



PROGRAMA DE

FORTALECIMIENTO FAMILIAR PARA PADRES, MADRES Y ADULTOS RESPONSABLES DE CRIANZA

Primera Parte

AUTORIDADES

Martín Llaryora
Gobernador de la Provincia de Córdoba

Myrian Prunotto
Vice Gobernadora de la Provincia de Córdoba

Dr. Ricardo Pieckenstainer
Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Santos García Ferreira
Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones
de la Provincia de Córdoba

EQUIPO REDACTOR PRIMERA EDICIÓN

Dr. Dario Gigena Parker

Lic. Pablo Martín Bonino

Lic. Valentina Munguia

Lic. Agostina Lumello

EQUIPO REDACTOR SEGUNDA EDICIÓN

Lic. Micaela Flores Aquino

Lic. Laura Font

Lic. María Luz Guzmán

Lic. Oscar Enzo Ramírez

Lic. Macarena Zamora

Segunda edición, año 2025

MARCO TEÓRICO

¿Qué entendemos por Fortalecimiento Familiar?.....	2
Pautas de Crianza Efectiva.....	2
Prevención y Familia.....	3

TÉCNICAS GENERALES DEL PROGRAMA DEL PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

NIVEL 1 Herramientas Generales de Crianza.....	4
NIVEL 2 Habilidades de Crianza.....	5

PRIMER NIVEL: HERRAMIENTAS GENERALES DE CRIANZA

Taller N° 1. "Emociones en práctica: identificar, comprender y validar".....	8
Guía práctica Taller n°1.....	12
Taller N° 2. "Una ventana para mirar lo que nos pasa y Límites Familiares".....	15
Guía práctica Taller n° 2.....	17
Taller N° 3. "Hablar para conectar: asertividad y herramientas parentales".....	20
Guía práctica Taller n° 3.....	24

ANEXO

Diagnóstico participativo.....	26
--------------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA.....	29
--------------------------	-----------

CUADERNILLO FICHAS TALLERES DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR NIVEL 1

Ficha N°1: Psicoeducación emocional.....	34
Ficha N°2: Validación - Autovalidación.....	36
Ficha N°3: La Ventana.....	38
Ficha N°4: Límites familiares.....	39
Fichas N°5, 6, 7, 8: Entrenamiento parental.....	41
Ficha N°9: Comunicación Efectiva - DEAR MAN.....	46

MARCO TEÓRICO

La familia es el núcleo donde se adquieren y desarrollan las actitudes, creencias, valores, estilos de vida y comportamientos que determinarán el modo en que los niños, niñas y adolescentes (en adelante, NNyA) se desenvolverán en la vida. Aun cuando la escuela y la sociedad también educan, la relación que se establece con los adultos responsables de crianza, basada en el cariño y el respeto, tiene un impacto protector frente a futuras situaciones complejas del desarrollo (CONACE, 2003).

En este sentido, el programa de Fortalecimiento Familiar busca brindar a los adultos referentes los conocimientos y habilidades necesarias para afrontar con éxito los desafíos en la crianza, como así también favorecer su rol como adultos significativos y aumentar el bienestar y desarrollo de los NNyA que integran cada familia (Rey, 2006). Asimismo, se orienta a proveer técnicas de modificación de conducta para mejorar la calidad de las interacciones familiares (Lozano-Rodríguez y Valero-Aguayo, 2017).

De acuerdo a la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura (1977), los comportamientos se adquieren a través de la observación, la codificación y la imitación de modelos en el entorno. En el presente programa, se destaca la importancia del Modelo de Rol Sano (en adelante, MRS) en la familia, el cual se basa en dicha teoría. Esto significa que las figuras de referencia tienen un impacto significativo en la forma en que los individuos aprenden y desarrollan habilidades.

La teoría del aprendizaje social también enfatiza la responsabilidad que conlleva ser un modelo de rol. Los niños aprenden a partir de la conducta de los adultos que los rodean (Bandura y Kupers, 1964), lo que resalta la importancia de que las figuras significativas transmitan valores y comportamientos que contribuyan al bienestar individual y colectivo.

Dentro del contexto familiar, los referentes y otros miembros de la familia cumplen un papel fundamental como modelos de rol. Si los adultos demuestran comportamientos saludables, como una comunicación abierta, la resolución constructiva de conflictos y el cuidado emocional, es más probable que los niños los imiten y los incorporen en su vida cotidiana. De este modo, se fomenta un ambiente familiar positivo que favorece el desarrollo de habilidades sociales y emocionales saludables.

Además de su basamento en la teoría del aprendizaje social, el MRS integra los aportes de la economía conductual, proporcionando herramientas para comprender y abordar sesgos cognitivos y limitaciones que afectan la toma de decisiones. El modelo promueve la creación de entornos que faciliten elecciones saludables, que refuerzen la autodisciplina, y que utilicen las normas sociales para modificar percepciones y comportamientos de manera positiva (García Ferreira y Takaya, 2025).

De tal manera, se entiende el MRS como una perspectiva que reconoce a cada individuo como un agente de cambio social, que influye en su entorno inmediato mediante su ejemplo y sus acciones cotidianas. El MRS se apoya en el principio de que aprendemos, en gran medida, observando e internalizando las conductas de otros, particularmente de aquellos que nos resultan significativos. Esta influencia se produce de manera tanto consciente como inconsciente, y su impacto puede ser positivo o negativo. De allí la importancia de fomentar y visibilizar modelos de rol que inspiren la adopción de estilos de vida saludables (García Ferreira y Takaya, 2025).

Más allá del ámbito familiar, cada persona, desde su lugar, tiene la capacidad de influir en los demás a través de sus acciones y valores. Al ser **modelos de Rol Sano** para los demás, pueden inspirar a otros a desarrollar su máximo potencial y a vivir de manera más equilibrada. En este sentido, la conducta no sólo impacta en el propio crecimiento, sino que también se convierte en una fuente de aprendizaje y transformación para quienes los rodean.

■ ¿Qué entendemos por Fortalecimiento Familiar?

Al abordar el estudio del fortalecimiento familiar, resulta importante el concepto de empoderamiento, el cual incluso ha sido homologado por autores como Maritza Montero (2003) al concepto de fortalecimiento. El empoderamiento-fortalecimiento, se define como el proceso mediante el cual los miembros de una comunidad desarrollan capacidades y recursos para transformar su entorno y a sí mismos de manera consciente y crítica según sus necesidades y aspiraciones.

De esta manera, entendemos que cada grupo familiar posee recursos para desarrollar una crianza efectiva. El Fortalecimiento Familiar, en tanto política de salud pública del Estado, busca sumar a dichos recursos intervenciones orientadas a potenciar y promover una convivencia sustentada en relaciones afectivas y comunitarias que posibiliten las funciones de crianza en igualdad de oportunidades para cada familia.

■ Pautas de Crianza Efectiva

La familia y la utilización de pautas de crianza adecuadas facilitan el desarrollo de habilidades sociales y de conductas prosociales (Cuervo Martínez, 2010) en NNyA. Las pautas de crianza efectiva son principios que fomentan el comportamiento positivo, promoviendo su autonomía y la buena convivencia en el hogar. Estos principios pueden ayudar a crear un ambiente nutritivo para el desarrollo (Polk, Schoendorff, Webster, y Olaz, 2016).

Pueden sintetizarse en los siguientes puntos:

- 1** Dar lugar a los pensamientos, sentimientos y emociones de los NNyA, estableciendo que toda experiencia interna es válida.
- 2** Invitar a notar, a través de la experiencia, que algunos comportamientos funcionan y otros no, según los objetivos y el contexto
- 3** Favorecer los comportamientos deseados usando el refuerzo positivo en sus interacciones con los NNyA.
- 4** Hablar en términos de lo que se quiere que los NNyA hagan y las recompensas potenciales, en lugar de lo que no se quiere que hagan y el castigo probable.
- 5** Dividir las tareas en pasos más pequeños y, cuando esto pueda ser útil, ofrecer comenzar la tarea con los NNyA.
- 6** Cuando NNyA se involucran en comportamientos esperados, elogiar la conducta. De

la misma manera, cuando realizan un comportamiento no deseado, la charla debe estar basada en el comportamiento [esto promueve la motivación interior, un sentido sano de sí mismo y la sensación de que se puede cambiar el comportamiento inaplicable].

- 7 Aprovechar las consecuencias de los comportamientos para generar espacios de diálogo. En otras palabras, demostrar empatía cuando los NNyA se enfrentan a consecuencias aversivas, incluso cuando la madre/padre es la persona que imparte las consecuencias.
- 8 Utilizar los momentos en que el niño/a está experimentando emociones difíciles como oportunidades de observar la emoción antes de pasar a la resolución de problemas [esto entrena a los niños a conectarse con sus emociones compartiendo lo que sienten].

Estos principios requieren práctica y un cambio significativo y permanente en las dinámicas familiares. Es necesario entonces, que los adultos responsables de crianza las conozcan y puedan ejercitárlas en un ambiente seguro en el cual obtengan retroalimentación y validación, tales como los talleres de Fortalecimiento Familiar.

■ Prevención y Familia

El consumo de sustancias en las reuniones sociales es frecuente en muchos lugares del mundo y en personas de distintas edades. Sin embargo, en Argentina entre la población de 16 a 75 años, el consumo de alcohol presenta una prevalencia del 84,7 %, siendo más alto en los adultos jóvenes de 25 a 34 años [90,6 %], seguido por el grupo de 35 a 49 años [88,9 %]. Además, la edad de inicio del consumo de alcohol ha disminuido, situándose en un promedio de 17,7 años (SEDRONAR, 2022).

Como antes se ha mencionado, existe evidencia de que la familia juega un papel relevante tanto en la prevención como en el tratamiento del consumo de drogas en jóvenes (Velleman, Templeton y Copello, 2005). La investigación sugiere que los programas de prevención en el ámbito de la familia deben estar dirigidos principalmente a incidir en la dinámica de las interacciones familiares, apoyando y educando a los padres para que cuiden y eduquen a sus hijos de forma efectiva y alejada del consumo de drogas, y mejorando los estilos de comunicación y pautas de crianza entre los miembros de la familia, de forma que se reduzca el conflicto y aumente la vinculación familiar del adolescente (IREFREA, 2010).

