

Escuela de Madres y Padres IES CARTIMA

La Escuela de Madres y Padres es un espacio de información y formación sobre temáticas relacionadas con la educación de sus hijos/as. Es un recurso para apoyar a las familias en su labor educativa y fomentar la participación.

CONTENIDOS A TRATAR:

- COMUNICACIÓN FAMILIAR
- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- ESTILOS EDUCATIVOS
- TÉCNICAS DE ESTUDIO
- NUEVAS TECNOLOGÍAS

Educar en familia



PRIMERA SESIÓN:
MIÉRCOLES 25
MARZO

17:00

Realizado por: M^a Ángeles Ros Ruíz. (Educatora Social en formación).

Lugar: Calle José Carreras, s/n. Estación de Cártama.

Organiza: Departamento de Orientación IES Cartima. Estación de Cártama.

INDICE:

1. COMUNICACIÓN FAMILIAR

- Barreras y Consejos en la comunicación familiar.
- Ejercicio 1

2. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

2.1. COMUNICACIÓN AGRESIVA Y ASERTIVA

2.2. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

- Ejercicio 2: ¿Cómo resolvemos los conflictos?

3. ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES

- 1º. Autoritarios/as.
 - 2º. Permisivos/as.
 - 3º. Indiferentes.
 - 4º. Democráticos/as.
- Ejercicio 3

ESCUELA DE MADRES Y PADRES IES CARTIMA

La Escuela de Madres y Padres es un espacio de formación, información y reflexión sobre temáticas relacionadas con la educación de sus hijos e hijas. Además, su máximo objetivo es ser un recurso para apoyar a las familias en su labor educativa y fomentar su participación dentro del ámbito educativo.

1. COMUNICACIÓN FAMILIAR

En la comunicación existen diferentes barreras que nos impiden tener un ambiente familiar adecuado, en el cual, comunicarnos con los demás y tener una convivencia positiva. Algunos de estos obstáculos son:

- **Generalizaciones:** Generalizar las conductas en todos los hijos.
Ejemplo: *“Eres igual que tu hermano”*.
- **Juicio de los mensajes que recibes:** Ejemplo: La madre, cuando el padre llega de la calle, dice: *“Parece que hoy llegas más tarde”*. El padre replica: *“¿Qué pasa?, ¿los demás días llego antes? ¡Siempre estás pendiente de la hora a la que vengo!”*
- **No saber escuchar con empatía:** No saber ponerse en el lugar del otro. Todos hemos sido niños y niñas.
- **Permanecer pasivo en una discusión.** Ejemplo: asintiendo sin prestar atención a lo que se dice.
- **Discusiones sobre la versión de algo que sucedió hace ya tiempo.** ¿Para qué darle tanta importancia a sucesos ya pasados?
- **Adivinamos el pensamiento del otro suponiendo lo que va a decir.** Ejemplo: *“Si ya sé lo que me vas a decir”*.
- **Establecimiento de etiquetas.** Evita catalogar situaciones o comportamientos parecidos, recordando un acontecimiento puntual. Ejemplo: *“Es que este niño es un flojo”*.

- **Aplicación de objetivos contradictorios.** Si una vez aceptaste, evita que la siguiente sea al revés.
- **El lugar y el momento que elegimos.** Escoger un buen momento o lugar puede favorecer la comunicación en familia.
- **Exposición de preguntas llenas de reproches.** Los reproches entorpecen una buena comunicación.
- **Modos de expresión.** El abuso de los: *Tú deberías, Yo debería hacer*; en vez de los: *Qué te parece si..., Quizás te convenga, Yo quiero hacer, Me conviene, He decidido.*
- **Cortes en la conversación.** Se presta más atención a lo que digo yo, que a lo que me cuenta mi hijo/a.
- **Discursos muy largos:** No establecer conversaciones largas cuando empieza un conflicto.

A parte de éstos, tenemos en casa otros enemigos que impiden establecer conversaciones o relaciones interpersonales, como son:

- La televisión durante las comidas nos impide mantener una conversación.
- La incompatibilidad de horarios. Aunque nuestro tiempo sea limitado es necesario buscar un hueco al día para comunicarnos con los hijos/as, saber qué han hecho en el día, qué han aprendido en clase, etc.
- Los dispositivos electrónicos (ordenadores, tabletas, móviles...). Es necesario buscar el momento adecuado para comunicarnos con los hijos/as.

