

# Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

## Avanzando en el conocimiento

2

volumen





**María José Ruiz Lozano**

Psiquiatra infantil

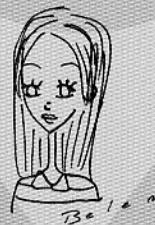


**Felisa Bastida Pozuelo**

Enfermera

# **Escuela de Padres**

**MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA**



Ilustraciones de Belén Laborda Marín

SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL. CENTRO DE DÍA - MURCIA  
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SALUD MENTAL  
SERVICIO MURCIANO DE SALUD

**SESIÓN 3 Resolviendo problemas**

**SESIÓN 4 El valor de los sentimientos**

volumen 2

## Avanzando en el conocimiento

# índice

- Resolución conjunta de problemas
- Actitudes que debemos resaltar:
  - Respeto**
  - Autonomía**
  - Imagen positiva**
  - Encasillamiento**
- Actividades para padres

**SESIÓN 3 Resolviendo problemas**

**SESIÓN 4 El valor de los sentimientos**

## ● La resolución conjunta de problemas o Negociación

Si los padres se muestran dispuestos a negociar distintos asuntos con los hijos, a discutir amigablemente las diferencias, a intentar aclarar opiniones y sentimientos, entonces los hijos perciben que existen y que pueden emplear distintas maneras de influir en los padres.

Y si los padres ceden o cambian de opinión, también se obtiene un incremento de la capacidad de los hijos para ceder o cambiar de opinión.

A menudo los padres cometen el error de cerrarse en banda y de negarse obstinadamente a dejarse convencer por un argumento razonable.

Si los hijos aportan puntos de vista más razonables que los de los padres y son capaces de razonar con nosotros, aprenderán que el pensamiento y la lógica prevalece ante la adversidad.

Debemos mostrarnos orgullosos cuando los hijos nos presenten argumentos razonables.

### **PASOS A SEGUIR EN LA RESOLUCIÓN CONJUNTA:**

- Elegir el momento adecuado. Por ello es muy importante conocer bien a nuestro hijo.
- Darse cuenta de que hay un problema. Hablar de los sentimientos del niño; “¿cómo te sientes?».
- Pararse y pensar. Decidir cuál es el problema.
- Decidir un objetivo (lo que se pretende). Marcar claramente qué es lo que queremos que ocurra. Todos deben estar de acuerdo.
- Pensar en la mayoría de soluciones posibles.  
“¿Qué es lo que podemos hacer?” “¿Qué cosas se te ocurren?”.
- Pensar en las consecuencias de cada solución.  
“¿Qué sucedería si ...?” “¿Qué pasaría si tú ...?”.
- Escoger la mejor solución.  
“¿Cuál de estas soluciones nos llevará a alcanzar el objetivo?”  
“¿Cuál te parece la más apropiada?”.

- Hacer un plan, paso a paso, para llevarlo a cabo.  
"¿Cómo vamos a hacerlo?" "Tal vez podamos practicarlo antes"  
"¿Y si las cosas no salen como tú esperabas?"
- Llevarlo a cabo acordando un plazo.
- Evaluación del plan. En el caso de que haya sido positivo utilizaremos el elogio y si no es así se buscará otra solución.

La resolución conjunta de problemas puede parecer sencilla pero no lo es tanto, la parte teórica es fácil de aprender pero la práctica se hace bastante difícil ya que requiere un cambio de actitud en nuestro interior.

**Tendremos que dejar de pensar en nuestro hijo como en un “problema” y pensar que es parte de la solución.**

Al poner este método en práctica, no sólo estamos utilizando la mejor manera de resolver un problema común, sino que además estamos enseñando a nuestro hijo una de las mejores herramientas para resolver sus propios problemas ahora y en el futuro.

De esta forma estamos a la vez fomentando su autoestima, ya que será capaz de solucionar conflictos, de tomar decisiones y de aceptar responsabilidades con comodidad.