TÉCNICAS GENERALES DEL PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

El programa de Fortalecimiento Familiar utiliza el aprendizaje experiencial, en el cual las habilidades conductuales se adquieren mediante práctica activa y retroalimentación inmediata por parte de los profesionales que imparten el programa (Bravo Ibarra y Herreros Aguilar, 1979). Esto incluye enseñar a los adultos a reforzar comportamientos deseados, ignorar los no deseados y dar instrucciones claras y efectivas (Coyne y Murrell, 2009).

Sin embargo, estos entrenamientos no siempre logran su objetivo porque los adultos a menudo enfrentan obstáculos emocionales o de sobrecarga que dificultan la aplicación consistente de las técnicas. Por ello, el programa no solo entrena habilidades, sino que valida y acompaña emocionalmente a las familias, ayudándoles a superar barreras internas para acompañar la crianza de manera más efectiva. En tal sentido, todas las habilidades que se desarrollan en el Programa de Fortalecimiento Familiar son puestas en práctica por los referentes de crianza a través de distintas herramientas como el role playing, materiales audiovisuales, fichas de entrenamiento, entre otras, siguiendo los lineamientos del aprendizaje vivencial.

En este Programa se podrán trabajar dos niveles de contenidos,

■ Primer Nivel: Herramientas Generales de Crianza

■ Segundo Nivel: Habilidades de Crianza

Las temáticas trabajadas en cada taller y el orden de las mismas se puntuallizan a continuación:

NIVEL 1¹: Herramientas Generales de Crianza

1º taller: “Emociones en práctica: identificar, comprender y validar”

- **Psicoeducación emocional:** permite notar e identificar las emociones presentes durante la crianza y cuáles son los impulsos de acción automáticos ante la presencia de las mismas.
- **Validación:** permite reconocer que las emociones suscitadas en la crianza son entendibles en función del contexto.

2º taller: “Una ventana para mirar lo que nos pasa” y Límites familiares

- **“La Ventana”:** permite identificar valores, lograr un autoconocimiento acerca de qué cosas son importantes para los padres en la crianza; obstáculos internos, como emociones, pensamientos, sensaciones, recuerdos, etc.; y comportamientos de evitación o de aproximación a los valores.
- **Límites familiares:** permite identificar la presencia o ausencia de límites y normas dentro de la familia.

¹ En el presente manual se encuentran desarrollados los talleres correspondientes únicamente al Nivel 1 “Herramientas Generales de Crianza”.

3º taller: "Hablar para conectar: asertividad y herramientas parentales"

- **Asertividad:** permite notar el tipo de estilo de comunicación que se presenta en cada familia (asertivo, pasivo o agresivo).
- **Entrenamiento parental:** permite aprender a utilizar los refuerzos y castigos en el momento y lugar indicados.

NIVEL 2: Habilidades de Crianza

1º taller: "Del impulso a la pausa: STOP y estilos parentales"

- **Estilos Parentales:** permite identificar estilos parentales de acuerdo a algunas clasificaciones. Cada uno de estos estilos tiene un impacto diferente en el desarrollo emocional y social de los niños. Conocerlos ayuda a los referentes a notar si necesitan realizar algún cambio en su estilo
- **Tolerancia al malestar:** Las habilidades de tolerancia al malestar están diseñadas para ayudar a los padres a manejar situaciones conflictivas, impulsos y emociones cuando no es posible resolver de inmediato un problema con sus hijos y evitando que los mismos empeoren. Estas herramientas les permiten regular sus emociones de manera adecuada y moldear en sus hijos respuestas más efectivas a sus propias emociones.

2º taller: "De la reacción a la acción: regulación emocional y autocuidado"

- **Acción opuesta:** habilidad llamada acción opuesta, la cual consiste en hacer lo contrario a lo que la emoción nos impulsa a hacer, cuando la misma no está justificada con respecto a la situación o no es efectiva. Al experimentar emociones con una elevada intensidad o indeseadas, esta estrategia no implica bloquear la expresión de la emoción sino expresar otra emoción contraria a tus impulsos (Linehan, 2003).
- **Autocuidado:** El autocuidado en los padres es fundamental para su bienestar emocional y físico, ya que les permite afrontar mejor los desafíos de la crianza. Cuidarse a sí mismos reduce el estrés, mejora la regulación emocional y fortalece la capacidad de responder efectivamente a las necesidades de sus hijos. Además, al modelar hábitos de autocuidado, enseñan a sus hijos la importancia de priorizar el bienestar personal.

3º taller: "Construyendo puentes: Cómo dialogar con mi hijo/a sobre el consumo"

- Las **recomendaciones parentales** son pautas, sugerencias o consejos brindados a los padres para guiarlos en la crianza y educación de sus hijos. Estas recomendaciones buscan ayudar a los padres a fomentar un desarrollo saludable en el niño, promoviendo una convivencia familiar positiva y estableciendo límites adecuados para el bienestar emocional, social y físico del menor.

ANEXO

Diagnóstico participativo: busca favorecer acciones y estrategias autónomas, que permitan a los adultos responsables de crianza sostener y extender la actividad preventiva de fortalecimiento familiar al resto de la comunidad. Este Taller puede ser llevado a cabo en poblaciones con demandas específicas comunitarias, de grupos de padres y/o adultos responsables de crianza. Ejemplo: padres autoconvocados por problemática de consumo de alcohol, docentes y padres movilizados por incremento de juego patológico en ámbito educativo y familiar.

ACLARACIÓN: *Todas las herramientas y actividades presentadas a lo largo de los talleres son propuestas, no necesariamente se deben incluir todas en cada encuentro.*

PRIMER NIVEL

Herramientas Generales de Crianza

Todas las herramientas que se presentan en el manual tienen como finalidad el entrenamiento en habilidades sociales a los padres; este se realiza sobre la base del concepto de flexibilidad psicológica, la cual se define como la habilidad de elegir moverse hacia lo que es importante, aún en la presencia de obstáculos (Polk y Schoendorff, 2014).

DESARROLLO TEÓRICO

1º taller: Emociones en práctica: identificar, comprender y validar

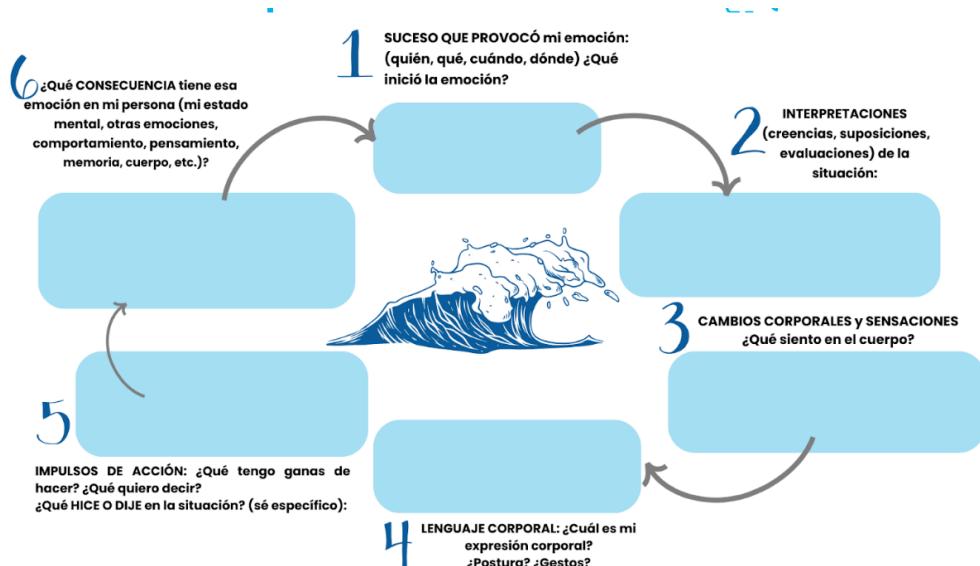
■ Psicoeducación Emocional

Las **emociones** son reacciones automáticas que se presentan ante un estímulo psicológicamente relevante, y brindan información, a la propia persona y a otros, acerca de lo que está ocurriendo. Los objetivos de la psicoeducación emocional son por un lado, que los adultos entiendan y nombren las emociones, y por el otro, que comprendan sus funciones (Boggiano y Gagliesi, 2018).

Poder entender y nombrar las emociones favorece estrategias de afrontamiento más activas. Es decir, quienes identifican sus emociones tienen más probabilidades de resolver problemas de manera efectiva. Por otra parte, las emociones tienen funciones y cumplen un rol adaptativo en nuestra vida, ya que:

- Organizan y motivan la acción: Si camino solo/a por una calle oscura y veo una sombra, el miedo puede hacerme reaccionar con un salto antes de evaluar si se trata de un árbol o de una persona. Es un mecanismo de supervivencia que prioriza la seguridad.
- Comunican: La expresión corporal suele ser más convincente que las palabras. Si digo que estoy triste, pero mi lenguaje no verbal no lo refleja, es probable que los demás minimicen mi emoción.
- Influyen en nosotros: Las emociones contienen información valiosa sobre lo que nos importa. Están estrechamente ligadas a nuestros valores y guían nuestras elecciones.

Aprender a observar, describir y nombrar las emociones puede ayudar a regularlas. A continuación se presenta un esquema útil para este aprendizaje, el cual es aplicable a cualquier experiencia emocional:



■ **Validación**

La validación es reconocer que las emociones, sentimientos, pensamientos de los otros son entendibles en el contexto e historia de aprendizaje de esa persona. Consiste en una práctica de aceptación profunda de las emociones del otro sin juzgar, sin aconsejar, sin intentar cambiar nada en ese momento.

