

**TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA FAVORECER LAS PAUTAS DE
CRIANZA EN UNA MUESTRA DE PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO
SANTA ISABEL DE HUNGRIA DE LA COMUNA 7 DE LA CIUDAD DE
SANTIAGO DE CALI**

ALEYDA ABRIL

LUDDY SANTANA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD
BUCARAMANGA – SANTANDER**

2012

**TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA FAVORECER LAS PAUTAS DE
CRIANZA EN UNA MUESTRA DE PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO
SANTA ISABEL DE HUNGRIA DE LA COMUNA 7 DE LA CIUDAD DE
SANTIAGO DE CALI**

ALEYDA ABRIL

LUDDY SANTANA

ASESORA

PATRICIA DÍAZ GORDON

MARTHA ORTEGA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD
BUCARAMANGA – SANTANDER**

2012

Contenido

Resumen	5
Introducción	7
Problema	8
Objetivos	
Objetivo General	10
Objetivos Específicos	10
Antecedentes investigativos	11
Marco referencial teórico-conceptual	16
Salud mental y pautas de crianza	16
Métodos de crianza	24
Estilos de paternidad	24
Estilo de crianza ideal	27
Pautas de crianza y cultura	33
Socialización primaria	34
Hábitos familiares como transmisores de valores	35
Relación entre prácticas de crianza y pobreza	37
Pautas de Crianza y desplazamiento.	40
Talleres psicoeducativos como herramienta grupal para las pautas de crianza	42

Metodología desarrollada	44
Tipo de investigación	44
Población y técnica de selección de la muestra	45
Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
Resultados	51
Apendices	82
Sesión 1: Emociones y Autoestima	83
Sesión 2: hábitos, rutinas y disciplina y estilos de autoridad- revisión de su propia crianza.	134
Sesión 3: comunicación- asertividad y cierre evaluación final	162
Bibliografía	176

TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA FAVORECER LAS PAUTAS DE
CRIANZA EN UNA MUESTRA DE PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO SANTA
ISABEL DE HUNGRIA DE LA COMUNA 7 DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE
CALI

Resumen

El actual proyecto se enmarca en una investigación aplicada, mediante la estrategia de talleres psicoeducativos apoyado en el enfoque de la psicología positiva, con el se buscó aportar herramientas a los padres de familia del Colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Santiago de Cali Valle a fin de mejorar sus pautas de crianza durante este proceso. En ellos, se identificaron hábitos de crianza centrados en la violencia y falta de comunicación que afectan la salud mental de las familias. Se trabajo con 16 participantes durante tres sesiones. La estructura de los talleres contiene, objetivos, actividades desarrolladas, contenidos trabajados, materiales y una evaluación por cada sesión de trabajo. Los temas tratados fueron salud mental de los padres, emociones, autoestima, hábitos, rutinas y disciplina, estilos de autoridad y revisión de su propia crianza, comunicación y asertividad. Los resultados de este proceso, indican que los participantes lograron identificar en ellos pautas de crianza inadecuadas y su vez adoptar herramientas para comunicarse mejor con los hijos de manera verbal y no verbal, manejar las emociones a la hora de expresar cosas para no herir a los demás haciendo respetar los derechos y respetando los derechos de los otros y expresar lo que se siente y piensa; herramientas que permiten poner límites y normas a los niños las cuales llegaron a convertirse en hábitos de igual forma se logro que estos padres comprendieran que a los hijos no hay que permitirles todo ni tampoco sobreprotegerlos mucho, sino que hay que tratarlos con una actitud intermedia, con dialogo y limites para que aprendan a controlar sus impulsos, identificar, modular y expresar sus emociones

Palabras claves: hábitos de crianza, violencia, salud mental, autoestima, emociones, factores protectores.

Summary

The current project is part of applied research, through the strategy of psychoeducational workshops supported by the positive psychology approach, sought to provide tools to parents of St. Elizabeth of Hungary School in the district 7 of the City Cali Valley to improve their breeding patterns during this process. They were identified focusing on breeding habits of violence and lack of communication that affect the mental health of families. We worked with 16 participants in three sessions. The structure contains workshops, objectives, activities, contents worked, materials and assessment for each work session. The topics were parental mental health, emotions, self-esteem, habits, routines and discipline, styles of authority and review of your own upbringing, communication and assertiveness. The results of this process indicate that participants were able to identify them inadequate child rearing and in turn adopt tools to better communicate with their children, verbally and non Verval, manage emotions in expressing things not to hurt the enforcing other rights and respecting the rights of others and express what you feel and think, tools to set limits and rules which the children went on to become habits in the same way that these parents are achieving to understand that children should not be patronized nor allow any lot, but they should be treated with an intermediate attitude, with dialogue and limits to learn to control their impulses, identify, modulate and express their emotions

Keywords: breeding habits, violence, mental health, self esteem, emotions, protective factors.

TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA FAVORECER LAS PAUTAS DE
CRIANZA EN UNA MUESTRA DE PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO SANTA
ISABEL DE HUNGRIA DE LA COMUNA 7 DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE
CALI.

La presente investigación aplicada hace parte del “Macroproyecto ” La Psicología Positiva una alternativa de intervención en la problemáticas de la vida cotidiana de la familia, niños y jóvenes en la población de Santander”. Este macroproyecto, está inscrito en la línea de Investigación Calidad de Vida y Psicología, del grupo de Calidad de Vida y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, es liderado por las investigadoras Patricia Díaz Gordon, directora de la Línea de Investigación y Martha Ortega Ortiz, directora de la Especialización de Psicología Clínica y de la Salud.

Este macroproyecto está estructurado a partir de la psicología positiva, contempla una gran variedad de temáticas de intervención, estas temáticas de intervención a su vez han sido organizadas en micro proyectos, estos micro proyectos corresponden a estrategias de psicoeducación que se caractericen por ser claras, concisas, prácticas y didácticas, de forma que sean asimilados, aprendidos y puestos en práctica por los habitantes de la comuna 7 del Colegio Santa Isabel de Hungría de la ciudad de Cali, para fortalecer en ellos un estilo de vida emocional saludable y contribuir a mejorar su calidad de vida.

La presente investigación de corte aplicada, inmersa en el marco de referencia investigativo anteriormente expuesto, tiene como objetivo fundamental la aplicación de talleres orientados a enseñar a los padres buenas prácticas de crianza, de manera que pueda fortalecer el desarrollo socio-emocional de sus hijos, fomentar la disciplina, aumentar su autoestima, modelar su comportamiento, prepararlos para la vida adulta y en general para que puedan ampliar su capacidad de ser felices.

El presente proyecto se encuentra estructurado de la siguiente manera:

En primer lugar, se expone el problema de investigación, es decir, las razones

por las cuales la población de la comuna 7 del Colegio Santa Isabel de Hungría de Cali necesitan apoyo psico-educativo en materias de pautas de crianza.

En segundo lugar se expondrán los objetivos que pretende el presente estudio, los cuales implican la estructuración, validación y puesta en marcha de estas importantes estrategias psicoeducativas.

En tercer lugar, se expondrán los Antecedentes de investigación, los cuales implican una revisión de investigaciones previas de corte aplicativo que una vez más ratifican la importancia de la implementación de la psicoeducación en pautas de crianza y orientan la investigación en el desarrollo de este tipo de talleres y esta temática específica.

En cuarto lugar, se detallará el marco de referencia, de gran importancia, porque determina la visión desde la cual se encuentran estructuradas, desarrolladas e implementas estas propuestas psicoeducativas. El marco de referencia también implica el desarrollo teórico de los temas centrales que abordan los talleres psicoeducativos, y que constituyen su base de elaboración.

En sexto lugar, se explicará la metodología de investigación implementada en este proyecto, la cual es de corte aplicativo, y la fundamentación teórica de este tipo de estudios.

En séptimo lugar, se detallara el procedimiento de investigación, paso a paso, y la operacionalizacion de los talleres psicoeducativos.

En Octavo y último lugar, se darán a conocer los resultados de esta aplicación psicoeducativa, y se discutirán a la luz de la teoría, los antecedentes, realizando propuestas y planteando ideas para futuras intervenciones en esta importante temática.

Problema

La comuna 7 donde se encuentra el Colegio Santa Isabel de Hungría donde se llevo a cavo este proyecto cuenta con una población de 86.292 habitantes. Se ubica en los estratos socioeconómicos bajo - bajo, bajo y medio –bajo, con niveles de vida muy inferiores al promedio. Según el observatorio social (2010) de esta ciudad para el año 2010, esta comuna estaba en el segundo lugar entre los sectores con más alto índice de

violencia en la ciudad. Donde se reportaron el 36% del total de homicidios que ocurren en la capital del Valle. En el 10% de los casos las víctimas fueron jóvenes. Este informe reveló que el sector más crítico es el barrio Alfonso López I etapa donde actualmente habitan los padres que conformaron el grupo para esta intervención. Igualmente, en la Comuna se identificó la presencia de 21 pandillas. Según Cardenas v (2010) la dinámica social que vive el sector está llevando a que muchos jóvenes caigan en la delincuencia, por que los padres deben atender a demandas de necesidades básicas y los dejan a su libre albedrio, por la misma exclusión social, la falta de presencia del Estado y porque no tienen posibilidades de estudio. En este sector también se presentan problemáticas como desempleo, violencia social, inseguridad, consumo de sustancias psicoactivas SPA entre otros; problemáticas que parecen no parar y que están generando en estas familias inconvenientes de diversa índole. Al tener los niños un ambiente comunitario que no les favorece, se deben incrementar las intervenciones tanto con los padres de familia como con los propios niños. Los padres de familia serán entonces el camino a potencializar para el adecuado crecimiento de los hijos.

La influencia de la familia en el desarrollo de la personalidad de sus miembros (hijos) es significativa, bien se dice que no se puede dar de lo que no se tiene, por esto se da gran relevancia a los factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores que pueden afectar los estilos de crianza y las relaciones con los hijos generando en ellos estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones que desequilibren la salud mental, Martínez (2009). En muchas ocasiones estas conductas agresivas se dan por la falta de autocontrol emocional, lo que se siente, se expresa toscamente si ningún tipo de modulación o por el contrario se reprime generando enfermedades somáticas y psicológicas afectando así las relaciones. Por otro lado estos actos tienen sus efectos en las personas que los emiten o en sus receptores, consecuencias que influyen en la consideración de la propia valía. Según Durán G, Tébar P, Ochando K, Martí C, Bueno C, Pin A & Cubel A (2002) los buenos padres se preocupan por cuidar y formar correctamente la autoestima de los hijos. Esto se consigue cuando aumentan la suya: si de por sí es alta, todavía mejorarán más la de sus hijos y si todavía merece aumentarla más, tendrá un efecto más positivo. Es importante

trabajar en ese estado interior de sentimientos positivos que genera una seguridad en lo que se hace, se piensa y por tanto asegura el bienestar.

En este orden de ideas los padres deben buscar aumentar la satisfacción en su labor como padres y hacer una revisión de la propia crianza pues es en la familia donde se implantan principios, valores y normas que si son impartidos de forma adecuada se convertirán en factores protectores que les permitirá a los hijos superar cualquier obstáculo que se les presente.

Teniendo en cuenta los anteriores factores que pueden ser desencadenantes de muchas problemáticas individuales, familiares y sociales; se pretende diseñar y ejecutar unos talleres Psico educativos dirigidos a un grupo de padres de familia de alumnos del Colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Santiago de Cali, con el fin de brindar estrategias alternativas para educar a los hijos sin recurrir a formas de trato inadecuado, aumentando su autoestima, expresando adecuadamente sus emociones, generando hábitos que mitiguen factores de riesgo y fortalezcan factores protectores que fomenten una vida mejor.

Objetivos

Objetivos generales

Orientar las pautas de crianza de los padres familia del Colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Santiago de Cali, mediante la creación de talleres pilotos de orientación psico-educativo, para contribuir con la salud mental positiva de los padres.

Objetivos específicos

Diseñar talleres psico-educativos de pilotaje que favorezcan pautas de crianza adecuadas en padres de familia del Colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Santiago de Cali

Realización de las pruebas pilotos de los talleres psico-educativos tendientes a favorecer las pautas de crianza adecuadas en los padres de familia del Colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Santiago de Cali

Aplicación de los talleres psico-educativos de pilotaje que favorezcan pautas de crianza adecuadas en padres de familia del Colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Santiago de Cali.

Evaluar la estructura y el funcionamiento de los talleres psico-educativos pilotos de pautas de crianza adecuadas en padres, en pro de la salud mental positiva de los padres del Colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Santiago de Cali.

Antecedentes investigativos

Según Fiorentino A & Labiano C (2008) los talleres psicoeducativos constituyen una herramienta valiosa en la modificación y aprendizaje de nuevos esquemas de pensamiento y acción. Los mismos tienen como objetivo promover comportamientos y actitudes prosociales así como entornos más saludables. En 1984, la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió la promoción de la salud como “el proceso de capacitar a la población para que aumenten el control sobre su propia salud y la mejoren”, destacando el valor de la educación y planteando como forma de intervención para lograr este objetivo la aproximación por entornos.

Distintos autores han destacado las ventajas de las intervenciones grupales en poblaciones conflictivas o en riesgo por cuanto, en el grupo se crean condiciones favorables para cuestionar comportamientos, creencias, actitudes y valores (Ellis, 1977 citado por Fiorentino et al 2008). En grupos homogéneos (en cuanto a crisis propias de las etapas evolutivas; trastornos psicofisiológicos o problemáticas psicológicas similares), los participante tienen la posibilidad de reestructurar y resignificar sus experiencias (Ruiz, 1997 citado por Fiorentino et al 2008).

Este grupo de personas trae consigo las vivencias de un contexto particular y como lo menciona Evans & Myers (2000) hoy en día es indispensable partir de la

comprensión de la cultura de la población determinada para poder desarrollar un programa de intervención. Los niños crecen en una amplia variedad de diferentes circunstancias físicas, sociales y culturales; por lo tanto comprender las prácticas y los patrones e incorporar ese saber en los programas es crucial. La crianza está constituida por prácticas que están ancladas en patrones y creencias culturales, de ideas de lo que debería hacerse y constituyen las prácticas aceptadas y norma; por esta razón es que los programas no pueden implementarse aisladamente del contexto, comprender el contexto ayuda a comprender tanto las maneras en las cuales se han desarrollado las prácticas de crianza, como la manera en la cual está evolucionando.

Teniendo en cuenta el anterior aporte y realizando un acercamiento más profundo a la comunidad beneficiaria de los talleres nos encontramos con una población de estratos socioeconómicos bajo - bajo, y medio-bajo, con niveles de vida muy inferiores al promedio. Según el observatorio social (2010) de la ciudad de Cali para el año 2010, esta comuna estaba en el segundo lugar entre los sectores con más alto índice de violencia en la ciudad donde se reportaron el 36% del total de homicidios que ocurren en la capital del Valle. En el 10% de los casos las víctimas fueron jóvenes. De igual forma este informe reveló que el sector más crítico es el barrio Alfonso López I etapa donde actualmente habitan los estudiantes de esta institución, comunidad donde se presentan problemáticas como pandillismo, consumo, abuso de sustancias psicoactivas y prostitución entre otros. Se revela que este tipo de problemáticas las desencadenan en diferentes aspectos y corresponden a la inequidad social, la falta de inclusión social, el desempleo y diversos inconvenientes de tipo social que ha sido experimentado por diferentes generaciones sin evidenciarse solución alguna. los individuos pertenecientes a esta población son personas que han tenido que enfrentar ambientes hostiles que los ha llevado a tomar una actitud de adaptación que les permite sobrevivir en el medio en que se desenvuelven olvidando de alguna manera la desintegración familiar experimentada.

Según Vera P (2005) Los atentados que convulsionaron Madrid el 11 de marzo despertaron entre medios de comunicación y profesionales de la salud mental un gran interés por comprender y explicar cómo el ser humano hace frente a las experiencias traumáticas. Más allá de los modelos patogénicos de salud asumidos por la mayoría de

los expertos y por la propia población, que focalizan su atención en las debilidades del ser humano y conciben al sujeto que sufre una experiencia traumática como una víctima que potencialmente desarrollará una patología, existen otras formas de entender y conceptualizar el trauma que, desde modelos más salutogénicos, entienden al individuo como un sujeto activo y fuerte, con una capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de la vivencia de adversidades. Una concepción que puede enmarcarse dentro de una rama de la psicología de reciente aparición, la psicología positiva, centrada en estudiar y comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano. Teniendo en cuenta lo anterior esta propuesta parte desde el reconocimiento de experiencias límites vividas, aspectos negativos pasados o presentes que generan emociones negativas. El recordar en uno de los talleres algunas de estas experiencias servirá para sensibilizar a las personas en la resignificación de los hechos de tal forma que den paso a emociones positivas y empezar así a hablar desde un enfoque salutogénico. Pues de acuerdo con Vera P (2005) al focalizar la atención de forma exclusiva en los potenciales efectos patológicos de la vivencia traumática, se ha contribuido a desarrollar una “cultura de la victimología” que ha sesgado ampliamente la investigación y la teoría psicológica (Gillham y Seligman, 1999, Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y que ha llevado a asumir una visión pesimista de la naturaleza humana. Así, distintos autores proponen reconceptualizar la experiencia traumática desde un modelo salutogénico que, basado en métodos positivos de prevención, tenga en consideración la habilidad natural de los individuos de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en las situaciones más adversas (Calhoun y Tedeschi, 1999; Paton et al., 2000; Stuhlmiller y Dunning, 2000; Gist y Woodall, 2000; Bartone, 2000; Manciaux, 2000; Pérez-Sales y Vázquez, 2003) citado por Vera P (2005).

En un estudio sobre el atentado en Nueva York del 11 de septiembre, se demostró que experimentar emociones positivas como gratitud, amor o interés, entre otras, tras la vivencia de un suceso traumático, aumenta a corto plazo la vivencia de experiencias subjetivas positivas, realza el afrontamiento activo y promueve la desactivación fisiológica, mientras que a largo plazo, minimiza el riesgo de depresión y refuerza los recursos de afrontamiento (Fredrickson et al., 2003). Todos estos estudios ponen en evidencia la incuestionable presencia de las emociones positivas en contextos de

adversidad, y dan cuenta de los potenciales efectos beneficiosos que éstas tienen, enfrentándose directamente con concepciones tradicionales en las que la presencia de emociones positivas en situaciones negativas suponía un reflejo de negación o trastorno encubierto Vera P (2005).

Es de considerar entonces la salud mental de los padres que han tenido una vida llena de cosas positivas y devenires que han formado una estructura de pensamientos, conductas y sentimientos que confluyen en una salud mental que puede influir en la relación con los hijos y demás miembros de la familia. Como lo menciona Cuervo M (2009) existen diversos factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores que generan estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones que a su vez afectan los estilos de crianza y las relaciones con los hijos, por lo cual es importante identificar esos factores de riesgo y generar factores protectores para la salud mental, tanto de los cuidadores como de los niños, niñas y adolescentes en sus familias.

Se considera posteriormente el fortalecimiento y trabajo de aspectos tratados en el marco referencial de este trabajo con padres como las emociones positivas, autoestima, hábitos y disciplina, estilos de autoridad y comunicación y asertividad ya que según Trivette y Dunst (2005) citado por Chavez, Lopez & Quintana (2010) la educación parental busca favorecer y reforzar las habilidades parentales existentes y promover el desarrollo de nuevas competencias con el fin de que los padres adquieran los conocimientos y habilidades necesarias para cumplir con sus responsabilidades hacia sus hijos e hijas y aportarles experiencias y oportunidades que mejoren su aprendizaje y desarrollo. Por ejemplo y según Aguirre, E. (2000) la expresión y manejo de emociones y el apoyo afectivo es un tema central en la crianza de los niños. Se relaciona con la expresión de afecto de los padres hacia sus hijos y el apoyo que brindan éstos para que los niños puedan expresar libremente sus emociones. A través de esta acción los adultos pueden brindar soporte social y alentar la independencia y el control personal en las generaciones más jóvenes. Pero cuando se presenta alguna dificultad para la expresión del afecto, la influencia sobre el comportamiento de los niños se torna negativa, generando retraimiento, limitaciones en la confianza sobre los demás y dificultando la relación con las otras personas. Las familias que enfrentan condiciones de extrema

dificultad económica o que se ven avocados a una repentina crisis en la economía familiar, ya sea por el desempleo o por el desplazamiento forzado, genera en los adultos tensión e inestabilidad emocional, lo que los conduce a reaccionar, frente al comportamiento de los niños, manifestando conductas violentas y poco reflexionadas, o con desinterés y distanciamiento de la realidad cotidiana de los niños. Más aún, este tipo de comportamiento se ve favorecido por el hacinamiento y la permanencia continua de los diferentes miembros del grupo dentro del espacio familiar. Bajo estas circunstancias, aunque las pautas, las normas que rigen el cuidado de los niños, y las creencias, las explicaciones sobre el sentido de la crianza, no se ven del todo afectadas, si es muy probable que las prácticas se transformen negativamente; las caricias se cambian por golpizas, las expresiones verbales de cariño se tornan insultos, en fin se produce una metamorfosis en el actuar de los padres Aguirre, E. (2000).

En otras palabras, si en condiciones normales el apoyo afectivo da origen a relaciones de poder más equilibradas entre los adultos y los niños, además, genera confianza en sí mismo y en los demás, y facilita la participación activa en las redes sociales que rodean a la familia, bajo condiciones de pobreza, la inestabilidad psicoafectiva de los padres, creada por esta circunstancia, da origen al aislamiento y a la inseguridad de los niños, a una pobre comunicación de las vivencias internas y a un estado de permanente intolerancia respecto a algunas manifestaciones comportamentales de sus hijos. Por otro lado y teniendo en cuenta el contexto de pobreza donde viven las familias beneficiarias de estos talleres se debe considerar también que bajo condiciones de extrema tensión, como la puede generar la pobreza o la marginación, es muy probable que los padres tienda a utilizar con más frecuencia el control negativo, dado que es una forma “económica” de actuar, en el sentido de que es más fácil emplear el golpe (práctica) para controlar, por ejemplo, el comportamiento rebelde de los niños, que dedicarle un tiempo para hablar u reorientar esa conducta hacia acciones menos disonantes. Aguirre, E. (2000). Lo anterior se convierte en un círculo vicioso interminable que es necesario de romper.

Marco referencial

Salud mental y pautas de crianza

El campo de la Salud y la Psicología tal como lo muestra Evans y Myers (1996) sugiere que hay acciones de los padres que apoyan o minimizan el desarrollo y crecimiento de los miembros de una familia, especialmente de los niños; acciones en las que inciden variables del sistema familiar como el contexto social, las culturas que difieren marcadamente unas de otras en las pautas de crianza, las condiciones que se consideran necesarias para un desarrollo saludable, las tradiciones, prioridades y los niveles socioeconómicos. Según Villegas, M afirma que para ciertas personas la crianza es un proceso aparentemente natural, por lo que se cree que por el hecho de hacerse padres desde lo biológico se está preparado para afrontar con éxito el ejercicio de la paternidad, pero, los avances tecnológicos y los rápidos cambios sociales dificultan el desarrollo de este proceso en forma armónica y natural, por lo cual es necesario que los padres se preparen para desarrollar eficazmente su tarea, de aquí la importancia de educar a los padres para que tomen conciencia que las pautas de crianza no son recetas que están proporcionalmente establecidas; sino que son acuerdos que conciertan y se estructuran en el andar.

Siempre se ha afirmado que las pautas de crianza son aprendidas por los padres de sus propios padres y son transmitidas de generación en generación algunas veces sin modificaciones culturalmente hablando como lo afirmaba anteriormente Evans et all (1996). Este proceso que se inicia durante la socialización del niño en el núcleo familiar, social y cultural, lo asimilan por medio del juego de *roles*, con el que se apropian de las pautas con las que sus padres los orientan, las asumen e incorporan, para más tarde, al ser padres, implementarlas con sus hijos.

De igual forma Villegas, M afirma que se debe tener en cuenta que la pareja de padres está conformada por personas que vienen de grupos familiares diferentes, se puede entender la necesidad de llegar a acuerdos, que partan de la negociación, que faciliten a los padres el establecimiento de los lineamientos con los que acompañarán a los hijos durante su desarrollo debido a que en la crianza de los hijos contribuyen los

elementos que como hijos los padres recogieron en sus propias familias. Por consiguiente, los padres que poseen una autoestima positiva, ofrecen un ambiente similar a sus hijos. Diferente ocurre con los que poseen una autoestima negativa o baja, generan ambientes pobres en autoestima, con bajas posibilidades a sus hijos, en estas últimas familias, como este proceso se trata de conductas aprendidas, con esfuerzo y compromiso se puede conseguir lo que con ellos no se logró.

De aquí lo que afirma Martínez, A (2009) el proceso de crianza, justifica un trabajo en equipo, para que con responsabilidad, firmeza, afectividad e inteligencia acompañen a sus hijos durante su desarrollo, ya que durante el proceso de crianza es necesario el apoyo, que no sólo es tarea de los padres entre sí, sino que también es significativo el que reciben de otros sistemas del entorno en el que se desarrollan; el apoyo de los padres debe ser incondicional; si entre ellos hay diferencias, éstas se deben discutir en espacios en los que los hijos no participen, es importante el respeto del uno por el otro, ante los hijos, el desautorizar o criticar al otro, ante el hijo, no le quita valor en la relación padre-hijo, pero, sí debilita el necesario trabajo en equipo de los padres.

Según Cuervo M (2009) existen diversos factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores que generan estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones que a su vez afectan los estilos de crianza y las relaciones con los hijos, por lo cual es importante identificar esos factores de riesgo y generar factores protectores para la salud mental, tanto de los cuidadores como de los niños, niñas y adolescentes en sus familias. Por esto para realizar de mejor manera el rol de padres se debe procurar el bienestar propio, cerrar de alguna manera aquellas cosas que los afectan y tomar lo positivo como herramienta o factor protector para desempeñar un buen papel.

Para iniciar con esta tarea es significativo entonces hacer una introspección y determinar qué aspectos pueden inmiscuir en el desarrollo de pautas de crianza óptimas, ya que el ejercicio de ser padres o madres implica la elaboración de pautas de crianza claras, que sean producto del trabajo reflexivo y flexible que los padres unidos construyan, con la posibilidad de generar espacios de seguridad, aceptación y autonomía para sus hijos. El proceso de toma de decisiones es una actividad conjunta en la que se

debe deliberar, escuchar las diferencias y concertar los acuerdos, para que luego ante los hijos no se dé la posibilidad del desencuentro, pues esto los confundiría y les daría la posibilidad de aprovecharse negativamente del momento. Evanst J et all (1996)

Consecuencia o efectos de las pautas de Crianza

La tarea de ser padres hoy es compleja y no sólo está centrada en el interés por los hijos, sino que exige un compromiso de los padres para que con responsabilidad creen los espacios que propicien el desarrollo de éstos, para que sean capaces de aceptarse dentro de sus posibilidades, con seguridad y autonomía; si se asume con firmeza, afectividad, responsabilidad, flexibilidad y reflexión, la respuesta de los hijos será la esperada, tanto por la familia, como por la sociedad. Es en el grupo familiar y a partir del ejemplo que reciben de sus padres, en el que los hijos incorporan los valores, las normas y las pautas relacionales que más tarde les facilitarán entablar relaciones como adultos maduros.

Según Cerezo & Pons-Salvador, (1999) citado por Cerezo, Trenado & Pons-Salvador (2009) la familia es una institución dinámica que ha ido cambiando en función de sus contextos sociales. Se constituye en una institución especializada en gratificar necesidades psicológicas de niños y adultos, es de gran importancia para la socialización de los menores y su contribución se especifica en términos de prácticas de parentalidad. Las buenas prácticas con la infancia se resumen en que a los niños y a las niñas se les trate de modo que se perciban a sí mismos como sujetos, no como objetos. Éste es un requisito fundamental para el adecuado desarrollo de su socialización. La sensibilidad ante las necesidades de los más pequeños, el afecto, la comunicación con ellos, el adecuado establecimiento de normas, la supervisión de las actividades infantiles y la correcta aplicación de la disciplina, son algunas características de las prácticas parentales competentes para garantizar el adecuado desarrollo de los menores. La familia en las situaciones más estresantes o conflictivas pueden tener dificultades para interactuar adecuadamente con sus hijos e hijas y por ello es importante que puedan contar con apoyos a todos los niveles: legales, económicos, médicos y psicológicos.

Uno de los logros de la política social desarrollada por Colombia en la última década del siglo XX, fue el posicionamiento del tema referido a la infancia y la familia. Esto se vio facilitado por la normatividad promulgada en este periodo, principalmente por la Constitución Política de 1991, en la que quedaron consignados los derechos de los niños, los cuales prevalecen sobre los de los demás, y por la ratificación de la Convención Internacional sobre los Derechos de los Niños, a través de la Ley 12 de 1991. Una importante expresión de este cambio en la cultura a favor de la niñez lo constituyen los avances en la atención que reciben los niños de 0 a 5 años de edad, dado que “... se ha logrado consolidar un sistema de financiamiento público para el apoyo en la crianza a las familias más vulnerables, mediante la atención cogestionada de los hogares comunitarios que trasciende los períodos gubernamentales” (Consejería Presidencial para la Política Social, 2000). Así mismo, esta iniciativa en la medida en que ha podido involucrar a la comunidad ha creado las condiciones que facilitan la apropiación cultural de programas destinados a apoyar a la familia. Aguirre, E. (2000).

Esta protección a la infancia se puede garantizar consiguiendo su bienestar y desarrollo sano como consecuencia del predominio de experiencias de buenos tratos que han conocido en sus vidas. De esta forma los menores van a ir generando sus propios “sistemas protectores básicos” como recursos para afrontar y superar las dificultades. Estos sistemas protectores operan de tal modo que en la adversidad parecen sostener un desarrollo razonablemente adecuado (Collins y Madsen, 2002; Grotberg, 2003; Jaffe, Caspi, Moffitt, Polo-Tomas y Taylor, 2007) citado por citado por Cerezo, Trenado & Pons-Salvador (2009). Algunos de estos recursos protectores se generan en el contexto relacional, especialmente en los primeros años de vida. Un bebé puede desarrollarse adecuadamente si su “mundo”, la relación directa con quien le cuida, “funciona” y le transmite seguridad y protección. Este buen trato no sólo corresponde a lo que sus progenitores o cuidadores principales son capaces de ofrecer, sino también es el resultado de los recursos que una comunidad pone a su servicio para garantizar la satisfacción de las necesidades infantiles y el respeto de sus derechos así como promover, apoyar y rehabilitar las funciones parentales. Por lo tanto, la protección a la infancia es, sobre todo, la consecuencia de los esfuerzos y recursos coordinados que una

comunidad pone al servicio del desarrollo integral de todos sus niños y niñas. Cerezo, Trenado & Pons-Salvador (2009)

En el extremo opuesto a los contextos relacionales que garantizan la protección infantil encontramos la desprotección infantil y el maltrato que se ejerce hacia la infancia. El maltrato infantil constituye uno de los fenómenos psico-sociales de mayor impacto sobre la salud de la población infantil, siendo causa de graves trastornos en el desarrollo integral del menor, así como en casos extremos su muerte. Se trata de un problema que presenta múltiples aspectos que justifican y reclaman la atención de la sociedad para atajarlo y ponerle remedio, las consecuencias del maltrato afectan a las víctimas y subrayan la co-responsabilidad que la sociedad tiene con la infancia y la adolescencia (Cerezo, 2002). Por lo tanto se hace necesario implementar acciones que generen bienestar en esta población y para desarrollar esta tarea se tendrá en cuenta aspectos como las características de los cuidadores o padres relacionados con los estilos de crianza y las interacciones familiares.

Con respecto a esto Pons- Salvador, Cerezo & Bernabé (2005) citado por Martínez, (2009) identificaron factores asociados a los cambios que afectan negativamente la parentalidad, como los antecedentes de castigo en la madre, la baja satisfacción materna y la percepción negativa del bebé entre otros, que se convierten en factores de riesgo para maltrato y alteraciones emocionales. En relación con antecedentes o características psiquiátricas de los padres, Oates (1997) citado en Ezpeleta (2005) realizó investigaciones con hijos de pacientes psiquiátricos asociados a problemas conyugales, estrés, problemas psicosociales y encontró que aumentan el riesgo de abuso, maltrato o rechazo hacia los hijos. También Gracia, Lila & Musitu (2005) hallaron relación entre el rechazo parental percibido por el hijo y el ajuste psicológico y social en relación con el afecto, la hostilidad, la indiferencia o el rechazo percibido de los padres y la relación con comportamientos internalizados como la ansiedad, la depresión, el aislamiento social, la autoestima negativa y los problemas somáticos, y con comportamientos externalizantes como la agresividad y la conducta disocial.

La crianza está afectada por las relaciones agresivas, la deprivación afectiva y otras problemáticas de la familia, tal como lo encontró en sus resultados de investigación Bradley (2000) citado en Ezpeleta (2005), quien plantea que la falta de afecto, el afecto negativo o la desaprobación a toda acción o comportamiento de los padres, se relaciona con problemas externalizantes y con baja autoestima en niños y, además, la vinculación insegura con los cuidadores como un factor de mayor vulnerabilidad para la psicopatología infantil.

Ezpeleta (2005) también realiza reflexiones sobre las psicopatologías de los padres y los trastornos emocionales, entre otros, como factores de riesgo de problemas comportamentales y emocionales en la infancia. Dentro de algunos factores de riesgo están la depresión y el estrés. La *Depresión* debido a que los problemas emocionales de los padres influyen en los niños, niñas y adolescentes, generándoles modelos inadecuados o prácticas negativas para su desarrollo. Entre las investigaciones sobre depresión y pautas de crianza se encuentran las de Knoche, Givens & Sheridan (2007) las cuales identificaron relaciones entre depresión materna, sentido parental y el desarrollo cognitivo de los hijos, pero no encontraron diferencias significativas. En otras investigaciones Markowitz (2007), se establecieron relaciones entre madres con depresión mayor y los comportamientos y el desarrollo de los hijos, presentando alteraciones del sueño y emocionales, especialmente. También, Newcomb, Mineka, Zinbarg & Griffith (2007) plantean que la sobreprotección y la percepción negativa del cuidado y la crianza se relacionan con síntomas de desordenes emocionales en la infancia y la adolescencia como la depresión y la ansiedad. Por otro lado y relacionado con el *Estrés* Mistry, Stevens, Sareen, De Vogli & Halfó (2007) realizaron estudios sobre salud mental materna y la influencia en el desarrollo de los niños. Así, el estrés, la depresión o la ansiedad están asociados con problemas socioeconómicos, conflictos familiares y falta de redes de apoyo, lo cual afecta las pautas de crianza y por tanto son importantes los programas de prevención y de apoyo a las familias con riesgos en la salud mental. En el mismo sentido Long, Gurka & Blackman (2008) plantean las relaciones entre estrés parental y problemas comportamentales y de lenguaje en niños preescolares, familias con hijos con discapacidades, trastornos del lenguaje, autismo o

problemas comportamentales, presentan mayores niveles de estrés y esto afecta la conducta parental. Además se han realizado estudios como los de López, Clifford, Minnes & Ouellette-Kuntz (2008) que encontraron que los padres de niños con discapacidades presentan incremento en los niveles de estrés parental, que varía dependiendo de la percepción de las situaciones y de las estrategias de afrontamiento que se tengan, lo cual resalta la importancia de las primeras intervenciones, la educación y el apoyo a los padres y cuidadores de niños con discapacidades y alteraciones del desarrollo.

Otras investigaciones relacionan la salud mental de los padres con la salud mental de los hijos. Este es el caso de Gewirtz, Forgatch & Wieling (2008) quienes plantean que los efectos de eventos traumáticos en la infancia está mediado por el efecto de los eventos traumáticos en los padres o cuidadores, ya que las prácticas y pautas de crianza cambian y afectan el ajuste durante la infancia. Esto es importante para la prevención de problemáticas en la infancia y para la identificación de factores de riesgo o protectores en la familia.

También Deater-Deckard (2004) plantea que las alteraciones en la conducta parental resultante de estrés se relacionan con problemas emocionales y cognitivos en el desarrollo durante la infancia; además, los problemas de comportamiento de los niños también alteran el comportamiento parental estableciéndose una relación bidireccional.

Respecto al estrés y edad de los hijos Oliva, Montero & Gutiérrez (2006) estudiaron las relaciones entre el estrés percibido por los padres por sus experiencias personales y el estrés percibido por las características de sus hijos de cuatro a seis años de edad. Encontraron que el estrés parental aumenta con el nivel socioeconómico bajo y con la edad de los hijos. También hacen recomendaciones para la detección y prevención temprana de problemas emocionales y conductuales en la infancia.

Como lo menciona Carretero B (2010), la Psicología tradicional ha prestado más atención al estudio de los efectos negativos que sobre las personas pueden provocar el enfrentamiento a experiencias traumáticas, de riesgo o adversidad, que a la capacidad

del ser humano para afrontar esas experiencias traumáticas e incluso extraer algún tipo de beneficio de estas situaciones.

Desde esta perspectiva, la psicología, tradicionalmente, ha considerado que lo natural era que si una persona vivía una experiencia traumática, desarrollara alguna patología en relación a esa vivencia. Históricamente, la psicología ha considerado al ser humano fundamentalmente como un sujeto pasivo que reaccionaba ante los estímulos del ambiente. (Vera, B., Carbelo, B. y Vecina, M.L. 2007) citado por Carretero B (2010).

Desde modelos más optimistas, se considera que la persona es fuerte y activa, con una capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de las adversidades. Esta concepción se enmarca dentro del marco de la psicología positiva, y pretender comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano. La Psicología Positiva mantiene que el ser humano tiene capacidad para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas. (Vera, 2006).

Se quiere retomar en la intervención con estos talleres inicialmente aspectos que están afectando la salud mental de los padres de familia, no vistos como sujetos pasivos sino como aquellas personas que a pesar de haber pasado por situaciones difíciles fueron capaces de sobreponerse. Se debe ser consciente de que algunas experiencias vividas se pueden convertir en factores de riesgo para el maltrato y en general para la puesta en marcha de pautas de crianza poco adecuadas; es por esto que las experiencias límites retomadas deberán ser resignificadas de tal forma que estas personas consigan aprender de sus experiencias e incluso encontrar beneficios en ellas, aún siendo estas situaciones muy adversas, de exclusión, pobreza o traumáticas por algún motivo. Es de considerar que se deben comenzar a dar pasos para promocionar actitudes resilientes que fomenten la salud mental y la superación satisfactoria de estas situaciones de adversidad. Carretero B (2010).

Para el fomento de estas actitudes resilientes y la puesta en marcha de pautas de crianza que propendan un buen desarrollo en los hijos se trabajaran algunos temas (emociones positivas, autoestima, hábitos, límites y disciplina, estilos de autoridad y

comunicación) que contribuirán a la salud mental positiva tanto de los padres como de los hijos.

Métodos de Crianza: manejo de emociones positivas y normas según los Estilos de paternidad

Los padres en la relación con sus hijos, por lo general, reaccionan de diferentes maneras. Baumrind (1971) realizó varios experimentos con preescolares, e identificó tres categorías de estilos de paternidad, los padres autoritarios, permisivos y democráticos. Van Pelt (1985) clasificó a los padres en posesivos, sin amor, permisivos y autoritarios. Faw (1981) por su parte también identificó tres estilos de paternidad, autoritarios, con autoridad y permisivos. Aunque cada autor los nombra los distintos tipos e paternidad de forma diferente, todos representan las mismas características.

Autoritarismo, significa imposición inflexible de normas de disciplina, sin tomar en cuenta las necesidades físicas, emocionales de la edad del niño, sus características y circunstancias Olarte Chevarría, (1984). Valoran la obediencia incondicional y castigan enérgicamente a sus hijos, por actuar en forma contraria a sus estándares Baumrind (1971). El padre que emplea este estilo se caracteriza por ser absorbente y centrar la atención del hijo en sí mismo, produciendo individuos dominados por la ley, la autoridad y el orden, reprimiendo en los niños, la capacidad de iniciativa y creación García Serrano (1984).

Faw (1981) describe a los padres autoritarios, como aquellos que tienen patrones rígidos de conducta, que no toman en cuenta las necesidades de sus hijos, los castigan físicamente sin darles una explicación de por qué los castigan. El Autoritarismo, se centra en el temor hacia el padre y el miedo es una emoción que suele ser negativa que en la medida en que se convierta en el eje diario de la vida de la personas puede crear cierta clase de trastornos. Entre las emociones podemos distinguir al menos dos grupos: las positivas y las negativas. El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. El miedo es un estado emocional y cuando estos estados son intensos y habituales, afectan negativamente la

calidad de vida de las personas. En consecuencia, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. Armando, Martínez, Oblitas, Rodríguez, Ramos & Victoriano (2009)

El miedo tiene por un lado una función preparatoria para que las personas puedan dar una respuesta adecuada a las demandas del ambiente, por lo que se consideran respuestas eminentemente adaptativas para el individuo, en este caso el miedo puede funcionar como protección (Plutchik, 1980). Sin embargo, en ocasiones se encuentra que algunas de ellas pueden transformarse en patológicas en algunos individuos, en ciertas situaciones, debido a un desajuste en la frecuencia, intensidad, adecuación al contexto, etc. Cuando tal desajuste acontece y se mantiene un cierto tiempo, puede sobrevenir un trastorno de la salud, tanto mental (trastorno de ansiedad, depresión mayor, ira patológica, etc.) como física (trastornos cardiovasculares, reumatológicos, inmunológicos, etcétera). Específicamente la expresión patológica del miedo son los trastornos por ansiedad, que están relacionados con una respuesta de ansiedad desproporcionada e irracional ante un peligro inexistente. Es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos. Armando et al (2009).