CONSEJOS PARA FOMENTAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Por otra parte, existen también una serie de indicaciones o **CONSEJOS** para mejorar la comunicación con su hijo o hija, éstos son:

- 1) **Observa el tipo de comunicación con tu hijo.** Dedica unos días de observación, libre de juicios y culpabilidades. Funciona muy bien conectar una grabadora en momentos habituales de conflicto o de sobrecarga familiar. Esto nos servirá para darnos cuenta de nuestra forma de actuar y decidir lo que queremos cambiar.
- 2) **Escucha activa y reflexiva de cada una de las intervenciones de tus hijos.** Valora la prioridad que merece frente a lo que estés haciendo. No obstante, nuestra respuesta ha de ser correcta para no menospreciar su necesidad de comunicación, ya que a todos nos gusta ser escuchados y atendidos.
- 3) **Presta atención a las solicitudes de tus hijos.** Si no podemos atenderlo de forma adecuada en ese momento, pacta con él un aplazamiento de la comunicación para más tarde. Podemos decir simplemente: *“dame 10 minutos y enseguida estoy contigo”*. Recordemos también para después de la conversación, agradecer su paciencia y su capacidad de espera.
- 4) **Responde de formas diferentes.** Evita el empleo de las mismas respuestas de forma automática, para que nuestro hijo no piense que le quitamos importancia a las cosas o le damos reprimendas.
- 5) **Deja las culpabilidades a un lado.** No tiene sentido sentirse culpable por no poder comunicarnos con los hijos, puesto que podemos mejorar y crear hábitos nuevos que conllevan un beneficio familiar, extinguiendo con el tiempo muchos conflictos que son ya habituales con los hijos.
- 6) **Cambia o mejora hacia una comunicación más abierta.** Los adultos tenemos los hábitos de conducta muy arraigados y cambiarlos requiere esfuerzo, dedicación y, sobre todo, paciencia, pero todo este esfuerzo será recompensado con un ambiente agradable y comunicativo en casa.
- 7) **Ser positivo.** Al dar una información es necesario buscar siempre transmitirla de forma objetiva.
- 8) **“Todo lo que se dice, se cumple”.** Es muy importante que si decimos algo, se cumpla, sino perderemos autoridad, credibilidad y confianza. Además, es imprescindible dar mensajes consistentes y no contradictorios.

- 9) **Empatizar:** Ponernos en el lugar del otro. Todos hemos sido niños/as y aunque no hemos hecho las mismas cosas, siempre nos ha gustado que lo nuestro tenga importancia para los demás y sobre todo, para la familia.
- 10) **Expresar y compartir sentimientos.** Es imprescindible expresarse con los hijos/as, para que ellos también vean que sus padres sienten y padecen como ellos, con el fin de conectar. Además, es importante también preguntarles como se sienten y escucharles con atención e interés.

Antes de comenzar el ejercicio puedes ver:

<https://www.youtube.com/watch?v=PTDP2pA2-K8>

EJERCICIO 1: COMUNICACIÓN FAMILIAR: BARRERAS Y CONSEJOS

Realización:

Rellene la siguiente tabla con las barreras que impiden la comunicación en su familia y con las conductas que benefician la comunicación en la misma. Puede utilizar las expuestas en los documentos.

BARRERAS DE COMUNICACIÓN EN MI FAMILIA	CONDUCTAS BENEFICIOSAS EN MI FAMILIA

2. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Antes de reflexionar sobre la forma que tenemos de solucionar los conflictos que se nos presentan cada día, es necesario conocer y comprender cómo comunicamos los mensajes que queremos transmitir a los demás, ya sea a los hijos o hijas o a nuestra pareja, si son de forma agresiva o asertiva, ya que cada una de ellas, tiene una respuesta diferente en el individuo a corto y a largo plazo.