Validar implica reconocer que las emociones, pensamientos o comportamientos tienen su razón de ser, es decir, que son entendibles en su contexto y, al utilizar esta herramienta se demuestra a la otra persona que nos importa y entendemos sus circunstancias (Linhane, 1993).

Acorde con Gagliesi, Albornoz y Paniagua (2023), la validación cobra una especial relevancia ya que:

La validación fortalece la comunicación

Las emociones intensas y los conflictos pueden dificultar o bloquear el diálogo con los hijos. Validar sus sentimientos les ayuda a sentirse escuchados y abre la puerta a una comunicación más efectiva.

La validación genera confianza

Cuando los niños sienten que sus emociones son comprendidas y aceptadas, se refuerza su confianza tanto en sí mismos como en el vínculo con sus padres. Saber que pueden expresar lo que sienten sin ser juzgados fortalece su seguridad emocional.

La validación reduce la sensación de aislamiento

Cuando los niños se sienten acompañados en sus emociones, les resulta más fácil manejar la frustración, el enojo o la tristeza. Saber que sus padres los comprenden evita que se sientan solos en su malestar.

La validación ayuda a que los niños acepten y comprendan sus emociones

Enseñarles a reconocer y aceptar lo que sienten sin juzgarlo les permite gestionar sus emociones de manera más saludable, evitando que el malestar se transforme en un sufrimiento innecesario.

La validación contribuye a regular la intensidad emocional

Cuando un niño siente que no es escuchado o que sus emociones son minimizadas, puede reaccionar con mayor intensidad. En cambio, cuando se siente comprendido, su nivel de angustia o enojo tiende a disminuir.

Validar no significa necesariamente estar de acuerdo con todo lo que sienten o hacen los hijos, sino demostrarles que sus emociones son legítimas y que cuentan con el apoyo de sus padres para aprender a gestionarlas.

Un acróstico útil para recordar en qué consiste la validación es el siguiente (Gagliesi, Albornoz y Paniagua, 2023):

TE VEO

Es**T**ar atentos | **E**scuchar | **V**alidar | **E**xpresar | **O**frecer ayuda

- **EsTar atentos:** Prestar atención a lo que los hijos no expresan con palabras, observando su lenguaje corporal y facial.
- **Escuchar:** Escucha con completa conciencia al estar presente y demostrar interés en la otra persona (a través de la mirada, gestos, etc.). Escuchar no solo lo que dice, sino también cómo lo dice: su tono de voz, la emoción que transmite y lo que está tratando de compartir.
- **Validar:** las emociones de los hijos considerando dos aspectos clave: su historia de aprendizaje y la situación actual. Comprender su historia nos ayuda a reconocer que lo que siente y piensa tiene sentido según sus experiencias previas, mientras que tener en cuenta la situación presente nos permite entender que su reacción emocional es una respuesta lógica a lo que está viviendo en el momento.
- **Expresar:** Poner en palabras lo que percibimos de manera respetuosa y afectuosa les ayuda a comprender y validar lo que están sintiendo. Los niños no siempre saben reconocer o expresar lo que sienten. Como padres, podemos ayudarles a identificar sus emociones, observando sus gestos, su tono de voz y su comportamiento.
- **Ofrecer ayuda:** Evitar dar consejos de inmediato. A veces, al intentar solucionar sus problemas por los hijos, sin querer les transmitimos el mensaje de que no son capaces de manejar sus propias dificultades. En lugar de decirles qué hacer, es preferible acompañarlos en la exploración de sus emociones y ayudarles a encontrar sus propias respuestas. Escuchar con empatía y sin juicios fortalece su confianza y les permite desarrollar habilidades para resolver situaciones por sí mismos.

Autovalidación

Abordar la temática de la autovalidación es fundamental para que los padres puedan reconocer, aceptar y dar sentido a sus propias emociones durante la crianza. La autovalidación implica reconocer el derecho a expresar sus emociones sin necesidad de aprobación externa, promoviendo una mirada más compasiva hacia sí mismos. Sin embargo, esto no significa justificar conductas o reacciones impulsivas que no sean adecuadas, sino más bien tomar perspectiva de sus emociones para gestionarlas de manera consciente y tomar decisiones que favorezcan el bienestar de su hijo/a.

Para ejecutar esta habilidad, es útil recordar el siguiente acróstico (Gagliesi, Albornoz y Paniagua, 2023):

ME VEO

Me cuido | me Escucho | me Valido | me Expreso | me aliento

- **ME VEO:** Notar cómo se está, cómo se siente y qué se necesita. Es darse el permiso de mirarse con honestidad, sin juicios ni minimizaciones. “Verse” implica hacerse visible para uno/a mismo/a.
- **ME CUIDO:** Actuar en función de lo que se necesita, no desde el castigo o la exigencia, sino desde el afecto hacia uno/a mismo/a. Cuidarse puede implicar descansar, poner un límite o pedir ayuda.
- **ME ESCUCHO:** Prestar atención al diálogo interno, a las emociones y pensamientos, sin taparlos ni juzgarlos. Escucharse es crear un espacio de conexión con lo que sucede por dentro.
- **ME VALIDO:** Reconocer que tiene sentido lo que se siente, que las emociones tienen una razón de ser según la historia, el contexto y los valores personales. Validarse no es justificarse, sino comprenderse con compasión.
- **ME EXPRESO:** Poner en palabras lo que se siente, se necesita o se piensa. A veces es hacia uno/a mismo/a, otras veces hacia los demás. Expresarse permite liberar, ordenar y dar voz al mundo interno.
- **ME ALIENTO:** Reconocerse el esfuerzo y darse apoyo interno. No es necesario esperar que el aliento venga de afuera: uno/a mismo/a puede ofrecerse ánimo, comprensión y fuerza. Alentarse es ser una base segura para sí mismo/a.

Así como la habilidad “TE VEO” permite observar conscientemente a los/as hijos/as, favoreciendo la pausa, la reflexión y una respuesta adecuada, la habilidad “ME VEO” amplía la percepción de cada integrante de la familia. Esta mirada interna ayuda a reconocer emociones, cambios corporales y pensamientos, facilitando una acción más efectiva.

GUÍA PRÁCTICA 1

1º taller: Emociones en práctica: identificar, comprender y validar

1º MOMENTO

Presentación y Encuadre de Trabajo

Para comenzar con el taller es importante realizar la presentación del equipo técnico estableciendo el encuadre de trabajo en donde se incluyen diferentes puntos:

- Cantidad de encuentros y duración.
- Actividades vivenciales.
- Confidencialidad de la información que allí surja.
- Respeto entre todos los miembros del taller.

Los talleres no tienen la finalidad de enseñarles a los adultos responsables de crianza lo que deben hacer, si son buenos o malos padres, sino que el objetivo es presentarles diversas herramientas para que puedan utilizar en la medida en que les sean útiles en su red de relaciones.

2º MOMENTO

Psicoeducación Emocional

Nota para talleristas: Se da inicio a las temáticas haciendo una breve introducción sobre la importancia de entender y nombrar las emociones: Cuando las personas pueden identificar y nombrar sus emociones, tienen más herramientas para afrontar los problemas de manera positiva. Es decir, es más probable que busquen soluciones y manejen las dificultades de forma efectiva, en lugar de sentirse abrumadas o reaccionar impulsivamente.

ACTIVIDAD: Para comenzar es importante indagar acerca de las ideas y creencias de los adultos sobre qué son las emociones, cuáles existen, para qué sirven, etc.

¿Qué son las emociones para ustedes? ¿Qué emociones conocen y cuál creen que es su función?

Se les pedirá a los padres que tomen la Ficha 1 y los talleristas irán mencionando cada emoción con su correspondiente función. A continuación, se explicará el modelo para describir las emociones.

ACTIVIDAD: Se le pedirá a los padres que elijan una emoción que quieran observar con atención y completarán la descripción de la emoción en la FICHA 1.

Una vez completado, se invitará a los padres a compartir lo conversado y se sumarán las siguientes preguntas disparadoras para introducir el tema posterior:

Hemos visto que las emociones son importantes y las funciones que tienen para cada uno de nosotros... Ahora queremos preguntarles ¿Cómo se vinculan con sus propias emociones? ¿Cómo se tratan a sí mismos cuando experimentan alguna emoción? Y también preguntarles ¿Cómo se comportan cuando otra persona expresa sus emociones? ¿Pueden darles lugar a ellas? ¿Cómo tratan a la otra persona? Les hacemos estas preguntas para que puedan conocer las herramientas que veremos a continuación.

Nota para talleristas: Considerar realizar un break en este momento.

3º MOMENTO

Presentación de Validación y Autovalidación

Luego de las preguntas disparadoras, se presentará el concepto de Validación, leyendo la FICHA 2 con la herramienta TE VEO.

ACTIVIDAD: Para mostrar claramente lo que implica la validación, se reproducirá un video que ejemplifica la técnica, con la finalidad de que luego puedan realizar un ejercicio vivencial.

Empatía y Validación emocional // Película Intensamente

ACTIVIDAD: Luego de reproducir el video se invita a los participantes a realizar un role playing en grupos de tres. Una persona contará una situación (real o hipotética) relacionada con la crianza, y sus dos compañeros/as cumplirán cada uno un rol, uno validará tomando en cuenta la herramienta TE VEO y el otro invalidará. A la hora de socializar el ejercicio, se les preguntará si notaron alguna diferencia entre validar e invalidar, qué les suscitó el ejercicio, etc.

ACTIVIDAD: A continuación, se leerá la definición de Autovalidación junto con la herramienta ME VEO y se les invita a notar alguna situación en la cual se hayan auto invalidado y reformular con la herramienta ME VEO por una manera en la cual ante ese mismo evento serían validantes consigo mismos.

Una vez realizada, se compartirá la experiencia entre todos.

4º MOMENTO

CIERRE DEL TALLER:

Antes de finalizar, les agradecemos por su participación y por tomarse este tiempo para reflexionar sobre la importancia de la educación emocional en la crianza. Hoy exploramos cómo reconocer nuestras emociones y cómo la validación puede fortalecer los vínculos y ayudar a gestionar mejor los momentos difíciles.