## ● Actitudes que debemos resaltar

Respeto

Autonomía

Imagen positiva

Encasillamiento

Evite las comparaciones



## **TRATAR A LOS HIJOS CON RESPETO**

- La forma de tratar a los hijos va a repercutir directamente en cómo ellos nos tratarán a nosotros.
- Hablar con calma, sin gritar. Si les gritamos, ellos nos gritarán.
- Actuar con suavidad y firmeza.
- Tranquilizar a los pequeños cuando estén asustados en vez de tomar nos sus miedos de forma despectiva.
- “Tratarlos como nos gustaría que los demás los tratasen”.
- Ser tan amable con los hijos como queremos que ellos lo sean con nosotros.
- Corregir la conducta de los hijos en privado.
- Confiar que ellos harán bien las cosas.
- No debemos contar a terceras personas cosas de las que los chicos puedan avergonzarse.

- Enseñarle buenos modales, debemos empezar tan pronto como sepan decir "por favor". Es más fácil establecer buenos modales que erradicar los malos.
- Es fundamental el respeto de su individualidad. Nunca debemos hacer comparaciones y menos aún entre hermanos, ni en tono positivo ni negativo. Lejos de estimular, disminuyen la autoestima y originan rencor hacia el modelo .

## ¿CÓMO PODEMOS ESTIMULAR LA AUTONOMÍA DE LOS NIÑOS?

- **Darle opciones** para que escoja. La elección significa renunciar a algo, esto le ayudará en su responsabilidad y a aceptar frustraciones. Las opciones deben ser todas válidas.
- Mostrar **respeto por la lucha personal** de los hijos, de esta forma reunirá valor para completar el trabajo por sí mismo.
- **No bombardearles con preguntas** continuas sin esperar las respuestas.
- **Tampoco precipitarse dando respuestas.** Cuando hacen una pregunta hay que darles la oportunidad de que primero exploren ellos solos la respuesta.
- Animar al niño a **utilizar fuentes externas** en la resolución de sus problemas. Que sepan que no dependen enteramente de nosotros.
- **No quitarle la esperanza.** Uno de los placeres de la vida consiste en soñar, fantasear, hacer planes. Cuando intentamos preparar a un hijo para la posibilidad de un desengaño, podemos robarle experiencias importantes.
- Dejarle ser **dueño de su propio cuerpo**; a veces apartarle el cabello o meterle la blusa es vivido como una invasión de la intimidad.





- **No interferir en cualquier pequeño detalle:** "¿por qué escribes con la nariz pegada?".
- **No hablar de él en su presencia,** por pequeño que sea.
- **Dejarle contestar** y nunca hacerlo por él.
- **Respetar su afán de superación.**
- **Utilizar alternativas al "no".**



## **IMAGEN POSITIVA**

Debemos ayudar a nuestros hijos a construirse una imagen positiva de ellos mismos.

A nuestros hijos ya les hemos puesto una serie de etiquetas.

Desde que nacieron los hemos ido encasillando. Y ya hemos hablado de lo que pasa con las etiquetas, al final, el niño actúa para reafirmar esa etiqueta que se le ha puesto aunque sea negativa.

**“Mi hijo es muy problemático”**

**“El pequeño es un encanto”**

**“Juan es un fanfarrón”**

**“Pepe come fatal”**

**“María rompe todo lo que cae en sus manos. Es muy destructiva”**

Además, aunque a veces no se lo digamos, si lo pensamos se lo comunicaremos con nuestra forma de actuar con él.

## LIBERAR DEL ENCASILLAMIENTO

- Buscar oportunidades para mostrarle una nueva imagen de sí mismo.
- Ponerle en situaciones que pueda verse de otra manera.
- Cuando digamos algo favorable de él a otra persona debemos intentar que lo oiga.
- Ejemplificar el comportamiento deseado, ser un buen modelo.
- Ser la memoria viva de sus momentos más inspirados.
- Cuando actúe según la vieja etiqueta, tenemos que expresarle nuestros sentimientos y expectativas al corregirle la conducta.



## ● Actividades para padres

### Ejemplo de resolución conjunta de problemas

1- ¿Qué siente su hijo/a?

---

---

2- ¿Cómo se siente usted?

---

---

3- ¿Qué es lo que quieren que suceda? ¿Cuál es su objetivo?

---

---

4- ¿Cuáles son las posibles soluciones?

---

---

5- ¿Cuál de ellas es la más acertada?

---

---

6- Hagan un plan:

---

---

---

---

7- Llévenlo a la práctica.