En la clasificación de Van Pelt (1985) al unir las características del padre autoritario, el padre sin amor y el padre posesivo, corresponden al padre autoritario. El padre autoritario es estricto, severo, castiga al niño repetidas veces, por lo que el niño vive en constante temor y zozobra, a menudo en la escuela son desobedientes, problemáticos, nerviosos y temperamentales. Los padres sin amor, castigan al niño enérgicamente, lo critican y regañan constantemente, y tienen una percepción únicamente de las imperfecciones y exigen al niño normas inadecuadas e imposibles de adquirir. Por otra parte los padres posesivos tienen buenas intenciones pero malas normas, no permiten que sus hijos corran riesgos razonables, ni que hagan cosas por ellos mismos

Otro estilo de crianza es el padre democrático, él trata de dirigir las actividades de sus hijos en forma racional, presta atención a sus problemas. Es consistente, exigente, respetuoso y está dispuesto a aplicar el castigo limitado (Baumrind, 1971).

Faw (1981) utiliza el término padres con autoridad, pero tienen las características de los padres democráticos. Faw señala que estos padres exhiben confianza en ellos mismos como padres y como personas, son exigentes, pero amorosos con sus hijos, los corrigen cuando es necesario, dándoles razones lógicas para su corrección y no usan el castigo físico. Factores fundamentales en la crianza del niño ya que según Greco, C (2010) en la infancia el desarrollo emocional se encuentra íntimamente ligado al desarrollo sociocognitivo del niño/a. La expresión y comunicación de las emociones es central en el entendimiento del niños/as con el otro (adulto y/o par) siendo esencial la identificación y comprensión del estado emocional propio y del otro para la construcción vincular. Asimismo es preponderante el rol de la autorregulación emocional en el ajuste social del niño/a a las exigencias cotidianas (Aspinwall, 1994). También la emoción interviene en el proceso de individuación constituyendo un factor de trascendencia en el desarrollo psicológico del niño/a (Wallon, 1976). En este orden de ideas según la teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas propuesta por Fredrickson (1998, 2001) plantea que las experiencias diarias de emociones positivas se acumulan con el transcurso del tiempo para construir una variedad de importantes recursos personales. La Experiencia de emociones positivas amplía los repertorios de pensamiento y de acción, lo cual favorece la construcción de recursos personales (cognitivos, físicos, psicológicos y sociales) para afrontar situaciones difíciles o problemáticas. Este fortalecimiento de recursos permite una transformación de la persona, la cual se torna más creativa, amplía sus conocimientos tanto de sí misma como de las situaciones, se vuelve más resistente a las dificultades y socialmente más competente, con lo cual se produce una espiral ascendente («*upward spirals*») que lleva a experimentar nuevas emociones positivas, optimizar la salud, favorecer el bienestar subjetivo y promover la resiliencia psicológica (Fredrickson & Joiner, 2002; Tugade, Fredrickson & Feldman Barret, 2004) citado por Greco, C (2010)

El último estilo de crianza es el padre permisivos, ellos exigen menos, y permiten a los niños regir sus propias actividades, no son exigentes, ni controladores, son relativamente cariñosos con sus hijos y casi nunca los castigan (Baumrind, 1971). Según Faw (1981) los padres permisivos se sienten inseguros con su rol como padres,

tiene poco control sobre sus hijos y no consideran necesario castigarlos. Según Van Pelt (1985) el niño es el que tiene el control y los padres se doblegan ante sus caprichos.

El Estilo de Crianza Ideal.

Según Baumrind (1971) el padre democrático es el mejor, ya que los niños saben qué se espera de ellos, aprender a juzgar sus expectativas y son capaces de decidir arriesgarse a que sus padres se disgusten, o a que sus actos tengan consecuencias desagradables. Los niños experimentan la satisfacción de poder cumplir con las expectativas de sus padres, los cuales tienen una imagen realista de lo que sus hijos son capaces de dar.

A diferencia de los beneficios que trae el padre democrático, el padre permisivo no le ofrece orientación, ni disciplina al niño y éste se siente angustiado y deprimido, ya que no sabe de qué forma debe comportarse. Por otro lado los padres autoritarios controlan a los hijos de una manera muy estricta, utilizando el castigo y los golpes, los niños, se sienten inseguros y temerosos, y no saben qué comportamiento provocará una zorra o un castigo. Según Van Pelt (1985) el enojo de los padres, la irritación y la impaciencia cuando aplican disciplina, refuerzan la idea de que son castigados porque no son queridos y esto trae consecuencias emocionales de dependencia e inestabilidad emocional.

Baumrind (1971) estableció, que existían relaciones entre cada estilo de crianza y un conjunto particular de comportamientos, pero no considera la influencia ejercida por los hijos sobre los padres, por ejemplo, que un niño "fácil" puede originar un comportamiento democrático, mientras un niño "difícil" puede conducir al padre al autoritarismo Papalia y Wendkos Olds (1997).

Papalia y Wendkos Olds (1997) señalan, que ningún padre es autoritario, permisivo o democrático, ya que los padres atraviesan por diferentes estados de ánimo y reaccionan de diversas maneras en situaciones diferentes, adoptando todos los tipos de paternidad.

García serrano (1984) opina que lo más importante es que el padre se dé cuenta de que los hijos son seres diferentes a él, con cierta autonomía, con ideales propios y hasta en algunos casos contrarios a lo que él piensa.

Uno de los problemas más frecuentes que surgen para los padres es cuándo evalúan lo que se debe hacer cuando ellos tienen diferentes estilos de crianza Papalia & Wendkos (1992). El padre puede ser severo e imperioso y la madre menos estricta y fácil de tratar, lo mejor en este caso es unirse y manifestarse con lo que se está en desacuerdo en privado. El niño adaptará su comportamiento y madurará en una forma normal cuando aprenda que sus padres se mantienen unidos en asuntos de gran importancia (Van Pelt, 1985).

El niño también se ve afectado cuando falta uno de los padres en el hogar, la madre soltera tiene que asumir ambos roles, y no tiene tiempo para estar con sus hijos, no lo estimula ni les dedica el tiempo suficiente para que tengan un buen desarrollo (Papalia y Wendkos Olds, 1997). El divorcio y el nuevo matrimonio de la mamá, trae cambios en los niños y puede afectar su desarrollo emocional (Craig, 1994). El divorcio o separación de los padres, es un acontecimiento patogénico, no por el hecho en sí de la separación, sino por lo que puede significar para el niño, pero si la ausencia física, no va acompañada del abandono afectivo, ellos terminan por asimilar el divorcio como un problema de los padres (Olarde Chevarría, 1984). Según Craig (1994) cuando los padres democráticos se divorcian, los niños presentan mejores patrones de comportamiento y tienen menos problemas para relacionarse con otros niños, que los que tienen padres autoritarios o permisivos.

Los diferentes estilos de paternidad, traen consecuencias en la competencia, destreza sociales y cognoscitivas de los niños; Burton y sus colegas realizaron investigaciones para ver qué tanto realmente influían los padres en sus hijos, arribando a las siguientes conclusiones: los hijos de padres democráticos, fueron los más competentes, mostraron destrezas sociales tales como lograr retener la atención de los adultos en forma aceptable, utilizándolos como recurso y mostrando tanto afectividad como hostilidad. Se llevaban bien con otros niños, estaban orgullosos de sus logros y deseaban actuar como personas mayores. Entre las destrezas cognoscitivas utilizaban

bien el lenguaje, mostrando una serie de habilidades intelectuales, planeando y llevando a cabo actividades complicadas. Los hijos de padres permisivos, eran menos eficaces en estas destrezas y los hijos de padres autoritarios, eran muy deficientes. Los estudios de seguimiento mostraron dos años después una notable estabilidad en la clasificación Papalia y Wendkos Olds, (1992).

En general se debe tener en cuenta en el *estilo ideal* de padre el hecho de promover la experiencia de emociones positivas en la infancia considerando los siguientes beneficios: a) Las emociones positivas amplían el repertorio de pensamientos, enriquecen las funciones intelectuales y cognitivas y mejoran el desempeño integral en la escuela citado por Greco, C (2010 (Fredrikson, 2003; Oros, 2008b)) La última autora explica que las emociones positivas, además de mejorar los procesos cognitivos e intelectuales, también podrían favorecer la aparición de actitudes y conductas en pro del aprendizaje. «Por ejemplo, el optimismo y la esperanza ayudarían a mantener esfuerzos perseverantes frente a los fracasos escolares; la capacidad de disfrutar de las actividades en el contexto escolar incrementaría el gusto por la participación y el sentido de pertenencia al grupo; la facilidad para serenarse y el disfrute de esta facultad predispondría a la aparición de conductas más eficientes y menos disruptivas dentro del aula; por último el desarrollo de la satisfacción personal por los logros académicos podría tener un invaluable impacto sobre las competencias escolares futuras» (Oros, 2008b, p. 233) citado por Greco, C (2010. b) Otro de los beneficios que menciona Oros (2008b) es que las emociones positivas inducen a una revaloración positiva de las circunstancias externas. Al respecto, destaca que una valoración funcional y positiva del medio no supone ocultar o evadir los problemas sino verlos desde un ángulo más positivo y considerar las dificultades como desafíos en lugar de situaciones irresolubles que amenazan el bienestar y limitan la capacidad de afrontarlas. c) En tercer lugar, la autora hace referencia a que las emociones positivas promueven el uso de estrategias efectivas para manejar la adversidad. La experiencia de emociones positivas, previene la paralización frente a las dificultades, facilitando que los niños puedan comportarse de manera funcional frente a la amenaza. Resultados de estudios previos llevados a cabo por la Dra. Oros (2008a) citado por Greco, C (2010 en niños/as en riesgo por pobreza en Argentina indican que los niños/as que fueron entrenados en técnicas de relajación

mostraron un importante progreso en el manejo del estrés, disminuyendo el número de respuestas agresivas y aumentando los intentos de relajación frente a situaciones de tensión interpersonal. d) El último beneficio al que hace mención Oros (2008b) refiere que las emociones positivas promueven la perseverancia y la tenacidad frente al fracaso, es decir que la experiencia frecuente de emociones positivas se relacionaría con el mantenimiento de los esfuerzos para alcanzar los objetivos. Es indispensable en la elaboración y ejecución de los talleres psicoeducativos tener en cuenta los beneficios de la promoción de experiencias de emociones positivas anteriormente mencionadas como orientadoras en esta investigación y que finalmente contribuirán a salud mental positiva de los padres.

El estilo ideal de padre también debe propender en sus hijos el desarrollo de la valía propia no como en el estilo autoritario o represivo donde surgen aquellos comportamientos rígidos, en el cual la obediencia es una virtud. Los padres con este estilo educativo favorecen la disciplina en demasía dándole mucha importancia a los castigos y poca al dialogo y la comunicación con los hijos limitando de esta manera la autonomía y la creatividad en el niño (Baumrind, 1968). El sentido de querer propio es un tema importante a desarrollar con los padres de familia, por esto se realizara un breve acercamiento teórico sobre el tema.

Autoestima

Cuando se habla de autoestima nos referimos al amor que nos tenemos a nosotros mismos, lo cual depende del conocimiento propio de nuestras potencialidades y limitaciones y del grado de aceptación que nos tengamos. La autoestima es una actitud hacia sí mismo; como actitud, implica una forma de pensar, sentir y comportarse consigo mismo, que se desarrolla en el devenir de la historia personal y es producto de la historia personal.

Al respecto Rodriguez D (2006) afirma que la autoestima es lo que sentimos acerca de nosotros mismos, es la sensación interna de satisfacción o insatisfacción consigo mismo. La autoestima tiene relación con casi todo lo que hacemos, es como la ventana por donde miramos la vida, si el vidrio de la ventana está limpio, todo lo vemos

claro, si no, todo lo vemos borroso; así también, cuando tenemos alta autoestima, vemos el mundo en forma positiva, de lo contrario vemos todo en forma negativa. La construcción de la autoestima es un proceso que se inicia en los primeros años de vida y se basa principalmente en lo que él o ella creen que las personas importantes de su vida (padres, hermanos, profesores) piensan acerca de si.

Según Rodríguez D (2006) la autoestima comprende dos elementos psíquicos:

1. El autoconcepto que se refiere a la consciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos de la cual ideamos los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser.

2. El segundo componente es un sentimiento, aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

Según masso (2010) La salud psíquica depende en gran medida de la autoestima o regulador interno, que mantiene el tono de la conducta ante la incertidumbre de los retos nuevos, el riesgo del desánimo y los desgarros que hemos de afrontar en nuestra convivencia; es una obligación radical, básica, igual que respirar, alimentarnos bien y dormir suficiente, es el deber que tenemos de conocernos, aceptarnos y querernos tal cual somos; conocer aspectos de sí mismo: aptitudes, cualidades, intereses, valorar positiva o negativamente tales rasgos, reconocer su propias competencia para resolver problemas, aceptarse, respetarse y quererse a si mismo.

En estudios realizados por Weber, Stasiack y Branderburg (2003) citado por Clerici, G & García M (2010) exploraron las posibles relaciones entre la autoestima y las pautas parentales de crianza en una muestra de 100 preadolescentes de 13 años promedio. Allí afirman que la autoestima está vinculada con interacciones positivas entre padres e hijos, dado que los sujetos que presentaron niveles más altos de autoestima correlacionaban positivamente con interacciones positivas en su espacio familiar. Por su lado, Cia y Barham (2005) citado por Clerici, G & García M (2010) han encontrado que la mayor presencia de los padres en el hogar, y por lo tanto mayor

cantidad de tiempo de interacción entre padres e hijos, se correlaciona positivamente con niveles más altos de autoconcepto académico. En una muestra de niños brasileños de entre 10 y 12 años de edad. A su vez, Viganó Zanoti-Jeronymo y Pimenta Carvalho (2005) citado por Clerici, G & García M (2010) en un estudio realizado con niños brasileños de entre 10 y 12 años, agrupados en dos subgrupos, uno compuesto por hijos de padres sanos y otro grupo compuesto por hijos de padres con antecedentes de alcoholismo, encontraron que los niños del segundo grupo presentaban un autoconcepto más negativo y rendimientos escolares menores comparados con el otro grupo de niños. En Argentina, Richaud de Minzi (2005) citado por Clerici, G & García M (2010) en una muestra de 1.010 niños de entre 8 y 12 años, halló que el vínculo entre padres e hijos caracterizado por la aceptación y el control normal facilita los afrontamientos adaptativos ante situaciones estresantes en los niños. En cambio, las relaciones caracterizadas por el control patológico y la baja aceptación de los padres hacia sus hijos, características del estilo "autoritario" de crianza, se relaciona con afrontamientos desadaptativos (tales como la evitación cognitiva, la inhibición generalizada, y sentimientos de soledad en relación a los pares). Esta misma autora plantea que los métodos coercitivos presentes en la disciplina parental favorecerían la tendencia al aislamiento social en los niños. Se puede decir entonces que los padres de familia juegan un papel preponderante en la construcción de la valía de sí mismo de los hijos. La autoestima se considera también como uno de los pilares más importantes para tener una actitud resiliente y es fruto del cuidado afectivo consecuente por parte de un adulto.

Adulto que está inmerso en un contexto como el del grupo de padres del colegio Santa Isabel de Hungría que habitan en su gran mayoría en el Barrio Alfonso López etapa I de la ciudad de Cali, barrio de muy bajos ingresos y con diversas problemáticas sociales, donde también gran parte de esta comunidad es víctima del desplazamiento forzado, por lo tanto es significativo tener en cuenta aspectos culturales y económicos como generadores de mas problemáticas de tipo psicosocial que pueden afectar de diversas maneras este adulto en potencia.

Pautas de crianza y cultura

Hoy en día hemos entendido la importancia de que la comunidad se involucre en las prácticas de crianza; se ha concientizado acerca de la necesidad psicosocial básica para que niños, niñas y adolescentes cuenten con relaciones estables, amorosas y a largo plazo con aquellas personas que son sus cuidadores primarios (mamá, papá, tíos, abuelos, madres comunitarias etc) favoreciendo de esta forma un desarrollo adecuado teniendo en cuenta su entorno cultural ya que como dice Evans et all (1996) las prácticas de crianza están enmarcadas en la cultura y determinan en gran parte los comportamientos de los individuos afectando o favoreciendo el bienestar físico y psicosocial, el desarrollo físico y mental y la interacción de los niños y adolescentes dentro y fuera de su hogar.

Evans et all (1996), nos muestra que al hablar de cultura, se hace referencia a la forma en la cual se han desarrollado las prácticas de crianza, como aquellas que están evolucionando sin olvidar el contexto físico, condición económica, tipos de apoyo familiar; contextos que como dice Mestre, Tur, Samper, Nacher y Cortés (2007) internalizan valores que acompaña a todo individuo en el transcurso de su desarrollo facilitando que vaya absorbiendo criterios y valores que emanan de su entorno próximo-familiar y de la sociedad donde crece, se desarrolla y la cual contribuye a inculcar unos valores y normas, que conducen al niño a ser considerado un adulto socialmente integrado. De esta manera Mestre (2007) no deja apreciar que los padres que transmiten apoyo y afecto a sus hijos, desarrollan la comunicación en el ámbito familiar, estableciendo normas familiares y el cumplimiento de las mismas lo que ayuda a educar con mayor probabilidad hijos sociables, cooperativos y autónomos.

Socialización primaria

Martinez, S (2009), afirma igualmente que la socialización primaria es el proceso a través del cual se inculca la cultura a los miembros de la sociedad y a través de él es que se va transmitiendo de generación en generación, donde los individuos aprenden conocimientos específicos, desarrollan sus potencialidades y habilidades

necesarias para la participación adecuada en la vida social, adaptándose también a las formas de comportamiento organizado característicos de su sociedad.

La socialización primaria es aquella que ocurre en la niñez y por medio de ella el niño se convierte en parte de la sociedad. Ocurre en los primeros años de vida y se remite al núcleo familiar, caracterizándose por una fuerte carga afectiva. Cada familia socializa al niño acorde con su particular modo de vida, el cual está influenciado por la realidad social, económica e histórica de la sociedad en la cual está inserta. Hay autores que señalan que existen diferentes prácticas de socialización según la clase social a la que pertenezca la familia. Se pueden distinguir dos modos o tipos de socialización familiar como no lo muestra Martínez (2006) citando a Milazzo, Martins y Santamaría, (2008); una sería la socialización represiva o autoritaria, que se da principalmente en las familias de clase baja y que enfatiza la violencia, los castigos físicos, los premios materiales, la comunicación unilateral y la autoridad del adulto y los otros significativos; y el otro tipo de socialización es el denominado socialización participativo, que se da con mayor frecuencia en familias de clase media o alta, donde se acentúa la participación, los premios no materiales, los castigos simbólicos, la comunicación en forma de diálogo, los deseos de los niños y los otros generalizados.

Por otra parte la psiquiatra Céspedes, A (2008) afirma que las principales tareas de socialización están dadas por la implantación de normas en forma oportuna y sistemática, normas que luego se transformen en principios valóricos; entre ellas se destacan: el respeto, que consiste en una actitud de consideración hacia otro y contempla exigencias de buen trato en la actitud, los modales y el lenguaje; los hábitos de orden y de buen uso del tiempo, lo que implica cumplir con reglas sobre los lugares específicos donde se deben realizar determinadas actividades cotidianas en la casa y respetar horarios para acostarse, levantarse, jugar y recrearse; la rectitud y honestidad, este es el valor de ser veraz, decir la verdad asumiendo los costos que ello implica y reflexionar cuando se ha cometido un error para evitar repetirlo, en especial si dicho error ha perjudicado a terceros. Una segunda tarea sería poner límites, claros consistentes y flexibles, capaces de acomodarse a variables tales como la edad y el nivel de madurez de los hijos y por último, Céspedes, A (2008) afirma que los niños deben ser educados

emocionalmente para que desarrollen una temprana autoregulación emocional, aprendan a ser reflexivos, incorporen gradualmente un corpus valórico, se hagan cargo de modo responsable de las consecuencias de sus acciones y construyan el carácter.

De esta forma Martínez, A (2010) nos comparte algo muy similar cuando afirma que las actitudes y comportamientos de los padres interfieren en la crianza, al igual que los cambios en la familia, las interacciones, teoría compartida por Villegas M (sf) quien afirma que los padres son orientadores que establecen pautas de crianza para sus hijos las cuales deben ser parte de un proceso secuencial el cual iniciaron desde su formación como hijos en sus propias familias.

Los Hábitos Familiares Como Transmisores De Valores

Según Schmah (2011) el hogar es el auténtico formador de personas. Los niños aprenden continuamente de sus padres, no sólo lo que éstos les cuentan sino, sobre todo, lo que ven en ellos, cómo actúan, cómo responden ante los problemas, en definitiva, los niños observan y copian el proceder de sus padres ante la vida. La auténtica educación en valores, más que enseñarse, se transmite, pasa de los padres a sus hijos desde el mismo día del nacimiento hasta el final de la vida. No obstante, tiene una importancia relevante durante los primeros años. El civismo, el respeto, la honestidad y todos los valores humanos son en gran medida hábitos, rutinas que aprendemos en la familia de forma inconsciente y que más adelante se llega a valorar con la reflexión que permite la madurez. La mejor forma de transmitir valores, de aprender a vivir en sociedad, es no aplicar jamás la tan popular frase de "haz lo que yo digo, y no lo que yo hago". Si queremos que los hijos alcancen esa sociedad tan soñada se debe empezar por crearla en los padres.

La resiliencia tiene un lugar clave en estas situaciones familiares, la felicidad como estados de las personas para enseñar a vivir la vida. En cuanto a esto en un artículo realizado por Puerta (2011) mencionan algunos estudios que se han realizado desde comienzos de la década de los años 90 hasta nuestros días por ejemplo Aguirre (2010. p. 26 - 34) reseña estudios más recientes como: Factores psicosociales asociados

con la resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar, (Kotliarenko y Abello. 2003. p. 162 – 197), realizada con 31 sujetos entre los 7 y los 12 años de edad, identificados como resilientes, que presenta como conclusión que los niños que participaron en el estudio sobreviven a la violencia activa o pasiva que ocurre en sus familias, gracias a que tienen sueños, una percepción positiva de sí mismos, capacidad para autorregular su conducta, para experimentar afecto por otras personas, para buscar ayuda en caso de necesidad y se sienten reconocidos y amados. La resiliencia en familias desplazadas por la violencia sociopolítica ubicadas en Sincelejo (Domínguez y Godín 2007. p. 154 - 180), en el cual se identificaron en los niños características resilientes tales como buen humor, autonomía, creatividad y capacidad para establecer metas alcanzables, que a su vez se destacaron como manifestaciones comunes dentro de la dinámica de sus respectivas familias. Transformación y resiliencia en familias desplazadas por la violencia hacia Bogotá (González. 2004. p. 123 - 130), que aunque no se refiere específicamente a los niños resilientes, identifica que los factores que influyen en que estas familias superen su situación adversa son: capacidad para proyectarse hacia el futuro, para relacionarse de manera empática y solidaria, para resolver problemas conjuntamente y sentido del humor.

De igual manera Puerta (2011) menciona que tejer resiliencia es algo que se suele hacer de manera natural en 3 pasos:

- Promoviendo los factores resilientes: Fortalezas intrapsíquicas - identidad, apoyo percibido y habilidades para relacionarse y para resolver problemas. Según Edit Henderson citado por Puerta (2011) esos factores se pueden reconocer en la forma como se expresan las personas cuando los poseen, específicamente cuando usan la primera persona - YO, para referirse a sí mismos y como referente para todo lo demás. Por ejemplo, las fortalezas intrapsíquicas se evidencian en la expresión yo soy..., o yo estoy..., que describen cómo se percibe la persona a sí misma, lo que reconoce como su identidad. El apoyo percibido lo expresan diciendo yo tengo..., y su capacidad para relacionarse y para resolver problemas la manifiestan diciendo yo puedo... Al tener conocimiento de esto, se pueden promover los factores resilientes en el niño ayudándole a reconocerse a sí mismo, sus capacidades y su entorno.

- Compromiso con el comportamiento resiliente, que implica una exposición controlada a la adversidad, en la cual se ayuda al niño a reconocer y expresar aquello que lo atemoriza, lo incomoda o le produce sufrimiento. En un segundo momento implica una respuesta planificada, que consiste en ayudar al niño en la búsqueda y valoración de alternativas para la resolución de aquello que reconoce como dificultad.

En el tercer y último momento, implica proceder con una respuesta inmediata, que consiste en apoyar al niño para que ponga en práctica las alternativas de solución que ya seleccionó en el momento anterior.

- Valoración de la resiliencia, que consiste en ayudar al niño a darse cuenta del bienestar que ha obtenido al afrontar la adversidad tal como lo hizo, a descubrir lo que aprendió durante ese proceso, a reconocer de qué manera ha mejorado su vida cuando procedió de la manera en que lo hizo, y a fijarse en cómo resultaron afectadas positiva o negativamente las personas a su alrededor durante ese proceso.

Relación entre prácticas de crianza y pobreza

Se han posicionado de cierta forma temas que van en defensa de la familia llevando a instituciones y ONGS a vincularse y trabajar con población vulnerable; sin embargo son escasas las intervenciones psicosociales realmente efectivas para estas comunidades. Como lo menciona Aguirre (2000) falta todavía mucho terreno por recorrer para poder alcanzar los estándares de calidad de vida que dignifiquen la existencia de una porción importante de la población colombiana, en especial de aquellos ciudadanos que se encuentran en los estratos socioeconómicos menos favorecidos. Esta limitación en la búsqueda de mejores condiciones de vida se ve acentuada por la crisis fiscal que enfrenta el país, por las bajas tasas de crecimiento en el PIB, por el aumento en el desempleo y por la agudización del conflicto, fenómenos que inciden grandemente sobre la cotidianidad de la familia, transformando de manera importante las relaciones intrafamiliares, haciéndolas proclives a la violencia y al abandono, con lo cual se ve incrementado el desinterés de los padres por la orientación del comportamiento de sus hijos. Esto se torna aún más grave en las capas marginadas y

más vulnerables de la sociedad.

Existe según Aguirre (2000) prácticas de crianza que podrían verse seriamente afectadas por los distintos grados de pobreza y que tienen vital importancia para el desarrollo de los niños, se trata de:

- Apoyo afectivo: se refiere a la expresión de afecto de los padres hacia sus hijos y el apoyo que brindan éstos para que los niños puedan expresar libremente sus emociones. A través de esta acción los adultos pueden brindar soporte social y alentar la independencia y el control personal en las generaciones más jóvenes. Pero cuando se presenta alguna dificultad para la expresión del afecto, la influencia sobre el comportamiento de los niños se torna negativa, generando retraimiento, limitaciones en la confianza sobre los demás y dificultando la relación con las otras personas. En el apoyo afectivo la práctica propiamente dicha se expresa, generalmente, a través de la proximidad física, como por ejemplo en las caricias, en los juegos de contacto físico o en la gesticulación voluntaria, así como también por medio de verbalizaciones, tales como palabras cariñosas o expresiones monosilábicas de aprobación. Estas conductas son precisamente las que más se afectan, se pueden ver influenciadas por el estado de ánimo o la inestabilidad emocional de los padres, producto de las condiciones de pobreza. La pobreza es uno de los factores que más perturba esta relación, dado que las familias que enfrentan condiciones de extrema dificultad económica o que se ven avocados a una repentina crisis en la economía familiar, ya sea por el desempleo o por el desplazamiento forzado, genera en los adultos tensión e inestabilidad emocional, lo que los conduce a reaccionar, frente al comportamiento de los niños, manifestando conductas violentas y poco reflexionadas, o con desinterés y distanciamiento de la realidad cotidiana de los niños. Las prácticas se transformen negativamente; las caricias se cambian por golpizas, las expresiones verbales de cariño se tornan insultos, en fin se produce una metamorfosis en el actuar de los padres. Cuando las familias siempre han permanecido bajo el nivel de pobreza, se observa que ésta es la forma “normal” de actuar, lo cual se debe principalmente a la repetición de patrones de crianza aprendidos en “carne propia” y a la imposibilidad de modificarlos por falta de acceso a la educación y con ello a un capital cultural más sensible a las características del desarrollo infantil. Aguirre (2000)

-Regulación del comportamiento: es la forma como los padres ejercen control y exigen obediencia a sus hijos. Puede ir desde prácticas de crianza muy estrictas hasta maneras más sutiles de influir en el comportamiento de los niños. Se conocen dos tipos de regulación del comportamiento de los niños y que tienen efectos distintos sobre la conducta infantil, a una se la conoce como regulación positiva y a la otra como negativa. En la regulación positiva, la obediencia la exigen los adultos asegurándose que sus demandas sean comprendidas por los niños y que éstos puedan comunicar espontáneamente lo que piensa sobre estas exigencias. En otras palabras, la regulación positiva se funda en una relación más horizontal entre los adultos y los niños, donde prima la explicación y el llamado de atención sobre las consecuencias que tienen los actos de las personas. En este sentido, no impera el autoritarismo sino el principio de autoridad, el cual estimula en los niños: el reconocimiento reflexivo de la norma, la independencia frente a la realidad circundante, el descentramiento progresivo de sí mismo y la madurez para actuar independientemente. En esta regulación positiva, las prácticas de crianza responden a un mundo familiar normativo (pautas) más democrático, que limitan el castigo físico (práctica) y favorecen el desarrollo psicológico y social del niño, empleando un estilo de comunicación más explícito y ajustado a la mente infantil. Los padres que utilizan este tipo de control, explican (creencias) su comportamiento refiriéndolo a una representación social del niño como sujeto de derechos e interlocutor válido en la dinámica familiar. En contraposición, en la *regulación negativa*, el adulto emplea técnicas de control intrusivo, encaminado más a restringir las acciones de los niños que a orientar su comportamiento, y adicionalmente sus exigencias se caracterizan por ser altamente arbitrarias. Como bien lo resumen Vargas y Ramírez (1999), un padre restrictivo “. corrige continuamente a sus hijos, y exige de ellos obediencia inmediata e incondicional a sus órdenes”. Bajo condiciones de extrema tensión, como las puede generar la pobreza o la marginación, es muy probable que los padres tienda a utilizar con más frecuencia el control negativo, dado que es una forma “económica” de actuar, en el sentido de que es más fácil emplear el golpe (práctica) para controlar. En estos casos la explicación (creencias) que dan los adultos de este comportamiento, está fuertemente marcada por la tradición y en muchos casos se encuentra que no tienen clara conciencia sobre las futuras consecuencias de sus actos

sobre el desarrollo de sus hijos, también influye extrema tensión psicológica a la que se encuentran sometidos. Aguirre (2000)

Por otro lado aspectos sociales como la violencia genera desplazamiento el cual repercute a su vez en la identidad psicosocial especialmente de la niñez.

Pautas de crianza y desplazamiento

Debido a que cada niño posee una forma particular de responder ante el entorno según su etapa de desarrollo, éste responderá psicológicamente ante una situación violenta de acuerdo con la significación que le de a ese entorno social. Lo que hace según Castaño citada por Barrios, Bayona, Fernandez & Orozco (2002) que se genere unas condiciones de socialización especiales; es decir hace que las relaciones familiares se contaminen de sus valores y su violencia, lo que genera relaciones agresivas, comunicación con poco afecto, mas poder y una vida familiar cambiada en todos los sentidos. (Perez, 1998). De igual manera Aguirre (2000) considera el desplazamiento forzado como factor que afecta en su mayoría a familias campesinas de los estratos 1 y 2 contribuyendo a configurar nuevas dinámicas y estructuras familiares y a un mayor sincretismo en las costumbres y maneras de concebir el mundo privado. Esto está conduciendo a las jóvenes generaciones hacia un futuro incierto y sobre el cual el núcleo familiar ya no tiene demasiado control.

Según Puerta (2011) en un informe sobre la niñez colombiana en cifras, presentado por UNICEF (2002 p. 38 - 39), denuncian que en el 2000 se registraron en Medicina Legal 10.900 casos de maltrato infantil grave, los cuales sólo corresponden al 5% de los casos totales porque los demás no llegan a ser denunciados. En el mismo informe se registra que la gran mayoría de los casos de maltrato corresponden a prácticas habituales de crianza, fundamentadas en la creencia de los padres con respecto a que el castigo físico es la mejor manera de lograr disciplina en sus hijos, siendo la situación de desplazamiento forzado un factor de riesgo directamente relacionado con esta situación.

De esta forma tanto las características que se configuran en la familia perteneciente a los estratos más vulnerables como la familia de clase media, merecen que se diseñen estrategias de intervención específicas, evitando de esta forma que la

sociedad continúe enfrentando la improvisación en la formación de los niños, niñas y jóvenes; estrategias basadas en el buen trato teniendo en cuenta una serie de factores como: a) estado emocional de los padres b) nivel de tensión familiar c) expectativas de los padres d) nivel educacional e) dificultades económicas f) historia de vida de los padres entre otros. Aracena, Balladares, Roman & Weiss (2002). Por su parte, Posada, Gómez y Ramirez (2008. p. 295-305) citado por Puerta (2011) miembros del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia, afirman que la crianza humanizada es una estrategia privilegiada para prevenir el maltrato infantil, porque se basa en el arte de tejer resiliencia mediante la construcción y reconstrucción permanente de las metas del desarrollo humano integral y diverso de los niños: autoestima, autonomía, creatividad, felicidad y salud. Desde la perspectiva de la crianza humanizada, se considera a los niños gestores de su propio desarrollo y a los cuidadores adultos como modelos que no enseñan lo que saben ni lo que quieren sino lo que son. Por eso se pretende que los niños hagan, alcancen, esperen, necesiten, sientan, les guste y sean lo que ellos pueden y deben ser, no solo pensando en ellos como el futuro de la humanidad sino principalmente como una realidad presente aquí y ahora. Se trata de un ejercicio sistemático de carácter bidireccional, reflexivo, basado en la búsqueda permanente de conocimientos que modifiquen y consoliden actitudes y prácticas, en la construcción y reconstrucción de valores que posibilitan la satisfacción de necesidades personales y sociales, tanto desde los niños como desde los adultos que los cuidan, más que en ideologías o construcciones mentales sustentadoras y justificadoras del poder de los adultos.

Se propone en el artículo de Puerta (2011) también siete pautas de interacción emocional y mediación cognitiva entre los adultos y los niños que tienen bajo su cuidado, para lograr los mejores resultados en los procesos de crianza, los cuales pueden ser considerados como pautas para incrementar la calidad de las interacciones adulto - niño y tejer la resiliencia en ellos. Se trata de: hablarle afectuosamente con palabras y sin palabras; ayudarle a observar con atención hacia adentro y hacia afuera de sí mismo, describiendo, definiendo y dando significado a cada cosa observada; unirse a sus iniciativas y participar de sus propuestas desarrollando proyectos sencillos paso a paso; ayudarle a expandir e interrelacionar los significados de las cosas, los sentimientos y las

realidades que lo rodean; reconocerle lo que hace bien, explicándole qué es lo bueno y por qué es bueno; ponerle límites claros, firmes y consistentes, lo que implica corregirle cuando obra incorrectamente, señalándole qué es lo incorrecto y explicándole por qué está mal, además de ayudarlo a encontrar alternativas adecuadas al comportamiento sancionado. (International Child Development Programmes - ICDP).

Los talleres psicoeducativos como herramienta grupal para las pautas de crianza

Según Alferillo y Cavagnaro (2008) estos constituyen una herramienta valiosa en la modificación y aprendizaje de nuevos esquemas de pensamiento y acción. Los mismos tienen como objetivo promover comportamientos y actitudes prosociales así como entornos más saludables. En un entorno comunitario como el de Guatiguará se convierte en una herramienta indispensable para los padres de familia mejorar la calidad de vida mediante la adquisición de nuevos comportamientos, motivaciones, creencias, actitudes y valores, asociados a un mejor estilo de vida.

De igual manera Alferillo y Cavagnaro (2008) afirman se han destacado varias ventajas de las intervenciones grupales en poblaciones conflictivas o en riesgo por cuanto:

- En el grupo se crean condiciones favorables para cuestionar comportamientos, creencias, actitudes y valores (Ellis, 1977h). En grupos homogéneos (en cuanto a crisis propias de las etapas evolutivas; trastornos psicofisiológicos o problemáticas psicológicas similares), los participante tienen la posibilidad de reestructurar y resignificar sus experiencias (Ruiz, 1997).

- La metodología activo-participativa permite que el coordinador y los integrantes del grupo reflexionen, expresen comentarios, sugerencias e hipótesis basados en sus experiencias personales. Esto refuerza la posibilidad de poder focalizar desde diferentes perspectivas los problemas y descubrir distintas alternativas de solución (Caballo, 1993).

- Las asignaciones de tareas para la casa permiten reforzar aprendizajes surgidos en las sesiones y visualizar obstáculos y dificultades que con posterioridad pueden ser analizados grupalmente (Alford y Beck, 1997).

- El grupo funciona como un laboratorio, en el que se pueden evidenciar directamente las actitudes, creencias, valores y conductas de los participantes y cuestionarlos, en el momento, si resultan disfuncionales (Ellis, 1977h).

- En el trabajo grupal, los participantes aprenden que sus problemas son semejantes a los de los otros; que existen diferentes alternativas de solución y que podrán optar por aquellas que sean más coherentes con los objetivos propuestos (Rumiati, 2001; Folino, 2002).

- Los participantes reciben una valiosa retroalimentación que les permite darse cuenta cómo son vistos por los otros (aspectos favorables y desfavorables); considerar el impacto de sus conductas en los demás y la posibilidad de realizar correcciones (Meichenbaum y Turk, 1982).

- Al observar el progreso de los otros participantes (por Ej., ejercicios de relajación, meditación, técnicas de afrontamiento ante situaciones estresantes) pueden reflexionar acerca de la importancia de poner en práctica lo aprendido en las sesiones y de asumir un rol activo en el proceso de cambio personal (Mahoney, 2005).

- El revelar y compartir con los otros participantes sus emociones y pensamientos acerca de experiencias dolorosas, tiene efectos benéficos sobre la salud física y psicológica. A través del lenguaje se pueden reorganizar, estructurar, asimilar y resignificar las experiencias emocionales negativas, integrándolas a la propia historia de vida (Pennebaker, Mayne y Francis, 1997).

“Cuestiones como la indisciplina o el mal comportamiento son fenómenos perturbadores que cambian la buena marcha de la vida escolar, y familiar pero no son los únicos. La pobreza, el desempleo, la falta de alimentos, el trabajo infantil, el alcoholismo y la drogadicción son generalmente identificados como las “causas” de la violencia en un contexto dado, pero en realidad deben considerarse factores que

contribuyen a crearla. Este tipo de hechos, por lo general, tienen su comienzo en relaciones familiares y escolares caracterizadas como violentas, que van conformando patrones de interacción y aprendizaje para la resolución de conflictos por parte de los sujetos que las han sufrido en su niñez; de allí, la importancia de poner atención en lo que sucede en el entorno familiar y escolar”. Según Alferillo y Cavagnaro (2008).

Método

Tipo de investigación

La presente investigación corresponde a una Investigación Aplicada, según Murillo (2008) citado por Vargas (2009) “la investigación aplicada también puede llamarse investigación con práctica o investigación empírica, este novedoso enfoque investigativo se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de conocimientos adquiridos, pre saberes científicos a la par de transformar una realidad desde la práctica, generando una forma organizada y sistemática de conocer la realidad”

Según Padrón (2006) citado por Vargas 2009, la investigación aplicada se refiere aquel estudio científico orientado a resolver problemas de la vida cotidiana pautas de crianza inadecuadas, comunicación errónea, hábitos, rutinas y normas mal establecidas en los hogares o controlar alguna situación de tipo práctico, la investigación aplicada tiene dos grandes características:

- a) Incluye una actividad organizada y detallada técnicamente que va orientada a intervenir o resolver un problema real, cotidiano.
- b) Se encuentra fundamentado en saberes científicos, teorías desarrolladas desde la ciencia, e investigaciones previamente desarrolladas sobre la temática, problema o situación que intenta intervenir.