2.1. COMUNICACIÓN AGRESIVA Y ASERTIVA:

Dentro de la comunicación vamos a tratar dos tipos: la comunicación agresiva y la comunicación asertiva.

➤ COMUNICACIÓN AGRESIVA:

La comunicación agresiva consiste en manifestar mis opiniones, derechos y sentimientos sin tener en cuenta los de los demás, utilizando la violencia, ya sea verbal (faltas de respeto) o física.

Este tipo de comunicación perjudica la convivencia, ya que la persona con la que nos comunicamos de esta forma pierde la autoestima y adecua su conducta a la del agresor, dejando de ser ella misma. Además, es un instrumento de control para obtener lo que quiero a corto plazo, pero a largo plazo no surtirá efecto, ya que la persona reacciona con miedo y no hace lo que debe por sí misma, sino para que el otro no se enfade.

Ejemplo: Si quiero que mi hijo/a haga la cama todos los días, por gritarle y comportarme forma agresiva lo conseguiré un día, pero no todos, ya que él/ella no llegará a comprender nuestra intención sino la razonamos. Por tanto, hará la cama por no escucharnos gritar, pero no por tener un orden y aceptar las normas de convivencia.

Sus principales características son:

CARACTERÍSTICAS	ACTITUD
CONDUCTA GENERAL	Superioridad
LENGUAJE VERBAL	Acusatorio Usa mensajes “TU” (“Tu deberías...”)
TONO DE VOZ	Fuerte (Grita) Frío y Autoritario
MIRADA	Sin expresión Orgullo
MANOS	Dedo acusatorio Movimientos que rechazan o aprueban
POSTURA CORPORAL	Rígida Desafiante

Ejemplo de la comunicación agresiva entre los adultos:

<https://agilcom.wordpress.com/2012/01/15/comunicacion-agresiva/>

➤ **COMUNICACIÓN ASERTIVA:**

La comunicación asertiva consiste en expresar mis opiniones, sentimientos y derechos teniendo en cuenta los de los demás, utilizando la escucha activa y la comprensión. Además, este tipo de comunicación nos permite tanto afrontar de forma constructiva un conflicto como encontrar soluciones a largo plazo, que nos satisfagan a todos/as, asumiendo la responsabilidad de nuestros actos, sin juzgar a los demás.

Este tipo de comunicación es el más efectivo para una convivencia familiar plena, ya que tanto los hijos/as como los padres y madres se expresan de manera abierta, honesta y directa.

Ejemplo: Si quiero que mi hijo/a estudie todos los días y el mismo/a se haga responsable de su aprendizaje, es necesario escuchar lo que le pasa en el colegio, comprender sus problemas, darle importancia a lo que aprende día a día, ayudándole a organizarse en el estudio (horarios y espacio para estudiar y hacer los deberes) y reforzarle su conducta positiva.

Sus principales características son:

CARACTERÍSTICAS	ACTITUD
CONDUCTA GENERAL	Responsable
LENGUAJE VERBAL	Directo Honesto Usa mensajes “Yo”
TONO DE VOZ	Modulado Convincente Aceptable
MIRADA	Contacto visual (interés sincero)
MANOS	Enfatizan lo que se dice
POSTURA CORPORAL	Coherente con el mensaje transmitido
TIEMPO	Usado para la receptividad y el impacto del mensaje

Ahora responde:

¿Cómo son normalmente tus respuestas? ¿Agresivas o asertivas?

EJERCICIO 2: ¿CÓMO RESOLVEMOS LOS CONFLICTOS?

Realización:

Explica como responderías de forma asertiva y agresiva a las cinco situaciones expuestas:

SITUACIONES:

1) Las Notas:

Su hijo o hija ha suspendido, pero no le ha comentado nada y usted acaba de recibir las calificaciones. ¿Cuál es su reacción?

Respuesta asertiva

Respuesta agresiva

2) Los nuevos amigos/as

Si los nuevos amigos/as de su hijo o hija no le convencen porque no son una buena influencia para él/ella. ¿Cuál sería su actitud?

Respuesta asertiva

Respuesta agresiva

3) La agresividad

Si su hijo/a reacciona de forma violenta (voces, empujones, insultos, puñetazos a la pared...). ¿Cuál es su respuesta?