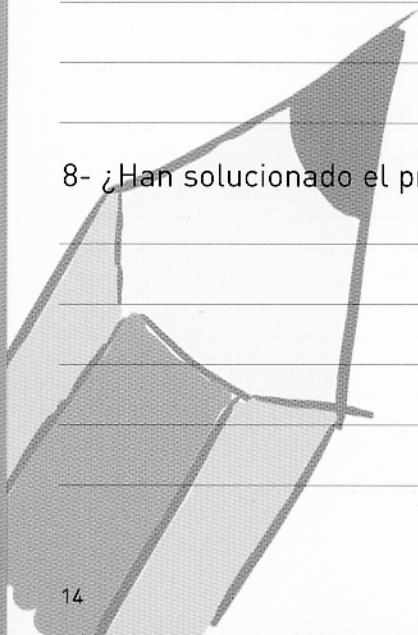
---

---

---

---

8- ¿Han solucionado el problema?



## Notas

# índice

- La rutina diaria. Fomentar el autocontrol.
- Ideas principales.
- Recuerde.
- ¿Cómo elogiar?
- Listado de sentimientos.
- Algunos ejercicios prácticos.
- Actividades para padres y educadores.

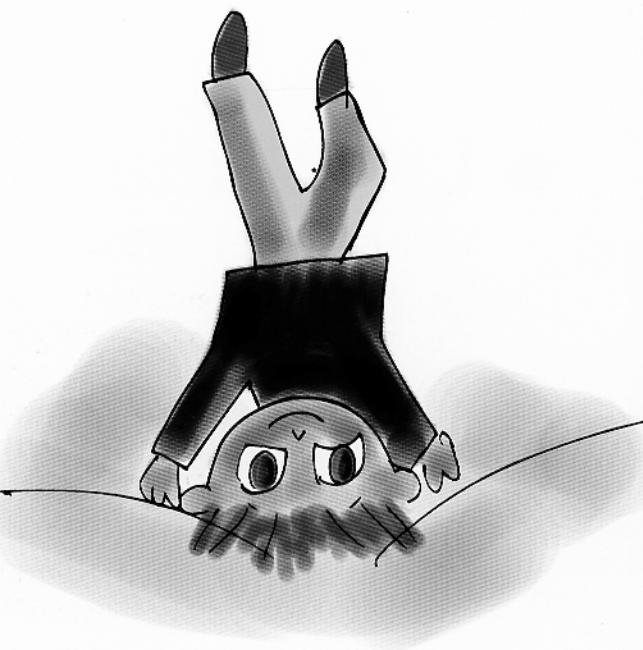
# ● La rutina diaria

## Fomentar el autocontrol

- Los niños tienden a actuar, principalmente, a través de las consecuencias externas; es importante destacar que ellos no se rigen por la satisfacción interna de haber realizado un trabajo, como lo hacen los adultos. Los niños requieren que a partir de lo que hacen, exista una consecuencia para aprender.
- Para enseñarles **autocontrol** es necesario conocer a nuestro hijo y facilitar en ellos una disciplina suficiente a través del establecimiento de hábitos de higiene, vestido, estudio, etc.
- En los primeros años, los adultos debemos estar cerca de ellos, acompañándoles para que puedan interiorizar las reglas. No podemos esperar que se realice de manera espontánea. Es muy importante que nuestros hijos vean que valoramos el autocontrol, pues es lo que nos permite convivir con los demás.

**Debemos recordar que los niños piensan de manera distinta a los adultos.**

- Es importante que aprendan de las consecuencias de su conducta.
- Tenemos que ser consistentes con las exigencias y nunca ambivalentes ya que originamos desconcierto en ellos.



- Siempre debemos reforzar las conductas, los niños requieren “premios” cuando realizan una actividad. Aquí debemos insistir que hay muchas clases de premios, como el afecto, cuidado y tiempo especial entre otros. No todos los premios son dinero o juguetes. Además los niños recuerdan ese tiempo especial y le dan más valor que a cualquier chuchería de las habituales.
- El “**autocontrol**” significa pensar antes de actuar y permite en el niño una sensación de dominio sobre lo que hace, aumentando su autoestima.