Los invitamos a poner en práctica lo que aprendieron hoy, quizá empezando con algo tan simple como detenerse a nombrar una emoción antes de reaccionar. A veces, solo eso puede hacer una gran diferencia.

¡Los esperamos en el próximo encuentro!

DESARROLLO TEÓRICO

2º taller: “Una Ventana para mirar lo que nos pasa” y Límites Familiares

Una herramienta sugerida para utilizar con los adultos es “La Ventana”, la cual es una adaptación del modelo clínico de la Matrix desarrollado por Kevin Polk y Schoendorff (2014). Esta herramienta es un punto de vista, es decir que es una forma de ver la realidad [ni mejor ni peor] pudiendo ser útil para algunas personas, y no serlo para otras.

La Ventana ayuda a las personas a notar su experiencia y promover la habilidad de elegir moverse hacia quién / qué es importante, aún en presencia de obstáculos, en lugar de cambiar-reemplazar-reducir pensamientos, emociones y sentimientos (Polk et. al, 2016).

La Ventana hace hincapié en dos diferencias fundamentales:

- **Cinco sentidos** [Mundo externo] – **Mente** [Mundo interno]
- **Lo que nos aleja – Acerca a lo importante**

La primera diferenciación Mundo externo – Mundo interno refiere por un lado a la experiencia de los estímulos físicos que captamos a través de nuestros cinco sentidos, y que cualquier persona puede ver y podría haber consenso [Mundo externo]. Por otro lado la Mente es la experiencia interna o mental que tenemos las personas acerca de los estímulos [ej. pensamientos, creencias, emociones, juicios, valoraciones y recuerdos] y sólo cada uno lo puede notar.

La segunda diferencia Lo que nos aleja – Lo que nos acerca representa las dos formas básicas en que una persona puede reaccionar o actuar frente a los estímulos. Actuando para acercarnos o conectarnos a lo importante para uno y/o, alejándonos o desconectándonos de ello.

El establecimiento de estas dos diferencias fundamentales permitirá comenzar a trabajar con la técnica de La Ventana. La aplicación de la misma tiene una doble función en este espacio:

- **Autoconocimiento y discriminación para los padres** en relación a sus propias prácticas;
- **De “mapeo” o “diagnóstico” para los talleristas** en relación a la identificación de aspectos valorados por los adultos en la crianza de los niños/as y adolescentes de dicha comunidad; obstáculos que identifican los adultos en el ejercicio de una parentalidad valiosa; y acciones ejecutadas en ambos sentidos [en el ejercicio de una parentalidad valiosa y en el manejo de los obstáculos que se presentan].

Partiendo de que el objetivo de estos encuentros es enseñar a los adultos responsables de crianza técnicas como el refuerzo positivo y la validación de emociones, los obstáculos internos pueden evitar su correcta utilización, por lo cual, la ventana puede ser inmensamente útil para reconocer y superar estos obstáculos (Polk et al., 2016).

Límites familiares

La familia es un sistema de relaciones y como todo sistema necesita de reglas o límites, cada uno de sus miembros necesita saber cuáles son esas reglas o principios que los rigen. Los límites brindan una estructura a los hijos y les permite saber qué hacer para resolver diversas situaciones (Minuchin y Fishman, 1984).

En la familia las normas sirven para:

- Facilitar la sensación de seguridad
- Aprender que los actos tienen consecuencias
- Controlar impulsos y tolerar la frustración
- Evitar la confusión

En lo afectivo poner límites es ayudar al niño/a a controlar aquellos aspectos de su conducta que no puede dominar por sí mismo/a. Es decir que los límites se enseñan. Los niños/as pequeños no tienen límites, son los padres o cuidadores los responsables de que se incorpore la idea de la diferencia entre él y los otros, la idea de que existe la posibilidad de un “no”.

Asimismo, las normas y pautas que rigen una familia suelen verse cuestionadas cuando un hijo/a empieza el periodo adolescente, el cual se caracteriza por grandes cambios que afectan no solo al/la joven sino también al entorno familiar y las normas que hasta el momento servían y eran funcionales en la familia.

En función de lo anterior es necesario otorgarles herramientas a las personas adultas para que puedan aplicar las normas y límites con sus hijos/as de la manera más funcional y efectiva posible.

Minuchin (1974) señala que es posible considerar a todas las familias entre un continuo cuyos polos son los dos extremos de límites difusos y límites rígidos. La forma gráfica más representativa se muestra a continuación:

LÍMITES	CARACTERÍSTICAS
Claros	Reglas que pueden definirse con precisión como para permitir a los miembros de la familia el desarrollo de sus funciones sin interferencias.
Difusos	Son aquellos que no se definen con precisión; no queda claro quién debe participar, cómo y cuándo, habiendo falta de autonomía entre los miembros de la familia.
Rígidos	La comunicación entre los miembros se torna muy difícil; cada uno funciona en forma autónoma con desproporcionado sentido de independencia, careciendo de sentimientos de lealtad y pertenencia.

GUÍA PRÁCTICA 2

1º taller: Encuadre de trabajo y presentación de las herramientas

En esta parte del taller es importante tomarse unos minutos para aclarar nuevamente las pautas de trabajo, ya que hay que considerar la presencia de nuevos integrantes en el grupo. Por otro lado, es necesario introducir las herramientas que se abordarán durante el encuentro, las cuales son: la Ventana y Límites familiares.

En esta etapa del taller se presenta la técnica fundamental que es **La Ventana** y se invita a los adultos a trabajar grupalmente, en función de sus propias experiencias internas y externas, siendo que no existen respuestas correctas e incorrectas en este espacio.

ACTIVIDAD: Para trabajar el reconocimiento de cada una de los aspectos para una crianza valiosa, se plantea la siguiente metodología: **FICHA 3**

LA VENTANA



¡VAMOS A EJERCITARI

Los/as invitamos a que puedan completar su ventana y, de esta manera empezar a notar qué está pasando en su interior.

- Identificando los valores o aspectos valiosos para los padres en la crianza de sus niños/as y adolescentes.

En este primer momento, se trabaja en torno a los valores personales que andamian el desarrollo de las pautas de crianza de los adultos en relación a sus hijos/as.

Para abordar este aspecto, se pueden utilizar las siguientes preguntas disparadoras:

– ¿Qué tipo de padre/madre/referente querés ser? – ¿Qué cualidades personales son importantes para vos en la crianza de tus hijos/as? – ¿Qué cosas son importantes para vos en la crianza de tu hijo/a? – ¿Qué cualidades te gustaría transmitir a tu hijo/a?

- Reconociendo obstáculos propios en el desarrollo de una parentalidad o una crianza valiosa. – ¿Qué es lo que aparece como un obstáculo propio en el camino hacia eso que es importante para vos en la crianza?

– ¿Qué obstaculiza el ser el padre/referente que querés ser? – ¿Qué se interpone en el camino de ser quien querés ser para tu hijo/a? – ¿Qué ideas o pensamientos aparecen en las situaciones difíciles o problemáticas con tu hijo/a?

- Discriminando las conductas de evitación-escape-lucha en relación a los obstáculos internos: – ¿Qué haces para escapar-evitar tus obstáculos internos? – ¿Cómo manejas las emociones difíciles?
- Discriminando las conductas de acercamiento a los que es importante para el desarrollo de una parentalidad o crianza valiosa. – ¿Qué haces para acercarte a aquello que es importante para vos en la crianza? – ¿Qué haces para dirigirte hacia el parent/referente que querés ser?

A medida que los participantes expresan todas sus respuestas en voz alta, el coordinador anota en cada cuadrante lo puesto en común. Recordar que lo importante de este trabajo no es realizar una lista exhaustiva ni completar la ventana adecuadamente, más bien se trata que los participantes incorporen el punto de vista.

ACTIVIDAD: Metáfora del genio.

Para darle un cierre a la herramienta de La Ventana, se les propondrá a los padres imaginar que uno de los coordinadores es un genio y puede concederles un deseo: vivir del lado izquierdo o del lado derecho de La Ventana, pero no en ambos.

Se les preguntará: – ¿De qué lado quisieran estar como padres? – Si cada lado fuera un modo de ser padres/responsables de crianza ¿Cuál de los dos elegirían? ¿El de los obstáculos y las acciones para evitar esos obstáculos? o ¿El lado de los valores y las acciones comprometidas como padres?

En función de este disparador, se pueden llegar a distintas ideas, y a modo de cierre se les comentará que no siempre nos encontramos únicamente de un lado o del otro de La Ventana, sino que ante determinados contextos nos encontramos más de un lado que del otro o en ambos; lo importante es poder notar el proceso y elegir dirigirse hacia lo que sea valioso para ellos.

2º MOMENTO

ACTIVIDAD: Para comenzar, es importante indagar acerca del concepto o las ideas que tienen los padres sobre los límites. Podrían utilizarse como disparadores las siguientes preguntas:

- ¿Hay límites explícitos en el hogar?
- ¿Cómo se imparten los límites en sus familias?
- ¿Se han ido modificando algunas normas y pautas a lo largo del tiempo?

Posterior al ejercicio de notar las normas familiares, es conveniente realizar una psicoeducación sobre límites, qué son, para qué sirven y ciertas pautas para aplicarlos con sus hijos/as. También deberán incluirse los Tipos de Límites (Minuchin, 1974) e invitar a los padres a notar si se reconocen a sí mismos dentro de alguno de los mismos, o en qué situaciones están en una clase de límites y en cuáles en otra.

3º MOMENTO

ACTIVIDAD: Se les entregará la FICHA N° 4 con distintas situaciones donde es posible observar en viñetas los tipos de límites aprendidos. Se les pedirá que indiquen qué emociones les genera cada ejemplo y que marquen el nivel de satisfacción con cada situación, notando si pueden reconocerse en alguna de esas situaciones. Posteriormente se les pedirá que se ponga en común lo escrito, para ir finalizando la actividad brindando algunos Consejos con información que clarifique lo dialogado.