Tomando en cuenta lo que ejemplifica Padrón (2006) el presente estudio cumple con todas las condiciones para ser una “investigación aplicada”, en primer lugar porque implica un esfuerzo sistematizado, estructurado y organizado por mejorar las prácticas de crianza de los padres de la vereda de guatiguara. En segundo lugar porque la

estructuración de los presentes talleres y actividades de tipo práctica, se encuentran fundamentados en el marco de los desarrollos teóricos y metodológicos de la psicología positiva y la psicología clínica en general.

Población y técnica de selección

Esta investigación se llevó a cabo con un grupo focalizado de padres de familia del Colegio Santa Isabel de Hungría con hábitos de crianza centrados en la violencia y falta de comunicación, residentes en la comuna 7 de la ciudad de Cali Valle del Cauca; la muestra fue seleccionada de algunos casos de niños atendidos por la psicóloga de la institución con problemáticas que según la profesional necesitaban intervención con los padres de familia relacionada con pautas de crianza. Se citaron 20 padres y asistieron un total de 16 personas que corresponden al 100% de participantes a las 3 sesiones.

Esta investigación tiene como objetivo brindar estrategias alternativas para educar a los hijos sin recurrir a formas de trato inadecuado contribuyendo así al mejoramiento de su salud mental; y se desarrolló a partir de una investigación aplicada con el cual se pretende evidenciar las pautas de crianza utilizadas por estas familias a través del conocimiento de las situaciones, costumbres y actitudes identificando de esta manera la relación que hay entre ellas y las pautas de crianza impartidas a sus hijos.

Los padres de familia participantes viven en su gran mayoría en el barrio Alfonso López etapa I lugar donde se encuentra ubicado el colegio SIH.

De los 16 (100%) asistentes 14 (88 %) corresponden a mujeres y 2 a hombres (12%) atendiendo a la siguiente distribución por edades

DESCRIPCIÓN POR GENERO Y EDAD								TOTAL
HOMBRES	1	1						2
EDADES	35	36						
MUJERES	2	3	3	3	1	1	1	14
EDADES	30	32	33	35	36	59	64	
								16

Técnicas e instrumentos de recolección

Teniendo en cuenta las ventajas y beneficios anteriormente descritos de los talleres psicoeducativos será el medio, específico, planeado y evaluado a implementar y que en este caso favorecerán pautas de crianza adecuadas en los padres de familia. De esta manera esta técnica será la estrategia utilizada desde la psicología positiva para la formación y aprendizaje de esta comunidad.

Se desarrollaron seis temáticas planteadas en el marco teórico, salud mental de los padres, emociones, autoestima, hábitos, rutinas y disciplina, estilos de autoridad y revisión de su propia crianza, comunicación y asertividad. Teniendo en cuenta la disponibilidad de los padres se realizaron 3 sesiones de 3 horas cada una distribuidas de la siguiente forma:

Sesión 1: Emociones y Autoestima

Sesión 2: hábitos, rutinas y disciplina y estilos de autoridad- revisión de su propia crianza.

Sesión 3: comunicación- asertividad y cierre evaluación final

Considerando el tema a trabajar en cada una de las sesiones se utilizaron instrumentos y técnicas de recolección adaptadas al tema, contexto y escolaridad de las personas.

Durante todas las aplicaciones se realizaron observaciones de los cambios de actitud y de manejo de temas de los padres. También se realizaron dibujos de expresión de sentimientos, evaluaciones para cada sesión y un pretest y pos test para cada taller aplicado.

Procedimiento

Se partió de la siguiente concepción para la elaboración de los talleres; la influencia de la familia en el desarrollo de la personalidad de sus miembros (hijos) es significativa, por esto se dio gran relevancia a los factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores que podrían afectar los estilos de crianza. Las experiencias límites vividas por los padres se retomaron con el fin de resignificarlas de alguna manera, con la motivación de aprender de sus experiencias e incluso encontrar beneficios en ellas, aun habiendo sido estas situaciones muy adversas. Posterior a esto dentro de la psicología positiva se consideraron aspectos fundamentales para la promoción de pautas de crianza adecuadas que corresponden a las emociones, autoestima, hábitos rutina y disciplina y comunicación y asertividad, temas que tienen su razón de ser, justificación planteada anteriormente.

Los talleres se realizaron teniendo en cuenta la situación de las personas a las que se les iba a aplicar. Se diseñaron de tal forma que atrajera la atención de los participantes y a la vez se llegara a un nivel de aprendizaje óptimo.

Las temáticas específicas y a la vez generales se adaptaron a las diferentes problemáticas sociales y psicológicas vividas por los participantes, como se había mencionado en apartados anteriores la muestra seleccionada fue producto de algunos casos de niños asistentes a terapia psicológica en el colegio, estos niños eran remitidos al psicólogo por sus profesores y presentaban según la psicóloga y los docentes problemas de falta de atención, indisciplina, falta de identificación de figuras de autoridad y por ende tenían dificultades en el seguimiento de normas. Estos niños en su gran mayoría no superaban los 12 años.

Debido a las diferentes responsabilidades de los padres en sus casas o trabajos se realizaron 3 sesiones de 3 horas cada una. A estas personas se les hizo una cordial invitación que se envió en un documento con sus hijos y por otro lado también cada padre de familia era citado vía telefónica.

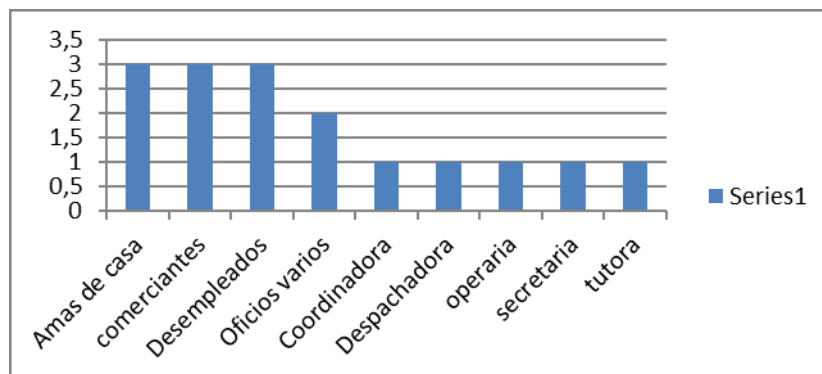
Cabe la pena mencionar que la asistencia de los padres a este tipo de actividades es poca debido a que deben estar al tanto de las actividades de sus otros hijos pues la situación social del barrio en el que habitan lo exige.

La dinámica del taller a nivel general de trabajo alrededor de una lectura y algo simbólico llamado el “Bambú”, durante todos los talleres los padres tenían su bambú y en cada actividad adquirirían simbólicamente una raíz y una parte del bambú que le permitía crecer, esta planta semejava cada una de sus vidas y las de sus hijos.

En cada sesión se aplicó una evaluación y un pre test y pos test.

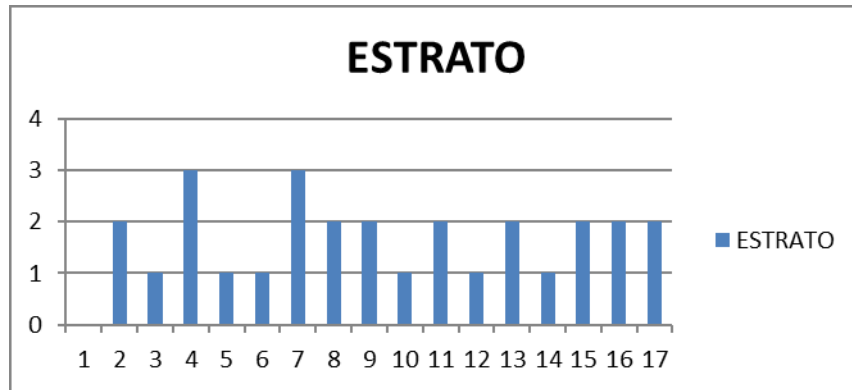
Datos sociodemográficos

Ocupación



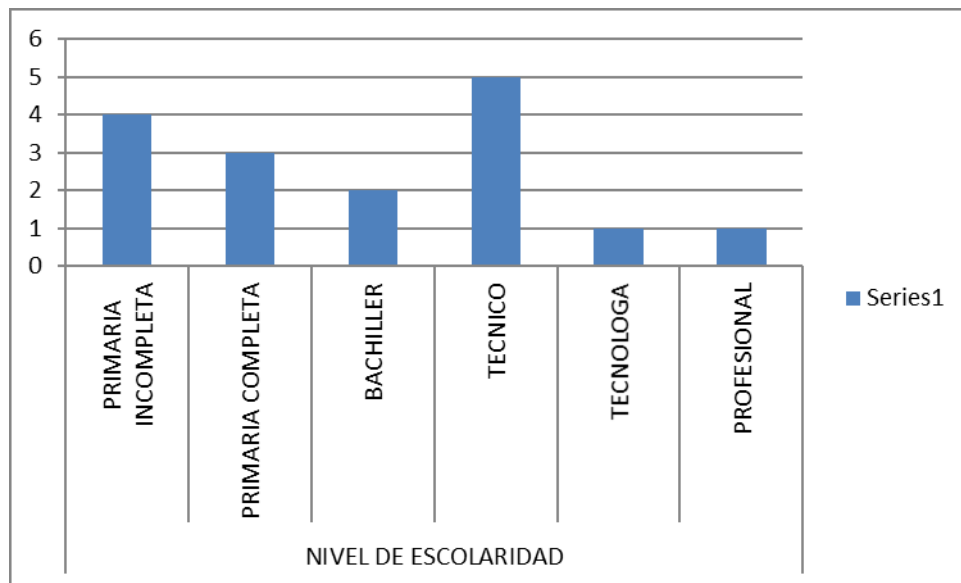
Como se muestra en la gráfica anterior dentro de los asistentes 3 corresponden a amas de casa, 3 a comerciantes, 3 afirman ser desempleados y las demás realizan las labores que aparecen en la misma por ultimo la ocupación de los dos hombres asistentes es la de comerciantes.

Estrato



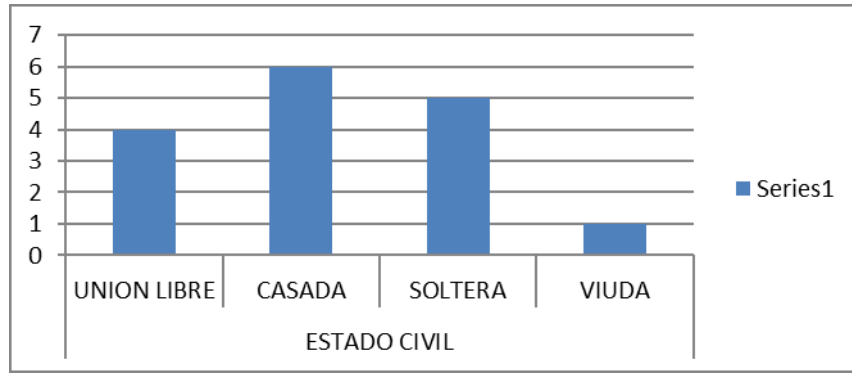
En cuanto al estrato de los 16 participantes (100% de la población) se determinó que 14 personas (88%) corresponden a estrato dos y tan 2 personas (12%) afirman estar en estrato 3.

Nivel de escolaridad



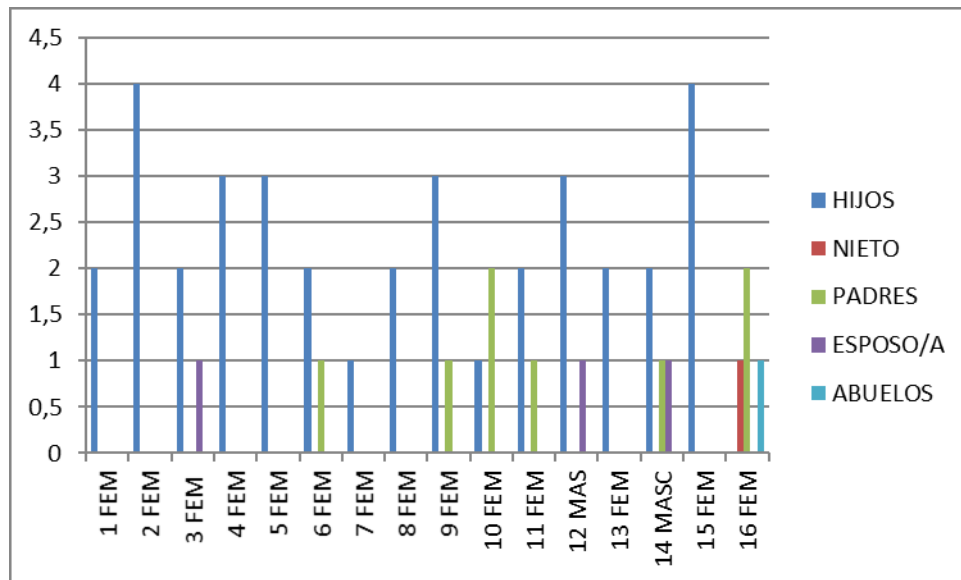
Del 100% de la población (16 participantes) 24% (4 participantes) tienen primaria incompleta y estos se encuentran desempleados o realizando oficios varios, 18% (3 participantes) que realizaron una primaria completa; 12% (dos personas) son bachilleres, existen 32% (5 personas) que son técnicos y dentro de estos 5 se encuentran los dos únicos hombres asistentes, 7% (1 persona) tecnóloga y 7% (1) quien es profesional.

Estado civil



Del 100% de la población que equivale a 16 participantes; 4 (24%) personas viven en unión libre, 6 (37%) son casados, 5 (32%) son solteras y 1(7%) es viuda.

Personas a cargo y parentesco con el asistente



Como se puede observar en la grafica de los 16 participantes (100%) existe un promedio 15 (93%) que viven con sus hijos y un participante (7%) no vive con hijos, pero habita con nieto, padres y abuelo; de los 15 participantes que viven con su hijos, 3 participantes (18%) viven también con su esposo/a; 5 participantes (32%) viven con sus padres y 7 (45%) de estos 15 participantes viven solos con sus hijos.

Resultados

Sesión 1

Talleres: Emociones y Autoestima

De acuerdo con Vera P (2005) desde la psicología positiva se recuerda que el ser humano tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años (Park, 1998; Gillham y Seligman, 1999; Davidson, 2002) citado por Vera P (2005). Así, distintos autores proponen reconceptualizar la experiencia traumática desde un modelo salutogénico que, basado en métodos positivos de prevención, tenga en consideración la habilidad natural de los individuos de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en las situaciones más adversas (Calhoun y Tedeschi, 1999) citado por Vera P (2005). En una de las actividades del primer taller relacionado con salud mental y emociones se desarrolló una dinámica donde ellos debían contar su historia con su propio cuerpo, allí surgieron comentarios como los que aparecen a continuación.

¿Cuáles son sus preocupaciones?: “la soledad, actitud del esposo y de los hijos, la estabilidad económica, la frustración en algunas metas sin cumplir, el poco tiempo que pasan con los hijos, el bienestar de los hijos, la salud, las deudas, los problemas de indisciplina de los hijos, el desempleo, la falta de amor en la familia, problemas con la pareja, separación, problemas en la formación de los hijos, el costo de vida”.

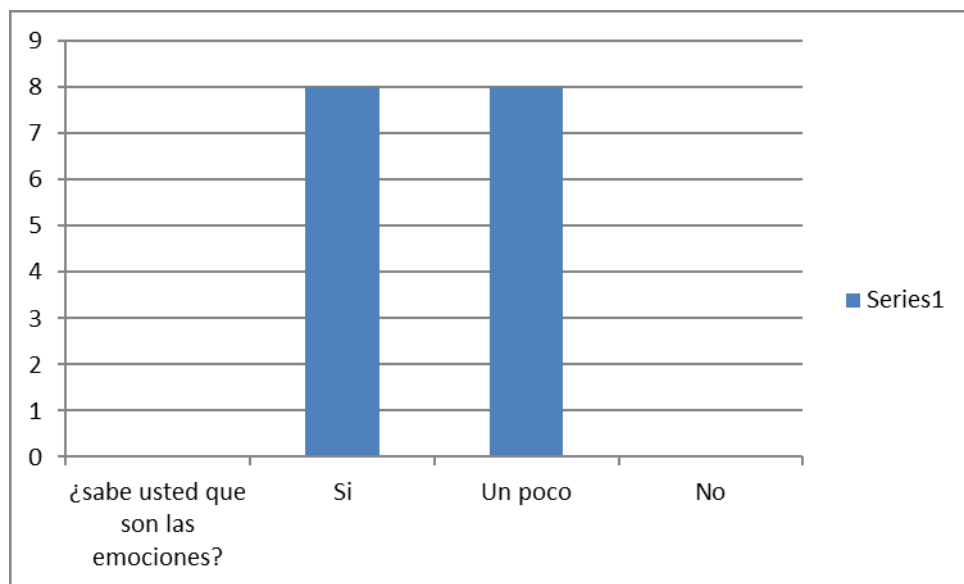
¿Cuáles eran las cosas que menos les gustaba ver cuando estaba pequeño?: “la oscuridad, las peleas y el mal genio de los padres, cuando llovía por que habían muchas goteras en la casa, el colegio, las peleas y los gritos, la violencia en el sector, cuando le daban ataques a un familiar”.

¿Cuáles fueron las palabras que para bien o para mal marcaron sus vidas?: palabras como “usted es una bruta”, “hay que luchar”, “adelante!! la vida no es fácil”, “hay que estudiar bastante”, “tonta”, las comparaciones hechas, cuando el papá le decía que no la quería.

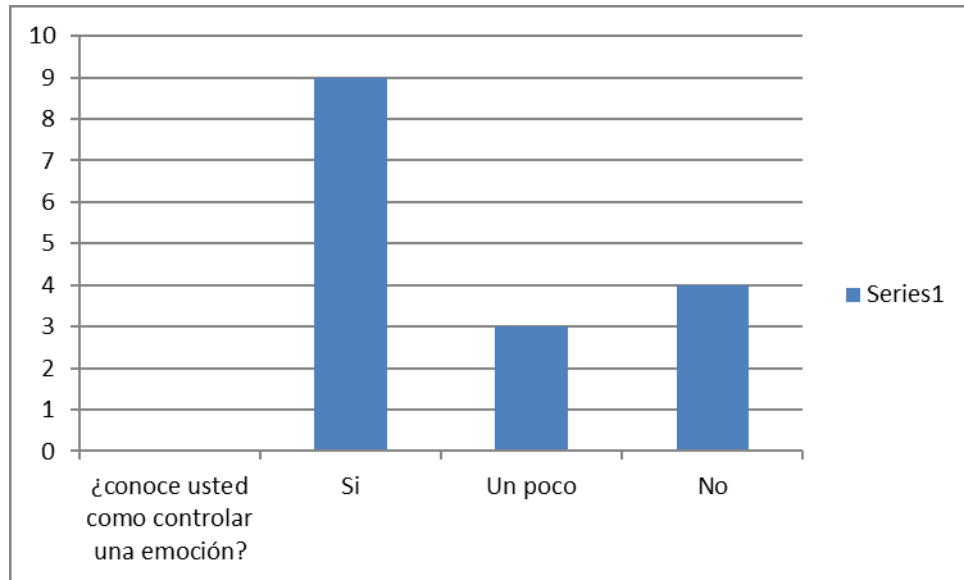
¿Cuáles son las palabras que le hubiera gustado haberle dicho a esa persona especial y que por algún motivo no lo hizo? no haberle expresado a la mamá que la quería, no haberle dicho lo que sentía a la familia, “haberme callado cuando una vez abusaron de mi”, no haberle dicho al papá tanto que le atormentaba que tomara y le pegara a la mamá.

¿Qué cosas no quisiera recordar de su propia historia? La muerte de la madre, abuso por parte del padre, abandono de la madre, la muerte del hermano, el asesinato del esposo, las enfermedades del hijo, el vicio de los hermanos, el abandono del papá, cuando la echaron de la casa por salir embarazada, cuando el papá le negaba la comida, la pérdida del bebe.

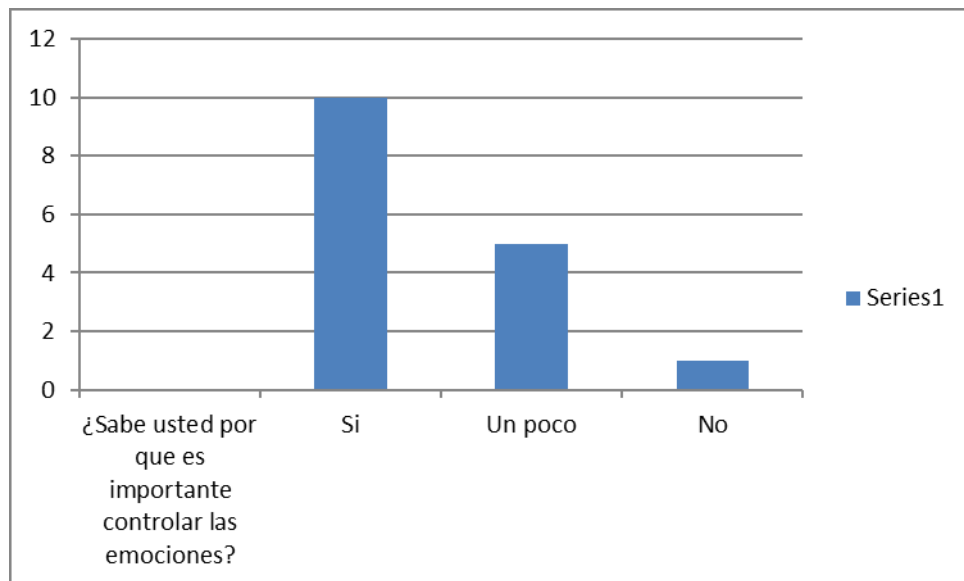
Pretest



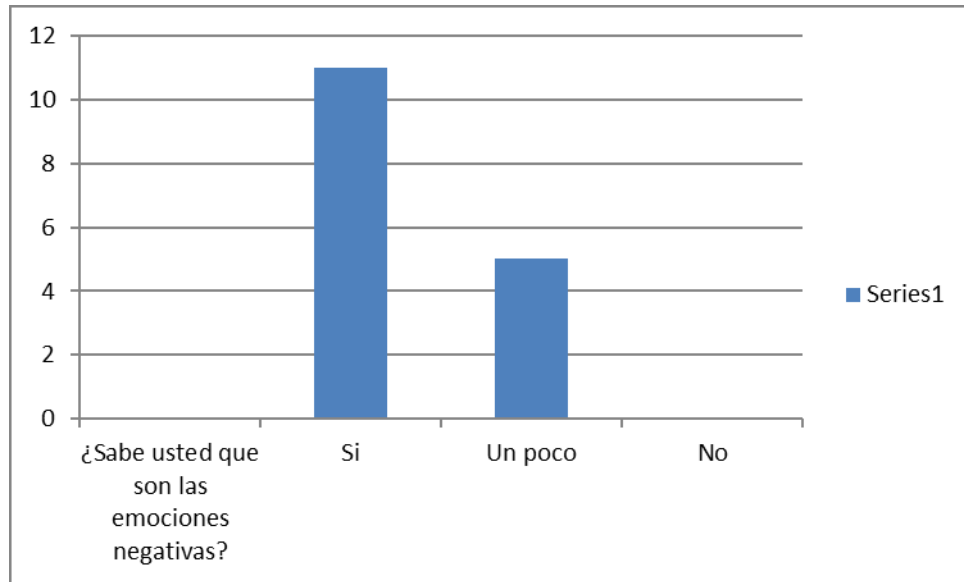
Ante esta pregunta del 100% de los participantes (16 personas) el 50% (8 personas) respondieron que un poco y el otro 50% (las otras 8 personas) respondieron que si sabían que era una emoción.



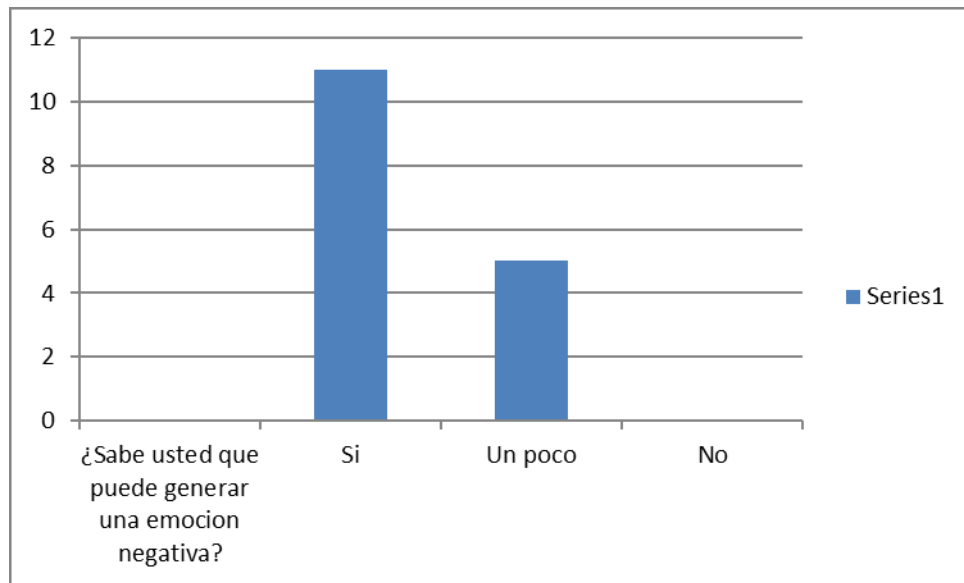
De las 16 persona (100%) 9 personas (58%) respondieron saber cómo controlar una emoción, 3 personas (18%) un poco y 4 personas (24%) manifestaron no saber cómo hacerlo.



De los 16 participantes (100%) 10 personas (56%) manifestaron saber por qué es importante, 5 (32%) expresaron muy poco y 1(12%) dijo no saber porque es importante.



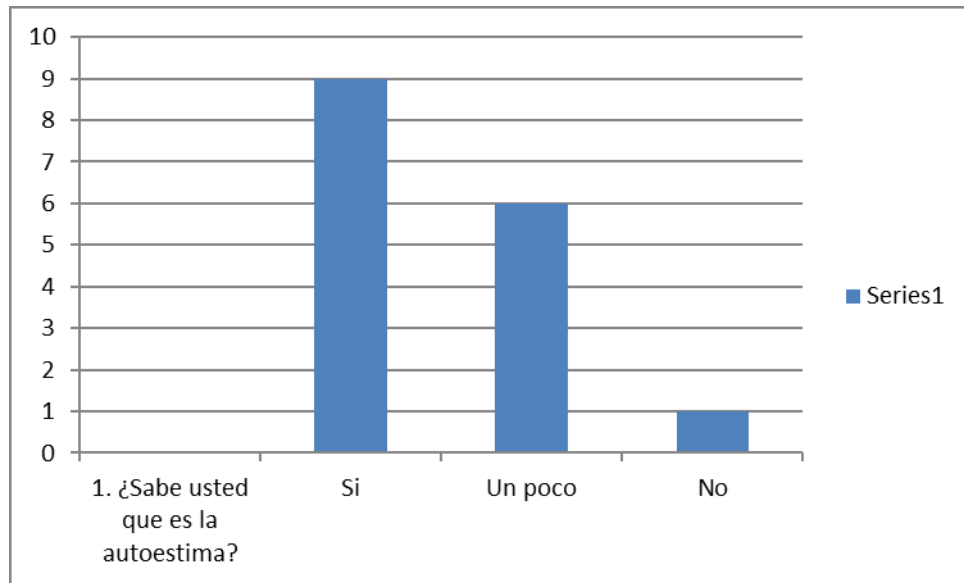
Del 100% de la población (16 participantes); 68% (11 personas) expresaron saber que son las emociones negativas y un 32% (5 personas) un poco.



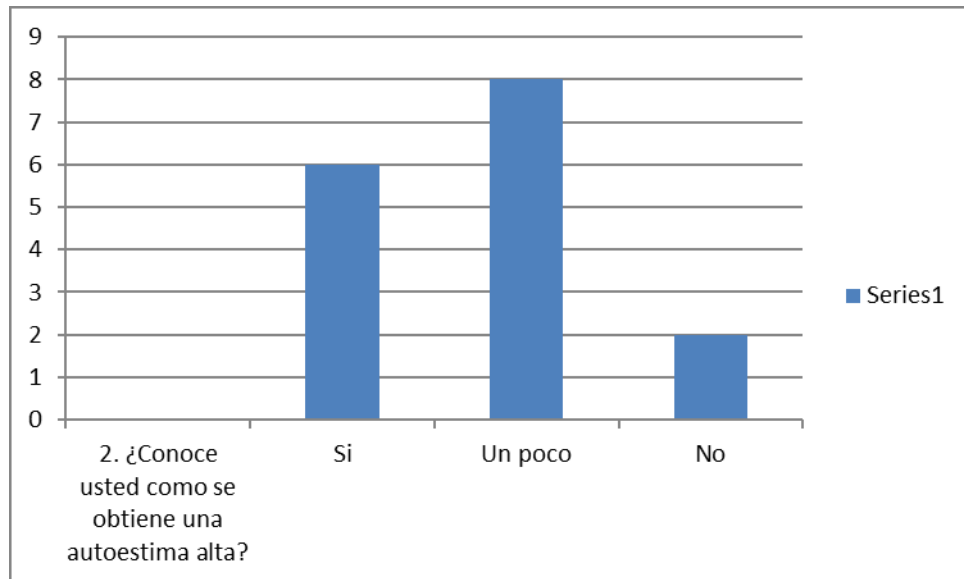
De las 16 personas (100%) 11 personas (68%) expresaron saber que cosas pueden generar las emociones negativas y 5 personas (32%) manifestaron saber poco.

Taller autoestima

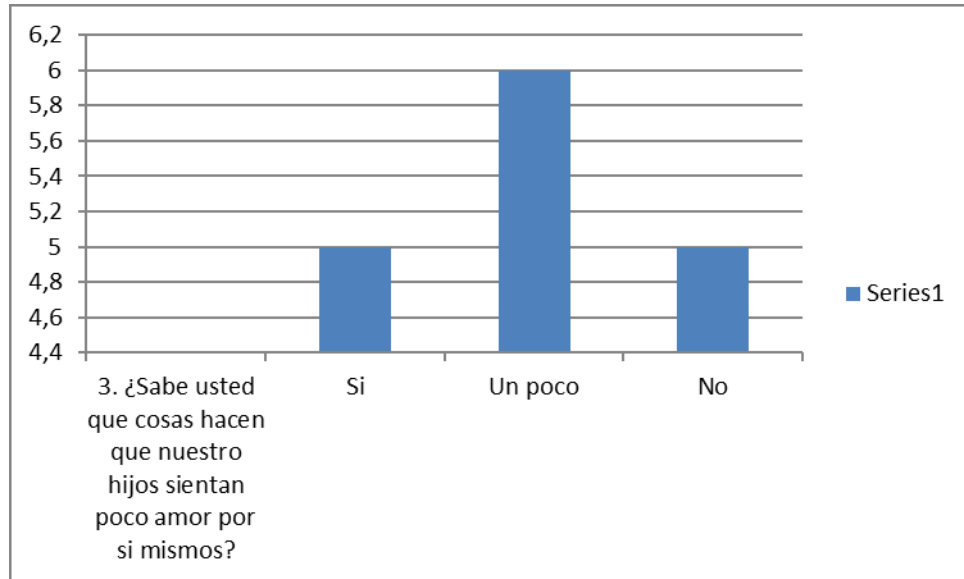
Pretest



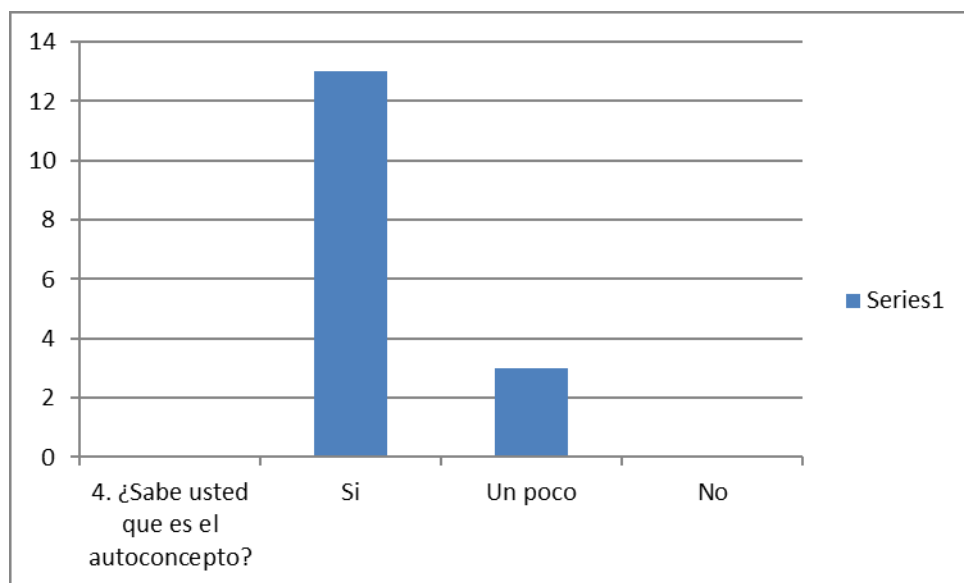
Como se evidencia en la grafica de las 16 personas (100%) 9 personas (51%) expresaron saber que es autoestima, 6 personas (37%) respondieron un poco 1 persona (12%) respondió no saber que significa autoestima.



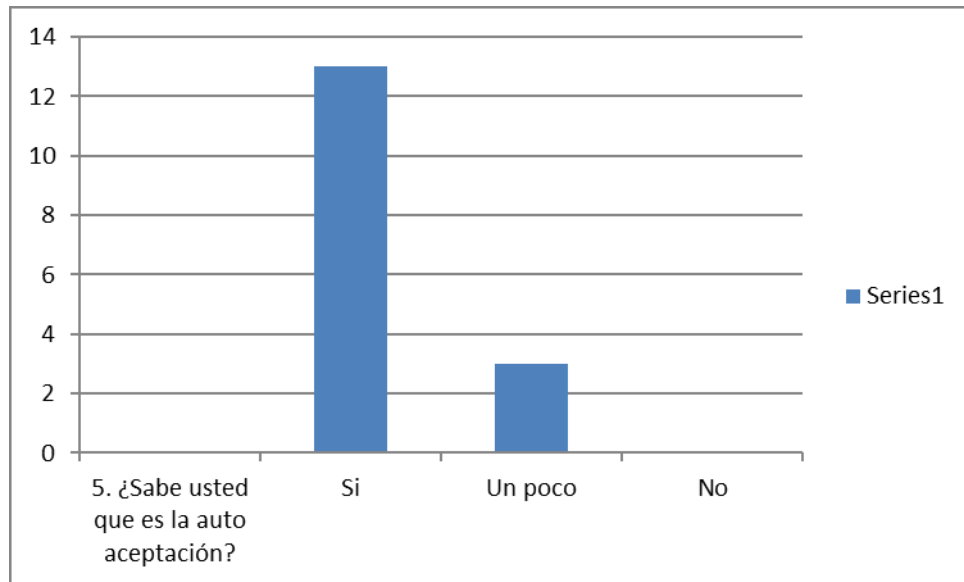
De 100 % de la población (16 participantes) 37% (6 personas) respondieron conocer como se obtiene una autoestima alta, 50% (8 personas) respondieron saber un poco y 13% (2 personas) respondieron no saber.



De las 16 personas (100%); 5 personas (32%) manifestaron si saber, 6 personas (36%) un poco y 5 personas (32%) respondieron no saber.



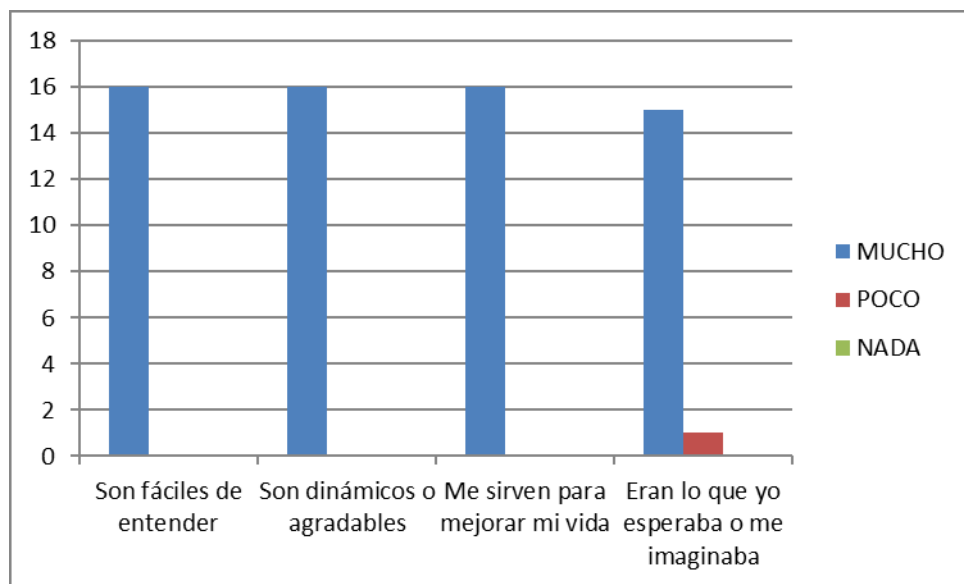
De los 16 participantes (100%) 13 personas (82%) respondieron saber que es el autoconcepto y 3 (18%) afirman conocer un poco aserca de autoconcepto.



Al igual que en la grafica anterior del 100% de la poblacion (16 personas), 82% (13 personas) respondieron saber que es el autoconcepto y 18% (3personas) afirman saber un poco.

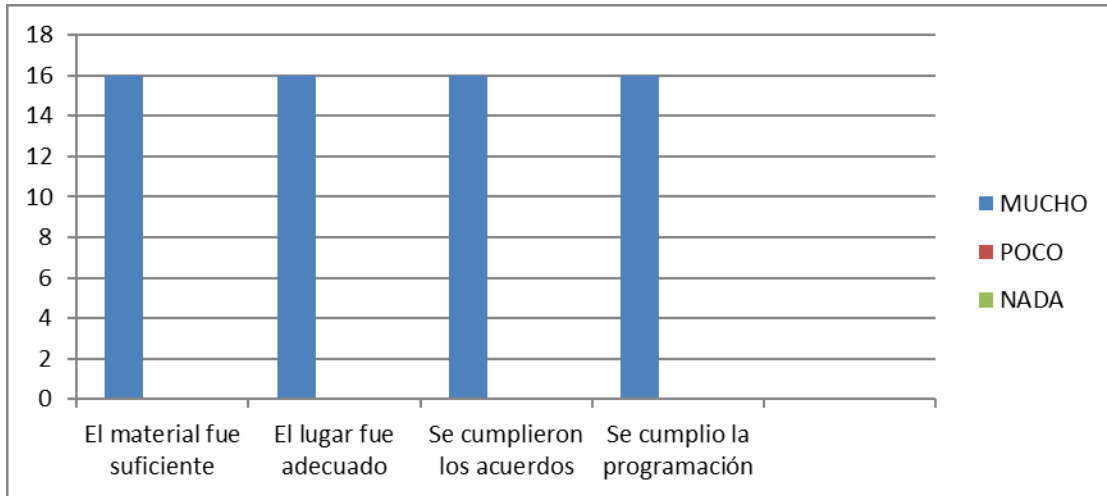
Evaluación sesión 1

Ítem 1: los contenidos del taller



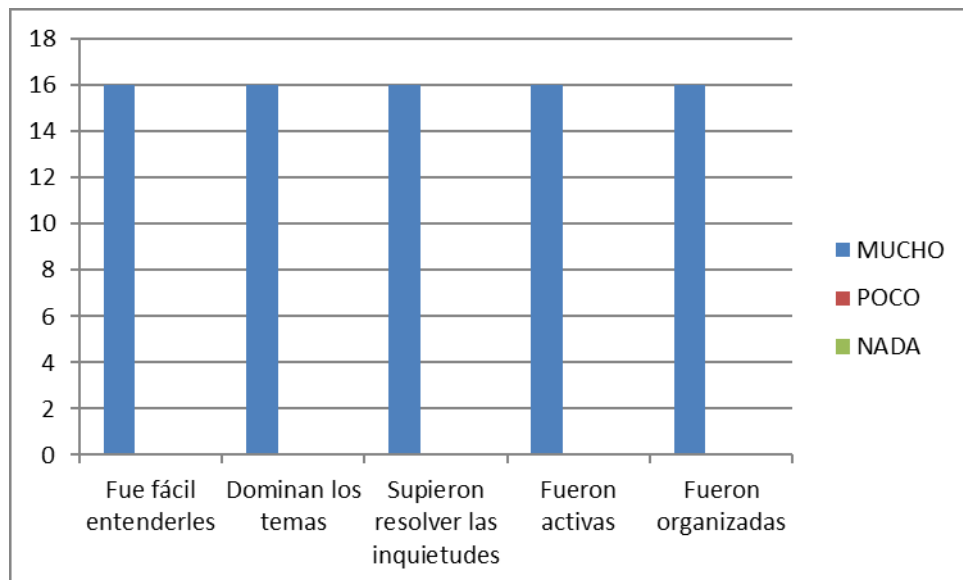
Ante esta pregunta los 16 participantes (100%) expresaron que los talleres fueron fáciles de entender, dinámicos y sirvieron para mejorar algún aspecto de la vida; 15 de ellos (88%) respondieron que era lo que ellos esperaban y 1 participante (12%) respondió que un poco.

Ítem 2: organización del taller



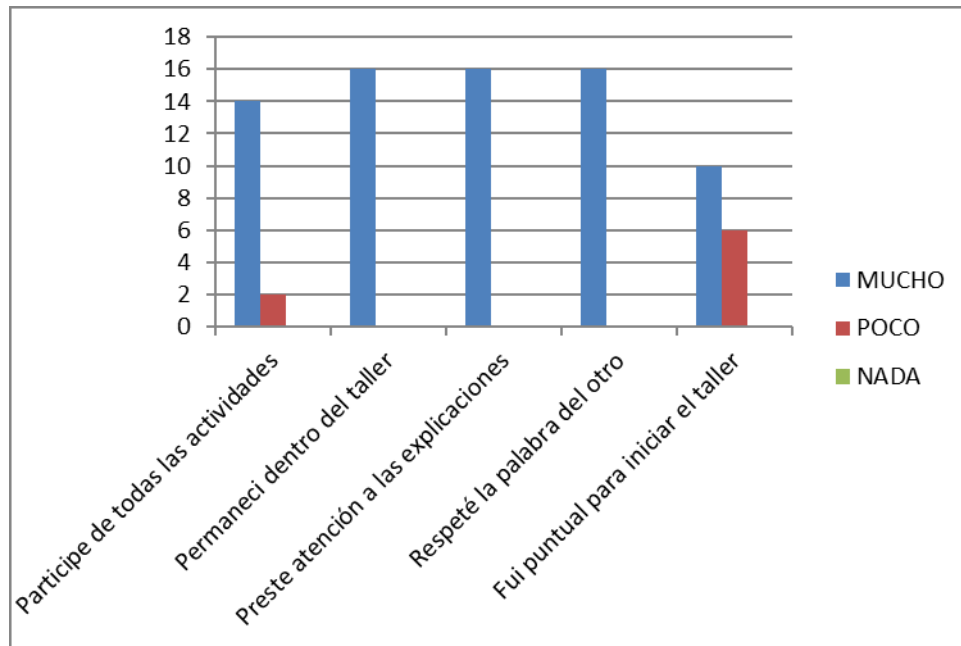
En cuanto a la organización del taller los 16 padres de familia participantes (100%) manifestaron que el material fue suficiente, el lugar fue adecuado, se cumplieron los acuerdos y la programación planteada.

Ítem 3: los talleristas



Como lo representa esta grafica los 16 participantes (100% de la población) expresaron que a las talleristas fue fácil entenderles, dominaban los temas, supieron resolver las inquietudes, fueron activas y organizadas.

Item 4: mi desempeño en el encuentro (autoevaluación)



En cuanto a la autoevaluacion 14 padres (88% de la población) manifestaron haber participado activamente, los 16 participantes (100%) permanecieron dentro del taller, prestaron atencion a las explicaciones, respetaron la palabra del otro y 10 de los participantes (56%) fueron puntuales al iniciar la sesion.

Item 5: ¿Que fue lo que mas le gusto del taller?

Ante esto respondieron que la forma en que se desarrollo pues fue un ambiente de aprendizaje y de confianza, la capacidad de las talleristas para facilitar la expresión de sentimientos, recordar hechos positivos de la infancia, los temas que se manejaron y las dinámicas.

Ítem 6: ¿Que fue lo que menos le gusto del taller?

Ante esta argumentaron que el espacio tan corto de la sesión y la falta de asistencia de los padres de familia a estas actividades tan interesantes.

Ítem 7: ¿Que aprendí?

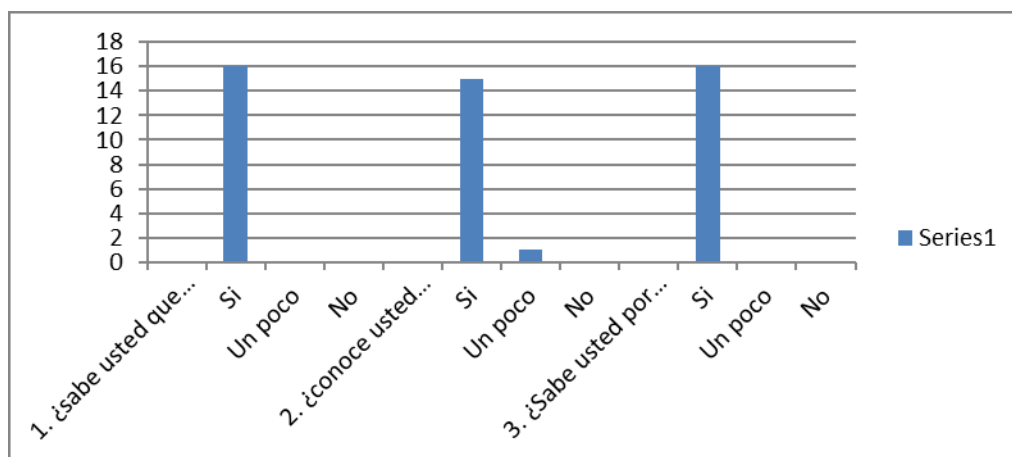
Algunas de las respuestas fueron: existen muchas maneras de manejar situaciones difíciles que se desconocían, se deben controlar los impulsos, se debe pensar antes de actuar, hay que tener en cuenta el punto de vista de las otras personas y respetarlo, se debe identificar, modular y expresar las emociones de forma adecuada, tener fe en sí mismos, hay que quererse a sí mismo, se debe aceptar las limitaciones y habilidades que cada uno tiene y valorarse, se debe tratar a los hijos con palabras adecuadas y motivadoras para que tengan una autoestima alta.

Ítem 8: ¿Mis razones para volver a otro taller son?

Las razones argumentadas fueron: querer adquirir más conocimientos para transmitirlo a los hijos y tener mejores relaciones con ellos, la expectativa generada de las temáticas a tratar, para aprender a relacionarse con los miembros de la familia, la importancia que tiene poder educar y ayudar a los hijos a mejorar el comportamiento y la convivencia, la motivación de cambiar para llevar una vida diferente en el hogar y por salud en general.

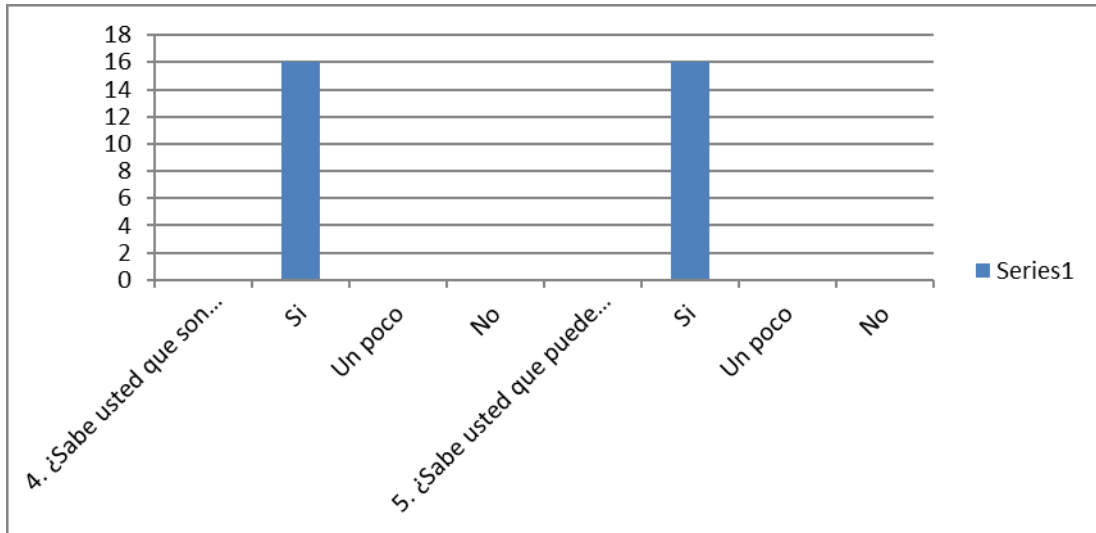
Postest

Emociones



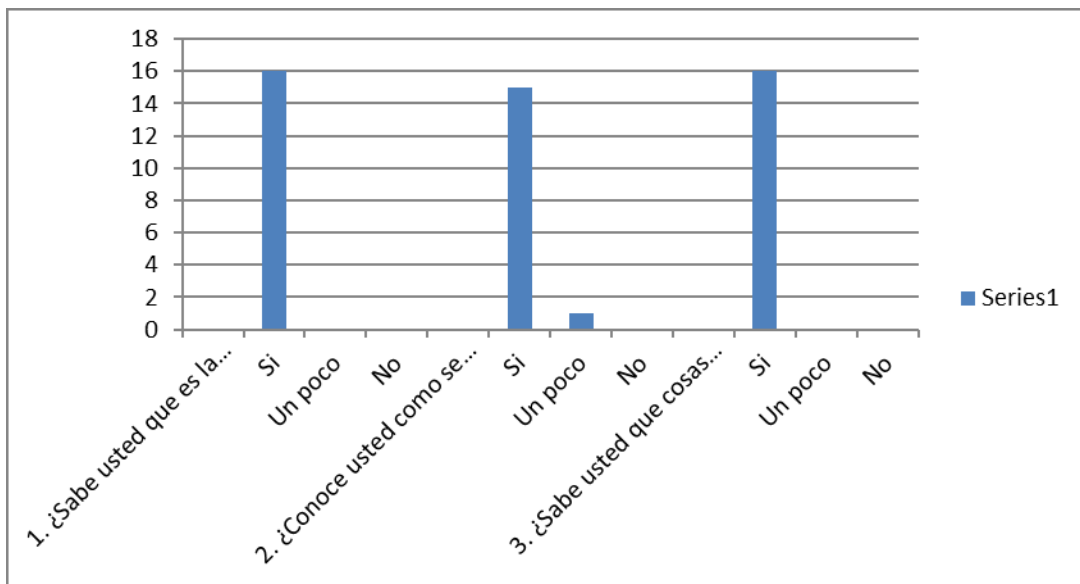
Según la grafica anterior, después de realizado el taller el 100% de los participantes que equivale a 16 personas expresaron saber que son las emociones y saber

porque es importante controlarlas, una (12%) expreso saber un poco como controlar las emociones y 15 (88%) expresaron saber como hacerlo.



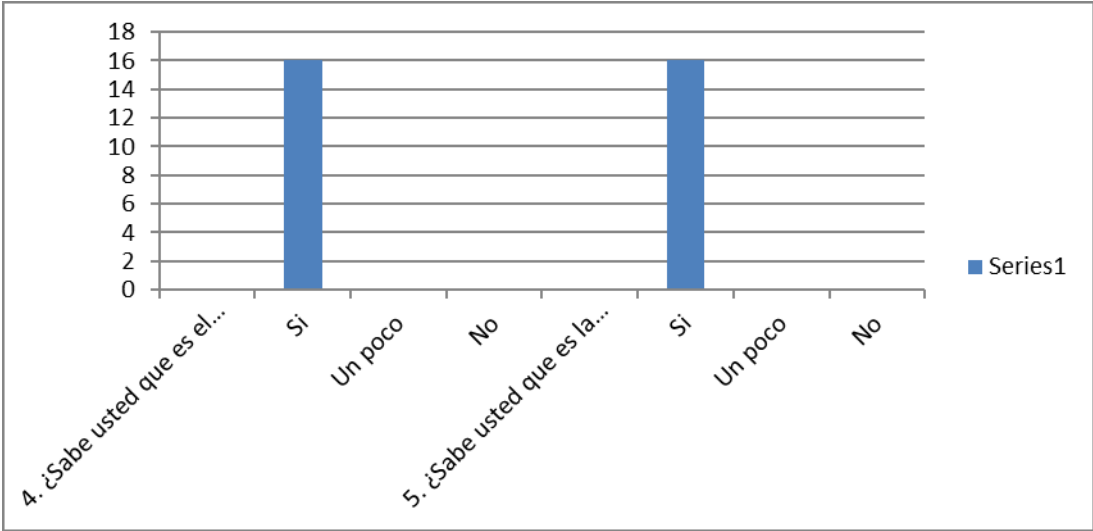
Posterior a la aplicación del taller los 16 participantes (100%) expresaron saber que son las emociones negativas y sus consecuencias.

Autoestima



Lo 16 padres de familia(100%) respondieron saber que es la autoestima y los factores que hacen que los hijos tengan autoestima baja. Por otro lado 15 (88%)

personas expresaron conocer como se obtiene una autoestima alta y una persona (12%) respondió que un poco.

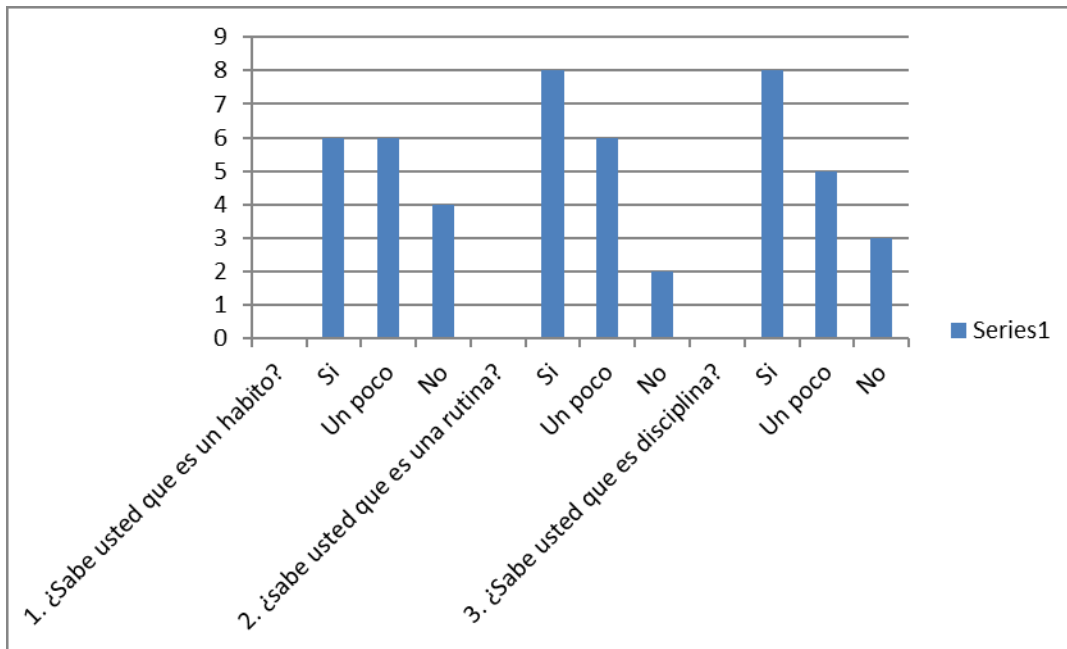


Despues del taller las 16 personas (100% de los participantes) expresaron saber que es el autoconcepto y la autoaceptacion.

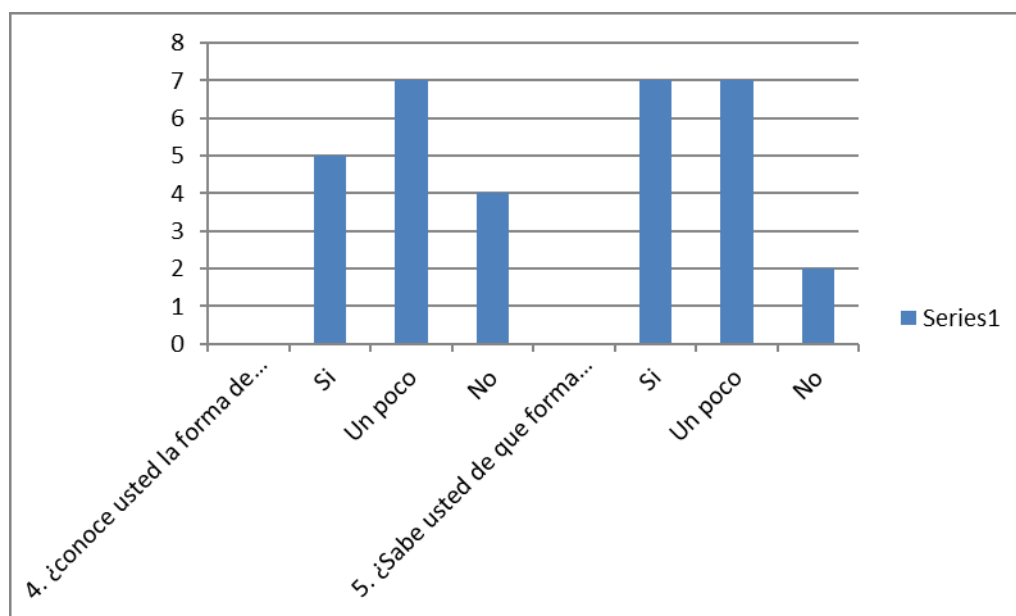
Sesión 2

Hábitos, rutinas y disciplina y estilos de autoridad- revisión de su propia crianza.

Pre test

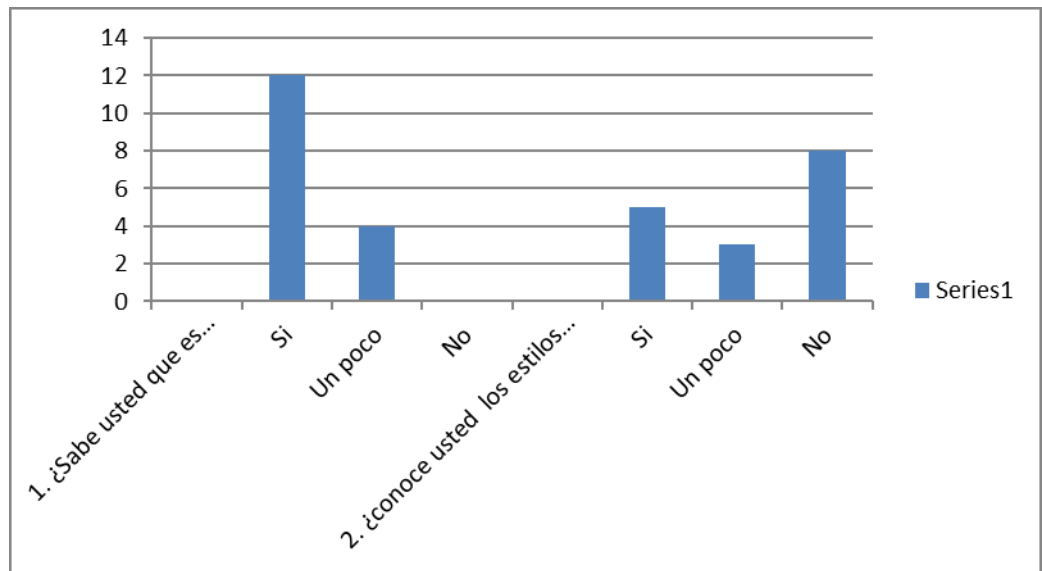


Como se muestra en la grafica anterior ante la primer pregunta de los 16 participantes (100%) 6 personas (37%) respondieron saber que es un hábito, 6 personas (37%) un poco y 4 personas (26%) expresaron no saber. Ante el segundo ítem de los 16 participantes (100%) 8 personas (50%) expresaron saber que es una rutina, 6 (38%) un poco y 2 (12%) manifestaron no saber. Con respecto al tercer ítem de los 16 participantes (100%) 8 (50%) personas manifestaron saber que es la disciplina, 5 (32%) un poco y 3 (18%) personas expresaron no saber.

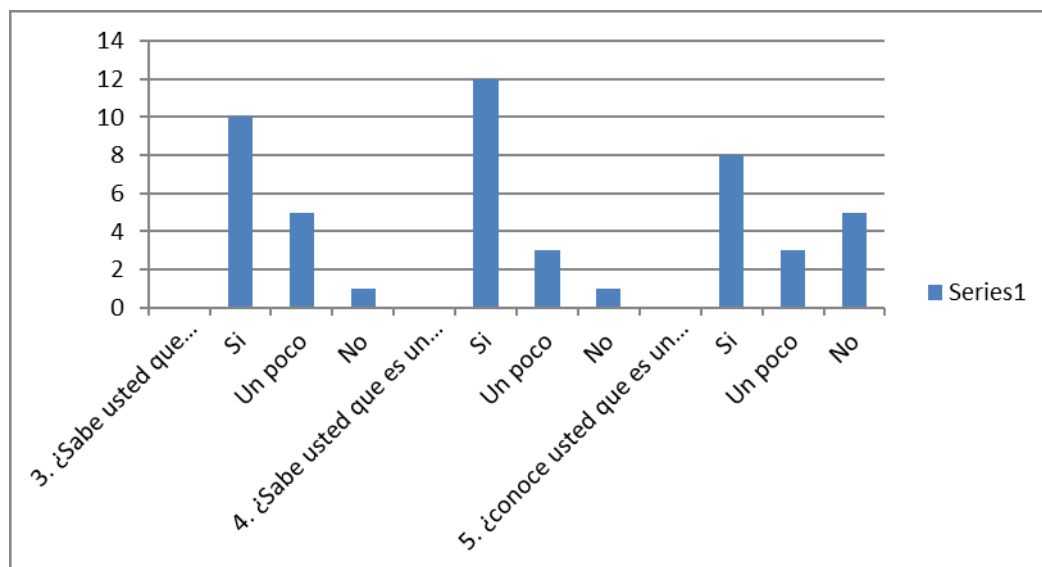


Ante el cuarto ítem de las 16 personas (100%) 5 (32%) personas respondieron si conocer la forma de generar hábitos en los hijos, 7 (44%) un poco y 4 (24%) manifestaron no saber. Con respecto al quinto ítem de los 16 participantes (100%) 7 personas (44%) expresaron saber la forma como disciplinar los hijos, 7 (44%) un poco y dos (12%) manifestaron no saber.

Estilos de autoridad y revisión de la propia crianza



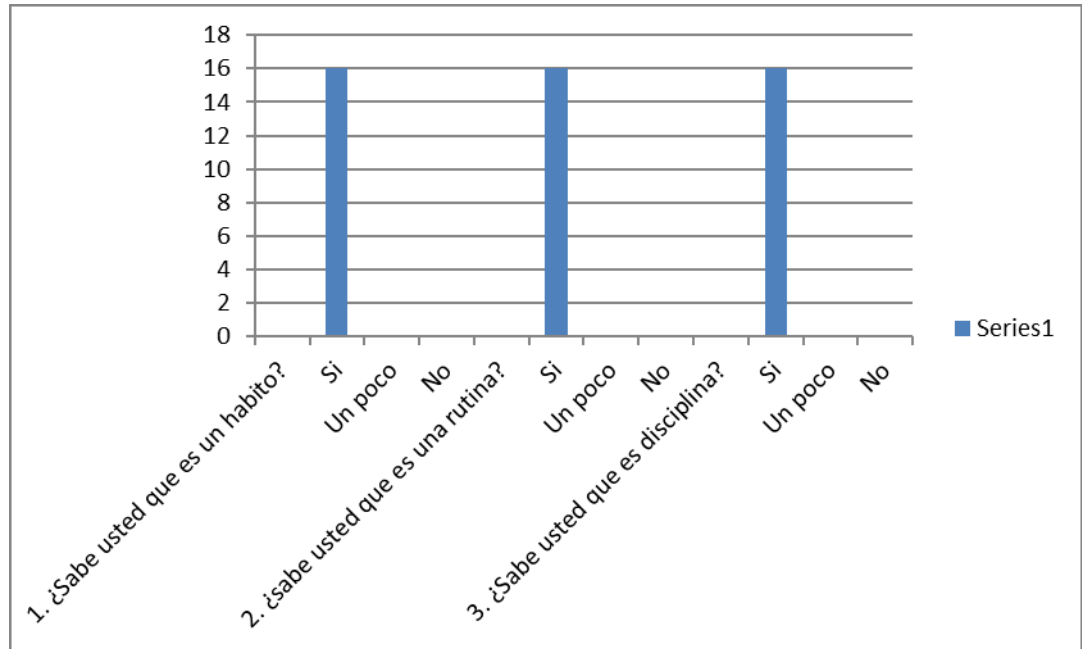
Del 100% de la población (16 participantes) 75% (12 personas) expresaron saber que es autoridad y 25% (4 personas) respondieron un poco. En cuanto al segundo ítem del 100% de la población (16); el 50% (8 personas) no conocen los estilos de autoridad, un 32% (5 personas) si los conocen y un 18% (3 personas) expresaron que los conocen un poco.



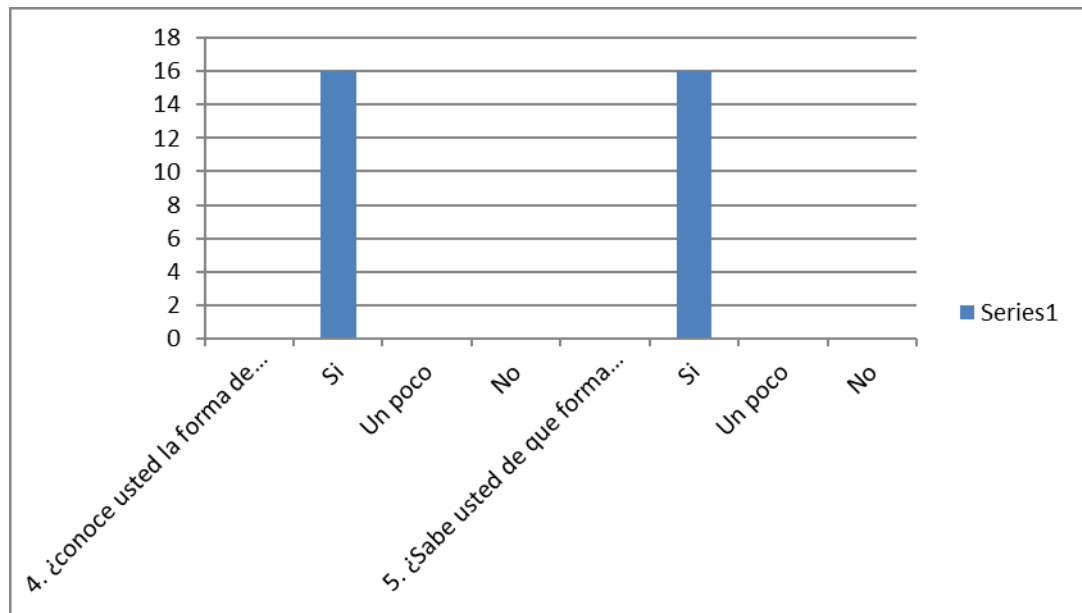
De los 16 padres de familia (100%); 10 (56%) de ellos expresaron saber las consecuencias padre permisivo en los hijos, 5 de ellos (32%) expresaron saber un poco y 1 (12%) manifesto no saber que es ser padre permisivo. Por otro lado de los 16 (100%) 12 personas (70%) respondieron saber que es un padre sobreprotector, 3(18%) un poco y 1 (12%) expreso no saberlo. Y e cuanto el ultimo item de los 16 participantes (100%) 8 peronas (50%) manifestaron saber que es un padre democratico, 5 (32%) manifestaron no saberlo y 3 (18%) un poco.

Post test

Habitos, rutina y disciplina

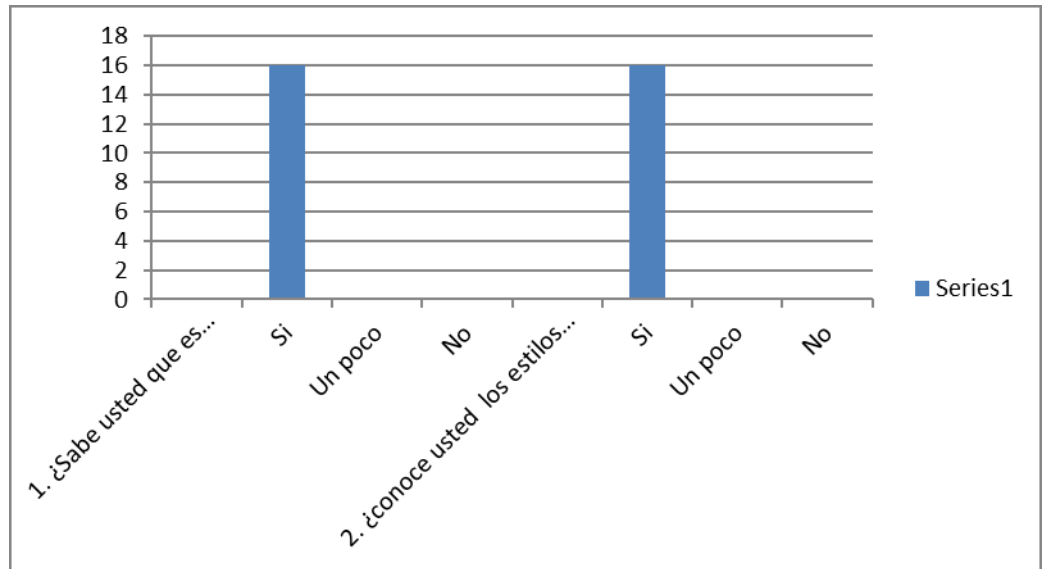


Como se muestra en la grafica anterior después de la aplicación del taller la totalidad de los padres de familia 100% que equivalen a 16 personas respondieron saber que es un habito, saber que es una rutina y saber que es la disciplina.

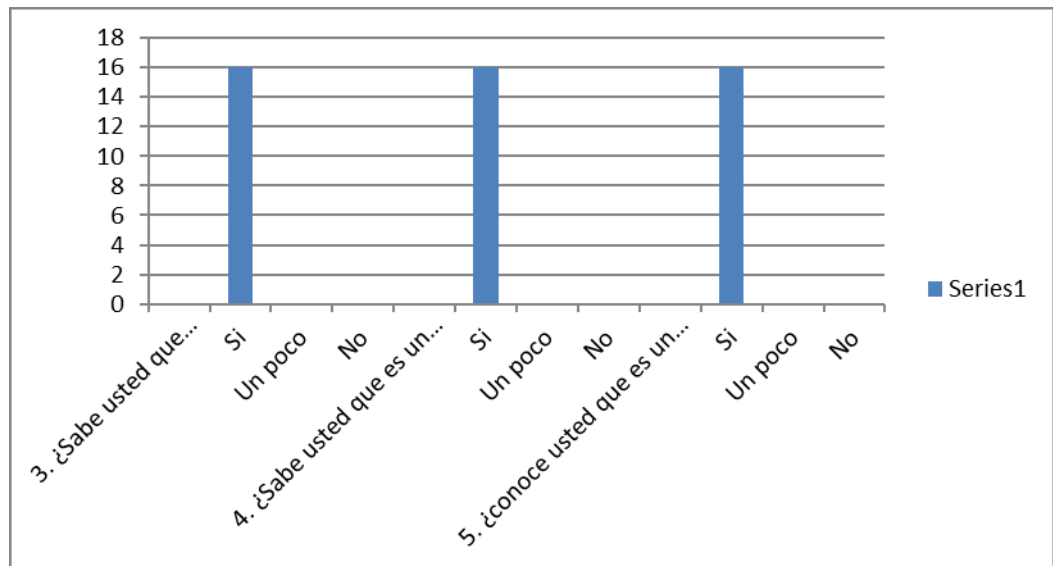


Las 16 personas (100%) manifestaron conocer la forma de generar hábitos en los hijos y la forma de disciplinarlos.

Estilos de autoridad y revision de la propia crianza



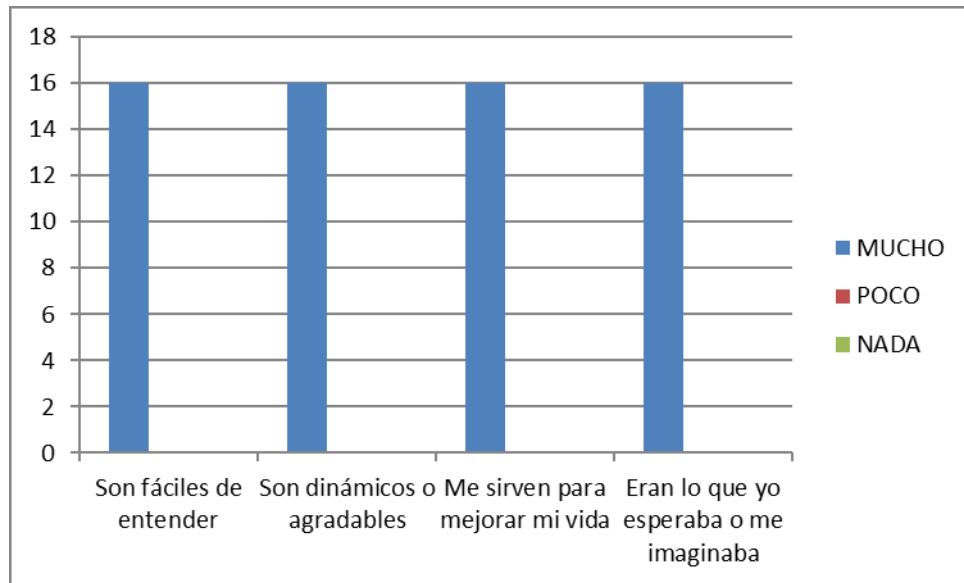
Despues de aplicado el taller las 16 personas asistentes es decir el 100% de los participantes expresaron saber que es autoridad y conocer los estilos de autoridad.



Como se evidencia en esta grafica el 100% de la poblacion es decir los 16 padres de familia que asistieron a los talleres expresaron saber las consecuencias de ser un padre permisivo, un padre sobreprotector y saber que es un padre democrático.

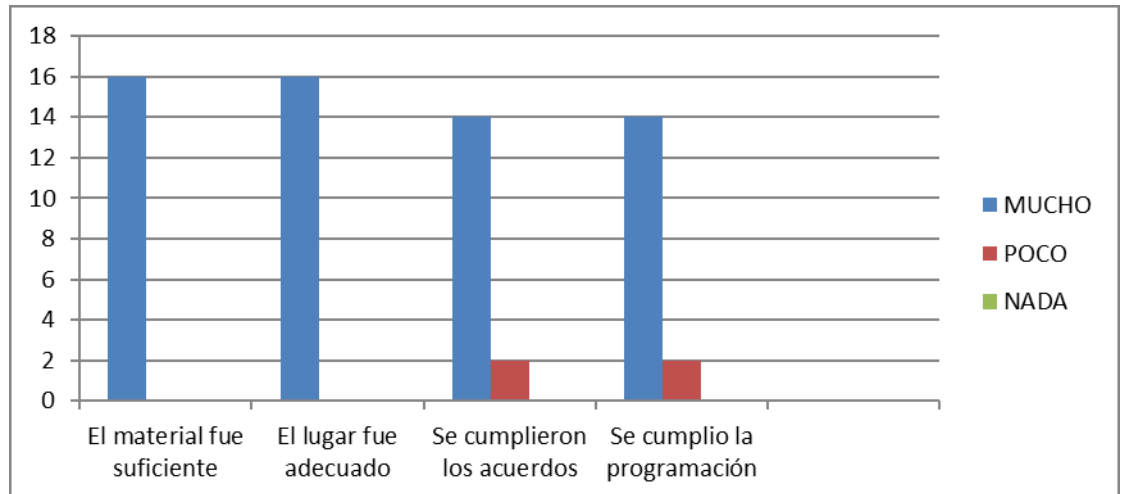
Evaluación del taller

Ítem 1: los contenidos del taller



Las 16 personas (100%) como se observa en la grafica expresaron que los talleres fueron faciles de entender, fueron dinamicos, sirvieron para mejorar algun aspecto de la vida y eran lo que eseraban.

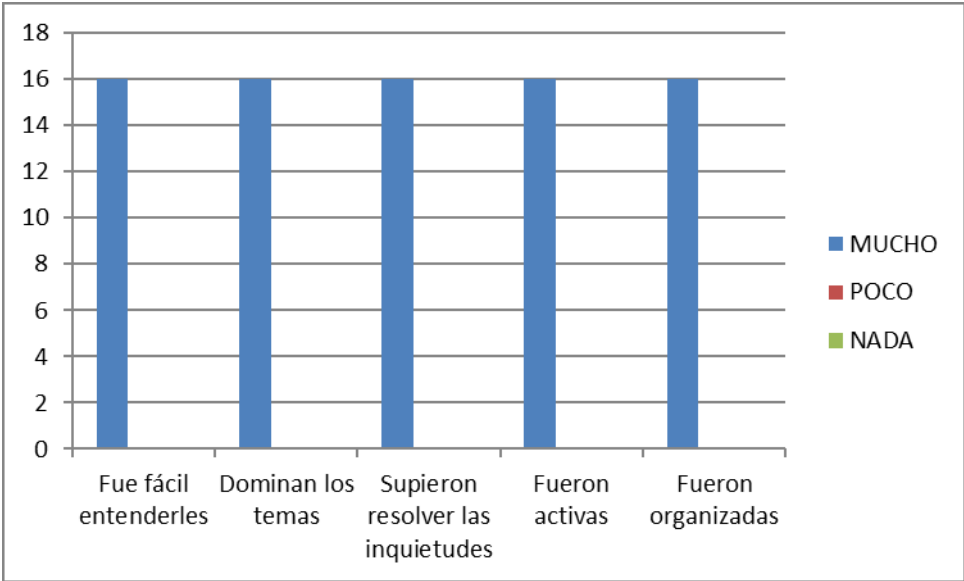
Ítem 2: organización del taller



En cuanto a la organización del taller el total de padres de familia 100% (16) respondieron que el material fue suficiente y el lugar fue adecuado. 14 padres (88%)

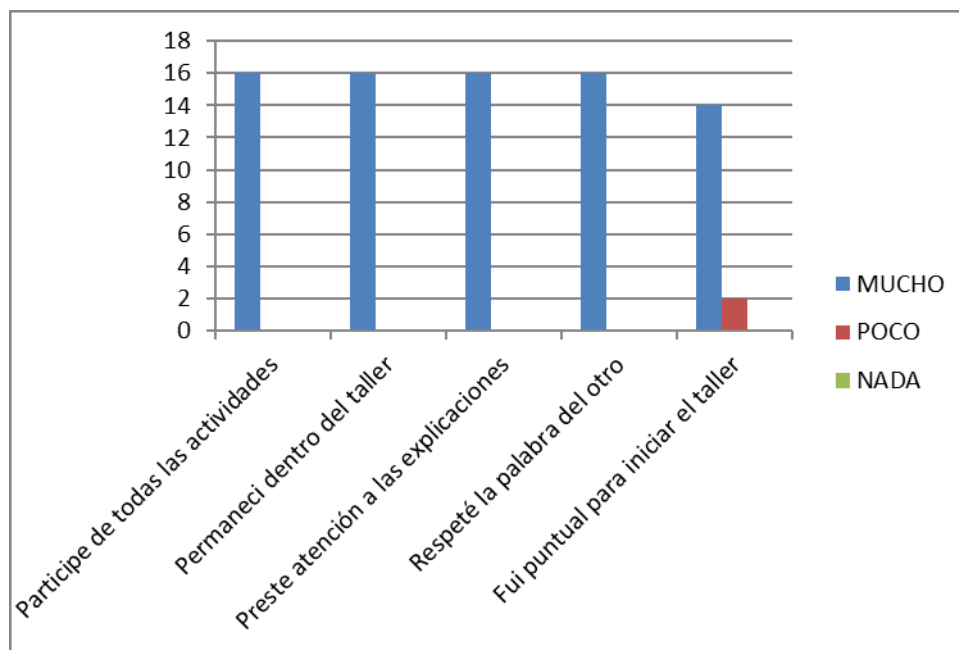
expresaron que se cumplieron los objetivos propuestos y la respectiva programación, ante esto 2 padres (12%) respondieron que un poco esto pudo deberse a que algunos padres por ejemplo no apagaron los celulares y por otro lado porque se tuvo que cambiar el horario de los talleres en dos ocasiones debido a diferentes reuniones programadas en el colegio.

Ítem 3: los talleristas



El total de los asistentes 16 padres de familia (100%) manifestó que a las talleristas fue fácil entenderles, dominaron los temas, supieron resolver las inquietudes, fueron activas y organizadas.

Item 4: mi desempeño en el encuentro (autoevaluación)



16 personas (100%) manifestaron haber participado activamente en las dinámicas, permanecieron en todo el taller, prestaron atención a todas las explicaciones y respetaron la palabra del otro. 14 (88%) expresaron haber sido puntuales para iniciar el taller y 2 (12%) un poco.

Item 5: ¿Que fue lo que mas le gusto del taller?