**El factor más importante para fomentar la salud emocional es la calidad de las relaciones padres-hijos.**

**La confianza mutua es imprescindible para que el niño se sienta seguro y cómodo con los padres.**

**“Para ser mejores padres hay que aprender a controlar la necesidad de controlar”.**

## ● Ideas principales

- 1. La imagen que los padres tenemos de los hijos** influye en el concepto que tienen de sí mismos, tanto el ideal de hijo, como la imagen negativa: las etiquetas que tanto le repetimos.
- 2.** Es necesario un **cambio de actitud**, preocuparnos por conocerle; ¿cómo es en realidad?, ¿por qué hace lo que hace?, ¿cómo lo hace?, ¿qué siente?. Y lo que es más importante: ¿qué hace bien?, ¿qué le gusta a mi hijo?. Nuestra meta es ayudarle en lo negativo y valorarle y potenciarle lo positivo.
- 3. Aceptar sus sentimientos** es primordial, con hechos y con la palabra; cuando ellos nos comentan:  
“la profe me tiene manía”  
“estoy cansado”  
“tengo miedo”  
“no soporto a mi hermano”

Nuestra primera reacción era negar el sentimiento. Nuestros hijos no necesitan que estemos de acuerdo con sus sentimientos sino que los reconozcamos, que les escuchemos y que le pongamos nombre al sentimiento.

Todos los sentimientos son legítimos; sentir rabia, ira, envidia, es algo que todos hemos sentido. Luego, unido al sentimiento está la conducta, que será lo que tenemos que intentar modificar.

Debemos aclarar con nuestros hijos cuál es la manera socialmente adaptada de expresar esos sentimientos.

Cuando nuestros hijos ven que aceptamos sus sentimientos son capaces de pensar de manera constructiva.

Pero también están los sentimientos positivos como la expresión del afecto que a veces damos por hecho. El mostrar interés por sus opiniones, abrazarles y besarles.

Y es sumamente importante para nuestro hijo que lo hagamos verbalmente:

**“me encanta estar contigo”**

**“es muy agradable pasar la tarde juntos”**

**“te estoy agradecida por haberme ayudado”**

# ● Recuerde

**1. La observación y descripción clara y precisa de las conductas** es un método muy necesario para comprender el comportamiento de nuestros hijos o alumnos y para conocer qué cambios debemos introducir en la "situación" y en nuestros propios comportamientos para ayudarles a cambiar.

**2. Para ayudarles a cambiar** debemos conocer con claridad **lo que no debemos hacer**:

- No debemos intentar persuadir mediante sermones.
- No debemos recurrir a gritos, amenazas o arranques de cólera cuando se comporten inadecuadamente, recordemos que estamos sirviendo de modelos.
- No debemos intentar hacerles sentirse culpables mediante acusaciones o reproches.
- No debemos utilizar castigos físicos.
- No debemos acompañar de críticas nuestros halagos o recompensas.
- No debemos poner etiquetas.

### 3. Para **ayudarles a cambiar** conviene saber **lo que debemos hacer**:

- Debemos prestarles atención y reforzarles a través del elogio cuando se comporten adecuadamente. "Pillémosles" comportándose adecuadamente.
- Debemos ignorar, cuando sea posible, las conductas inadecuadas. Si esto no es así, utilicemos la alternativa más coherente y razonable.
- Debemos predicar con el ejemplo. Recordemos que imitan nuestro modo de pensar, sentir y actuar.
- Cuando hayamos iniciado este nuevo modo de actuar debemos persistir en él, pues los cambios no se producen de inmediato.

## ● ¿Cómo elogiar?

Los "síes" son muchas veces más importantes que los "noes" porque con el "sí" el niño sabe cuándo se está comportando como los padres desean.

Un ejemplo de algo que pasa con relativa frecuencia:

" Dos niños están jugando tranquilamente en su cuarto y nadie les dice lo bien que están compartiendo sus juguetes. Pero poco después, cuando están riñendo, mamá acude rápida y les grita enseguida."

Es probable que los padres piensen que la buena conducta está "garantizada". Pero el niño requiere atención de sus padres y la conseguirá como sea. Si los padres enfocan su atención en lo negativo el niño utilizará estos medios para conseguirla.