3º MOMENTO: Cierre del taller

Antes de despedirnos, queremos recordarles que los límites que se ponen como padres no son castigos ni restricciones arbitrarias, sino una forma de cuidado y protección. Nuestros hijos necesitan ese marco claro para sentirse seguros y saber por dónde moverse en la vida.

Cuando se sostienen los límites con coherencia, les enseñamos a hacer lo mismo en sus propias vidas: a decir que no cuando algo no les hace bien, a protegerse de situaciones de riesgo y a desarrollar una autoestima más fuerte.

Y no olviden que poner límites también es una poderosa herramienta de prevención. Está demostrado que cuando los padres establecen reglas claras y consistentes, los hijos tienen menos probabilidades de involucrarse en conductas de riesgo, como el consumo de drogas.

Así que sigamos reflexionando sobre esto y buscando formas de aplicar lo aprendido hoy en nuestro día a día. Gracias por su participación y compromiso, los esperamos en el próximo taller.

DESARROLLO TEÓRICO

3º taller: Hablar para conectar: asertividad y herramientas parentales

Entrenamiento parental

Las personas estamos enseñando con nuestras conductas todo el tiempo. Estas, en el ámbito de crianza, son parte del contexto de la conducta de los hijos. Las respuestas de los padres son una parte de las consecuencias de la conducta del niño/a, ¿Qué quiere decir esto?

¿Cómo modificamos conductas?

El conductismo propone que para poder cambiar las conductas, lo único que podemos cambiar de manera directa es el contexto de las mismas. Es decir: para que una conducta cambie, es necesario cambiar sus antecedentes (lo que ocurre antes) o sus consecuencias (lo que ocurre después) – a veces ambos (José – Quintero, 2015).

A continuación, se presentará un ejemplo: una madre refiere que está algo cansada de tener que juntar la ropa de su hija adolescente del suelo y colocarla en el cesto de ropa sucia. Se queja cada día, a la par que repite la conducta de ordenar la ropa de su hija. Refiere que ha hablado con ella muchas veces sobre la importancia del orden en la casa y de la colaboración en el hogar por parte de todos los integrantes de la familia. Pero nada cambia.

La madre refiere entonces que su hija “no aprende” lo que ella intenta enseñarle. Pero curiosamente esta madre está, sin ser consciente de ello, “enseñándole” a su hija. Lo que le enseña es probablemente lo opuesto a lo que sus palabras intentan conseguir. Le enseña con sus conductas. Le enseña que no es necesario que haga nada diferente, ya que su ropa estará siempre ordenada y limpia. A lo sumo la adolescente tendrá que tolerar escuchar a su madre quejándose, pero eso no parece ser tan molesto comparado con el beneficio de tener su ropa lista sin mover un dedo. Los adultos enseñan con sus conductas todo el tiempo.

En el siguiente apartado, se presentan los principios del aprendizaje:

- **Reforzamiento:** es el proceso de fortalecer o aumentar una conducta a través de sus consecuencias (llamadas “reforzadores”). Un estímulo sólo puede considerarse un refuerzo si logra mantener o aumentar la conducta que lo antecede (Skinner, 1938).

Tipos de reforzadores:

- **Social:** abrazo, felicitar, sonrisas, aplausos, elogiar, etc. Son los más efectivos.
- **Material:** juguetes, helado, libros, dinero, postre especial, etc.
- **Actividad:** deporte de interés, jugar con los padres, pasear por el parque, mirar una película, etc. Siempre van a depender de los gustos e intereses del niño/a.

- **Castigo:** es un método para disminuir una conducta a través de sus consecuencias. De la misma manera que ocurre con los refuerzos, un castigo puede llamarse castigo sólo si logra disminuir la conducta que lo antecede [Skinner, 1938].

Tanto castigos como refuerzos se definen por el efecto que producen, no por la intención de quienes lo aplican.

En el ámbito de la crianza, el castigo no se considera la clave, sino que se promueve el refuerzo de conductas deseadas y la omisión del refuerzo ante conductas no deseadas. Si bien en algunos casos se recurre al castigo, la evidencia indica que su efectividad es menor en comparación con el uso de refuerzos, ya que no enseña conductas nuevas y únicamente señala aquello que no debe hacerse, con altas probabilidades de deteriorar el vínculo si se aplica de manera abusiva [José – Quintero, 2015].

En el entrenamiento conductual, algunas herramientas para reforzar las conductas positivas son:

- **Economía de fichas:** Consiste en otorgar fichas o puntos por las conductas deseadas, que luego pueden ser canjeados por recompensas previamente acordadas. Ésta técnica conductual que puede aplicarse en niños en edad escolar, particularmente entre los 4 y 12 años [Acevedo Fregoso et al., 2006].
- **Escalera del valiente:** Consiste en establecer una conducta meta y desglosarla en pequeños pasos o “escalones” que deben ser alcanzados de forma progresiva. Cada vez que el niño o adolescente sube un escalón, se le otorga un reforzador positivo. Esta herramienta es útil tanto en niños como en adolescentes.
- **Contrato conductual:** Es un acuerdo entre el adulto y el niño o adolescente, en el que se especifica una conducta deseada a fortalecer, los refuerzos que se otorgarán al cumplirla y las consecuencias en caso de incumplimiento.

Transmitir a los adultos brevemente estos principios del aprendizaje de una manera simple y exemplificada es de suma importancia; es parte de la psicoeducación conductual. Comprender cómo se adquieren y mantienen las conductas permite intervenir con mayor eficacia en la crianza. En este sentido, muchos adultos entran sin darse cuenta en patrones de interacción repetitivos que terminan reforzando justamente los comportamientos que desean evitar. Uno de los más comunes es el llamado “círculo del esfuerzo creciente”, en el que el niño demora u omite una consigna, y el adulto, en lugar de aplicar consecuencias consistentes, va incrementando su exigencia verbal o emocional, hasta que finalmente el niño obedece —generalmente por presión o cansancio—, reforzando así un patrón disfuncional.

El siguiente gráfico representa este círculo de interacción negativo:



Algunas consecuencias de éste círculo son:

- El niño se acostumbra a obedecer sólo cuando lo fuerzan.
- Gana tiempo para seguir haciendo lo que quiere.
- La relación suele desgastarse.
- Se irrita con sus padres y los ve como enemigos que lo único que hacen es dar órdenes.

De esta manera es importante saber cómo dar órdenes de una manera efectiva, evitando las amenazas y penitencias difíciles de cumplir, explicitando una instrucción específica a la vez, y no presentando un pedido como una pregunta o una súplica.

■ Comunicación asertiva

Las habilidades interpersonales le permiten a una persona construir o terminar con aquellas relaciones que son destructivas, y encontrar y construir relaciones nuevas o fortalecer las que ya formamos (Boggiano y Gagliosi, 2018). En relación a esto, la asertividad es una habilidad que le permite a una persona expresar:

1. Oposición: decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos desagradables.

2. Afecto: dar y recibir elogios, expresar sentimientos agradables en general.

Ambos, oposición y afecto, expresándolos de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta (Riso, 1988).

Además de la comunicación asertiva existen dos modelos alternativos a los que se suele recurrir cuando se interactúa con los demás:

- **Modo pasivo:** se manifiesta cuando una persona se abstiene de participar o cuando dice NO cuando quiere decir lo contrario. No se expresan directamente los pensamientos, sentimientos o deseos. No se defienden los derechos propios de expresar lo que se siente o piensa.
- **Modo agresivo:** una persona hace, dice o expresa lo que quiere sin considerar al otro, y lo realiza de manera agresiva. En este caso se dejan de respetar los derechos del otro para sobreponer los propios.

Algunos principios básicos a tener en cuenta para llevar a cabo una comunicación asertiva:

- Es más apropiado hacer una petición que una demanda. Por ejemplo: “¿Podes apagar la tele mientras hablamos?” vs “Apaga la tele así hablamos”.
- Es mejor hacer preguntas que acusaciones. Por ejemplo: “¿Me estás escuchando?” vs “No me estás escuchando”.

- Evitar las generalizaciones. Por ejemplo: "Siempre sos así".
- Cuando criticamos a la otra persona, es mejor hablar de lo que hace y no de lo que es. Por ejemplo: "Te olvidaste de ordenar tu pieza, últimamente te estás olvidando de hacer esas cosas" vs "Te olvidaste de ordenar tu pieza, sos un desordenado".
- Discutir los temas de uno en uno.

La comunicación verbal debe ir acorde a la no verbal.

GUÍA PRÁCTICA 3

1º Momento

En esta parte del taller es importante tomarse unos minutos para aclarar nuevamente las pautas de trabajo, ya que hay que considerar la presencia de nuevos integrantes en el grupo. Por otro lado, es necesario introducir las herramientas que se abordarán durante el encuentro e introducir los conceptos de reforzadores y castigo.

ACTIVIDAD: se invita a los adultos a compartir las conductas deseadas y no deseadas de los niños/as y adolescentes. Luego de realizar una lista, pensar cómo reforzarían aquellas conductas que quieren aumentar en sus hijos/as.

Dicha actividad busca que los padres puedan notar si hacen uso o no de los principios y, cuáles son las consecuencias que tienen en las interacciones con los niños/as y adolescentes.

Cuando se trabaja para cambiar el comportamiento, un primer paso es describir con precisión cómo se vería el comportamiento deseado y observable, en lugar de aquel comportamiento no deseado (Polk et al., 2016).

Una vez que hayan realizado la ficha N° 5, se propondrá a los padres dividirse en grupos según la edad de sus hijos/as, eligiendo la opción que corresponda para cada edad:

Economía de fichas (Ficha N°6): para niños de 4 a 12 años aproximadamente.

- Definir con el niño/a y adolescente cuáles serán las conductas con las que se va a trabajar;
- Explicar cómo se obtendrán las fichas, quién las va a otorgar, qué premio se obtendrá después de obtener determinada cantidad de fichas (pactado previamente).
- Crear un registro, el cual incluirá las conductas deseables y los días de la semana, para anotar cuándo la conducta deseada aparece.
- Por último se entregarán los premios en los plazos acordados.

Contrato conductual (Fichas N°7): recomendado para adolescentes.

- Es un acuerdo entre dos personas, el adulto y el niño/a o adolescente.
- Especificar qué conducta deseable se busca potenciar en el adolescente.
- Debe existir un consenso entre las partes.
- Especificar qué refuerzos va a tener el adolescente por llevar a cabo ésta conducta.

Escalera del valiente (Ficha N°8): para niños y adolescentes.

- Establecer en común acuerdo con el niño/a o adolescente la conducta meta a cambiar.
- Desglosar en pequeños pasos el comportamiento. Ej.: Conducta meta: hacer la tarea. Primer paso: realizar 10 minutos la tarea con un adulto. Segundo paso: realizar 15 minutos de tarea con un adulto. Tercer paso: realizar 15 minutos de tarea solo, y así sucesivamente.
- Establecer reforzadores cada vez que el niño o adolescente suba de escalón.

2º Momento

Comunicación asertiva

ACTIVIDAD: Para mostrar claramente lo que implica la comunicación asertiva, se trabajará y explicará el Acróstico DEAR MAN.

Dicha herramienta es un acróstico para recordar cada una de las habilidades necesarias para ser más efectivo y para lograr mis objetivos cuando le pido algo a alguien o digo que no. Se comienza desglosando la palabra DEAR:

- **La D es de Describir:** utilizar un lenguaje descriptivo, evitando apegarse a un lenguaje juicioso. Describir el problema remitiéndose a los hechos objetivos, sin juzgar.
- **La E es de Expresar:** se refiere a la expresión de las emociones y opiniones suscitadas por la situación, utilizando expresiones faciales, tonos de voz y gestos que capturan el contenido y su importancia. Usar frases tales como “yo siento que”, “yo deseo”, “yo no deseo” son más efectivas que “yo necesito” o “vos deberías”. Enseña a expresar los pedidos como necesidades y no como quejas.
- **La A es de Ser Asertivo:** implica asumir que los demás no se imaginan, no saben, ni hacen lo que deseas a menos que lo pidas y, asumir que los otros no pueden leer tu mente.
- **La R es de Reforzar:** adelantarle al otro qué cosas buenas pasarían si accede a cumplir aquello que le estoy pidiendo. Anticipar los refuerzos es buena idea, aunque a veces es necesario anticipar los efectos negativos de no responder a lo que deseas o necesitas [Linehan, 1993].
- **La M es de Mantener la posición:** si la otra persona cambia de tema volvemos a plantear el DEAR, en lo posible con las mismas palabras utilizadas en la primera instancia.
- **La A es de Aparenta:** que estás seguro, a través de expresiones faciales, postura, tonalidad de la voz, etc., aunque no se condiga con la emoción del momento.

- **La N es de Negocia:** entre lo que deseo o quiero y lo que la otra persona desea y quiere de mi [Linehan, 1993].

3º Momento

Cierre del taller

“Antes de cerrar este último encuentro del ciclo, queremos recordarles que acompañar, reforzar y comunicarnos de manera clara y respetuosa con nuestros hijos no es algo que se dé naturalmente: es una habilidad que se entrena y se fortalece con la práctica. Herramientas como las aprendidas en el taller no son soluciones mágicas, pero sí pueden marcar una gran diferencia cuando se aplican con constancia y sensibilidad.

Educar no es simplemente corregir, sino guiar, enseñar y modelar conductas que queremos que nuestros hijos también desarrollem en su vida futura. Cuando les enseñamos a comunicarse con respeto, a asumir compromisos y a reconocer sus logros, les estamos dando recursos para construir vínculos más sanos y tomar decisiones más conscientes.

Sabemos que criar no es fácil, y por eso celebramos profundamente su participación y compromiso durante estos talleres.

Y si sienten que quieren seguir profundizando en este camino, los invitamos a participar de los Talleres del Segundo Nivel: Habilidades de Crianza, donde abordaremos herramientas más complejas y estrategias para manejar situaciones difíciles, regular nuestras propias emociones y acompañar a nuestros hijos desde un lugar más conectado y consciente.

Gracias por animarse a mirar, cuestionar y crecer. ¡Nos reencontramos pronto!”

ANEXO

Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo es un proceso de reflexión sobre nuestro entorno que intenta aproximarnos a una situación específica para comprender las dinámicas que en ellas se desarrollan y las personas involucradas en las mismas. Permite pensar en líneas de acción que van abriendo un camino para revertir las realidades negativas y fortalecer las positivas, que pensadas en conjunto, conllevan a delinejar una idea proyecto que permita transformar las situaciones de la comunidad o institución desde varios aspectos de forma simultánea [Dirección General de Cultura y Educación, 2009].

Cuando se diagnostica no sólo se ven los problemas y potencialidades, sino que a la vez, se llega a un sentido, un “lugar” al cual el colectivo quiere llegar, una situación deseada a partir y desde los saberes y la participación de cada uno de los sujetos que interactúan en el análisis, la toma de decisiones y la puesta en marcha de la propuesta [Dirección General de Cultura y Educación, 2009].

ACTIVIDAD: Resolución de conflictos. Esta herramienta consta de cuatro pasos:

Definición del problema: ¿Es un problema? ¿Cuál es? Hay que tener en cuenta que existen dos tipos de problemas: aquellos que tienen solución y los que no la tienen.

Solamente los primeros son realmente problemas, los demás son situaciones que no podemos cambiar.

El objetivo es realizar una descripción lo más detallada posible del problema, ya que de esta manera podremos tener en cuenta la mayor cantidad de factores implicados y, por ende, podremos desarrollar estrategias más eficaces para su resolución.

Además es importante el establecimiento de metas realistas, ya que estas guían la acción y por lo tanto si son realistas es posible alcanzarlas.

Propuesta de alternativas para la resolución del problema: ¿Qué se puede hacer? La búsqueda de alternativas implica pensar creativamente en la mayor cantidad de posibles soluciones, sin enjuiciar si son buenas o malas.

Generalmente cuando enfrentamos un problema solemos rechazar varias soluciones sin considerarlas, por eso es importante dar el espacio a todas las que aparezcan. En este punto se pueden utilizar estrategias como la lluvia de ideas, la cual incrementa la probabilidad de definir soluciones más efectivas.

Toma de decisiones: ¿La estrategia es útil y efectiva? En este momento se analizan las diversas estrategias y se considera cuál es la más viable, cuál podría resolver el problema, y cuán probable es su puesta en práctica.

Posteriormente se evalúa el costo – beneficio de la estrategia elegida para identificar su efectividad y su posible puesta en práctica.

Ejecución y verificación de las soluciones: ¿Cómo hacerlo y cuál es el resultado? Este último paso implica la ejecución y verificación de la solución seleccionada, a través de su puesta en práctica. Para lograr esto último es necesario definirla en pasos, lo cual permite una mayor organización y la visualización de lo que se planea realizar.

Luego se evalúa si la estrategia seleccionada resultó efectiva o no. En caso de que no haya funcionado es importante tener en cuenta que se puede retroceder al paso número dos, lluvia de ideas, y escoger otra alternativa. Se vuelve a realizar todo el proceso nuevamente.

4º Momento

Cierre del proceso

En el último momento se realiza el cierre de los tres talleres, generando un espacio de devolución a los participantes, así como también dando lugar a las dudas o preguntas que los padres puedan tener sobre alguna de las herramientas o cuestiones más generales.

Se puede realizar un balance de lo aprendido, de las técnicas más útiles y eficaces para la crianza y otros aspectos a considerar de los talleres, siempre con la colaboración de los participantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo Fregoso, A. C., Cota Sánchez, C., Helú Fernández, P., Tello de Meneses Salazar, C., Tena López, M. R., y Guzmán Pérez, J. M. (2006). Aplicación de economía de fichas en un caso de trastorno en el patrón del sueño. *Enseñanza e Investigación en Psicología*.
- Bandura, A. y Kupers, C. J. (1964). *Transmission of patterns of self-reinforcement through modeling*. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/h0041187>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bravo Ibarra, P. y Herreros Aguilar, J. (1979). *Adaptación y evaluación de un programa de entrenamiento para padres en habilidades parentales y de comunicación*. Facultad de Ciencias Humanas, Universidad de Chile.
- Boggiano, J. P. y Gagliesi, P. (2018). *Terapia Dialéctico Conductual. Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional*. Argentina: Tres Olas.
- CONACE (2003). *Programa de prevención del consumo de drogas para las familias*. Chile.
- Coyne, L. W. & Murrell, A. R. (2009). *The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Years* (New Harbinger). Oakland.
- Cuervo Martínez, Á. (2010). *Pautas de crianza y desarrollo socio afectivo en la infancia*. Diversitas: Perspectiva En Psicología. Colombia.
- Dirección General de Cultura y Educación (2009). *El diagnóstico participativo, una propuesta para el mejoramiento de las prácticas institucionales*. Buenos Aires.
- Gagliesi, P., Albornoz, M., y Paniagua, L. (2023). *Sumar al amor: Manual de habilidades para familiares y allegados de personas con desregulación emocional* (1.^a ed.). EDULP.
- García Ferreira, S. y Takaya, P. (2025). *Modelo de Rol Sano: fundamentos teóricos*. Secretaría de adicciones, Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba. Argentina.
- IREFREA [Instituto Europeo de Estudios en Prevención] (2010). *Prevención familiar de las adicciones: programas dirigidos a promover dinámicas familiares saludables y reducir conductas de riesgo en adolescentes*. IREFREA.
- José-Quintero, P. (2015). *Crianza y Conductismo*. Revista de Ciencias Conductuales-Contextuales. Argentina.
- Linehan, M. M. (2003). *Manual de entrenamiento en habilidades para tratar el trastorno límite de la personalidad* (1.^a ed., A. Díez, Trad.). Desclée de Brouwer. (Obra original publicada en 1993)
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality di-*

sorder. New York: The Gilford Press.