Respuesta asertiva

Respuesta agresiva

4) Consumo de sustancias:

¿Cómo reaccionaría si descubre/descubren a su hijo/a consumiendo alguna sustancia dañina para la salud (tabaco, alcohol...)?

Respuesta asertiva

Respuesta agresiva

5) No a las normas

Si su hijo/a no acepta las normas impuestas en casa para una mejor convivencia familiar, ¿cuál sería su actitud?

Respuesta asertiva

Respuesta agresiva

Para finalizar, vuelva a leer la respuesta que puso a la pregunta de antes de este ejercicio: ¿Cómo son normalmente tus respuestas? ¿Agresivas o asertivas? Y observe las que ha puesto en el ejercicio si se corresponden con su forma de reaccionar normalmente.

Ver video Consejos para mejorar la comunicación en la familia:

<https://www.youtube.com/watch?v=fdRcdR77uao>

2.2. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Para intentar tranquilizarnos en un conflicto, también existen una serie de herramientas o técnicas de autocontrol, concretamente 6 y que podemos enseñar a los demás a utilizarlas:

- ❑ **Volumen sostenido:** Mantenemos siempre el mismo volumen. No se grita, ya que si hablamos siempre en el mismo tono, difícilmente la otra persona gritará o seguirá gritando.
- ❑ **Respiración profunda:** Respiramos profundamente y nos da tiempo a pensar y buscar otra solución al conflicto.
- ❑ **Piensa en positivo:** Los pensamientos negativos no nos ayudan a buscar soluciones, sino que nos orientan hacia el fracaso. Sin embargo, si pensamos en positivo: “Si puedo superar esta situación”; “Todo tiene solución”; “Estar enfadado/a no me ayuda”; “Si me esfuerzo, puedo llegar a conseguirlo”; Pararemos de la preocupación a ocupación, es decir, a buscar soluciones para el resolver el problema.
- ❑ **Auto-verbalizaciones:** Las auto-verbalizaciones son frases o palabras que repetimos mentalmente y nos ayudan a frenar los pensamientos negativos que nos llevan a perder el control.

Ejemplos de auto-verbalizaciones:

- 1) Auto-verbalizaciones que nos ayudan a tranquilizarnos en una situación de tensión:
 - “Relájate, no consigo nada poniéndome así”.
 - “Cuenta hasta 10” Si ves, que no es suficiente ¡cuenta más!
 - “Todo tiene solución”.
- 2) Auto-verbalizaciones de auto-control:

- “Soy capaz de controlarme”.
- “Esto no me va a dominar”.
- “Esta situación no me supera, puedo manejarla”.

- ❑ **Tiempo fuera:** Me salgo de la escena del problema, es decir, veo el conflicto como un observador e intento buscar una solución sin estar en tensión.
- ❑ **Ahora no:** “Ahora no lo aclaramos, mejor me tranquilizo y luego hablamos”. Esta técnica nos sirve cuando ya hemos analizado nuestro comportamiento al perder el control y somos capaces de detectar aquellos factores que nos hacen perderlo.

3. ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES

En los estilos educativos influyen dos factores: Afecto y Control, y de la combinación de éstos dos, en más o menos cantidad, surgen 4 estilos educativos, de los cuales, a través de diferentes estudios se han observado una serie de características personales en los hijos e hijas de cada uno de los cuatro estilos. Éstos son: Autoritarios/as, permisivos/as, indiferentes y democráticos/as.

1º. MADRES Y PADRES AUTORITARIOS/AS

➤ ALTOS NIVELES DE CONTROL:

Son excesivamente exigentes y severos en cuanto al cumplimiento de las normas y usan el castigo si éstas se incumplen.

➤ BAJOS NIVELES DE AFECTO:

En este estilo los padres y madres solo esperan que se cumplan las normas, fomentando un clima afectivo inadecuado y de falta de comprensión en el hogar, ya que no establecen vías de comunicación al actuar por imposición.



¿Cómo son los hijos/as de los padres y madres autoritarios? Los hijos e hijas de este estilo educativo **pueden** presentar problemas de conducta, ser agresivos u hostiles y estar frustrados por no haberse sentido comprendidos por su familia. Por tanto, se serán personas inmaduras, inseguras, dependientes y con una menor capacidad crítica.