Si, por el contrario, los padres centran su atención en los hechos positivos, se obtendrá una mejor conducta como respuesta, porque de este modo el niño sabe que obtiene más atención.

Cuando no estamos acostumbrados a elogiar puede resultar difícil, pero cuanto más se haga más fácil nos resultará, y comprobaremos que es una influencia muy poderosa; sólo con unos pocos elogios se puede lograr una nueva conducta.

### CLAVES DEL ELOGIO:

#### ■ **Elogiar el comportamiento, no la personalidad:**

Por muchas veces que se diga "niño bueno", "hijo maravilloso", el niño no se formará un concepto positivo de sí mismo ya que él no siempre se comporta igual de bien y recibe a la vez otras críticas.



■ **Utilizar elogios concretos, del hecho en sí, de la conducta:**

Lo que mejor efecto tiene es describir la conducta y el sentimiento que nos produce.

Estaría bien que los padres hicieran un “registro” de buenas conductas, se asombrarían de las que resultan si meditamos detenidamente. Y luego compartir esto con el niño al final del día. Este ejercicio será bueno tanto para los padres como para el niño.

■ **Elogiar los adelantos:**

Debemos elogiar cada pequeño paso, cada progreso por pequeño que sea. Supongamos que el niño está acostumbrado a que se le atienda enseguida y no deja terminar una conversación sin interrumpir. La primera vez que se espere 30 segundos sería bueno hacer una pausa y darle las gracias por no interrumpir.

■ **Elogiar adecuadamente:**

Los abrazos, besos y señales de afecto, son muy eficaces. También según la edad del niño; por ejemplo si es mayor podemos levantar un dedo o hacer un guiño.

Hay que ser creativo con los elogios; notas bajo la almohada, en la cartera, etc.

■ **Elogiar inmediatamente:**

Los elogios son más eficaces si se hacen inmediatamente después de la conducta.

■ **Combinar elogios con amor incondicional:**

El niño debe saber que se le valora y se le quiere incondicionalmente, aun cuando no se esté trabajando para mejorar su conducta.

Debemos abrazarle, besarle, prestarle atención, escucharle y, hablar de sus sentimientos. Esto garantiza al niño que no necesita "ganarse" su amor porque ya lo tiene.

# ● Listado de sentimientos

A todos nos suele costar identificar lo que sentimos y no digamos ya lo que otros sienten. Con el fin de familiarizarnos más con este vocabulario adjuntamos una lista de sentimientos que nos resultará útil para practicar con ellos:

## Cómo nos sentimos cuando no tenemos satisfechas nuestras necesidades:

Abatido	Tenso
Abrumado	Asustado
Aburrido	Avergonzado
Acobardado	Celoso
Agobiado	Confuso
Amargado	Contrariado
Ansioso	Culpable
Débil	Desilusionado
Decepcionado	Dolido
Derrotado	Escandalizado
Desconsolado	Indignado
Fastidiado	Inseguro
Impaciente	Irritado
Incómodo	Melancólico
Preocupado	Triste
Perplejo	Vencido
Temeroso	

## Cómo nos sentimos cuando tenemos satisfechas nuestras necesidades:

Abierto	Fascinado
Absorto	Ilusionado
Afectuoso	Intrigado
Afortunado	Luchador
Agradecido	Motivado
Aliviado	Satisfecho
Asombrado	Sereno
Calmado	Sociable
Capaz	Sorprendido
Cautivado	Tranquilo
Cómodo	
Competente	
Conmovido	
Deslumbrado	
Emocionado	
Esperanzado	
Expectante	

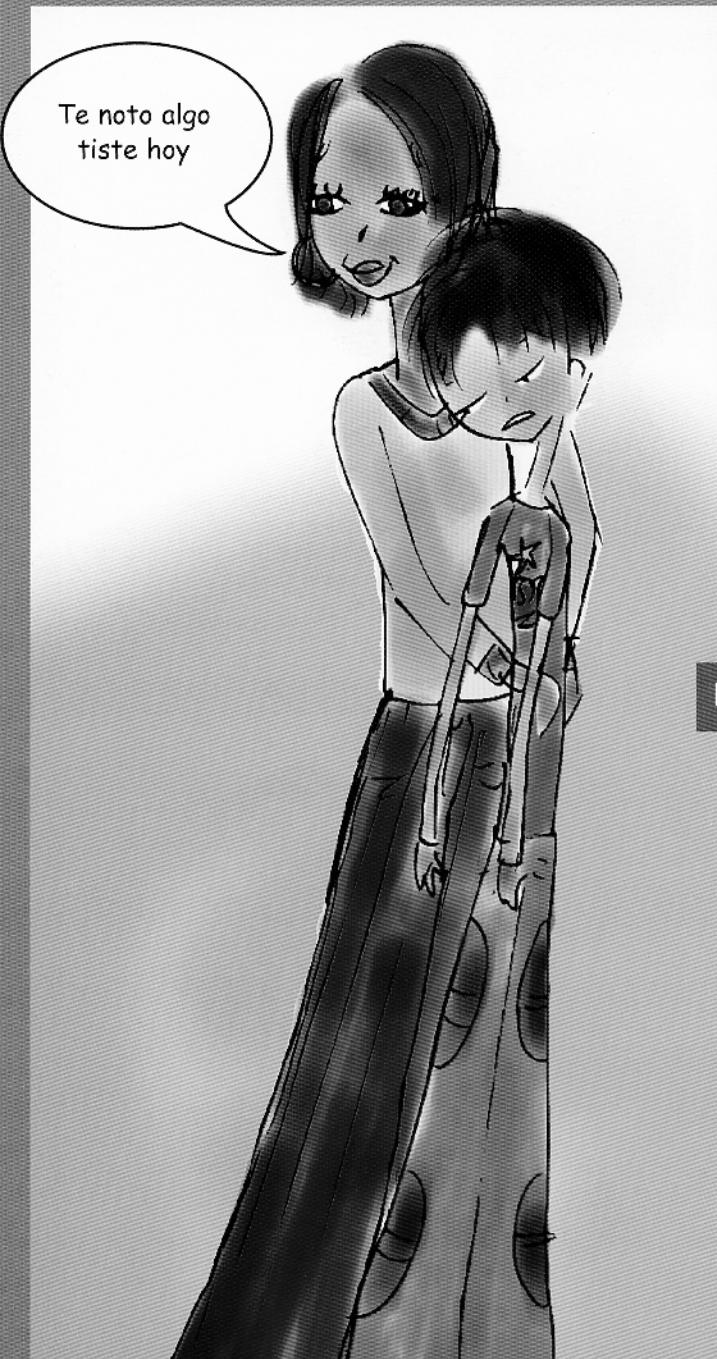
## ● Algunos ejemplos prácticos





### Resolución conjunta





### Reconocer sentimientos

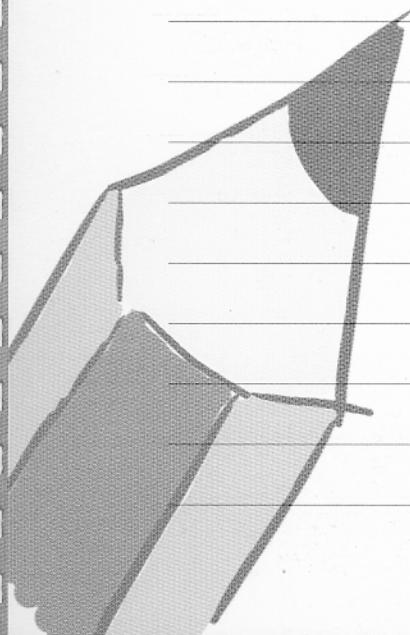




# Actividades

## Para padres y educadores

Establecer rutina diaria mediante resolución conjunta.





**Escuela de Padres. Método de intervención psicoterapéutica.**

**Edita:** Servicio Murciano de Salud

**Autoras:** María José Ruiz Lozano - Felisa Bastida Pozuelo

**Ilustraciones:** Belén Laborda Marín

**Diseño, coloreado e impresión:** Integrat Magenta S.L. (Empresa de Inserción Sociolaboral)

**Depósito legal:** MU-873-2005

**ISBN:** 84-95393-50-6

# volumen

2

**Escuela de Padres**

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

**Avanzando en el conocimiento**