Ante esto respondieron: las dinámicas hechas, los videos proyectados, los ejemplos hechos, las temáticas tan importantes trabajadas, la puntualidad de los ejemplos, la continuidad con el bambú, el compañerismo, la oración y cada una de las orientaciones.

Ítem 6: ¿Que fue lo que menos le gusto del taller?

Ante esta argumentaron que el espacio tan corto de la sesión y la falta de asistencia de los padres de familia a estas actividades.

Ítem 7: ¿Que aprendí?

Algunas de las respuestas fueron: la clave para tener hijos que les vaya bien en la vida es la disciplina, poniéndole límites y normas a los niños se llegará a que se convierta en hábitos y no tenga que estar el padre de familia repitiendo las cosas, para enseñar hábitos es importante dar ejemplo, a los hijos no hay que permitirles todo ni tampoco sobreprotegerlos mucho, hay que tratar a los hijos con una actitud intermedia, con diálogo y límites para que no sufran.

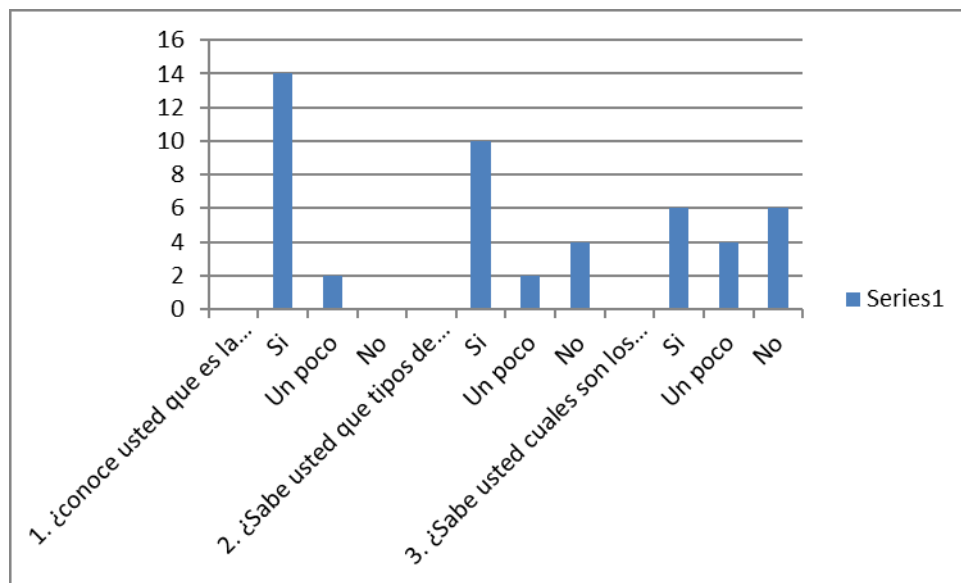
Ítem 8: ¿Mis razones para volver a otro taller son?

Las razones argumentadas fueron: terminar esta formación ya que les ha brindado herramientas para relacionarse mejor con los hijos, ayudar a algunos vecinos con lo aprendido y llevar una mejor vida.

Sesión 3

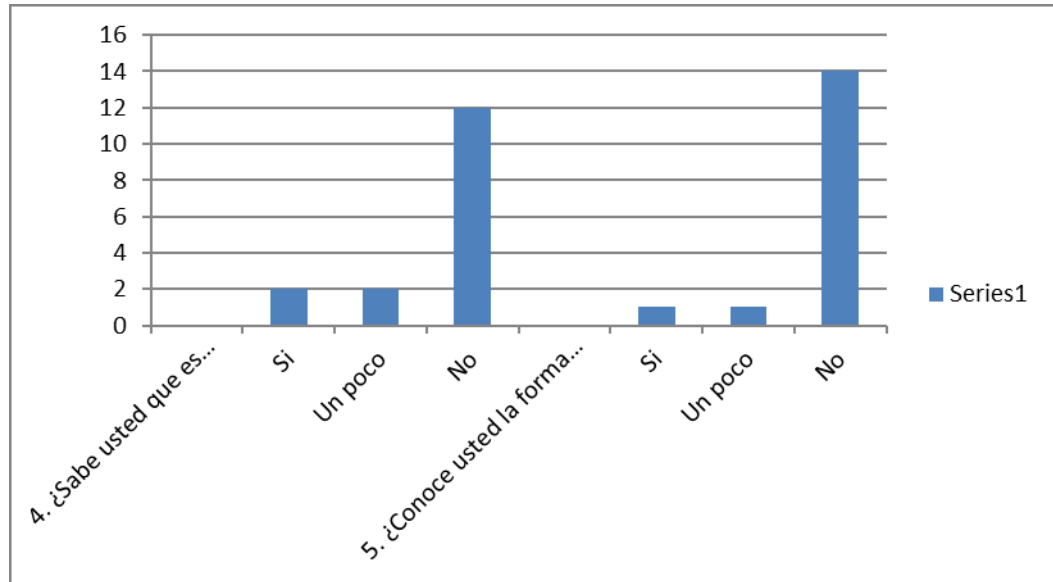
Comunicación y asertividad

Pretest



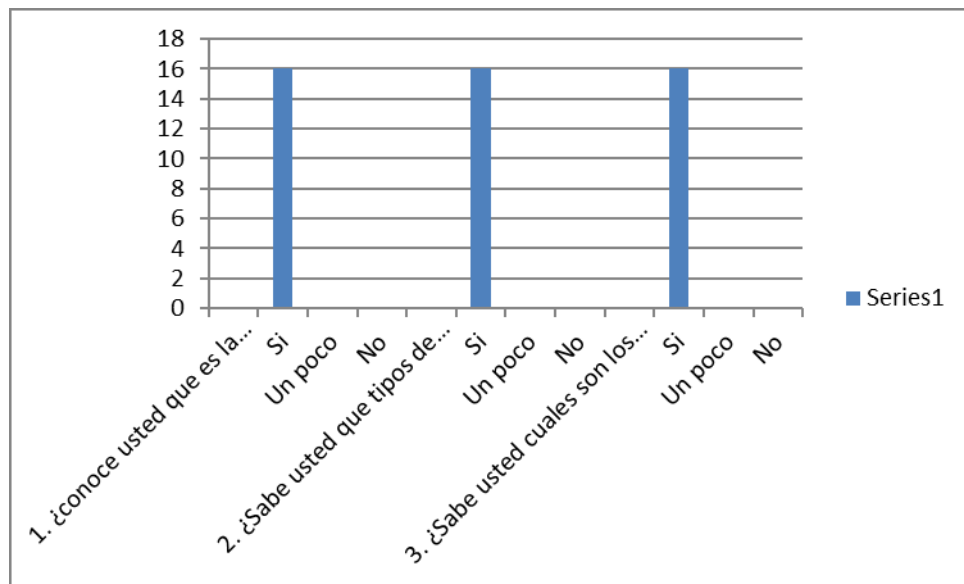
De los 16 participantes (100%) 14 (88%) personas expresaron saber que es la comunicación y 2 (12%) respondieron que un poco. De igual forma 10 padres de familia (56%) manifestaron saber que tipos de comunicación existen, 2 (12%)

expresaro un poco y 4 (24%) respondieron que no, 6 personas (32%) expresaron saber cuales son los obstaculos para una buena comunicaci3n, 6 (32%) expresaron no saberlo.

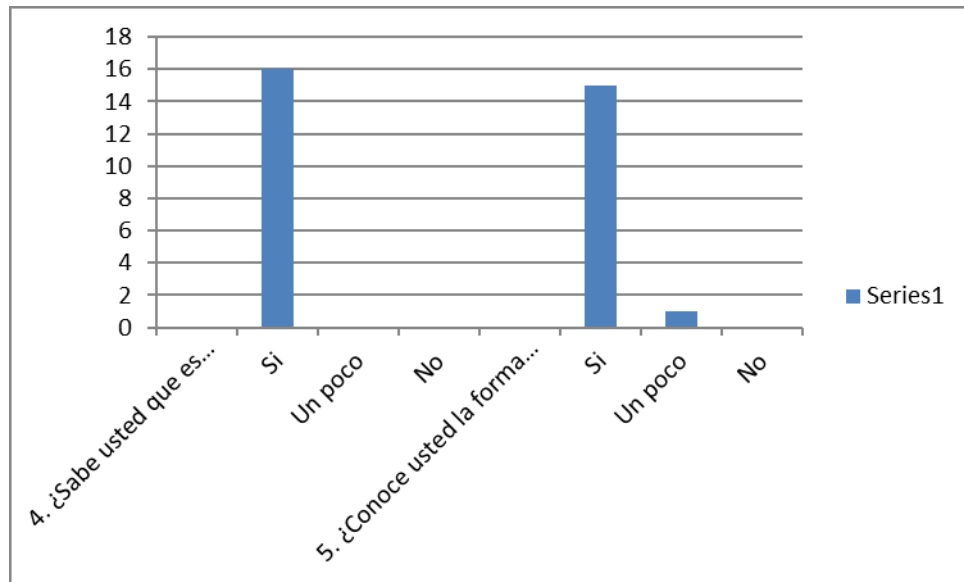


De los 16 participantes (100%), 12 personas (76%) respondieron no saber que es asertividad, 2 (12%) manifestaron si saber y 2 (12%) un poco. De igual forma de los 16 (100%) 14 personas (88%) manifestaron no conocer la forma de expresarse asertivamente, 1 (7%) respondio no saber y una (12%) respondio un poco.

Postes

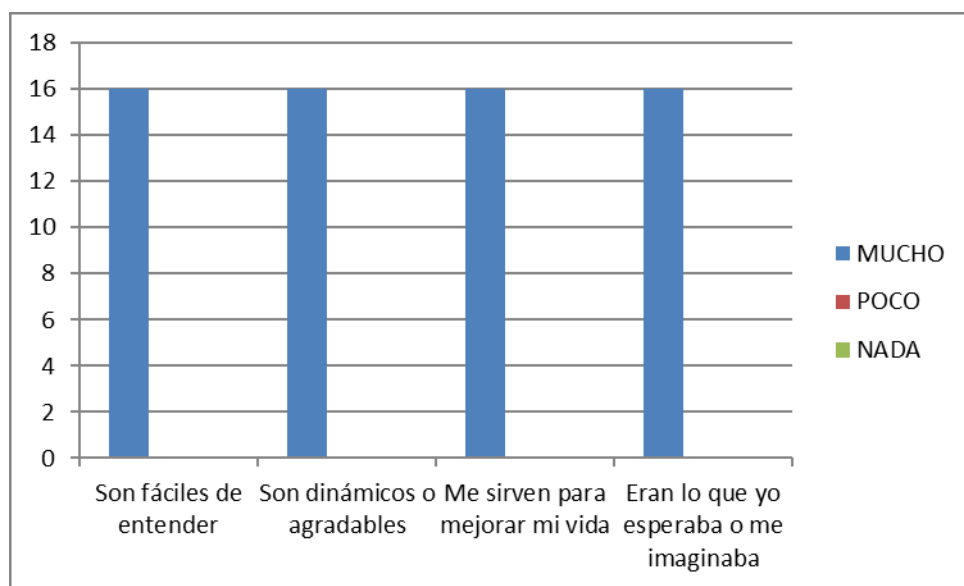


Después del taller los 16 participantes (100%) expresaron conocer que es la comunicación, sus tipos y cuáles son los obstáculos para la misma.



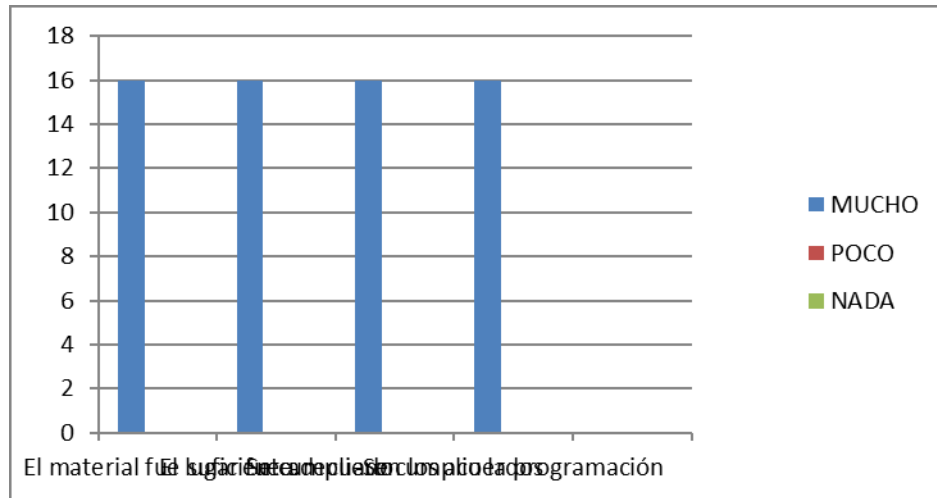
Posterior al taller las 16 personas (100%) manifestaron saber que era la asertividad; de ellos 15 personas (93%) respondieron conocer como expresarse asertivamente y una (7%) respondió un poco

Ítem 1: los contenidos del taller



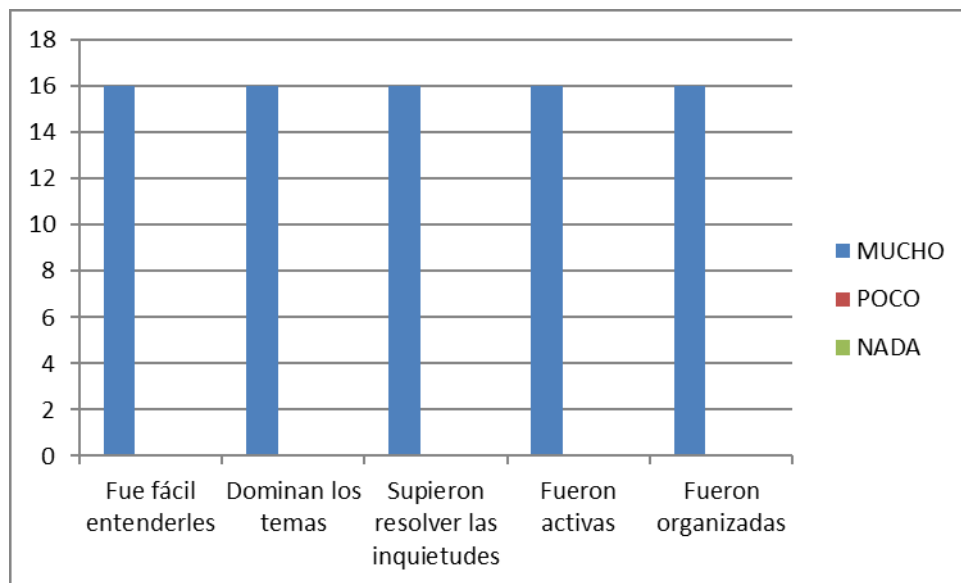
Los 16 padres de familia (100%) expresaron que el taller fue fácil de entender, fue dinámico y agradable, sirvió para mejorar algún aspecto de la vida, eran lo que esperaban.

Ítem 2: organización del taller



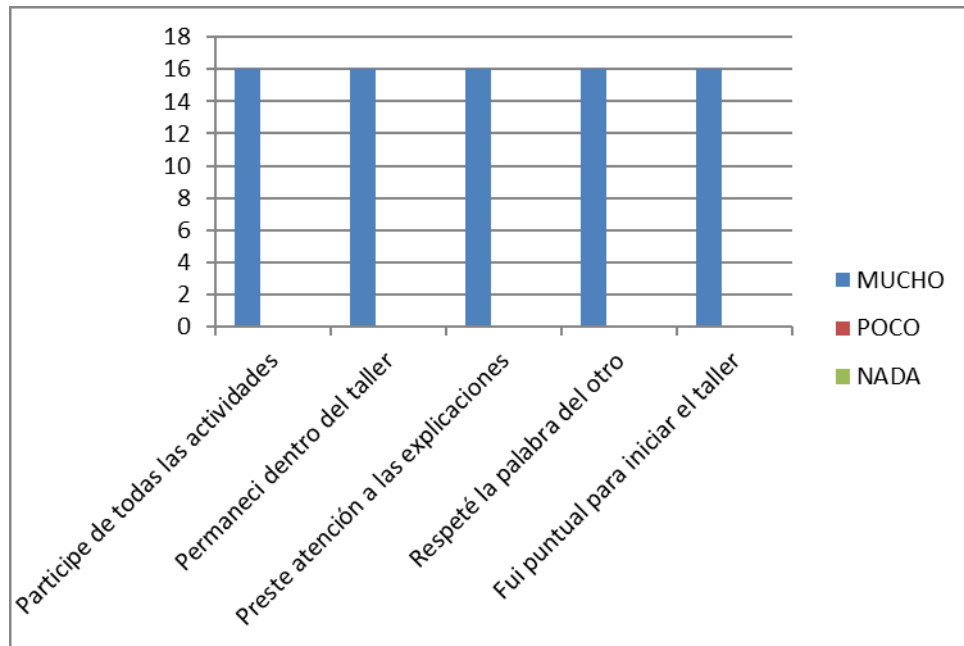
En cuanto a la organización del taller la totalidad de los asistentes es decir el 100% (16 asistentes) manifiestan que el material fue suficiente, el lugar fue adecuado, se cumplieron los acuerdos y la programación.

Ítem 3: los talleristas



En cuanto a las talleristas los 16 padres de familia (100%) respondieron que fue fácil entenderles, dominaron los temas, supieron resolver las inquietudes, fueron activas y organizadas.

Item 4: mi desempeño en el encuentro (autoevaluación)



La totalidad de los participantes 100% (16 padres) afirman haber permanecido dentro del taller, prestaron atención a las explicaciones, respetaron la palabra del otro y fueron puntuales para iniciar el taller.

Item 5: ¿Que fue lo que mas le gusto del taller?

Ante esto respondieron: saber que hay maneras para resolver ciertas situaciones, las temáticas trabajadas, la forma como se impartieron los temas, la acogida brindada, participar con los compañeros, el momento simbólico donde se dejó de lado todo lo negativo, el profesionalismo de las talleristas y en general cada una de las sesiones trabajadas.

Item 6: ¿Que fue lo que menos le gusto del taller?

Ante esta argumentaron que lo único negativo fue la realización de tan solo 3 sesiones y la falta de asistencia de los padres de familia a estas actividades.

Ítem 7: ¿Que aprendí?

Algunas de las respuestas fueron: siempre hay que hablar de forma adecuada, herramientas para comunicarse mejor con los hijos, manejar las emociones a la hora de expresar cosas para no herir, es importante el lenguaje no verbal cuando se habla con alguien, hay que defender los derechos, respetando los derechos de los otros y expresar lo que se siente y piensa.

Discusión

El grupo de padres seleccionado para esta aplicación como se había mencionado en apartados anteriores fue producto de algunos casos de niños asistentes a terapia psicológica en el colegio, estos niños eran remitidos al psicólogo por sus profesores y presentaban según la psicóloga y los docentes problemas de falta de atención, indisciplina, falta de identificación de figuras de autoridad y por ende tenían dificultades en el seguimiento de normas. Estos niños en su gran mayoría no superaban los 12 años y cabe la pena mencionar que en el momento de hacer entrega a los niños de la citación se observaron conductas algunas de temor y otras dejaban ver que este tipo de invitaciones al colegio se realizaban tan solo para recibir quejas de sus hijos; por esto la promoción hecha para estos talleres se realizó casi que de forma especial y personalizada. También se encontró con otro factor que obstaculizaba la asistencia de los padres a las reuniones y se refería al cuidado constante que deben tener con los demás miembros de la familia que quedan en casa por las problemáticas sociales que se evidencian en el sector donde habitan, según Cardenas v (2010) la dinámica que vive el sector está llevando a que muchos jóvenes caigan en la delincuencia, por que los padres deben atender a demandas de necesidades básicas y los dejan a su libre albedrío. Se presentan problemáticas como desempleo, violencia social, inseguridad, consumo de sustancias psicoactivas SPA, pandillismo, entre otros; problemáticas que parecen no parar y que generaron en estas familias inconvenientes de diversa índole. Las consecuencias generadas por la influencia del contexto se evidenciaron en el primer taller donde se brindó en una de las actividades la oportunidad de expresar de alguna

manera aquellos factores por los que habían pasado que de alguna forma los estaba afectando y generaban ambientes poco sanos en la familia; se encontraron padres que habían pasado por pérdidas de hijos por asesinatos, o por enfermedades, maltratos verbales y físicos por parte de los padres, negligencia y abandono de los padres, abusos sexuales por miembros de la misma familia y sentimientos de tristeza de experimentar el uso de SPA por algunos miembros de la familia entre otros. Nuestro punto de partida era hacer de este proceso un espacio que les permitiera de cierta manera reconstruir las experiencias límites de su pasado a partir de las condiciones del presente y fortalecer una mirada positiva sobre su futuro con el fin de reducir factores de riesgo para la puesta en marcha de pautas de crianza adecuadas en los hijos. Se trataba de esa palabra que transita la vida, que rehace la historia a medida que la cuenta, que desvanece las cicatrices y marcas, esa palabra que acompañada de risas y silencios va tejiendo de nuevo la vida, va transformando la relación con lo que se ha perdido. El objetivo de las primeras actividades realizadas con estos padres de familia fue la resignificación de las experiencias límites que habían vivido, de manera que identificaran sus potencialidades para sobreponerse a ellas, y así pudieran orientar de mejor manera los hijos y tener mejores relaciones con los miembros de su familia y con la vida, traducido esto en la sensibilización hacia la optimización de tener una mejor salud mental. Desde la psicología positiva se recuerda que el ser humano tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años (Park, 1998; Gillham y Seligman, 1999; Davidson, 2002). Mas que observado el evento traumático, se trabajo desde el punto de potenciar la capacidad de estos padres para afrontar esas experiencias traumáticas e incluso extraer algún tipo de beneficio de estas situaciones.

Los padres de familia beneficiarios de esta intervención fueron 16, 14 mujeres y 2 hombres, que cuentan con diferentes ocupaciones donde los ingresos para la mayoría no exceden de un salario mínimo mensual. Seis de ellos afirman ser casados, los demás viven en unión libre, son solteros y una es viuda. De los 16 participantes (100%) existe un promedio 15 (93%) que viven con sus hijos, un participante que corresponde al (7%) no vive con hijos, pero se encuentra a cargo del nieto, padres y abuelo; de los 15

participantes que viven con su hijos, 3 participantes (18%) viven también con su esposo/a; 5 participantes (32%) viven con sus padres y 7 (45%) de estos 15 participantes viven solos con sus hijos. Según los datos obtenidos se evidencian entonces familias desintegradas por diversas causas, madres y abuelas cabezas de hogar y se cuenta con 3 personas como promedio a cargo de los jefes de hogar. La falta de padre o madre en los hogares como lo menciona Macías M, Amar A & Jiménez (2004) por lo general, lleva al sistema familiar a permitir la inclusión de terceros, por la reducción del tiempo de cuidado y supervisión que la madre debe tener hacia sus hijos e hijas -debido a las condiciones-, la sobrecarga en las responsabilidades es mayor, lo que lleva a que ellos y ellas establezcan límites confusos y normas poco claras, que dan espacio a que la persona menor pierda vínculos afectivos y comunicativos con lo que sucede al interior de su familia. Aunado a esto y como se observa en los datos sociodemográficos algunos participantes viven con sus padres lo que genera en muchas ocasiones pautas de crianza confusas, ante esto Pons-Salvador, Cerezo y Bernabe (2005) identificaron factores asociados a los cambios que afectan negativamente la parentalidad, y uno de ellos corresponde a los bajos recursos económicos que en ocasiones conlleva a que algunas parejas tengan que vivir en la casa de alguno de sus padres, preferiblemente donde hay mayor solvencia económica y debido a esto la pareja no desarrolla sus propias pautas de crianza afectando el proceso evolutivo de los niños debido a que se encuentra ante diferentes modelos en la mayoría contradictorios que se convierten en factores de riesgo para maltrato y alteraciones emocional. Por otro lado esta muestra de padres debe tratar de disminuir el nivel de riesgo que les ofrece el contexto, lo que hace que aumente la tensión y los factores de riesgo para la emisión de pautas de crianza inadecuadas. Estos niños remitidos a consulta psicológica por los docentes argumentando problemas de aprendizaje, indisciplina, falta de seguimiento a las normas y no reconocimiento de figuras de autoridad puede ser el resultado de los factores antes mencionados.

Cada uno de los talleres realizados tuvieron su razón de ser y fueron adaptados al lenguaje de la región y dinámica del contexto. Es de mencionar que en la primer sesión se observaron unos padres de familia un poco predispuestos y a la expectativa de lo que iba a suceder; con el desarrollo de cada una de las actividades se fue reduciendo la tensión y el compañerismo aumentando; algunos de ellos resaltaron en las

evaluaciones hechas haber estado a gusto con la confianza que se les brindo para expresarse libremente y la invitación especial realizada. Desde la primer sesión se logro generar interés, manifestado de diferentes formas, entre ellas por la expresión de inconformismo del espacio tan corto de las sesiones y la falta de asistencia de los padres de familia a estas actividades calificadas como interesantes. Al final de la primer sesión estos padres de familia que llegaron prevenidos se acercaron a las talleristas a expresar su agradecimiento e interés por saber mas acerca de los temas y por obtener algunas de las lecturas hechas, también solicitaron la posibilidad de la intervención individual de alguna de las talleristas con algunos. Como se evidencia tanto en el pretest como pos test el cambio en sus niveles de conocimientos acerca de los temas avanza casi que 100%. Dentro de las razones para volver a la otra sesión fueron: querer adquirir más conocimientos para transmitirlo a los hijos y tener mejores relaciones con ellos, la expectativa generada de las temáticas a tratar, para aprender a relacionarse con los miembros de la familia, la importancia que tiene poder educar y ayudar a los hijos a mejorar el comportamiento y la convivencia, la motivación de cambiar para llevar una vida diferente en el hogar y por salud en general.

En la segunda sesión se conto con la presencia de los 16 padres de familia, se observaron menos tensionados y con cambios en las expresiones faciales. Manifestaron interés por las dinámicas hechas, los videos proyectados, los ejemplos hechos, las temáticas tan importantes trabajadas, la puntualidad de los ejemplos, la continuidad con el bambú, el compañerismo, la oración y cada una de las orientaciones. En esta sesión también argumentaron que lo único que no les había gustado era el espacio tan corto de la sesión. Expresaron haber aprendido cosas como: “la clave para tener hijos que les vaya bien en la vida es la disciplina, poniéndole limites y normas a los niños se llegara a que se convierta en hábitos y no tenga que estar el padre de familia repitiendo las cosas, para enseñar hábitos es importante dar ejemplo, a los hijos no hay que permitirles todo ni tampoco sobreprotegerlos mucho, hay que tratar a los hijos con una actitud intermedia, con dialogo y limites para que no sufran”. Durante el desarrollo de la sesión los padres se mostraron muy participativos e interesados por la manera de poner límites, disciplinar y generar hábitos en los hijos. En el pretest y postest se evidenciaron avances significativos en cuanto al nivel de conocimiento adquirido.

A la última sesión asistieron los mismos 16 padres de familia, en esta se observaron personas con mayor facilidad para interactuar entre ellos y para expresar opiniones y participar. Manifestaron literalmente sentir gusto por las temáticas trabajadas, la forma como se impartieron los temas, la acogida brindada, participar con los compañeros, el momento simbólico donde se dejó de lado todo lo negativo, el profesionalismo de las talleristas y en general cada una de las sesiones trabajadas”. Expresaron también haber aprendido: “que siempre hay que hablar de forma adecuada, herramientas para comunicarse mejor con los hijos, manejar las emociones a la hora de expresar cosas para no herir, es importante el lenguaje no verbal cuando se habla con alguien, hay que defender los derechos, respetando los derechos de los otros y expresar lo que se siente y piensa”.

Se resalta la influencia de la salud mental de los padres y cuidadores con los estilos de crianza y las relaciones con los hijos que pueden generar en ellos estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones que desequilibren la salud mental, Martínez (2009). El reconocimiento, manejo y expresión de las emociones y promoción de emociones positivas ya que amplían el repertorio de pensamientos, enriquecen las funciones intelectuales y cognitivas y mejoran el desempeño integral en la escuela Greco, C 2010. Se fomentó el desarrollo de la valía propia de los hijos ya que según Durán G, Tébar P, Ochando K, Martí C, Bueno C, Pin A & Cubel A (2002) los buenos padres se preocupan por cuidar y formar correctamente la autoestima de los hijos que se consigue cuando aumentan la suya: si de por sí es alta, todavía mejorarán más la de sus hijos y si todavía merece aumentarla más, tendrá un efecto más positivo. Es importante trabajar en ese estado interior de sentimientos positivos que genera una seguridad en lo que se hace, se piensa y por tanto asegura el bienestar. Por otro lado se puede decir que se consiguió de cierta forma y evidenciado en el cambio de actitud de los padres y el reporte de ellos refiriendo se a los hijos un cambio en el comportamiento de los hijos en el aula de clases y en la concepción de los padres como orientadores positivos y efectivos.

Se puede entonces considerar como efectiva la implementación de los talleres psico-educativos pilotos de pautas de crianza, en pro de la salud mental positiva de los padres del Colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Santiago de Cali.

Sugerencias

- Sería de gran interés y de gran ayuda conocer previamente la situación de cada uno de los asistentes ya que esto capta la atención, hace que se sientan importantes y se direccionan de mejor manera cada una de las actividades trabajadas.
- Es indispensable que no se pierda el trabajo simbólico que se tiene con el bambu pues esto permite captar la atención y generar un mejor aprendizaje.
- En el primer taller es indispensable no resaltar demasiado los aspectos negativos vividos o experiencias límites, la idea es que se mencionen y se cierre siempre de una forma positiva que motive a la resignificación.

Lista de Apéndice

Sesión 1: Emociones y Autoestima

Sesión 2: hábitos, rutinas y disciplina y estilos de autoridad- revisión de su propia crianza.

Sesión 3: comunicación- asertividad y cierre evaluación final

Sesión 1 Sesión 1: Emociones y Autoestima

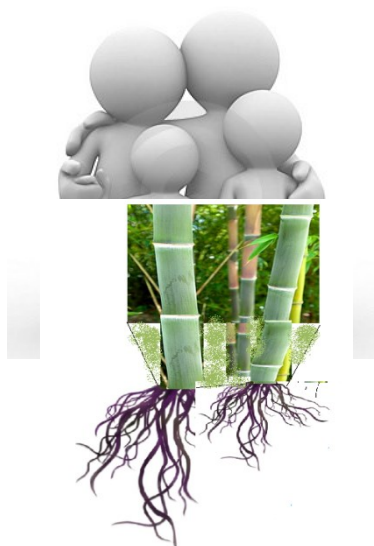
**TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA FAVORECER LAS PAUTAS DE
CRIANZA EN UN GRUPO DE PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO SANTA
ISABEL DE HUNGRIA DE LA CIUDAD DE CALI (VALLE DEL CAUCA).**

ALEYDA ABRIL

LUDDY SANTANA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD
BUCARAMANGA – SANTANDER**

TALLER PAUTAS DE CRIANZA
“COMO EL BAMBU”
PRIMER SESIÓN



Actividades

Actividad	Duración
1. “Me pica”	10 minutos
2. “Como el bambú”	15 minutos
3. “De regreso a mi infancia”	10 minutos
4. “Un cuerpo para mi historia”	1 hora
5. “Luz para el camino”	15 minutos
Total	2 horas

Contextualización del Proceso

Antes de iniciar las actividades de este taller de formación es necesario entablar un diálogo en cuanto a las expectativas, dudas, preocupaciones y motivaciones con las llegan a este proceso. Así mismo es necesario que los participantes puedan enmarcar esta actividad dentro del proyecto general y dentro del proceso de formación, para lo

cual se hace una presentación del proceso de formación y del trabajo a desarrollar en esta primera sesión sus objetivos, la agenda a desarrollar y los compromisos para una adecuada dinámica de trabajo.

¿Qué nos proponemos con este taller?

- Descubrir en sus propias historias de vida las motivaciones, razones y experiencias personales que los llevan a estar en este proceso.
- Motivar a estas personas para participar activamente en este proceso.
- Identificar con cada una de las actividades aspectos relacionados con la salud mental de los padres pues esta puede afectar los estilos de crianza y las relaciones con los hijos generando en ellos estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones que desequilibren la salud mental.
- Comprender que el autonocimiento es uno de los primeros pasos para procurar el bienestar propio y el de los demás.
- Identificar factores de riesgo de los padres para maltrato y alteraciones emocionales
- Identificar factores protectores de los padres para su fortalecimiento en posteriores sesiones
- Favorecer en cierta medida su recuperación emocional, generando espacios para la expresión de sentimientos y pensamientos alrededor de las experiencias vividas.
- Favorecer en ellos la posibilidad de hablar, nombrar o inscribir en lo simbólico, esas marcas que la violencia ha dejado en sus cuerpos y en sus vidas.

Introducción

La sesión a implementar está constituida por varias actividades soportadas algunas en unos módulos realizados por el Ministerio de la protección Social con población en situación de desplazamiento del país y modificadas en su gran mayoría para este trabajo. Se realizaran actividades caracterizadas por un trabajo vivencial, que articula la expresión corporal, gráfica y narrativa en un proceso de recuperación de la memoria individual primero que todo y que a su vez permitirá identificar factores de riesgo y protectores fortaleciendo así estos últimos.

Esta sesión tendrá una duración aproximada DE 2 HORAS

Bienvenida

Los talleristas se presentan, saludan a los participantes y los felicitan por su presencia en el proceso de formación. Luego cada uno comparte su nombre, su oficio y las razones por las que se encuentra allí, utilizando para tal fin “técnicas dinámicas de grupo” tipo presentación.

Actividad 1: “me pica”

¿Qué queremos lograr?

Aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir un rato de juego.

Con esta técnica buscamos:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente distendido.
- Conocerse los nombres entre los participantes del proceso.

¿Cómo lo vamos a hacer?

En círculo el primero dice su nombre y señala una parte del cuerpo donde “le pica”, el que está a su lado dirá su nombre y donde “le picaba” al primero y a él /ella, la tercera dice su nombre, “el picor” del primero, la segunda y el suyo, así sucesivamente con todos los participantes.

Duración:

Normalmente esta técnica depende del número de personas que formen el grupo, la duración aproximada es de 10 -15 minutos.

Material:

No se precisa ningún tipo de material.

Reflexión

Comprobaremos si los integrantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente comentaremos la técnica realizada preguntándoles si les gustó, cómo se han sentido, etc...

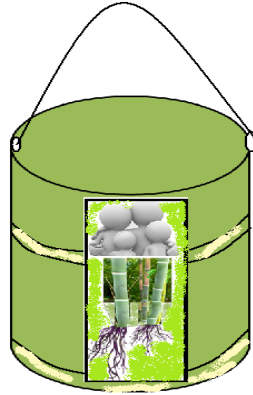
Actividad 2: “Como el Bambú”

¿Qué queremos lograr?

- Crear un espacio introductorio de reflexión con una lectura de apoyo llamada el bambú y el helecho.
- Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia de crear bases fuertes en los hijos fomentadas en buenos valores y principios.
- Generar reflexión en cuanto a que en la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas y triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo.
- Sensibilizar a los participantes con respecto a la importancia de la salud mental en el proceso de crianza de los hijos y mejor calidad de vida.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Primero que todo se hará entrega a cada participante de un Bambu que llevaran en cada sesión del taller donde insertan en unas fichas las enseñanzas que los llevara fomentar raíces fuertes en los hijos y en ellos mismos para mejor crecimiento y calidad de vida. A continuación se evidencia un modelo de este bambú de herramientas.



Posteriormente se realizara la siguiente lectura, si no se cuentan con los implementos necesarios para proyectar unas diapositivas con el texto en mención. Se pregunta inicialmente si conocen el bambú, si no es así se realizara una breve descripción para su conocimiento.

El helecho y el bambú

Un día decidí darme por vencido...renuncié a mi trabajo, a mi relación, a mi espiritualidad... quería renunciar a mi vida. Fui al bosque para tener una última charla con Dios.

"Dios", le dije, "¿Podrías darme una buena razón para no darme por vencido?"

Su respuesta me sorprendió..."

Mira a tu alrededor", El dijo. "Ves el helecho y el bambú?"

"Sí", respondí.

"Cuando sembré las semillas del helecho y el bambú, las cuidé muy

bien. Les di luz, Les di agua. El helecho rápidamente creció.

Su verde brillante cubría el suelo. Pero nada salió de la semilla de bambú.

Sin embargo no renuncié al bambú.

En el segundo año el helecho creció más brillante y abundante. Y nuevamente, nada creció de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú." Dijo Él.

"En el tercer año, aun nada brotó de la semilla de bambú. Pero no renuncié." Me dijo.

"En el cuarto año, nuevamente, nada salió de la semilla de bambú.

"No renuncié" dijo.

"Luego en el quinto año un pequeño brote salió de la tierra. En comparación con el helecho era aparentemente muy pequeño e insignificante. Pero sólo 6 meses después el bambú creció a más de 100 pies de altura. Se la había pasado cinco años echando raíces. Aquellas raíces lo hicieron fuerte y le dieron lo que necesitaba para sobrevivir.

"No le daría a ninguna de mis creaciones un reto que no pudiera sobrellevar" Él me dijo, "¿Sabías, mi niño, que todo este tiempo que has estado luchando, realmente has estado echando raíces?"

"No renunciaría al bambú. Nunca renunciaría a ti. No te compares con otros" Me dijo.

"El bambú tenía un propósito diferente al del helecho,
sin embargo, ambos eran necesarios y hacían del bosque un lugar
hermoso".

"Tu tiempo vendrá" Dios me dijo. "¡Crecerás muy alto!"

"¿Qué tan alto debo crecer?" Pregunté.

"¿Qué tan alto crecerá el bambú?" Me preguntó en respuesta .

"¿Tan alto como pueda?" Indagué.

"Sí". El dijo. "Dame Gloria al crecer tan alto como puedas".

Dios nunca renunciará a ti.

Nunca te arrepientas de un día en tu vida. Los buenos días te dan
felicidad. Los malos días te dan experiencia. Ambos son esenciales

para la vida. Continúa...

Duración: 10 minutos

Materiales: Hojas con la lectura

Cierre

- Se abre un diálogo en torno a las preguntas: ¿Qué les gusta de la lectura?, ¿qué relación pueden encontrar entre la lectura y sus vidas? y ¿qué conclusión pueden sacar acerca de la misma?

Reflexión

Los seres humanos son seres sociales por naturaleza, están en constante interacción con los demás y en proceso de crecimiento. Es este proceso de desarrollo experimentan situaciones tanto positivas como negativas; surgen adversidades y momentos de

privaciones a los que se deben enfrentar; estas situaciones serán llevadas de mejor manera si las personas crecen con raíces profundas, de tal forma que puedan sacar energía de las mejores fuentes que se encuentran fomentadas por los padres..

“Ahora, en el mundo, hay como una sensación de que la gratificación tiene que ser inmediata. La gratificación es algo que lleva mucho tiempo, esfuerzo, dedicación y paciencia.”

Todo lo que ha sido adverso sirve también para crecer sanamente

Actividad 3: De regreso a mi infancia

¿Qué queremos lograr?

Con la actividad anteriormente descrita que sensibiliza acerca de la importancia de re significar hechos y fomentar en los hijos valores y principios para crear raíces fuertes se continua con esta actividad cuyo objetivo es que los participantes empiecen a recordar algunos momentos de su niñez, los cuales pueden ser agradables, bonitos, graciosos o tristes; lo importante es que en la actualidad se recuerden tranquilamente. Palacios D (2010)

¿Cómo lo vamos a hacer?

A continuación se sugieren dos rondas populares, conocidas en algunas regiones de Colombia, si se estima conveniente se pueden emplear juegos o rondas que los participantes propongan, lo importante es incluir las preguntas orientadoras. Palacios D (2010)

A. Agua de Limones

En un salón amplio o en campo abierto, los participantes se colocan de pie, en círculo y se toman de las manos, en la medida en la que el círculo va girando, todos cantan el estribillo: “*agua de limones vamos a jugar, el que quede solo, solo quedará*” (se repite dos veces). El Facilitador o Multiplicador dice: “*Deben formarse grupos de (n)*

personas”. Rápidamente el grupo se divide en pequeños sub - grupos y allí comparten sobre una de las preguntas orientadoras que los hacen recordar. Vuelve a empezar “*agua de limones...*”

B. El puente está quebrado

Dos participantes del grupo representan el puente y los demás hacen una fila tomándose de la cintura del compañero de adelante, para ir pasando por debajo del puente e ir cantando el estribillo: “*el puente está quebrado, con qué lo curaremos, con cáscara de huevo, burritos al potrero, que pase el rey que ha de pasar, con todos sus hijitos menos el de atrás, tras, tras, tras*”. Al terminar el estribillo, un participante queda atrapado en el puente y comparte con el grupo su respuesta a las preguntas orientadoras que los hacen recordar momentos de su infancia. Al contestar, las personas se ubican detrás de uno de los lados del puente y vuelve a empezar “*el puente está quebrado...*”

Al final se espera que las filas queden equilibradas, y los dos grupos midan sus fuerzas arrastrando al otro a su territorio.

Preguntas Orientadoras

Cuenta una o dos historias graciosas, que te causan vergüenza o una travesura de cuando eras niño o niña, ¿cuál fue tu primer amor platónico y qué ocurrió?, ¿qué lugares recuerdas de tu niñez?, ¿cómo era la casa donde vivías en la infancia?, ¿cuáles son las actividades en familia que más recuerdas de tu infancia?, ¿Cómo era tu vida en la escuela o colegio?, ¿quiénes eran tus amigos preferidos y qué sabes de ellos?, ¿qué olores recuerdas de la niñez?, ¿cuál es la historia o el relato de tu niñez que siempre se cuenta sobre ti en familia?, ¿quiénes eran las personas que más querías cuando eras niño o niña?

Duración: 20 minutos

Materiales: Hojas con preguntas orientadoras

Cierre

- Para terminar se abre un diálogo en torno a las preguntas: ¿cómo se sintieron?, ¿qué dificultades tuvieron? y ¿qué aspectos positivos rescatan de este ejercicio?

Reflexión

Los seres humanos estamos llenos de muchos recuerdos de cada una de las etapas de nuestra vida, en especial de la niñez. Por medio del ejercicio se busca que los participantes entiendan que más allá de que se tengan recuerdos positivos o negativos, lo más importante es que en la actualidad se recuerdan tranquilamente, sin dolor. Palacios D (2010)

De igual forma, más adelante recordaremos con tranquilidad aquello que hoy nos atormenta o nos causa dolor. Todas las cosas que nos pasan en la vida, nos dejan una enseñanza y nos deben motivar para seguir adelante y creciendo como persona. Palacios D (2010)

Actividad 4: Un cuerpo para mi historia

Tomado de Palacios D (2010) Claves para la construcción de un marco ético en el acompañamiento Psicosocial. Ministerio de la Protección Social. Bogotá, Colombia.

A. Mi cuerpo, mi historia

¿Qué queremos lograr?

El objetivo de esta actividad es que los participantes simbolicen su experiencia de vida a través de la expresión gráfica. El dibujo del propio cuerpo permite simbolizar las heridas y las marcas que han dejado los sucesos vividos. “Al dibujar sobre mi cuerpo las marcas de mi historia puedo tomarla en mis manos para llenarla de color”. Esta actividad también permitirá darle importancia al autoconocimiento como herramienta indispensable para procurar el bienestar de los hijos y por otro lado se identificaran factores de riesgo y protectores en los participantes que no están a simple vista.

Se debe comprender que el **factor de riesgo** es cualquier característica o cualidad de una persona, comunidad o del entorno, que se sabe va unida a una elevada probabilidad de

dañar la salud. Se suele comprender que si una persona está expuesta a varios factores de riesgo, es muy probable que enferme. Existen también los factores protectores que son los aspectos del entorno o competencias de las personas que favorecen el desarrollo integral de individuos o grupos y pueden, en muchos casos, ayudar a transitar circunstancias desfavorables.

El balance de ambos permite considerar el grado de vulnerabilidad al que está expuesto una persona o institución.

A diferencia de lo que se cree habitualmente, una gran parte de las personas que durante su infancia y adolescencia padecieron un hogar con vínculos violentos, cuando llegan a la vida adulta, no sólo no repiten el modelo, sino que logran conectarse con sus propios hijos de una manera comprensiva sin reproducir el maltrato . ¿Cuál es la explicación? La influencia positiva de ciertos factores de protección que disminuyeron el impacto del daño y les ofrecieron una alternativa mejor. Los estudios realizados sobre historias de vida de las personas que se recompusieron de experiencias traumáticas infantiles, tienen un punto en común: contaron con algún adulto que, en el momento más necesario, les brindó afecto, los respetó y les devolvió una imagen valorizada de sí mismos. Con las preguntas orientadoras que se describen a continuación se identificaran entonces algunos *factores de riesgo* que pueden perpetuar el ciclo de la violencia en el hogar, como la falta de redes sociales, hechos violentos experimentados y no cerrados, falta de habilidades sociales, sentimiento de culpa entre otros. Por otro lado se pretende también hacer visibles *los principales factores de protección* la existencia de redes de contención (podrían estar conformadas por otros miembros de su familia o instituciones capaces de detener el maltrato por vías educativas o judiciales), las acciones que estimulen la autoestima capacidades y la confianza en sí mismo.

Aunque se tiene las demás sesiones ya elaboradas, esta actividad nos dará herramientas para ajustar las próximas y hacer de este proceso una intervención que parta de la problemática real de cada persona, fortaleciendo en este andar los factores protectores identificados.

¿Cómo lo vamos a hacer?

El Facilitador le entrega a cada persona una tira de papel Kraft acorde a la estatura y que abarque el cuerpo de frente (de pies a cabeza).

El grupo se divide en parejas las cuales se distribuyen por todo el espacio; luego uno de ellos se acuesta sobre el papel mientras el otro dibuja su silueta de frente y de espalda, posteriormente cambian. Cada uno toma su silueta y trabaja sobre ella según la guía “mi cuerpo, mi historia”

Guía: “mi cuerpo, mi historia”

Hemos plasmado con la ayuda del otro nuestra silueta. Este soy yo, este es mi cuerpo y debo llenarlo con mi historia. Voy a hacer que mediante símbolos, gráficos, colores y palabras claves, este dibujo exprese mi experiencia de vida.

Puedo inventarme símbolos y ponerlos en las partes de mi cuerpo donde tengo más recuerdos de mi vida, ya sean buenos o malos. Para ello, en la construcción voy a guiarme con las siguientes indicaciones:

- En mi cabeza, ubicaré los pensamientos que más se repiten: recuerdos, preocupaciones (salud, económica, familiar) , sueños, etc.
- Cerca del área de los ojos dibujaré los lugares y cosas que más me gustaban ver en el barrio o en el hogar y las que menos me gustaba ver donde vivía.
- En mi nariz, los olores que más recuerdo y que hacen parte de mi historia.
- En mi boca las cosas que nunca debí haber dicho a mis hijos y las cosas que quisiera decir pero no lo hizo o hace por diferentes circunstancias.
- En mis oídos, las palabras que para bien o para mal han marcado mi vida.
- En mi corazón, las personas que están o estuvieron allí, y los sentimientos que hoy albergo hacia ellos.
- En mis brazos, todo aquello que considero me da fortaleza para salir adelante (fe, familia, capacidades).
- En mis manos, el trabajo que sabe hacer con ellas, mis creaciones, mis logros.
- En mis piernas y pies, los caminos y rumbos que he recorrido en mi vida.
- En la espalda, lo que no quisiera recordar de mi propia historia. (disgustos en la familia)

Finalmente las personas que deseen y e en grupos de cinco personas, cada uno de los participantes presenta a sus compañeros su dibujo compartiéndoles los significados de lo

representado en cada una de las partes.

Duración: 1 hora

Materiales: Rollo de papel Kraft de 70 cms de ancho, marcadores, lápices, temperas, pinceles, cinta de enmascarar.

Reflexión

Es importante Comprender que es necesario conocerse uno mismo, partiendo de que reconociendo las vivencias individuales llevara a fortalecer los vínculos familiares, partiendo también del supuesto de no poder dar de lo que no se tiene. Para hacer que otro recupere su bienestar se pasa por la capacidad de reconocer y procurar el bienestar propio. Se tendrá entonces una raíz fuerte en este bambu, es decir en la vida si existe autoconocimiento y reconocimiento de factores protectores o potencialidades para su posterior fortalecimiento. Recuerden que la salud mental o el bienestar de los padres pueden afectar las relaciones con los hijos y es en la familia donde se implantan principios, valores y normas que si son impartidos de forma adecuada se convertirán en RAICES FUERTES que les permitirá a los hijos ser más funcionales en el medio en el que se desenvuelven

Actividad 5: “Luz para el camino”

¿Qué queremos lograr?

Aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir un rato de juego.

Con esta técnica buscamos:

- Facilitar una comunicación participativa.
- Estimular un ambiente distendido.
- Conocerse los nombres entre los participantes del proceso.

¿Cómo lo vamos a hacer?

De pie en un círculo pequeño, alrededor de una vela y en torno a una silueta de un cuerpo humano cada uno responderá el significado del fuego y ofrecerán

simbólicamente las experiencias de sus vidas a cambio de cada uno de los significados positivos que le dan al fuego. Finalmente se realiza la lectura del siguiente cuento:

Luz para el camino

Hace cientos de años en una ciudad de Oriente, había un hombre que caminaba por las oscuras calles llevando una lámpara de aceite encendida.

La ciudad era muy oscura en las noches sin luna como aquella.

En determinado momento, se encontró con un amigo. El amigo lo reconoció y le preguntó: ¿Bruno qué haces con una lámpara en la mano, si tu eres ciego?

El ciego le respondió: Yo no llevo la lámpara para ver mi camino. Yo conozco las calles de memoria. Llevo la luz encendida para que otros encuentren su camino cuando me vean...

Duración:

Material:

No se precisa ningún tipo de material.

Reflexión

No sólo es importante la luz que me guía a mí, sino también la que yo uso para que otros puedan también servirse de ella.

Podemos alumbrar nuestro propio camino y también ayudar con nuestra luz a que otros encuentren el suyo.

Alumbrar el camino de los otros no es tarea fácil. Muchas veces en lugar de ser luz y alumbrar a los demás, les aportamos nuestras propias sombras y les oscurecemos y dificultamos mucho más el camino.

Tengamos raíces fuertes para poder alumbrar el camino de nuestros hijos e ir también germinando raíces fuertes en ellos para tener mejor bienestar.

Instrumentos de evaluación

Para esta sesión se tienen los siguientes instrumentos que servirán de base para la intervención que se realizara de una forma más puntual en las siguientes sesiones. Los instrumentos son: relatorías de las actividades, dibujo de un cuerpo para mi historia donde se plantearan aspectos esenciales como factores protectores y de riesgo y el formato de evaluación general que aparece a continuación.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMAGA













**TALLER “COMO EL BAMBU”
EVALUACION DE CIERRE**

Nombre: _____

Fecha y lugar de realización: _____

Nombre de la comunidad (barrio): _____

A continuación encontrarás una serie de preguntas, en las cuales te pedimos que coloques una **X** sobre la carita que corresponda a la forma como evalúas el taller que acabas de vivenciar:

	MUCHO	POCO
NADA		
a. Los contenidos del taller		
Son fáciles de entender 		
Son dinámicos o agradables 		
Me sirven para mejorar mi vida 		
Eran lo que yo esperaba ó me 		

imaginaba

NADA	MUCHO	POCO
b. Organización del taller:		
El material fue suficiente ☹️	😊	☹️
El lugar fue adecuado ☹️	😊	☹️
Se cumplieron los acuerdos ☹️	😊	☹️
Se cumplió la programación ☹️	😊	☹️
c. Los talleristas	MUCHO	POCO
NADA		
Fue fácil entenderles ☹️	😊	☹️
Dominan los temas ☹️	😊	☹️
Supieron resolver las inquietudes ☹️	😊	☹️
Se integraron con la comunidad ☹️	😊	☹️
Fueron activos ☹️	😊	☹️
Fueron organizados ☹️	😊	☹️
d. Mi desempeño en el encuentro	MUCHO	POCO
NADA		
(Autoevaluación)		
Participé de todas las actividades ☹️	😊	☹️
Permanecí dentro del taller ☹️	😊	☹️

☹️			
	Presté atención a las explicaciones	😊	😐
☹️			
	Respeté la palabra del otro	😊	😐
☹️			
	Fui puntual para iniciar el taller	😊	😐
☹️			

Ahora escribe...

- Lo que más me gustó fue:

- Lo que menos me gustó fue:

- Qué aprendí:

- Mis razones para volver a otro taller son:

Segunda parte de la primera sesión

Actividades

Actividad	Duración
1. “Introducción al taller”	5 minutos
2. “El Túnel de las emociones ”	10 minutos
3. “Frenteando”	20 minutos
4. “tarjetas de emociones”	25 minutos
5. “Recordando y practicando”	25 minutos
6. “Cierre simbólico”	10 minutos

¿Qué nos proponemos con este taller?

Promover el manejo de las emociones a los padres de familia pertenecientes al colegio Santa Isabel de Hungría de la comuna 7 de la ciudad de Cali, con el fin de optimizar la salud y bienestar.

Bienvenida

Los talleristas se presentan, saludan a los participantes y los felicitan por su continuidad en este proceso. Si existe gente nueva en el taller se realizara una actividad de presentación llamada la canasta revuelta.

Actividad 1: “Túnel de emociones”

¿Qué queremos lograr?

-Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia del manejo de emociones como recurso personal para su bienestar.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se distribuirá el grupo de tal forma que la mitad de este deberán vendarse los ojos y los demás deberán guiar a cada uno de sus compañeros acercándolos a los estímulos expuestos. Se adecua el ambiente donde encontrarán variedad de cosas como: bombas, dulces, esencias, texturas, obstáculos, entre otros. Esto con el fin de sensibilizar y dar inicio al taller en mención. Posteriormente se realizaran las siguientes preguntas orientadoras: ¿Que observaron? ¿Cómo se sintieron los que estaban vendados? ¿Qué emociones experimentaron? ¿Qué se entiende por emociones? ¿Por qué hay situaciones que nos alteran mucho y otras que nos hacen sentir bienestar?

Posteriormente se hará una discusión en torno a las preguntas orientadoras y a la reflexión que aparece a continuación.

Duración: 10 minutos

Material: incienso, esencias, obstáculos, vendas, bombas, dulces, cinta, papel craft.

Reflexión

Las emociones son un tipo de reacción que todo ser humano experimenta ante los hechos que le ocurren o las situaciones a las que nos vemos expuestos cada día. La emoción es algo que cambia constantemente aparece y desaparece e incluso esta variando a lo largo de nuestra vida. Si estamos pasando una etapa feliz y tranquila, sin problemas o preocupaciones importantes el estado emocional tiende a ser más estable, aparecen sin embargo emociones que se llaman negativas cuando por ejemplo estamos en grandes cambios como mudarse de casa.

Sentir emociones es bueno en términos generales es la prueba de que uno esta vivo y reacciona ante lo que ocurre y acontece a su alrededor. Que aparezca una emoción es el signo o señal de que algo es lo suficientemente importante para hacernos reaccionar. Cuando aparece una emoción se debe en lo posible reconocerla y tratar de clasificarla ya sea en positiva o negativa; aprender a expresarla del modo más adecuado

para nosotros y el entorno. Reprimirla nos perjudica y sobre todo si es negativa, por que el malestar se puede prolongar y transformar en otra enfermedad. Tampoco es apropiado expresarla libremente; la expresión de las emociones requiere que seamos capaces de dominarlas, modularlas y expresarlas de forma adecuada. A esto se le llama autocontrol emocional.

La emoción surge ante una situación que aparece de repente, bruscamente; no es instintivo, ni tampoco innato y es el resultado de un aprendizaje, por lo tanto, es adquirido por procesos complejos de aprendizajes de una cultura y por incorporación de vivencias personales. Los sentimientos, en función de los seres sociales de nuestro contexto social y cultural, son resultado de la relación, vivencias y experiencias de nuestra forma de actuar. Son estados afectivos, más complejos, más estables, más duraderos y menos intensos que las emociones, no hay un estímulo que hace que surja en un momento, si no que es producto de una situación progresiva que deja su huella.

Para esto se debe saber identificar emociones por esto realizaremos la siguiente actividad.

Actividad 2: “frenteando...”

¿Qué queremos lograr?

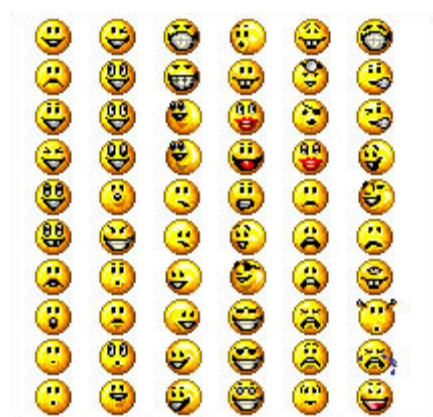
- Aprender a reconocer y clasificar emociones

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se distribuye el grupo en dos círculos de tal forma que quede uno al frente de otro, es decir un círculo adentro y otro afuera, posteriormente se hace entrega de unas caritas que deben ocultar de sus compañeros inicialmente, se da entonces la orden de poner la carita en la frente al compañero de la derecha. Teniendo cada persona su carita en la frente se da la instrucción a las personas del círculo de adentro de ir girando para observar las caras de los compañeros pegadas, deben detenerse y tratar de imitar el gesto que ven sin decir palabra alguna. Posteriormente se les pregunta a los participantes: ¿Cómo se sintieron? ¿Cuál emoción creen que tienen en su frente según los gestos de

sus compañeros? ¿Por qué creen que es importante reconocer las emociones nuestras y las de los demás?

Las caritas que expresaran diferentes emociones serian las siguientes



Duración: 20 minutos

Materiales: calcomanías con caritas

Reflexión

Es importante poder reconocer nuestras emociones y las de los demás, todos hemos sentido en algún momento de nuestra vida tristeza, enojo, felicidad, angustia y tras emociones ello es propio de nuestra naturaleza humana; las emociones que primero vemos pueden estar “tapando” otra emoción que nos resulta más difícil de identificar o expresar . Muchas veces mostramos rabia y actuamos enojados, cuando en verdad, lo que hay detrás es un sentimiento de tristeza por algo que nos pasa, si alguna vez nos sentimos así, podremos sentirnos mejor al darnos cuenta de lo que en realidad nos ocurre: nos permite manejar mejor la emoción, buscar soluciones más pertinentes y dar mejores señales a quienes nos rodean con respecto a qué ayuda nos aliviaría.

Las emociones son muy importantes en nuestra vida porque: reflejan nuestro mundo interno; nos informan de cómo vivimos y de lo que sucede a nuestro alrededor; nos permite conocernos mejor; satisfacer nuestras necesidades, deseos y entender muchas de nuestras conductas; a si mismo dirigen una gran parte de nuestras conductas; nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos; nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y nos ayuda a

cambiarlos cuando es necesario; facilita nuestra adaptación al medio ambiente y nos ayuda a actuar adecuadamente.

Lo anterior es indispensable para cada una de nuestras vidas y también para la de nuestros hijos ya que mejorara la comunicación con ellos, teniendo en cuenta que la mayor parte de modelos de conducta, se aprenden de los padres y las demás personas que rodean al niño, conllevando a un determinado tipo de conducta cuya duración dependerá del tratamiento que se le de, en el cual, si los padres son maduros e inteligentes emocionalmente, el niño recibirá mensajes positivos que le permitan entender las consecuencias de sus conductas y por qué estas son o no favorables; en caso contrario, si se es inmaduro emocionalmente probablemente se recurra a métodos tales como los gritos o agresiones físicas para corregirlos.

Actividad : 3 “tarjetas de emociones”

¿Qué queremos lograr?

-Reconocer emociones tanto positivas como negativas, situaciones en las que surgen, ante quien y la sensación que experimentan.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se realizaran unas tarjetas con varias emociones tanto positivas como negativas cada participante debe nombrar y anotar si es posible en su casilla el familiar, la situación acontecimiento personal que le hizo experimentar cada una de las emociones nombradas. También debe mencionar como se siente con esta emoción vivida.

Una vez terminada la tarea de señalar las situaciones que originaron cada emoción en cada participante, se discutirá sobre ellas y se valorará la actividad.

Un modelo de tarjeta sería el siguiente:

Alegria	Situacion	Como se siente?
Familiar 1		
Hijo		

Duración: 30 minutos

Material: tarjetas de emociones, cartel donde se realizara un resumen de lo expuesto, lápices.

Reflexión

Se hace un recorrido breve teniendo en cuenta las respuestas de los participantes y algún marco conceptual que aparece a continuación donde se detalla de alguna manera aspectos importantes de emociones básicas (vale la pena mencionar que no va ser una exposición magistral sino que a medida que se exponen las fichas se socializara en un lenguaje sencillo aspectos relacionados):

- *La felicidad* favorece que se reciba y se interprete de forma positiva los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera (Delgado, 1992 citado por Elsa Fuenmayor de Sánchez 1998) Las características fisiológicas o la forma como reacciona nuestro cuerpo es un aumento en frecuencia cardiaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo (Cacioppo y cols., 1993 citado por Fuenmayor de Sánchez 1998); incremento en frecuencia respiratoria (Averill, 1969 citado por Fuenmayor de Sánchez 1998). La felicidad favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad (Isen y Daubman, 1984 Fuenmayor de Sánchez 1998), así como el aprendizaje y la memoria (Nasby y Yando, 1982). Pero por otro lado también en estados muy intensos de alegría pueden enlentecer la ejecución e incluso pasar por alto algún elemento importante en solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo (Izard, 1991). La felicidad Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía (Isen, Daubman y Norwicki, 1987). -Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales (Izard, 1991); Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad (Meadows,1975); favorece procesos mentales y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental (Langsdorf, Izard, Rayias y Hembree, 1983).

Ira: hace referencia a aquellos sentimientos de violencia, enojo, angustia e indignación generados en torno a situaciones o personas específicas; la ira es para

muchos un sentimiento de descontrol anímico que puede resultar muchas veces en diferentes tipos de violencia, especialmente si no está bien canalizada, puede generar reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardíaca, presión sistólica y diastólica) (Cacioppo y cols., 1993 citado por María Luisa Vecina Jiménez 2006). Cuando se tiene esta emoción hay incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de procesos mentales; la función de la ira es la demovilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque (Averill, 1982) pero si no es controlada puede resultar catastrófica se experimenta una sensación de energía e impulsividad, necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente) para solucionar de forma activa la situación problemática como una experiencia aversiva, desagradable e intensa relacionada con impaciencia.

Miedo: El componente anormal de este son los trastornos por ansiedad están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada, es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos. La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a éste, mientras que la ansiedad es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo (Bermúdez y Luna, 1980; Miguel-Tobal, 1995 citado Beatriz Vera Poseck 2006). Existe aceleración de la frecuencia cardíaca (Cacioppo y cols citado Beatriz Vera Poseck 2006). Los procesos mentales que surgen cuando se presenta esta emoción pueden ser: valoración primaria: amenaza; valoración secundaria: ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas (Lazarus, 1993 citado Beatriz Vera Poseck 2006); reducción de la eficacia de los procesos cognitivos, “ceguera”. Focalización de la percepción casi con exclusividad en el estímulo temido, su función es la de movilizar gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales, si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye y se puede dar un trastorno como la ansiedad (Yerkes y Dodson, 1908 citado Beatriz Vera Poseck 2006). Se sienten por lo general emociones más intensas y desagradables genera aprensión, desasosiego y malestar, preocupación, recelo por la propia seguridad o por la salud y sensación de pérdida de control.

Tristeza: Tradicionalmente se la ha considerado como una de las emociones desagradables, aunque no siempre se puede decir que es negativa.

Tristeza-depresión, al igual que cualquier otra emoción, tiene una función adaptativa para recabar la atención y el cuidado de los demás, constituir un modo de comunicación en situaciones de pérdida o separación, o ser un modo de conservar “energía” para poder hacer frente a ulteriores procesos de adaptación (Whybrow, Akiskal & McKinney, 1984 citado por Vasquez y Sanz 1995). La experiencia de estado de ánimo triste dependería de la evaluación mental realizada sobre la situación y los recursos que posee la persona para afrontarla, que en tal caso sería negativa y con frecuencia predominaría cuando el aspecto que lo estresa se amplifica (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1983 citados por Vasquez y Sanz 1995). Otro hecho bastante común es que la ansiedad suele aparecer asociada al cuadro depresivo. En estos casos los síntomas de tensión suelen interferir en la capacidad de disfrute del sujeto con respecto a las actividades agradables y se intensifican las desagradables. En tal caso, al igual que la ansiedad en su forma clínica, estos sentimientos podrían por su duración, frecuencia e intensidad transformarse en una depresión clínica e interferir en la capacidad adaptativa de la persona que los padece. cuando la persona se deprime deja de tener interés por las actividades cotidianas; sienten fatiga o sensación de lentitud; tienen problemas de concentración, trastornos del sueño, sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza, aumento o pérdida de apetito o de peso, disminución del deseo sexual, ideación suicida, pensamientos negativos sobre sí mismos, etc. (Beck et al., 1983; Ellis & Grieger, 1990).

Sorpresas: Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente, dejando paso a las emociones congruentes con dicha estimulación (Reeve, 1994). Se disminuye la frecuencia cardíaca y se da una atención y memoria de trabajo dedicadas a procesar la información novedosa, existe también incremento en general de la actividad mental. Su función es facilitar procesos atencionales, conductas de exploración e interés por la situación novedosa (Berlyne, 1960); Dirigir los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado (Reeve, 1994). Se pone la mente en blanco momentáneamente. Las

situaciones que provocan sorpresa se recuerdan no tan agradables como la felicidad, pero más que emociones como ira, tristeza, asco o miedo (Izard, 1991). Sensación de incertidumbre por lo que va a acontecer.

El asco: es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. Se da aumento en reactividad gastrointestinal y tensión muscular. Su función es la de generar respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud.

Los estímulos suelen estar relacionados con la ingesta de forma que la cualidad fundamental es olfativa u olorosa (Darwin, 1872/1984). A pesar de que algunos autores restringen la emoción de asco a estímulos relacionados con alimentos en mal estado o potencialmente peligrosos para la salud (Rozin y Fallon, 1987), lo cierto es que esta reacción emocional también se produce ante cualquier otro tipo de estimulación que no tenga por qué estar relacionada con problemas gastrointestinales; incluso puede producirse reacción de asco ante alimentos nutritivos y en buen estado. Puede servir también para potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos (Reeve, 1994); lo que se experimenta es la necesidad de evitación o alejamiento del estímulo, si el estímulo es oloroso o gustativo aparecen sensaciones gastrointestinales desagradables, tales como náusea.

Aparte de que a veces interpretamos los acontecimientos de forma que no es, existen hechos o situaciones que directamente pueden dar lugar a que experimentemos emociones negativas (los malos modos o enfados de otros hacia nosotros, algo que nos ha salido mal, una pérdida importante, un incidente que nos provoca frustración, etc.).

Como no podemos entrar en los acontecimientos, lo que sí podemos hacer es tratar de dominar esas emociones negativas que se desencadenan, para reducir su influencia negativa sobre nuestro comportamiento.

Como se mencionó anteriormente si no controlamos la ira que nos ha producido algo, ambas emociones pueden impedirnos que estemos serenos y pongamos en juego una respuesta efectiva para afrontar el problema que la ha originado, aumentando aún

más el problema inicial.

Las emociones y sentimientos como se menciona en apartados anteriores son en general positivos que nos hacen singulares y aportan calidad humana a las personas.

Existen emociones positivas, necesarias de experimentar y manifestar, y emociones negativas que provocan malestar (ansiedad, cólera, inseguridad...), con aprendizaje evitaremos que la emoción negativa afecte a nuestra capacidad para actuar y resolver situaciones. Los métodos para lograr el autocontrol emocional se dirigen a los dos principales componentes de las emociones: las reacciones corporales (tensión, respiración, ritmo cardíaco...) se controlan a través de relajación y el pensamiento, que en ocasiones puede ser la fuente que da origen a las emociones negativas, se domina pensando mejor las cosas y de una forma más calmada o también llamado control del pensamiento; Vecina Jiménez (2006).

Actividad 4: “recordando y practicando”

¿Qué queremos lograr?

- Afianzar el reconocimiento de las propias formas que tienen de expresar los afectos.

- Valorar el rol de la expresión del cariño para el desarrollo de la autoestima de sus hijos e hijas.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se pondrán las imágenes con niños que expresan diferentes emociones en un lugar donde todos puedan verlas, se da algunos minutos para que todos puedan mirarlas con calma, luego se le pide a cada participante que escoja una de ellas. En primer lugar se motiva a cada participante a contar brevemente qué impresión le produjo la imagen a primera vista, luego, se invita a comentar qué sentimientos tiene(n) él o los niños que aparecen en la imagen. Finalmente se le pregunta a los participantes, qué mensaje(s) le está(n) transmitiendo este niño o que necesita(n) de tí como madre o padre; es importante que cada persona pueda expresar libremente su opinión, sin ser descalificada, para lo cual se sugiere a los facilitadores recordar al grupo que es natural que a personas

distintas cada imagen les provoquen sentimientos diferentes. Luego se pueden formar grupos de tres o cuatro personas, se motiva a los participantes a expresar sus mayores dificultades para ponerse en los zapatos de sus hijos utilizando algunas de estas preguntas: ¿Qué sentimientos o emociones de mis hijos me cuesta más acoger? ¿Cómo reacciono yo cuando uno de mis hijos presenta esa emoción? Como influye la cultura en la expresión de sentimientos?

Duración: 25 minutos

Materiales: fotos de niños expresando diferentes emociones, cinta.

Reflexión

Es probable que al hablar acerca de expresar nuestros sentimientos se nos vengan sensaciones contradictorias. Expresar lo que a uno le pasa no es fácil y muchas veces tememos que al reconocer ciertos sentimientos se nos pueda mirar mal o éstos nos desborden y/o se nos escape de las manos cierto orden que hemos construido.

Y algo de cierto hay en eso; no podemos controlar en forma voluntaria lo que sentimos frente a una persona o situación: los sentimientos aparecen desde un aspecto no racional de nosotros mismos. Lo que sí podemos hacer es tener mayor conciencia de lo que sentimos, darnos cuenta en qué momentos surgen esos sentimientos, y aceptar que podemos ser cambiantes en nuestros estados afectivos, porque así como llueve torrencialmente o llega el verano tranquilo, los sentimientos aparecen con naturalidad, recordándonos que estamos vivos. Pero ese estar vivo ocurre en una cultura muy compleja, en donde aprendemos a controlar la expresión de algunos sentimientos o definitivamente a ocultarla. Se nos enseña que estar alegre es correcto, mientras que la tristeza es signo de flaqueza. Se nos enseña que sentir puede ser algo peligroso, tal vez porque cada sentimiento es una aventura hacia lo desconocido. Sin embargo, los sentimientos son un misterio digno de explorar con los ojos abiertos si lo que buscamos es comprender más este complejo mundo, como también conocernos mejor a nosotros mismos. Lo primero que se debe destacar tiene que ver con los roles tradicionales que la cultura asigna a cada sexo, lo que muchas veces nos lleva a pensar que ciertos sentimientos son propios de los hombres y otros de mujeres. Así por ejemplo, ocurre que a los hombres les es más permitido sentir y *expresar rabia que pena* ("los hombres no

lloran"). A las mujeres, al revés, se les permite la pena y la rabia, o la expresión de ella, se tiende a inhibir ("no es femenino hacer pataletas"). Junto con eso, nuestra cultura tiende a asociar a las mujeres con afectividad y a los hombres con la razón o el pensamiento, asociando así a las mujeres a actividades más bien afectivas, de cuidado de otros. A los hombres, en cambio, se les asocia con actividades físicas e intelectuales. Las consecuencias de estas posiciones extremas son que las mujeres que expresan su capacidad para pensar o sus rabias muchas veces son vistas como mujeres agresivas y poco femeninas, y los hombres que expresan mucho su afectividad, serán muchas veces descalificados como poco varoniles en su conducta. El peso de la cultura es muy significativo en nuestras vidas. Para poder abrirse a experiencias diferentes y nuevas el primer paso es mirar cómo nos hemos socializado y cómo hemos internalizado estas formas de ver el mundo. Probablemente encontraremos que muchas de nuestras necesidades naturales de expresar sentimientos están en pugna con la cultura. Parece absurdo pensar que tengamos culpa o vergüenza por llorar, por reírnos fuerte, o por enojarnos desmedidamente.

Expresar los sentimientos: algo que se aprende

Durante la infancia es cuando aprendemos a expresar nuestros sentimientos y emociones. En este aprendizaje, a través de las distintas experiencias de la niñez, los padres y la sociedad juegan un rol muy importante. Cada sociedad, así también como cada familia en particular, enseña diferentes formas de expresar (o reprimir) emociones y sentimientos.

Desde que los niños son muy pequeños, los adultos comenzamos este proceso de formación del carácter, tanto en forma explícita (diciendo cómo pueden o no expresar ciertos sentimientos) como en forma no explícita, es decir, a través de nuestra propia forma de ser. Los niños aprenden principalmente por imitación, por lo tanto si nos ven reír aprenderán

a celebrar las cosas buenas y reírse; si nos ven amurrados aprenderán a amurrarse cuando se enojen. Si bien estos aprendizajes pueden resultar necesarios para que los niños se adapten al medio que pertenecen, también pueden dificultar la toma de contacto con ciertas emociones y sentimientos que no desaparecen, sino que se transforman. Así, muchas niñas

sienten que si se enojan serán castigadas, y se van convirtiendo en niñas dóciles; los niños, por su parte, aprenden a enojarse cuando tienen pena porque no se dan permiso para

llorar. Otras personas ven que en sus familias el lenguaje de los sentimientos no es tomado en cuenta (nadie se da el tiempo para oír las penas, por ejemplo), pero sí se pone atención

cuando alguien manifiesta un dolor físico. De esta forma, los padres enseñan a sus hijos que el lenguaje de los sentimientos y emociones se limita a las manifestaciones corporales,

volviéndolos personas que se quejarán frecuentemente de diversas dolencias físicas para buscar afecto. De hecho, se ha visto que guardarse la expresión de las emociones puede

terminar en reales trastornos de la salud, siendo los hombres quienes más padecen de estas enfermedades "psicosomáticas". Psicosomático quiere decir que algo de naturaleza psíquica o mental se manifiesta en el "soma", es decir, el cuerpo. Es habitual encontrar personas que se enferman del estómago cuando tienen ciertos conflictos, o que les salen ampollas en las manos cuando están muy estresados. Pareciera que expresar con gestos o

palabras lo que nos pasa es una necesidad para mantener sano el organismo, evitando así el peligro de que el cuerpo se lleve la peor parte: colon irritable, infartos y diversas enfermedades tienen como uno de sus posibles orígenes la incapacidad de expresar sentimientos.

Libertad y dificultad para expresar lo que sentimos La sociedad, en su deseo de mantener una organización armónica entre sus miembros, ha intentado poner normas a sus conductas. Así, por ejemplo, muchas veces hemos sentido cosas o experimentado emociones frente a algo que socialmente no se debe sentir. Tal es el caso de la ira y de nuestros deseos de golpear a alguien que nos ofende o nos agrede verbalmente. Pensamos que sentir ira es negativo, que la rabia es destructora. Y no es que uno u otro sentimiento sea destructor en sí mismo.

La clave es atender a cómo es que expresamos ese sentimiento. Desde la perspectiva de la

afectividadad, existe una serie de emociones y sentimientos prohibidos para hombres y mujeres. A veces, estas prohibiciones están más centradas en las mujeres o en los hombres, de acuerdo a los roles masculino o femenino.

No existen conductas o expresiones únicas relacionadas a cada afecto. No existe una sola forma correcta de expresión, ya que hay variadas y diferentes maneras para manifestarlas,

según el estilo de cada uno. Lo importante es que en el proceso de aprender a expresar lo que sentimos, especialmente emociones como la rabia, lo hagamos de manera de no dañar a los demás y esto es importante transmitírsele y mostrársele (con el propio ejemplo) a los niños desde pequeños.

¿Cómo expresamos los afectos a nuestros hijos? Una buena relación afectiva con los padres es una necesidad que todo hijo tiene, independiente de la etapa del desarrollo que vivan. Esta natural necesidad de sentirse querido, reclama siempre una forma de ser expresada.

Estas maneras de expresar afecto varían de familia en familia, y también varían dependiendo del ciclo vital de niños y niñas. No es lo mismo un bebé que un adolescente. De hecho, son muy distintas sus maneras de pedir y recibir afecto. Detengámonos un momento en la forma de la expresión de sentimientos. Se sabe que el modo que tenemos para referirnos a las cosas es el modo en cómo vamos construyendo el mundo. Lo mismo ocurre con la expresión de afectos. Por ejemplo, si cada vez que un hijo nuestro hace algo que no nos gusta y nos sentimos enojados, y frente a esta situación le decimos "eres un tonto, como no aprendes", el niño terminará por creer que es un tonto y que no es valorado por sus padres. Si frente a la misma situación que nos provoca rabia, les decimos a nuestros hijos "a mí me pasa que ciertas actitudes tuyas me molestan", ellos pueden diferenciar entre algo que hicieron de manera incorrecta y el valor de sí mismo como persona. Así podrá progresivamente comenzar a reflexionar acerca de esas actitudes y buscar estrategias o alternativas diversas de comportamiento. Dicho de otro modo: la forma en que ocupamos el lenguaje es muy importante en la educación de los hijos. No es lo mismo decir "eres un flojo" a "sacarás beneficios si haces tus tareas". Vemos entonces que la autoestima de los niños y niñas se va construyendo a través de estas afirmaciones.

Sabemos que la forma cómo expresamos los sentimientos a nuestros hijos es rápidamente aprendida y tomada como modelo por ellos. Asimismo, si un hijo presencia o se comienza a habituar a climas afectivos en que sus padres pelean continuamente y tienden a descalificarse entre ellos, es probable que aprenda a relacionarse en pareja de ese modo. Desde otra perspectiva, se sabe que uno de los factores más significativos para que los niños aprendan, por ejemplo en las escuelas, es el clima afectivo presente en el momento del aprendizaje. Repetir una y mil veces una instrucción a un niño no tendrá muchos frutos si es transmitida fríamente, sin riqueza afectiva. Es en los contextos afectuosos dónde se realizan los aprendizajes más significativos. Un contexto afectuoso, evidentemente tiene que ver con algo más que palabras. El afecto por naturaleza se siente en el cuerpo, y se trasmite muy directamente con un cariño corporal, un gesto o un abrazo. Muchas personas cuyos padres no se comunicaron con ellos corporalmente, o no fueron afectuosos de piel y evitaron con ellos todo contacto físico, es probable que no hayan aprendido a expresar afecto de este modo. Pero si aparece la necesidad, siempre es posible aprender y cambiar en este plano. Ahora bien, se sabe que es importante ser explícito en la expresión de afectos. Suele pensarse que dentro de una familia por el hecho de que se establecen lazos fuertes entre los miembros, se pueden adivinar los sentimientos de los otros. A veces dejamos de decir tal o cual cosa porque se da por sabida.

Sin embargo, se sabe que siempre es mejor decir, expresar, comunicar al otro nuestros sentimientos con franqueza y abiertamente. Nadie es adivino. Los niños tampoco lo son. Tampoco es tarde para saber recibir los afectos que traen nuestros hijos y darles la posibilidad de expresarlos poniéndonos en una posición de contención y apoyo.

Actividad 6:cierre “El Bambú de las emociones”

¿Qué queremos lograr?

- Realizar una consolidación de los aprendizajes adquiridos mediante una actividad simbólica.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Los participandes deberán hacer un círculo y uno a uno o los que deseen deberán

expresar los aprendizajes adquiridos. Estos aprendizajes serán introducidos en el bambu colectivo que llevara a tener mejores raíces y un mejor crecimiento. Se cierra con la parábola de la Ranita sorda.

La ranita sorda

Un grupo de ranas viajaba por el bosque, cuando de repente dos de ellas cayeron en un pozo profundo. Las demás se reunieron alrededor del agujero y, cuando vieron lo hondo que era, le dijeron a las caídas que, para efectos prácticos debían darse por muertas. Sin embargo, ellas seguían tratando de salir del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras les decían que esos esfuerzos serían inútiles.

Finalmente, una de las ranas atendió a lo que las demás decían, se dio vencida y murió. La otra continuó saltando con tanto esfuerzo como le era posible. La multitud le gritaba que era inútil pero la rana seguía saltando, cada vez con más fuerza, hasta que finalmente salió del hoyo. Las otras le preguntaron: ¿No escuchabas lo que te decíamos? La ranita les explicó que era sorda, y creía que las demás la estaban animando desde el borde a esforzarse más y más para salir del hueco.

Duración: 10 minutos

Material: lectura de la ranita sorda, raíces simbólicas, bambu.

Reflexión

La palabra tiene poder de vida y de muerte. Una voz de aliento a alguien que se siente desanimado puede ayudarle a terminar el día, mientras que una palabra negativa puede acabar por destruirlo. Cualquiera puede decir palabras que roben a los demás el espíritu que les permite seguir la lucha en medio de tiempos difíciles. Tengamos cuidado con lo que decimos, pero sobre todo con lo que escuchamos.