2º. MADRES Y PADRES PERMISIVOS/AS:

➤ BAJOS NIVELES DE CONTROL:

Los padres y madres que tienen este estilo no están interesados en establecer normas de conducta porque piensan que sus hijos e hijas deben progresar solos. Por tanto, tienen un bajo nivel de exigencia en los mismos.

➤ ALTOS NIVELES DE AFECTO:

En este estilo, los padres y madres tienen una relación basada en el cariño, la comprensión y la escucha activa, manteniendo así un ambiente de comunicación y apoyo emocional.



¿Cómo son los hijos/as de los padres y madres permisivos?

Los hijos e hijas educados bajo este estilo educativo suelen tomar decisiones o actuar en cuestiones que no les corresponden. Además, **pueden** ser impulsivos/as, inmaduros y dictadores.

3º. MADRES Y PADRES INDIFERENTES: Es el estilo más DAÑINO para los hijos/as

➤ BAJOS NIVELES DE CONTROL:

Los padres y madres indiferentes de este estilo no establecen límites ni normas de conducta y no tienen un compromiso con la educación de sus hijos e hijas.

➤ BAJOS NIVELES DE AFECTO:

En este estilo no existe un entorno afectivo ni comunicativo adecuado a causa de la falta de vínculos afectivos y apoyo emocional con los hijos e hijas.



¿Cómo son los hijos/as de padres y madres indiferente?

Los hijos e hijas criados bajo este estilo presentan con el tiempo un desarrollo desajustado, a causa de la falta de afecto y comprensión; dificultades para establecer relaciones con los demás porque no las aprendió en su niñez; dificultad para controlarse y cumplir las normas, tanto las del hogar como las de la sociedad, ya que ha vivido durante muchos años sin ellas.

Por tanto, estos niños y niñas tendrán una baja autoestima porque en su hogar no han sentido afecto y **podrán** presentar características tales como: inmadurez, inestabilidad emocional e inseguridad.

4º. **MADRES Y PADRES DEMOCRÁTICOS/AS:** Es el mejor estilo para el desarrollo sano de los hijos e hijas.

➤ ALTOS NIVELES DE CONTROL:

Los padres y madres de este estilo delimitan de forma clara y concisa las normas a cumplir y, ante su incumplimiento evitan el castigo físico, utilizando el diálogo, el razonamiento y el compromiso mutuo, además de estrategias de refuerzo positivo. Éstas últimas consisten en



Por último, fomentan la autonomía dándole responsabilidades acordes a su edad y la capacidad crítica, ya que observan que las normas no se cumplen porque sí, sino con un fin común, mejorar la convivencia.

➤ ALTOS NIVELES DE AFECTO:

En este estilo se mantienen unos altos niveles en comunicación, ya que se utiliza el diálogo y la comprensión, proporcionando así a los hijos e hijas un entorno afectivo adecuado, con una alta expresividad emocional.

¿Cómo son los hijos/as de los padres y madres democráticos?

Los hijos e hijas educados bajo este estilo son los más beneficiados de los cuatro estilos educativos, ya que poseen una buena valoración de sí mismos, porque conocen sus cualidades y capacidades; son emocionalmente estables; independientes porque han tenido responsabilidades y por último, son los únicos que obtienen muy buenos resultados en el ámbito educativo.

WEBS DE INTERÉS DE IES CARTIMA

- <http://proyectocartama.es/>
- <https://www.facebook.com/proyectocartama>
- <https://twitter.com/proyectocartama>
- <http://orientaydecide.blogspot.com.es/>
- <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/escuela-de-familias>

BIBLIOGRAFÍA:

- <http://www.ugr.es/~jruiroz/documentos/Escpadre.pdf>
- <http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/enemigos.htm>
- <http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/consejos.htm>
- <https://agilcom.wordpress.com/2012/01/15/comunicacion-agresiva/>
- http://www.cepvi.com/articulos/comunicacion_agresiva3.shtml#.VS5VZvCN5FY
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>
- <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf>