiva es una disminución de la ansiedad, unas relaciones más íntimas y significativas, un mayor respeto hacia una o uno mismo y una mayor adaptación social.

Comunicación no asertiva o pasiva:

La comunicación no asertiva implica la violación de los propios derechos, al no ser capaz de expresar honestamente sentimientos, pensamientos y opiniones y por consiguiente permitiendo que violen nuestros sentimientos, o expresando los sentimientos o pensamientos de manera autoderrotista, con disculpas, de tal modo que puedan ser fácilmente pasados por alto. Acompañando a la negación verbal suelen darse conductas no verbales como la ocultación de la mirada, habla vacilante, posturas corporales tensas, etc.

El objetivo de la no aserción es colmar agresividades y evitar conflictos a toda costa, pero la escasa probabilidad de que se satisfagan las necesidades propias y ajenas, hará que se sienta a menudo incompreensión y manipulación, con sentimientos de culpa, baja autoestima y depresión.

Comunicación agresiva:

Implica la defensa de los derechos personales y la expresión de sentimientos, pensamientos y opiniones de tal forma que a menudo es deshonesto, normalmente inapropiada y puede violar los derechos de la otra persona.

El objetivo usual es la dominación de la otra persona, forzándole a perder.

A menudo la comunicación agresiva es considerada como conducta ambiciosa, pues intenta conseguir objetivos a cualquier precio.

La comunicación desde el yo

Comunicarse desde el yo supone enviar mensajes "en primera persona". Este tipo de comunicación supone actitudes de valoración del origen personal de los sentimientos, opiniones, deseos y preferencias que se expresan ("me siento mal", "me gustaría que...", "opino que..."). La esencia de este tipo de comunicación es hablar por y desde cada cual, sin imputar o atribuir a la otra persona tus sentimientos, opiniones o decisiones. Es un mensaje respetuoso, que expresa los sentimientos, opiniones y deseos sin evaluar o reprochar la conducta de las demás personas; es un mensaje que facilita la expresión de diferencias o desacuerdos; es un mensaje que presupone autonomía de cada una de las personas y, por fin, son mensajes que generan menos resistencias y obstáculos o la comunicación que los mensajes tú.

Los mensajes tú suelen atribuir a la otra persona la causa de tus comportamientos u opiniones, evaluar o juzgar y/o aportarle una solución sobre lo que debe o no hacer (deja de hacer eso, eres desobediente, nunca haces tu cama, siempre pones la música a todo volumen...).

Se trataría de que el padre o la madre diga sencillamente como se siente a causa de algún comportamiento de su hijo o hija que le resulta difícil, incómodo, inaceptable... Los "mensajes yo" implican 3 criterios importantes para una comunicación eficaz: a) no suelen contener o minimizar un juicio o evaluación negativa de nuestros hijos e hijas; b) promueven o facilitan en ellos la disposición a responsabilizarse y cambiar para atender a nuestras preocupaciones, sentimientos o necesidades y c) no suelen dañar la relación padres o madres/hijo o hija.

Cómo expresar "mensajes yo". El "mensaje yo" tiene 3 partes:

- Describir brevemente la situación y/o el comportamiento que te molesta o te crea problema. Debe dar información acerca de qué, y a veces por qué, te está causando problema. Se trata de descripción y no juicio (mensaje tú).

Ejemplo: Cuando llegaste anoche a la una y habías prometido venir a las once... Y no decir: Cuando llegaste anoche a la una y fuiste una desconsiderada porque habías prometido llegar a las once...

- Describir las consecuencias o efectos que dicho comportamiento puede tener sobre ti o sobre tu interlocutor o interlocutora. Si estos efectos son tangibles y concretos es más fácil que sean tenidos en cuenta.

- Expresar los sentimientos que ese comportamiento te causa.

Ejemplo: Cuando llegaste anoche a la una y habías prometido llegar a las once (descripción sin evaluación) tuvimos que esperarte hasta muy tarde para cenar y además hubo una discusión con tu padre... (afectos), me sentí muy mal, muy molesta (expresión sentimientos).

Aplicando la escucha y la comunicación a situaciones concretas

Hay algunas situaciones frecuentes en las que se aplican las actitudes y habilidades de escucha y comunicación en las relaciones padres o madres/hijos o hijas.

Las más frecuentes son:

Traspaso de responsabilidades. En situaciones en que el problema es responsabilidad de la hija y el padre quiere que sea asumido por ella y no preocuparse más de ese problema.

Proponer una situación de comunicación. En situaciones en que la madre quiere hablar con su hijo de cosas o problemas que, en general, le preocupan a ella. Se trataría de elegir un lugar y momento adecuado y quedar con el hijo.

Decir cosas positivas. En situaciones en que el padre quiere hacer saber a su hija cosas que le gustan de ella (como es, que hace, etc.). Decir cosas positivas a los hijos e hijas es algo que los padres y madres deberían hacer frecuentemente, porque mejoran su autoestima y, en general, la comunicación y las relaciones interpersonales.

Decir no. A veces resulta difícil para las madres y los padres decir no a algo porque realmente quieren atender más a sus propios derechos. Se puede decir no sin afectar negativamente a la comunicación con nuestros hijos e hijas.

Exponer quejas o hacer críticas. Hay algunas situaciones en que la madre quizá se siente "abusada" no respetada, que sus necesidades no se tienen suficientemente en cuenta por los hijos y otras en las que una actitud o comportamiento del hijo resulta inaceptable para la madre. En estas situaciones se trata de que la madre exponga su queja o crítica, solicite al hijo un cambio de actitud o de comportamiento.

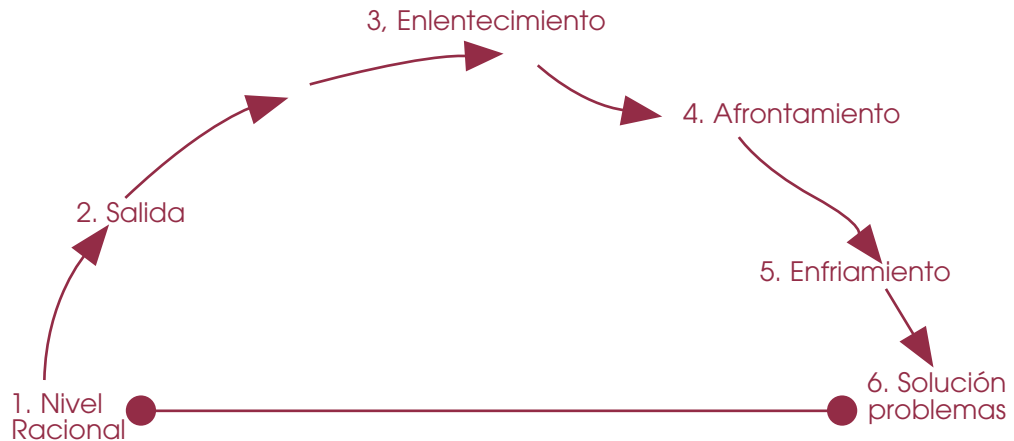
Ayudar a pensar. Uno de los objetivos de la educación de los hijos o hijas es que afronten las situaciones de su vida por sí mismos, que sepan analizar situaciones y tomar decisiones en las cosas que les afectan, sin que los padres aconsejen o propongan soluciones. Ayuden a pensar es una situación en la que se aplica mucho la escucha y la relación de ayuda.

Habilidad de autocontrol y manejo del enfado

Autocontrol y manejo del enfado

Definimos el enfado o el enojo como un sentimiento que expresa hostilidad, indignación, ira o rabia. Pero también puede expresarse como energía, energía que hay que canalizar.

¿Es posible expresar el enojo constructivamente? En efecto, primero es necesario comprobar que en el enojo la responsabilidad no está sólo en la otra parte, una o uno mismo tiene una parte activa en el enojo; segundo es preciso no personalizar el enojo en la otra persona, sino en la conducta que molesta; tercero, aceptar el enojo como modo de comunicar cuánto le afecta una conducta o una situación.



Las relaciones interpersonales que acontecen entre los padres/madres y los hijos e hijas están mediados a menudo por reacciones emocionales de enfado, irritación o franca hostilidad que dificultan de forma importante la solución de los problemas, además de suponer una fuente de stress.

Fases de la curva de la hostilidad. Habilidad del manejo del enfado

1. Fase racional. La mayor parte de las personas suelen ser razonables durante bastante tiempo, es decir, mantienen un nivel emocional adecuado para poder discutir de cualquier problema.

2. Fase de "disparo" o de salida. Cuando las irritaciones o enfados se acumulan o un incidente imprevisto hace su aparición de un modo provocador, la persona en cuestión "se dispara" y da rienda suelta a sus emociones y sentimientos llegando a ser grosera y francamente hostil. Lo más oportuno en esta fase será "escuchar".

3. Fase de enlentecimiento. El "estar fuera de sí" no dura siempre. Si no hay provocaciones ulteriores la reacción de hostilidad acaba por no tener más energía y comienza a venir-se abajo.

4. Fase de afrontamiento. En este punto, la persona que ha estado escuchando a la persona que se muestra francamente irritada puede intervenir y decir algo. Lo que diga puede introducir una gran diferencia. Decir algo empático que reconozca el estado emocional puede contribuir a que éste se extinga y aparezca una fase de calma.

5. Fase de enfriamiento. Si se ha dicho algo realmente empático, habitualmente se observará cómo la persona en cuestión "se enfría" y llega a estar más calmada.

6. Fase de solución de problema. Cuando la persona retorna al nivel del que salió es el momento adecuado para afrontar el problema. La persona tiene ánimo para resolver el problema.

Resolución de conflictos

Existe un conflicto interpersonal cuando alguien encuentra en el comportamiento de los demás, en sus necesidades y objetivos, un obstáculo que se interpone en el logro y satisfacción de los propios. En el conflicto tratamos de hacer valer nuestras necesidades e intereses del mismo modo que la otra persona hace valer los suyos. La fuerza de estas necesidades, el grado de satisfacción o deterioro de la comunicación entre las personas implicadas, sus habilidades y disposición para la negociación son algunos factores que determinan la intensidad del conflicto y hacen que las posiciones sean más o menos conciliables.

No todas las situaciones dificultosas en las relaciones entre personas son conflictos interpersonales entendidos como conflictos de necesidades o intereses, aunque sean problemáticas o conflictivas. Hay muchos problemas en las relaciones con los hijos e hijas que se catalogan de conflictos y no lo son como tal, sino que se trata de otras cosas: que los padres no respetan que el problema es del hijo o de la hija, que no se intenta ver las causas de las situaciones, que no se reflexiona sobre realmente qué le pasa al padre o la madre o por qué, o que el problema es sólo del padre o la madre y la hija o hijo no tienen en el fondo nada que ver, etc.

Con frecuencia consideramos el conflicto como una experiencia negativa. Sin embargo, la verdad es que el conflicto no es ni positivo ni negativo en sí mismo; es el resultado de la diversidad que caracteriza nuestros pensamientos, actitudes, creencias, percepciones, sistemas y estructuras sociales; es, como la evolución, una parte de nuestra existencia.

Muchos conflictos pueden servir como oportunidades para el crecimiento mutuo si desarrollamos y empleamos habilidades positivas y constructivas para la solución de los mismos. En efecto, el conflicto puede servir como uno de los motores del desarrollo personal y de la evolución social y generar oportunidades para aprender y adaptarse a las diferencias.

Por esto, uno de los primeros pasos para llegar a ser más efectivo en la solución de los conflictos es comprender el potencial positivo que aguarda en todas las situaciones de discordia.

Debemos comprender que un conflicto no es siempre una ruptura del orden, una experiencia negativa, un error de relación; es por el contrario un resultado de la diversidad, que puede ser usado para clarificar una relación, para brindar modos adicionales de pensar y opciones para actuar que una o uno no ha considerado y para abrir posibilidades de mejorar una relación.

Percibir el conflicto de esta manera estimula una conducta constructiva, mientras que verlo siempre como una experiencia negativa nos estimula a intentar evitarlo y a pelear con la o el adversario causante de esta negativa experiencia que nos agobia. (*Ocho pasos por resolver conflictos*, DR. DUDLEY WEEKS.)

Enfoques que no resuelven conflictos

Existen tres grandes enfoques que en realidad no afrontan el conflicto:

1. El enfoque de evitación: La evitación es una conducta seductora y al mismo tiempo compleja. Es tentador creer que los conflictos desaparecerán si fingimos que no existen.

La persona evasiva teme tanto al conflicto que gran parte de su energía la gasta en evitar entrar en relación con la gente que es diferente en cuanto a valores, ideas, modo de vida, etc. Otras personas fingen simplemente que no hay conflicto porque no confían en su propia capacidad para abordarlo.

Inconvenientes de este enfoque:

- Al evitar ponerse en situaciones o relaciones de conflicto, se privan de oportunidades para un crecimiento personal.

- La evitación sólo pospone el abordaje del conflicto y generalmente lo empeora.

- Los frustraciones son generalmente exacerbadas y las percepciones erróneas continúan sin ser aclaradas.

- La evitación les niega a las partes en conflicto la posibilidad de usar sus diferencias para clarificar la relación y posibilitar su mejora.

2. El enfoque del regateo: Quien regatea ve la solución de un conflicto como un juego en el que las demandas y los intereses son comerciados y el éxito se define por la cantidad que cada parte concede.

Regatear: ¿por qué no? Inconvenientes de este enfoque:

- Este enfoque da importancia a las demandas de la persona, nunca a sus percepciones, necesidades, valores o metas.

- Define el poder en términos de lo que un bando puede presionar, o lograr que el otro renuncie.

3. El enfoque "Bandaid" o de la rápida mediación: Mucha gente se siente tan incómoda con el conflicto que llegan a cualquier solución de rápido arreglo.

En efecto, se trata de poner deprisa una tirita sobre la herida infectada, pero sin desinfectarla.

¿Por qué no funciona este enfoque? Inconvenientes:

- Porque crea la ilusión de que los problemas están solucionados cuando realmente siguen sin clarificar ni resolver y esto empeora el conflicto.

- Porque la tirita quita poder a los bandos al no desarrollar un proceso que puedan usar eficientemente en dificultades futuras.

Existe por fin otro enfoque "El enfoque de afrontamiento del conflicto". Dentro de él (ver *C. de Interés 3: la autoridad*) existen 3 modelos, 2 de los cuales pueden resolver el

conflicto a corto plazo pero no a medio/largo y además dañan la relación entre las 2 personas. Los 3 modelos son: 1) la persona A gana y la B pierde, 2) la persona A pierde y la B gana y 3) nadie pierde y todos ganan.

Conflicto, autoridad y autonomía

Hay conflictos entre padres e hijos que no son muy necesarios o útiles, sino que quizá se relacionan con una forma inadecuada de ejercer la autoridad (ver *Centro de Interés 3*).

Acertar a ejercer correctamente la autoridad y desarrollar la autonomía de los hijos e hijas es de suma importancia para la educación de nuestros hijos/as y para su maduración como personas.

La primera clave es estar convencido de que lo mejor para nuestros hijos e hijas es hacer que sean capaces de decidir por sí mismos o por sí mismas, es decir, que, conforme a su edad, vayan tomando sus propias decisiones.

La segunda clave: no basta con estar convencido de que es bueno que nuestros hijos e hijas aprendan o decidir por sí mismos, se trata además de proporcionarles la ocasión para que puedan ser responsables, para que se ejerciten en la práctica de tener que decidir, para que tengan ocasión de responder a las pequeñas tareas que se le encomiendan y ser más autónomos.

La tercera clave es comprender que no se trata de mandar sino de establecer marcos de referencia claros, útiles y aptos para la convivencia.

Se trataría pues: 1) de utilizar la habilidad de análisis de situaciones y toma de decisiones para definir de quién es la situación o problema objeto de conflicto; 2) si es un problema de ambos (del padre o madre y de la hija o hijo), existe realmente un conflicto interpersonal, un conflicto de necesidades o intereses. Entonces se trataría de abordarlo mediante el modelo de afrontamiento de conflictos "nadie pierde y todos ganan" (ver *La autoridad en el Centro de Interés 3*). La habilidad más útil para ello es la negociación.

Habilidad de negociación

La habilidad básica para la resolución de conflictos interpersonales es la negociación. En ella intervienen todas las actitudes y habilidades trabajadas anteriormente respecto a la escucha activa y empática y la comunicación, así como de autocontrol, manejo del enfado y la hostilidad.

Se trataría, con la negociación, de encontrar soluciones con las que las partes en conflicto se sientan satisfechos aun si eso supone ceder alguna parte de sus objetivos o necesidades. Se trataría de encontrar soluciones "nadie pierde, todos y todos ganan". Etapas del método "Nadie pierde":

Etapa 1.ª Identificación y definición del conflicto:

- Elegir un momento tranquilo y adecuado. Crear un clima positivo y facilitador.

- Exponer con claridad que existe un problema que tiene que ser resuelto. Definirlo con precisión y dar la oportunidad a que lo defina la otra persona.

- Expresar los sentimientos en forma de mensaje "YO". Evitar mensajes que inculpen.

Etapas 2.ª Búsqueda de alternativas de solución:

- Obtener todas las soluciones posibles y aceptarlas aunque sean extravagantes.
- No juzgar ni menospreciar cualquier solución.
- No argumentar ni exigir que se justifiquen.
- Aportar alternativas con beneficios mutuos.

Etapas 3.ª Evaluar y definir las alternativas:

- Mantenerse abierto o abierta a las razones de la otra persona pero responder asertivamente ante la presión o la amenaza.
- No presionar o amenazar.
- Razonar y dar argumentos sobre las alternativas, expresando en forma de mensajes "yo".
- Desarrollar criterios objetivos para la elección.
- Dejar por escrito las alternativas elegidas intentando que todos ganen y que nadie pierda.

Etapas 4.ª Cumplimiento de la decisión:

- Determinar: quién, cómo y cuándo se realizará.

Etapas 5.ª Evaluar el cumplimiento de las decisiones:

A veces la negociación no funciona; se rompe en alguna de las etapas. En la *Actividad 14* se habla de este tema a la vez que se trabaja.

Algunas lecturas

BRUNET, J.J. y NEGRO, J.L., *Tutoría con adolescentes*. Ediciones San Pío X, Madrid.

CIP (Programas de Intervención Comunitaria), *Resolución de conflictos entre padres e hijos*. Mecanografiado.

COSTA, M. y LÓPEZ, E., *Manual para el Educador Social*. Ministerio de Asuntos Sociales.

GORDON, T. PET., *Padres Eficaz y Técnicamente preparados. Nuevo sistema comprobado para formar hijos responsables*. Editorial Diana, Méjico.

MADRID SORIANO, J., *Hombre en crisis y relación de ayuda*. Editorial ASETES, Madrid, 1986.

PUIG, J.M., *Toma de conciencia de las habilidades para el diálogo*. Edit. CLE, Madrid, 1993.

VALLES ARÁNDIGA, A., *Programas de refuerzo de las habilidades sociales*. Editorial EOS.

WATZLAWICK, P., *Teoría de la comunicación humana*. Editorial Herder, Barcelona.

4.2. Diseñando el programa

4.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivo general

Desarrollar y mejorar actitudes, estrategias y habilidades de escucha activa y empática, análisis de problemas y toma de decisiones, comunicación y resolución de conflictos, encaminados a mejorar las relaciones con nuestros hijos/hijas.

Contenidos

Hechos, conceptos y principios

- Análisis de situaciones y toma de decisiones.
- La habilidad de analizar situaciones y tomar decisiones.
- La comunicación. Tipos y niveles. Elementos y propiedades del proceso de comunicación.
- La habilidad de comunicación: Pasos. La escucha activa y empática. La comunicación asertiva. La comunicación desde el yo.
- Habilidad de autocontrol y manejo del enfado.
- El conflicto y su resolución. Enfoques que no resuelven conflictos.
- Habilidad de negociación.

Actitudes, valores y normas

- Aceptación, respeto y tolerancia hacia nuestros hijos e hijas.
- Valoración de la escucha activa como herramienta fundamental en la comunicación con los hijos e hijas.

- Valoración del conflicto como elemento enriquecedor de la relación.
- Actitudes de diálogo como procedimiento para afrontar múltiples situaciones de la vida cotidiana: entenderse e informarse mutuamente, resolver problemas, colaborar en el trabajo, etc. y mejorar las relaciones.

Procedimientos

- Observación y análisis de situaciones de la vida cotidiana en relación a patrones de comunicación habituales del propio entorno.
- Análisis de situaciones y de conflictos y toma de decisiones útiles que respeten a todas las personas implicadas.
- Expresión de sentimientos y decisiones de forma congruente, asertiva y desde el yo.
- Identificación y análisis de las necesidades, intereses, sentimientos, valores, razones y punto de vista de las personas que intervienen en un conflicto.
- Ejercitación en manejo del enfado y la hostilidad.
- Ejercitación de la escucha activa y empática, y la comunicación y la negociación.

Proceso de secuenciación de actividades

- Análisis de situaciones (Actividad 1).
- Toma de decisiones (Actividad 2).
- Escucha activa y empática (Actividad 3).

Investigando su realidad _____ conciencia de su realidad

- La comunicación con hijos e hijas (Actividad 4).
- Factores que influyen en la comunicación (Actividad 5),

Profundizando en el tema _____ reelaboración de su realidad

- El proceso de comunicación (Actividad 6).
- Transmisión de mensajes (Actividad 7).
- Pasos de la comunicación (Actividad 8).

Abordando la situación _____ acción sobre su realidad

- La comunicación asertiva (Actividad 9).
- Los mensajes yo (Actividad 10).
- Aplicando la escucha y la comunicación (Actividad 11).
- Mejorar la comunicación: Cambios, dificultades y soluciones (Actividad 12).
- Manejo del enfado y la hostilidad (Actividad 13).
- La resolución de conflictos y la negociación (Actividad 14).

4.2.2. Menú de actividades

Actividad 1. Análisis de situaciones

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Analizando algunas situaciones. Se hace una pequeña introducción teórica sobre el análisis de situaciones en la relación con los hijos e hijas teniendo en cuenta las formas de afrontar situaciones y el criterio de la responsabilidad sobre el problema (ver *Centrándonos en el tema*),

Cada persona trabaja individualmente el Material 1 diferenciando en cada situación lo que es responsabilidad propia (afectan a su vida y tiene poder directo sobre ello) y lo que es responsabilidad de su hijo o hija.

En pequeños grupos y con el mismo material se contrastan opiniones, profundizando en el análisis, sobre las preguntas y la posible influencia de género en las mismas.

Intergrupo. Puesta en común de cada grupo y discusión. El educador o educadora resume lo discutido, relacionándolo con la exposición teórica inicial y/o añadiendo si es necesario algunos aspectos teóricos más. Claves:

- En la adolescencia se viven múltiples y variadas situaciones, que pueden ser habituales u ocasionales, que se pueden plantear inicialmente en esta etapa, en la que se van realizando distintos elecciones en el camino de la propia autonomía.
- Muchas situaciones que se viven como conflictos de necesidades o intereses con los hijos e hijas no son tales. La responsabilidad es del hijo o de la hija y al padre o a la madre le toca cambiar su manera de ver la situación. Otras veces no se puede hacer nada y les toca sólo intentar controlar la tensión que les produce la situación.
- Diferenciar de estas situaciones las que son responsabilidad de los hijos/as y no tienen consecuencia directa sobre los padres y madres, aunque puedan producir preocupación, ansiedad, miedo, etc. Plantear como recursos útiles en ellas la escucha activa y empática, la comunicación asertiva, el apoyo, la comunicación desde el yo, etc.
- Reconocer las situaciones que afectan tanto a padres y madres, como a hijos e hijas, que suponen un conflicto de intereses, de necesidades, etc. Positivizar el conflicto como motor del desarrollo personal y la negociación como recurso para encontrar soluciones que satisfagan a ambas partes.

Nuestras situaciones. Se presenta el tema y se pide al grupo que concrete algunas situaciones cotidianas con sus hijos e hijas. Se recogen y devuelven ordenadas, realizando una breve exposición teórica sobre el "análisis de situaciones" (ver *Centrándonos en el tema*) que integre algunos ejemplos de las situaciones planteadas.

La hora de vuelta a casa. Se realiza una pequeña exposición teórica sobre el "análisis de situaciones". De forma individual o en pequeños grupos se aplica el análisis de situaciones o la hora de vuelta a casa, comentando la experiencia propia o de personas cercanas de su entorno, los factores relacionados, como nos afecta, nuestro punto de vista y el de nuestra hijo o hija, una lista de alternativas, etc.

MATERIAL 1

Análisis de situaciones

1. Analiza las situaciones siguientes, separando las que sólo afectan a tu hijo o hija y tú no tienes poder directo sobre ellos y las que afectan tu vida.

- Ve demasiada televisión.
- Se acuesta tarde
- Fuma.
- Gasta todos mis cosméticos.
- No hay forma de que haga su cama.
- Lleva el pelo largo y desarreglado.
- Vuelve tarde.
- Suspende 3 asignaturas.

LISTA DE LA HIJA O DEL HIJO	LISTA DEL PADRE O LA MADRE	
	Le preocupan. No tiene poder directo	Le afectan. Si tiene poder directo

2. ¿Qué decisión tomarías en cuanto a qué habilidades (escucha activa y empática, comunicación, negociación...) serían más útiles para afrontar cada uno de los problemas de las dos listas?

Actividad 2. Toma de decisiones

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Buscando soluciones. El educador o la educadora hace una pequeña introducción teórica sobre el análisis de situaciones y toma de decisiones y sus pasos (ver *Centrándonos en el tema*).

En grupos pequeños analizan algunas de las situaciones descritas en el Material 2A y definen qué solución de las ahí propuestas les parecería más adecuada teniendo en cuenta los criterios y pasos comentados en la introducción teórica.

Intergrupo. Puesta en común de lo trabajado en los grupos.

La educadora o el educador resume lo discutido, relacionándolo con la exposición inicial o añadiendo algunos aspectos si fuera necesario. Claves:

- En cada situación se pueden aplicar múltiples alternativas. Resaltar lo positivo de abrirnos a ellas y no obcecarnos en que sólo una es válida.
- De cada alternativa podemos analizar las ventajas, inconvenientes y consecuencias. Evaluar cómo se tienen en cuenta las propias necesidades y las del hijo o la hija.
- Analizar si salen, diferencias en la toma de decisiones si se trata de un chico o de una chica.

Distintas alternativas. Después de una breve introducción sobre el análisis de situaciones y toma de decisiones y con el Material 2B, analizar en pequeños grupos las situaciones descritas y buscar posibles alternativas, analizando las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas. Añadir después una nueva situación que se suela dar en la vida cotidiana y analizar también las alternativas. Intergrupo, resumen y conclusiones,

Las consecuencias. Expresar una situación habitual con sus hijos e hijas. Buscar posibles alternativas. Analizar las consecuencias para sí, para el hijo o la hija y para el entorno familiar y social de cada una de las alternativas planteadas.

Cómo lo haré. Tras una breve introducción sobre los pasos de la habilidad de Análisis de situaciones y toma de decisiones, se retoma alguno de las situaciones trabajadas con el Material 2B en la actividad *Distintas alternativas*. En pequeños grupos, se les pide que piensen cómo programarían la acción, cómo llevarían o cabo (pasos, tiempos, con quién, etc.) la alternativa de solución planteada.

MATERIAL 2A

Buscando soluciones

(Fuente: *Programa de resolución de conflictos entre padres e hijos. CIP*)

1. Un día mi hijo sin que yo le diga nada se levanta de la mesa y se pone a fregar, Yo:
 - a) Le doy las gracias y un beso por el detalle.
 - b) Me pongo a recoger la mesa sin decir nada.
 - c) Le digo que ya era hora de que ayudara en casa.
 - d) Le digo que deje de fregar. Eso lo debe hacer la madre.
2. Me entero de que mi hijo de 13/14 años fuma. Yo:
 - a) Le digo que me molesta el humo y que por favor no fume en casa.
 - b) Le registro por las noches para buscarle el tabaco y quitárselo.
 - c) Le castigo sin salir y/o sin paga.
 - d) Le explico que me preocupa que fume por los peligros que tiene el tabaco para su salud,
3. Mi hijo de 17 años me dice que quiere irse de camping por primera vez con unos amigos este verano. ¿Qué haré?
 - a) Nada, si me lo ha dicho es porque ya lo tiene todo organizado. No podré hacer nada para impedir que se marche.
 - b) No le dejaré ir.
 - c) Le comentaré que me preocupa su seguridad y que me siento mejor si va a un camping vigilado que sea seguro para él y va con algún responsable.
 - d) Le propondré ir toda la familia de vacaciones a la playa.
4. Mi hijo lleva el pelo muy largo y desarreglado. A mí no me gusta. ¿Qué haré?
 - a) Lo llevaré a la peluquería por las buenas o por las malas.
 - b) Le pediré que por lo menos lo lleve limpio y se haga un corte bonito.
 - c) Le prometeré dinero o un regalo si se lo corta.
 - d) Lo dejaré. No creo que pueda hacer nada.
5. Cuando mi hijo/a deja su habitación desordenada yo:
 - a) Le pido por favor que la arregle.
 - b) La dejo desordenado hasta que ella/el la ordena.
 - c) Le obligo a que la arregle antes de salir de casa.
 - d) La arreglo yo.
6. Cuando una de mis hijas aprueba todos las asignaturas, en mi casa:
 - a) Le damos la enhorabuena.
 - b) Le compramos algo que le gusta.
 - c) No hacemos nada ni decimos nada. Sólo hace su obligación.
 - d) Le damos la enhorabuena y lo celebramos toda la familia haciendo algo especial ese día (vamos al cine, comida especial, compramos pasteles...).

7. La profesora de mi hija de 14 años me avisa diciéndome que tiene continuas peleas en el colegio. Yo:

- a) Voy inmediatamente a hablar con el profesorado y los padres y madres del resto del alumnado para arreglar el problema.
- b) Le pido que arregle sola ese problema sin que yo tengo que intervenir.
- c) Le pido a mi hija que haga las paces con sus compañeros y compañeras y pido disculpas a la profesora.
- d) Hablo con ella, le pido una explicación y le aconsejo alguna manera de arreglar el problema.

8. Mi hijo de 17 años suspende 3 asignaturas. Dice que quiere dejar el curso y ponerse a trabajar. ¿Qué haré?

- a) Hablaré con él, le aconsejaré y le intentaré convencer de que es mejor que siga estudiando.
- b) Le prometeré una moto si sigue con el curso.
- c) Le obligaré a que continúe estudiando.
- d) Nada. El hará de todas formas lo que quiera.
- e) Le expresaré cuánto me preocupa que deje los estudios y le preguntaré por qué quiere dejarlos.

9. Mi hija me pide que le planche una falda inmediatamente porque la quiere para salir con las amigas, Yo estoy viendo la televisión. ¿Qué haré?

- a) Le digo que estoy descansando un rato y que si la necesita ahora mismo se la puede planchar ella.
- b) Intento convencerla de que se ponga otra cosa para no tener que levantarme.
- c) Me levanto y se la plancho.
- d) Le digo que me levantaré cuando termine de ver el programa de la televisión.

10. Me entero de que mi hija tiene novio. Es un chico desconocido para mí del que me dicen que es un vago. ¿Qué haré?

- a) No hago nada. Ella siempre elige la gente con la que quiere salir.
- b) Le prohíbo salir de casa durante una temporada.
- c) Le propongo irse de vacaciones (o a estudiar) fuera de la ciudad.
- a) Intento hablar con ella para convencerla de que ese chico no le conviene.

11. Si mi hijo saliera con amigos que a mí no me gustaran, yo:

- a) Le intentaré convencer de que se inscriba en un club o grupo deportivo (allí conocerá gente diferente).
- b) Intentaría convencerle de que se buscara amigos nuevos.
- c) Le dejaría que saliera con los personas que a él le gusten.
- d) Le prohibiría salir de casa si lo hace con ellos.

MATERIAL 2B

Distintas alternativas

En lo cotidiano, en el día a día, vivimos múltiples situaciones de interacción con los hijos e hijas que implican tomar distintas decisiones.

- Mi hija vuelve a casa muy contenta y me cuenta lo bien que se lo ha pasado con sus amigas. Yo

ALTERNATIVAS POSIBLES	VENTAJAS	INCONVENIENTES

- Mi hijo me dice que quiere ir a cenar el sábado con la gente de su clase. Yo

ALTERNATIVAS POSIBLES	VENTAJAS	INCONVENIENTES

- Mi hija o mi hijo _____

_____ Yo

ALTERNATIVAS POSIBLES	VENTAJAS	INCONVENIENTES

Actividad 3. La escucha activa y empática

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Caso de María. En el grupo grande se realiza una pequeña introducción sobre la escucha activa y empática y se lee el Material 3.

En grupos pequeños se analiza el caso siguiendo las preguntas que le acompañan. Se trata de analizar distintas respuestas a una misma situación en relación a la escucha activa y empática y de valorar posibles repercusiones en la relación.

Intergrupo. Puesta en común de lo trabajado en los grupos.

Resumen y conclusiones.

Claves:

- Señalar los efectos positivos de la escucha activa y empática para quien escucha (obtiene más información, adquiere mayor sensibilidad y tolerancia...) y para quien se siente escuchado o escuchada (se hace más consciente de su realidad, contribuye a su desarrollo...).
- Comportamientos que puede producir la no escucha: fuga y ataque.
- Resaltar los pasos de la habilidad de escucha activa y empática (ver *Centrándonos en el tema*).

Un día de clase. Breve exposición teórica sobre la escucha activa y empática y su importancia para relacionarnos mejor con los hijos e hijas. En pequeños grupos se cuentan los comentarios que sus hijos e hijas suelen hacer de un día de clase, se elige uno y se construye una respuesta que exprese escucha activa y empática. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Una tarde en el cine. En el grupo grande, tras una pequeña introducción sobre la escucha activa y empática, se lee el siguiente caso: Miren llega a casa emocionada y les cuenta a sus padres que ha visto una película estupenda, maravillosa, sobre el tema del racismo. Les dice que no puede entender cómo se dan situaciones así y cómo puede existir gente que desprecie a otras personas por el hecho de ser de distinta raza, con lo enriquecedor que es la convivencia de diferentes gentes. De forma individual tratar de ponerse en esa situación, diferenciando lo que en ella se dice de lo que a cada cual le provoca o sugiere. En pequeños grupos elaborar una respuesta que exprese escucha activa y empática: ¿Qué dice? ¿Cómo se siente? ¿Por qué se siente así?

MATERIAL 3

El caso de María

María ha roto con su novio y llega a casa triste y con los ojos hinchados de llorar.

Primer modelo:

Madre: ¡Venga chica! No pasa nada, no es el fin del mundo.

Hija: Sí, pero a mí me gusta mucho.

Madre: Ya, ¿y qué? Tienes muchos amigos, encontrarás a otro que te guste más, ¡anda, vete a dormir!

Segundo modelo:

Madre: Hola, María, te noto triste,

Hija: Sí, ñigo y yo hemos roto.

Madre: Si, me lo estaba imaginando.

Hija: Ya sabes que me gustaba mucho.

Madre: Bueno, ya hablaremos luego.

Tercer modelo:

Madre: ¿Te pasa algo? Pareces disgustada.

Hija: Si, ñigo y yo hemos roto.

Madre: Siento mucho que estés triste.

Hija: Si, ya sabes que yo le quería mucho.

Madre: Si, lo sé, y la idea de no veros juntos también me entristece, pero os podéis llamar y quedar de vez en cuando.

Hija: Sí, creo que es una buena idea.

Madre: Espero que pronto te sientas mejor. Puedes contar conmigo si tienes ganas de hablar, ¿vale?

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real la situación?
2. Analiza cada una de las respuestas que aparece en el texto respecto a como se da en ellas la escucha activa y empática.
3. ¿Qué repercusiones pueden tener en la relación de María con su madre cada una de las respuestas?

Actividad 4. La comunicación con hijas e hijos

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Qué es eso de la comunicación. Tormenta de ideas. Se reparte el Material 4A. El educador o la educadora aporta una pista de punto de partida con la palabra *comunicación* y recoge todas las ideas. A veces no todo el mundo habla.

Por grupos pequeños se discuten las ideas y se intenta elaborar una definición.

Al final se puede, entre todos, confeccionar una definición. El educador o la educadora hará una exposición teórica, para completar lo trabajado, sobre la comunicación. Claves:

- La comunicación es una herramienta imprescindible en la relación con las hijas e hijos y un elemento para el desarrollo personal. Es la experiencia humana más vital.
- Aprendiendo a comunicarnos mejor contribuiremos a mejorar la relación. Tener en cuenta siempre el derecho a la intimidad de las personas.

La comunicación es.... La comunicación con mi hija o hijo... Expresar de forma individual o en pequeños grupos mediante un mural, un dibujo, expresión escrita, etc. Puesta en común. Al final se resaltan los puntos claves que permitan acotar mejor el término.

La comunicación con mi hija o mi hijo: aspectos positivos y dificultades. En pequeños grupos expresar sus vivencias diferenciando los aspectos positivos y las dificultades. Puesta en común de lo trabajado en los grupos. Resumen y conclusiones.

La comunicación no verbal. Se puede trabajar de varias maneras, entre otras:

- Observación. En pequeños grupos se elabora un listado con componentes de la comunicación no verbal. Puede utilizarse como referencia el Material 4B. Puesta en común. Se elabora una ficha de observación con los elementos recogidos en la puesta en común. Con la ficha elaborada se solicita al grupo que observe en su casa los mensajes no verbales que su pareja transmite a sus hijos e hijas. Análisis y puesta en común en la sesión siguiente.

- El Lazarillo. Durante 5 minutos y en silencio una de las personas de la pareja es ciego y la otra dirige sus movimientos. Cada cual expresa cómo se ha sentido y cómo ha percibido a la otra persona. Se analizan los mensajes corporales de cada participante.

- El marciano. Imagina que te tropiezas con un marciano y que tienes que tratar de establecer contacto con él. Piensa un mensaje y transmítelo. El grupo actúa de observador. Puesta en común analizando los mismos puntos que en la actividad anterior.

Niveles de comunicación. Se puede trabajar de diferentes formas, entre ellas:

- Frases incompletas. De forma individual responder al Material 4C. Todos los elementos del grupo se levantan, pasean por la sala y eligen a una persona con la que quieren compartir lo que han escrito. Puesta en común, analizando: cómo se han sentido, dificultades. Analizar los riesgos que supone profundizar en la comunicación. Se explica el esquema de la ventana de Johari para ayudar a cada cual a situarse en los niveles de comunicación elegidos y sugiere que vuelvan a rehacer el ejercicio compartiéndolo con sus hijos, hijas, parejas u otras personas.

- Un día cualquiera. Introducción sobre los tipos y niveles de comunicación. De forma individual recordar las personas con las que se ha interactuado a lo largo del día y reconocer distintos tipos y niveles de comunicación. En pequeños grupos analizar las características de los distintos niveles de comunicación: convencional, etc. Intergrupo, resumen y conclusiones.

MATERIAL 4A

La comunicación. Tormenta de ideas

Comenta en 1 ó 2 palabras que te sugiere la palabra comunicación o la expresión comunicación con tus hijos e hijas.

SÍNTESIS TRAS LA TORMENTA DE IDEAS.

MATERIAL 4B

La comunicación no verbal. Observación

- Postura corporal.

- Movimientos de la cara.

- Movimientos de la cabeza.

- Movimientos de las manos.

- Expresión de la cara.

- La mirada.

- La voz

-

-

-

-

-

MATERIAL 4C

Frases incompletas

1. Me gusta...
2. Algunas veces deseo...
3. No puedo...
4. La mayoría de las personas que conozco...
5. Necesito saber...
6. Cuando entro en un grupo nuevo...
7. Lamento...
8. Mi objetivo...
9. Tengo miedo...
10. Estoy orgulloso/a de...
11. Una cosa buena que me ha ocurrido hace poco es...

Actividad 5. Factores que influyen en la comunicación

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Análisis de frases. En pequeños grupos y con el Material 5 analizar los factores que influyen en la comunicación, contrastando opiniones.

Puesta en común de lo trabajado en los grupos. La educadora o educador devuelve al grupo un resumen de lo trabajado, profundizando en el análisis y extrayendo conclusiones.

Claves:

- Diferenciar factores socioculturales (idioma, normas sociales, los valores sociales, el concepto de familia y de relaciones familiares...), factores de entorno próximo (contexto urbano o rural, tipo de barrio y de familia en que se vive, estilo educativo...) y factores personales (edad, situación del sistema nervioso y de los sentidos, actitudes, recursos y habilidades personales...).
- Constatar la existencia de factores facilitadores y de dificultades para la comunicación.

Al final se puede hacer una breve exposición teórica sobre factores que influyen en la comunicación (ver *Centrándonos en el tema*).

Análisis de publicidad. Se visualiza 3 ó 4 veces un anuncio publicitario que presente una situación de interacción entre 2 personas y se analiza su lenguaje (oral, visual, musical) y su mensaje (real, encubierto). ¿Qué significado se le suele dar en nuestra sociedad a esa forma de interacción? ¿Esas personas se comunicarán de la misma manera en otras situaciones? ¿Hacemos todas las personas la misma lectura del anuncio? ¿Harían nuestros hijos e hijas la misma lectura? ¿Y una persona anciana? Se puede hacer una breve exposición teórica sobre factores que influyen en la comunicación (ver *Centrándonos en el tema*).

Las relaciones intrafamiliares en distintas épocas. En pequeños grupos analizar y comparar nuestras relaciones intrafamiliares con las relaciones intrafamiliares de nuestra adolescencia. ¿Cuáles han sido los cambios más importante desde el punto de vista de lo comunicación? ¿A qué pueden deberse estos cambios? Intergrupo, resumen y conclusiones. Se puede hacer una breve exposición teórica sobre factores que influyen en la comunicación (ver *Centrándonos en el tema*).

MATERIAL 5

Análisis de frases

- La sociedad marca pautas de relación. A veces parece que se nos obliga a comportarnos de una determinada manera, a dirigirnos a las demás personas de una determinada forma
- Hay unas formas de relación con las hijas e hijos que están mejor vistas que otras.
- No se puede permitir que un hijo o una hija levante la voz a su padre.
- No nos comunicamos de la misma manera con todas las personas ni en todas las situaciones.
- El espacio interpersonal que se utiliza para hablar en la India no es el mismo que en Inglaterra.
- No se relaciona con su padre y con su madre de la misma manera un niño de una familia gitana que una niña de una familia escandinava.

CUESTIONES:

1. Analiza cada una de estas frases y su relación con la comunicación. Busca ejemplos cercanos en los que se pongan de manifiesto.
2. Comenta algunos factores que influyen en tu forma de comunicarte con los hijos e hijas.

Actividad 6. El proceso de comunicación

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativos, entre ellas:

Elementos del proceso de comunicación. Se lleva a cabo una exposición teórica sobre los elementos del proceso de comunicación (ver *Centrándonos en el tema*) y posteriormente se les pide que en grupos pequeños analicen donde están sus dificultades respecto a este tema (en la creación y transmisión de mensajes, en la captación y escucha, en la respuesta...) en las situaciones de comunicación cotidiana con sus hijos e hijas, llevando a cabo después una puesta en común.

Se les pide que en grupos pequeños lean y discutan la parte *Elementos del proceso de comunicación* del apartado *Centrándonos en el tema*, llevando a cabo después una puesta en común.

Los procesos de comunicación en la práctica. Tras una breve exposición teórica sobre los elementos del proceso de comunicación, se les pide trabajar en grupos pequeños el Material 6A, analizando en el caso cómo se dan los elementos del proceso de comunicación: la creación y transmisión de los mensajes del padre y del hijo, la captación y escucha de los mensajes por parte de ambos, así como la respuesta, llevando a cabo por fin una puesta en común.

Propiedades de la comunicación. Puede trabajarse de la misma manera que *Elementos del proceso de comunicación*, utilizando en este caso la parte propiedades del fenómeno de la comunicación del apartado *Centrándonos en el tema*.

Las propiedades de la comunicación con los hijos e hijas. Tras una breve exposición sobre las propiedades de la comunicación, se les pide trabajar en grupos pequeños el Material 6A, analizando como se dan en el caso las propiedades 2, 4 y 5, llevando a cabo después una puesta en común.

Distintas lecturas de la realidad. Tras una breve exposición sobre las propiedades de la comunicación se les pide leer el cuento *El lobo feroz* (en el *Centro de Interés 2*) y compararlo con el clásico *Caperucita Roja*, analizando la propiedad 3, viendo qué lecturas de la situación hacen Caperucita y el lobo y qué filtros socioculturales e individuales utilizan ambos para construir su realidad.

MATERIAL 6A

El proceso de comunicación

PADRE (cavilando y francamente nervioso): Dios mío, este hijo, dijo que llegaría a las 2 y son las 5. Es la primera vez que hace ésto. Seguro que se ha emborrachado y está tirado en las calle, como mi padre, con todos esos amigos, que ya me parecía a mí que son demasiado mayores para su edad; los jóvenes en estos tiempos...

Llega su hijo y le dice (con cara desencajada, visiblemente enfadado pero con tono calmado y sereno):

PADRE: ¿Dónde has estado?

HIJO: Es que tuvimos un problema con mi amigo Jorge. Tuvimos que llevarle a casa porque, ...

PADRE (interrumpiendo, explotando ya y francamente irritado): Ya me imagino ¡borracho perdido! Y tú también, ¿no?, ya te veo los pantalones hechos una guarrada. Esto no puede seguir así, ya estoy harto, ya me lo imaginaba yo.

HIJO: Mira, papá, cálmate por favor, ya entiendo que te pasa otra vez lo del abuelo. Me siento mal porque no tienes porque cargarme a mí con esa historia. Lo que ha pasado con Jorge no tiene nada que ver.

PADRE: Jo, lo siento, de verdad. Pero si me hubieras llamado por teléfono a las 2 hubiera estado más tranquilo. Perdona, vamos a sentarnos y cuéntame lo de Jorge.

Actividad 7. Transmisión de mensajes

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

La noticia. En el grupo grande se piden 5-6 personas voluntarias, una de ellas se queda en la sala y la educadora o el educador le lee una noticia, advirtiéndole que tiene que recordar el número mayor de detalles pues lo va contar al compañero o compañera siguiente.

Se repite el ejercicio con todas las personas voluntarias. La última debe repetir al grupo el mensaje que le ha llegado. El resto del grupo se mantiene en observación.

Intergrupo resumen y conclusiones. Claves:

- En todo proceso de comunicación existe una distorsión entre lo que se quiere decir, lo que se dice, lo que se oye, lo que se escucha, lo que se comprende, lo que se retiene y lo que se reproduce. También se dan procesos de atención selectivo (escuchas o resalta lo que te interesa), sustitución de algunos contenidos o interpretación según los sentimientos o la experiencia de cada cual, etc.
- Insistir en las ventajas del feedback en la comunicación. La retroalimentación permite recibir el eco que provoca la información que damos o el comportamiento que realizamos e introducir mecanismos de ajuste a lo que queríamos decir o hacer.

El rumor. Se coloca al grupo en círculo, el educador o la educadora cuenta al oído del que está a su lado un mensaje.

Quien recibe el mensaje lo transmite al que tiene al lado y así sucesivamente.

Se anota el mensaje saliente y además cada cual anota el mensaje que ha recibido.

Al final del ejercicio se contrasta el mensaje saliente con el entrante así como dónde se ha producido la distorsión.

Dibujo en tres fases. (Puede utilizarse el Material 7.)

1.ª FASE: se pide dos personas voluntarias. Una estará delante de la pizarra y la otra estará dándole la espalda. La primera tratará de dibujar en la pizarra siguiendo las instrucciones de la segunda (ésta no debe volverse hacia la pizarra y la que dibuja no puede hacer preguntas).

2.ª FASE: colocados en la misma forma, se repite la descripción y el dibujo. En esta fase la que dibuja sí puede hacer preguntas.

3.ª FASE: se repite el ejercicio y la que describe mira al encerado con lo cual puede ayudar a la que está dibujando.

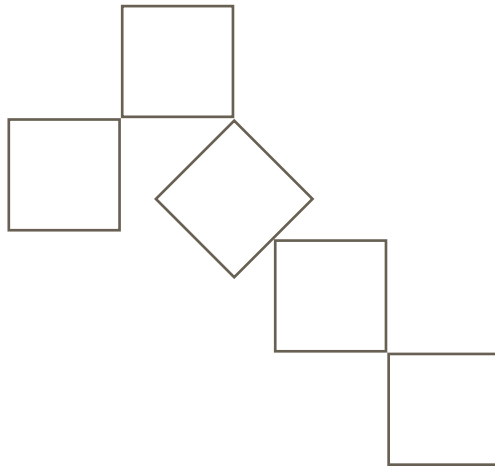
En la puesta en común se ve como evoluciona el dibujo, qué elementos han influido para que se mejore, la influencia de las preguntas, la importancia de la escucha, etc. Se aprovecha el dibujo para analizar elementos de nuestra vida cotidiana donde se producen distorsiones de los mensajes.

MATERIAL 7

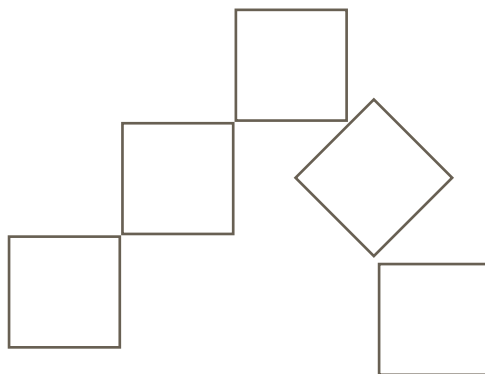
Modelos de dibujos para dictar

(Del libro *Tutoría con adolescentes* de J.J. BRUNET y J.L. NEGRO.)

Dibujo 1: Ejercicio sin feedback.



Dibujo 2: Ejercicio con feedback.



Actividad 8. Pasos de la comunicación

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

El caso de Jorge. Se propone para trabajar en grupos pequeños el análisis de un caso y 2 respuestas (secuencias de interacción) posibles a la situación, con el Material 8A.

Después, se lleva a cabo el intergrupo entre los pequeños grupos. El educador o educadora recoge lo trabajado en los grupos y posibilita la profundización en el análisis del tema.

Al final, hace una breve exposición teórica sobre pasos de la comunicación interpersonal (ver *Centrándonos en el tema*) relacionándolos con lo trabajado en los grupos sobre la comunicación.

De vuelta a casa. Se realiza una pequeña exposición teórica sobre los "Pasos para un proceso adecuado de comunicación interpersonal". En pequeños grupos se analizan distintas interacciones que se suelen dar con los hijos e hijas cuando vuelven a casa y sus concordancias y diferencias con el modelo expuesto. Intergroup, resumen y conclusiones.

Pasos para un proceso de comunicación. Lectura individual de los pasos para un proceso adecuado de comunicación interpersonal (se les puede entregar fotocopia del texto incluido en el apartado *Centrándonos en el tema*). Por parejas se comenta el texto y las dudas existentes y se valoran las concordancias y diferencias con su estilo habitual de comunicación. Intergroup sobre dudas. Resumen y conclusiones.

La comunicación en situaciones cotidianas. En grupos de 3 personas se reflexiona sobre la forma de comunicarse con los hijos e hijas sobre distintos temas: las clases y los estudios, el reparto de tareas en casa, las amigas y los amigos, la forma de vestir, etc. Contrastar las distintas formas y analizar ventajas e inconvenientes de cada una.

En grupo grande explicar los pasos para un proceso adecuado de comunicación interpersonal.

Volver a los grupos de 3 personas y valorar la aplicabilidad de lo expuesto a las situaciones y temas trabajados.

Intergroup, resumen y conclusiones.

MATERIAL 8A

Pasos de la comunicación

Jorge es un joven de 16 años que llega a su casa algo bebido a la una y media de la madrugada. Había prometido a sus padres venir a las once y media. Su madre le está esperando, muy nerviosa. Esta está preocupada por la tardanza de su hijo y teme que le pueda haber pasado alguna desgracia.

Secuencia 1:

Madre: (Cavilando.) ¡Dios mío, si le ha pasado algo...! ¡Seguro que se ha entretenido con los amigos... y yo aquí sufriendo...! Cuando llegue se va a enterar...! (A medida que pasa el tiempo se va sintiendo más irritada. Llega su hijo y, al verle entrar por la puerta, se abalanza hacia él en tono francamente irritado.)

Madre: ¡Ya está bien! ¡Vaya horas! ¿Qué, no te has divertido lo suficiente? Siempre igual.

Hijo: ¡Yo estamos otra vez! Lo siento pero n..no v... vengo de humor para discutir... (Con lenguaje disártrico y con signos evidentes de haber bebido).

Madre: Qué, ¿no vienes de humor...? ¡Será mocoso éste!... ¡Y encima bebido!... ¡Desde luego vas a matar a tu madre!... ¿No te da vergüenza?...

Hijo: ¡D...déjame en paz!... ¡Qué pesada eres!... Sólo he bebido unas c...cervezas...

Madre: ¡Dios mío... pero qué facha traes..! ¡Cuando se entere tu padreee!... ¡Me vas a matar a disgustos!... (La madre se echa a llorar y Jorge entra en su habitación.)

Secuencia 2:

Madre: Jorge, deseo hablar contigo. ¿Dispones de un momento? (Expresa su deseo sin imposiciones y con un tono de voz firme.)

Hijo: Sí, mamá, ¿qué quieres?

Madre: (Acercándose con gesto amistoso.) Quisiera hablarte de tu llegada anoche. Te estuve esperando hasta muy tarde, te vi llegar...

Hijo: Ya sé, no debiste esperarme mamá, me entretuve con unos amigos y...

Madre: Estaba muy intranquila, habías quedado en regresar temprano y te presentaste a la una y media.

Hijo: Ya sé, y lo siento... Sé que debí llamar pero...

Madre: Te agradezco que lo entiendas... Pero lo que más me preocupó fue verte en el estado en que venías...

CUESTION:

1. Analizar ventajas e inconvenientes de ambas secuencias.

Actividad 9. La comunicación asertiva

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Sobremesa familiar. De forma individual con el Material 9A se lee cada caso y se elige un modelo de comportamiento que más se habitúe a su forma habitual de comportarse.

En pequeños grupos se discuten ventajas e inconvenientes de cada uno.

Puesta en común. Explicar los características de cada uno de los modelos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo (ver *Centrándonos en el tema*).

Ahora un poco de teatro. Se divide al grupo grande en tres grupos y se entrega el Material 9B que contiene la descripción de cada uno de los tres estilos de comunicación (no asertivo, asertivo, agresivo) y un enunciado de problema (puede utilizarse el Material 9C) para los tres grupos, asignándole un estilo distinto a cada grupo.

Cada uno de los grupos resuelve el problema elaborando una respuesta agresiva, otra asertiva y otra pasiva, según el estilo asignado. Cada grupo diseña una puesta en escena. Cada grupo representa el guión elaborado.

Puesta en común: a) Características de cada modelo, b) Ventajas e inconvenientes y c) Tipos de comportamientos que se predisponen con cada uno de los modelos.

Entrenamiento en comunicación asertiva. Introducción teórica sobre: comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Explicar el Material 9D. Preparación de los role-playing en grupos. Comentar las reglas para la simulación en grupo grande: Simulación de los actores y actrices durante 10-20 minutos y observación por parte del resto del grupo, con el guión de observación.

Análisis de cada simulación: primero hablan los actores y actrices, después quienes han observado, y para finalizar la educadora o el educador relacionando la simulación con la exposición inicial. Discusión final.

Se repite la simulación con cada grupo.

La comunicación asertiva: dificultades y soluciones. En pequeños grupos analizar distintas dificultades para aplicar la comunicación asertiva y buscar soluciones a las mismas: ¿Tienen las mismas dificultades las madres que los padres? ¿Se tienen las mismas dificultades en distintas situaciones? Intergrupo, resumen y conclusiones.

Defendiendo mis derechos. En pequeños grupos identificar algunas situaciones de interacción con los hijos e hijas en las que se pongan en entredicho los propios derechos. Elegir una y diseñar para ella una respuesta de comunicación asertiva. Simular esta respuesta.

MATERIAL 9A

Sobremesa familiar

Componentes familiares:

Padre

Madre

Jorge (18 años)

Marta (15 años)

Nerea (6 años)

Acabada la comida, el padre se levanta para ir a trabajar.

MADRE: Marta, recoge la mesa que me tengo que ir al hospital.

MARTA: ¿Por qué no le dices a Jorge? Siempre que hay que hacer un trabajo extra me toca a mí, ¿Quién se quedó con la enana el fin de semana?

Posibles respuestas:

1. MADRE (nerviosa y con malestar): No sé por qué dices eso; intento trataros a todos igual, aunque es difícil y no es culpa mía que la abuela esté en el hospital. Además si pudiera no lo habría pedido, pero si te vas o poner así, ya lo haré cuando vuelva.

2. MADRE (gritando y de mal talante): Yo estoy harta, todo el día oyéndoos discutir quién hace qué... No sólo vas a fregar y recoger, sino que además te quedarás con la nena el resto de la tarde. Y no quiero volver a oírte ni una queja más.

3. MADRE: Entiendo que te sientas mal, porque crees que estoy siendo injusta contigo. Pero la abuela se puesto mal y está en urgencias. Por otra parte Jorge tiene un examen mañana y ha aceptado quedarse con Nerea por la tarde, Pero si quieres lo organizamos de otra forma...

CUESTION:

1. Analizar las ventajas e inconvenientes de cada respuesta.

Estilos de comunicación

Estilo pasivo

1. Comportamiento verbal:

- Vacilante: "quizás", "supongo que", "ejem... bueno, quizás.. tal vez.. ", "no, si yo... quizás... bueno... en realidad no es importante", "no... no te molestes...".
- Con parásitos verbales: "Ejem, yo..."

2. Comportamiento no verbal:

- Postura cerrada y hundida de cuerpo.
- Movimientos forzados, rígidos e inquietos. Se retuerce las manos.
- Posición de cabeza a menudo hacia abajo.
- Ausencia de contacto visual. Miradas bajas.
- Voz baja. Tono de voz vacilante.
- Movimiento del cuerpo tendente a alejarse de los otros.
- Puede evitar totalmente la situación.

3. Otras características:

- Dejar violar sus derechos.
- Baja autoestima.
- Pierde oportunidades. Deja a los demás elegir por él/ella.
- Se siente sin control.
- No suele lograr sus objetivos.

Estilo agresivo

1. Comportamiento verbal:

- Impositivo: "Tienes que...", "no te tolero", "no te consiento", interrumpe y da órdenes.

2. Comportamiento no verbal:

- Postura erecta del cuerpo y hombros hacia atrás.
- Movimientos y gestos amenazantes.
- Posición de cabeza hacia atrás.
- Mirada fija.

- Voz alta. Habla fluida y rápida.
- Movimiento del cuerpo tendente a invadir el espacio del interlocutor/a.

3. Otras características:

- Viola los derechos.
- Baja autoestima.
- Pierde oportunidades. Se mete en otras elecciones.
- Se siente sin control.
- Puede lograr algunos objetivos, pero dañando las relaciones (humilla...), por lo que no logra otros objetivos.

Estilo asertivo

1. Comportamiento verbal:

- Firme y directo: "deseo", "opino que", "me estoy sintiendo...", "¿qué piensas?" ...

2. Comportamiento no verbal:

- Expresión social franca y abierta del cuerpo.
- Postura relajada.
- Ausencia de tensión muscular.
- Movimientos fáciles y pausados.
- Cabeza alta y contacto visual.
- Movimientos del cuerpo y cabeza orientados hacia la otra persona.
- Tono de voz firme.
- Espacio interpersonal adecuado.

3. Otras características:

- Protege sus derechos y respeta los de los demás.
- Logra sus objetivos sin ofender a los demás.
- Se siente satisfecho/a consigo mismo/a. Tiene confianza en sí mismo/a.
- Elige por sí mismo/a.
- Permite a la otra persona saber que se le comprende y cómo te sientes.
- Establece su posición o lo que quiere con claridad.
- Ofrece una explicación cuando es posible.

MATERIAL 9C

Ahora un poco de teatro

María va a salir de casa para ir a visitar a su amiga Julia que se encuentra convaleciente de una operación. Su hijo Mikel la detiene. Quiere que le planche la camisa de cuadros pues tiene una fiesta de cumpleaños de Gorka y se la quiere poner.

MATERIAL 9D

Entrenamiento en comunicación asertiva

Situación

Maite y Ainhoa están en su habitación con la música a todo volumen.

Yo trato de leer un libro. La falta de silencio me pone nerviosa/o.

1. Diseñar una respuesta con los pasos de la comunicación asertiva.
2. Role-playing de esta respuesta.

Guión de observación

1. Comportamiento verbal:

Vacilante.

Impositivo.

Firme y directo.

2. Comportamiento no verbal:

Postura del cuerpo.

Movimientos.

Posición de la cabeza.

Mirada, contacto visual.

Tono de voz.

3. Otras características:

Expresión.

Escucha.

Los propios derechos.

Los derechos de las demás personas.

Sus objetivos.

Actividad 10. Los mensajes yo

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Mensajes tú, mensajes yo. Breve exposición sobre la comunicación en forma de “mensajes yo” (ver *Centrándonos en el tema*).

Trabajar de forma individual, en grupos pequeños, el Material 10A

El educador o educadora pide que comenten los “mensajes yo” definidos para cada una de las 5 situaciones por cada grupo, y los relaciona con la exposición teórica inicial. Asimismo, les pide que comenten sus dificultades para encontrar “mensajes yo” y les anima a experimentar en la relación con sus hijos e hijas esta forma de comunicación.

Dificultades para la comunicación desde el yo. Por parejas identificar una dificultad (puede ser personal, del entorno próximo o social) para la comunicación en forma de “mensaje yo” y buscar soluciones para ella. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Simulando “mensajes yo”. El educador o educadora hace una introducción teórica sobre la comunicación en forma de “mensajes yo” y explica el Material 10B. *Mamá, quiero ser artista*.

Se trabaja en grupos pequeños la pregunta 1, y cada grupo prepara su role-playing.

El educador o educadora comenta las reglas para los simulaciones en el grupo grande:

Simulación por los actores y actrices (10-20 minutos) y observación por el resto del grupo con una guía de observación. Puede utilizarse el Material 10C. *Guión de observación*.

Análisis de la simulación: primero hablan los actores y actrices sobre lo que han sentido durante la simulación, luego el grupo observador sobre lo observado con la guía de observación y después el educador o educadora, recogiendo todo lo dicho y relacionándolo con la exposición teórica inicial.

Se repite la simulación con cada grupo.

MATERIAL 10A

Mensajes yo

(Fuente: *PET, Padres eficaz y técnicamente preparados*, DR. THOMAS GORDON. Modificado.)

Lee cada situación; examina el "mensaje tú" de la segunda columna, después escríbelo en forma de "mensaje yo" en la tercera columna.

SITUACION	"MENSAJE TÚ"	"MENSAJE YO"
Olga sigue sin acostarse. Su madre quiere hablar con su marido acerca de un problema privado. Al estar la chica cerca no pueden hablar.	Sabes que hace rato que deberías estar acostada. Sólo tratas de molestarlos. Necesitas dormir.	
Fermín ha estado malhumorado y triste durante todo el día. La madre desconoce la causa.	Vamos. Termina con ese malhumor o te alegras o te vas con tu genio a otra parte. Te estás tomando algo demasiado en serio.	
Lucas escucha el tocadiscos a un volumen tan alto que éste interfiere en la conversación que los padres sostienen en la habitación de al lado.	¿No puedes ser más considerado con los demás? ¿Por qué oyes el tocadiscos a ese volumen?	
Pablo prometió planchar las servilletas que se usarán en la cena. Durante todo el día ha perdido el tiempo; ahora falta sólo una hora para que lleguen los invitados y no ha empezado a planchar.	No has hecho nada durante todo el día y nos has fallado en tu trabajo. ¿Cómo puedes ser tan distraído e irresponsable?	
Miriam olvidó llegar a la hora convenida para que su madre pudiera llevarla a comprar zapatos. Su madre tiene prisa.	Debería darte vergüenza. Después de todo, estuve de acuerdo en llevarte y tú no te acuerdas de la hora.	

MATERIAL 10B

Mamá, quiero ser artista

Marta, de 17 años y de 3.º de B.U.P., dócil y muy buena en los estudios, anuncia bruscamente que va dejar de estudiar y que se va a dedicar al teatro ante el enorme enfado de su padre que soñaba con que Marta hiciese arquitectura como él y la preocupación de la madre, la cual considera que el mundo del teatro es poco recomendable para una chica de su edad.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:

- Este verano ha conocido a un chico que es actor.

- Marta está muy cansada e insatisfecha ya que los estudios que ésta realiza le llevan irremediablemente a estudiar algo que no le gusta demasiado; sin embargo todo el mundo da por hecho que va ser arquitecto.

CUESTIONES:

1. Elabora una respuesta útil a esta situación teniendo en cuenta la comunicación en forma de "mensajes yo".
2. Role-playing de esta respuesta.

MATERIAL 10C

Guión de observación

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN Y/O EL COMPORTAMIENTO QUE MOLESTA O CREA PROBLEMA. (Descripción/Juicio.)

DESCRIPCIÓN DE LAS CONSECUENCIAS QUE DICHA SITUACIÓN Y/O COMPORTAMIENTO PUEDE TENER SOBRE LAS DISTINTAS PERSONAS.

EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS QUE PROVOCA DICHA SITUACIÓN Y/O COMPORTAMIENTO.

Actividad 11. Aplicando la escucha y la comunicación

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Comunicándonos en distintas situaciones. La educadora o el educador pide a los grupos pequeños que elaboren una secuencia de comunicación, que incorpore los pasos de la escucha y la comunicación ante una o varias de las situaciones planteados en el Material 11A y que la simulen posteriormente: 1) Simulación de actores y actrices y observación por el resto del grupo y 2) Análisis de la simulación: primero, hablan los actores y actrices sobre lo que han sentido y las dificultades que han tenido para aplicar la escucha y la comunicación; luego, el grupo observador sobre lo observado y después la educadora o el educador, recogiendo lo comentado y relacionando lo ocurrido en la simulación con los pasos de la escucha y la comunicación.

Algunas situaciones. Se pide al grupo que con el Material 11B exprese situaciones cotidianas que viven con sus hijos e hijas y se elige una. En pequeños grupos elaboran una secuencia de comunicación que incorpore los pasos de la escucha y la comunicación. Simular las respuestas. Para ello:

Recordar los pasos de la escucha y la comunicación, explicar qué es una simulación y las reglas para la simulación en grupo grande.

Simulación de los actores y actrices durante 10-20 minutos y observación del resto del grupo.

Análisis de la simulación: primero hablan los actores y actrices, después quienes observan y por último el educador o educadora relaciona la simulación con los modelos de escucha y comunicación explicados.

El caso de Fermín. Se trata de incorporar argumentos de la otra persona y de ser positivo/a.

El educador o educadora plantea elaborar en grupos pequeños una secuencia corta de comunicación para 2 situaciones de la actividad 10 con las respuestas definidas por el grupo como mensajes yo, teniendo en cuenta la incorporación de argumentos, críticas u objeciones por parte del hijo o de la hija y una actitud positiva y recompensante.

Al final, cada grupo hace una simulación con la secuencia de comunicación elaborada.

Se pone en común lo observado por el grupo y el educador o la educadora analiza las simulaciones, teniendo en cuenta la incorporación de argumentos, críticas u objeciones por parte del hijo o de la hija y una actitud positiva y recompensante.

Sentimientos positivos y de cariño. En pequeños grupos y con el Material 11C analizar distintas respuestas a la situación y elaborar una que incorpore la expresión de los sentimientos positivos y de cariño. Se trata de favorecer la expresión de los sentimientos, enviando en 1.er lugar sentimientos positivos y dejando para un momento posterior los negativos. Intergrupo resumen y conclusiones: para el abordaje de una situación de conflicto, para un proceso adecuado de comunicación interpersonal es preciso estar en un estado emocional favorable a la comunicación y buscar el mejor momento y lugar.

MATERIAL 11A

Comunicándonos en distintas situaciones

- La madre quiere que el dinero de su hijo para sus gastos y ropa lo administre él (TRASPASO DE RESPONSABILIDADES).

- El padre quiere quedar con su hijo para hablar acerca de las vacaciones. La hija quiere irse de camping con sus amigos este verano (PROPONER UNA SITUACIÓN DE COMUNICACIÓN).

- Un día por la tarde la madre llega a casa y ve a Juan, su hijo de 15 años explicando un problema de matemáticas a su hermana María, de 8 años (DECIR COSAS POSITIVAS).

- La madre esta leyendo un libro y escuchando música tranquilamente y su hija de 14 años le pide que le lave la ropa de bañe inmediatamente porque tiene su clase mañana (DECIR NO).

- El padre lleva casi siempre a su hijo de 16 años a jugar al fútbol, al Instituto o por ahí en coche porque al final siempre se le hace tarde (EXPRESAR QUEJAS O HACER CRÍTICAS).

- La hija de 16 años no sabe muy bien si seguir estudiando o no y, si sigue, tiene muchas dudas sobre qué estudiar (AYUDAR A PENSAR).

MATERIAL 11B

Algunas situaciones

Describe algunas situaciones cotidianas que vives con tu hijo o hija:

-
-
-
-
-
-

MATERIAL 11 C

Sentimientos positivos y de cariño

Muchas veces expresamos fundamentalmente sentimientos negativos y olvidamos expresar también los positivos. Veamos una situación cualquiera:

Fermín ha salido en bici a pasar la tarde con su cuadrilla, Ha quedado en volver para las 8 h. A las 8'30 todavía no había regresado. Su madre está muy preocupada. Teme que les haya ocurrido algo. Hoy los accidentes están a la orden del día. Por fin a los 8'45 h, llega. A su madre le da mucho gusto verle. Siente un gran alivio al ver que no le ha pasado nada malo. A la vez está enfadada y decepcionada porque ha incumplido el acuerdo y no ha llegado a la hora.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real esta situación?
2. Analiza posibles reacciones de la madre de Fermín y sus consecuencias.
3. Elabora una respuesta que incorpore la expresión de los sentimientos positivos y de cariño que ella siente.

Actividad 12. Mejorar la comunicación: cambios, dificultades y soluciones.

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Cambios que favorecen la comunicación. De forma individual reflexionar sobre el Material 12.

En pequeños grupos consensuar un cambio personal y otro del entorno próximo social que pueda favorecer la comunicación con los hijos e hijas. Identificar tres aspectos que facilitarían el cambio personal y tres dificultades. Buscar algunas soluciones a esas dificultades.

Intergrupo. Resumen y conclusiones. Claves:

- Necesidad de autonomía y desarrollo de todas las personas. Resaltar los cambios que promuevan una comunicación adecuada y favorezcan relaciones interpersonales de calidad.
- Promover sentimientos de autoeficacia, que todas las personas se sientan capaces de introducir cambios en sus vidas.

En el país de la fantasía. En pequeños grupos y de forma cooperativa construir un cuento que exprese una comunicación ideal con los hijos e hijas. Puede empezar una persona y contar un trozo de historia, luego seguir otra y contar otro trozo y así hasta el final. Después se analizan algunos cambios personales que pueden acercarlos a ese modelo, qué dificultades tendrían para llevarlos a cabo y posibles soluciones a esas dificultades. Intergrupo. Resumen y conclusiones.

La sociedad en que vivimos. Por parejas identificar algún elemento de nuestra sociedad que dificulte la comunicación con nuestros hijos e hijas y buscar posibles alternativas. Intergrupo. Resumen y conclusiones.

MATERIAL 12

Mejorar la comunicación con nuestros hijos e hijas

1. Cambios personales.

¿Qué cosas facilitan estos cambios?

¿Qué cosas dificultan estos cambios?

¿Qué soluciones tiene esas dificultades?

2. Cambios de nuestro entorno y de la sociedad.

Actividad 13. Manejo del enfado y la hostilidad

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Aprendiendo a afrontar la hostilidad. En pequeños grupos se reparte el Material 13A.

Se les pide que, una vez leído y comentado, presenten al intergrupo los aspectos que les han parecido más interesantes y las dudas que les hayan surgido.

Puesta en común. Resumen y conclusiones. El educador o educadora realizará una pequeña exposición teórica sobre el manejo del enfado y la hostilidad que complete lo que haya salido en los grupos y aclare las dudas.

Se les pide que comenten algunas situaciones en las que les toque manejar enfados de sus hijos e hijas. Se les pide que elaboren una respuesta adecuada.

Intergrupo, resumen y conclusiones.

Claves:

- Abordar los obstáculos que dificultan el manejo del enfado y la hostilidad: no escuchar, interrumpir, intentar calmar con expresiones del tipo "cálmate", "no es para tanto", no esperar a que la otra persona exprese su irritación, etc.
- Reforzar actitudes y comportamientos que favorezcan el manejo del enfado: recepción y acogida, verbal y no verbal, escucha activa y empática, dejar expresar los sentimientos, etc.

Formas que no reducen la hostilidad. En pequeños grupos y con el Material 13A y 13B analizar la interacción que se produce entre madre e hijo en una situación de enfado, identificando elementos que activan o reducen la hostilidad y valorando el resultado conseguido. Elaborad una secuencia alternativa que implique un manejo más adecuado del enfado. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Manejando el enfado. En pequeños grupos y con el Material 13C elaborad respuestas que afronten los enfados de manera adecuada. Simular alguna de las respuestas.

MATERIAL 13A

Aprendiendo a afrontar la hostilidad

¿QUÉ HACER?	¿QUÉ NO HACER?
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la irritación de la persona y hacer ver que le comprendes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechazar la irritación o tratar de calmarle.
<ul style="list-style-type: none"> - Escuchar cuidadosamente. Antes de responder, aguardar a que la persona exprese su irritación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Negarse a escuchar.
<ul style="list-style-type: none"> - Mantener una actitud abierta acerca de qué es lo que está mal y qué debería hacerse hasta tanto decidas iniciar una investigación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Defender la institución o a ti mismo/a antes de haber investigado el problema.
<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la persona a afrontar la situación cuando percibe su mal comportamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avergonzar a la persona por su mal comportamiento,
<ul style="list-style-type: none"> - Si es posible, invitar amablemente a la persona a un área privada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar la confrontación de gritos en un área pública.
<ul style="list-style-type: none"> - Sentarse con la persona para hablar con calma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenerse de pie habiendo lugares de asiento.
<ul style="list-style-type: none"> - Mantener un tono de voz calmado y bajar el volumen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar el volumen de voz para hacerte oír.
<ul style="list-style-type: none"> - Reservarte tus propio juicios acerca de lo que "debería" y "no debería" hacer la persona irritada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saltar a las conclusiones acerca de lo que "debería" y "no debería" hacer la persona irritada.
<ul style="list-style-type: none"> - Empatizar con la persona irritada sin necesidad de estar de acuerdo con ella, una vez su hostilidad se ha reducido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Argumentar y razonar acerca de las ventajas de conducirse de otra manera.
<ul style="list-style-type: none"> - Expresar tus sentimientos después del incidente y pedirle que en sucesivas ocasiones se conduzca de otro modo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ocultar tus sentimientos después del incidente.
<ul style="list-style-type: none"> - Pedir ayuda a otra persona si percibes que no puedes afrontar esta situación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar intentándolo a pesar de percibirte poco hábil para afrontar la situación.

MATERIAL 13B

El enfado y la hostilidad

(Fuente: *Manual para educadores sociales*. COSTA y LÓPEZ, Modificado.)

HIJO: (entra en la sala bruscamente, dando voces) ¡No hay derecho! Ese profe es... insoponible (en tono despectivo)

MADRE: (sorprendida) ¡Qué pasa, a qué vienen esos gritos!

HIJO: (aumentando ligeramente el volumen de voz) ¿Que a qué vienen? (Sin esperar respuesta continua gritando)... ¡Mira, ahora mismo le llamas y le paras los pies!...

MADRE: (interrumpiendo y con expresión de sentirse molesta) ¡Pero, hijo!

HIJO: (irritándose más aún) ¡Tú también estas de su parte! No sabe dar clase, no explica nada y encima me maltrata... (subiendo el volumen de voz). Miro, lo voy a....

MADRE: (tratando de calmar a su hijo y con voz suave y relajante) Cálmate, hijo.

HIJO: (aumentando de nuevo el volumen de voz y utilizando un tono más despectivo aún) ¡Pero cómo quieres que me calme! He estudiado más que nunca y me dice que no voy a aprobar nunca. No hay quien le aguante...

MADRE: (interrumpiendo, elevando el volumen de voz y tratando de calmarle) ¡Por favor!

HIJO: (no detiene su discurso, eleva más aún el volumen de voz) ¡No puedo contar tampoco contigo, veo que estáis compinchaos! (Se marcha dando un portazo).

MADRE: (desconcertado y llamando a su hijo) ¡Hijo, por favor, no te vayas!

CUESTIONES:

1. ¿Ha logrado la madre reducir la hostilidad del hijo?
2. ¿Qué elementos has identificado en la secuencia que tienen la capacidad de activar la curva de la hostilidad?
3. ¿Qué elementos presentes o ausentes en la secuencia pueden reducir la hostilidad?

MATERIAL 13C

Manejando el enfado

Existen distintas situaciones en las que nos toca enfrentarnos a expresiones de enfado, hostilidad, indignación, ira o rabia de nuestros hijos e hijas. Recordar las frases de la curva de hostilidad:

- Fase racional: nivel emocional adecuado para poder discutir.
- Fase de "disparo" o de salida. Mejor escuchar.
- Fase de enlentecimiento. Esperar, la hostilidad no dura siempre.
- Fase de afrontamiento. Es el momento de decir algo, empatizar.
- Fase de enfriamiento. La persona se calma.
- Fase de solución de problema. Es el momento de afrontar el problema.

Analícemos algunas situaciones. Tu hija o hijo:

- Viene muy enfadada/o porque su amiga o su amigo no ha acudido a la cita.
- Llega muy enfadada/o porque ha tenido una discusión muy fuerte con su cuadrilla.

CUESTIONES:

1. ¿Se suelen dar estas situaciones en tu casa? ¿Qué otras situaciones parecidas de suelen producir?
2. Analiza posibles respuestas a cada situación.
3. Elabora una respuesta que tenga en cuenta las fases de la curva de hostilidad e incorpore la escucha y la comunicación.

Actividad 14. La resolución de conflictos y la negociación

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Aclarando el concepto de conflicto. En pequeños grupos y durante minutos se intenta elaborar una definición con la pregunta: "¿Qué es para ti el conflicto?". Pasados los minutos se entrega a cada grupo el Material 14A. Puesta en común. Partiendo de sus definiciones, el educador o educadora recapitula el tema haciendo una valoración positiva sobre el conflicto. Hacer una pequeña exposición teórica sobre el conflicto y las formas de afrontarlo.

Se puede partir también del trabajo en pequeños grupos del Material 14B.

Enfoques que... ¿resuelven el problema? Se reparte el Material 14C. De forma individual, analizan cada una de las respuestas, reflexionando sobre la más cercana a su propia respuesta. En pequeños grupos se discuten las opciones. En la puesta en común se analiza: ¿Por qué se suelen dar estas respuestas? ¿Qué factores influyen en que se produzcan? ¿Por qué estas respuestas no contribuyen a la solución del problema? Se realiza una pequeña exposición teórica sobre el conflicto y los distintos enfoques que no lo resuelven.

Conflictos cotidianos. Realizar una pequeña exposición teórica sobre el conflicto y los enfoques que no resuelven conflictos. En pequeños grupos comentar y seleccionar un conflicto que se suela dar con los hijos e hijas. Como alternativa se les puede plantear algunas de las situaciones trabajadas en la actividad 1. Discutir sobre la forma cotidiana de resolver estos conflictos. Clasificar las respuestas en los distintos enfoques explicados. Identificar cambios personales y ambientales favorables. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Negociando. Hacer una exposición teórica breve sobre "La negociación" con el método nadie pierde. Se les divide en dos grupos A y B y se les entrega el Material 14D. Se solicitan cuatro personas de cada grupo para hacer dos escenificaciones sobre la situación que se crea en la familia ante la imposibilidad de compatibilizar los dos planes. El resto del grupo observa con una guía de observación sobre cómo se desarrolla la negociación con el método nadie pierde. Puesta en común en la que se analiza:

- Si son reales las posturas que se han descrito de los y las adolescentes (lo que dicen, cómo lo dicen, los gestos y expresiones...) y las dificultades que tenemos para ponernos en su lugar, reflexionando sobre posturas de nuestros hijos/hijas que hasta ahora no habíamos entendido.
- Ventajas e inconvenientes de cómo se va desarrollando la negociación respecto a la exposición teórica inicial.
- Se sugiere al grupo que experimente en su casa la negociación con sus hijos e hijas en situaciones concretas.

La hora de regreso a casa. Se pide cuatro personas voluntarias para escenificar el conflicto que se le repite semanalmente sobre la hora de llegada a casa. En pequeños grupos se analiza la situación en base a las preguntas del Material 14E. Se realiza una exposición teórica sobre la negociación con el método "nadie pierde" y se repite la representación teniendo en cuenta las fases de resolución de conflictos y negociación.

Y si la negociación no funciona. Lectura individual del Material 14F y discusión en grupos pequeños donde les propone trabajar posteriormente el Material 14G.

MATERIAL 14A

El conflicto. Aclarando el concepto

a) Diccionario de la lengua:

- Situación difícil en la cual no se sabe qué hacer.
- Lucha o desacuerdo entre personas.
- Momento más violento de un combate.

b) Otras frases relativas al tema:

- El conflicto es algo negativo que debe evitarse a toda costa.
- El conflicto puede ser el resultado normal de la interacción de personas con distintas escalas de valores.
- La experiencia demuestra que los grupos son más creativos en situaciones de conflicto.
- El conflicto puede ser un elemento necesario para el cambio y el crecimiento.
- El conflicto puede degenerar en conducta destructiva, pero ésta no es sinónimo de conflicto.
- La juventud pueden aprender a afrontar los conflictos constructivamente.
- La sociedad es múltiple, diversa, compleja y el conflicto no sólo es inevitable sino además útil y necesario.

MATERIAL 14B

Una nueva visión del conflicto

De percibir el conflicto siempre como...

1. Una ruptura del orden, una experiencia negativa, un error en una relación.
2. Una batalla entre intereses o deseos incompatibles.
3. Un hecho aislado que permitimos.
4. Una lucha que se da solamente entre lo correcto y lo incorrecto, entre el bien y el mal.

A percibir que el conflicto muchas veces es...

1. Un resultado de la diversidad que puede brindar posibilidades para el mutuo crecimiento y para mejorar una relación.
2. Una parte de la relación, una relación que abarca no sólo intereses o deseos sino también necesidades, valores, percepciones, poder, metas, sentimientos.
3. Incidentes que interrumpen una larga relación y ayudan a clarificarla.
4. Una confrontación entre diferencias en ciertos aspectos de una relación, pero no la exclusión de otros aspectos constructivos.

MATERIAL 14C

Enfoques que... ¿resuelven el problema?

Tu hija de quince años repentinamente ha llegado a estar muy interesada en chicos. Ella siente que la mayoría de los chicos de su edad son demasiado inmaduros y comienza a pasar más tiempo con un estudiante universitario de segundo año. Todos los días regresa tarde del Instituto y te dice que ha estado en el club de gimnasia de la secundaria.

Un día, vas a una cita y pasas cerca de la Universidad. Ves a tu hija y a un hombre joven sentados en un coche besándose apasionadamente. Aunque estás urgentemente tentado/a de llevar a tu hija a casa para darle un severo castigo, tu cita no puede ser retrasada. Cuando al fin regresas a tu hogar y la encuentras en su cuarto estudiando, debes decidir qué hacer.

¿Cuál de las siguientes elecciones está más cerca de lo que desearías hacer?

1. Entrar en su cuarto y decirle: ¡Me has estado mintiendo y si no dejas de ver a ese muchacho, serás castigada un mes!
2. Le dices a tu esposo/a lo que has visto y que ella/el asuma alguna responsabilidad y vaya a hablar con su hija.
3. No le dices nada a tu hija en relación con el incidente pero ella se da cuenta de que apenas le hablas, o la miras enojada/o y a veces le encargas los quehaceres domésticos que más odia.
4. Le dices que si ella acepta dejar de ver a ese muchacho podrá adquirir el jersey nuevo que te habías negado a comprarle.
5. "Soy tu madre (padre) y harás lo que yo digo: deja de ver a ese muchacho." Entonces comienzas una exhaustiva búsqueda de un chico de la edad de tu hija y lo invitas a cenar.

MATERIAL 14D

Negociando

Se trata de que cada uno de los grupos diseñe un plan de vacaciones ideal para un puente largo.

El grupo "A" elabora un plan como madres y padres, contemplando las vacaciones de toda la familia junta.

El grupo "B" o grupo de hijos e hijas adolescentes elabora el plan de vacaciones junto con su cuadrilla.

MATERIAL 14E

La hora de regreso a casa

Juani y Julián tienen dos hijos: Edurne de 15 años y Mikel de 17 años.

Van a negociar con cada uno de ellos la hora de regreso a casa de los sábados.

CUESTIONES:

1. Imaginaros esta situación. Describir cuál es el problema.
2. Connotaciones que agravan o minimizan el problema.
3. Describir posibles soluciones (varias).
4. Elegir una solución en la que nadie pierda.

MATERIAL 14F

Y si la negociación no funciona

(Fuente: *PET Padres Eficaz y Técnicamente preparados*. DR. THOMAS GORDON. Editorial Diana. Modificado.)

Ahora veremos tres casos en los que la negociación no funciona. El hijo o la hija: 1) no ha acudido a la cita, 2) no ha llegado a un acuerdo y 3) no ha cumplido el acuerdo.

-Deberás pensar de nuevo el contrato que tenías con tu hijo/a. Ejemplo: yo hago tu cama, tu habitación, lavo tu ropa, la plancho y recojo.... y tú, en cambio, vives en esta casa como si todo eso lo tuviera que hacer yo.

-Y establecer en el ejercicio el contrato que quieres:

Yo hago (doy) y tú (colaboras) Por lo tanto, vas a plantear en cualquiera de los tres casos, una ruptura del contrato injusto, al menos hasta que tu hijo/a comience a colaborar de un modo que te parezca más satisfactorio, o que hayáis acordado entre ambos.

-Es el momento de elegir lo que dejarás de hacer (o harás):

Si mi hijo/a no colabora yo hará (dejaré de hacer)

Lo que harás o dejarás de hacer tiene que cumplir 4 requisitos:

- a) Tiene que tener relación con el tema conflictivo
- b) Tiene que proporcionarte satisfacción, es decir, tienes que mirar por ti.
- c) Es preferible que sea una actividad impactante, sorprendente.
- d) Debes poder hacerla.

No te preocupe demasiado si tu acción afecta también al resto de la familia. Mira por ti, y tampoco puedes aceptar que otros familiares consideren que mantienes un contrato injusto. En todo caso, podrían presionar a tu hijo/a para llegar a un acuerdo razonable.

Veamos ahora los 3 casos:

1. *Tu hijo/a no ha llegado a la cita. Puedes hacérselo saber de palabra o a través de varios métodos: carteles en el cuarto, en el baño, en su habitación, en la puerta, en el tocador, en la mesa y con varios días de antelación:*

Yo haréy quiero que tú colabores haciendo
 Si el próximo no está hecho yo haré (o dejaré de hacer)
 Si tienes alguna propuesta diferente, no dudes en reunirte conmigo para hablarla.

2. *No llegasteis a un acuerdo.* Le puedes decir (si puedes hablarlo mejor):

Yo haré si tú colaboras en. Si eso no ocurre en días, yo haré (o dejaré de hacer)

3. *No ha cumplido el acuerdo. ¿Te has propuesto un tope? ¿Has insistido lo suficiente? Si es así, haz lo mismo que en el punto 2.*

Una vez que has tomado la decisión:

a) Debes mantenerte en tu postura (excepto si hay una propuesta satisfactoria y cumplida por parte de tu hijo/a), aguantando su posible molestar y las distintas presiones.

b) Debes de rentabilizar la rotura del contrato injusto, o en su caso la colaboración con tu hijo/a, para mejorar tu vida.

Esto es lo más importante:

¿Qué haré (que sea satisfactorio para mí) si mi hijo no hace.....?

Romperé el contrato haciendo (o dejando de hacer).....

Y eso me beneficiará en

Sólo tiene sentido si la ruptura del contrato injusto directa o indirectamente te aporta la posibilidad de mejorar tu vida y tu autorrespeto.

ADVERTENCIAS

1. La decisión de modificar la relación con tu hijo/a debe ser firme, y basada en el deseo fundamental de mejorar tu vida.

2. En todo este proceso de negociación es importante mantenerse en el deseo de negociar, de insistir... Tienes que mantener un comportamiento amable, sin insultos, sin gritos, sin decirle a tu hijo/a como se está portando, es decir, hablando en primera persona, sin sermones. Suelen ser más útiles las frases cortas, escuetas y concretas, que expresen con claridad las necesidades.

3. Cuando vayas a hablar con tu hijo/a, es importante no tener prisas, ni personas o cosas que interrumpan la conversación. Intenta que ambos podáis estar cómodos.

4. Las conversaciones no tienen por qué ser largas.

5. Ten disposición para cortar la conversación si es que: o) te estás defendiendo, b) te estás desviando del tema y c) si tu hijo/a se muestra agresivo, ofensivo contigo.

MATERIAL 14G

Situaciones

1. Mi hijo y yo hemos acordado que él bajará la basura todos los días después de cenar. Por tercer día consecutivo no la ha bajado. Dice que no le apetece hacerlo y que eso lo tengo que hacer yo.

2. Llevo una semana intentando cada día hablar con mi hijo para que deje limpio el baño después de ducharse y no hay manera de quedar.

CUESTIONES:

1. Preparar una respuesta a estas situaciones.
2. Simular cada una de las respuestas.

**CENTRO DE INTERÉS 5:
LA SALUD DE NUESTRAS
HIJAS E HIJOS**

CENTRO DE INTERÉS 5:
LA SALUD DE NUESTRAS
HIJAS E HIJOS

Índice del Centro de Interés 5: La salud de nuestras hijas e hijos

5.1. Centrándonos en el tema

Introducción	283	Los accidentes de tráfico	302
Conceptos básicos.....	283	El fracaso escolar	303
La salud de las hijas e hijos.....	286	El consumo de sustancias.....	305
Alimentación y nutrición	288	El ocio y el tiempo libre	311
Salud corporal.....	292	<i>Algunas lecturas.....</i>	<i>313</i>
La sexualidad	294		

5.2. Diseñando el programa

5.2.1. Objetivos y contenidos

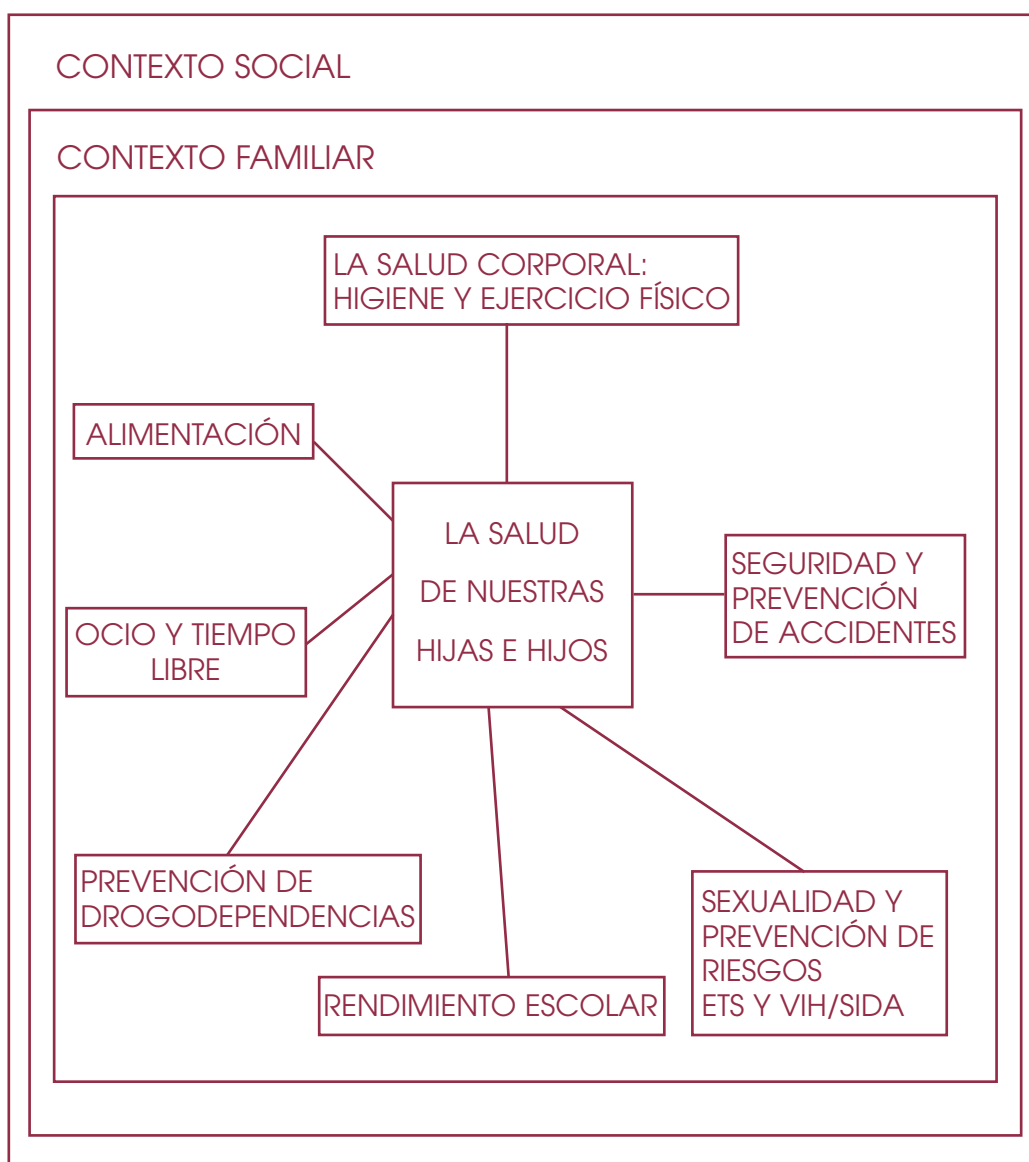
Objetivo general	314	Modelo de secuenciación de actividades	315
Contenidos	314	Investigando su realidad.	
Hechos, conceptos y principios.		Profundizando en el tema.	
Actitudes, valores y normas.		Abordando la situación.	
Procedimientos.			

5.2.2. Menú de actividades

Activ. 1. La salud de nuestras hijas e hijos	316	Análisis de etiquetas.	
Tener una buena salud (Mt. 1A y 1B).		Técnicas alimentarias.	
Concepto de salud.		La compra y la publicidad en los puntos de venta.	
Modos de vida sanos.		La comida como acto de relación y comunicación.	
¿Qué necesidades tienen nuestros hijos e hijas? (Mt 1C)			
¿Qué problemas de salud de nuestras hijas e hijos nos preocupan?		Activ. 4. Alimentarse mejor	334
Activ. 2. Salud y ámbito familiar.....	320	La dieta equilibrada y el menú de cada día (Mt. 4).	
¿Qué aporta el grupo familiar? (Mt. 2A).		Juego de los alimentos.	
Una familia corriente (Mt. 2B).		El sábado cocinan.	
Nuestro estilo de vida (Mt. 2C).		Alimentarnos mejor.	
Prevención en casa (Mt. 2D).		Cambios en su realidad.	
Responsabilidad/Autonomía (Mt. 2E).		Aplicando la escucha y la comunicación.	
Activ. 3. La alimentación	326	Activ. 5. La salud corporal: higiene y ejercicio físico	336
¿Qué sabemos del tema? (Mt. 3A).		Higiene: Debate en zig-zag.	
Factores que influyen en la alimentación).		La higiene de nuestros hijos/as: Análisis de situaciones (Mt. 5A).	
Historia de María (Mt. 3B).		Ejercicio físico y desarrollo (Mt. 5B).	
Hagamos memoria.		La escena del sofá (Mt. 5C).	
Dietas mágicas (Mt. 3C)		Chicas-chicos, ¿son diferentes en los deportes?	
Las dietas (Mt. 3D).		Activ. 6. Mejorando la salud corporal.....	340
Palabras-llave (Mt. 3E).		Iker y la ducha (Mt. 6).	
El caso de la gordita (Mt. 3F).		Jornada deportiva.	

Cuidarse más. Posibilitando actividades agradables.	El clima familiar (Mt. 12B). Análisis de un caso (Mt. 12C).
Activ. 7. Salud y sexualidad ETS y VIH/SIDA342	Activ. 13. Las drogas362
La sexualidad, algo que podemos cultivar (Mt. 7A). Riesgos asociados a la sexualidad. ¿Qué enfermedades de transmisión sexual conocen? Quinielas sobre los ETS (Mt. 7B). Cuestionario sobre el VIH/SIDA (Mt. 7C). Información sobre el VIH/SIDA. Las prácticas de riesgo.	Nuestro miedo a las drogas. ¿Qué son los drogas?, ¿qué es la dependencia? (Mt. 13A). ¿Qué sabemos de las drogas (Mt. 13B). Efectos de alcohol y tabaco. Los mitos del alcohol (Mt. 13C).
Activ. 8. El papel de los padres y madres. Buscando respuestas más adecuadas346	Activ. 14. El fenómeno social de las drogas366
El caso de Milkel y Nerea (Mt. 8A). Seguimos con el caso (Mt. 8B). ¿Quién tiene que dar información? El caso de Carlos (Mt. 8C). El caso de Maider (Mt. 8D). El grupo familiar. ¿Qué podemos hacer? (Mt. 8E).	Cuento de la cueva (Mt. 14). En búsqueda del toxicómano.
Activ. 9. La seguridad y los accidentes352	Activ. 15. El consumo de sustancias y factores relacionados370
El caso de Manuel (Mt. 9A). Coches si o no. Comportamientos seguros. ¿Podría sucederle? Nuestras hijas e hijos y la seguridad. Información sobre accidentes de tráfico.	¿Usar o abusar? (Mt. 15A). El consumo de alcohol. La historia de Juan Pérez (Mt. 15B). ¿Por qué consumimos sustancias?, ¿Por qué las consumen? El caso de Pedro (Mt. 15C). Pasamos a la publicidad. Clima familiar (Mt. 15D).
Activ. 10. Promoviendo la seguridad354	Activ. 16. ¿Qué podemos hacer en el tema de las drogas?376
Análisis de situaciones y búsqueda de alternativas (Mt. 10A). Las fiestas del pueblo. Simulando una situación.	Posibles actuaciones. Vamos a prevenir (Mt. 16A). Resistencia a la frustración (Mt. 16B). Desarrollando alternativas (Mt. 16C). Los fines de semana. Resistir la presión al consumo.
Activ. 11. El rendimiento escolar356	Activ. 17. El ocio y tiempo libre380
Los suspensos de Alvaro (Mt. 11). ¿Qué nos parece más importante? Analizando nuestras preguntas.	¿Cómo se divierten nuestros hijos e hijas? (Mt. 17A). El ocio y el tiempo libre en la adolescencia. ¿Qué influye en el ocio adolescente? Ocio y marco familiar (Mt. 17B). Algunas discusiones entorno a... Ampliando las posibilidades de ocio (Mt. 17C). Abordando situaciones (Mt.17D).
Activ. 12. Favoreciendo el rendimiento escolar358	
Cuestiones a debatir (Mt. 12A).	

5.1. Centrándonos en el tema



Introducción

La salud de los y las adolescentes es un tema que preocupa seriamente a los padres y madres, educadores y educadoras y personal sanitario.

En este centro de interés hemos tratado de acercarnos a algunos de los problemas de salud más frecuentes e importantes con que podemos encontrarnos en estas edades.

Hemos abordado los problemas desde la PROMOCIÓN DE LA SALUD y desde la promoción que puede hacerse en el contexto familiar, que es uno de los ambientes donde en la infancia y adolescencia se van adquiriendo y desarrollando capacidades y competencias para afrontar los problemas de la vida en general. Estas capacidades son las mismas que tienen que utilizar para afrontar su salud. Este entorno puede ayudar a desarrollar estilos de vida que conllevan comportamientos más o menos saludables, o de más o menos riesgos.

Este centro de interés está dividido en varios apartados:

Salud.

Alimentación y conductas alimentarias.

Higiene y ejercicio físico.

Sexualidad y prevención de embarazos no deseados.

Prevención de Sida y Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

Seguridad y prevención de accidentes.

Rendimiento y fracaso escolar.

Consumo de sustancias y prevención de drogodependencias.

Ocio y tiempo libre.

Conceptos básicos

Salud

La salud ha sido definida por la OMS como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo como la mera ausencia de enfermedad o dolencia. En el contexto de la promoción de salud se considera a ésta no tanto como un estado abstracto sino sobre todo como la capacidad de desarrollar el propio potencial y responder de forma positiva a los retos del ambiente.

La salud no logra su desarrollo si no va acompañada del goce pleno y equilibrado de las facultades de la persona, del disfrute del bienestar y de su contribución productiva al progreso social. La salud tiene que tener en cuenta todos los factores que intervienen en su configuración y variación (ecología, ambiente, sociedad, cultura...). Por otro lado, el concepto de salud es dinámico, histórico, cambia de acuerdo con la época y más exactamente con las condiciones de vida de las poblaciones y las ideas de cada época. La idea que tiene la gente sobre su salud está limitada por el marco social en que la gente actúa.

La salud de las comunidades no se refiere a la supervivencia de los individuos sino al desarrollo de todas sus potencialidades, promoviendo al máximo su calidad de vida y no sólo a la cantidad de años por vivir.

Promoción de salud

La promoción de salud es el proceso mediante el cual los individuos y las comunidades están en condiciones de ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud y, de ese modo, mejorar su estado de salud. La promoción de salud constituye una estrategia que vincula a la gente con su entorno y que, con vistas a crear un futuro más saludable, combina la elección personal con la responsabilidad social.

Un principio inherente al enfoque de promoción de salud es el implicar a toda la población en el contexto de su vida cotidiana.

La promoción de salud no se ocupa sólo de promover el desarrollo de las habilidades personales y la capacidad de la persona para influir sobre los factores que determinan la salud, sino que también incluye la intervención sobre el entorno, tanto para reforzar aquellos factores que sostienen estilos de vida saludables como para modificar aquellos otros factores que impiden ponerlos en práctica. Se trataría de "conseguir que las opciones más saludables sean las más fáciles de elegir".

Estilos de vida

El término "estilo de vida" se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, influenciadas por factores socioculturales y características personales.

Los estilos de vida de un grupo social comprenden una serie de pautas de conducta, determinadas socialmente, y de interpretaciones de situaciones sociales. Estas pautas son desarrolladas y utilizadas por el grupo como mecanismo para afrontar los problemas de la vida.

El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante su proceso de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres y madres, compañeros, amigas y hermanos, o por la influencia de la escuela, los medios de comunicación, etc.

Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales.

El modo de vida de una persona puede dar lugar a patrones de conducta que son beneficiosos o perjudiciales para la salud.

Si hay que mejorar el estado de salud mediante la modificación de dichos estilos de vida, hay que actuar tanto sobre la persona como sobre los factores del entorno global que influyen en los estilos de vida.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que no hay estilos de vida prescritos como “óptimos” para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones y el ambiente en el hogar y en el trabajo hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados.

Comportamientos de riesgo

Toda persona por el hecho de vivir en un medio en continuo cambio se expone a diferentes riesgos.

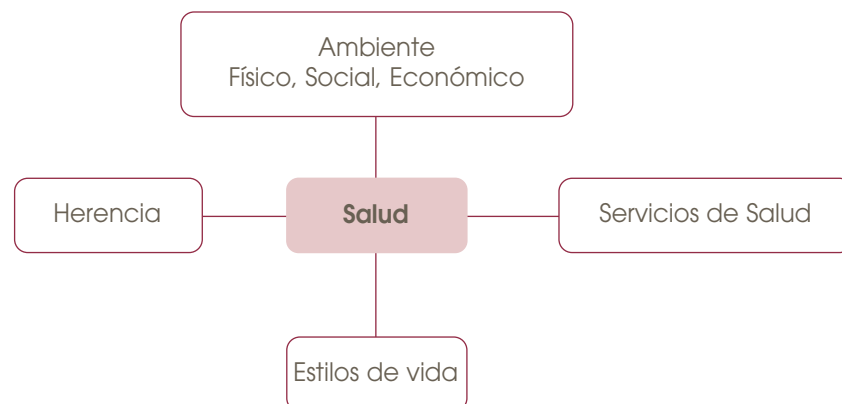
Llamamos “riesgo” a la probabilidad de aparición de un acontecimiento desfavorable para la salud (accidente de circulación, hepatitis B, embarazo no deseado, etc.), “factor o práctica de riesgo” a toda variable con la que este riesgo está vinculado (conducción arriesgada, uso compartido de agujas y jeringas contaminadas, relaciones sexuales de penetración sin protección, etc.). No siempre que un factor de riesgo está presente se va a producir el daño. Es necesario que interactúen un conjunto de elementos (que una persona que conduce a velocidad excesiva colisione con otro vehículo, etc.).

Cualquier decisión sobre cómo reaccionar en una situación social esta condicionada a los riesgos que se consideran aceptables; pero la “aceptabilidad” no siempre está basada en criterios racionales ni la conducta está siempre sujeta al control de la persona.

Con frecuencia, las conductas de riesgo se consideran un mecanismo aceptable para afrontar los problemas. Expresiones como “necesitas un trago”, “fúmate un cigarro” favorecen la aceptabilidad social de determinadas conductas de riesgo. Una vez que estas respuestas dejan de ser reacciones para hacer frente a los problemas a corto plazo, y se transforman en pautas de estilos de vida, se pueden convertir en graves problemas de salud.

La estrategia básica para la promoción de salud consiste en ampliar las posibles alternativas para afrontar los problemas, facilitando el autofortalecimiento y produciendo al mismo tiempo cambios en el entorno que favorezcan los estilos más saludables.

Los factores que inciden en la salud



La adolescencia es una etapa en la que se vive un proceso de cambio especialmente significativo, produciéndose en los y las jóvenes modificaciones de su personalidad, desarrollo corporal, intelectual y afectivo.

Es éste un momento en el que se adquieren estilos de vida que van a perdurar hasta la vida adulta. Pero la elección de éstos no siempre responde a una elección consciente, sino que hay factores determinantes tanto en su iniciación como en su mantenimiento, como son:

- El ambiente socioeconómico.
- La necesidad de pertenecer a un grupo (grupo de pares).
- La construcción de la propia identidad en contraste con la de los adultos.
- El afán de disfrute y distracción.

Es de todos conocido que la mera información sobre temas relacionados con la salud (alimentación, consumo de medicamentos, abuso de drogas, ejercicio físico...) no se traduce en una adopción inmediata de pautas más saludables. Para dar este segundo paso hay que tener en cuenta todo el componente afectivo (valores, creencias, autoestima -grado en que una persona valora la percepción de su propia imagen-, locus de control -alcance que creen tener las personas para controlar su propia vida-...) y el desarrollo de habilidades personales y sociales (asertividad, capacidad de competencia frente a la presión del grupo, la presencia o no, dentro del repertorio de comportamientos de una persona, de recursos, habilidades o estrategias que le hagan ser competente frente a cualquier tipo de situación).

La salud de las hijas e hijos

Prevenir significa actuar antes de lo que va a venir, teniéndolo en cuenta para modificarlo y evitarlo. Para que nuestros hijos e hijas puedan llevar una vida sana, es necesario que:

- a) Tengan cubiertas una serie de necesidades básicas (físicas, psicológicas y sociales).

Físicas: la alimentación, la vivienda, un ambiente sin contaminar, el ejercicio físico, etc.

Psicológicas: dar y recibir afecto, el poder comunicarse, el estímulo intelectual, la seguridad, el sentirse valioso como hombre o como mujer, etc.

Sociales: Integración y participación en la comunidad, convivencia, amistad, etc.

b) Acceso a una educación que ayude a valorar y a cuidar la salud; que le aporte no sólo los conocimientos que necesita para ello, sino que le ayude a desarrollar las capacidades que necesita para hacerlo y a tener una actitud abierta y flexible ante su salud; en suma, ayudarle a progresar en el proceso madurativo a cuyo término el o la joven llegará a hacerse cargo de la gestión de su propia vida.

En la posible aparición de conductas de riesgo podemos distinguir la confluencia de tres tipos de factores:

1. *El componente personal.* El sustrato biológico, genético, puede ser importante (reacciones provocadas por la ingesta de alcohol pueden depender del equipamiento enzimático del individuo). También las características psicológicas tienen importancia (la introversión-extroversión, el momento evolutivo del joven, el estado afectivo...). Entre los factores personales hay que distinguir los del:

- Área cognitiva: conocimientos sobre salud en general y respecto al tema concreto de que se trate (alimentación, sexualidad...), capacidades cognitivas (de análisis, capacidad crítica...), etc.

- Área afectiva: creencias, valores y actitudes respecto a la salud en general y respecto al tema concreto, autoestima (grado en que una persona valora la autopercepción de su propia imagen), locus de control (alcance que creen tener las personas para controlar los acontecimientos de su vida), atribución de causalidad a factores internos o externos, conformidad con la norma, resistencia a la presión de grupo, etc.

- Área de las habilidades: habilidades personales y sociales (análisis de situaciones y búsqueda de soluciones, escucha, comunicación, decir no, pedir ayuda, negociación...) y habilidades concretas respecto al tema de que se trate.

2. *El estilo de vida.* Hace referencia a la manera en que el sujeto se integra en el mundo que le rodea. El estilo de vida lo construyen los comportamientos del sujeto (alimentación, ejercicio, ocio...), sus modos de relación social (calidad, frecuencia, sexualidad...), sus mecanismos de afrontamiento social, laboral, etc.

El estilo de vida que el o la joven va a ir construyendo a lo largo de su adolescencia puede determinar en gran parte la cantidad y la calidad de sus relaciones sociales y afectivas: conformará la extensión y solidez de su red social de apoyo y posibilitará su desarrollo armonioso y su emancipación del hogar.

3. *El medio ambiente.* Entendido en sentido amplio: contaminación, nivel económico, valores socioculturales, régimen político, distribución de los sistemas de salud, tipo de sociedad... son factores que condicionan tanto la aparición como la forma de enfrentarse a los problemas de salud. Su influencia como contexto al que la gente ha de adoptar su estilo de vida es grande. Pero es más significativo el contexto social inmediato, el universo más pequeño de su ambiente afectivo: la familia, las y los allegados, condiciones y clima laboral o escolar, barrio en que se vive, etc., allí donde el sujeto está vinculado afectivamente, donde su comportamiento adquiere validez.

Entre las tres variables hay una relación de interdependencia: no puede entenderse la génesis del estilo de vida fuera del medio ambiente en que se ha desarrollado, y de la misma forma que un medio ambiente puede integrar diferentes estilos de vida hay medios que no permiten cualquier estilo de vida.

Prevención inespecífica. El papel de la familia

Vamos a centrar el tema dentro de la prevención inespecífica, que persigue proporcionar recursos a las personas y/o a las instituciones para afrontar en general las situaciones y problemas de la vida diaria, porque son estas mismas competencias las que deberán utilizar para afrontar cualquier problema de salud.

Llamamos recursos a los medios que emplea el individuo o la comunidad para construir sus modos de vida y funcionamiento. Se compone de información, de acceso a los servicios, pero también de una amplia gama de competencias y habilidades para el análisis y manejo de situaciones.

La promoción de capacidades y competencias: de análisis, de comunicación, de asertividad, de afrontamiento y de resolución de conflictos, etc. puede prevenir la aparición de comportamientos de riesgo. El desarrollo de un estilo de vida centrado en la autonomía, la responsabilidad y el disfrute es un elemento protector y dificulta el desarrollo y cronificación de los problemas de salud.

Alimentación y nutrición

Todos los seres vivos, por el mero hecho de vivir, están gastando continuamente materia y energía para realizar las funciones que les permiten el mantenimiento de la vida. La materia es necesaria para conservar y reponer las estructuras del organismo, es decir, para reparar y sustituir todo aquello que sufre "desgaste". La energía es necesaria para mantener activos los diferentes órganos del cuerpo. Tanto la materia como la energía nos viene suministrada por los alimentos que ingerimos diariamente.

Alimentación: Es el conjunto de acciones que proporcionan al organismo los materias primas necesarias para el mantenimiento de la vida. Es el aporte de alimentos al organismo.

Alimento: Es todo producto o sustancia natural o transformada que, ingerida, proporciona al organismo los nutrientes precisos para satisfacer sus necesidades tanto fisicoquímicas como psicológicas.

Nutrición: Es el conjunto de procesos mediante el cual los seres vivos transforman las sustancias aportadas (alimentos) en otras para poder ser utilizadas por ellos y reponer la materia desgastada y la energía.

Nutriente: Es toda sustancia orgánica e inorgánica que puede ser utilizada por el organismo en su metabolismo.

Según vemos en estas definiciones hay muchas maneras de alimentarse pero sólo una de nutrirse. La alimentación está sometida a influencias externas: educativas, culturales y económicas, y, por lo tanto, puede ser modificada. Los procesos que constituyen la forma de alimentarse son complejos; por un lado, están los meramente físicos y químicos de la preparación de los alimentos, pero ya la mera elección de los alimentos va a depender de factores sensoriales (visuales, gustativos, olfativos...) y de factores simbólicos (económicos, religiosos, psicológicos...). Por otro lado, están todos los factores relacionados con la oferta de alimentos, el acto de comer (vínculos sociales, clima familiar), etc.

Los y las adolescentes intervienen directamente sobre el control del peso y el consumo autónomo sobre todo en momentos de ocio. Es importante favorecer su autonomía, ayudarles a desarrollar la capacidad crítica, a tomar decisiones, escucharles, comunicarse, etc.

Nutrientes

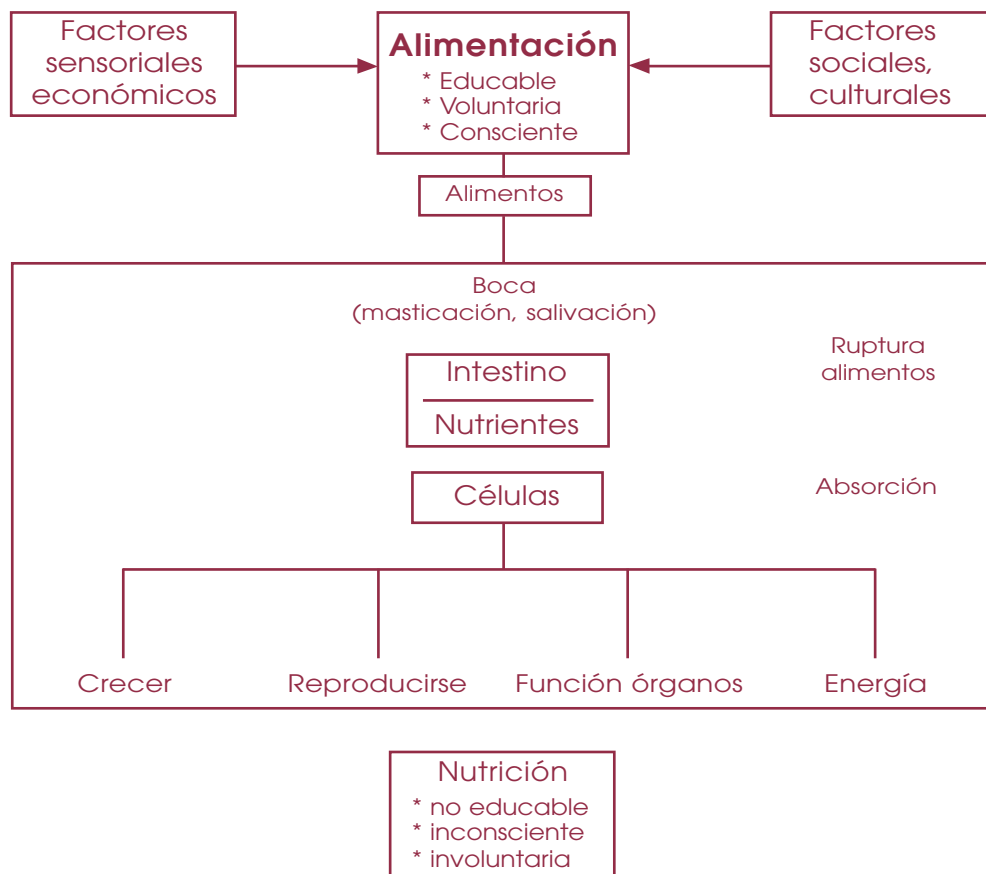
A pesar de la diversidad en apariencia de los alimentos, si los analizamos químicamente, presentan 6 grupos de sustancias nutritivas: glúcidos, lípidos, proteínas (a estos tres se les llama principios inmediatos), vitaminas, sales minerales y agua. Además, tienen otra serie de sustancias no nutritivas: fibra dietética, aditivos, etc.

Funciones de los nutrientes:

1. Función *energética*. Cumplen esta función los glúcidos como una fuente energética inmediata, y los lípidos o grasas que constituyen la auténtica reserva del organismo.

2. Función *estructural o plástica*. Es la función de construcción y reconstrucción de las estructuras. Esta función la realizan las proteínas.

3. Función *reguladora*. Regulan los procesos metabólicos esenciales en el organismo. Son las vitaminas y los minerales los que desempeñan estas funciones.



Clasificación de los alimentos

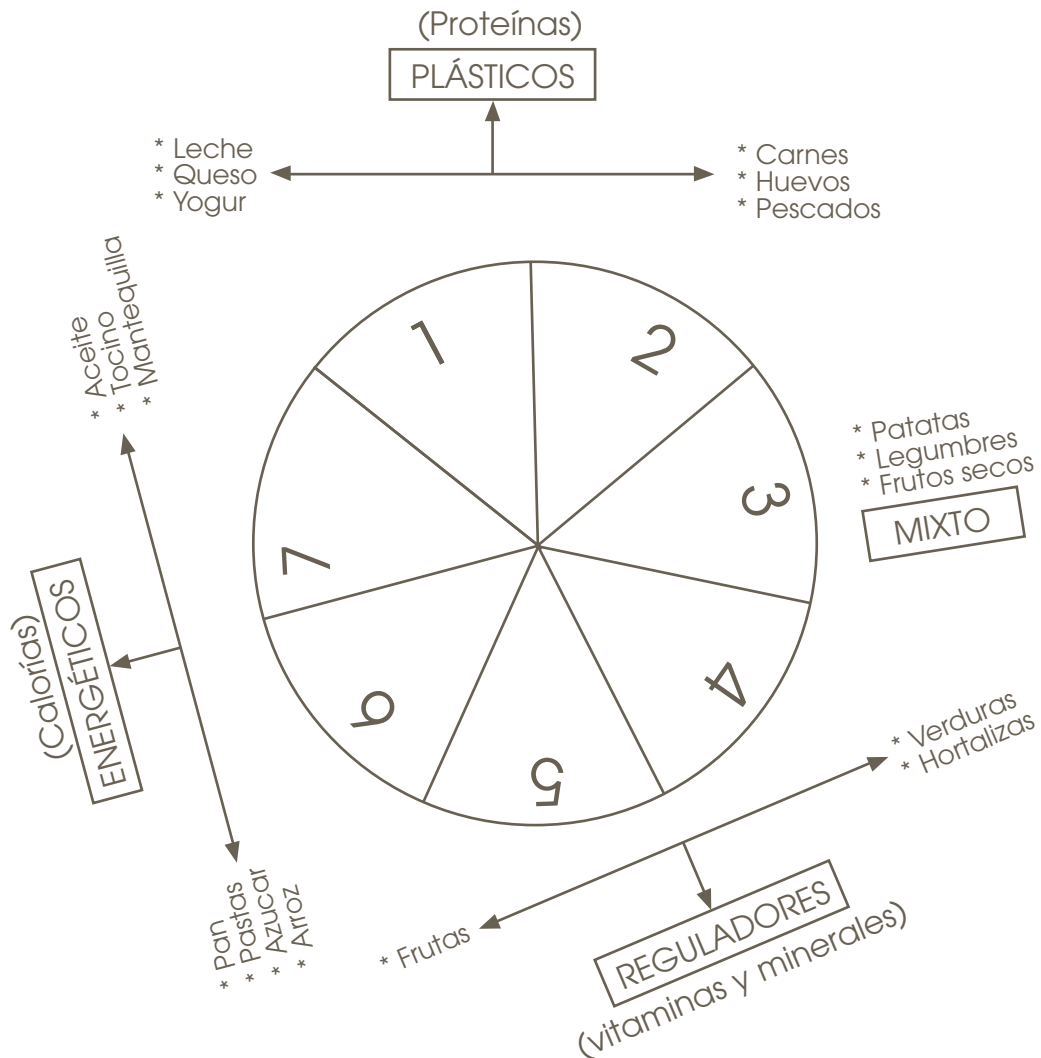
Los alimentos se han clasificado analizando qué nutrientes tienen en más cantidad y de cuáles carecen. Se han distribuido en siete grupos:

- *Alimentos ricos en proteínas.* Fundamentalmente plásticos.

1. Leche y derivados lácteos: son ricos en calcio y proteínas de alto valor biológico, También contienen vitaminas (A y riboflavina) y grasas.

2. Carne, pescado y huevos: contienen fundamentalmente proteínas. El contenido de grasa de la carne varía de unas a otras. La clara del huevo es proteína de alto valor biológico, mientras que la yema está compuesta por grasas, sobre todo colesterol. Las proteínas del pescado son de igual calidad que las de la carne.

3. Legumbres, frutos secos y patatas: grupo rico en proteínas pero en menor proporción; estas proteínas son de menor valor biológico al no poseer todos los aminoácidos esenciales para el organismo. Poseen también abundantes vitaminas.



- *Alimentos ricos en vitaminas.* Son fundamentalmente reguladores.

4. Verduras y hortalizas: reguladores. Ricos en sales minerales.

5. Frutas: igual que grupo anterior.

- *Alimentos ricos en calorías.* Son fundamentalmente energéticos.

6. Cereales, pan, pasta, azúcar: constituyen un alimento básico. Los cereales poseen vitaminas del complejo B, pero están fundamentalmente en la cubierta externa. Constituyen la fuente energética más rápida e inmediata. En principio es mejor consumir glúcidos de cadena larga (arroz, maíz, etc.), que los de cadena simples (azúcar, dulces, chocolate, etc.),

7. Grasas, aceites y mantequillas: constituyen nuestros depósitos de energía. En alimentación hay una gran diferencia entre las grasas saturadas de origen animal, que se solidifican fácilmente y que parecen aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular, y las grasas de origen vegetal, que son insaturadas y permanecen líquidas.

Los lípidos de la mantequilla son ricos en vitaminas A y D.

Dieta equilibrada

No hay ningún alimento que podamos considerar completo; por lo tanto, cuanto más variada sea nuestra dieta más posibilidades tenemos de conseguir todos los nutrientes.

La dieta equilibrada es aquella en la que están presentes todos los nutrientes necesarios y en la cantidad apropiada para que el organismo pueda cubrir todas sus necesidades energéticas y sintetizar sus propias estructuras. Por lo tanto, la dieta debe ser suficiente en cantidad y calidad.

Requisitos de la dieta:

1. Ajustar la cantidad de alimentos al consumo y que sea suficiente para mantener un peso adecuado.

2. Proporción:

Glúcidos: 50-60 % calorías

Lípidos: 30-35 % calorías

Proteínas: 10-20 % calorías

Sal: la ingesta media recomendada es igual o menor de 5gr./día.

3. Equilibrio entre el aporte calórico y el protéico. En caso contrario las proteínas se utilizan para conseguir energía.

4. Equilibrio entre proteínas animales y proteínas vegetales.

5. Equilibrio entre grasas saturadas y grasas insaturadas.

6. Equilibrio entre los glúcidos de absorción lenta y los de rápida.

7. Aporte suficiente de vitaminas, minerales y agua.

Salud corporal

En la adolescencia, el importante desarrollo físico y hormonal hace que en estas edades se sienta cansancio. Una característica psicoevolutiva es la rebeldía y a veces aparece la rebeldía a la higiene. Se trata fundamentalmente de integrar las actividades de higiene y actividad física en la vida cotidiana, sobre una base lúdica y recreativa, que podría completarse con algunos ejercicios o la práctica de algún deporte y destinando el tiempo necesario al descanso.

Ninguno de estos temas constituye el eje central de la relación parental. En esta etapa a los padres y madres les toca el traspaso a la o el adolescente de responsabilidades sobre el cuerpo y sus cuidados, expresarle "desde el yo" cómo se siente frente a su imagen física, comunicarle cosas positivas, etc. El bienestar físico tiene efectos positivos sobre:

- Las funciones fisiológicas (circulación, respiración, digestión, etc.).
- Los órganos (corazón, pulmones, músculos, huesos, piel).
- Las necesidades vitales (respiración, nutrición, eliminación, recuperación, etc.).
- Las funciones sensoriales.
- La motricidad, la coordinación, la lateralidad, la habilidad.
- La percepción del espacio y del tiempo.
- El aspecto físico.

Y una clara incidencia sobre: el desarrollo, el crecimiento, la evolución, la fuerza, la forma, la resistencia, flexibilidad, equilibrio, higiene, apetito, respiración, sueño, los sentidos, habilidad, la destreza, la talla, el peso, la belleza, el sexo, la ilusión, la imaginación, la animosidad, la curiosidad...

Aspectos de una buena higiene corporal

- Satisfacer las exigencias físicas propias y del crecimiento.
- Adquirir hábitos de limpieza del cuerpo, cabellos, dientes.
- Utilizar ropa confortable y adecuada.
- Proteger los órganos sensoriales.
- Adoptar posturas adecuadas.
- Evitar las agresiones físicas (quemaduras, picaduras, traumatismos).
- Practicar actividad física adecuada.
- Descansar y dormir suficientemente.
- Prestar atención a los cambios del propio organismo.

Higiene

- *La piel.* Es el órgano más extenso de nuestro organismo y está en permanente contacto con el exterior. Es una barrera defensiva frente a la penetración de gérmenes. Percibe las

sensaciones térmicas y dolorosas. Es también un órgano de secreción: las glándulas sudoríparas vierten una cantidad apreciable de sudor al exterior (depende de individuos y del calor externo), ayudándonos a regular nuestra temperatura. También se encuentran las glándulas sebáceas, que segregan una materia grasa para que nuestra piel esté elástica. Si a estos productos le añadimos las células de descamación y el polvo ambiental, aparecerá rápidamente la suciedad y con ella el olor corporal. La limpieza del cuerpo es una necesidad diaria, independientemente de la época estacional. Con la limpieza no sólo se elimina el sudor y las células muertas sino gérmenes que proliferan; además, favorecemos la transpiración, eliminamos el olor y es una pauta de conducta social que nos lleva a sentirnos mejor.

La pasión por la higiene es cultural y reciente. La colonia nace como un anestésico del olor corporal que diferencia a la aristocracia de la plebe. La ducha frecuente es un invento reciente posterior al control de los enfermedades epidémicas y el alargamiento de la vida.

Se trata de prestar especial atención a: higiene del cabello, higiene bucal, higiene genital e higiene de las manos (como vehículo de infección).

1. *El cabello.* La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Tan "normal" es lavarse el cabello cada 6-7 días como diario. Aconsejable el jabón neutro y suave.

2. *Higiene bucal.* Cepillado de los dientes después de cada comida, especialmente después de la cena. El cepillado debe durar por lo menos dos minutos y es aconsejable que la pasta sea fluorada. Es importante la costumbre de utilizar seda dental.

3. *Higiene genital.* Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones, por lo que es conveniente separar los pliegues para lavarlos correctamente. La limpieza y aseo del pene no se reduce a pasar agua y jabón por la superficie. El detalle más importante radica en el descapullamiento del glande retirando el prepucio, para poder lavar la zona con agua y jabón. De esta forma se elimina el esmegma (secreción de las glándulas sebáceas, restos de espermatozoides, etc.) que es una sustancia blanquizca y maloliente.

La higiene vulvar no tiene mayor complicación que el agua y el jabón poniendo especial énfasis en la higiene durante la menstruación.

Duchas vaginales: salvo que lo haya indicado la o el ginecólogo para un tratamiento, no deben hacerse porque interfiere los propios mecanismos de limpieza.

Actividad física y descanso

Se entiende la actividad como una manifestación expresiva de la vida personal. Puede ser física o psíquica.

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Producen una sensación de bienestar general, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejoran la tensión arterial, el colesterol, el stress y la obesidad.

Algunos factores relacionados en esta sociedad con la práctica del ejercicio físico son:

- La imagen que se tiene de la actividad física es de profesionales o deportistas.

- Se asocia ejercicio físico a esfuerzo importante, aparatos de gimnasio, etc.

- La publicidad marca pautas y emite consejos que sólo buscan vender determinados productos.

- El cuerpo está de moda.

- La urbanización del ser humano lleva al sedentarismo y al stress.

- La velocidad es un valor positivo.

Todo ello hace que a veces se tienda a pensar que el ejercicio no va con uno/a, y que no se saque tiempo ni se desarrollen hábitos que lo faciliten.

Hay que diferenciar deporte, ejercicio y actividad física:

- El *deporte* es una actividad de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas. El deporte de élite y profesional requiere ciertos requisitos y su práctica prolongada puede acarrear riesgos para la salud.

- El *ejercicio* es la actividad que se realiza de forma voluntaria con el propósito deliberado de mejorar la forma física, la fuerza y la resistencia.

- La *actividad física* y la recreación activa son actividades bien de base lúdica o recreativas, que se realizan por el simple gusto de hacerlos, o bien de base ocupacional.

El descanso es el tiempo destinado a compensar el esfuerzo y recuperar el tono óptimo muscular y nervioso. Debe ser lo suficientemente largo para que pueda restablecer el equilibrio y alejar la fatiga, y no tan largo que exija una readaptación para reemprender la actividad.

La falta de descanso, por mala organización de la actividad cotidiana o sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta.

La sexualidad, algo que podemos cultivar

Ya hemos visto cómo el concepto de salud es mucho más amplio y global que la ausencia de enfermedad. Es el bienestar físico, psíquico y social. Un componente que impregna estos tres aspectos es la sexualidad.

En efecto, las personas somos seres sexuados, sexuales, eróticos.

Somos personas sexuadas, con un cuerpo biofisiológicamente sexuado en femenino o masculino. Junto con otros factores de tipo psicológico y social, se forma nuestra personalidad sexuada, es decir, nuestra identidad masculina o femenina, con nuestra correspondien-

te orientación del deseo (homosexual, heterosexual, bisexual), que nos permite vivenciar sentimientos o afectos sexuales (deseo, atracción, enamoramiento). Y somos eróticas, lo que significa ser capaces de experimentar sensaciones físicas placenteras a través de la fantasía y los cinco sentidos.

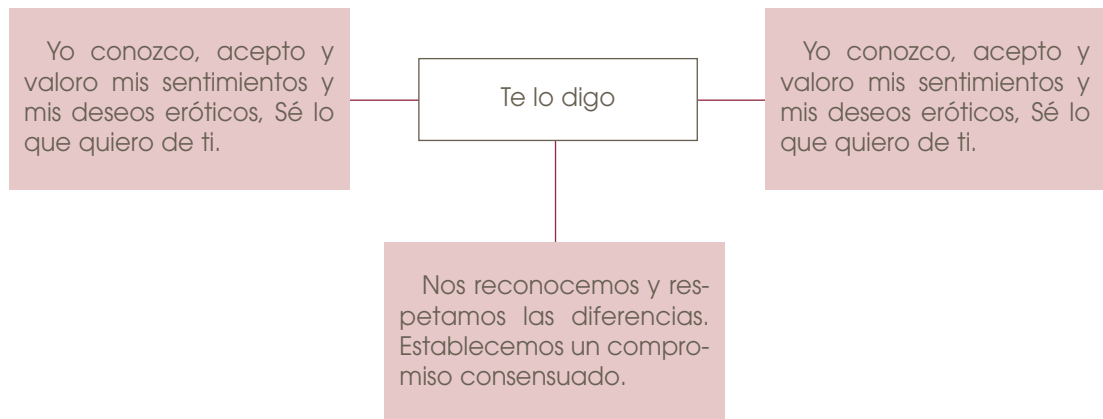
Está claro, pues, que en los seres humanos, además de la función reproductiva que indudablemente tiene la sexualidad, ésta puede convertirse en fuente de placer, comunicación, afecto, ternura, etc. a unos niveles tan íntimos psíquica y corporalmente que de otra manera no serían posibles.

Pero no es menos cierto que esta posibilidad tan enriquecedora de relacionarlos que tenemos las personas resulta a veces bastante conflictiva.

Y esto es así porque, por un lado, cada sociedad o cultura determina normativamente cuál debe ser el papel del hombre y de la mujer, cuáles deben ser sus sentimientos y afectos, en qué contextos deben manifestarse y cuáles deben ser sus deseos y gustos eróticos. Como habitualmente esto no coincide con la experiencia concreta de las personas, el resultado es a menudo frustrante.

Por otro lado, cada persona es única en cuanto a su concepción de ser mujer u hombre, en cuanto a los afectos y deseos eróticos que experimenta y en cuanto a las expectativas que pone en una relación, por lo que es difícil que coincida con otra persona que tenga las mismas concepciones con respecto al hecho de ser hombre o mujer, experimente los mismos afectos y deseos eróticos y ponga las mismas expectativas en esa relación.

Sin embargo, sólo aceptando esta gran variabilidad sexual y situándonos en el marco general de relaciones interpersonales que venimos trabajando, podemos hablar de relaciones afectivo sexuales de calidad, es decir, que favorezcan el equilibrio y desarrollo personal.



Resumiendo, una sexualidad sana, implicaría:

- Conocimiento, valoración y aceptación del propio cuerpo.
- Aceptación del hecho de ser hombre o mujer. Flexibilización de los roles; que cada cual pueda expresarse como es, y vaya realizándose de la manera que lo desee, sin someterse a patrones rígidos de masculinidad/feminidad que limiten su potencial humano.

- Adquisición de una concepción desinhibida, afectuosa y lúdica de la sexualidad. Las personas somos diferentes y tenemos gustos y deseos diferentes. Desarrollar la capacidad de expresar los deseos y respetar las de las demás personas.

Todo lo arriba indicado, que parece de sentido común, es difícil de llevar a la práctica.

Para que una persona acepte, valore y cuide su cuerpo, desarrolle una personalidad andrógina, conozca sus gustos y sus deseos y los exprese con relajo, aceptando y respetando la diversidad en las demás personas, el núcleo familiar, sin ser el único agente educativo, debe propiciar que todo ello se dé en la convivencia diaria.

Los padres, las madres y las personas adultas en general, como modelos de identificación que son, educan a través del día a día, en relación con los roles de masculinidad y feminidad que desempeñen, la actitud ante su propia sexualidad, etc.

Constituye una variable del estilo educativo la aceptación del hijo o de la hija, tal como es aquí y ahora (ver *Centro de Interés 3*) reconociéndolo como ser sexuado, sexual y erótico.

La familia puede propiciar la escucha, el diálogo, la discusión y el respeto en todos los aspectos de la vida y promover el que hijos e hijas desarrollen las habilidades necesarias para expresarse en este tema (ver *Centro de Interés 4*).

Un actitud positiva hacia la sexualidad, el reconocimiento del hijo o de la hija como ser sexualmente activo, un clima familiar de comunicación, etc., favorecería, en las y los adolescentes, el desarrollo de los recursos y habilidades necesarias para abordar este tema. Se trata más de una cuestión de actitudes, procedimientos y de transmisión de modelos que de una cuestión de información.

Si bien el proceso de convertirnos en personas sexuales empieza y acaba con la vida, es en la preadolescencia o adolescencia donde dicho proceso da un cambio cualitativo.

Relacionado con los cambios biofisiológicos, psicológicos y sociales que experimentan las y los adolescentes se da también un cambio en los afectos sexuales.

Los y las adolescentes comienzan a reaccionar ante determinados estímulos con sensaciones que identifican como puramente sexuales. Es en esta etapa donde se especifica su orientación sexual, se sienten atraídas y atraídos por diferentes objetos de deseo y viven intensos enamoramientos. Todo este mundo de sentimientos y sensaciones les coge por sorpresa y necesitan un período de readaptación para integrarlo armoniosamente en la nueva personalidad que va emergiendo.

Siendo la sexualidad algo que merece la pena cultivar y vivir gratamente, como una de las formas más privilegiadas de desarrollo personal, tiene muchas veces, riesgos de salud muy serios que pueden ser evitados con unas medidas preventivas adecuadas.

En la población adolescente y joven el embarazo no deseado es uno de los problemas que más ha preocupado a instituciones y sociedad en general por los riesgos de salud que conlleva.

Esta preocupación ha hecho que proliferen investigaciones sobre el comportamiento sexual de los y las adolescentes en las dos últimas décadas. De estos estudios parece que se pueden extraer las siguientes conclusiones generales:

1. Los chicos y las chicas adolescentes tienen conocimientos pobres en sexualidad. Focalización en la penetración.
2. Los y las adolescentes practican más variedad de conductas heterosexuales que en décadas pasadas.
3. La incidencia de la actividad coital es amplia y va en aumento.
4. La edad del primer coito ha disminuido y sigue esta tendencia.
5. Los y las adolescentes tienen conocimientos inadecuados sobre anticoncepción.
6. Parte de los y las jóvenes con experiencia sexual parecen haber utilizado algún tipo de contracepción esporádica, pero el uso regular de contraceptivos es muy poco frecuente.
7. La actividad sexual, aunque no promiscua, si parece extenderse a varias parejas seriales.
8. Esta actividad se da en lugares y situaciones inapropiados y asociada a otros riesgos (alcohol u otras drogas).
9. Los y las adolescentes tienen una gran carencia de habilidades personales y sociales aplicadas al campo sexual.

No es pues extraño el aumento de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual en este grupo de edad.

Sin embargo, la solución a este problema no es nada sencilla, y no es precisamente la prohibición de que se tengan relaciones sexuales, o se ignore que las tengan, lo que va a dar resultado. Más bien todo lo contrario: si no reconocemos a los y las adolescentes como sexualmente activos, ellas y ellos tampoco se reconocen así y, por lo tanto, no toman medidas preventivas.

Puesto que estamos trabajando en el marco de la educación parental, merece la pena destacar algunas de las variables sobre las que los padres y madres pueden influir de alguna manera para evitar un embarazo no deseado o una enfermedad de transmisión sexual.

a) Características personales del y la adolescente:

1. Edad y nivel de estudios. (A mayor formación, menor posibilidad de conductas arriesgadas).
2. Conocimientos sobre sexualidad y anticoncepción, ETS y SIDA.
3. Actitudes y sentimientos positivos hacia la sexualidad (erotofilia):
 - Reconocerse sexualmente activa/activo.
 - Actitud positiva ante la anticoncepción.
4. Roles de género andróginos. Las personas más andróginas tienden a ser más erotofílicas (WALFISH y MYESON. 1980) y por lo tanto, cumplirían la condición del punto anterior.

5. Desmitificación de la penetración.

6. Habilidades personales de análisis de situaciones y toma de decisiones y habilidades sociales de comunicación y de resolución de conflictos que son importantes para el uso de métodos anticonceptivos, proponer que se usen, dar alternativas no coitales, decir si, decir no, etc.

7. Locus control equilibrado. Las personas que piensan que las cosas que les suceden dependen en gran parte de ellas mismas tienden a evitar comportamientos arriesgados.

b) Características de las personas significativas:

1. Cuando los padres y madres establecen una relación con sus hijos e hijas de aceptación, de reconocimiento como seres sexuados, de escucha, de comunicación sincera y de información sobre métodos anticonceptivos, dentro de un contexto de actitud positiva ante la sexualidad, la posibilidad de utilización de métodos anticonceptivos en una relación coital es mucho más alta.

Serán, como ya hemos dicho, actitudes, modelos de identificación, habilidades de diálogo y comunicación más que de aspectos informativos lo que favorecerá que nuestros hijos e hijas cultiven y vivan su sexualidad gratamente sin conductas de riesgo.

Para más información o para solicitar material sobre estos temas (folletos sobre anticoncepción, enfermedades de transmisión sexual... lote de anticonceptivos, etc.) podemos acudir a:

- COFES. Andraize, C/San Cristóbal, s/n (Parque del Mundo). Telf. 10 27 60. Pamplona.
- COFES. Iturrama. C/Iturrama, 9. Telf. 27 32 11. Pamplona.
- COFES. Tudela. C/Eza, 2. Telf. 82 05 50. Tudela,
- COFES. Estella. Paseo Inmaculada, 35-1.º. Telf. 55 40 40. Estella.
- IZARGI. C/Larrañeta, 4. Telf. 46 00 69. Etxarri-Aranatz.
- HAIZEA. C/Iriarte, 4. Telf. 58 02 35. Elizondo.
- ARGIA. C/Kupqueta, 12. Telf. 32 80 54. Orcoyen.
- LAIRA. C/Recalde, 4. Telf. 30 19 07. Berriozar.
- ANSOAIN. Centro de Salud. Telf. 12 64 22. Ansoáin.

Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos nos permiten desligar dos hechos que no tienen que ir forzadamente unidos: sexualidad y reproducción.

En la adolescencia, cuando comienzan a experimentarse sentimientos de amor, deseo, placer..., cuándo quizás se comparta la sexualidad, parece más adecuado que los binomios sexualidad-reproducción y sexualidad-penetración no se integren juntos. Por ello parece importante trabajar con las y los adolescentes los métodos anticonceptivos, así como ayudarles a conseguir capacidades en el manejo de situaciones que impliquen riesgo.

Se distinguen:

1) Métodos que no requieren control médico:

- Métodos naturales: coito interrupto, método ogino, método de la temperatura basal y método del moco cervical.

- Métodos de barrera: preservativo masculino (condón), preservativo femenino, diafragma, espermicidas locales y esponjas espermicidas.

2) Métodos que precisan control médico: D.I.U., anovulatorios orales, inyectables, píldora postcoital.

3) Métodos quirúrgicos: vasectomía y ligadura de trompas.

El folleto "Anticoncepción" de COFES-Andraize ofrece información sobre este tema.

Enfermedades de transmisión sexual

Se denominan enfermedades de transmisión sexual (ETS) o enfermedades venéreas a las infecciones que se transmiten a través del contacto sexual con personas del mismo o de diferente sexo. En general requieren una relación sexual con penetración.

No es cierta la creencia popular de que el contagio sea a través de retretes, vasos, ropas... Excepcionalmente algunas no necesitan contacto sexual (ladillas, verrugas), la misma persona puede contagiarse repetidas veces de la misma enfermedad, ya que éstas no dejan inmunidad.

Con frecuencia los síntomas de ETS no son alarmantes, ni tan siquiera muy molestos, pero se debe acudir a consulta médica si:

- Hombres: presentan úlcera o grano en el pene o cercano, secreción de líquido purulento por el pene, sensación de picor al orinar, bultos en las ingles.

- Mujeres: pequeñas úlceras en la piel o mucosa genital, flujo de aspecto o cantidad anormal, escozor o molestias al orinar, bultos o granos en genitales externos o cerca de ellos.

Son enfermedades de transmisión sexual: sífilis, gonococia, tricomonas, herpes genital, condilomas acuminados (verrugas), hepatitis E, ladillas (piojos) y VIH/SIDA.

Es importante ofrecer a los y las adolescentes información sobre métodos anticonceptivos, así como el ayudarles a desarrollar capacidades en el manejo de situaciones que impliquen riesgo.

Los folletos "Anticoncepción" y "Enfermedades de transmisión sexual" de COFES-Andraize ofrecen información sobre estos temas.

VIH/SIDA

El SIDA es una enfermedad infecciosa, causada por virus. Las siglas del S.I.D.A. significan:

Síndrome: conjunto de síntomas que caracterizan una enfermedad.

Inmuno: relacionado con el sistema inmunológico (nuestro sistema defensivo).

Deficiencia: existe un problema de inmunidad insuficiente.

Adquirido: no es hereditario, sino que está provocado por una causa exterior.

El SIDA está causado por un virus, el llamado VIH o virus de inmunodeficiencia humana. El sistema inmunológico es un complejo y sofisticado sistema defensivo, con grupos celulares diferentes que cumplen su misión de formas diversas pero que tienen un único objetivo: reconocer los agentes externos y destruir al intruso. Uno de estos tipos celulares son los linfocitos. El virus VIH ataca a los linfocitos, principal herramienta de nuestro sistema defensivo, con lo que el organismo va siendo progresivamente más vulnerable a las infecciones, a infecciones que de otra forma hubieran sido banales.

Los linfocitos B están encargados de fabricar unas sustancias que se adhieren a los gérmenes y los inutilizan. Estas sustancias son los anticuerpos y son específicos para cada germen. Hay veces que se quedan permanentemente en el organismo y esto nos indica que esa persona ha estado en contacto con ese germen.

La infección por el VIH:

Cuando el VIH penetra en el organismo se introduce en los linfocitos, pero una vez dentro queda en estado latente por un periodo de tiempo variable (a veces años); en algunos casos, pasado un cierto tiempo se activa y comienza a destruir linfocitos. Cuando el virus penetra en el organismo, éste le reconoce como extraño y comienza a fabricar anticuerpos. Este periodo en el que la persona infectada tiene el virus pero no tiene anticuerpos porque los está fabricando, es variable y en la mayoría de las personas dura tres meses.

La llamada *prueba del SIDA* es un análisis de sangre para detectar los anticuerpos del VIH.

- Si la prueba da positivo, significa que la persona ha estado en contacto con el virus y ha desarrollado anticuerpos frente a él. No significa que tenga SIDA o que obligatoriamente lo vaya a desarrollar (hay algunas personas que no llegan a tener la enfermedad). Pero sí puede transmitir el virus a otras personas. Decimos que estas personas son seropositivas o portadoras del virus.

- Si la prueba da negativo, significa que no hay anticuerpos y no hay penetración del virus. Pero tenemos que tener cuidado con ese periodo que decíamos antes porque puede que no le hayamos dado tiempo a generar anticuerpos y sea un falso negativo. Es importante tener en cuenta que un resultado negativo no significa que la persona sea inmune al VIH, ya que si continúa con prácticas de riesgo puede infectarse.

Los síntomas de la enfermedad:

Los síntomas no son específicos, sino que son los de las enfermedades infecciosas o tumorales que se producen por el debilitamiento del sistema inmune. Se suelen mencionar: pérdida de peso importante, fiebre, adenopatías, diarrea, etc. El porcentaje de personas que desarrollan la enfermedad se va incrementando con el tiempo; así, a los 10 años de la infección un 50% llega a padecer SIDA.

Transmisión de la enfermedad:

El VIH es un virus lábil, que apenas puede vivir fuera del organismo. La transmisión se produce cuando existe contacto directo y una cantidad suficiente de virus pasa al torrente sanguíneo. El virus sólo se encuentra en una concentración importante en la sangre, el semen y las secreciones vaginales. Se puede producir la infección cuando existe un contacto de estos fluidos de una persona con la sangre de otra.

Aunque se han encontrado virus en la saliva, lágrimas y otros fluidos, la concentración de virus es muy baja no siendo suficiente para ser contagiante. La posibilidad de infección a través de pinchazos accidentales, con jeringuillas abandonadas, es remota, aunque existe. Es remota porque no suele haber suficiente cantidad de sangre y lleva a la intemperie un tiempo con lo que probablemente el virus haya desaparecido. Hay mucho más riesgo de hepatitis B y de tétanos.

Las transfusiones de sangre y los hemoderivados en la actualidad no revisten peligro ya que están perfectamente estudiados.

No hay ningún riesgo de contagio al donar sangre ni al hacerse análisis, ya que el material que se utiliza es de un solo uso.

El VIH se transmite por las relaciones sexuales de penetración (anal, vaginal, oral). Durante éstas se pueden producir lesiones o heriditas microscópicas en las mucosas... y a través de ellos penetrar el virus; cuanto mayor sean esas heridas, mayor es el riesgo. Se conocen casos de personas que han mantenido relaciones sexuales sin protección durante años con personas portadoras del VIH, y no se han contagiado. También se conocen casos en los que una sola relación ha bastado para transmitir el virus. El riesgo de infección no es el mismo para todas las prácticas sexuales. Existen relaciones sexuales en las que no hay riesgo (las caricias, masturbación mutua, masaje...). El riesgo aparece cuando existe un contacto de la sangre, semen o secreciones vaginales con alguna vía abierta en las mucosas o piel. Se considera que la penetración vaginal o anal sin protección es una práctica muy arriesgada.

La concentración del virus en la saliva no es peligrosa. No se ha descrito ningún caso de infección por esta vía, por lo que consideramos que el beso es una práctica sin riesgo.

El virus no se transmite por compartir vasos, cubiertos, lavabos públicos, utensilios, ropas... Tampoco se transmite por picaduras de insectos, estornudos, piscinas...

Prevención

- Transmisión sanguínea: Evitar compartir utensilios que han podido estar en contacto con la sangre de otra persona, como jeringuillas, agujas, cuchillas de afeitar, cepillo de dientes, agujas de los tatuajes... Si hay que utilizarlos, desinfectar con lejía. Si se es seropositiva, se puede transmitir el virus durante el embarazo o parto.

- Transmisión sexual:

- Relaciones sexuales con pareja no infectada sin prácticas de riesgo.
- Relaciones sexuales sin penetración.
- Utilización de preservativos en las relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal, oral).

Seguridad de los condones: El preservativo es seguro al 100% en el laboratorio. Al igual que todos los demás tratamientos o medidas preventivas puede no ofrecer una total seguridad en la práctica, ya que cabe la probabilidad de que una mala calidad, un mal uso o deficiencias en su conservación provoquen una ruptura. Sin embargo, los estudios avalan que el uso del preservativo es el mejor medio de protección de que se dispone. Por lo tanto es importante aprender a utilizarlos bien y garantizar de esa manera su fiabilidad.

Los accidentes de tráfico

El uso habitual y generalizado de los vehículos de motor en nuestra sociedad supone una serie de ventajas en relación con la economía, el comercio y las relaciones sociales, pero también ha favorecido la aparición de una serie de problemas graves que hoy suponen un reto importante para la sociedad: ruido ambiental, contaminación atmosférica, problemas de tráfico, accidentes de circulación.

Los accidentes de tráfico constituyen en nuestra comunidad la cuarta causa de muerte, además del considerable número de personas heridas. Los accidentes afectan fundamentalmente a personas jóvenes (18 a 24 años), siendo la primera causa de muerte en jóvenes. Son hoy un grave problema de salud con importantes repercusiones personales, familiares y sociales.

En la etapa de 12 a 16 años, aunque no se conduce automóviles, se va disfrutando de una progresiva autonomía personal como peatón y en el manejo de bicis y motos; se van multiplicando las situaciones que inciden sobre su salud y su seguridad y se conforman precursores de los comportamientos seguros o arriesgados.

Se trata de fomentar estilos de vida de autocuidado y responsabilidad, propiciando la adquisición de un mayor control sobre sus circunstancias y el desarrollo de su capacidad de decisión sin inhibir la curiosidad y el gusto por las nuevas experiencias.

Factores que influyen en los accidentes

1. Ambientales: carretera (estado del firme, trazado, señalización...), condiciones meteorológicas (nieve, heladas, niebla...), valores sociales como la velocidad, celebraciones y fiestas, desplazamientos, amistades, clima familiar, etc.

2. Vehículo: el mantenimiento (antigüedad, estado de neumáticos y frenos, sistema de electricidad...).

3. Persona que lo conduce: velocidad inadecuada, consumo de sustancias (alcohol, medicamentos...), conducción en situaciones de cansancio (largos viajes, conducción nocturna...).

Velocidad inadecuada: En nuestra sociedad el tiempo y la velocidad son dos valores importantes. Ambos se conjugan juntos y pueden llevar, a veces, a modos de conducción arriesgados. Por otro lado, los nuevos modelos de automóviles están preparados para alcanzar altas velocidades y la publicidad lo resalta continuamente (a veces las nuevas prestaciones van encaminadas a mejorar la "seguridad" manteniendo velocidades elevadas).

Factores que influyen en la velocidad: La duración del viaje, stress, estilo de vida, prisas, sensación de riesgo; la toma de sustancias: el alcohol, algunos medicamentos, etc.

El consumo de alcohol: La acción del alcohol sobre las personas depende de muchos factores: el peso, sexo, edad, hora del día, ingesta de alimentos, condiciones personales (se es más sensible al alcohol si se está cansado o no se ha dormido, durante el embarazo y si se está con la regla). Se absorbe más si la graduación de la bebida es alta, si está gasificada o está caliente. El nivel de alcoholemia máximo que permite la ley para conducir es de 0,8 gr/l.

Uno de los problemas del alcohol es que una alcoholemia como la antes indicada, con la que objetivamente la capacidad de conducción está disminuida (disminuye la capacidad de percibir cambios o situaciones de riesgo y reaccionar adecuadamente), no es fácil de ser percibida por la propia persona, que minimiza el riesgo.

La conducción en situaciones de cansancio. El cansancio, distracción o adormecimiento de la persona que conduce es un factor importante asociado a los accidentes de tráfico.

Conducir después de comer, viajar tras una jornada de trabajo o en situaciones de stress, los viajes largos, los viajes nocturnos realizados tras un día de actividad, las situaciones de enfermedad o convalecencia, etc. son circunstancias que disminuyen la capacidad de conducción y aumentan el riesgo de accidentes.

4. Peatón u ocupantes de vehículos: Variables personales, comportamientos, etc.

El fracaso escolar

Estamos asistiendo en los últimos años a un aumento en el fenómeno que se ha venido a llamar fracaso escolar.

Existe fracaso escolar cuando el chico o la chica no consigue alcanzar un nivel de rendimiento satisfactorio, contando con una inteligencia normal y disponiendo de medios a su alcance. Es decir, un niño o una niña, por el hecho de tener un grado de inteligencia limitado, no supone un fracaso escolar siempre que alcance un rendimiento adecuado a sus posibilidades.

Hay que entender, en cualquier caso, que el camino de todos los chavales y chavalas no pasa por ser buenos estudiantes. El empeño en ello es algo que puede hacernos y hacerles desgraciados. No es conveniente centrar en ello la vida de la familia. La o el adolescente tiene fases y el que hoy puede parecer mal estudiante, en otros momentos tiene buenos resultados. Si rinde bien en unas asignaturas y no en otras, es lógico pensar que hay una orientación vocacional que empieza a definirse y conviene felicitar por lo que saca y se esfuerza, más que prestar excesiva atención a lo que no se rinde. A veces el o la joven tiene que experimentar alternativas al estudio, realizar una jornada laboral en el campo durante el verano y dar la oportunidad, en cuanto legalmente la tenga, para realizar trabajo asalariado, con todas las responsabilidades y sin protección paterna o materna.

Consecuencias del fracaso escolar

El fracaso escolar, además del deterioro en la escolaridad, conlleva una serie de problemas graves: el sentimiento de fracaso personal, de inseguridad, la baja autoestima... que puede condicionar su futuro, tanto a nivel laboral como afectivo y personal.

Por otra parte, a nivel familiar puede vivirse esta situación como generadora de conflicto, y, si no se afronta adecuadamente, puede generar un clima de tensión que deteriore las relaciones familiares.

Causas del fracaso escolar

Algunos de los factores que influyen en el rendimiento escolar son:

Las condiciones familiares:

- Un ambiente en el que se aprecia y se disfruta con el saber, donde los padres y las madres dedican tiempo a leer, a acudir a espectáculos culturales, a comentar la actualidad con los hijos y las hijas es un entorno mucho más motivador para el aprendizaje que aquel en que no hay ninguna relación con el mundo cultural.

- También intervienen las expectativas de rendimiento por parte de los padres y las madres. Y el grado de refuerzo (positivo, negativo) que se les esté dando.

- La motivación para el rendimiento: los padres y las madres con elevadas exigencias a sí mismos las transmiten más fácilmente. Parece que la motivación al rendimiento se desarrolla mejor si los padres y las madres estimulan a sus hijos e hijas a adquirir una pronta independencia y a asumir la responsabilidad de sus actos, siempre que esto se desarrolle dentro de un clima de apoyo afectivo.

- Un alto grado de ansiedad por parte de los padres genera ansiedad y bloqueo al niño/a.

Condiciones personales:

- La autoeficacia o juicio sobre la capacidad personal para realizar algo y la motivación del logro. No hay nada más exitoso que el éxito. No hay nada más motivador que saber que lo puedo conseguir.

El chico o la chica tiene que experimentar que es "bueno para algo"; de ahí la importancia del refuerzo positivo ante las aptitudes que posea (ya sean intelectuales, deportivas, manuales, musicales...) y el comprender que es imposible serlo en todos los aspectos de la vida. Esto le hará valorar sus éxitos y aceptar sus limitaciones.

- El grado de ansiedad. Un cierto grado de ansiedad adaptativa es absolutamente necesario y favorece el rendimiento. Demasiada ansiedad bloquea el pensamiento.

- La autoestima. Surge de las experiencias del pasado, se mantiene y se desarrolla a partir de las experiencias sociales que va teniendo. En la autoestima están implicadas dos dimensiones: por un lado la autoimagen (cómo se percibe el sujeto a sí mismo) y por otro la dimensión afectiva de esta percepción (si lo que percibe le gusta o no).

- La perseverancia. Entendida como la persistencia en una tarea, por una parte, y, por otra, como la tenacidad por lograrla.

Dificultades del aprendizaje:

- Mal aprendizaje en las técnicas instrumentales: lectura y escritura. El chico o la chica hacen una lectura mecánica y no comprensiva.

Leer bien significa leer comprensivamente y comprender es un proceso que relaciona los conocimientos que se poseen en la mente con la información nueva que recibe. Leer comprendiendo es un elemento clave para aprender en la escuela.

- Malos hábitos y técnicas de estudio. Hay algunas personas que, a pesar de tener un ambiente adecuado, unas capacidades suficientes, una autoestima suficientemente desarrollada, no tienen el rendimiento que cabría esperar. Posiblemente dedica muchas horas al estudio pero no las aprovecha. Es posible que no sepa hacer resúmenes, que tienda a memorizar sin establecer relaciones, que no sepa extractar... Puede enseñársele suficientes estrategias a la juventud para que mejore en este sentido.

Fomentando en nuestros hijos e hijas el interés por aprender

¿Qué podemos hacer los padres y las madres?

1. Demostrar interés por la cultura: leer libros, periódicos, acudir al teatro, museos...
2. Compartir y consultar con la familia aspectos culturales y científicos que se han leído, o preguntar a los hijos y a las hijas que aclaren conceptos que no se entienden... y mostrar alegría por compartir estos espacios con ellos.
3. Participar en las asociaciones que haya en la comunidad.
4. Organizar excursiones o salidas de interés cultural.
5. Disfrutar de asistir o realizar las actividades culturales que haya en la comunidad y manifestar el disfrute. Reservar un tiempo para hacerlo.
6. Crear un "presupuesto" para actividades culturales: libros, revistas...

Consumo de sustancias

Toda sociedad humana asume como propia algún tipo de droga, siendo el alcohol y el tabaco las más representativas del mundo occidental. La aceptación social de algunas drogas hace de ellas un auténtico producto de consumo, con las características propias de éstos (oferta abundante, publicidad, etc.). Paralelamente se introducen otras (heroína, cocaína, etc.) que, aun siendo clandestinas, resultan fácilmente accesibles para la ciudadanía. Muchas veces, como dice el boletín CID del Centro de Información y Documentación de Drogodependencias del País Vasco nº 23, "el problema droga" no son las drogas mismas, sino aquello que las circunda, producto de su actual situación de ilegalidad, clandestinización, marginalidad y prohibicionismo.

Las drogas son una realidad de nuestro mundo. No se trata, por tanto, de un fenómeno nuevo ni reciente.

Los drogas permanecerán mucho tiempo en nuestro entorno por lo que tendremos que aprender a vivir con su presencia.

Los expertos suelen decir que las drogas son un problema sino que el problema está en cómo las usamos. Es cierto, las drogas tienen la cualidad de producir determinados efectos en el cuerpo humano, los cuales pueden ser usados de forma beneficiosa o perjudicial.

Los problemas surgen sobre todo cuando se hace un mal uso de las drogas.

También otros fenómenos con los que convivimos a diario pueden ser causantes de perjuicios. Por ejemplo, el tráfico rodado que ocasiona muchos accidentes e incluso muertes, pero no por ello eliminamos los coches. Lo que se intenta es enseñar a la población a comportarse frente a los vehículos, a tener precaución y a evitar o reducir los riesgos. De la misma manera que frente a los vehículos, se plantea cómo dar respuestas adecuadas frente a las drogas.

Conceptos

Droga: Sustancia que introducida en el organismo produce modificaciones en el estado psíquico del individuo, siendo susceptible de generar dependencia.

Uso: Hablamos de uso cuando el consumo de determinada droga nos reporta más “beneficio” que “perjuicio”. Por ejemplo: tomar unas copas en una celebración es una situación clara de uso, siempre que luego no tengamos que coger el coche para ir a casa.

Abuso: Hablamos de abuso cuando los aspectos negativos del consumo superan a los positivos; es decir, que el riesgo para el sujeto sea mayor que el beneficio obtenido. Son formas de abuso:

- Consumo en situaciones de riesgo: consumo en la infancia, consumo habitual durante el embarazo, antes de conducir, manejando máquinas, etc.
- Dependencia.
- Sobredosis: Consumir más cantidad que la tolerada por el organismo.

Dependencia: Relación que se establece entre el/la consumidor/a y la droga, la cual origina en el individuo la necesidad de seguir consumiéndola de forma periódica. Tipos de dependencia:

- Psíquico: Necesidad de consumir impulsivamente la droga para obtener sus efectos.
- Física: Trastornos físicos más o menos intensos que se producen en el organismo al suprimir la ingesta de tóxico una vez que el organismo se había adoptado a éste.

Tolerancia: Fenómeno de adaptación del organismo a la sustancia que tiene como consecuencia la necesidad de aumentar la dosis para obtener los mismos efectos.

Clasificación de las drogas

Las drogas, como sustancias, son muchas y muy diferentes en sus efectos. No son ni buenas ni malas, todo depende de su uso. Existen múltiples clasificaciones.

Según el origen:

- Naturales: tabaco...
- Sintéticas: LSD...
- Semisintéticas: heroína, cocaína, alcohol.

Según los *efectos*:

- Depresores del sistema nervioso central: alcohol, hipnóticos, ansiolíticos, opiáceos (heroína, morfina, codeína, metadona...).
- Estimulantes del SNC: anfetaminas, cocaína, xantinas (teofilina, cafeína...), nicotina.
- Sustancias que alteran la conciencia: alucinógenos (LSD, mescalina), cannabinoides (marihuana, hachis...), disolventes...

Según la *potencialidad adictiva*, (GOLDSTEIN y KALANT. Science 1991). De mayor a menor:

- Grupo 1.º: anfetaminas y cocaína (incluye el crack).
- Grupo 2.º: opiáceos y nicotina.
- Grupo 3.º: alcohol, barbitúricos e hipnóticos.
- Grupo 4.º: hachish.
- Grupo 5.º: cafeína.

Según la *toxicidad*: Teniendo en cuenta los diferentes patrones de uso, se puede considerar al tabaco y al alcohol como las drogas más dañinas.

Según la *situación sociológica*:

- Institucionalizadas: alcohol, tabaco, medicamentos.
- No institucionalizadas: resto.

La institucionalización depende del contexto cultural en que nos encontremos. No es lo mismo en distintas culturas ni en diferentes épocas (en Marruecos está integrado el uso de cannabis y el alcohol está proscrito). El consumo de cannabis y de opio en nuestro país es antiquísimo y la venta libre de heroína y cocaína a principios de siglo no causó grandes tribulaciones.

Según la *situación legal*:

- Legales: tabaco, alcohol...
- Ilegales: heroína, cocaína...

Cada sustancia puede producir efectos inmediatos, a corto y a largo plazo. Estos efectos varían según características y situación de la persona, factores sociales y contexto socio-cultural, etc. Muchos de los efectos que se atribuyen a las sustancias (diversos daños, muertes por sobredosis, infecciones, marginación, conflictos sociales, etc.) se asocian en realidad al status jurídico, a las condiciones de consumo, a la forma de utilización (intravenosa, inhalación...). Existen usos que no conllevan riesgos y otros peligros para la salud y la adaptación social.

Parece anidar en la naturaleza humana un deseo de modificación de la rutina psíquica, con drogas o sin ellas. El ser humano ama el trance y la ebriedad, No son descartables las teorías de una personalidad previa a la elección de las drogas, lo que probablemente no es generalizable. Unas personas por unas razones y otras por otras, se acercan a ellas, existiendo diferentes tipologías de consumo.

No todo consumo constituye un abuso y puede existir un abuso dentro de lo aceptado social y/o legalmente. Sólo un limitado número de las personas que contactan con las drogas tienen problemas y todavía es menor la frecuencia de producción de un proceso adictivo.

Las sustancias no son genes mágicos que atrapan o esclavizan al individuo, llevándolo a un consumo compulsivo del cual resulta imposible sustraerse. No tienen porqué ser las sustancias las que manejen las riendas del individuo sino al revés.

Factores relacionados con el uso de drogas

No se ha descubierto ninguna variable independiente (causa, en sentido estricto) que por sí mismo explique el fenómeno de la dependencia. Las investigaciones están aportando comprobaciones empíricas de mayor o menor grado sobre la influencia de variables o grupos de variables que parecen estar asociadas (modelo multifactorial).

Algunas veces se han ofrecido interpretaciones parciales que priman un factor despreciando otros y que son compartidas en el plano del sentido común por la "gente de a pie":

- Modelo ético-jurídico: si hay personas drogadictas es porque hay drogas al alcance de la mano: plantea medidas jurídicopenales.

- Modelo medicobiológico: considera a la persona drogodependiente como enferma que ha de ser aislada y tratada por su problema individual.

- Modelo psicologista: la responsabilidad es de cada cual, ya que lo ha elegido así o tiene algún trastorno psicológico.

- Modelo sociocultural: las causas son el paro, la falta de recursos de ocio, la sociedad de consumo, etc.

No se trata de que en cada una de estas versiones descritas de forma simple y algo caricaturesca no haya parte de verdad. De hecho, el modelo multifactorial integra la interacción de estos aspectos, clasificados del siguiente modo:

1. Factores vinculados a la sustancia:

Características farmacológicas (susceptibilidad de provocar dependencia), la cantidad y frecuencia de consumo, la forma de administración.

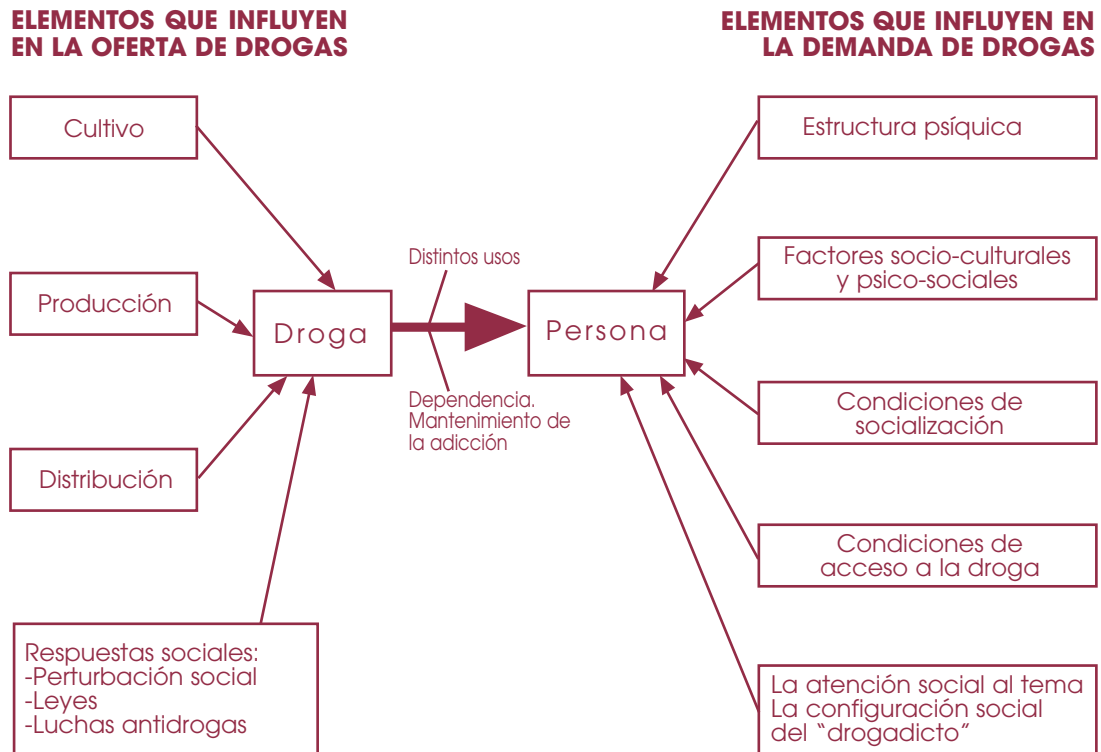
2. Factores individuales:

Características físicas como peso, altura, sexo, edad, estado físico general... influyen en los efectos de las drogas sobre el organismo. Distintas variables como estilo de vida, las expectativas de uso, las características psicobiológicas, lo que aportan a quien las consume, etc. influyen los patrones de uso.

Desde un punto de vista psicológico, parecen descartadas las teorías que defendían la existencia de trastornos previos en la personalidad que podrían llevar al consumo dependiente; y si podemos hablar de algunos rasgos que no significan morbilidad pero que podrían facilitar el proceso de dependencia. Por ejemplo: baja autoestima, sentimientos de inseguridad e inferioridad, falta de confianza en sí, baja tolerancia a la frustración, impulsividad, falta de habilidades personales y sociales (toma de decisiones, comunicación, etc.).

Estos rasgos sabemos que no son innatos. La relevancia de los grupos primarios fundamentalmente la familia, la escuela y los grupos de pares en los cuales el individuo se desarrolla y madura son claves en su formación.

Factores que influyen en el uso de drogas



3. Factores grupales:

- Factores familiares, en un doble sentido:

a) Relación que los propios padres y madres mantienen con la sustancia (abstención, uso, consumo abusivo, dependencia...). Los padres y madres como modelo de aprendizaje. No se trata de mantener la coherencia de su comportamiento con aquel que se desea siga el hijo o la hija, sino de ejercer la función de padre o madre, socializándolo en la cultura de las drogas y en el consumo controlado y responsable.

b) Características del grupo familiar, del estilo educativo y de las relaciones que se establecen en el seno familiar: comunicación, forma de afrontar los problemas y dificultades que se producen en la familia, actitudes autoritarias (que pueden provocar inseguridad y dependencia y por lo tanto facilitan una mayor permeabilidad a la presión de grupo), o excesivamente permisivas, etc.

- La escuela como instancia educadora que debería complementar la acción de la familia en la formación de individuos maduros, responsables y autónomos.

- Los estilos de vida de los distintos grupos de la juventud que incluyen diferentes pautas de interpretación y de comportamiento respecto al ocio, uso de bienes y sustancias, forma de abordar las situaciones, etc. La influencia de los grupos de iguales en el inicio y mantenimiento de los consumos de alcohol y tabaco.

4. Factores sociales:

- Representación social de las drogas que orienta nuestros comportamientos hacia ellas: alcohol (fiesta, diversión, facilitador de relaciones sociales), cocaína (modernidad, buena situación económica, éxito), tabaco (va cayendo en descrédito pero cada vez lo consumen más mujeres).

- Tolerancia de la sociedad hacia las drogas legales: disponibilidad, fácil acceso, bajo costo.

- Publicidad de las drogas institucionalizadas cuya influencia nadie pone en duda: hay permisividad a pesar de la legislación vigente en la materia.

- Recursos y servicios existentes, con gran profusión de determinadas alternativas de ocio (bares) frente a escasa profusión de otros recursos y alternativas de tiempo libre; falta de adaptación a los intereses de la población y de información sobre los recursos, disminución de redes sociales y asociacionismo, etc.

- Imagen social del adicto: irresponsabilizado totalmente, siempre que confiese su error.

- Percepción social de la droga como "sustancia lícita", "mala", "moto", enormemente dañina para el cuerpo y la mente de quien la usa, principal problema de esta sociedad, mito de la "posesión", la sustancia esclaviza al individuo y lo lleva a un consumo compulsivo.

¿Por qué nos centramos en las drogas legales?

1.º Porque aunque ha aumentado el porcentaje de jóvenes de 18 a 25 años que prácticamente no beben alcohol, los datos constatan también un incremento respecto al consumo abusivo de bebidas alcohólicas en esta edad, lo que contrasta además con el proceso de estabilización, e incluso reducción, de la administración de otras drogas.

2.º Por las consecuencias sociosanitarias que acarrearán los abusos de alcohol y tabaco (mortalidad, absentismo laboral, etc.), más graves que otras drogas ilícitas.

¿Información es prevención?

La información sobre drogas influye a la hora de reportar conocimientos sobre éstas, pero no incide en el patrón de uso; es más, en algunos casos puede incluso inducir a iniciarse en su uso. Para que la intervención educativa sea eficaz y no contrapreventiva, ha de ser complementada con una serie de actividades que desarrollen las energías y posibilidades de las hijas e hijos, que aporten al adolescente recursos y habilidades para controlar su vida y afrontar determinadas situaciones, para relacionarse, para resistir la presión de grupo (oferta de droga), para llevar a cabo una decisión anteriormente tomada (decir no), para ayudarle a afrontar el stress, etc.

La prevención de las drogodependencias incluye tres líneas fundamentales:

1. Se trata, sobre todo, de desarrollar un estilo educativo, de posibilitar un contexto familiar que favorezca el desarrollo personal y social de los y las adolescentes.

2. En el abordaje de las sustancias, no se trata de criminalizarlas, sino de introducir al hijo o a la hija en la cultura de las drogas, en el marco de una relación constructiva, de un consumo responsable, y teniendo en cuenta que:

- En la adolescencia, el consumo de algunas sustancias está dentro de un proceso de experimentación y puede significar un intento de acercamiento al modelo adulto. Es preciso analizar la situación concreta que se plantea y valorar qué está ocurriendo, más que centrarse en la sustancia.
- Para evitar la confusión, es más adecuado hablar de cada tipo de droga en lugar de droga en general. La información debe estar basada en hechos científicos y no en opiniones personales y ser adecuada a la situación. Es preferible no dar a conocer drogas que no se consuman en su medio.
- No es aconsejable utilizar el recurso al miedo.
- La escucha y la comunicación son instrumentos útiles para la relación educativa.

3. Se trata también de desarrollar muy diversas alternativas de ocio, de desarrollar recursos y habilidades que mejoren las posibilidades de ocio, en un contexto, en un clima que integre en lo cotidiano "lo lúdico" y "lo agradable".

El ocio y el tiempo libre

El tiempo libre es un concepto más genérico, más amplio que el de ocio, implica el ocio como posibilidad, lo incluye.

Aunque existen discrepancias respecto a qué es el tiempo libre. Se suele definir como el que queda a nuestra libre disposición al restar al tiempo global, el tiempo de trabajo o estudio, el tiempo de subsistencia (comida, aseo, sueño) y el tiempo de obligaciones sociales y políticas.

El ocio, aunque muchas veces se usa como sinónimo de tiempo libre, se puede entender como actividades, de muy diversos tipos y naturaleza, que se realizan durante el tiempo libre y que tienen como finalidad la formación o el desarrollo personal, la diversión y el descanso.

La diversión significa etimológicamente apartar, desviarse, alejarse, alejarse del trabajo o estudio como actividad principal. En nuestra sociedad se suele caracterizar por ser activa, frenética, tener significado de escape, estar masificada, etc. En la sociedad antigua el quehacer y el goce se daban siempre juntos, sin embargo, actualmente, el quehacer se convierte en trabajo y el goce en diversión, aunque parece útil al desarrollo personal alguna forma de integración de ambos conceptos. Se trata de integrar "lo lúdico", "lo divertido" en lo cotidiano.

La palabra hobbies se utiliza en sentido amplio como cualquier actividad "preferida" en la que se utiliza el tiempo libre.

En este Centro de Interés vamos a recoger más lo que de coincidencia e interrelación tienen entre ellas que sus matices y divergencias, utilizándolas como sinónimas.

En el trabajo educativo sobre ocio y tiempo libre que se desarrolle con adolescentes en el marco familiar es preciso tener en cuenta:

a) *El ocio*: es importante que la o el adolescente reconozca los tipos (deportes, arte, bici, etc.) y situaciones de ocio (sola o solo, con la familia, con amigos y amigas, con la pareja); las necesidades que cubre (descanso, encuentro con gente, ejercicio físico, conocimiento de la producción artística y cultural, contacto con la naturaleza, hobbies, actividades educativas...); el tiempo para el ocio; las influencias externas. Se trata de que se desarrolle el sentido crítico y la autonomía, etc.

b) Los recursos y su utilización: es importante que la o el adolescente reconozca los recursos disponibles en su medio (materiales, humanos, financieros), cómo se utilizan y efectos de su utilización, grado en que satisfacen sus necesidades, etc.

c) Elección en materia de ocio: se trata de que la o el adolescente desarrolle y aplique la toma de decisiones o actividades de ocio, que valore los recursos necesarios para su realización y las consecuencias personales (para la salud, el placer, las relaciones humanas, etc.) y sociales (efectos sobre el ambiente físico y social, reacciones de su entorno, familia, amistades, etc.).

a) Organización de una actividad de ocio: es importante que la o el adolescente sepa describir la actividad, reconocer los recursos necesarios, las acciones que conlleva, etc. Debe tener la capacidad de desarrollar los siguientes pasos: qué voy a hacer, cuáles son los objetivos y metas que quiero conseguir, establecer momentos de comienzo y de finalización, con qué y con quién voy a realizar la actividad y cómo.

Es tarea, por tanto, de las madres y padres:

1. Posibilitar un ambiente de descanso, diversiones y desahogos. No se trata de favorecer el desarrollo de una única actividad de ocio por muy saludable que sea, sino de ampliar las posibilidades, entendiendo que existen múltiples y muy variadas formas de ocio, e integrando la diversión y el placer en las actividades cotidianas.

2. Favorecer la autonomía y el desarrollo personal de los y las adolescentes, así como los recursos y habilidades personales para la utilización del ocio, aceptándolos tal y como son y respetando sus gustos y decisiones, en un clima de escucha, comunicación y negociación.

3. Ofrecer ayuda a sus hijas e hijos para la toma de decisiones en materia de ocio y para la organización y planificación de su ocio. No se trata de intentar imponer alternativas, de decirles lo que tienen que hacer ni de decidir por ellos, sino de favorecer decisiones autónomas, libres y responsables.

Algunas lecturas

BOLAÑOS, M.C. y OTROS, *Guía de formación de madres y padres. Educación afectivosexual en la etapa secundaria. Programa Harimaguada*. Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de Canarias.

ESCOHOTADO, A., *Historia de las drogas*. 3 Vol. Ed. Alianza, 2ª edición, Madrid, 1992.

FUNDACIÓN BARTOLOMÉ DE CARRANZA, *Los jóvenes navarros 91 (III encuesta sobre la juventud de Navarra)*. Pamplona, 1992.

LÓPEZ, F. y FUERTES, A., *Para comprender la sexualidad*. EVD, 1992.

MENDOZA R., SAGRERA M.R. y BATISTA J.M., *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1993.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, SUBDIRECCIÓN GENERAL DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN, *Informe sobre embarazo en adolescentes y jóvenes*. Guía Sanitaria PROPSA, n.º 145, 15/21 de Mayo, 1990.

NEINSTEIN, LAWRENCE S., *Salud del adolescente*. J. R. Prous Editores.

OMS, *La educación sanitaria escolar en la prevención del SIDA y de las enfermedades de transmisión sexual*. Serie OMS sobre el SIDA, n.º 10, OMS Ginebra, 1992.

CALVO, S., *Educación para la salud en la escuela*. Ed. Díaz de Santos, SA. Madrid, 1991.

BRUNET, J.J. y NEGRO, J.L., *¿Cómo organizar una escuela de padres?* Ed. San Pio X. Madrid, 1985.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. COMUNIDAD DE MADRID, AYUNTAMIENTO. *A tu salud, Manual tutor y tutora*. Programa de prevención de drogodependencias en centros educativos de la Comunidad de Madrid.

5.2. Diseñando el programa

5.2.1. Objetivos y Contenidos

Objetivo general

Contemplar la familia como uno de los marcos importantes en el desarrollo de capacidades y competencias para la vida cotidiana que van a servir en la adolescencia para construir estilos de vida más saludables e introducir los reajustes necesarios para ello.

Contenidos

Hechos, conceptos y principios

- Concepto de salud. Salud integral. Promoción de salud.
- Estilos de vida relativos a las áreas de salud que tienen especial importancia en la adolescencia: sexualidad, consumo de sustancias, alimentación, ejercicio físico y descanso...
- Factores de la vida cotidiana que influyen en la salud.
- Prevención inespecífica.

Actitudes, valores y normas

- Actitud favorable hacia la comunicación abierta para abordar cualquier tema de salud.
- Actitud favorable hacia la autonomía, el traspaso de responsabilidades sobre el control de su salud y la atención positiva ante comportamientos saludables.
- Respeto en las decisiones individuales y de negociación en las que afecten al núcleo familiar.
- Valoración positiva hacia el disfrute de su tiempo de ocio y del de los hijos e hijas.

Procedimientos

- Análisis de diferentes situaciones de la dinámica familiar relacionados con la salud de las y los adolescentes.

- Identificación de diferentes factores que inciden en los problemas de salud: familiares, individuales, de etapa evolutiva, sociales, etc.
- Identificación de enfoques y estrategias de afrontamiento de los problemas de salud más frecuentes en la adolescencia.
- Ejercitaciones o situaciones simuladas en las que puedan utilizar habilidades de asertividad, toma de decisiones, negociación... en relación a temas de salud.

Proceso de secuenciación de actividades

En este Centro de Interés se trabajan diferentes temas: la salud, la alimentación... Para cada tema, o para distintas asociaciones de los mismos, parece más útil al aprendizaje, posibilitar un proceso de secuenciación de las actividades con las siguientes fases:

Investigando su realidad _____ conciencia de su realidad
 Profundizando en el tema _____ reelaboración de su realidad
 Abordando la situación _____ acción sobre su realidad

Las actividades que contiene son:

- La salud de nuestras hijas e hijos (Actividad 1).
- Salud y ámbito familiar (Actividad 2).

- La alimentación (Actividad 3).
- Alimentarse mejor (Actividad 4).

- La salud corporal: higiene y ejercicio físico (Actividad 5).
- Mejorando la salud corporal (Actividad 6).

- Salud y sexualidad, ETS y VIH/SIDA (Actividad 7).
- El papel de los padres y madres. Buscando respuestas más adecuadas (Actividad 8).

- La seguridad y la prevención de accidentes (Actividad 9).
- Promoviendo la seguridad (Actividad 10).

- El rendimiento escolar (Actividad 11).
- Favoreciendo el rendimiento escolar (Actividad 12).

- Las drogas (Actividad 13).
- El fenómeno social de las drogas (Actividad 14).
- El consumo de sustancias y factores relacionados (Actividad 15).
- ¿Qué podemos hacer en el tema de las drogas? (Actividad 16).

- El ocio y el tiempo libre (Actividad 17).

5.2.2. Menú de actividades

Actividad 1. La salud de nuestras hijas e hijos

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Tener una buena salud. Se pretende que los padres y las madres adquieran un concepto de salud más globalizador que el “no estar enfermos” o “no estar enfermas”.

En grupos pequeños debaten sobre qué es para ellos y ellas la salud y la salud de sus hijos e hijas. Cuando lleven 10-15 minutos se les entrega el Material 1A y 1B y se les pide que plasmen en un cartel su idea mediante fotos o dibujos, y que hagan un slogan para titularlo.

Puesta en común para recoger y reforzar el sentido de salud integral y de los factores que pueden influir. Se puede completar con una pequeña exposición teórica sobre el concepto de salud y los factores que la determinan, afirmando el derecho a decidir sobre el propio cuerpo y recordando que la educación pretende el desarrollo autónomo, responsable y creativo de los hijos e hijas, es decir, que tomen sus propias decisiones.

Concepto de salud. En pequeños grupos se trabaja sobre estas preguntas ¿qué entiendes por salud? ¿Qué factores te parece que influyen en la salud de tus hijos e hijas? ¿Qué aspectos de su salud te preocupan más? Puesta en común de lo trabajado en los grupos, resumen y conclusiones.

Modos de vida sanos. En pequeños grupos responden a estas preguntas: ¿qué haces para ser feliz, estar sano/a y mantenerte bien? ¿Qué hacen otras personas? ¿Qué cosas impiden que la gente esté sana o se mantenga sana? ¿Qué cosas de las que haces empeoran tu salud? Puesta en común para recoger las aportaciones de las y los participantes, comentar el concepto de salud y estilos y modos de vida sanos y los factores que los determinan.

¿Qué necesidades tienen nuestros hijos e hijas? En grupos pequeños se les propone que lean el Material 1C, lo comenten y elaboren una lista de las necesidades de salud en la adolescencia. La segunda parte del ejercicio consiste en que jerarquicen las necesidades. Puesta en común para recoger las aportaciones.

¿Qué problemas de salud de nuestras hijas e hijos nos preocupan? Se pide que de forma individual escriban en un papel aquellos problemas de salud que más les preocupan con relación a sus hijos e hijas. En pequeños grupos comentar las listas individuales y ordenar por consenso los problemas expuestos desde los que más les preocupan a los que menos, expresando el porqué.

Puesta en común. Se exponen las listas de cada grupo y se comentan, procurando establecer de manera mayoritaria qué problemas de salud en las hijas e hijos preocupan más y las razones unidas a estas preocupaciones.

MATERIAL 1A

Tener una buena salud

Cada país, cada época, cada civilización y cada individuo tiene su propia idea de la salud. En todas partes, todos los seres vivos desean poseerla, porque la consideran como un bien.

La salud es una potencialidad, una aptitud que debe adaptarse sin cesar, no solamente para un bienestar cotidiano sino también para preparar el futuro.

La salud es todo esto a la vez:

- No sufrir y tener satisfacciones.
- Expresarse con el cuerpo.
- Encontrarse a gusto consigo mismo/a.
- Disfrutar plenamente, cada edad y cada momento de la vida.
- Hacer ejercicio físico.
- Aceptarse y desarrollarse.
- Hacer proyectos positivos.
- Saber comunicarse, intercambiar, relacionarse...
- Promocionar la salud.
- Vivir intensamente.

Y otras cosas más que a ti se te habrán ocurrido.

¿Qué es la salud?

(Fuente: Curso de prevención. FAD.)

La salud NO ES no tener enfermedades o no ir al Centro de Salud, o, simplemente, estar fuerte. Es algo más: es una situación de bienestar físico, psicológico y social, porque...

- La persona es "un todo": su condición física, su manera de relacionarse, sus sentimientos, su modo de comportarse o su posición social no están aislados, sino profundamente ligados e influyen los unos en los otros.

- Cuando aseguramos esa situación de bienestar estamos evitando que aparezcan enfermedades.



La salud de las personas la podemos representar por un triángulo cuyos tres lados son iguales e igualmente importantes

- El físico.
- El psicológico.
- El social.

Si alguno de ellos no se desarrolla adecuadamente puede haber desajustes que causen enfermedades.

Por lo tanto, si queremos evitarlas, hemos de tener en cuenta que eso lleva consigo el prevenir todas aquellas situaciones que pueden poner en peligro nuestro equilibrio físico, psíquico y social. Así potenciamos nuestra salud.

MATERIAL 1C

¿Qué necesidades tienen nuestros hijos e hijas?

(Fuente: Curso de prevención. FAD.)

Todas las personas nacemos con unas necesidades que es preciso satisfacer para poder sobrevivir, desarrollarse y ser feliz; en una palabra, para tener salud.

Aunque la persona es un todo que no se puede separar, podemos distinguir tres tipos de necesidades:

Alimentación, vivienda, ejercicio físico, desarrollo de los sentidos... Son tan importantes, tan básicos que, si no se satisfacen, pueden producirse enfermedades o la muerte.

La necesidad de conocer el mundo que nos rodea, la de comunicarse, de amar y ser amado, de aceptarse a sí mismo... Cuando se satisfacen adecuadamente se desarrollan la inteligencia, la generosidad y la capacidad de ser feliz. Si no es así, puede haber problemas afectivos, sexuales, de comportamiento, de adaptación...



Integrarse en una comunidad y participar activamente en ella. Esto supone ser aceptado por las demás personas, pertenecer a la misma cultura, tener las mismas costumbres y valores y trabajar y colaborar para su mantenimiento. Cuando no ocurre, aparecen el aislamiento, la marginación... y se pierde el contacto con la realidad.

Las necesidades humanas de participación y de integración son tan importantes que su falta puede deteriorar la salud. Tanto las personas como los grupos necesitan sentirse parte activa de esa sociedad mayor en la que viven. Por eso no es de extrañar que aquellas comunidades que sufren situaciones de marginación tengan más problemas de salud física, psíquica o social que otros grupos que estén en mejores condiciones.



La satisfacción de estas necesidades condiciona la salud de las personas, tanto directa como indirectamente. Influye en su alimentación y en su cuerpo, marca su personalidad y sus relaciones, modifica el ambiente que las rodea. La persona no es algo pasivo, ni una víctima cuando no recibe lo suficiente, sino que puede adaptarse a diferentes situaciones y mejorar su medio físico, familiar y también social, cuando participa y es miembro activo de su comunidad.

Actividad 2. Salud y ámbito familiar

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Qué aporta el grupo familiar? En pequeños grupos y con el Material 2A analizar desde su experiencia cómo influye y qué aporta el grupo familiar en cuanto a la salud y el bienestar físico, psicológico y social de sus miembros.

Puesta en común. Recogida de todas las aportaciones. Discusión.

Claves: en la puesta en común centrar el tema en la influencia de la familia en:

- El desarrollo personal de las y los adolescentes: Establecimiento de patrones de comunicación, configuración de estilos de vida (trabajo, diversión, relaciones), desarrollo de la autoestima de los hijos e hijas, marco referencial de valores y de modelos de afrontar situaciones y problemas, etc.
- El traspaso de responsabilidades y el desarrollo de la autonomía de los hijos e hijas respecto al cuidado de su propia salud.
- El desarrollo de múltiples posibilidades de ocio y tiempo libre y de recursos y habilidades para su utilización. ¿Integra el grupo familiar "lo lúdico" en la vida cotidiana?

Una familia corriente. Lectura individual del texto "Una familia corriente" (Material 2B). En grupos pequeños se analizan algunas características del estilo de vida que tiene este grupo familiar que afectan a su salud, otras influencias y posibles cambios. Intergrupo. Puesta en común de los comentarios de cada grupo.

Nuestro estilo de vida. Registro y análisis de actividades. Se entrega a cada padre y madre el Material 2C para que recojan los actividades que hacen diariamente como grupo familiar. Breve descripción de lo que hace cada miembro de la familia semanalmente y sobre todo en los momentos que comparten todos juntos.

A continuación se les pide que señalen qué actividades de las que han recogido les satisfacen y en qué áreas y cuáles desearían cambiar. Pueden servirles como guía para la valoración algunas de estas áreas: alimentación, sueño, ocio, trabajo, relaciones sociales...

Una vez acabado el trabajo individual, puesta en común: quien lo desee expone voluntariamente aquellas áreas en las que está satisfecho y aquellos en las que desearía algún cambio. Se intenta extraer los puntos coincidentes si los hay.

Prevención en casa. En pequeños grupos, se lanza la pregunta: "¿Qué podemos hacer desde el ámbito familiar para promover la salud y prevenir problemas de salud en los hijos e hijas?" (Material 2D). Puesta en común. Se recogen las aportaciones.

Responsabilidad/Autonomía. En grupos pequeños y con el Material 2E les pedimos que elaboren dos listados: a) Lista de cuidados relacionados con la salud respecto a los cuales sus hijos e hijas son autónomos y responsables y b) lista de aquellos aspectos relacionados con la salud de sus hijos e hijas en los cuales intervienen como padres y madres. Puesta en común. Se exponen y se comentan las listas. Discusión.

MATERIAL 2A

Salud y ámbito familiar

El análisis puede centrarse en los siguientes puntos:

- Necesidades que cubre el grupo familiar, tanto físicas como psicológicas y sociales.

- Comportamientos o estilos de vida relacionados con la salud que se pueden observar y aprender en el ámbito familiar.

- Recursos y habilidades que se pueden desarrollar dentro de este mismo ámbito en relación a la salud.

MATERIAL 2B

"Una familia corriente"

María y Carlos hacen una buena pareja, tienen dos hijos y viven en un piso de una urbanización nueva. El está empleado y ella se ocupa de la casa. Su vida es normal y transcurre sin sobresaltos. Carlos trabaja hasta tarde y habitualmente toma unas cañas con los compañeros antes de volver a casa. Aunque cansado, suele quedarse un rato a ver la televisión después de cenar mientras se fuma unos cigarros; y se toma una copa con su mujer. Ella habitualmente se organiza bastante bien con el trabajo de la casa. Hace pequeños descansos en los que lee un rato o cuida sus plantas; a veces se fuma también un cigarro. Como le sobran algunos kilos y los niños no vienen a comer, resuelve su comida picoteando cualquier cosa. Por la tarde, mientras ve la televisión, come algún dulce. Antes de hacer la cena juega un rato con sus hijos. A veces ella también toma una copa de licor por las noches mientras charla con su marido. Los fines de semana se van a comer al campo con otros amigos. Para los niños es doblemente fiesta porque ese día su padre les deja beber vino con gaseosa. María suele controlarle el vino los domingos porque hay que volver en coche.

CUESTIONES:

1. Analizar los estilos de vida de María y Carlos relacionados con la salud.
2. ¿Qué otras características del grupo familiar (estilos educativos, comunicación, forma de abordar problemas, etc.) y qué otros factores del entorno pueden influir en la configuración de los estilos de vida de María y Carlos?
3. ¿Qué cambios se podrían desarrollar en este grupo familiar y en su entorno para favorecer la salud?

MATERIAL 2D

Prevención en casa

¿Qué podemos hacer desde el ámbito familiar para promover la salud y prevenir problemas de salud en los hijos e hijas?

Posibles respuestas:

- Hablar sobre estos temas (la toma del sol en la playa, los drogas...).
- Aconsejar sobre el modo de comportarse cuando salgan de casa.
- Moralizar sobre lo que está bien y mal.
- Dar una visión futura muy negativa. "Meter miedo".
- Prohibir (compañías, lugares...).
- Que haya momentos para el diálogo.
- No eludir ningún tema de conversación.
-
-
-
-
-
-
-

CUESTIONES:

- Comenta las respuestas expuestas, si estás de acuerdo con ellas o no y por qué y completa los espacios vacíos con otras respuestas que se ajusten más a lo que tú sueles hacer o harías.

MATERIAL 2E

La salud de mi hija o hijo: Responsabilidad/Autonomía

- Cuidados de salud que sólo afectan a tu hija o hijo (aunque su decisión nos preocupe, nos agrade o desagrade, etc.).

- Cuidados de salud de tu hija o hijo en los cuales intervienes como madre o padre.

Actividad 3. La alimentación

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Qué sabemos del tema? Puede trabajarse de muchas maneras, entre otras:

- En pequeños grupos trabajar el Material 3A. Pequeña exposición teórica sobre la alimentación, los grupos de alimentos y la dieta equilibrada.

- Lección participada. Se les pide que respondan a algunas preguntas como: ¿qué son los alimentos? ¿Qué son las proteínas, las grasas, los glúcidos y las vitaminas? ¿Para qué sirven en el organismo?... Se completa y aclara según la información que haya salido.

- Lectura individual del documento sobre alimentación y discusión en pequeños grupos.

Factores que influyen en la alimentación. Historia de María. Leer el Material 3B (elaborado por el C.S. Olite) y en pequeños grupos se analiza. Puesta en común.

Hagamos memoria... En pequeños grupos: recordar los alimentos que comían nuestros padres y madres y analizar qué factores intervenían para que su dieta fuera ésa y no otra. Hacer lo mismo con vuestra dieta. Analizar los cambios que se ven en la alimentación de vuestras hijas e hijos, ¿A qué los atribuí? Plasmar las conclusiones en carteles. Puesta en común.

Dietas mágicas. Analizar la publicidad. Recoger de revistas actuales y de prensa diferentes anuncios de dietas y productos de alimentación para adelgazar. En pequeños grupos, analizar los mensajes de los anuncios (Material 3C). Puesta en común. Conclusiones.

Las dietas. De forma individual contestar al Material 3D y luego proponer que alguien comente lo trabajado. Exposición teórica sobre los factores que influyen en la alimentación.

Palabras-clave. Pequeños grupos: Se les dan varios anuncios de prensa o de revistas y se les pide que valoren los productos anunciados y que razonen por qué han hecho esa valoración. Puesta en común: centrar la atención sobre la aparición en la publicidad de palabras-clave (Material 3E). Trabajar con el grupo las informaciones, dentro del mismo mensaje publicitario, que permiten confirmar o no la composición objetiva de esos alimentos y por tanto su valor o calidad reales (en general, habrá ausencia o insuficiencia de estos datos en el anuncio).

El caso de la gordita. En pequeños grupos y con el Material 3F analizar qué problemas y necesidades tiene esta adolescente y los factores que influyen en ellos. Puesta en común.

Análisis de etiquetas. Se realiza una lectura de etiquetas de productos de uso corriente, analizando: nombre del producto, lista de ingredientes y aditivos, peso, volumen o número de unidades, instrucciones para la conservación, modo de empleo, fecha límite de consumo, etc.

Técnicas alimentarias. Se realiza una pequeña exposición teórica sobre las técnicas alimentarias y las diferentes formas de preparación culinaria de alimentos.

La compra y la publicidad en los puntos de venta. Se realiza una pequeña introducción sobre los factores que inciden en la compra y se visualiza el Video de Eroski "La publicidad en los puntos de venta" (se puede encontrar en el Instituto de Salud Pública. Sección de Promoción de Salud, C/Leyre, 15).

La comida como acto de relación y comunicación. Analizar las formas de relación en torno a la alimentación: la familia, las amistades...

MATERIAL 3A

¿Qué sabemos del tema?

En relación con la alimentación de los hijos e hijas adolescentes, comentad:

1. Qué comen:

2. Qué factores influyen en su alimentación:

3. Qué aspectos te preocupan:

MATERIAL 3B

Historia de María

Hoy es lunes; suena el despertador en casa de María, es la hora de levantarse y empezar el nuevo día. Como cada día, María despierta a su hijo Mikel de 13 años y a su hija Laura de 7. El día transcurrirá como casi todos, las faenas de la casa, los hijos, el marido y un ratito para sus amigas.

-¡Mikel, Laura, levantaos -dice mamá-, al baño y a desayunar, sólo tenéis media hora para todo!

Laura es dócil y obediente, como dice su madre; Mikel está en la edad del "jo, mama". El desayuno constará de leche con cacao y galletas. Laura sale a la cocina lista para ir al cole y empieza a desayunar sin problemas. Mikel, más remolón, se levanta tarde, se asea a medias y llega a la cocina.

-¡Jo, mamá, vaya tazonada, no quiero galletas! -dice Mikel.

-Tómate la leche por lo menos, que no vas a llegar -comenta su madre.

Mientras tanto, María prepara un bocadillo de queso para Laura y nada para Mikel, él no almuerza. Hasta la 1 de la tarde no salen de clase. Durante este tiempo, María ha recogido coladas y ha estado en la compra. Hoy es lunes y todo el trabajo está más amontonado. Para comer prepara macarrones (el éxito está probado) y pechugas. Para los mayores prepara la verdura que trajo el abuelo del huerto.

Mikel y Laura comen en la cocina con la televisión encendida porque ponen en la "5" una "peli muy chula". Los macarrones son un éxito y Mikel se come un buen plato. Cuando María va a servirle la carne, Mikel se niega y protesta, él quiere más macarrones, y su madre accede. Con semejante cantidad de macarrones ya está alimentado, piensa ella.

-Mira, mamá -dice Mikel-, el zumo del anuncio es estupendo. ¿No dices que tomemos fruta? ¡Pues compremos!

María que sale de la cocina y hace como que no ha oído, comenta: sigue comiendo. Pensando en lo que le acaba de decir su hijo le prepara un zumo de tres naranjas y le dice mientras se lo da:

-¡Esto sí es un zumo, algo mejor es esto! -y Mikel se lo bebe encantado.

Los niños van al cole y María espera a su marido, que vuelve a las 3 de la fábrica. Durante la comida, le comenta lo mal que come Mikel:

-Sólo come lo que le gusta. Yo no sé que decirle para convencerle. Hay cosas que ni prueba, ¡vaya edad!

-A todos nos ha pasado igual, ya se le pasará. Además es cosa tuya -puntualiza el marido.

María recoge la cocina rápidamente, prepara dos bocatas de nocilla para cuando lleguen de clase: ella ha quedado con una amigas.

Mikel sale de la escuela y se compra un bollo y chucherías con la paga que le ha quedado del domingo. Son las 8 de la tarde y, como el día ha estado bueno, los chicos suben a la casa después de jugar toda la tarde en el barrio.

-¡Prepárame la cena que tengo que hacer la tarea! -dice Mikel.

María le hace un huevo con salchichas, Mikel coge un gran trozo de pan y lo coloca todo dentro, corre al salón y enciende la televisión. Se lo come rápido y deja la leche en la cocina, pues se ha llenado bien la panza (como dice él).

—¡Tómate la leche!, -recuerda su madre desde la cocina-. ¡Apaga esa tele, que siempre haces igual, ponte a hacer la tarea y pronto a la cama, que a las mañanas ya sabes lo que te pasa!

A la media hora María ve que Mikel apaga la luz, va a la habitación y le dice:

—¿Te ha salido bien la tarea? Estarás muy cansado.

María le da un beso y sale de la habitación.

CUESTIONES:

1. ¿Crees que es frecuente la historia de María?
2. ¿Qué factores relacionados con la alimentación de Mikel son del ámbito familiar y cuales del ámbito social?
3. De los factores que habéis anotado, ¿cuáles son lo que tú, como padre-madre, encuentras a la hora de alimentar a tu hija o hijo?

Dietas mágicas. Análisis de publicidad

Analizar los mensajes de los anuncios:

- El ambiente que recrea la imagen.
- A quién va dirigido el mensaje.
- Qué producto ofrece.
- Qué está vendiendo además.
- Qué imagen corporal nos está ofreciendo.
- Información completa y veraz de la composición del producto.
- Valoración global del anuncio.

MATERIAL 3D

Las dietas

1. En relación a vosotras o vosotros mismos, ¿estáis preocupados con el aumento de peso o la imagen corporal? ¿Soléis someteros o dietas u otros tratamientos adelgazantes?

2. ¿Observáis en vuestros hijos e hijas preocupación por el mismo tema? ¿Veis diferencias entre los hijos y las hijas en este sentido?

3. ¿Consideráis que vuestra actitud como personas adultas en relación al tema puede estar influyendo o influye en la de vuestros hijos e hijas?

MATERIAL 3E

Palabras-Llave en la publicidad

Identificar la aparición de distintas palabras-llave en los anuncios publicitarios:

natural

sano

fibra

colesterol

dietético

light

enzima

vitaminas

integral

proteínas

CUESTIONES:

1. ¿Explica el anuncio el significado de estas palabras-llave?
2. ¿Explica las características del producto?
3. ¿Con qué se asocia el producto?

MATERIAL 3F

El caso de la gordita

Marta es una chica de 15 años, inteligente, con buenos rendimientos escolares, y hasta hace algunos meses alegre. Últimamente ha engordado mucho; no soporta ninguna broma de sus compañeros y menos de los chicos, incluso a veces tiene reacciones de hostilidad hacia ellos. Por todo ello, el tutor llama a la madre y al padre que se quedan muy sorprendidos porque ellos han tratado de dar a su hija una educación completa: va a clases de inglés, gimnasia rítmica y a una academia para hacer los deberes. También la han llevado al Centro de Salud y le han puesto un régimen. Además, para motivarle, le han prometido comprarle toda la ropa de moda que quiera. Pero a Marta todo parece darle igual. Aparentemente cada día se preocupa menos de su aspecto externo, no quiere salir de casa y cada vez que tratan de hablar con ella se echa a llorar sin explicar por qué y dice que le dejen en paz.

CUESTIONES:

1. ¿Qué problema crees que tiene esta adolescente?
2. Analizar todos los factores que están confluyendo en este problema de salud.
3. ¿Qué necesidades parece tener cubiertas esta adolescente y cuáles no?
4. ¿Cómo abordarías el problema?

Actividad 4. Alimentarse mejor

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

La dieta equilibrada y el menú de cada día. Se les pide que, con el Material 4, durante una semana recojan información de:

- Desayunos, comidas, cenas que se hagan en la casa.
- Otras comidas, picoteos entre horas, golosinas, bebidas que no sean agua... que realicen sus hijos e hijas cuando están en casa pero que no sean de todo el grupo.

Pequeños grupos: Analizar las siguientes cuestiones:

- Si están llevando una dieta equilibrada o no.
- Si tienen exceso de algunos alimentos, señalar cuáles. ¿Son alimentos comunes en todos los chicos/chicas? Si habéis encontrado similitudes, ¿a qué creéis que se deben? ¿Hay diferencias entre chicos y chicas?
- ¿Cómo se podría hacer para compensar la dieta?

Puesta en común: Recoger las aportaciones. Comentarlas. Claves:

- Reforzar la idea de que los gustos se educan, y que los padres y los madres contribuyen decisivamente en la adquisición de hábitos de alimentación.
- Que vean la escucha, la comunicación y la negociación como recurso en relación a los horarios de comidas (momento placentero de encuentro), a las costumbres de comer entre horas, etc.

Juego de los alimentos. Con fotografías de distintos alimentos elaborar una dieta equilibrada para la semana (Se puede utilizar el juego "a table" que se puede encontrar en la Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública, C/Leyre, 15. Pamplona).

El sábado cocinan... Vamos a divertirnos con nuestros hijos e hijas en la cocina. Que elijan aquellos platos que más les agradan y vamos a enseñarles a cocinarlos. Que elijan un día para sorprendernos y que degustemos sus platos. Valorar cómo posibilitar a las hijas e hijos múltiples formas de utilización del ocio e integrar "lo divertido" en las actividades cotidianas

Alimentarnos mejor. Analizar distintas formas de alimentarnos mejor en la familia y algunos dificultades y alternativas para introducir esos cambios en la vida. Se les propone experimentar algunos de esos cambios en su realidad.

Cambios en su realidad. Responsabilidad-Autonomía. En pequeños grupos elaboran una lista de cuidados relacionados con la alimentación respecto a los cuales sus hijas e hijos son autónomos y responsables y otra lista de cuidados en los cuales intervienen como madres y padres. Analizar posibles cambios personales y del entorno. Puesta en común.

Aplicando la escucha y la comunicación. En pequeños grupos elaboran una secuencia de comunicación que favorezca el traspaso de responsabilidades en el tema de alimentación (peso, consumo autónomo, etc.).

MATERIAL 4

La dieta equilibrada

Lunes:

Desayuno

Comida

Cena

Otras comidas/Picoteos

Martes:

Desayuno

Comida

Cena

Otras comidas/picoteos

Miércoles:

Desayuno

Comida

Cena

Otras comidas/picoteos

Jueves:

Desayuno

Comida

Cena

Otras comidas/picoteos

Viernes:

Desayuno

Comida

Cena

Otras comidas/picoteos

Sábado:

Desayuno

Comida

Cena

Otras comidas/picoteos

Domingo:

Desayuno

Comida

Cena

Otras comidas/picoteos

Actividad 5. La salud corporal: higiene y ejercicio físico

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

La higiene: debate en zig-zag. Se piden 10-12 personas voluntarias. La mitad de ellos se sienta frente a la otra mitad, se les deja unos minutos para que preparen sus argumentos. Una mitad defenderá: "Lo higiene personal es lo más importante para estar bien y para que las demás personas te acepten". La otra mitad defenderá: "la higiene corporal no es nada importante".

Cuando han hecho una ronda (no pueden discutir, sólo exponen sus razones) se cambian los papeles y toman la postura contraria a la que tenían inicialmente.

Puesta en común. Se recogen todas las aportaciones y se comentan en grupo grande las motivaciones ante la higiene.

La higiene de nuestros hijos e hijas: análisis de situaciones. Se realiza una pequeña exposición teórica sobre el análisis de situaciones en la relación con los hijos e hijas, teniendo en cuenta el criterio de la responsabilidad sobre el problema (ver *Centro de Interés 4*). Cada persona trabaja el Material 5A, diferenciando en cada situación lo que es responsabilidad propia y lo que es responsabilidad de su hijo o hija. En pequeños grupos y con el mismo material se contrastan opiniones profundizando en el análisis. Intergrupo. Puesta en común y discusión. Resumen y conclusiones.

Ejercicio físico y desarrollo. Se les reparte el Material 5B. En pequeños grupos, analizar estas frases y el acuerdo o desacuerdo personal con ellas, valorando las ventajas e inconvenientes del deporte en la gente joven. Intergrupo. Puesta en común, resumen y conclusiones.

La escena del sofá. Se reparte a los padres y madres el Material 5C para trabajar en pequeños grupos. Puesta en común. Cada representante de grupo expone lo trabajado en los grupos. El educador o educadora:

Recoge las aportaciones, aclara las causas del cansancio de los/las adolescentes, concreta que tipo de respuesta sería más adecuado dar estas situaciones. A tener en cuenta el derecho o "no hacer nada", a "perder el tiempo".

Chicas-Chicos ¿son diferentes en los deportes? De forma individual hacer un cómputo de las actividades de sus hijos e hijas fuera del horario escolar. En pequeños grupos: a) Analizar si hay diferencias entre chicos y chicas respecto a las actividades. ¿Qué diferencias hay? Tener en cuenta: actividades, nº de horas. b) ¿Por qué crees que pasa esto? Educación, influencia social, influencia familiar, valores implicados... c) Diseñar un plan de "intervención" para modificar esta realidad, tanto en el terreno familiar, como social inmediato. Puesta en común: Recoger y comentar los diferentes análisis. Analizar los planes y consensuar qué actividades son posibles. Programar su realización. Claves: La intervención puede ser más eficaz si va en la línea de ofrecer modelos y/o planear actividades en familia, que simplemente "tenéis que hacer deporte". Es posible que dentro de lo social salgan aportaciones de tipo social: pedir instalaciones...

MATERIAL 5A

La higiene. Análisis de situaciones

1. Analiza las situaciones siguientes, separando las que sólo afectan a tu hijo o hija y tú no tienes poder directo sobre ellas y las que afectan a tu vida.

- No hay forma de que se duche.
- Lleva el pelo largo y desarreglado.
- Huele.
- Practica el baloncesto.
- No le gusta caminar.
- Se pasa los tardes en el sofá.

LISTA DE LA HIJA O DEL HIJO	LISTA DEL PADRE O DE LA MADRE	
	Le preocupan pero no tiene poder directo	Le afectan y tiene poder directo

2. ¿Qué habilidades (escucha activa y empática, comunicación, negociación, etc.) serían más útiles para afrontar los problemas de cada lista?

MATERIAL 5B

Ejercicio físico y desarrollo

- Con la gimnasia del cole ya tienen suficiente.
- Es más importante que aprendan inglés que vayan a jugar al fútbol.
- ...Si no tienen tiempo de nada con tantas tareas escolares.
- Muchas posturas viciosas o incorrectas se corrigen haciendo ejercicio.
- No hay suficientes instalaciones deportivas.
- El deporte es más de chicos que de chicas.
- Si no eres "bueno" en un deporte, es imposible hacer ejercicio porque no te admiten en ningún equipo.
- Los chicos y chicas que hacen deporte fuman menos.
- El ejercicio físico desarrolla unos cuerpos más armoniosos.
- Cualquier excusa es buena para no hacer gimnasia.
- Hay que potenciar el ejercicio en las chicas porque las mujeres tienen en la madurez más problemas de osteoporosis.
- Lo importante es integrar la actividad física en la vida cotidiana.
- Algunas formas de actividad física nos pueden ir más, gustar más, divertirnos más que otras.

CUESTIONES:

1. Analiza si estás o no de acuerdo con cada frase, razonando el porqué.
2. Analizar las ventajas e inconvenientes del deporte en la gente joven.
3. ¿Cómo se podría potenciar la práctica del ejercicio y la actividad física?

MATERIAL 5C

La escena del sofá



MADRE-PADRE: Pero... ¿te vas o levantar? Llevas ahí tendido casi dos horas.

HIJO: No puedo... es que estoy hecho polvo.

CUESTIONES:

1. ¿Qué le pasa a este chico?
2. ¿Qué piensas de esa contestación?
3. Habría que llevarle al médico y solicitar la exención de la gimnasia? ¿Tengo en casa a un vago?
4. ¿Qué se podría hacer? Alternativas que se os ocurren.

Actividad 6. Mejorando la salud corporal

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Iker y la ducha. En pequeños grupos y con el Material 6 analizar la situación de un adolescente respecto a su higiene corporal y las posibles alternativas.

Puesta en común en donde se recogen todas las aportaciones de los análisis y se debaten. Claves:

- Señalar, si existen, las diferencias entre los chicos y las chicas en la aparición de estos conductos de poco aseo y analizar posibles factores relacionados.
- Relacionar la higiene corporal y las características psicoevolutivas de la adolescencia.

Simulación: 1) La educadora o el educador recuerda las características de la escucha activa, la comunicación desde el yo y la negociación y en qué consiste una simulación. 2) Simulación de actores y actrices y observación por parte del resto del grupo. 3) Análisis de la simulación: primero, hablan los actores y actrices sobre lo que han sentido, luego quienes han observado y después, la educadora o el educador recogen todo lo dicho y lo relacionan con las características de la escucha, comunicación, etc.

Jornada deportiva. Pequeños grupos: Pensar deportes, ejercicios, incluso juegos que recuerden de la infancia. Con todo el material hacer un listado de actividades que puedan proponer a sus hijos e hijas para desarrollar en un día festivo. Elegir una actividad y preparar cómo negociarlo. Puesta en común: Intercambio de actividades y comentarios.

Simulación de la negociación.

Tarea (sería conveniente evaluar en una sesión posterior cómo les ha ido):

- Tienen que plantear la actividad en sus casas y negociar con los hijos e hijas una jornada real.
- Realizarla.

Cuidarse más. Valorar en pequeños grupos distintas formas de cuidarse respecto a la higiene y al ejercicio físico, analizar el papel de los padres y madres en el cuidado de la salud corporal de sus hijos e hijas y algunos cambios personales y del entorno que posibiliten a los hijos e hijas cuidarse más. Analizar también las dificultades existentes para realizar estos cambios y posibles soluciones.

Posibilitando actividades agradables. En pequeños grupos analizar el tipo de propuestas que hacemos a los hijos e hijas respecto a la higiene y el ejercicio físico, valorando: 1) Si posibilitan su autonomía y su propio autocuidado. 2) Si integran "lo divertido", "lo lúdico". 3) Si en su desarrollo aplicamos la escucha y la comunicación. Elaborar un listado de posibles actividades agradables que mejoren la salud corporal. Analizar distintas formas de trabajarlos con los hijos o hijas, sus dificultades y soluciones. Intergrupo. Resumen y conclusiones.

MATERIAL 6

Iker y la ducha

Iker acaba de cumplir quince años, siempre había sido un chico limpio y arreglado. Pero de un tiempo a esta parte hay que ir detrás de él para que se cambie de calcetines y de ropa interior. ¿Ducharse?... Unas veces casi es una batalla campal y otras veces hay que "sobornarle" con la TV o el ordenador. Y, para colmo, se moja un poco el pelo con agua o con colonia y asegura que está perfectamente limpio y que ya se ha aseado.

CUESTIONES:

1. Analizar los componentes del comportamiento de Iker. Comentar si es un caso frecuente y real y su relación con las características psicoevolutivas de la adolescencia.
2. Analizar el modo en que estos padres manejan la situación. Ventajas e inconvenientes.
3. Posibles alternativas para resolver esta situación (escucha, comunicación desde el yo, negociación...). Elegir una y preparar una simulación de la alternativa elegida.

Actividad 7. Salud y sexualidad, ETS y VIH/SIDA

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

La sexualidad, algo que podemos cultivar. Pretende profundizar en el conocimiento de la salud, en el aspecto de la sexualidad. En pequeños grupos, y con el Material 7A, analizar la sexualidad de nuestros hijos e hijas relacionándola con la adolescencia y analizar también los dificultades que tenemos para aceptar que nuestros hijos e hijas puedan tener relaciones sexuales. Puesta en común: recoger las aportaciones, valorando positivamente la sexualidad de las y los adolescentes.

Riesgos asociados a la sexualidad de nuestros hijos-hijas. Colocamos dos carteles grandes con los títulos: Consecuencias deseadas y Consecuencias no deseadas de distintos tipos de relación sexual. Los padres y las madres escriben en cartulinas, tamaño media cuartilla, las consecuencias que ellos/ellas conocen (siempre en referencia a la sexualidad de los y las adolescentes). En cada cartulina va solamente una consecuencia. Se van levantando y las van pegando en el cartel. Grupo grande: se comentan las cosas positivas y se recogen los riesgos.

¿Qué enfermedades de transmisión sexual conocen? En pequeños grupos, hacer una lista de las enfermedades de transmisión sexual que conocen, describiendo qué cosas conocen de ellas. Puesta en común: se anotan en la pizarra todas las enfermedades descritas por los grupos, con los datos aportados. Se aclaran las concepciones erróneas que tengan y se completa la información. Se entrega a cada participante el folleto "Enfermedades de Transmisión Sexual".

Quiniela sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Trabajar el Material 7B contestando las frases. Puesta en común: se pueden escribir las frases en la pizarra, valorar las respuestas del grupo y analizar aciertos y errores.

Cuestionario sobre el VIH/SIDA. Se entrega a cada participante un ejemplar del cuestionario sobre SIDA para que lo rellene (Material 7C) y se discute en pequeños grupos. Esta actividad se completa con una exposición teórica sobre el tema.

Información sobre el VIH/SIDA. Se hacen tres grupos, cada uno de los cuales va a trabajar un apartado:

- ¿Qué es el SIDA, quién lo causa? Diferencia entre persona portadora y enferma. Prueba de detección del VIH/SIDA.
- Mecanismos de transmisión del VIH/SIDA.
- Prevención. El mito de los "grupos de riesgo".

En la puesta en común cada uno de los grupos expone lo que ha trabajado y se aclaran las dudas (ver *Centrándonos en el tema*).

Las prácticas de riesgo. Se analizan los casos y el folleto de la campaña del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra "No podemos ignorar el SIDA" del año 1994, desde las perspectivas:

- Prácticas de riesgo existentes en cada caso.
- Mecanismos de falsa seguridad que se están poniendo en marcha entre la juventud: promiscuidad, estabilidad de la pareja, conocimiento de las persona, "pintas", etc.

MATERIAL 7A

La sexualidad, algo que podemos cultivar

La salud no es sólo el bienestar físico, sino también el psíquico y el social. Pero para que esta salud se dé, es necesario, además, que cada persona viva a gusto con su cuerpo y con su sexualidad, ya que todos somos seres sexuados en masculino o femenino.

Muchas veces se ha rodeado a la sexualidad de tabúes, de desinformación y de miedos. Estos sentimientos negativos, inculcados desde nuestra infancia, y de los que no siempre somos concientes, son causantes de muchas de las dificultades que atraviesan las personas en la vivencia de un hecho tan humano y natural, resultando una fuente de conflictos en lugar de placer.

Por lo tanto una sexualidad sana implicaría:

1. Conocimiento, valoración y aceptación del propio cuerpo.
2. Aceptación del hecho de ser hombre o mujer. Flexibilización total de roles; que cada cual pueda expresarse como es y vaya realizándose de la manera que desee, sin someterse a patrones rígidos de masculinidad-feminidad que limiten su potencial humano.
3. Adquisición de una concepción desinhibida, afectuosa y lúdica de la sexualidad: saber que somos diferentes y que tenemos gustos y deseos diferentes. Ser capaces de expresar estos deseos y de respetar los de las demás personas.

¿Qué funciones cumple la sexualidad? En la especie humana, la sexualidad cumple tres funciones:

1. Puede ir encaminada a la reproducción: tener hijos e hijas.
2. Relacional: como expresión de afecto y comunicación.
3. Recreativa: como juego y diversión.

Hasta hace bien poco sólo se justificaba la sexualidad cuando cumplía una función reproductiva. Era un modo un poco pobre de concebir la sexualidad. Muchas veces las personas hacen el amor por placer y deseo de comunicar afecto con sus cuerpos y no para tener hijos e hijas. Todos los aspectos son perfectamente válidos como interacción humana, siempre que las personas expresen libremente sus deseos y no haya manipulación ni engaños, igual que en cualquier otra faceta de la vida.

CUESTIONES:

1. Leer y "traducir" a nuestro lenguaje, señalando al menos tres puntos de cada uno de los apartados.
2. Analizar la sexualidad de nuestros hijos-hijas relacionando: adolescencia-cambios en los afectos sexuales y funciones de la sexualidad.
3. Analizar las dificultades que tenemos para aceptar que nuestros hijos y nuestras hijas son seres sexuados, sexuales y eróticos y pueden tener relaciones sexuales.

MATERIAL 7B

Quiniela sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Valorar con: 1 (completamente de acuerdo), X (no del todo de acuerdo) y 2 (totalmente en desacuerdo).

1. Es fácil contagiarse de algunas enfermedades al utilizar baños públicos no muy limpios _____
2. Si vas con buenas compañías, no tienes por qué preocuparte de los contagios..... _____
3. Por una sola vez no te vas a contagiar _____
4. Si te lavas bien después de tener relaciones sexuales, no tienes por qué contagiarte _____
5. Si ya has pasado una ETS no tienes por qué preocuparte; no volverás a pasar esa misma enfermedad _____
6. Es conveniente examinar médicamente a ambos miembros de la pareja cuando a uno de ellos se le diagnostica una ETS..... _____
7. El preservativo es el medio más eficaz con que contamos en la prevención de las ETS _____

MATERIAL 7C

Cuestionario sobre el VIH/SIDA

1. En la actualidad se oye hablar mucho del SIDA, tanto en los Medios de Comunicación (televisión, radio, periódicos, etc.), como a los amigos, amigas, vecinas y familiares, etc.

¿Qué se comenta sobre cómo se transmite el virus?

¿Qué se dice sobre cómo no se transmite el virus?

2. ¿Qué cosas te preocupan del tema del SIDA?

Actividad 8. El papel de los padres y madres. Buscando respuestas más adecuadas.

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

El caso de Mikel y Nerea. En pequeños grupos y con el Material 8A, analizar la responsabilidad de nuestros hijos/as ante los riesgos de las relaciones sexuales y las actuaciones como padre y madre.

Puesta en común, Discutir los puntos tratados. Establecer conclusiones. Potenciar el concepto de responsabilidad individual, el papel de los padres y madres en la aceptación y educación de sus hijos e hijas (reconocerles como seres sexuados y favorecer su autonomía) y un modelo de relación basado en la escucha y la comunicación.

Se puede completar con una exposición teórica sobre la educación afectivo-sexual, su importancia para el desarrollo integral de chicas y chicos y tarea común de la escuela y la familia.

Seguimos con el caso. En pequeños grupos, y en relación con el caso anterior, se trabaja un listado de posibles respuestas (Material 8B). Puesta en común: reflexionar sobre los mensajes que continuamente mandamos a nuestros hijos e hijas.

¿Quién tiene que dar información? En el grupo grande, cada padre/madre nombra una fuente posible de información sobre temas sexuales para la adolescencia. En grupos pequeños:

- Analizar ventajas o inconvenientes para los/las adolescentes del hecho de informarse en unas u otras fuentes.
- Analizar el papel que creen deben jugar el padre y la madre en el tema de la información sexual.
- ¿Deben hacer los padres algo más que informar, por ejemplo, dar algún medio anti-conceptivo?
- ¿Creéis que ocurre en la práctica la idea de que los padres deben hablar con los chicos y las madres con las chicas? ¿Qué opinión os merece?

Puesta en común: Exposición del análisis de los grupos y conclusiones.

El caso de Carlos. En pequeños grupos y con el Material 8C analizar la situación y las vivencias, actitudes y comportamientos que suscita. Intergrupo. Cada representante de grupo expone lo trabajado en su grupo. Resumen y conclusiones.

El caso de Mainer. En pequeños grupos leer el Material 8D y responder a las preguntas. Puesta en común en donde se recogen las aportaciones. Simulación.

El grupo familiar. En pequeños grupos trabajar la pregunta: ¿qué cambios pueden introducirse en el grupo familiar para que las y los adolescentes vivan mejor estos temas? ¿Qué dificultades habría para introducir esos cambios? Buscar posibles soluciones y alternativas. Intergrupo. Resumen y conclusiones.

¿Qué podemos hacer? En pequeños grupos y con el Material 8E se analizan diferentes respuestas a distintas situaciones y se elabora para cada caso una que promueva la educación afectivo-sexual desde un enfoque de escucha y comunicación (ver *Centro de Interés 4*).

MATERIAL 8A

Caso de Mikel y Nerea

Mikel y Nerea se han conocido este curso en el Instituto. Los dos estudian el mismo curso. Desde el principio su relación ha sido especial. Poco a poco han comenzado a salir. La vuelta a casa se retrasa todos los días porque apuran todos los momentos para estar juntos. Los últimos fines de semana se han aficionado a salir al monte y éste último han hecho una acampada de dos días con el resto de su cuadrilla. Esta tarde la madre de Nerea los ha sorprendido besándose en el portal.

CUESTIONES:

1. ¿Cómo valoráis esta situación?
2. ¿Creéis que tienen las mismas responsabilidades los chicos que las chicas frente a las relaciones sexuales? ¿Quién tiene que tomar más precauciones?
3. ¿Os sentís más responsables si tenéis una hija adolescente que si tenéis un hijo adolescente?
4. ¿Cómo se suele actuar en estos casos (1.º siendo padre o madre de la chica, 2.º siendo padre o madre del chico).

MATERIAL 8B

Posibles respuestas al caso de Mikel y Nerea

- (Madre, enfadada ...) ¡Pero si eres una mocosa! ¡Más te valdría estudiar más y dejarte de tonterías!

- (Madre o padre, con preocupación) ¿Sabes lo que estás haciendo? ¡Ya puedes tener cuidado, porque...!

- Nerea, te he visto con Mikel cuando estábais en el portal. ¿Cuándo tendrás un momento para que hablemos?

- Nerea, sé que estás saliendo con Mikel y tengo confianza en vosotros. Si quieres que hablemos del tema, estoy a tu disposición.

- El padre o la madre no hace mención del tema pero no se siente bien y se lo hace ver continuamente.

CUESTIONES:

1. Analizar las respuestas, pros y contras, añadir otras que consideréis adecuadas o que suelen ser frecuentes.

2. ¿Tenemos dificultades para abordar el tema de la sexualidad con nuestros hijos e hijas?

3. Si en la situación de este caso, fuéramos el padre o madre de Mikel, ¿daríamos las mismas respuestas?

MATERIAL 8C

El caso de Carlos

Carlos estuvo el verano pasado en Inglaterra haciendo un intercambio con otros estudiantes. Este año es Peter el que ha venido a casa de Carlos para pasar unas semanas. Es un chico agradable, educado, que disfruta con el deporte y que no fuma. Tras unos días de estancia ha establecido buenas relaciones con todos los miembros de la familia en especial con Ana, la hermana de Carlos que tiene sólo un año menos que ellos. En una conversación confiada entre Carlos y Peter, durante la cual hablan de sus ilusiones respecto al futuro, Peter confiesa a Carlos que es seropositivo. Carlos está muy preocupado, no sabe qué hacer y se lo cuenta a su padre.

CUESTIONES:

1. ¿Cómo os sentiríais en una situación como ésta?
2. ¿Qué haríais ante una situación como ésta?
3. ¿Qué actitud creéis que adoptaríais en la relación con Peter?
4. ¿Tomaríais alguna medida de tipo higiénico o preventivo en el hogar?
5. ¿Qué riesgos reales de contagio creéis que hay en esta situación?
6. En el supuesto de que Ana intimase con Peter ¿cómo actuaríais cada padre/madre?

MATERIAL 8D

El caso de Maider

Maider, de 15 años, es una chica extrovertida y alegre. Tiene montones de amigos y de amigas. El teléfono parece que fuera sólo suyo. Últimamente tiene la habitación muy desordenada. Hoy su madre ha decidido poner un poco de orden. Al ir a guardar unos calcetines, ha encontrado una caja de preservativos.

CUESTIONES:

1. Describir posibles alternativas para afrontar la situación.
2. Analizarla y elegir la que sea más acorde con una actitud de aceptación y reconocimiento como persona sexuada y un modelo de escucha y comunicación, en el marco de una actitud positiva hacia la sexualidad.
3. Y si en vez de Maider (chica) hubiese sido Mikel (chico)... ¿Es diferente? ¿Por qué?
4. Preparar una simulación de la respuesta elegida.

MATERIAL 8E

¿Qué podemos hacer?

- Su hija Sara de 12 años, con mucho vergüenza, le dice que le duele mucho la tripa y que su braga está manchado de sangre.

- Su hijo Fermín de 13 años está muy preocupado por su gordura. Está intentando adelgazar, pero le gustan mucho los dulces y no puede contenerse.

- Su hija Miren de 15 años lleva 3 meses saliendo con un chico. Plantea que va a llegar tarde porque va a ir con él a una fiesta.

CUESTIONES:

1. Analizar posibles respuestas a estas situaciones.
2. Elaborar para cada situación una respuesta que recoja el enfoque de escucha y comunicación y promueva el conocimiento, valoración y aceptación del propio cuerpo, del hecho de ser hombre y mujer y de la sexualidad, en el marco de una actitud positiva.

Actividad 9. La seguridad y los accidentes

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas.

El caso de Manuel. En pequeños grupos y con el Material 9, analizar los factores asociados a los accidentes de tráfico descritos en el caso y la actuación del padre y otras posibles alternativas.

Intergrupo. Cada representante de grupo pone en común lo trabajado en los grupos. La educadora o el educador devuelve al grupo un resumen, favoreciendo la discusión y profundizando en el análisis.

Claves:

- Centrar la atención sobre el modelo paterno y conductas de riesgo en relación a la conducción, la presión del grupo de pares, resolución del accidente por parte del padre (asume la responsabilidad, libera al adolescente de los consecuencias de sus propios actos).
- Se puede completar con una pequeña exposición teórica sobre los accidentes de tráfico, su importancia y los factores asociados.

Coches: si o no. Se dividen en dos grupos y ante el tema "Los coches son absolutamente necesarios", un grupo busca argumentos a favor y otro en contra. Pasados diez minutos se abre un debate entre los grupos y se extraen conclusiones. Se realiza una pequeña exposición sobre los accidentes de tráfico y los factores asociados.

Comportamientos seguros. Repartir por grupos fotos de periódicos y revistas que muestren gente en situaciones peligrosas o potencialmente peligrosas. Analizar la situación y los posibles factores que pueden estar interviniendo. Intergrupo. Resumen y conclusiones.

¿Podría sucederle? A través de fotos, recortes de periódico o revistas, casos o situaciones, reflexionar en grupos pequeños sobre cómo les afectaría a nuestros hijos e hijas un accidente desde el punto de vista personal, social y económico.

Nuestras hijas e hijos y la seguridad. En pequeños grupos trabajar las preguntas: ¿Cómo es tu hija o hijo? ¿Cuáles son sus intereses? ¿Cuáles son sus aficiones? Explicar la relación de estos tres campos con la seguridad y los accidentes. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Información sobre accidentes de tráfico. Lectura y discusión del material del mismo nombre editado por el Departamento de Salud (se puede encontrar en el Instituto de Salud Pública. Sección de Promoción de Salud. C/Leyre, 15. Pamplona).

MATERIAL 9

El caso de Manuel

Manuel es un representante comercial que viaja a menudo por su trabajo. Para él ésta es una razón suficiente para comprarse siempre coches de gran potencia y velocidad (en realidad es un apasionado de la velocidad y los automóviles).

Es costumbre en su familia salir a comer fuera los domingos. Manuel suele tomar algún vermut antes de la comida, vino durante ésta y una copa para finalizar. Esto no le impide coger el coche para volver a casa.

Su hijo Julen ha heredado de su padre la pasión por los coches e incluso Manuel ha empezado a enseñarle a conducir, aunque tiene 16 años. En su último cumpleaños le han regalado una moto.

Algunos amigos de Julen han quedado para ir a fiestas, pero no tienen solucionado el transporte para todos. Sus amigos le toman el pelo sobre para qué tiene la moto sino para estas ocasiones. Julen va a una fiesta y al volver por la carretera tiene un accidente al colisionar contra un coche que está aparcado.

Julen sólo sufre algunas magulladuras y cuando su padre viene a recogerlo, “apaña” el accidente haciéndose él responsable del hecho, de modo que su compañía de seguros cubra los gastos.

CUESTIONES:

1. ¿Qué factores asociados al riesgo de accidente se han descrito en el caso? ¿Qué factores han podido influir en la conducta de Julen?
2. ¿Qué otros factores (personales, del ámbito familiar y del entorno en que se vive) suelen relacionarse con los accidentes de tráfico?
3. ¿Cómo valoras el modo de resolver las consecuencias del accidente por parte del padre de Julen?

Actividad 10. Promoviendo la seguridad

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Análisis de situaciones y búsqueda de alternativas. Se puede trabajar una, varias o todas las situaciones.

De forma individual reflexionar sobre las distintas situaciones que se plantean en el Material 10 y sobre la forma habitual de comportarse en ellas.

En pequeños grupos buscar respuestas y alternativas que promuevan la seguridad.

Intergrupo. Resumen y conclusiones. Claves:

- Valorar la seguridad de productos y situaciones.
- Cualquier accidente es siempre el resultado de una interacción entre la persona, el producto o vehículo que motiva el accidente y el medio, tanto físico como psicológico y social.
- Se trata de promover medios seguros y comportamientos seguros, equilibrando, en esta etapa, la prevención de riesgos y la posibilidad de vivir las aventuras y las situaciones como oportunidades para el desarrollo personal. La protección ha de ir dejando paso a la propia responsabilidad y autonomía. Es importante integrar "lo lúdico", "lo agraciable" en lo cotidiano.
- La escucha activa y la comunicación son instrumentos útiles para promover la seguridad.

Las fiestas del pueblo. Configurar un comité de organización: algunas personas harán de jóvenes de la edad, otras de padres y madres y otras del Ayuntamiento. Que cada grupo prepare y lleve sus propuestas para unas fiestas seguras. Se discuten. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Simulando una situación. En pequeños grupos preparar un "role-playing": son madres o padres de un hijo o una hija de catorce años que les comunica que ha quedado el sábado con su cuadrilla para andar en bici.

- Analizar la situación, valorando: 1) Sus preocupaciones, los sentimientos que la situación les provoca. 2) Lo que es responsabilidad de ellos y lo que afecta fundamentalmente al hijo o a la hija. Valorar distintas posibilidades de ocio.
- Preparar una simulación en la que promuevan la seguridad y apliquen estrategias de escucha y comunicación.

En un grupo eligen quién va a hacer de padre o madre y en otro grupo quién hace de hijo/a.

Simulación: 1) La educadora o el educador recuerda en qué consiste un simulación y los pasos de la escucha y la comunicación (ver *Centro de Interés 4*). 2) Simulación de actores y actrices y observación por parte del resto del grupo. 3) Análisis de la simulación: primero, hablan los actores y actrices sobre lo que han sentido; luego, quienes han observado; y después, la educadora o el educador recoge lo comentado y lo relaciona con la promoción de la seguridad y la aplicación de un modelo de escucha y comunicación.

MATERIAL 10

Promoviendo la seguridad

Analiza distintas situaciones de la vida cotidiana y busca alternativas que promuevan la seguridad y, si procede, integren "lo lúdico" y "lo agradable":

- A tu hijo se le cae una botella de aceite al suelo de la cocina.
- Tu hija está en la cocina subida a una escalera que está un poco coja.
- Tu hija va con su hermano pequeño a la zona de juegos del parque.
- Tu hija sale con sus amigas a pasear en bici.
- Tu hijo está haciendo un puré con la batidora.

Actividad 11. El rendimiento escolar

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Los suspensos de Álvaro. En pequeños grupos y con el Material 11 analizar la situación, cómo afecta la decisión tomada a la dinámica familiar, dónde se ponen las responsabilidades y cuál es la eficacia de la medida.

Puesta en común: Se recogen las aportaciones y se comentan.

Se completa lo que haya salido con una pequeña exposición teórica sobre el rendimiento escolar y los factores que influyen, así como los causas y consecuencias del fracaso escolar (ver *Centrándonos en el tema*). Equilibrar la responsabilidad familiar y de otros agentes de socialización (escuela, grupos de pares, medios de comunicación, etc.). No todo depende del grupo familiar, aunque éste puede desarrollar distintas iniciativas.

¿Qué nos parece más importante? En pequeños grupos escribir las preguntas que más veces hacéis a vuestros hijos e hijas en relación con sus estudios o en general (para ver qué lugar ocupan los estudios en el conjunto de preguntas. Como referencia podéis utilizar las que recordáis haberles hecho la última semana).

Puesta en común. Se recogen todas y con las 10 que más veces se repitan se vuelve otra vez a los grupos pequeños.

Analizando nuestras preguntas. En pequeños grupos, analizar:

- Los temas sobre los que preguntamos y la frecuencia.
- ¿Por qué creéis que preguntamos más sobre ellos?
- ¿Sobre qué temas importantes no se han preguntado? ¿A qué lo atribuíis?
- Si cerráis los ojos e intentáis escuchar “la música” de las preguntas. ¿Qué significado tiene?
- ¿Qué conclusiones sacáis de estas preguntas?

Puesta en común. Se recogen todas las aportaciones. Se analiza qué mensaje de valoración estamos emitiendo: Qué es más importante para nosotros y nosotras, qué es menos... (Es posible que casi siempre preguntemos por los estudios, que no nos interesamos por sus aficiones sobre todo si éstas no “valen para nada” ... o quizás no preguntamos si disfruta con sus amigas y amigos).

MATERIAL 11

Los suspensos de Alvaro

Este verano no hemos salido de vacaciones porque Alvaro ha suspendido cinco asignaturas.

CUESTIONES:

1. ¿Cómo afecta este hecho a la dinámica familiar?
2. ¿Dónde se ponen las responsabilidades?
3. El castigo familiar. La eficacia de esa medida.

Actividad 12. Favoreciendo el rendimiento escolar

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Cuestiones a debatir. En pequeños grupos que se lea, discuta y elija, en cada una de las situaciones descritas en el Material 12A, una de las posibles respuestas.

Intergrupo. Puesta en común de lo trabajado en los grupos.

Resumen y conclusiones.

Claves:

- El hijo o la hija debe asumir sus propias responsabilidades.
- Tu hijo o hija también tiene derecho a equivocarse.
- Es importante un ambiente de interés y de atención, donde se valora el estudio, las incidencias cotidianas de la vida escolar, el trabajo de cada día por aprender.

El clima familiar. En pequeños grupos y con el Material 12B identificar algunos cambios que se podrían introducir en la familia para favorecer el rendimiento escolar. Seleccionar 3 cambios, analizar las dificultades para introducir esos cambios y buscar soluciones. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Análisis de un caso. En pequeños grupos y con el Material 12C analizar la situación y las distintas alternativas posibles, eligiendo la alternativa más adecuada y preparando una simulación sobre ella. Puesta en común. Elaborar y simular una respuesta que incorpore los aspectos de escucha activa y comunicación.

MATERIAL 12A

Cuestiones a debatir

1. Cuando uno de nuestros hijos/as aprueba todas las asignaturas, qué os parece que es conveniente hacer:

- Darle la enhorabuena.
- Comprarle algo que le guste para incentivarle.
- Decirle que no ha hecho más que cumplir con su deber.
- Animarle a seguir con el mismo esfuerzo e interés.
- Celebrarlo con algo especial para toda la familia (pasteles, merienda...).
- Otros...

2. Iñaki tiene 13 años y en el colegio nos informan de que su rendimiento ha bajado últimamente, que está nervioso y se distrae mucho, ¿Qué haremos?

- Le reñimos y castigamos sin ver la TV
- Le preguntamos qué le pasa y le mostramos nuestro apoyo.
- Hablamos con su profesor para detectar sus dificultades.
- Otros...

3. La tutora nos dice que la causa del bajo rendimiento de Ainara es que no lee lo suficiente. ¿Qué actitud debemos seguir?

- Cuando llegamos a casa, le hacemos saber nuestro disgusto y la decisión que hemos tomado de que a partir de hoy va a leer todos los días media hora, le guste o no.
- Le preguntamos el por qué no le gusta leer.
- Le regalamos un montón de libros de los que anuncian para su edad. Así no tendrá excusa.
- Consideramos que todos leemos menos que lo que sería deseable e intentamos crear un ambiente más favorable a la lectura.
- Otros...

4. Itziar saca malas notas, está triste y siempre dice que ella no vale para esto, y que todo lo hace mal. ¿Qué podemos hacer?

- Estamos todo el día encima para que estudie.
- La comparamos con su hermano a ver si "se pica".
- Le ayudamos a hacer las tareas para que no sufra tanto.
- Indagamos cuál es su dificultad escolar.
- Intentamos reforzar su autoestima.
- Otros...

MATERIAL 12B

Mejorando el clima familiar

Crear un ambiente, motivar... para el estudio.

1. Comenta tres cambios que se podrían introducir en el clima familiar para promover el rendimiento escolar de los hijos e hijas.

2. Comenta algunas dificultades existentes para introducir esos cambios.

3. Comenta algunas soluciones para esas dificultades.

MATERIAL 12C

Análisis de un caso

Sergio lleva varios años aprobando los cursos por los pelos. No le gusta demasiado estudiar, pero en su casa todos sus hermanos mayores están ya en la Universidad y siempre se ha dado por hecho que ése era también su futuro inmediato. Se le había propuesto la formación profesional, pero sus padres no aceptaron. Ultimamente se ha aficionado al ordenador, pero no hace más que jugar, aunque dice su hermano que tiene aptitudes para ello.

Este año ha dejado tres asignaturas para septiembre. Todo el verano ha sido un martirio para él, que tenía que ir a una profesora particular, y para sus padres, que han estado todo el verano pendientes de que estudiase algo. Cuando llegan los exámenes, la suerte de junio se repite y vuelve a suspender las tres, se niega a salir de su cuarto y ha dicho que él no vuelve al colegio nunca más.

CUESTIONES:

1. Analizar la situación.
2. ¿Qué haríais en el lugar de sus padres?
3. Alternativas posibles.

Actividad 13. Las drogas

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Nuestro miedo a las drogas. En pequeños grupos hacer una lista de frases que reflejen los temores y dudas que como padres/madres tienen en relación al tema de las drogas.

Puesta en común. Se exponen las frases o contenidos expresados en cada grupo, viendo qué tipo de miedos o dudas se repiten más.

Se trabaja cada una de las preocupaciones valorando hasta qué punto son razonables o no, influencia de ideas estereotipadas, influencia de los medios de comunicación, factores asociados a un consumo abusivo...

¿Qué son las drogas? ¿Qué es la dependencia? Por parejas y con el Material 13A trabajar: ¿Qué es droga? ¿Qué no es droga? ¿Qué criterios se ha utilizado para definir las? Puesta en común. Dar diferentes definiciones de drogas. Dar conceptos de: dependencia, sustancia, habituación. Limitar el concepto de droga al de sustancia pero ampliar el concepto de dependencia más allá de la relacionada con la sustancia.

¿Qué sabemos de las drogas? Hacemos una lluvia de ideas en la que los padres y madres van diciendo las diferentes drogas que conocen. Cada una de ellas se apunta en un mural.

A continuación se repite la técnica y cada cual va diciendo cosas que conoce con respecto a las drogas que hayan salido, y se van anotando.

El/la educadora utiliza la información expresada para hacer una lección participada en la cual se aclaren los conceptos de: efectos, dependencia física y psíquica, tolerancia. Estos aspectos se tratan con relación a todas las sustancias que salgan. En lugar de una lección participada puede realizarse una lectura con discusión del Material 13B.

Efectos de alcohol y tabaco. Se divide la clase en dos grupos: un grupo tratará, basándose en sus conocimientos, las consecuencias del alcohol sobre el organismo. El otro grupo, las consecuencias del tabaco. Se pide que anoten las intervenciones.

Puesta con común. Un representante de cada grupo expone los consecuencias que se han delimitado en el grupo. Los participantes añaden, aclaran, corrigen o preguntan en relación a las consecuencias de ambos consumos. La educadora o el educador completa lo expuesto.

Los mitos del alcohol. Se hacen pequeños grupos y se responde al cuestionario del Material 13C, anotando los argumentos utilizados para determinar la verdad o falsedad de cada afirmación. Puesta en común, en donde se exponen las respuestas al cuestionario así como las razones de cada grupo. Se aclaran los conceptos erróneos.

MATERIAL 13A

¿Qué son las drogas? ¿Qué es la dependencia?

Se forman parejas y a cada pareja se le entrega una tarjeta que contiene dos elementos:

televisión - cocaína

películas de vídeo - tabaco

heroína - televisión

dulces - éxtasis

cannabis - ropa de marca

máquinas tragaperras - alcohol

¿Qué sabemos de las drogas?

Alcohol	Es una bebida. En pequeñas cantidades puede relajar (a algunos les da la sensación de estimulación). En cantidades mayores produce embriaguez o borrachera, que dura algunas horas.	Dificulta la concentración y las reacciones rápidas. En grandes cantidades puede provocar la muerte.	Posibles daños en el corazón, hígado, estómago y cerebro. Crea dependencia y entonces es muy difícil dejarlo.	Su venta esta prohibida a menores de 16 años. La mayoría de la gente no lo ve como droga. Se usa para facilitar el contacto social. Quienes abusan del alcohol no son identificados normalmente hasta fases avanzadas.
Tabaco	Se fuma. Los que no fuman mucho se relajan al fumar. A veces estimula.	Afecta muchas partes del cuerpo. Acelera el ritmo cardiaco y aumenta la presión de la sangre.	Posibles daños en los pulmones y otras partes del cuerpo. Provoca cáncer. Crea dependencia muy intensa.	Esta prohibido vender a menores de 16 años. No se ve como droga. Los fumadores se ven normales. Los no fumadores les encuentran molestos.
Café y drogas	Bebida. Es un poco excitante. El efecto dura unas pocas horas.	Durante un rato corto ayuda a la concentración.	Dificulta el sueño.	Legal. La toma gente normalizada.
Tranquilizantes	Normalmente pastillas. Su efecto dura varias horas.	Relajan y a veces dan sueño. La mezcla de otras drogas es muy peligrosa.	Crean hábito y cuesta dejarlos.	Sólo se pueden conseguir con receta médica. Son medicamentos, pero a veces se toman como drogas.
Anfetaminas	Normalmente comprimidos	Durante un rato ayuda a concentrarse y aumenta el rendimiento físico, pero después se siente un gran cansancio. Una gran cantidad puede ser mortal.	Nerviosismo. Crean fácilmente dependencia. Posibilidad de psicosis.	Sólo se pueden conseguir con receta médica. Existe abuso por cauces ilegales.
Cannabis (porro, hash, etc.)	Fumado. Produce una especie de borrachera que dura algunas horas.	Dificulta la concentración y las reacciones rápidas.	Posible daño en los pulmones. Posibilidad de psicosis.	Venta ilegal.
L.S.D.	Diversas presentaciones. Los efectos dependen en gran parte, de la situación y del modo en que se toma. Dura alrededor de ocho horas.	Dificulta la concentración y las reacciones rápidas. Algunos consumidores se encuentran muy mal (mal viaje) incluso durante varios días después.	Posibles escenas retrospectivas o "flashback" que pueden terminar por desequilibrar.	Illegal. Se usa menos que antes.
Opiáceos (heroína, etc.)	Esnifados, inyectados o fumados.	Dificulta la concentración y las reacciones rápidas. Puede ocasionar la muerte, sobre todo si se inyecta o se mezcla.	Daños en las venas y en la piel. Provoca una adicción rápida e intensa, siendo difícilísimo dejarla.	Illegal si no es por medio de receta médica. Es la droga en que piensa la mayoría de gente cuando se habla de drogadicción.
Coca	Principalmente se esnifa. En los países andinos se mastica.	Al igual que las anfetaminas: euforia disminución de la sensación de cansancio.	Crea hábito. Pueden producirse trastornos alucinatorios y, raramente, psicosis.	Es ilegal. Su uso está en expansión.

MATERIAL 13C

Los mitos del alcohol

El alcohol es bueno para	V / F
El alcohol es una droga estimulante	V / F
El alcohol te calienta cuando hace frío	V / F
El alcohol es bueno para el corazón	V / F
El alcohol te alimenta porque tiene calorías	V / F
Los vinos quinados abren el apetito a las niñas y a los niños	V / F
El alcohol estimula la potencia sexual	V / F
El alcohol mejora los reflejos	V / F
El alcohol reanima	V / F
El alcohol combate la anemia	V / F
Alcohólico es sinónimo de borracho	V / F
El alcoholismo es un vicio	V / F

Actividad 14. El fenómeno social de las drogas

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Cuento de la cueva. En pequeños grupos y con el Material 14 (Programa de Prevención de Drogodependencias: “A tu salud” de la Comunidad de Madrid) trabajar la semejanza entre el cuento y el fenómeno de las drogodependencias: percepción social (algo invisible, impalpable), alternativas de solución y eficacia de las mismas 1) prohibición, 2) prevención, evitar la aparición, detener el avance y reducir los efectos, 3) reducir la demanda de drogas por parte de quien las usa, información y/o educación, 4) modificar las condiciones socioeconómicas y ambientales, relación entre la entidad del fenómeno y la lucha contra él (proporción, desproporción).

Intergrupo, resumen y conclusiones.

Claves:

- Parece que las personas tenemos una necesidad de romper la rutina psicológica, lo cual se ha realizado y se puede realizar de muy diferentes formas.
- Las drogas han existido siempre, con diferente repercusión social en distintos épocas y culturas, pudiendo integrarse de forma más o menos adaptativa, con distintos mecanismos de funcionamiento, con diferentes respuestas individuales y sociales.
- Las drogas constituyen hoy un complejo fenómeno sociocultural que implica a tres importantes sectores: la producción, el tráfico y el consumo.

En búsqueda del toxicómano. Se trata de no identificar el término droga ilegal exclusivamente y poseer actitudes más objetivas ante las drogas ilegales.

Repartir distintos juegos de fotos o imágenes con distintas personas, de diferentes “pintas”, uno por grupo, dando la siguiente consigna para trabajarla por grupos:

En estas fotografías se encuentran diversos personajes. De varios de ellos dichas fotos nos informan objetivamente en cuanto a que pueden ser toxicómanos (toxicómano: dependiente de una droga o varias). Señala en qué fotografía se encuentran los presuntas personas toxicómanas.

En alguna de dichos fotografías se puede presentar algún personaje conocido. Vuestra opinión no debe fundarse en lo que conozcáis del personaje real sino en los datos de la foto exclusivamente.

En la puesta en común la educadora o el educador plasmará los resultados en la pizarra. Durante el diálogo final se insistirá en la necesidad de acercarnos al tema intentando quitarnos toda clase de prejuicios y mitos que llevamos dentro en relación con el tema. Se terminará definiendo claramente qué es droga, enumerando las diferentes drogas y comentando el fenómeno social de las drogas (significado social, formas de entender el fenómeno, tipos de respuestas frente a él, etc.).

MATERIAL 14

Cuento de la cueva

(Fuente: Programa de prevención de drogodependencias “A tu salud” de la Comunidad de Madrid.)

La verdad es que cuando llegué al pueblo de la Gran Cueva lo primero que me llamó la atención fue el río que corría seguro de sí mismo, el tono dorado de la vegetación que rodeaba las tierras oscuras y el aire alegre de la gente.

Sin embargo, muy pronto, la “Gran Cueva” empezó a ser una realidad que aparecía en todo momento de mi vida allí.

Todo el pueblo giraba alrededor de ella. Bajar, entrar en ella, descubrir nuevas simas y grutas no era sólo una diversión sino, sobre todo, el baremo social de la estima o la admiración en aquella comunidad.

Aunque hice valer mi derecho a ser patiocorta, algo miope, terriblemente patosa y nada amante del ejercicio físico, todos los que me rodeaban consiguieron con sus reproches y sus estímulos, que un fin de semana me dispusiese a ir a lo que prometía ser una especie de peregrinación obligatorio dominical.

El gran agujero surgía directamente de la tierra en medio de la llanura muerta e inmóvil y sus paredes parecían acantilados de un mar extrañamente silencioso. Mientras trataba de agarrarme a todo cuanto estaba a mi alcance ya fuese rama, arista o persona, intentaba comprender el hechizo que la gran cueva ejercía en chicos y grandes, la necesidad de entrar que parecían sentir tan imperiosamente.

Por ello, la caída, el golpe, mi pierna astillada, mi traslado en camilla al pueblo, fueron vividos por mí como una forma de darme la razón sobre las dudas que me asaltaban sobre la Gran Cueva.

Como siempre pasa en estos casos, una afluencia de noticias referidas a accidentes semejantes al mío, me fueron llegando rápidamente. Mi estupor creció al saber el número tan elevado de sucesos, muchos de ellos mortales, y aproveché mi obligado retiro del trabajo para elaborar un informe para el periódico local sobre el asunto.

Nunca me hubiera imaginado la cara de sorpresa con que me recibió mi vieja vecina.

-¿Usted sabe el revuelo que ha levantado su artículo...? Mi nuera me ha contado que hay un Pleno en el Ayuntamiento para discutirlo.

Cuando llegó Paco, el lechero, me contó que en la escuela, los profesores habían mandado a sus alumnos hacer una encuesta sobre los accidentes. Realmente era sorprendente que una situación vivida siempre como normal se hubiese planteado en la mente de todos como algo urgente por resolver. Y así fue. El Ayuntamiento decidió, como suele ser habitual, que el mejor remedio sería prohibir el acceso a la “Gran Cueva” y los guardias, una valla y carteles servirían de disuasión para los ciudadanos. Esta decisión llenó de satisfacción a los familiares y amigos de los accidentados más graves, que llevaban tiempo pensando y pidiendo que una medida así fuera tomada para evitar que otros sufrieran su misma situación.

Durante mucho tiempo el pueblo de la "Gran Cueva" se alejó de mi. La carta que recibí una fría mañana de febrero no contenía apenas noticias interesantes y a punto estuve de tirarlo, si no es por la postdata, que me llamó la atención.

"No fuiste tú la última accidentada en nuestro pueblo; para consternación del Ayuntamiento, la gente ha seguido entrando y saltándose todo tipo de prohibiciones."

La realidad fue que muchas personas, especialmente los más jóvenes, hicieron caso omiso de la prohibición. Ellos habían entrado cientos, miles de veces y nunca habían tenido problemas. Es más, consideraban injusto y exagerado privar de la única diversión del pueblo a muchos vecinos que eran expertos montañeros y deseaban seguir disfrutando de su Cueva.

En una nueva sesión municipal para hablar del problema fue el médico quien propuso la solución que pareció mejor a la mayoría: "retiremos la valla y en su lugar estableceremos un puesto de socorro permanente para atender a los heridos y accidentados, así evitaremos males mayores respetando la voluntad del que quiera seguir entrando".

De nuevo resonaban en mis oídos los ecos de: "¡cuidado!", "no pongas el pie ahí" "¡se caen rocas!". Llegaban acompañados de una sensación, ya intuida en mi única y desdichada excursión a la "Gran Cueva", de que el hechizo no consistía sólo en ser la única diversión del pueblo sino que en ella se plasmaban las ansias que todos tenemos de sentirnos valorados e integrados socialmente.

Lamentablemente el proyecto del médico tampoco dio resultado. Cuando el hijo del alcalde se fracturó la cadera en una caída se vio la insuficiencia del puesto de socorro. Aunque se curasen en él muchos rasguños y magulladuras no se conseguía evitar que se siguieran produciendo accidentes, y lo peor fue observar como cada vez mas niños y jóvenes tenían como única afición ir a la Cueva.

Esta vez fueron los maestros/as los que, apoyados por un grupo de padres y madres, plantearon una nueva solución. "Haremos que los niños y niños cojan miedo a la cueva, de este modo evitaremos que entren en ella sin necesidad de vallas y estaremos haciendo una labor de futuro. Pronto empezaron a llenarse las clases de fotografías de los cuerpos sin vida de los que habían caído de la Cueva, se organizaron charlas en las que los accidentados que habían podido sobrevivir hablaban a los alumnos/as de la locura que suponía entrar y otras acciones por el estilo.

Esta nueva medida fue eficaz durante un tiempo, pero al cabo de unos meses algunos muchachos/as, los que peor iban en la escuela, empezaron a acudir de nuevo a la Cueva. La atracción del riesgo era mayor que el miedo que habían intentado meterles, poco a poco fueron atrayendo a otros y los accidentes volvieron a aumentar.

Después de todo aquello y de tantas vicisitudes, en el pueblo había una gran preocupación. Algunos pedían volver al sistema de la valla, otros pedían que hubiera más puestos de socorro y otros insistían en que el que no sepa espeleología que se quede en casa. Los ánimos estaban exaltados, y se tomó una decisión.

Se formó un comité con todos los que quisieran aportar ideas y se contrató a una persona encargada de llevar a cabo los planes y propuestos que se aprobaran.

Poco a poco las cosas empezaron a cambiar. El primer paso fue señalar las distintas rutas de la bajada a la cueva, indicando los peligros y dificultades de cada una e instalando cuerdas y puntos de apoyo para facilitar la ruta.

En la Escuela y el Ayuntamiento se organizaron cursos de espeleología para niños y adultos de modo que aprendieron las técnicas adecuadas para bajar sin riesgo.

Por último, en el pueblo se abrió un centro cultural, un cine, se organizaron bailes, teatros y cursos de manualidades y poco a poco la gente empezó a descubrir que había muchas formas de diversión aparte de la cueva.

Al cabo de unos meses el número de accidentes había descendido tanto que se pensó en retirar el puesto de socorro, puesto que no servía casi para nada.

El pueblo recobró su equilibrio y su tranquilidad y, hoy en día, puedes disfrutar de tantas y tan variadas formas de diversión que incluso están llegando visitantes de otros lugares a pasar allí sus fines de semana.

La Cueva es sólo un símbolo del pueblo y no una fuente de problemas para la comunidad.

CUESTIONES:

1. ¿Qué características tiene el fenómeno de la Gran Cueva en el pueblo? ¿Cómo se percibe? ¿Qué significado tiene?
2. ¿Qué soluciones se ponen en marcha frente a ella y qué consecuencias tienen estas soluciones?
3. ¿Qué relación puede tener este cuento con el fenómeno social de las drogas? ¿Qué respuestas existen frente a las drogas? ¿Son excluyentes?

Actividad 15. El consumo de sustancias y factores relacionados

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Usar o abusar? Analizar el Material 15A. Por grupos valorar en cuáles hay abuso o uso inapropiado, en cuáles no y por qué. Puesta en común para exponer las valoraciones de cada grupo y clarificar los conceptos de uso y abuso. En relación con las situaciones propuestas, pueden surgir otros aspectos relacionados con el consumo como: iniciación, factores culturales, modelos, valoración subjetiva de cantidades consumidas, frontera entre uso y abuso.

El consumo de alcohol. En grupos pequeños se elabora una lista de ventajas y desventajas que tiene el consumo de alcohol para los miembros del grupo desde su propia experiencia y otra lista con las desventajas y ventajas que creen pueden encontrar las y los adolescentes en este consumo. Puesta en común. Se recogen las aportaciones y se comentan las coincidencias y diferencias entre los distintos grupos. Centrar la atención en: creencias asociadas que mantienen el consumo en los adultos, informaciones ciertas o falsas sobre efectos, diferencias entre el análisis en base a su propia experiencia y el que llevan el cabo con sus hijos/hijas. ¿Encuentran que beber alcohol es menos ventajoso para hijos/hijas? ¿Por qué? Ver si tanto ventajas como desventajas se mantienen a lo largo del tiempo.

La historia de Juan Pérez. En pequeños grupos analizar el Material 15B. Puesta en común y discusión sobre el modelo que ofrecemos como padres.

¿Por qué consumimos sustancias? ¿Por qué las consumen? En grupos pequeños discutir en base a la pregunta ¿Por qué lo gente bebe o bebemos, fuma o fumamos, consume o consumimos otras sustancias? ¿Por qué pensamos que lo hacen los y las adolescentes? Puesta en común y clasificación de los factores ligados al consumo, procurando que queden reflejados los siguientes: a) factores relacionados con la sustancia, b) factores relacionados con el individuo, c) factores relacionados con grupos próximos y d) factores relacionados con lo sociedad en general. Se destaca el carácter multifactorial asociado al consumo de sustancias y la interacción entre todos los elementos.

A continuación se hacen de nuevo grupos pequeños y a cada grupo se le asigna un factor que ha de desarrollar durante un cuarto de hora. Trabajar si creen que incide de distinto modo en la edad adulta y en la adolescencia. ¿Cuáles más? ¿Cuáles menos? ¿Por qué? Se hace luego puesta en común procurando ver la interacción entre factores.

El caso de Pedro. En grupos pequeños se analiza el Material 15C. Puesta en común y discusión, elaborando unas conclusiones por acuerdo.

Pasamos a la publicidad. Se forman grupos de 6 personas. Se entrega a cada grupo una revista o un periódico para seleccionar un anuncio de bebida alcohólica, tabaco u otras sustancias (café, medicamentos...). Analizar el anuncio siguiendo algunos de los siguientes puntos: nombre del producto, texto, destinatario, mecanismos de captación empleado. ¿Qué necesidad pretende cubrir el producto? ¿De qué modo propone cubrirlo? ¿Cómo podría cubrirse esa necesidad sin recurrir a la sustancia? Puesta en común: exponer los análisis hechos en los grupos sobre cada anuncio y la influencia de la publicidad y cómo afrontarla.

Clima familiar. En pequeños grupos y con el Material 15D analizar el clima familiar y su influencia en el consumo de sustancias. Puesta en común. Se recogen las aportaciones. A tener en cuenta: falta de comunicación, no traspaso de responsabilidades, evitación del conflicto, ausencia paterna, imagen negativa del hijo, etc.

MATERIAL 15A

¿Usar o abusar?

Situaciones a discutir:

En una fiesta, Marcos bebe un par de copas y enseguida coge el coche para ir a su casa. En una fiesta, Luisa bebe dos copas; posteriormente sigue la fiesta en una discoteca donde continua bebiendo cubatas.

José bebe un vaso de vino durante las comidas.

En una boda, el camarero sirve cava en la mesa infantil. Las personas adultas le ríen la gracia.

M^a Jesús acude al médico con un fuerte catarro. A la pregunta de cuánto fuma, responde: lo normal (considera normal 20 cigarros).

Un padre deja que su hijo de 12 años le encienda de vez en cuando los cigarros.

Miguel fuma tres cigarros al día, normalmente después de las comidas.

CUESTIÓN:

1. Analizar en cada situación si hay abuso o uso inapropiado y por qué.

MATERIAL 15B

El caso de Juan Pérez

Juan Pérez se levantó de la cama con los ojos medio cerrados por el sueño. El despertador había sonado hacía un momento y, como cada día, se fue a la ducha: después se sintió mucho mejor; realmente lo necesitaba. Cuando no podía hacerlo se sentía fatal el resto del día, le "picaba todo el cuerpo". Después de afeitarse, fue a la cocina y apretó el botón de la cafetera, que permite a su mujer estar un rato más en la cama y a él disfrutar del café recién hecho (la señora le había dejado todo dispuesto por la noche). Después del café encendió un cigarrillo y aspiró con fuerza la primera bocanada, tosiendo a continuación. Pensó que tendría que tomar algo para la tos.

Luego salió a la casa, compró el periódico y cogió el coche; así aprovechaba el tiempo parado en los semáforos para leer las noticias de los deportes.

A las once de la mañana salió de la oficina con Manolo, uno de sus compañeros, y se fueron al bar de cada día. Como los dos habían leído ya el periódico, la conversación pasaba de unos temas de actualidad a otros para acabar en los deportes. Ambos compartían la afición por el fútbol e incluso por los mismos equipos. El bocata entra mejor con una cerveza y como "postre" un carajillo. Hoy paga Manolo porque ha perdido la apuesta sobre el partido de ayer.

No le da tiempo de ir hasta casa para comer, por lo que se acercan a un pequeño restaurante donde son clientes habituales y piden el menú del día. La comida no se acaba sin un buen café... y mucho mejor si está "bautizado". Y aunque no tenían nada que celebrar piden un par de farías y una de coñac. Manolo comenta algo sobre su estómago mientras saca las pastillas que le ha recetado el médico y Juan recuerda que debe comprar en la farmacia pastillas para la tos. Durante la comida hablaron de vídeos. Juan quería comprar uno, pero no era una compra prioritaria, costaba bastante dinero... pero le apetecía mucho, en fin, a ver que decía su mujer.

A los siete terminaba el trabajo, y ya se había hecho una costumbre "dar una vuelta" con los compañeros; se relajaban un poco, tomaban una copa y así era más fácil encarar con ánimo la vuelta a casa.

Estaba cansado cuando llegó a casa. Había una película atractiva en la tele pero los niños alborotaban, y su mujer parecía que no había tenido un buen día y no estaba para comentarios "ingeniosos" sobre la protagonista: además entraba y salía de la sala para vigilar la cena y recoger la ropa que había planchado esa tarde.

Con la excusa de bajar a comprar tabaco, hace una escapada al bar... siempre hay allí algún conocido para charlar un ratito. Piensa que arriba, en su casa, hay días que no se puede hablar con nadie. La "tertulia" de las ocho está fiel a su horario. Sacan unos combinados para todos y se queda un ratito, no mucho porque en cosa se cena a las nueve.

Después de la cena, un rato de tele. Ultimamente no duerme bien y por eso no toma café después de cenar. La película de la tele es sobre el tema de las drogas, de pronto comenzó a pensar que sus hijos crecerían en dos días y ¿si se enganchaban a alguna droga? ¡Qué horror tener un hijo drogadicto! Desde luego la película no le iba a ayudar a conciliar

el sueño. Una hora después y bastante nervioso decide tomar una pastilla para dormir, de las que toma su mujer. Y Juan Pérez se durmió pensando que por la mañana tendría que tomar más café para ir bien despierto al trabajo.

Revista AJOBLANCO extra Drogas, N.º 15. 1974. Texto adaptado y modificado.



CUESTIONES:

1. ¿Cuáles son las sustancias que usa el protagonista de esta historia?
2. ¿Cómo valoráis su consumo? ¿Usa o abusa? ¿Qué factores influyen en él? Calcula la cantidad de alcohol que Juan Pérez ha consumido en ese día. (Pueden conseguirse reglas de cálculo en el Instituto de Salud Pública).
3. Haz un slogan y un pie de texto para el dibujo.
4. Analiza cómo influye el ámbito familiar en el consumo adolescente y qué otros factores influyen en él.

MATERIAL 15C

El caso de Pedro

Pedro es un chico como tantos otros. Va a clase durante la semana, tiene un grupo de amigos y sale los fines de semana a divertirse un rato. Es menos lanzado que otros de la cuadrilla a la hora de hablar con las chicas o proponer hacer que rompa la rutina. No le gusta que la gente mayor le diga lo que tiene que hacer; sin embargo le importa mucho lo que opinen sus amigos de él y haría cualquier cosa con tal de que no le excluyeran del grupo. Suele ser frecuente que los fines de semana Pedro beba bastante con algunos de ellos. Al principio se siente entonces más lanzado y habla por los codos, aunque luego acaba con un malestar general muy desagradable. Alguna vez sus amigos han tenido que llevarle a casa. Al día siguiente se queda hasta el mediodía en la cama.

CUESTIONES:

1. ¿Qué factores creen que influyen en el hecho de que Pedro beba los fines de semana?
2. ¿Es una situación frecuente o extraña? ¿Se da en sus hijos/hijas?
3. ¿Qué harían o dirían si fuesen el padre o la madre de Pedro?

MATERIAL 15D

Clima familiar

Javier tiene 15 años; últimamente ha suspendido varias asignaturas. Es bastante popular y tiene amistades pero no todas son del gusto de sus padres. Tiene un hermano de trece años.

Aunque no es especialmente rebelde y no habla mucho de sus cosas, hay días que discute y riñe con su padre que a menudo le echa en cara sus malas notas, que no hace nada, que es un vago, que no va a saber ganarse la vida, etc.

El padre trabaja muchas horas y está poco en casa. Preocupado constantemente por el día de mañana, a menudo tenso y enfadado, a veces silencioso, deja que su esposa tome las decisiones con respecto a sus hijos.

La madre trabaja en la casa y siempre muy dedicada a los hijos: les hace las camas, les arregla las habitaciones... y tiene siempre todo a punto.

No le gusta discutir ni que discutan y con tal de que "haya paz" deja que todo el mundo se salga con la suya, incluso que le griten. Le cuesta admitir que sus hijos están dejando de ser niños.

Una vecina les dice que ha visto a su hijo en un grupo que estaban fumando porros.

CUESTIONES:

1. Analiza el clima que se vive en esta familia.
2. Analiza actitudes y comportamiento del padre y de la madre.
3. Factores en las relaciones familiares que crees que pueden favorecer el consumo de sustancias. Otros factores que se suelen asociar al consumo.

Actividad 16. ¿Qué podemos hacer en el tema de las drogas?

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Posibles actuaciones. En pequeños grupos y una vez analizados los factores asociados al consumo de sustancias, se pide a los padres y las madres que discutan que elementos entran en juego y qué pueden hacer para prevenir. Les pedimos que elaboren una lista que recoja de manera concreta actitudes y actuaciones por su parte.

Puesta en común en donde se exponen las listas de cada grupo y se discuten procurando establecer unas conclusiones que sean válidas para todos. Claves:

- Promover la educación para el consumo y la introducción de las hijas e hijos en la cultura de las drogas.
- Proponer: actitudes y comportamientos ni autoritarios ni permisivos en exceso, de aceptación y desarrollo de la autoestima, confianza en sí, desinhibición, resistencia a la frustración, capacidad de elegir y autonomía de la hija y del hijo, recursos y habilidades de escucha y comunicación, de afrontamiento de problemas, etc.
- Ampliar las posibilidades de ocio.

Exponer y trabajar el concepto de prevención inespecífica.

Vamos a prevenir. En pequeños grupos se reparte el Material 16A *¿Hasta cuándo seguirá siendo tu niño?* Se comenta el dibujo y el texto. Se analiza y se pone en común qué actitudes del grupo familiar se proponen como preventivas del consumo de drogas:

- ¿Cómo se concretan estas actitudes en las situaciones de la vida diaria?
- El consumo de drogas ¿se relaciona con el proceso de emancipación? ¿Cómo?
- Elegir una habilidad o desarrollar en la relación con el hijo y la hija que pueda ser útil a la prevención de las drogodependencias y preparar una simulación sobre la misma.

Simulación

Resistencia a la frustración. En pequeños grupos trabajar el Material 16B. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Desarrollando alternativas. En grupos pequeños y con el Material 16C buscar actividades que, manteniendo los efectos positivos de algunas sustancias (alcohol y tabaco), reduzcan los negativos. ¿Qué se puede hacer desde el grupo familiar para desarrollarlos? Intergrupo, resumen y conclusiones.

Los fines de semana. En pequeños grupos analizar la gran oferta de lugares de esparcimiento y ocio que combinan el tiempo libre con alcohol de manera directa y los cambios que se podrían introducir en el ambiente familiar y en el entorno en que vivimos. Puesta en común y conclusiones.

Resistir la presión al consumo. En grupos pequeños buscar alternativas para ayudar a nuestros hijos e hijas a resistir la presión al consumo. Intergrupo.

MATERIAL 16A

¿Hasta cuando seguirás siendo tu niño?

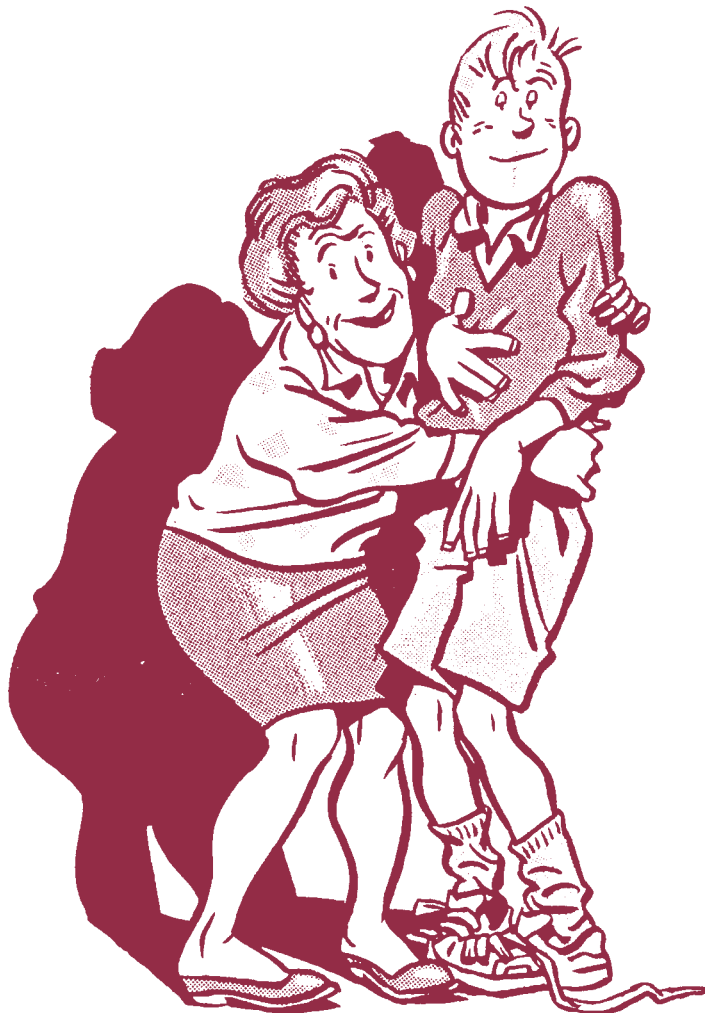
Párate a mirarle un momento: ¿A que ya no es un niño? Pues no le protejas tanto.

Si realmente le quieres, ayúdale a ser independiente y responsable, capaz de enfrentarse solo a la vida. Si no, estará indefenso ante peligros como las drogas.

Y tú no puedes, ni debes, defenderle siempre. Tiene que hacerlo solo. Las drogas son un grave problema que puede prevenirse si todos nos hacemos responsables. Y el grupo familiar también tiene muchas oportunidades. Juntos, madres, padres, hijos e hijas pueden hacerlo. Favoreciendo la comunicación y la confianza entre las personas adultas y la juventud. Evitando tanto el autoritarismo como el exceso de protección.

Poniendo en práctica ideas de vida sana, de ocio creativo.

Frente a las drogas, hemos de responder todos y todas.



MATERIAL 16B

Resistencia a la frustración

Algunas cosas que se pueden hacer para resistir a la frustración son:

- Ante una frustración, cambiar el objetivo o los medios para conseguir lo que se quiere en lugar de dejarse llevar por la sensación de fracaso, y de agredirse a uno mismo o a los demás.

- Adquirir conciencia de los límites que la convivencia impone a nuestra libertad y tender a respetarlos; voluntariamente.

- Analizar los aspectos negativos del entorno, pero sentirse inmerso con él con un espíritu transformador y de progreso.

- Proponerse objetivos realistas y planificar los procedimientos para conseguirlos.

CUESTIONES:

1. La resistencia a la frustración parece que puede ser un instrumento útil para la prevención del consumo abusivo de drogas. ¿Es algo que se tiene en cuenta y se favorece en el medio familiar? ¿Por qué? ¿Cómo?

2. ¿Qué cambios podríamos introducir en nuestras actuaciones para desarrollar en nuestros hijos e hijas resistencia a la frustración?

3. Valora qué dificultades pueden encontrar para introducir esos cambios. Busca soluciones a las mismas.

MATERIAL 16C

Desarrollando alternativas

1. Vamos a describir los efectos positivos y negativos de algunas sustancias (alcohol y tabaco) y vamos a ver si hay algunas actividades que, manteniendo los efectos positivos, reduzca los negativos.

Alcohol		Alternativas
Efectos positivos	Efectos negativos	

Tabaco		Alternativas
Efectos positivos	Efectos negativos	

2. ¿Qué se puede hacer desde el marco familiar para favorecer estas alternativas? Analiza dificultades y soluciones para estas actuaciones.

Actividad 17. El ocio y el tiempo libre

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Cómo se divierten nuestros hijos e hijas? En grupo grande o en pequeños grupos cada persona expresa alguna forma de diversión o alguna afición de sus hijos e hijas, entendido en sentido amplio. Se puede partir del Material 17A. Intergrupo, resumen y conclusiones. Claves:

- Hay muchas y muy diversas formas de ocio. Se trata de enriquecer el mundo de los hobbies respetando los gustos de cada cual.
- En ciertos momentos se puede "no hacer nada". Frente al ocio como "ocupación del tiempo" presentar los valores del "tiempo no productivo". Dar incluso cabida al aburrimiento.
- Los padres y madres pueden posibilitar y/o sugerir múltiples posibilidades de ocio, integrar "lo lúdico" "lo placentero" en las actividades cotidianas y ayudar a sus hijos e hijas a planificar su ocio.

El ocio y tiempo libre en la adolescencia. Lectura individual y discusión en pequeños grupos de las conclusiones del capítulo sobre ocio, tiempo libre, deporte y asociacionismo juvenil, de la publicación "Los jóvenes navarros 91 (III encuesta sobre la juventud de Navarra)" de la Fundación Bartolomé de Carranza (se puede encontrar en la Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública). Intergrupo, resumen y conclusiones. Se puede trabajar también con una lección participada o una exposición teórica.

¿Qué influye en el ocio adolescente? Algunas formas de trabajarlo:

- Dividir al grupo grande en 3 grupos y que cada grupo analice uno de los tipos de factores que influyen en el ocio: 1) factores sociales generales (valores sociales, masificación, medios de comunicación, la separación goce-ocio- y quehacer-trabajo-, los deportes...); 2) factores del entorno próximo (recursos disponibles, la escuela, las amigas y amigos, la familia...) y 3) factores personales (valores, recursos y habilidades, proyecto personal de vida...). Puesta en común. Resumen y conclusiones.

- Visualizar y analizar un anuncio de televisión que exprese aspectos relacionados con el ocio de la adolescencia.

Ocio y marco familiar. En pequeños grupos y con el Material 17B discutir sobre el papel del grupo familiar. Intergrupo, resumen y conclusiones. Se puede completar con una exposición teórica.

Algunas discusiones en torno a... En pequeños grupos analizar algunos de los problemas que se dan ante el tiempo libre: dinero, aburrimiento, televisión, amistad... Puesta en común y conclusiones. El debate se puede centrar también en los tipos de ocio (ocio activo, ocio pasivo...) o en sus consecuencias (ocio productivo e improductivo, consecuencias para sí y para su entorno...). Se puede realizar un debate en bandos sobre la televisión sí o no, etc. El trabajo puede ser sólo de análisis o también de búsqueda y desarrollo de alternativas.

Ampliando las posibilidades de ocio. En pequeños grupos trabajar el Material 17C. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Abordando situaciones. En pequeños grupos elaborar una respuesta a los situaciones planteadas en el Material 17D que incorpore los pasos de la escucha y la comunicación. Simulación.

MATERIAL 17A

Distintas formas de divertirse

De las siguientes aficiones comentad cuáles tienen vuestros hijos e hijas y añadid otras que no aparecen en la lista:

Oír música.

Fotografía.

Los animales.

Pertenece a un grupo musical o un coro.

Colecciona minerales, monedas o

Algún tema determinado: pesca, ciclismo

Toca algún instrumento musical

Practica algún deporte.

Escribe narraciones o poesía o

Lectura.

Los juegos de cartas.

Los chistes.

Salir con los amigos y/o amigas.

Hablar por teléfono.

Ver la televisión.

Los juegos de magia.

Pertenece a una asociación.

Las plantas y las flores.

.....

.....

.....

.....

MATERIAL 17B

Ocio y marco familiar

- En casa la televisión es demasiado importante. Además, cuando hay partido nadie puede moverse en casa, pero a la hora de mi programa todo el mundo habla e incluso se cambia de canal.

- Mi padre se empeña en que todo es deber y sacrificio. Parece que no debemos contemplar que las cosas nos gusten y que nos lo pasemos bien haciéndolas.

- En casa siempre se plantean miles de cosas para hacer juntos: un plato de cocina, ir al cine, salir al campo o al monte, ir a un concierto o a visitar a los primos, etc.

- A mi madre le encanta la lectura. Ahora ya incluso nos intercambiamos algún libro. A mí me gustan las novelas de viajes y aventuras y a ella también.

- Estoy hecho un lío. Este fin de semana tengo dos planes y no sé que hacer. Me encantaría poder comentarlo en casa y que me ayudaran, pero me parece que nadie me entendería.

CUESTIONES:

1. Analiza estos testimonios de adolescentes en relación con el papel del grupo familiar al que pertenecen.

2. Analiza la influencia del marco familiar en el ocio de adolescentes. ¿Qué otras influencias, además de la familiar, existen en nuestra sociedad?

MATERIAL 17C

Ampliando las posibilidades de ocio

En pequeños grupos analizar:

1. Posibilidades de ocio y tiempo libre que se plantean a las y los adolescentes.
2. Cambios que se podrían introducir en el grupo familiar y en el entorno en que vivimos para ampliar las posibilidades de ocio.
3. Dificultades para introducir estos cambios.
4. Posibles alternativas a las dificultades.

MATERIAL 17D

Abordando situaciones

- Mi hijo me plantea que quiere apuntarse a clases de inglés, pero que su horario le impide asistir a natación.

- Mi hijo no sabe muy bien si acudir a la fiesta de cumpleaños de su primo o ir con sus amigos a patinar.

- Mi hijo quiere organizar sus vacaciones y me pide que le ayude.

- Mi hija me plantea que quiere ir con sus amigas a las fiestas del pueblo de al lado. Lleva todo el verano de fiestas.

- El sábado hay comida en casa de los abuelos y habíamos quedado en acudir. Mi hija me plantea que le ha surgido un plan con su cuadrilla.

CUESTIONES:

1. Analiza cada una de estas situaciones separando lo que le compete a tu hijo o hija y lo que te compete a ti.

2. Valora cual es la respuesta (escucha, comunicación o negociación) que más se ajusta a cada una de las situaciones y elabora una secuencia que la incluya.

3. Preparar el papel de padre o madre para una de las situaciones y realizar una simulación.