Además, los padres deben tener siempre presente, que los niños aprenden poco a poco y que ellos son la principal fuente de información, es allí donde radica la importancia de formarse y educarse para poder adquirir una mejor madurez emocional,

que les permita transmitir todo ello a sus hijos, habilidades que no sólo le servirán para desenvolverse en la escuela y tener amigos, sino para toda la vida

Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los padres la enseñen y la practiquen con ellos, teniendo en cuenta los aspectos anteriormente mencionados, tales como abrir el corazón, evitar los juegos de poder (abusar de la autoridad, maltratarlos y manipularlos a través del miedo), ser sinceros, evitar el control excesivo (ser rígido), comprender los temores de los niños, alentar los recursos emocionalmente cultivados, enseñarles autodefensa emocional (decir lo que le gusta o desagrada – asertividad) y ser paciente.

Instrumentos de evaluación

Para esta sesión se tienen los siguientes instrumentos que servirán de base para la intervención que se realizara de una forma más puntual en las siguientes sesiones. Los instrumentos son: relatorías de las actividades, tarjetas de emociones y el formato de evaluación general que aparece a continuación.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMAGA

TALLER “COMO EL BAMBU”

SESION 1 “CULTIVANDO Y ABONANDO EMOCIONES”

EVALUACION DE CIERRE

Nombre: _____

Fecha y lugar de realización: _____

Nombre de la comunidad (barrio): _____

A continuación encontrarás una serie de preguntas, en las cuales te pedimos que

coloques una **X** sobre la carita que corresponda a la forma como evalúas el taller que acabas de vivenciar:

		<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	
<i>NADA</i>				
e. Los contenidos del taller				
	Son fáciles de entender	☺	☹	☹
	Son dinámicos o agradables	☺	☹	☹
	Me sirven para mejorar mi vida	☺		☹
☹				
	Eran lo que yo esperaba ó me	☺		☹
☹				
	imaginaba			

		<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	
<i>NADA</i>				
f. Organización del taller:				
	El material fue suficiente	☺	☹	☹
	El lugar fue adecuado	☺	☹	☹
	Se cumplieron los acuerdos	☺	☹	☹
	Se cumplió la programación	☺	☹	☹

		<i>MUCHO</i>		
<i>POCO</i>	<i>NADA</i>			
g. Los talleristas				
	Fue fácil entenderles	☺	☹	☹
	Dominan los temas	☺	☹	☹
	Supieron resolver las inquietudes	☺	☹	☹
	Se integraron con la comunidad	☺	☹	☹
	Fueron activos	☺	☹	☹
	Fueron organizados	☺	☹	☹

h. Mi desempeño en el encuentro *MUCHO*
POCO *NADA*
(Autoevaluación)

Participé de todas las actividades	☺	☹	☹	
Permanecí dentro del taller	☺		☹	☹
Presté atención a las explicaciones	☺	☹	☹	
Respeté la palabra del otro	☺	☹	☹	
Fui puntual para iniciar el taller		☺		☺

☹

Ahora escribe...

- Lo que más me gustó fue:

- Lo que menos me gustó fue:

- Qué aprendí:

- Mis razones para volver a otro taller son:

Anexos

LAS PIEDRAS GRANDES PRIMERO

“Cierta día un motivador experto estaba dando una conferencia a un grupo de profesionales. Para dejar en claro un punto, utilizó un ejemplo que los profesionales jamás olvidarán. Parado frente al auditorio de gente muy exitosa dijo: Quisiera hacerles un pequeño examen. De debajo de la mesa sacó un jarrón de vidrio, de boca ancha y lo puso sobre la mesa, luego sacó una docena de rocas del tamaño de un puño y comenzó a colocarlas una por una dentro del jarrón.

Cuando el jarrón estaba lleno hasta el tope y no podía colocar las rocas, preguntó al auditorio: ¿Está lleno este jarrón? Todos los asistentes dijeron Sí... Entonces dijo: Están seguros? ... Sí! respondió la audiencia. Entonces de debajo de la mesa sacó un balde con piedras mas pequeñas, las comenzó a

colocar una por una en el jarrón hasta que quedaron bien acomodadas luego de una pequeña sacudida del jarrón en los huecos dejados por las piedras grandes. Cuando había hecho esto preguntó una vez más: ¿Está lleno este jarrón? Esta vez el auditorio supo lo que vendría y uno de los asistentes respondió en voz alta: Probablemente no.

Muy bien! contestó el expositor y de debajo de la mesa sacó un balde con arena y comenzó a echarlo en el jarrón hasta que la arena se acomodó entre las piedras grandes y pequeñas. Una vez más el expositor preguntó: ¿Está lleno este jarrón? Esta vez varias personas respondieron a coro: No!

Muy bien! contestó el expositor y una vez más sacó de debajo de la mesa otro jarrón con agua. Comenzó a echar el agua al jarrón que contenía las piedras grandes y pequeñas y arena, hasta que estuviera lleno.

Cuando terminó miró al auditorio y una vez mas preguntó: ¿Está lleno el jarrón? A lo que todo el mundo respondió: Sí. ¿Cuál creen que es la enseñanza de esta demostración? Uno de los espectadores levantó la mano y dijo: La enseñanza es que no importa que tan lleno esté tu horario, si lo intentas siempre podrás incluir más cosas.

No! Esa no es la enseñanza. Replicó el expositor. La verdad es que esta demostración nos enseña lo siguiente: Si no pones las piedras grandes PRIMERO, no podrás ponerlas en ningún otro momento.

¿Cuáles son las piedras grandes en tu vida? ¿Dios? ¿Tu familia? ¿Tus amigos? ¿Tu fe? ¿Tu trabajo o tu estudio? ¿Un proyecto que tu deseas hacer funcionar? ¿?... Recuerda poner estas piedras grandes primero o luego no encontrarás lugar para ellas”.

Y tú... ¿ya identificaste cuáles son las piedras grandes en tu vida? corre a ponerlas primero en tu jarrón

Aburrimiento, alegría, alivio, impaciencia, amor impotencia
angustia indiferencia ansiedad indignación

añoranza	inquietud	apatía	insatisfacción
apego	inseguridad	armonía	interés
arrojo	intriga	asco	ira
asombro	irritación	calma	lujuria
cariño	melancolía	celos	mezquindad
cólera	miedo	compasión	nostalgia
confianza	obnubilación	confusión	obstinación
congoja	odio	culpa	omnipotencia
curiosidad	optimismo	decepción	paciencia
depresión	pánico	desamparo	pasión
desamor	pena	desánimo	pereza
desasosiego	pesimismo	desconcierto	placer
desconfianza	plenitud	desconsuelo	prepotencia
deseo	rabia	desesperación	rebeldía
desgano	recelo	desidia	rechazo
desolación	regocijo	desprecio	rencor
dolor	repudio	duelo	resentimiento
ecuanimidad	resignación	enfado	resquemor
enojo	satisfacción	entusiasmo	seguridad
envidia	serenidad	empatía	solidaridad
espanto	sorpresa	esperanza	temor
estupor	templanza	euforia	ternura

Tercera parte de la primera sesión

Actividades

Actividad	Duración
1. "Introducción al taller"	5 minutos
2. "video el alfarero"	30 minutos
3. "Abanico de cualidades"	30 minutos
3. "El árbol de la vida"	30 minutos
4. "Alardeandome"	15 minutos

¿Qué nos proponemos con este taller?

Fomentar en un grupo de padres del colegio Santa Isabel de Hungría en Cali Valle del Cauca el aprecio y estima por si mismos, como herramienta para “ser capaz de” y para proyectar una buena adaptación de los hijos en la vida.

Bienvenida

Los talleristas dan la bienvenida a los participantes, explicaramn el objetivo de la actividad, darán a conocer las actividades a realizar e iniciaran con un recorrido por el laberinto del recuerdo.

Actividad 1: "video el ALFARERO"

Alegoria acerca del proceso de educación en valores, donde el hacer debe combinarse con el Ser, la entrega y el amor

¿Qué queremos lograr?.

Con este video se pretende introducir a los padres de familia en el tema sensibilizándolos acerca de la importancia de la construcción de la autoestima en los hijos que depende del conocimiento propio que se tenga de las potencialidades y limitaciones y el grado de aceptación que se tenga hacia ellas.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se relazará la proyección del video y posteriormente se realizaran las siguientes preguntas orientadoras:

Teniendo en cuenta el tema a trabajar como puede relacionar la rueda del alfarero con la vida?

¿Qué significado le puede dar al barro utilizado por el alfarero en relación con el tema?

¿Qué actitudes existen en el niño y el alfarero?

Duración: 40 minutos

Material: hojas de papel, lápices, fotocopias, espejo,

Reflexión

La autoestima es una necesidad psicológica básica que hemos de cubrir para alcanzar un desarrollo armónico con nuestra personalidad, nos ayuda a seguir adelante con nuestros planes y proyectos: porque hace crecer nuestra imagen interna, nos da fuerza, mantiene la motivación ante fracasos y fallos y nos ayuda a fijar metas y aspiraciones posteriores.

La rueda simboliza en nosotros las circunstancias de nuestras vidas, las adversidades que nosotros enfrentamos día tras día. Existen retos constantes a los que hay que resistir como lo hace el bambú y el alfarero, hay que aceptar el trabajo que requieren las cosas y las limitaciones que se ponen en el camino, lo más importante es tratar de superarlas. Una imagen interna fuerte acerca de nosotros hará que se elimine la basurita en el barro que no permite que el alfarero pueda moldearle como debe.

La salud psíquica depende en gran medida de la autoestima o regulador interno, que mantiene el tono de la conducta ante la incertidumbre de los retos nuevos, el riesgo del desánimo y los desgarros que hemos de afrontar en nuestra convivencia; es una obligación radical, básica, igual que respirar, alimentarnos bien y dormir suficiente, es el deber que tenemos de conocernos, aceptarnos y querernos tal cual somos; conocer aspectos de sí mismo: aptitudes, cualidades, intereses, valorar positiva o negativamente tales rasgos, reconocer su propias competencia para resolver problemas, aceptarse, respetarse y quererse a si mismo. Reconocernos como fuertes hace que enfrentemos las adversidades de forma efectiva.

El Barro simboliza nuestras obras y las cosas que hacemos según como nos valoremos, si tenemos una autoestima alta, se podrán realizar mejores obras, nuestros

hijos serán una muy buena escultura fomentada en buenos valores, con las curvas necesarias para dejar pasar las cosas que hacen daño y una orma adecuada para dejar entrar lo que los hace crecer.

Se afirma que la autoestima es un proceso psíquico híbrido de pensar y sentir, el cual repercute en satisfacer correctamente las necesidades y funciones corporales y psicológicas así como los compromisos de nuestra proyección social.

La idea que tenemos acerca de quienes somos o cual va a ser nuestra identidad, la fabricamos mediante la conducta que desarrollamos. Cualquier comportamiento, hasta el más insignificante y trivial, nos induce a efectuar una valoración subjetiva, la hacemos nosotros, los protagonistas, esta valoración podemos hacerla conscientemente o casi sin darnos cuenta pero sobre ella, va a incidir la valoración que también hacen los demás, que han sido observadores o receptores de los efectos y consecuencias de nuestra acción, de esta forma se tienen dos tipos de valoración: la propia y la ajena; ambas son subjetivas y por tanto relativas; pero las dos son necesarias e importantes.

La valoración ajena es tan subjetiva como la que podemos hacer nosotros mismos sobre la acción de la que somos protagonistas y muchas veces, los observadores son jueces más benévolos que nosotros y en otros momentos sus juicios están sesgados y son deformes.

El alfarero simboliza el creador, es decir los padres de familia con completo derecho sobre el barro, los hijos, para moldearlos, según como se crea. Es importante entonces tener un buen autoconcepto y autoaceptación para poder hacer de los hijos un buen molde de vida y se adapte en cualquier entorno.

Actividad 2: “Abanico de cualidades”

¿Qué queremos lograr?

- Identificar algunos aspectos que contribuyen a la formación de autoestima.
- Valorar las cualidades positivas así como las de el resto de sus compañeros.
- sensibilizarlos acerca de la importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se explica inicialmente a los participantes, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ...

A continuación, los padres de familia se colocan en círculo, se da la orden de realizar en una hoja que previamente se les ha entregado un abanico donde posteriormente cada uno escribe su nombre en la parte superior y se lo da al compañero de su derecha, así, la hoja va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

Duración: 30 minutos

Materiales: música, hojas de papel, lapiz

Reflexión

En muchas ocasiones tenemos concepciones de nosotros fruto de las opiniones de los demás. Como lo menciona Walter Riso : “Nos interesa más la evaluación ajena que la autoevaluación y nos hacemos víctima de nuestro propio invento, la autoinsensibilidad nos ha hecho olvidar aquellas épocas de la niñez cuando todo era impactante y gratificante, estamos orientados demasiado hacia fuera, buscando la aprobación de los demás y no gastamos el tiempo suficiente en autoalagarnos y en gustarnos.”

La autoestima formada incide en las esferas psicoemocionales del individuo a través de su vida y condiciona la calidad de su experiencia en todas y cada una de las dimensiones de interacción con el entorno. La calidad de vida individual está notablemente influida por este concepto, debido a que implica la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma, lo que modula su comportamiento a nivel

individual, familiar, social, por lo que se entiende que un bajo o alto nivel de autoestima definitivamente afecta su relación con el otro y se reflejará en la dimensión social y en sus fortalezas para defenderse de eventos no deseables.

En una cultura como la nuestra es común que las personas con las que nos relacionamos hagan énfasis o nos recuerden solamente las limitaciones, lo cual se queda grabado en nuestra memoria y terminamos por creerlo, esto contribuye a que perdamos el amor por nosotros mismos y por tanto el amor por los demás. Es importante entonces comenzar a trabajar por nosotros mismos en la construcción del querer propio y expresar a los hijos siempre cosas positivas evitando la desvalorización como paso para construir personas con actitudes positivas hacia si mismos y hacia los demás.

Actividad: 3 “El árbol de la vida”

¿Qué queremos lograr?

- Identificar los aspectos que fortalecen a cada persona
- Sensibilizar acerca de la importancia de tener raíces fuertes para tener un tronco o cuerpo que pueda soportar las experiencias tanto positivas como negativas de la vida.
- incentivar a los padres de familia para el cultivo en sus hijos de raíces fuertes abonadas con una comunicación asertiva, con actitudes de amor, con reconocimiento de los derechos y las responsabilidades que tienen, con el establecimiento de normas y límites, entre otros.

Duración: 30 minutos aproximadamente.

Materiales: Papel, rotuladores, música clásica de fondo mientras los padres trabajan (opcional).

Desarrollo:

El Tallerista indica a los padres de familia que dibujen un árbol en una hoja, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos y en el tronco los valores que poseen.

Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.

Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior

del dibujo.

A continuación, los padres de familia formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol.

Seguidamente, los papitos se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”

Por ejemplo: “Alfonso, eres...tienes...”

Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”

A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.

Reflexión

“la vida de un niño es como un trozo de papel en el que todos los que pasan dejan una señal” y es así.

Un niño aprende a creer en él y a quererse si está rodeado de personas que le muestren el camino correcto a seguir.

Como primer paso en este camino se debe fomentar la afectividad, el apoyo emocional, la aceptación incondicional y el respeto a ellos.

Como sucede con el bambu japonés, durante 7 años se encuentra echando raíces fuertes para poder soportar todos huracanes que la vida tiene consigo. Estas raíces deben ir fomentadas en valores, límites claros y afectividad; donde no existan las comparaciones y si una aceptación total de cómo son. Si existen raíces fuertes de cualidades, tendrán un tronco muy fuerte en valores que podrá soportar y superar cualquier obstáculo que lo llevara a tener un autoconcepto y autoaceptación alta como recorrido hacia la consecución de sus sueños.

Actividad 4: “alardeándome”

¿Qué queremos lograr?

-Motivar a los participantes a descubrir cualidades y fortalezas que posee cada

uno

- Identificar pensamientos positivos hacia si mismo
- Fortalecer la autoimagen de los participantes
- Explorar sentimientos al compartir autoalabanzas con otras personas.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Cada participante elaborara una flor en papel de colores y en cada pétalo escribirá un pensamiento positivo, un alaga, un elogio a si mismo el cual luego compartirá con sus compañeros y será depositado en el bambú como raíz que ayudara a fortalecer su aprendizaje.

Duración: 20 minutos

Materiales: hojas de papel de colores, palitos, colbon, cinta, marcadores o lápices.

Reflexión

La autoaceptación pide que enfoquemos nuestra experiencia con una actitud que haga irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación: el deseo de ver, de saber, de conocer, aceptarnos a nosotros mismos no significa carecer del afán de cambiar, mejorar o evolucionar; la autoaceptación es la condición previa del cambio, si aceptamos lo que sentimos y lo que somos en cualquier momento de nuestra existencia, podemos permitirnos ser conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, y nuestro desarrollo no se bloquea.

Nuestra autoestima no depende de nuestro atractivo físico, como imaginan algunos con ingenuidad, pero nuestra voluntad o falta de voluntad para vernos y aceptarnos sí tiene consecuencias en nuestra autoestima, siempre somos más fuertes cuando no tratamos de combatir la realidad no podemos hacer desaparecer nuestro miedo gritándole, o gritándonos a nosotros mismos, o haciéndonos objeto de reproches pero si podemos abrirnos a lo que experimentamos, permanecer conscientes y recordar que somos más grandes que cualquier emoción aislada, al menos empezaremos a trascender los sentimientos indeseables, y a menudo podremos eliminarlos, puesto que la aceptación plena y sincera tiende, con el tiempo, a hacer desaparecer los sentimientos

negativos o indeseables como el dolor, la ira, la envidia o el miedo.

Si una persona tiene miedo, por lo general es Inútil aconsejarle que se "relaje", pues esa persona no sabe cómo traducir el consejo a conducta, pero si se le dice que respire suave y profundamente, o que imagine cómo se sentiría si no tuviera que combatir el miedo, entonces se le está proponiendo algo "ejecutable", es decir, algo que la persona puede hacer y esa persona debería pensar en abrirse para permitir que el miedo entre, darle incluso la bienvenida, intimar con él (o al menos observarlo sin llegar a identificarse con él) y por último proyectar lo peor que podría sucederle y afrontarlo.

Instrumentos de evaluación

Para esta sesión se tienen los siguientes instrumentos que servirán de base para la intervención que se realizara de una forma más puntual en las siguientes sesiones. Los instrumentos son: relatorías de las actividades, tarjetas de emociones y el formato de evaluación general que aparece a continuación.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMAGA

TALLER “COMO EL BAMBU”

SESION 1 TERCERA PARTE “EL ALFARERO DE NUESTROS HIJOS”

EVALUACION DE CIERRE

Nombre: _____

Fecha y lugar de realización: _____

Nombre de la comunidad (barrio): _____

A continuación encontrarás una serie de preguntas, en las cuales te pedimos que coloques una **X** sobre la carita que corresponda a la forma como evalúas el taller que acabas de vivenciar:

	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	
<i>NADA</i>			
i. Los contenidos del taller			
Son fáciles de entender	☺	☹	☹
Son dinámicos o agradables	☺	☹	☹
Me sirven para mejorar mi vida	☺	☹	☹
Eran lo que yo esperaba ó me imaginaba	☺	☹	☹

	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	
<i>NADA</i>			
j. Organización del taller:			
El material fue suficiente	☺	☹	☹
El lugar fue adecuado	☺	☹	☹
Se cumplieron los acuerdos	☺	☹	☹
Se cumplió la programación	☺	☹	☹

	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	
k. Los talleristas			
<i>NADA</i>			
Fue fácil entenderles	☺	☹	☹
Dominan los temas	☺	☹	☹
Supieron resolver las inquietudes	☺	☹	☹
Se integraron con la comunidad	☺	☹	☹
Fueron activos	☺	☹	☹
Fueron organizados	☺	☹	☹

	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	
l. Mi desempeño en el encuentro			
<i>NADA</i>			

(Autoevaluación)

Participé de todas las actividades	☺	☹	☹
Permanecí dentro del taller	☺	☹	☹
Presté atención a las explicaciones	☺	☹	☹
Respeté la palabra del otro	☺	☹	☹
Fui puntual para iniciar el taller	☺	☹	☹

Ahora escribe...

- Lo que más me gustó fue:

- Lo que menos me gustó fue:

- Qué aprendí:

- Mis razones para volver a otro taller son:

Anexos

Adivinanzas:

1. Cinco varitas en un varital, ni secas, ni verdes se pueden cortar (los dedos)
2. Se parece a mi madre pero es más mayor, tiene otros hijos que mis tíos son. (la abuela)
3. Duerme bien en su cunita a veces es un llorón, pero también se sonríe tomando su biberón. (el bebe)
4. Te dice lo que está bien, te dice lo que está mal y no es ninguna persona, ¿de quién se puede tratar? (la conciencia)

Sesión 2: hábitos, rutinas y disciplina y estilos de autoridad- revisión de su propia crianza.

Primera parte de la segunda sesión

TALLER PAUTAS DE CRIANZA

Hábitos, rutinas y disciplina

Actividades

Actividad	Duración
1. “Introducción al taller”	15 minutos
2. “El Carro ”	30 minutos
3. “El Aro”	30 minutos
3. “Dando ejemplo..”	25 minutos
4. “El lápiz de pablo cohelo ”	20 minutos
5. “Cierre simbólico”	10 minutos

¿Qué nos proponemos con este taller?

Promover el establecimiento de límites, normas como camino a la generación de disciplina y hábitos en los niños.

Bienvenida

Los talleristas se presentan, saludan a los participantes y los felicitan por su continuidad en este proceso.

Actividad 1: “el carro”

Actividad 5. El carro

¿Qué queremos lograr?

Realizar un ejercicio corporal que posibilite la cohesión del grupo e introduzca al tema. Este ejercicio permite además realizar un acto donde se podrán comparar algunas

actitudes que se emplean con los hijos a la hora de orientarlos.

También permitirá reconocer que establecer límites a los hijos es una manera de demostrarles amor y preocupación. Los límites son como las barandillas de un puente que proporcionan un sentimiento de seguridad y control

¿Cómo lo vamos a hacer?

Los participantes se organizan en parejas, uno delante del otro, el de atrás toma por los hombros al de adelante.

1. Los que se encuentran adelante imaginan ser el carro, y los que se encuentran atrás serán los conductores. El carro tiene los ojos cerrados y será guiado por su conductor.

2. El facilitador comparte las siguientes instrucciones.

- Las dos manos del conductor sobre los hombros del carro hacen que el carro avance hacia el frente.

- La mano en el hombro derecho hace que el carro gire hacia la derecha.

- La mano en el hombro izquierdo hace que el carro gire hacia la izquierda.

- Soltar los hombros del carro hace que el carro frene.

3. El salón es una ciudad muy congestionada por la cual van varios carros que avanzan sin estrellarse.

4. Se da inicio a la dinámica, y después de 5 minutos los roles se cambian: quienes hacían de carro pasan a ser conductores de los nuevos carros

Para cerrar esta actividad se abre un diálogo sobre el ejercicio, que puede orientarse con las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron cuando estaban con los ojos cerrados?, ¿cómo se sintieron cuando estaban guiando a sus compañeros?, ¿Cómo pueden relacionar esta actividad con la relación que se tiene con los hijos? ¿Cuál es la forma que se tiene de guiar a los hijos? ¿Qué orientación se les está brindando? ¿Se han establecido límites en ese recorrido?

Reflexión:

Después de hacer la reflexión con las anteriores preguntas orientadoras, se relacionan con el siguiente comentario. “La clave para tener hijos felices y adaptados esta en relación con la disciplina, pero ¿que significa realmente disciplina? Y disciplinar es: promover el crecimiento y la madurez emocional del niño, enfocar actitudes hacia el futuro, engendrar seguridad en los hijos, enseñar a nuestros hijos el camino que deben seguir, el proceso total de instrucción y corrección, el medio por el cual logramos formar discípulos, enseñar a nuestros hijos a seguir nuestras instrucciones, educar, comunicar, reflexionar y comprender. La tarea de ser padres implica el hecho de emprender un recorrido con los hijos donde se deben establecer ciertos límites y normas para llegar a ser disciplinados”. Se proyecta posteriormente unas diapositivas que reforzaran aspectos relacionados con el establecimiento de la disciplina.

Duración: 30 minutos

Actividad 2: “El aro de las instrucciones”

¿Qué queremos lograr?

Generar conciencia acerca de la importancia del establecimiento de límites como paso para la generación de hábitos.

Conciencia a los padres acerca de la importancia del rol que cumplen como un elemento clave en el desarrollo de actitudes, destrezas y aptitudes de los hijos.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Para esta actividad se utiliza un aro, el facilitador invita a los participantes a formar dos círculos de la siguiente manera: Mirando todos en la misma dirección cada jugador pasa su brazo derecho por debajo de las propias piernas para tomar la mano izquierda de la persona que está detrás de él, al mismo tiempo que da su mano izquierda al que tiene delante, se introduce el aro y este debe pasar por todo el círculo sin que los jugadores suelten las manos. El equipo que haga el ejercicio y termine como es debido será el ganador. Las instrucciones deben seguirse según como lo indique el facilitador, la persona que viole alguna norma debe comenzar con su equipo el ejercicio.

Duración: 20 minutos

Material: aro

Reflexión

"Poner límites no es maltratar ni hacer sufrir. Por el contrario, es el máximo acto de amor de un padre hacia su hijo" (Ana María Yerren).

Establecer normas y límites es indispensable para un desarrollo armónico y saludable de la personalidad, formar a un ser humano es una enorme responsabilidad que los padres deben afrontar con toda paciencia, el amor y la dedicación que sean capaces. Como se hizo en el ejercicio anterior el hecho de poner límites hace que esto se vuelva con el tiempo algo automatizado y se convierta en hábito; los límites dan seguridad, enseñan cuáles son las conductas adecuadas, son un aprendizaje fundamental para la vida adulta, ayudan a establecer relaciones, deben ser firmes cálidos y organizados. Son pautas estables de comportamiento que ayudan a los niños/as a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. Luego de un de tiempo los hábitos se automatizan y el no cumplimiento puede provocar incomodidad.

Se debe recordar siempre que los padres son un elemento clave en el desarrollo de actitudes, destrezas y aptitudes de los hijos, ya que son los responsables de establecer reglas dentro y fuera del hogar que a la larga se convertirán en hábitos.

Actividad: 3 "Dando ejemplo..."

¿Qué queremos lograr?

- sensibilizar a los padres acerca de la importancia del buen ejemplo para el establecimiento de conductas y hábitos positivos en los hijos.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se proyectara el video

Duración: 20 minutos

Materiales: calcomanías con caritas

Reflexión

Los niños tienden a ser como esponjas que absorben todo lo que ven en su entorno, por esto es importante tener en cuenta que los niños a cada instante están observando nuestras conductas y la forma como nos relacionamos con los demás. Ellos observan los principios por los que nos regimos, los límites que se tienen y los hábitos emitidos. Mucho de lo que ellos adquieren y que los hace ser como son hoy o serán en un futuro lo adquieren por imitación de las personas más cercanas. El ejemplo de los padres puede tener dos consecuencias, la edificación o la destrucción de los hijos. Es importante entonces poner límites y normas para establecer hábitos saludables y en segunda instancia dar buen ejemplo para potencializar esas buenas conductas.

Actividad: 4 “El lápiz de pablo cohele”

¿Qué queremos lograr?

-Reconocer emociones tanto positivas como negativas, situaciones en las que surgen, ante quien y la sensación que experimentan.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se realizará la lectura del siguiente texto:

Como el Lápiz

El niño miraba al abuelo escribir una carta.
En un momento dado le preguntó:

- *¿Abuelo, estás escribiendo una historia que nos pasó a los dos? ¿Es, por casualidad, una historia sobre mí?*

El abuelo dejó de escribir, sonrió y le dijo al nieto:

- *Estoy escribiendo sobre ti, es cierto. Sin embargo, más importante que las palabras, es el lápiz que estoy usando. Me gustaría que tú fueses como él cuando crezcas.*

El nieto miró el lápiz intrigado, y no vio nada de especial en él, y preguntó:

- *¿Qué tiene de particular ese lápiz?*

El abuelo le respondió:

- *Todo depende del modo en que mires las cosas. Hay en él cinco cualidades que, si consigues mantenerlas, harán siempre de ti una persona en paz con el mundo.*

Primera cualidad: Puedes hacer grandes cosas, pero no olvides nunca que existe una mano que guía tus pasos. Esta mano la llamamos Dios, y Él siempre te conducirá en dirección a su voluntad.

Segunda cualidad: De vez en cuando necesitas dejar lo que estás escribiendo y usar el sacapuntas. Eso hace que el lápiz sufra un poco, pero al final, estará más afilado. Por lo tanto, debes ser capaz de soportar algunos dolores, porque te harán mejor persona.

Tercera cualidad: El lápiz siempre permite que usemos una goma para borrar aquello que está mal. Entiende que corregir algo que hemos hecho no es necesariamente algo malo, sino algo importante para mantenernos en el camino de la justicia.

Cuarta cualidad: Lo que realmente importa en el lápiz no es la madera ni su forma exterior, sino el grafito que hay dentro. Por lo tanto, cuida siempre de lo que sucede en tu interior.

Quinta cualidad: Siempre deja una marca. De la misma manera, has de saber que todo lo que hagas en la vida, dejará trazos. Por eso intenta ser consciente de cada acción.

PAULO COELHO

Esta lectura nos lleva a reflexionar como la educación que se le brinda a los niños se parece a un lápiz, donde en ocasiones se tienen que orientar de una forma un poco fuerte poniendo límites y soportando algunos dolores porque esa sacada de punta nos hará mejor personas. Este lápiz tiene un borrador que permite corregir los errores que se cometen pero siempre esos errores dejan huellas, huellas que en lo posible se debe evitar dejarlas pensando antes de actuar, amando a los niños y expresando las cosas con asertividad siempre teniendo en cuenta el bienestar de los hijos. Lo más importante de nuestros hijos no es lo que está a simple vista sino lo que está por dentro por eso se debe hacer de ese grafito una herramienta fuerte. Y recordemos siempre que tanto las rutinas como los hábitos aportan un componente importantísimo de constancia y regularidad y, por ello, son fundamentales tanto para la vida familiar como la escolar.

Instrumentos de evaluación

Para esta sesión se tienen los siguientes instrumentos que servirán de base para la intervención que se realizara de una forma más puntual en las siguientes sesiones. Los instrumentos son: relatorías de las actividades, tarjetas de emociones y el formato de evaluación general que aparece a continuación.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMAGA

TALLER “COMO EL BAMBU”

SESION 2 PRIMERA PARTE “CULTIVANDO Y ABONANDO EMOCIONES”

EVALUACION DE CIERRE

Nombre: _____

Fecha y lugar de realización: _____

Nombre de la comunidad (barrio): _____

A continuación encontrarás una serie de preguntas, en las cuales te pedimos que coloques una **X** sobre la carita que corresponda a la forma como evalúas el taller que acabas de vivenciar:

	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	<i>NADA</i>
Los contenidos del taller			
Son fáciles de entender	☺	☹	☹
Son dinámicos o agradables	☺	☹	☹
Me sirven para mejorar mi vida	☺	☹	☹
Eran lo que yo esperaba ó me imaginaba	☺	☹	☹

	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	<i>NADA</i>
Organización del taller:			
El material fue suficiente	☺	☹	☹
El lugar fue adecuado	☺	☹	☹
Se cumplieron los acuerdos	☺	☹	☹
Se cumplió la programación	☺	☹	☹
Los talleristas	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	<i>NADA</i>
Fue fácil entenderles	☺	☹	☹
Dominan los temas	☺	☹	☹
Supieron resolver las inquietudes	☺	☹	☹
Se integraron con la comunidad	☺	☹	☹
Fueron activos	☺	☹	☹
Fueron organizados	☺	☹	☹
Mi desempeño en el encuentro	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	<i>NADA</i>
(Autoevaluación)			
Participé de todas las actividades	☺	☹	☹
Permanecí dentro del taller	☺	☹	☹
Presté atención a las explicaciones	☺	☹	☹
Respeté la palabra del otro	☺	☹	☹
Fui puntual para iniciar el taller	☺	☹	☹

Ahora escribe...

- Lo que más me gustó fue:

- Lo que menos me gustó fue:

- Qué aprendí:

- Mis razones para volver a otro taller son:

Segunda parte de la segunda sesión

Taller pautas de crianza

Estilos de autoridad y revisión de la propia crianza

Actividades

Actividad	Duración
1. "Introducción al taller"	15 minutos
2. "El Carro "	30 minutos
3. "El Aro"	30 minutos
3. "Dando ejemplo.."	25 minutos
4. "El lápiz de pablo cohelo "	20 minutos
5. "Cierre simbólico"	10 minutos

¿Qué nos proponemos con este taller?

Como lo menciona Papalia & Wendkos Olds (1997) ningún padre es autoritario, permisivo o democrático, ya que los padres atraviesan por diferentes estados de ánimo y reaccionan de diversas maneras en situaciones diferentes, adoptando todos los tipos de paternidad. Lo más importante y el objetivo de este taller es que el padre se dé cuenta de que los hijos son seres diferentes a él, con cierta autonomía, con ideales propios y hasta en algunos casos contrarios a lo que él piensa. La autoridad sobre el niño la ejercen padres, educadores y cuidadores a través del ejemplo, la comunicación y la disciplina adecuada.

Bienvenida

Los talleristas se presentan, saludan a los participantes y los felicitan por su continuidad en este proceso.

Actividad 1: "MIMICA"

¿Qué queremos lograr?

-Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia de la comunicación verbal y no verbal en el estilo de crianza.

- Recordar que uno de los factores importantes para ejercer un estilo de crianza ideal corresponde a una buena comunicación.

- Propiciar un ambiente que lleve a la comprensión de lo significativo de la

observación, la interpretación que se haga de un hecho particular y la expresión que puede ser o no adecuada y como esta expresión tiene sus efectos en el otro.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se solicita a los participantes hacer dos grupos donde deben sacar un representante; el representante de cada grupo debe pasar adelante con los integrantes de su equipo; a cada representante se le entregaran unas frases que debe representar sin hablar y sus compañeros deben adivinar la frase escrita. Cada grupo tendrá frases diferentes y a cada uno se les dará un tiempo determinado (5 minutos) para tratar de adivinar un total de frases entregadas. El grupo ganador será aquel que adivine el total o la mayoría de frases entregadas.

Posteriormente se realizara la reflexión de la actividad de acuerdo a las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo les pareció la actividad? ¿Qué dificultades se presentaron? ¿fue fácil adivinar lo que el compañero quería decir? ¿Qué sensaciones experimento al no poder adivinar la frase? ¿Qué sensaciones experimento al adivinarlas? ¿Cómo puede relacionar esta actividad con la relación que tienen con sus hijos?

Reflexión:

Para algunas personas les resulto demasiado fácil adivinar lo que sus compañeros estaban representando, hubo otras que ni se percataron de la actividad, también existieron aquellas que ni siquiera intentaron adivinar las frases; qué tipo de actitud están teniendo con sus hijos? ¿somos de aquellos que siempre estamos atentos a lo que nuestros hijos quieren expresar y tratamos de comprenderlos? O ¿somos de aquellos padres que ni si quiera prestamos atención a lo que nos tratan de decir? O ¿somos de aquellos que todo lo callamos y preferimos evitar algún tipo de conversación con nuestros hijos?

Como se trabajo en el taller anterior existen diferentes tipos de comunicación que se deben tener en cuenta en el momento de interactuar con los hijos. Existen conductas que se interpretan apresuradamente sacando conclusiones que en muchas ocasiones generan reacciones de agresividad con el otro pues se tiende a pensar que la razón es siempre de los padres. Por otro lado existen familias donde hay una ausencia total de comunicación la que no permite ni siquiera que los niños simpaticen con sus

padres, lo padres suelen tomar conductas demasiado pasivas provocando que los hijos se conviertan en personas represivas, tímidas y evasivas. Y esta por otro lado aquel padre que todo lo permite, aquel “que ni fu ni fa” no le ofrece orientación, ni disciplina al niño y éste se siente angustiado y deprimido, ya que no sabe de qué forma debe comportarse

Duración: 30 minutos

Actividad 2: “FIGURAS DE LA GESTALT”

¿Qué queremos lograr?

- Crear conciencia acerca de la importancia de darse la oportunidad de ponerse en los zapatos del otro y tratar de ver lo que los hijos ven.

- Incentivar las conductas

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se proyectaran algunas imágenes de la gestalt y se solicitara a los participantes identificar que figuras ven en cada dibujo.

Duración: 20 minutos

Material: video beam

Reflexión

La figura es la parte principal del dibujo mientras que el fondo es el entorno donde la figura está apoyada que sirve para reforzar la significación. La figura no es siempre lo que esta adelante porque en algunos dibujos el artista quiere resaltar algo que se encuentra por detrás. En ocasiones lo que los padres ven como figura para los hijos significa el fondo. La implicación parental es fundamental para ayudar a los niños a formarse percepciones del mundo y de ellos mismos sanas y verdaderas. Para comprender estas percepciones es necesario actuar de una forma donde se oriente a los hijos con una comunicación adecuada, estableciendo límites, dando ejemplo y brindando el amor necesario.

Actividad 4: “fabulas de la vida”

¿Qué queremos lograr?

- Analizar el estilo de actuación que más nos caracteriza en las relaciones educativas que mantenemos con nuestros hijos.
- Ver posibles vías de actuación para introducir cambios.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Antes de esta actividad se proyectaran unas diapositivas con algún contenido de los estilos de autoridad que se suelen presentar. Se solicitara posteriormente hacer 3 grupos y se hará entrega de las siguientes fabulas donde cada grupo debe responder: ¿que tipo de autoridad que se está imponiendo o que estilos de padres se ven en esas fabulas? Que actitudes tienen los padres ante los hijos? ¿Qué consecuencias pueden tener esas actitudes a largo y corto plazo en los hijos?

Se deja claro que como fábulas son extremos y ningún tipo es puro, pedirles que se separen en 4 grupos según consideren que tienden al estilo autoritario, al sobreprotector, al evitativo o al asertivo.

El Extraño Caso del Cangurito

Cangurito se asomó al exterior desde el bolsillo de su Mamá Cangura.

- ¡Que grande es el mundo! Exclamó con admiración. ¿Cuándo me dejarás salir a recorrerlo?

- Yo te enseñaré sin necesidad de que salgas de mi bolso – Dijo Mamá Canguro pasándole la lengua por el fino pelaje.- No quiero que te juntes con malas compañías ni que te expongas a los peligros del bosque. Yo soy una Canguro responsable y decente.

Cangurito lanzó un suspiro y permaneció en su escondrijo sin protestar.

Ocurrió que cangurito como todos los canguros, empezó a crecer y a desarrollarse, y lo hizo de tal manera que el bolsillo de Mamá Canguro comenzó a descoserse por las costuras.

- ¡Te prohíbo seguir creciendo!- dijo con energía Mamá canguro-. Y cangurito,

que era una criatura más obediente del mundo, dejó de crecer en aquel instante.

Dentro del bolsillo de Mamá Canguro, comenzó a hacer preguntas y preguntas acerca de todas las cosas que veía. Era un animalito inteligente y demostraba una clara vocación científica pero Mamá Canguro le molestaba no encontrar a mano las respuestas necesarias para satisfacer la curiosidad de su pequeño.

- ¡Te prohíbo que vuelvas a hacerme mas preguntas!- Y cangurito que cumplía a la perfección el cuarto mandamiento, dejó de preguntar y se le puso la cara de cretino.

Un buen día las cosas estuvieron a punto de volver a sus causes normales. Ocurrió que cangurito, asomado como siempre desde el bolsillo de su Mamá vio cruzar ante sus ojos una cangurita de su misma edad. Era el ejemplar más hermoso de su especie.

- ¡Mamá! exclamó con voz emocionado – quiero casarme con la Cangurita.

Mamá Canguro derramó una lágrima;

-¿Quieres abandonarme por una Canguro cualquiera? ¡Este es el pago que das a mis desvelos!

Y con más energía que nunca Mamá Canguro dio una orden:

- ¡Te prohíbo que te cases!

Y cangurito no se casó.

Cuando Mamá Canguro murió, vinieron a sacar a cangurito del bolsillo delantero de la difunta. Era un animal extrañísimo, su cuerpo era pequeño como el de un recién nacido, pero su cara comenzaba a arrugarse como la de un animal viejo.

Apenas toco la tierra con sus patas, su cuerpo se bañó de un sudor frío.

- ¡Tengo miedo a la tierra! – dijo: – Parece que baila a mí alrededor.

Y pidió que le metiesen en el tronco de un árbol.

Cangurito pasó el resto de sus días asomando el hocico por el hueco del tronco.

De cuándo en cuándo se le oía repetir en voz baja:

- Verdaderamente ¡que grande es el mundo!

Las decisiones del señor Búho

El señor Búho tenía los ojos redondos y grandes como yemas de huevo. EL señor Búho gozaba de fama de sabio entre la pajarería del bosque. No sabía hablar como los loros y las cotorras, pero resultaba, en cambio, mucho más serio. Se pasaba las noches encima de un árbol, con los ojos abiertos de par en par, escrutando las tinieblas.

Cuando la señora Búho puso el primer huevo, el cabeza de familia sentenció gravemente: “Ejem... Tendremos un niño que será sabio como yo”.

El buhito, contra todos los pronósticos de su progenitor, resultó un pájaro triste y poco aficionado a la ciencia. Sus ojos eran también amarillos y grandes, pero, mientras los del señor Búho se mantenían alerta durante toda la noche, los suyos comenzaban a cargarse de sueño a la caída del sol.

- Ejem... Un búho jamás duerme por la noche.

- ¡Y qué quieres que haga si me caigo de sueño!

- ¡Vas a ser la vergüenza de la familia!

- “Yo me he hecho un hombre con duros esfuerzos y no estoy dispuesto a que tú me defraudes ante la opinión pública”.

El buhito fue enviado a un colegio de pájaros graduados, que era una especie de colegio de nobles en la organización escolar del bosque. Un día, el señor director se creyó en el deber de prevenir a papá búho: “Mucho me temo que su vástago no pueda continuar los estudios. No muestra especial aptitud para la ciencia. No le interesa la astronomía, ni la trigonometría, ni el cálculo infinitesimal. Sólo hay una cosa que le apasiona: silbar. ¿Y usted le ha oído? Es maravilloso”.

- Lo que ocurre es que usted es un inepto y mal pedagogo. Presentaré una denuncia. Mi hijo es un genio, como su madre y yo; y no estoy dispuesto a que se hagan recaer sobre su talento las deficiencias del sistema pedagógico de este centro. El señor Búho, con los ojos más amarillos que nunca, se llevó al chico a casa. Pero en cuanto llegaron a la cima del árbol, le propinó una paliza descomunal. “¡A mí no me dejas en ridículo delante de nadie! Si no sacas la carrera por las buenas, la sacas por las malas, y de eso me encargo yo”.

El buhito recibió lecciones particulares; le graduaron la vista, le compraron unas gafas y siguió cayéndose de sueño al ponerse el sol.

Y cuando el señor Búho se iba a dormir, entonces el buhito se colocaba en lo más alto del árbol y comenzaba a silbar...

Y el bosque guardaba silencio y todos se ponían de pie, para escucharle.

El sastre y el lisiado

Un hombre fue a casa del sastre Szabó y se probó un traje. Mientras permanecía de pie delante del espejo se dio cuenta de que la parte inferior del chaleco era un poco desigual.

- Bueno, no se preocupe por eso –le dijo el sastre-. Sujete el extremo más corto con la mano izquierda y nadie se dará cuenta.

Mientras así lo hacía, el cliente se dio cuenta de que la solapa de la chaqueta se curvaba en lugar de estar plana.

- Ah, ¿eso? –dijo el sastre-. Eso no es nada. Doble un poco la cabeza y alísela con la barbilla.

El cliente así lo hizo y entonces vio que la costura interior de los pantalones era un poco corta y notó que la entrepierna le apretaba demasiado.

- Ah, no se preocupe por eso –dijo el sastre-. Tire de la costura hacia abajo con la mano derecha y todo le caerá perfecto.

El cliente accedió a hacerlo y se compró el traje.

Al día siguiente se puso el nuevo traje, "modificándolo" con la ayuda de la mano y la barbilla. Mientras cruzaba el parque aplanándose la solapa con la barbilla, tirando con una mano del chaleco y sujetándose la entrepierna con la otra, dos ancianos que estaban jugando a las damas interrumpieron la partida al verle pasar renqueando por delante de ellos:

- ¡Oh, Dios mío! –exclamó el primer hombre-. ¡Fíjate en este pobre tullido!

El segundo hombre reflexionó un instante y después dijo en un susurro:

- Sí, lástima que esté tan lisiado, pero lo que yo quisiera saber es... ¿de dónde habrá sacado un traje tan bonito?

LA FABULA DE LA OSTRAS Y EL PEZ

Erase una vez una ostra y un pez. La ostra habitaba las aguas tranquilas de un fondo marino, y era tal la belleza, colorido y armonía del movimiento de sus valvas que llamaba la atención de cuantos animales por allí pasaban. Un día acertó a pasar por el lugar un pez que quedó prendido al instante. Se sintió sumamente atraído por la ostra y deseó conocerla al instante. Sintió un fuerte impulso de entrar en los más recónditos lugares de aquél animal misterioso. Y así, partió veloz y bruscamente hacia el corazón de la ostra, pero ésta cerró, también bruscamente, sus valvas. El pez, por más y más intentos que hacía para abrirlas con sus aletas y con su boca, aquellas más y más fuertemente se cerraban.

Pensó entonces en alejarse, esperara cuando la ostra estuviera abierta y, en un descuido de ésta, entrar veloz sin darle tiempo a que cerrara sus valvas. Así lo hizo, pero de nuevo la ostra se cerró con brusquedad. La ostra era un animal extremadamente sensible y percibía cuántos mínimos cambios en el agua ocurrían, y así, cuando el pez iniciaba el movimiento de acercarse, esta se percataba de ello y al instante cerraba sus valvas. El pez, triste, se preguntaba ¿por qué la ostra le temía?, ¿cómo podría decirle que lo que deseaba era conocerla y no causarle daño alguno?, ¿cómo decirle que lo único que deseaba era contemplar aquella belleza y compartir las sensaciones que le

causaban?.

El pez se quedó pensativo, y estuvo durante mucho rato preguntándose qué podría hacer. ¡De pronto!, se le ocurrió una gran idea. -Pediré ayuda, se dijo. Sabía que existían por aquellas profundidades otros peces muy conocidos por su habilidad para abrir ostras, y hacia ellos pensó en dirigirse. Pero sabía que eran peces muy ocupados y no deseaba importunarles. Deseaba que le escucharan y que le prestaran su ayuda. Comenzó a dudar si aquella idea era una buena idea. Pensó -seguro que estarán tan ocupados que no podrán ayudarme. ¿Qué puedo hacer?, se preguntó. Tras pensar algún rato llegó a la conclusión que lo mejor era informarse por otros peces que les conocían cuál era el mejor momento para abordarles, cómo tendría que presentarse. Después de informarse muy bien, eligió el momento más oportuno y hacia ellos se dirigió.

-Hola, dijo el pez. ¡Necesito vuestra ayuda!. Siento grandes deseos de conocer una ostra gigante pero no puedo hacerlo porque cuando me acerco cierra sus valvas. Sé que vosotros sois muy hábiles en abrir ostras y por eso vengo a pedir ayuda.

El pez continuó explicándoles las dificultades que tenía y los intentos por resolverlas. Llegó a decirles la sensación de impotencia que le entraba y los deseos de abandonar tras tantos intentos, fallidos.

Los peces le escucharon con suma atención, le hicieron notar que entendían su desánimo pues ellos se habían encontrado en circunstancias similares. Le felicitaron por el interés que mostraba en aprender y por la inteligencia que demostraba tener al pedir ayuda y querer aprender de otros.

El pez se sintió mucha más tranquilo y esperanzado, les contó los temores que tenía al pedirles ayuda y fue "abriéndose" cada vez más a toda la información que aquellos avezados peces le contaban. Escuchó con atención cómo ellos también habían aprendido de otros peces y cómo incluso hacían cursos de entrenamiento en abrir ostras. Escuchó cómo a pesar de sus habilidades había algunas ostras que les resultaban difíciles de abrir, pero ello más que ser un motivo de desánimo, esa dificultad les estimulaba a seguir investigando y reunirse para intercambiar conocimiento y realizar sus prácticas de abrir ostras.

Los peces continuaron en animada conversación.

-Mira, algo muy importante que has de lograr es suscitar en la ostra el deseo y las

ganas de comunicarse contigo

-¿Y cómo podré lograrlo?

-De la misma manera que tú has logrado comunicarte con nosotros y abrir nuestras_valvas" de pez.

-¿Cómo?

-Tú deseabas que nosotros te escucháramos y te prestáramos ayuda. Nos has dicho que dudabas de si podrías lograrlo, ¿no es verdad?

-Sí, así es.

-Podías haberte quedado con la duda, pero en lugar de eso, diseñaste un plan de acción. Buscaste información acerca de nosotros, te informaste de cual era el mejor momento de abordarnos y qué decirnos. Tú sabías que nosotros éramos muy sensibles a la expresión honesta y sincera de "necesito vuestra ayuda". También sabías que nos agrada, como a todo hijo de pez, el reconocimiento de nuestra competencia y veteranía en abrir ostras. Te confesamos que todo ello nos agradó mucho. También nos gustó tu mirada franca y serena y tus firmes y honestas palabras.

-Sí, en efecto eso es la que hice. Ahora que lo decís mis "valvas de pez" se sintieron también abiertas al notar que me escuchabais con atención. Me agradó mucho el que os hiciérais cargo de mi impotencia, ¡y por qué no decirlo!, me agradó también el que me felicitarais por pedir os ayuda...

-Claro, todo esto suele ser recíproco, contestaron los peces.

-Muy bien, pero ¿cómo podré hacerlo con la ostra? No conozco su lenguaje, sus costumbres, sus miedos, no conozco tampoco qué es lo que le agrada...

-Bien, también has diseñado un plan de acción para "abrir la ostra". El primer paso ha sido el de visitarnos para que te informemos de sus costumbres, de sus miedos, de todo aquello que le agrada...

"he rodemos decir todo aquello que suele suscitar temor en las ostras. Les asusta el movimiento brtscsc de las aguas, de hecho habrás observado que cuando hay tempestades y hay mucho oleaje las ostras están fuertemente cerradas. Es por eso que si te acercas a ellas cuando hay muchas turbulencias tendrás grandes dificultades para lograr que se abran. Les asusta el que algún animal se acerque de modo imprevisto. Les agrada en cambio los movimientos suaves, los besos y las caricias y el que no }e entre

en sus interioridades sin antes conocerse durante algún tiempo. También les agrada mucho el que se les hable en su lenguaje. Habrás observado que lanzan a través de sus valvas pequeñas pompas de aire. Si las observas con suma atención podrás aprender los códigos que utilizan.

De este modo, los peces continuaron asesorándole. Le invitaron a pasar largos ratos observando el comportamiento de la ostra. Le invitaron también a asistir a alguno de los cursillos que organizaban y le regalaron un manual: "El Manual del abridor de ostras".

Tras varias semanas de observación, aprendizaje y entrenamiento, el pez pudo por fin disfrutar con aquella bellísima ostra. Pudo, ¡al fin!, lograr entrar en las interioridades de la ostra y compartir las sensaciones que le causaba. Pudo también abrir otras ostras, incluso ostras extremadamente sensibles y que se cerraban con suma facilidad.

Duración: 30 minutos

Material: Fabulas, video beam

Reflexión

La autoridad en la familia

1. Los estilos de autoridad en la familia

La familia constituye un grupo social en el que sus miembros tienen una vinculación genética y donde el liderazgo es ejercido por los padres. Como líderes del grupo, los padres tienen que conducirlo en el ejercicio de su autoridad. Dice el diccionario de la R.A.E. que la autoridad "es el crédito que por su mérito y fama, se da a una persona en determinada materia". Si analizamos la definición, determinaremos alguno de los rasgos que caracterizan a la noción de autoridad:

a) La autoridad es un crédito, un capital que puede administrarse adecuadamente y, por tanto, aumentar, como cualquier capital dinerario, o al contrario, inadecuadamente y, en consecuencia, disminuir.

b) Los componentes principales de ese capital son el mérito y la fama, que son el resultado de las buenas acciones en el ejercicio de la autoridad. Si el ejercicio de la autoridad hasta el presente ha sido el correcto, se adquiere prestigio, mérito y fama.

Hay varios estilos de ejercer la autoridad. Veamos cuál de ellos resulta más frecuente en nosotros, cuál es nuestra tendencia para corregirla si fuera preciso.

Estilo permisivo o sobreprotector

- Consideran que los hijos son buenos y saben qué tienen que hacer. Hay que darles todo lo que piden, especialmente aquello que los padres no pudieron tener.

- Tratan de evitar que sus hijos se enfrenten a las dificultades de la vida, y van quitándoles obstáculos.

- En los conflictos, los hijos siempre salen ganando.

- No hay una orientación dada por los padres, los hijos crecen sin pautas de conducta.

Consecuencias educativas:

- Al no tener un código de conducta marcado, los hijos no suelen tener referentes, y por tanto, no saben a qué atenerse.

- Les faltan hábitos de esfuerzo, de trabajo para ponerse a la realización de un proyecto personal. Tienden a la labilidad emocional.

Estilo autoritario

- La razón es siempre de los padres.

- Consideran que el respeto de los hijos proviene del temor

- Los padres imponen las soluciones en los conflictos que se plantean.
- Los padres dirigen y controlan todo el proceso de toma de decisiones.
- Critican a la persona ("eres un inútil"), no las acciones de la persona, lo que genera una baja autoestima.

Consecuencias educativas:

- Pueden generar en los hijos sentimientos de culpabilidad ante la imposibilidad de no cumplir los deseos de sus padres.
- Favorecen sentimientos de agresividad, de odio, al no sentir los hijos la suficiente autonomía personal.
- Potencian conductas engañosas en los hijos para poder pasar el control de los padres.

Estilo cooperativo

- Los padres consideran que se pueden equivocar en las decisiones como cualquier ser humano.
- Buscan y potencian que los hijos puedan aprender autónomamente y que saquen lo mejor de sí mismos.
- Ayudan en la búsqueda de soluciones equidistantes del abandono y de la sobreprotección
- Consideran que los problemas son un reto para la superación personal.
- Las relaciones entre padres e hijos están presididas por el respeto mutuo y la cooperación.

Consecuencias educativas:

- Desarrollan en los hijos el sentido de responsabilidad para que asuman las consecuencias de sus actos.
- Inducen en los hijos habilidades de trabajo en equipo.

- Los hijos aprenden actitudes de cooperación, de toma de decisiones y respeto por las reglas

2. El ejercicio de la autoridad en la familia

El ejercicio de la autoridad tiene varias fases:

a) Conocimiento de las metas comunes que tienen los miembros que forman el grupo. La familia como grupo humano está compuesta por personas que tienen niveles distintos de maduración, de responsabilidad, pero que tienen unos vínculos, espacios y metas comunes. Esto no es percibido conscientemente cuando los hijos son pequeños, pero al madurar lo asumen de manera implícita.

b) Comunicar y consensuar con los otros miembros lo que quiere conseguir quien ejerce la autoridad. Quien ostenta la autoridad tiene que saber qué quiere para el grupo. Necesita de un tiempo de clarificación personal. Cuando lo ha realizado, precisa exponerlo de manera explícita a los otros que forman el grupo, de forma verbal como a través de su conducta y decisiones para hallar el consenso entre los miembros del grupo.

c) Cumplir y hacer cumplir las metas marcadas y consensuadas. Pero no basta que todos los miembros del grupo sepamos qué hay que hacer, es necesario que se lleve a la práctica lo previsto. Es la capacidad de mover que tiene quien ejerce la autoridad, ya sea por su fama o prestigio, ya sea por procedimientos más coactivos.

Prescindir de las fases puede dar lugar a deformaciones de la autoridad. Cuando se prescinde de comunicar y consensuar entre los miembros las normas, surge el autoritarismo -ejercicio arbitrario de la autoridad-; cuando no se cumplen ni se hacen cumplir las normas marcadas y consensuadas, se instala el abandonismo -la renuncia a la autoridad.

Los padres tienen autoridad por el hecho de ser padres. Pero la autoridad se mantiene, se pierde o se recobra por el modo de comportarse.

La autoridad se mantiene o se recobra por el prestigio. Esta afirmación es equivalente a la de "educamos por lo que somos". Es decir, por la congruencia entre lo que somos, lo que hacemos y lo que decimos.

ACTIVIDAD 5: "Los tres personajes"

¿Qué queremos lograr?

-Realizar una revisión de la propia crianza (la evitación, la agresividad o "actuar sin pensar" y el estilo positivo o "pararse a pensar")

-Identificar la mejor opción

¿Cómo lo vamos a hacer?

Mediante una lectura y con la mímica de unos muñecos se presentan 3 clases de personajes cada uno con su particular forma de reaccionar frente a los problemas. Para el análisis de los personajes se partirá de la siguiente clasificación:

Euríloco: apodado "el loco", porque es valiente, corre mucho, pero piensa poco. Es un tanto descontrolado, temerario, impaciente, se lanza rápidamente a la acción. Cuando algo le toca las narices se rebela, pero muchas veces termina arrepintiéndose por que no hace sino empeorar la situación. Primitivo su compañero lo pone nervioso, piensa que debería tener la sangre más caliente, como la tiene él.

Primitivo: lo laman el evitativo, por que ante el menor problema, se da la huida. Se deanima con facilidad, cuando tiene un problema o se pone nervioso se bloquea, y piensa que no puede hacer nada o escapar. Euríloco le pone nervioso, piensa que algún día acabara mal.

Ulises: cuando tiene un problema y se pone tenso o se enfada, trata de controlar sus nervios y pensar en la mejor solución. Es valiente y decidido, pero por eso no deja de tener en cuenta los peligros que le puedan acechar.

Teniendo en cuenta las reacciones de los anteriores personajes se les pregunta a los participantes ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de estas reacciones a corto y largo plazo?

	Consecuencias a	Consecuencias a
--	-----------------	-----------------

	corto plazo	largo plazo
Euríloco		
Primitivo		
Ulises		

Duración: 25 minutos

Materiales: tres muñecos que representen los personajes, cartel de consecuencias.

Reflexión

Existen diversas maneras de afrontar situaciones en las que sentimos nerviosismo, miedo, enfado... y que todas ellas tienen consecuencias para nosotros unas positivas y otras negativas. Algunas de ellas nos permiten “salir de paso” y nos sirven para aliviarnos un poco a corto plazo (como comer para no tener hambre), pero a la larga no nos permiten conseguir lo que realmente queremos y terminamos metiéndonos en un lío más gordo como Euriloco o renunciando a conseguir lo que realmente queremos como primitivo.

“No se trata de no experimentar emociones (todo el mundo siente miedo alguna vez, o se pone nerviosos o se enfada). De lo que se trata es que esas emociones no nos impidan pensar.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMAGA

TALLER “COMO EL BAMBU”

SESION 2 “CULTIVANDO Y ABONANDO EMOCIONES”

EVALUACION DE CIERRE

Nombre: _____

Fecha y lugar de realización: _____

Nombre de la comunidad (barrio): _____

A continuación encontrarás una serie de preguntas, en las cuales te pedimos que coloques una **X** sobre la carita que corresponda a la forma como evalúas el taller que acabas de vivenciar:

		<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	
<i>NADA</i>				
m. Los contenidos del taller				
	Son fáciles de entender	☺	☹	☹
	Son dinámicos o agradables	☺	☹	☹
	Me sirven para mejorar mi vida	☺	☹	☹
☹	Eran lo que yo esperaba ó me	☺	☹	☹
☹	imaginaba			

		<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>	
<i>NADA</i>				
n. Organización del taller:				
	El material fue suficiente	☺	☹	☹
	El lugar fue adecuado	☺	☹	☹
	Se cumplieron los acuerdos	☺	☹	☹
	Se cumplió la programación	☺	☹	☹

		<i>MUCHO</i>		
o. Los talleristas				
<i>POCO</i>	<i>NADA</i>			
	Fue fácil entenderles	☺	☹	☹
	Dominan los temas	☺	☹	☹
	Supieron resolver las inquietudes	☺	☹	☹

Se integraron con la comunidad	😊	😐	😞	
Fueron activos	😊		😞	😞
Fueron organizados	😊		😞	😞

p. Mi desempeño en el encuentro *MUCHO*
POCO *NADA*
(Autoevaluación)

Participé de todas las actividades	😊		😐	😞
Permanecí dentro del taller		😊		😞
Presté atención a las explicaciones	😊		😐	😞
Respeté la palabra del otro	😊		😐	😞
Fui puntual para iniciar el taller		😊		😐



Ahora escribe...

- Lo que más me gustó fue:

- Lo que menos me gustó fue:

- Qué aprendí:

- Mis razones para volver a otro taller son:

Sesión 3: comunicación- asertividad y cierre evaluación final

**TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA FAVORECER LAS PAUTAS DE
CRIANZA EN UN GRUPO DE PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO SANTA
ISABEL DE HUNGRIA DE LA CIUDAD DE CALI (VALLE DEL CAUCA).**

ALEYDA ABRIL

LUDDY SANTANA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD**

BUCARAMANGA – SANTANDER

2011

TALLER PAUTAS DE CRIANZA

“COMO EL BAMBU”

QUINTA SESIÓN

PAUTAS DE CRIANZA Y COMUNICACIÓN ASERTIVA



Actividades

Actividad	Duración
1. “Los refugios”	20 minutos
2. “Comunícate”	30 minutos
3. “En los zapatos del otro”	30 minutos
4. “Cruzando el pantano de la incomunicación”	30 minutos
Total	2 horas

Contextualización del Proceso.

Al iniciar el taller es necesario incentivar a los padres para que se pregunten como se comunican con sus hijos, si la comunicación entre ellos y sus hijos se ha visto interrumpida en algún ciclo de su vida y si han logrado identificar esos factores que la

han bloqueado; de esta forma se dará a conocer el objetivo de este taller, la agenda desarrollar y los logros que se esperan alcanzar con la aplicación del mismo.

¿Qué nos proponemos con este taller?

- Fortalecer en los padres las habilidades comunicativas fortaleciendo vínculo paterno filial.

-Instruir a los padres sobre los diferentes tipos y estilos de comunicación y dialogo favoreciendo el buen trato al interior del hogar.

-Lograr que los padres identifiquen los errores mas frecuentes en la comunicación padres e hijos previniendo actitudes erróneas que perjudiquen la comunicación familiar.

- Prevenir agresividad, autoritarismo, conflicto, confusiones en la convivencia familiar por medio de la promoción del respeto y la escucha.

Introducción

Hablar de comunicación entre padres e hijos hace hincapié como dice Iveth Georgina Fuente de los Ángeles (2010) en la asertividad ya que ella reúne conductas y pensamientos que permite defender los derechos de cada miembro de la familia sin agredir, ni ser agredido; la comunicación es un proceso intrínseco de todo ser humano y primordial en la familia ya que comunicarse significa hablar, intercambiar ideas o pensamientos y estar dispuestos a escuchar para lograr algo en común.

En este taller resaltamos la importancia de comunicarse primordialmente cuando esta habilidad se practica entre padres e hijos ya que se convierte en un puente que conecta sentimientos y metas; acerca y establece contactos directos sin intermediarios y permite la expresión de sentimientos y emociones de cada miembro de la familia de manera asertiva

Esta sesión tendrá una duración aproximada de 2 horas y 5 minutos

Bienvenida

Las talleristas saludan a los participantes, dan a conocer el nombre de la sesión, sus objetivos y agenda a desempeñar; proceden a hacer dinámica de integración “los refugios” que permitirá la conformación de subgrupos para llevar a cabo la siguiente actividad.

Actividad 1: “los refugios”

¿Qué queremos lograr?

Identificar la importancia de la comunicación en los grupos especialmente en la familia apoyados en la asertividad.

- fomentar espíritu de cooperación
- Resaltar la importancia de la cooperación y comunicación en los grupos principalmente en las familias.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se demarcan cuatro esquinas del salón con cinta de enmascarar; en cada esquina se coloca una cinta de diferente color; se coloca a cada persona una cinta de cada color en la espalda para que no lo vean y en cada esquina se deja a un miembro del grupo con el color que distinguirá a cada grupo.

La tallerista explica que durante la actividad nadie puede verbalizar palabra ni se pueden tocar, solo se podrán comunicar por gestos y mimos; comienza la actividad diciendo ustedes son parte de una ciudad; en esta ciudad se construyeron unos refugios después de ser amenazada por un posible bombardeo nuclear, en la ciudad tenemos cuatro refugios pero nadie sabe a cual debe dirigirse solo saben que cuando escuchen un silbato deben buscarlo y refugiarse y solo cuando este en el sabrá si pertenece o no a este; hoy es un día muy soleado algunos caminan por la calle rápidamente otros se detienen a comer un helado, otros simplemente buscan un lugar donde protegerse del sol; en un momento dado se le ordena a los habitantes de esta ciudad saltar en un pie; ahora se le ordena buscar un compañero y jugar a los caballitos; ahora se le ordena

sentarse en el suelo y hacerle gestos al compañero; ahora se le ordena bailar y aquí se activa el silbato por espacio de dos minutos seguidamente se grita estatua y se verifican los grupos.

Duración:

Normalmente esta dinámica demora entre 15 y 20 minutos.

Material:

Cinta de enmascarar, cintas de colores, silbato

Reflexión

Se evaluara como se sintieron, si lograron llegar al refugio correcto o no, a que atribuyen que lo hicieran o no, si les costó trabajo, si se identificaron con alguien, si fue fácil cumplir ordenes, si fue fácil o no comunicarse solo por gestos, si se entendieron o no.

Actividad 2: “comunicate”

¿Qué queremos lograr?

-Diferenciar tipos de comunicación y como estos pueden adquirir diferentes significados.

-Motivar a los padres de familia para que transmitan a sus hijos mensajes coherentes entre sentimientos y actitud

-Resaltar la importancia de la asertividad en la comunicación verbal y no verbal y los estilos de comunicación para el fortalecimiento de los lazos familiares.

¿Cómo lo vamos a hacer?

A los grupos que se conformaron en la anterior actividad se les entregara dos pliegos de papel bon y dos marcadores; se les pedirá que formen una fila y al líder se le entregara dos frases; una frase corta que solo él puede ver y debe transmitir a sus

compañeros de forma no verbal simulando el juego del teléfono roto; al llegar al último de la fila este debe dibujar lo que le transmitieron; inmediatamente el líder observa la otra frase y la dice a su compañero en el oído y este sucesivamente al otro hasta el último de la fila quien debe escribir el mensaje transmitido.

Duración: 20 minutos

Materiales: pliegos de papel bon, marcadores, cinta, hojas con frases.

Cierre

- Se abre un diálogo en torno a la actividad donde se resaltarán los tipos de comunicación (verbal y no verbal) y los estilos de comunicación (agresivo, pasivo y asertivo) resaltando que cuando como personas y principalmente como padres los usamos, escuchamos y atendemos a quienes nos hablan y expresamos asertivamente a quienes nos escuchan nos sentiremos respetados y escuchados y lograremos una mejor convivencia.

Actividad 4: “En los zapatos del otro”

¿Qué queremos lograr?

-Expresar sentimientos, pensamientos y percepciones acerca de la comunicación asertiva en las familias.

-Crear condiciones donde los padres de familia aprendan a establecer relaciones positivas con sus hijos basadas en el diálogo.

-Promover interacción y comunicación entre padres e hijos utilizando el diálogo de comprensión, regulación y emocional.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se le entrega a cada grupo una copia del siguiente cuadro:

Tipos de comunicación	Comunicación verbal: Comunicación efectuada mediante palabras sean escritas o habladas.
-----------------------	--

	<p>Comunicación no verbal: Comunicación que se efectúa con los gestos, posturas, mímicas.</p>
Estilos de comunicación	<p>Comunicación agresiva: Persona que se comunica con este estilo no tiene en cuenta la opinión del interlocutor, siempre quiere imponer sus deseos sin respetar los derechos de los demás. Sus actitudes son agresivas, utiliza un tono de voz alto, gestos amenazantes y descalificadores.</p>
	<p>Comunicación pasiva: Las personas que se comunican con este estilo aceptan todo lo que el interlocutor le dice sin hacer respetar sus opiniones y derechos. No expresa sus pensamientos, emociones, sentimientos o necesidades de manera directa; no comunica sus deseos, ni logra resolver sus situaciones de manera satisfactoria. Sus actitudes son pasivas, su mirada por lo general es hacia abajo, suele quitar importancia a las situaciones y su tono de voz es bajo.</p>
	<p>Comunicación asertiva: Una persona con lenguaje asertivo respeta tanto los derechos de los demás</p>

	<p>como los propios; es capaz de defender sus puntos de vista y defender sus derechos de manera clara y sin hacer daño a su interlocutor.</p> <p>Al interactuar con otras personas siempre los mira a los ojos y su tono de voz es tranquilo, escucha a su interlocutor y respeta su opinión.</p>
Tipos de dialogo	<p>Dialogo emocional: Es aquel dialogo donde se fortalece la comunicación por medio afectivo, regulando conductas con cariño y amor.</p> <p>Dialogo de regulación: Es aquel dialogo donde enseñas paso a paso a tus hijos a llevar a cabo ciertas actividades</p> <p>Dialogo de comprensión: Es aquel dialogo donde regulas actividades conjuntamente con la escucha y la enseñanza.</p>

Se entrega este cuadro a cada grupo y deben hacer una representación de un caso donde apliquen esta teoría; se representara aplicación asertiva y errónea.

Duración: 30 minutos

Material: fotocopias.

Actividad 4: “Cruzando el pantano de la incomunicación”

¿Qué queremos lograr?

- Afianzar conocimientos en los participantes
- Elaboración de material que cada padre pueda replicar con su familia en general.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Se elaborara en grupo una cartelera donde expongan lo aprendido durante el taller; individualmente cada participante elaborara un libro con una guía diseñada por el grupo donde expondrá como realizara estas actividades en su casa y con su familia; este libro será la raíz del taller.

Duración: 30 minutos.

Materiales: papel azúcar; hojas de papel carta, pegante, lapiceros y arcadores.

Cierre:

Lectura: Los hijos ¿propiedad o misión?

Por Fernando Pascual

Estamos acostumbrados a hablar de los hijos como si se tratase de algo propio, de una “posesión”. Tenemos un coche, tenemos una casa, tenemos un libro, tenemos un perro y... “tenemos cuatro hijos”.

Gracias a Dios, el coche no va a exigir sus derechos, ni va a gritar que no nos quiere. Si no arranca, lo llevamos al taller. Si después de dos semanas de arreglos no funciona, lo vendemos al chatarrero. En cambio, si el niño “no arranca” en la escuela...

Es cierto que los niños nacen dentro de una familia, por lo que resulta natural que la familia asuma la responsabilidad de esa vida que empieza. Pero el niño tiene un corazón, un alma, y eso no es propiedad de nadie. La filosofía nos enseña que el alma, lo más profundo de cada uno, no puede venir de los padres, sino que viene de Dios. Los padres dan a su hijo el permiso para la vida y asumen la hermosa tarea de ayudarlo, pero no pueden dominarlo como al coche o al perro.

Entonces, ¿cuál es la actitud más correcta ante el hijo que hoy “camina” a gatas por el pasillo y que pronto empezará a darse coscorriones en la cabeza? ¿Le dejamos hacer lo que quiera? Este era el sueño de Rousseau con su “creatura”, Emilio. No hace falta ser un gran psicólogo para comprender que el niño ideal de Rousseau llegaría a la juventud sólo por obra de un milagro... La realidad es que los padres están llamados a dar una formación profunda, correcta, clara, a sus hijos.

Primero enseñamos al niño normas de “seguridad”: no asomarse por la ventana, no meterse en la boca objetos peligrosos, no tocar animales extraños. Después, la búsqueda de la salud nos hace pedirle que tenga las manos limpias, que no se llene el estómago con caprichos, que no se rasque las heridas...

Simultáneamente enseñamos al hijo a hablar. Sus ojos cada día brillan de un modo distinto, y pronto su mundo interior, su corazón, se nos abre no sólo con las miradas, las manos y la sonrisa, sino con esas primeras y temblorosas palabras que empieza a decir con la confianza de ser acogido. Los padres que escuchan por vez primera “mamá”, “papá”, sienten muchas veces un vuelco en el corazón. El niño crece, y habla, y habla, y habla... Cuando ya ha aprendido un vocabulario básico, impresiona por su hambre de saber, de comunicar, de decir que nos quiere, o que ha dibujado un avión, o que ha visto una lagartija, o que acaba de encontrar un amigo de su edad...

Alguno podría pensar que la misión de los padres termina aquí, y que el resto le toca a la escuela. Sin embargo, el hijo todavía tiene que aprender detalles de educación que van mucho más allá de las normas de supervivencia o del usar bien las palabras del propio idioma. Dar las gracias, pedir permiso, saludar a un maestro, prestarle un juguete al amigo, hacer los deberes en vez de contemplar lo que pasan por la tele...

La educación moral es uno de los grandes retos de toda la vida familiar. La mayor alegría que pueden sentir unos padres es ver que sus hijos son, realmente, buenos ciudadanos. El dolor de cualquier padre es darse cuenta de que su hijo hace lo que quiere y que empieza a engañar a los maestros, a robar del monedero de mamá, a golpear a los compañeros o hermanos más pequeños, e, incluso, a levantar la voz en casa

contra sus mismos padres...

San Agustín se quejaba de que sus educadores le regañaban más por un error de ortografía que por una falta de comportamiento. La queja tiene una triste actualidad en quienes se preocupan más por el 10 de sus hijos en inglés que por la pornografía que vean en internet o por las primeras drogas que puedan tomar con los amigos. Si somos sinceros, es mucho mejor tener un hijo agradecido y bueno, aunque no sepa alta matemática, en vez de tener un hijo ingeniero que ni siquiera es capaz de interesarse por lo que les ocurra a sus padres ancianos...

Los hijos no son propiedad de nadie, ni de la familia, ni de la escuela, ni del Estado. Pero todos, especialmente en casa, estamos llamados a ayudar a los niños y adolescentes a crecer en su vida como buenos ciudadanos y como hombres de bien. Esa es la misión que reciben los padres cuando inicia el embarazo de cada niño. Quienes hemos tenido la dicha de tener unos padres que nos han ayudado a respetar a los demás, a amar a Dios y a vivir de un modo honesto y justo, nunca seremos capaces de darles las gracias como se merecen. Quienes no han tenido esta dicha... pueden, al menos, preguntar cómo se puede enseñar a los hijos a ser, de verdad, buenos, no sólo en la formación científica, sino en los principios éticos más elevados.

Esa es la misión que reciben los esposos cuando su amor culmina en la llegada de un hijo. Cumplirla puede ser difícil, pero la alegría de un hijo bueno no se puede comprar ni con todo el dinero del Banco Mundial

Instrumentos de evaluación

Para esta sesión se tienen los siguientes instrumentos que servirán de base para la intervención que se realizara de una forma más puntual en las siguientes sesiones. Los instrumentos son: relatorías de las actividades, dibujo de un cuerpo para mi historia donde se plantearan aspectos esenciales como factores protectores y de riesgo y el formato de evaluación general que aparece a continuación.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMAGA

TALLER “COMO EL BAMBU”

EVALUACION DE CIERRE

Nombre: _____

Fecha y lugar de realización: _____

Nombre de la comunidad (barrio): _____

A continuación encontrarás una serie de preguntas, en las cuales te pedimos que coloques una **X** sobre la carita que corresponda a la forma como evalúas el taller que acabas de vivenciar:

	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>
<i>NADA</i>		
q. Los contenidos del taller		
Son fáciles de entender	☺	☹ ☹
Son dinámicos o agradables	☺	☹ ☹
Me sirven para mejorar mi vida	☺	☹
☹		
Eran lo que yo esperaba ó me	☺	☹
☹		
imaginaba		
	<i>MUCHO</i>	<i>POCO</i>
<i>NADA</i>		

r. Organización del taller:

El material fue suficiente	☺	☹	☹
El lugar fue adecuado	☺	☹	☹
Se cumplieron los acuerdos	☺	☹	☹
Se cumplió la programación	☺	☹	☹

s. Los talleristas

MUCHO

POCO NADA

Fue fácil entenderles	☺	☹	☹
Dominan los temas	☺	☹	☹
Supieron resolver las inquietudes	☺	☹	☹
Se integraron con la comunidad	☺	☹	☹
Fueron activos	☺	☹	☹
Fueron organizados	☺	☹	☹

t. Mi desempeño en el encuentro

MUCHO

POCO NADA

(Autoevaluación)

Participé de todas las actividades	☺	☹	☹
Permanecí dentro del taller	☺	☹	☹
Presté atención a las explicaciones	☺	☹	☹
Respeté la palabra del otro	☺	☹	☹
Fui puntual para iniciar el taller	☺	☹	☹



Ahora escribe...

- Lo que más me gustó fue:

- Lo que menos me gustó fue:

- Qué aprendí:

- Mis razones para volver a otro taller son:

8. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre (2000) *“Prácticas de Crianza y Pobreza”*. Bogotá, D. C., CES – Universidad Nacional de Colombia de Psicología
- Aguirre, E. y Durán (2000) *“Socialización: Prácticas de Crianza y cuidado de la salud”*. Bogotá, D. C., CES -Universidad Nacional de Colombia.
- Alferillo y Cavagnaro (2008) *“Talleres psicoeducativos para la promoción de escuelas saludables”*. Informes Psicológicos, Vol. 10, No. 11 p. 259 – 273 Medellín – Colombia.
- Aracena, Balladares, Roman & Weiss (2002) *“conceptualización de las pautas de crianza de buen trato y maltrato infantil en familias de estrato socioeconómico bajo.”* Revista de psicología. Universidad de Chile.
- Armando, Martínez ,Oblitas, Rodríguez, Ramos & Victoriano (2009) *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. Suma Psicológica, vol. 16, núm. 2, diciembre, 2009, pp. 85-112. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia
- Barrios, Bayona, Fernandez & Orozco (2002) *Violencia Política y sus efectos en la Identidad Psicosocial de los niños desplazados el caso de la Cangrejera*. Universidad del Norte. Barranquilla Colombia.
- Carretero B (2010) *Resiliencia. Una visión positiva para prevención e intervención desde los servicios sociales*. Ayuntamiento de Carrión de Calatrava, Ciudad Real. España

- Cerezo, M.A. (2002). *“Coste humano, social y económico del maltrato infantil.”* En M.A. Cerezo y G. Pons-Salvador (Eds.). *El valor del buen trato a la infancia. Coste humano, social y económico del maltrato.* (p. 13-40). Valencia: C.S.
- Cerezo, Pons-Salvador & Trenado (2009) *“Proteger a la Infancia: Apoyando y Asistiendo a las Familias”*. Universitat de València
- Clerici, G & García M (2010) *Autoconcepto y percepción de pautas de crianza en niños escolares. Aproximaciones teóricas.* Buenos Aires. Argentina
- Durán G, Tébar P, Ochando K, Martí C, Bueno C, Pin A & Cubel A (2002) *Manual didáctico para la escuela de padres. Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias.* España
- Evans Judith L; Myers, Robert G. (1996). *“PRÁCTICAS DE CRIANZA: creando programas donde las tradiciones y las prácticas se encuentran”* Universidad del Valle. Escuela de Psicología. Maestría en Psicología-énfasis cultural.
- Faw, T. (1981). *“Psicología del niño”*. México: Mc Graw Hill.
- Fiorentino A & Labiano C (2008) *“Talleres psicoeducativos para la promoción de escuelas saludables”*. Universidad de San Luis, Argentina
- Galvis, Campos & Rodriguez (2008) *“Plan de desarrollo Piedecuesta”*.
- García Serrano, Pilar. (1984). *“Orientación familiar”*. México: Limusa.
- Gracia, E., Lila, M. & Musitu, G. (2005). *“Rechazo parental y ajuste psicológico y social de los hijos”*. *Salud Mental*, 28 (2), 73-81.

- Greco, C (2010) *Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia* Liberabit. Revista de Psicología, vol. 16. Universidad de San Martín de Porres Perú.
- Izzedin B & Pachajoa L (2009) *Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza... ayer y hoy*. Fundación Universitaria Los Libertadores
- Macías M, Amar A & Jiménez (2004) *Dinámica de las familias de menores con problemas psicosociales: el caso del menor infractor y la menor explotada sexualmente*. Colombia
- Masso (2010) *Guía para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia)*. España
- Mestre, M; Tur, A; Samper, P; Nacher, M. 2007 “*Estilos de crianza en la adolescencia y su relación Con el comportamiento prosocial*” Revista Latinoamericana de Psicología volumen 39, No 2, 211-225 Universidad de Valencia, España
- Olarte Chevarría. Marcela. (1984). “*¿Qué significa ser padres?*”. México: Trillas.
- Papalia, Diane. y Wendkos Olds, Sally. (1997). “*Desarrollo Humano*”. (6a. ed.). México
- Perez (1998) *Guerra sin cuartel...Desplzados a granel*. Revista Cien días. Centro de investigación y educacion popular (CINEP).
- Pons- Salvador, Cerezo & Bernabé (2005) “*Cambio y estabilidad en los factores que afectan negativamente la parentalidad*”. Psicothema, año/vol. 17 numero 001.

Universidad de Oviedo España.

Puerta (2011) *Investigación sobre prácticas de crianza resilientes en familias desplazadas de antioquia y Santander*. Ponencia presentada en el II Seminario Nacional de Infancia y Adolescencia. Medellín.

Rodríguez D (2006) *Autoestima con enfoque de género*. Proyecto “Promoción de Oportunidades en Equidad de Género y Desarrollo Sostenible”. España

Schmah (2011) “*Los Hábitos Familiares como Transmisores De Valores*”. Planeta educativa.

Van Pelt, Nancy. (1985). “*Hijos triunfadores. La formación del carácter y la personalidad*”. México: Interoamericana.

Vera P (2005) *Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva*. España