- Lozano-Rodríguez, I. y Valero-Aguayo, L. [2017]. Una revisión sistemática de la eficacia de los programas de entrenamiento a padres. *Revista de Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*. España.
- Minuchin, S. [1974]. *Families and family therapy*. Harvard University Press. [Reimpreso en 2003]
- Minuchin, S. y Fishman H. C. [1984]. *Técnicas de terapia familiar*. España: Paidós.
- Montero, M. [2003]. *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad*. Buenos Aires: Paidós
- Polk, K. L. y Schoendorff, B. [Eds.] [2014]. *La matriz ACT: Un nuevo enfoque para desarrollar la flexibilidad psicológica en diferentes entornos y poblaciones*. New Harbinger Publications, Inc.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. [2016]. *Ve essential guide to the act matrix: A step-by-step approach to using the ACT matrix model in clinical practice*. Oakland: New Harbinger.
- Rey, C. [2006]. Entrenamiento de padres: una revisión de sus principales componentes y aplicaciones. *Revista Infancia, Adolescencia Y Familia*. Colombia.
- Reyes-Ortega, M. A. [2016]. Impacto del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21[1], 9-20.
- Riso, W. [1988]. *Entrenamiento asertivo : aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención*. Medellín: Rayuela.
- SEDRONAR [2022]. *Magnitud del consumo de sustancias psicoactivas: Encuesta Nacional de Consumos y Prácticas de Cuidado (ENCoPraC)*. Observatorio Argentino de Drogas. <https://www.argentina.gob.ar/sedronar>
- Skinner, B. F. [1938]. *Ve behavior of organisms*. New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.
- Velleman, R. D. B., Templeton, L. J., & Copello, A. G. [2005]. *The role of the family in preventing and intervening with substance use and misuse: A comprehensive review of family interventions, with a focus on young people*. *Drug and Alcohol Review*, 24[2], 93-109. <https://doi.org/10.1080/09595230500167478>

ANEXOS

Fichas

CUADERNILLO FICHAS TALLERES DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR NIVEL 1

El presente cuadernillo contiene una serie de actividades y de fichas para llevar a cabo la realización de los talleres.

Herramientas del taller N° 1

- Psicoeducación Emocional [FICHA N°1]
- Validación Auto validación [TE VEO/ ME VEO] [FICHA N°2]

Herramientas del taller N°2

- La Ventana [FICHA N°3]
- Límites familiares [FICHA N°4]

Herramientas del taller N° 3

- Entrenamiento parental [FICHAS N° 5, 6, 7, 8]

Comunicación Efectiva DEAR MAN [FICHA N°9]

FICHA 1

PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

¿Qué son las emociones?

Son reacciones automáticas que se presentan ante un evento psicológico relevante (Reyes Ortega, 2016).

¿Por qué las personas tienen emociones?

- ▶ Ofrecen información importante sobre las metas y cosas que las personas valoran.
- ▶ Sirven para comunicar las necesidades a los demás.
- ▶ Permiten organización psicológica (mental, física y conductual) para actuar cuando ocurre algo importante.

Funciones de las emociones:

Tristeza: ocurre ante una pérdida. Funciones:

1. Decidir si se puede recuperar lo perdido.
2. Permite tener ayuda de los demás.

Enojo: surge cuando hay obstáculos para alcanzar las metas. Funciones:

1. Decidir si se puede cambiar la situación.
2. Poner límites a las demás personas.

Miedo: surge cuando se presenta una amenaza. Funciones:

1. Actuar de manera cautelosa.
2. Recibir apoyo y comprensión.
3. Evitar peligros.

Alegría/Amor: surge cuando la persona ha logrado algo importante para ella misma o de otra persona. Funciones:

1. Motiva a buscar más logros.
2. Ayuda a ser solidarios con las demás personas.
3. Ayuda a crear vínculos con las demás personas.

Asco: surge cuando algo/alguien nos provoca desagrado. Funciones:

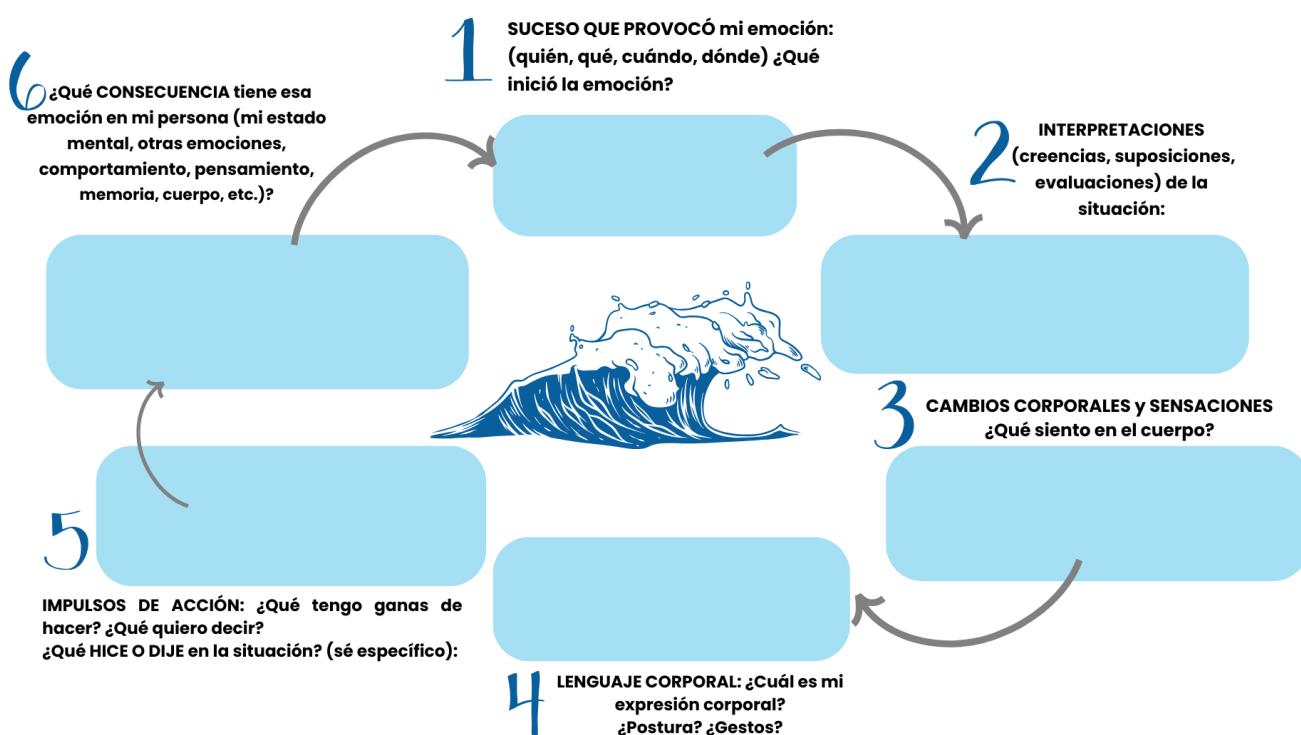
1. Impide la intoxicación.
2. Rechazo de todo aquello que supone una amenaza a los valores de la persona.

Sorpresa: surge cuando aparece una novedad, un acontecimiento repentino e inesperado, ya sea externo (cuando nos felicitan con un regalo) o interno/cognitivo (cuando nos acordamos de un olvido que hemos tenido).

Funciones:

1. Permite afrontar situaciones inesperadas.
2. Prestar atención. Dedicar toda la atención al objeto/situación sorpresa.

Aprender a observar, describir y nombrar las emociones puede ayudarte a regularlas. Un esquema aplicable a cualquier experiencia emocional, es el siguiente:



FICHA N° 2

VALIDACIÓN – AUTOVALIDACIÓN

[Gagliesi, Albornoz, & Paniagua, 2023]:
TE VEO ME VEO

TE VEO

Estar atentos

Escuchar

Validar

Expresar

Ofrecer ayuda

Estar atentos. Prestar atención a lo que los hijos no expresan con palabras, observando su lenguaje corporal y facial.

Escuchar. Escucha con completa conciencia al estar presente y demostrar interés en la otra persona (a través de la mirada, gestos, etc.). Escuchar no solo *lo que dice*, sino también *cómo lo dice*: su tono de voz, la emoción que transmite y lo que está tratando de compartir.

Validar las emociones de los hijos considerando dos aspectos clave: su historia de aprendizaje y la situación actual. Comprender su historia nos ayuda a reconocer que lo que siente y piensa tiene sentido según sus experiencias previas, mientras que tener en cuenta la situación presente nos permite entender que su reacción emocional es una respuesta lógica a lo que está viviendo en el momento.

Expresar Poner en palabras lo que percibimos de manera respetuosa y afectuosa les ayuda a comprender y validar lo que están sintiendo. Los niños no siempre saben reconocer o expresar lo que sienten. Como padres, podemos ayudarles a identificar sus emociones, observando sus gestos, su tono de voz y su comportamiento.

Ofrecer ayuda. Evitar dar consejos de inmediato. A veces, al intentar solucionar sus problemas por los hijos, sin querer les transmitimos el mensaje de que no son capaces de manejar sus propias dificultades. En lugar de decirles qué hacer, es preferible acompañarlos en la exploración de sus emociones y ayudarles a encontrar sus propias respuestas. Escuchar con empatía y sin juicios fortalece su confianza y les permite desarrollar habilidades para resolver situaciones por sí mismos.

ME VEO

Me cuido

me **Escucho**

me **Valido**

me **Expreso**

me **alientO**

ME VEO: Reconocer cómo estoy, cómo me siento y qué necesito. Es darme el permiso de mirarme con honestidad, sin juzgarme ni minimizar lo que me pasa. “Verme” implica hacerse visible para mí misma/o.

ME CUIDO: Actuar en función de lo que necesito. No desde el castigo ni la exigencia, sino desde el afecto hacia mí misma/o. Cuidarse puede ser descansar, poner un límite o pedir ayuda.

ME ESCUCHO: Prestar atención a mi diálogo interno, a mis emociones y pensamientos, sin taparlos ni juzgarlos. Escucharme es crear un espacio de conexión con lo que me pasa por dentro.

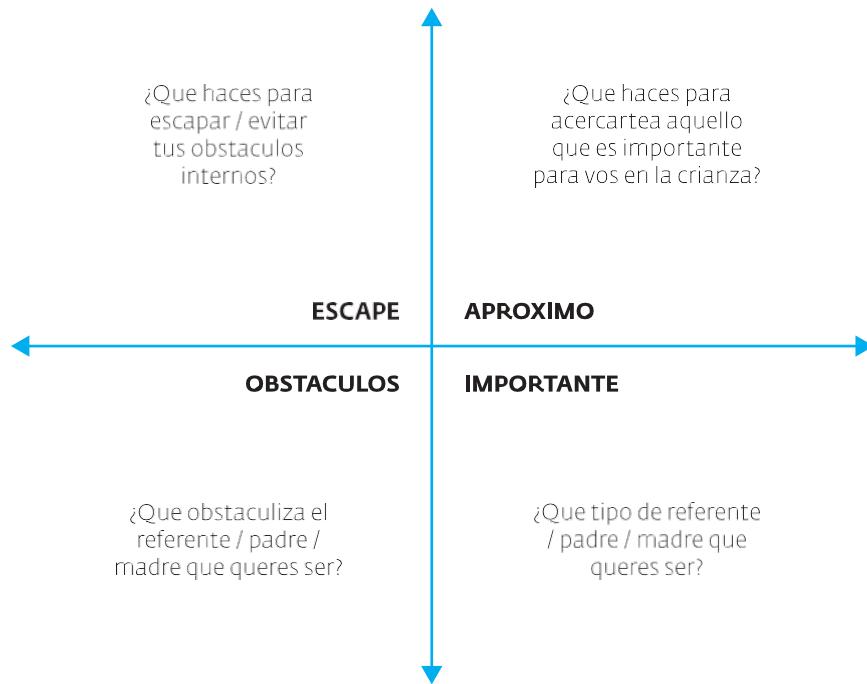
ME VALIDO: Reconocer que tiene sentido lo que siento, que mis emociones tienen una razón de ser en función de mi historia, mi contexto y mis valores. Validarme no significa justificar todo, sino entenderme con compasión.

ME EXPRESO: Poner en palabras lo que siento, necesito o pienso. A veces es conmigo misma/o, y otras veces es con los demás. Expresarme me permite liberar y ordenar. Es darle voz a mi mundo interno.

ME ALIENTO: Reconocer mi esfuerzo y darme apoyo interno. No necesito esperar que venga de afuera: yo también puedo darme ánimo, comprensión y fuerza. Alentarme es ser mi propia base segura.

FICHA N3

LA VENTANA



¡VAMOS A EJERCITAR!



Los/as invitamos a que puedan completar su ventana y, de esta manera, empezar a notar qué está pasando en su interior.

FICHA N° 4

LÍMITES FAMILIARES

	DE ACUERDO	MEDIANAMENTE EN DE ACUERDO	EN DESACUERDO	IDENTIFICAR EMOCIONES
Tu hija de 12 años sabe que después del colegio se tiene que ir directamente a la casa. Llega tres horas más tarde de lo que corresponde, es la segunda vez que sucede. Tú decides perdonarla, diciendo que la tercera es la vencida, y que si lo vuelve a hacer... no sabes lo que le va a ocurrir... pero la vas a castigar.				
Tu hijo de 13 años tiene su primera fiesta de curso. La hora de llegada eran las 12 de la noche y se fue con un grupo de amigos. Son las 2 de la mañana y aún no llega. Tú lo esperas para castigarlo y dejarlo sin permiso para ir a fiestas en el resto del año.				
Álvaro tiene 16 años. Se ha comprometido a pasar a buscar a sus hermanos al colegio, después de su salida de clases. No le pareció justo, pero aceptó al final. Los hermanos salen a las 4:00. Después de un mes, los hermanos le cuentan a la mamá que Álvaro se queda conversando hasta las 5:30 con los amigos, así que				

	DE ACUERDO	MEDIANAMENTE EN DE ACUERDO	IDENTIFICAR DESACUERDO	EMOCIONES
recién a esa hora los va a buscar. Los padres se ponen de acuerdo, deciden conversar con Álvaro y le preguntan por qué hizo eso. Luego de escucharlo, lo castigan sin poder ir a los juegos de video de la esquina durante 1 mes, pero le ofrecen que se venga con algún amigo a la casa una vez por semana para que puedan				
Carolina, de 16 años, se fue a la casa de su amiga Paula. A las 7 de la tarde llama a la madre para avisar que tienen una fiesta, así que se quedara a dormir donde Paula y le dice que la mamá de Paula las irá a dejar y a buscar a la fiesta. Al día siguiente Carolina llega a almorzar con otra amiga, a la cual se le escapa que en realidad se volvieron con un amigo				

FICHA N° 5

Escribí dos listas:

Conductas deseadas en tus hijos/as:	Conductas que te gustaría que disminuyan:

Describir con claridad

Seleccioná una conducta de la primera lista y describila de forma clara y observable. Por ejemplo:

“Sea más responsable” por “Guardé sus útiles en la mochila después de hacer la tarea”.

Pensar en reforzadores

Reflexioná cómo podrías reforzar esa conducta cuando ocurra. ¿Qué cosas motivan a tu hijo/a? ¿Cómo podés demostrar que valorás esa conducta? ¿Cuáles usarías de los que aprendiste según la edad de tus hijos?

Ejemplos de refuerzos positivos:

- * Un elogio (“¡Qué bien que ordenaste sin que te lo pidiera!”)
- * Tiempo compartido (“Ya que terminaste todo, ¿miramos algo juntos?”)
- * Pequeños privilegios (“Hoy elegís vos la merienda”).

¿Para qué sirve esta actividad?

Para identificar si estamos reforzando conductas deseadas o, sin querer, las que queremos que desaparezcan.

Para usar nuestras respuestas como herramientas de enseñanza.

Para comenzar a implementar cambios en el comportamiento desde las consecuencias, como proponen los principios del aprendizaje.

Recordá: Lo que hacemos después de una conducta puede aumentarla o disminuirla. ¡Lo que reforzás, se repite!

FICHA N° 6

Economía de fichas

Escribí dos listas:

CONDUCTAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ejemplo: Ordenar la habitación							

El objetivo es recolectar.....fichas

La recompensa por haberla cumplido es.....

Todo debe acordarse anteriormente con el niño, niña, adolescente

FICHA N° 7

CONTRATO CONDUCTUAL

Este contrato es entre: _____
(Nombre del adolescente)
y _____

(Nombre de la persona que hace el contrato)

El mismo iniciará el día _____ hasta _____

ACUERDO ENTRE LAS PARTES

Yo, _____
(Nombre del adolescente)

ME COMPROMETO A:

En CASO DE NO CUMPLIR ESTE ACUERDO, QUEDA CLARO QUE NO SE ENTREGARÁ LA RECOMPENSA ACORDADA.

FIRMA DE LAS PARTES:

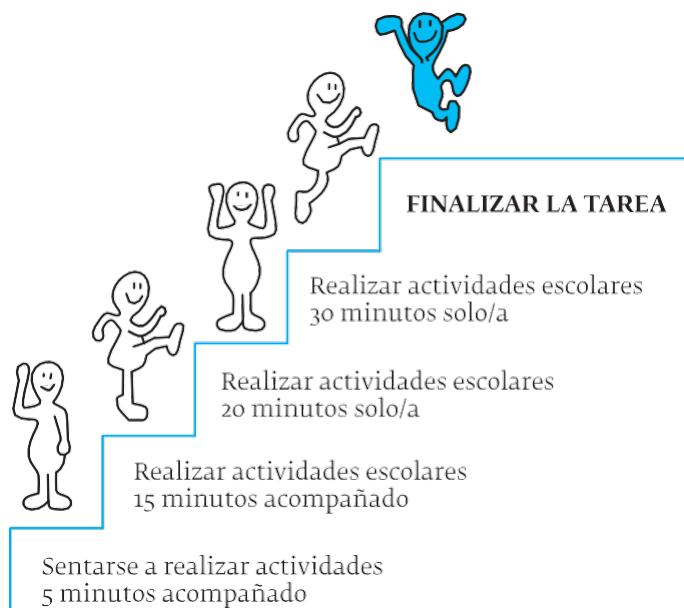
Firma o nombre del adolescente ----->

Firma o nombre de la persona que hace el contrato-- >

FICHA N8

ESCALERA DEL VALIENTE

Se elige la conducta que se quiere lograr o conducta meta con el niño o adolescente. Cada escalón son conductas previas y cada vez que se realicen se deben reforzar (refuerzo material, actividad o social), hasta llegar a la meta.



Ejemplo:

Para practicar en la casa

FICHA N° 9

COMUNICACIÓN DEAR MAN

Completa el **DEAR man**, rellenando cada letra en función de lo que significa.

D (DESCRIBÍ): anota la situación de la forma más descriptiva posible. Pegate a los hechos. Contale a la persona exactamente a qué estás reaccionando.

E (EXPRESÁ): expresá tus sentimientos y opiniones relacionados con la situación. Es necesario asumir que tus pensamientos y sentimientos no son auto evidentes, es decir que necesariamente la otra persona no tiene porqué saber lo que sentís. Usa frases tales como "yo siento que", "yo deseo", "yo no deseo", en vez de "yo necesito" o "vos deberías".

A (ASERTIVO): ser asertivo es pedir lo que deseas o decís que no claramente, respetando tus derechos y los de la otra persona. No supongas que los otros saben lo duro que es para vos pedir las cosas directamente.

R (REFORZÁ): reforzá o premia antes de tiempo a la persona explicándole las consecuencias. Resaltá los efectos positivos de conseguir lo que deseas o necesitas. Ayuda a la persona a sentirse bien por hacer o aceptar lo que deseas.



Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD

