

Trabajo final de máster.

Curso académico 2022-2023

Escuela de padres



Titulación de Postgrado: Máster universitario en profesor de educación Secundaria y Bachillerato.

Autora: Cristina Ruiz-Gálvez Relaño

Directora: María José Mayorgas Quintana

Modalidad: Trabajo fin de máster Escuela de Padres

Fecha de presentación: 19 de junio de 2023

Agradecimientos

Este trabajo ha supuesto el primer granito de arena de un proyecto que llevo mucho tiempo gestando en mi mente. Mi agradecimiento se extiende a todas aquellas personas con las que me he cruzado a lo largo de mi trayectoria profesional, y que me han permitido ver lo necesario que son este tipo de proyectos para el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes.

Me gustaría agradecer también a todas aquellas personas que me han apoyado, especialmente a mi familia, ya que han escuchado, con infinita paciencia, mis divagaciones y mis idas y venidas con respecto a este proyecto.

Me gustaría dar las gracias en especial a María José Mayorgas, mi tutora en este trabajo, por su acompañamiento, su atención y disponibilidad y su orientación continua.

Índice

Resumen /Abstract	3
Motivación personal y académica.....	4
Justificación	5
Justificación teórica.....	5
Marco normativo	11
Contextualización	13
Presentación del plan	15
Objetivos	15
Competencias desarrolladas	15
Equipo profesional implicado	17
Desarrollo de la escuela de padres.	17
Bloque I.- Presentación e introducción al uso responsable de internet.....	18
Bloque II.- Acoso y ciberacoso.	18
Bloque III - Autolesiones	21
Bloque IV - Educar en emociones. Inteligencia emocional	24
Bloque V- Comunicación familiar.	28
Bloque VI- Establecer límites	30
Recursos	35
Proceso de evaluación del plan	35
Reflexión personal.....	36
Aserciones finales	37
Bibliografía	38
Anexos	41
Anexo I. Folleto de descripción del curso	42
Anexo II. Cuestionario Bloque I. Uso de Internet.	44
Anexo III. Guión de la explicación sobre las respuestas del cuestionario.....	46
Anexo IV. Creencias erróneas sobre acoso y Ciberacoso	48
Anexo V. Ficha bloque II. Acoso y Ciberacoso	50
Anexo VI. Autolesiones.....	52
Anexo VII. Actividad gestión de situaciones conflictivas.....	54
Anexo VIII. Ficha bloque IV. Inteligencia emocional	56
Anexo IX. Actividad de Role Playing sobre gestión de situaciones conflictivas.	58
Anexo X. Actividad sobre estilos comunicativos.	60
Anexo XI. Comunicación familiar.....	61
Anexo XII. Establecimiento de límites.....	63

Anexo XII. Cuestionario de satisfacción	65
---	----

Resumen /Abstract

Resumen

Este trabajo presenta una propuesta de escuela de padres dirigida a los progenitores de los alumnos de secundaria y bachillerato. El objetivo de este proyecto es que los padres tengan información sobre temas de interés en la actualidad y herramientas para fomentar el bienestar familiar y personal de los adolescentes en esta etapa de su vida. La escuela se estructura en seis bloques divididos en siete sesiones de dos horas. De los seis bloques, los tres primeros tienen un perfil psicoeducativo y los tres últimos se enfocan en dotar de herramientas prácticas a los participantes. Se abordarán los siguientes temas: uso responsable de internet, acoso y ciberacoso, autolesiones, inteligencia emocional, comunicación familiar y establecimiento de límites. La idea de esta escuela de padres es que sea un proyecto vivo que se desarrolle y se adapte a las necesidades de las familias, por lo que se evaluará su utilidad y la posibilidad de realizar modificaciones de cara al futuro.

Palabras clave: Escuela de padres, Adolescentes, Formación, Desarrollo.

Abstract

This work presents a proposal for a parent school targeting the parents of high school students. The aim of this project is to equip parents with current information and practical tools to foster the well-being of adolescents, during this critical stage of their lives. The parent school comprises six modules divided into seven two-hour sessions. The first three modules focus on psychoeducational aspects, while the remaining three modules provide participants with practical tools. Topics covered include responsible internet use, bullying and cyberbullying, self-harm, emotional intelligence, family communication, and setting boundaries. This parent school is designed as an ongoing and adaptable project, with its utility and potential for future modifications being evaluated.

Key words: Parent school, Adolescents, Families, Training, Development.

Motivación personal y académica.

Empecé mi trayectoria profesional como psicóloga sanitaria en el año 2015. Mi especialización fue en terapia familiar sistémica y de ahí parte mi curiosidad por las relaciones familiares y su influencia en el malestar psíquico de sus integrantes. Comencé a atender niños y adolescentes en consulta y a medida que iba viendo cada vez más casos, me iba dando cuenta de que en algunas ocasiones las dificultades de los niños se atenuaban o incluso desaparecían, una vez los padres obtenían más información y entendían lo que les estaba pasando a sus hijos. Muchas veces unas pautas para los padres servían de gran ayuda y generaban alivio en la tensión familiar.

En alguna ocasión, he podido ver cómo padres que me piden ayuda para alguna dificultad de su hijo, se ven desbordados por ciertas situaciones que no saben cómo manejar. Se sienten desprovistos de herramientas para la que consideran (y con razón) su labor más importante: ser padres. Pensando en la historia y la trayectoria de las familias de algunos de mis pacientes, me daba cuenta de que esa falta de recursos y esa sensación de estar abrumado, se había prolongado en el tiempo y había hecho un efecto bola de nieve, que aderezado con otros factores, les había llevado a mi consulta meses e incluso años después. Ante esto, era inevitable preguntarse: Si estos padres hubieran tenido ciertos recursos y herramientas ¿hubieran llegado a estos límites? No podremos saberlo, pero el cuestionamiento y las ganas de hacer algo al respecto están presentes.

A colación de todo esto, en marzo de este año, el periódico El Mundo (Benitez, 2023) publicó un artículo sobre el Síndrome del progenitor quemado. En él se describe este síndrome (que no está reconocido clínicamente) como la sensación de agotamiento y estrés que sienten los padres de hoy en día con respecto a la crianza de sus hijos y las exigencias sociales y personales que recaen sobre ellos, debido a las altas expectativas que hay actualmente sobre la parentalidad. Cada vez hay más casos de progenitores quemados y en España no se están tomando demasiadas medidas al respecto, ni se están movilizand recursos para ayudar con estas situaciones.

De ahí, parte esta idea: acompañar a los padres, entenderlos y darles pautas, para que de este modo se den dos circunstancias. Por un lado, que los niños y adolescentes se desarrollen de forma sana y puedan crecer. Por otro lado, generar herramientas para los padres, de manera que puedan sentirse seguros y confíen en sí mismos en su faceta como padres.

Justificación

Justificación teórica

¿Qué son las escuelas de padres?

Antes de definir qué es una escuela de padres, es necesario hacer hincapié en la importancia que tienen los padres en el desarrollo de los niños y adolescentes, ya que aprenden mucho de las conductas, actitudes y valores que se manifiestan en casa. Teniendo en cuenta esto, la idea de fomentar un espacio de orientación y asesoramiento para padres, va cada vez cogiendo más peso. Una escuela de padres es un espacio dedicado a las familias para que obtengan información acerca de aspectos importantes sobre la educación de sus hijos (Cano y Casado, 2015).

Brunet y Negro (1994) definen la escuela de padres como un plan sistemático dirigido a los padres, que persigue formar a los padres sobre aspectos psicopedagógicos y contextuales, con una duración más o menos extensa.

Las escuelas de padres tienen numerosas ventajas para el alumnado, para las familias y para la sociedad en general.

Estas escuelas fomentan el desarrollo integral de los niños y adolescentes dado que promueven la capacitación de los padres para la comprensión y el acompañamiento de los menores, fortaleciendo así los lazos afectivos entre padres e hijos. Además, también promueven la prevención de diferentes problemas con importantes repercusiones a nivel comunitario (violencia, consumo de sustancias, utilización de nuevas tecnologías, etc.) (Romero, 2010).

¿Qué contenidos se van a tratar en la escuela de padres?

En esta escuela de padres se van a tratar una serie de temas que se han considerado de especial importancia dadas las circunstancias del momento actual.

Como **contenidos transversales** se pretenden fomentar factores de protección en los menores y en las familias.

- **Autoestima.** La autoestima es la valoración que hace la persona de sí misma basada en pensamientos, sentimientos y experiencias que son interiorizados en el transcurso de la vida (Escorcia y Pérez, 2015). El bienestar psicológico, que viene

asociado a tener una buena autoestima, permite a las personas hacer frente a los desafíos que el entorno pueda ponerles enfrente y prevenir conductas de riesgo (Díaz y Morales, 2021)

Tener una buena autoestima y un buen autoconcepto son factores de protección de acoso escolar (De La Plaza y González, 2019), ciberacoso (Garaigordobil, 2019), conductas autolíticas (González et al, 2019) y autolesiones (Vázquez et al., 2023) entre otras.

- **Comunicación familiar.** Para que en el entorno familiar se dé un buen clima y una buena comunicación, es necesario cierto nivel de firmeza y disciplina, pero con una base en la que prime el afecto, el apoyo y la implicación de los padres en la relación y vinculación con sus hijos. De este modo, una buena comunicación familiar es aquella en la que se escuchan y se toleran las emociones de los hijos y se expresan las críticas de una forma constructiva, priorizando los comentarios positivos sobre los negativos.

Mantener una buena comunicación familiar, resulta un factor de protección de dos formas diferentes. Por un lado, el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas es un recurso muy eficaz a la hora de resolver conflictos y expresar sus pensamientos, emociones y discrepancias, como alternativa a los comportamientos violentos (Díaz-Aguado, 2005). Por otro lado, una comunicación abierta dentro del entorno familiar, es un factor de protección ante la victimización y los comportamientos agresivos relacionados con el acoso escolar (Garcés et al., 2020) y el ciberacoso (Garaigordobil, 2019), ya que fomenta que ante ciertas dificultades sientan que pueden buscar apoyo en su familia. Además, la existencia de una buena comunicación parento-filial, está relacionada directamente con un uso responsable de internet (Santana et al., 2019) (Ramos et al., 2018), la prevención de conductas autolíticas (Kang et al., 2018 como se citó en Duarte et al, 2021).

- **Autorregulación emocional.** Cuando hablamos de autorregulación emocional nos referimos a las habilidades de tipo cognitivo, emocional y motivacional que permiten identificar, entender y gestionar las emociones, con el fin de afrontar las demandas del entorno y que fomentan la mejora del funcionamiento interpersonal y un mayor afecto positivo y bienestar (Navarro et al., 2018).

Se ha encontrado que la autorregulación emocional fomenta el autocontrol, la confianza y la flexibilidad, así como la capacidad de manejar el sufrimiento, la ansiedad o el estrés (Akaydin y Akudman, 2016, como se citó en Ponce, 2021). En la revisión sistemática llevada a cabo por De La Plaza y González (2019) sobre los factores de riesgo y protección ante el acoso escolar, se observó que la autorregulación emocional es un factor protector tanto en el caso de los niños o adolescentes que reciben el acoso, como en aquellos que realizan conductas agresivas hacia otros compañeros. A este respecto, Garaigordobil (2019) señala que una mayor inestabilidad emocional es predictora de ciberacoso. Kang y sus colaboradores (2018, como se cito en Duarte, et al., 2021) señalan que la tolerancia a las emociones que suelen resultar más desagradables, como la angustia, está relacionado con la prevención de autolesiones.

- **Habilidades sociales y resolución de conflictos.** Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que favorecen la convivencia y mejoran las relaciones interpersonales (Bermejo y Fernández, 2010). Habilidades sociales como la empatía, la escucha activa o la asertividad, resultan de gran utilidad a la hora de gestionar conflictos y están estrechamente relacionadas, como factores protectores, con diferentes problemáticas que actualmente afectan a los adolescentes. Garaigordobil (2019) señala que una menor empatía es un predictor de ciberacoso. Por su parte De la Plaza y González (2019), señalan que una menor asertividad, déficits en las habilidades sociales y de resolución de conflictos y unas pobres estrategias de defensa y afrontamiento, son factores de riesgo para la victimización en acoso escolar, mientras que una baja empatía resulta ser un factor de riesgo para los adolescentes de cara a desarrollar conductas de riesgo.

Aparte de estos contenidos transversales, se abordarán algunos temas que se consideran de gran importancia.

Acoso y ciberacoso

Según el informe de la Unesco (2021) sobre acoso escolar, a nivel mundial, uno de cada tres niños o niñas sufre acoso escolar. Cada vez se escuchan con mayor frecuencia, noticias sobre cómo las situaciones de acoso o ciberacoso se vuelven insostenibles para algunos niños.

Según Olweus (1993, como se citó en Moreno et al, 2019), el acoso escolar se define como las conductas de persecución física y/o psicológica, que son llevadas a cabo por uno o varios alumnos contra otro, de manera repetida e intencionada.

Cuando este tipo de conductas se dan mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, nos encontramos ante una situación de ciberacoso. En este caso, se dan algunas particularidades como el anonimato, la no percepción de daño y la viralidad y máxima audiencia.

El hecho de haber sido víctima o haber realizado conductas de acoso, es un predictor de ciberacoso (Garaigordobil, 2019) y supone un factor de riesgo de las conductas autolesivas (Duarte et al., 2021).

De La Plaza y González (2019), señalan que las creencias erróneas de los padres sobre el acoso escolar, como la minimización, o la falta de conocimiento sobre el papel que ejercen en estas situaciones, también supone un factor de riesgo para que se den situaciones de acoso.

Uso responsable de internet

Internet y las tecnologías de la información y la comunicación han supuesto un gran avance a nivel cultural y social y permiten que los jóvenes desarrollen su identidad, sus relaciones sociales y encuentren numerosas opciones educativas y de entretenimiento. No obstante, como ocurre con cualquier otra herramienta, ha de enseñarse a los adolescentes cómo usarla y cómo protegerse de un mal uso por parte de otros.

Existen numerosos riesgos asociados a internet, como el ciberacoso, el *sexting*, el *online grooming* o las autolesiones online (Gámez et al., 2020)

Los resultados del estudio llevado a cabo por Ramos et al. (2018) señalan que los adolescentes con mayor percepción de riesgo en internet, presentan más herramientas y habilidades para protegerse ante los peligros que se puedan presentar en la red y a la vez, presentan una mayor implicación de los padres en la regulación y uso de internet y de las redes sociales. Por esto se puede concluir que una buena comunicación intrafamiliar, puede ser entendida como un factor protector ante un uso problemático de internet.

Santana et al. (2019) estudiaron la relación entre el uso problemático del móvil, el miedo a sentirse excluido o FoMO (Fear of Missing Out) y la comunicación familiar. Los resultados de su investigación señalaron que el uso problemático del móvil estaba

directamente relacionado con el miedo a perderse algo, que a su vez se relaciona con la insatisfacción de necesidades de tipo psicológico. Una buena comunicación familiar se relaciona con un uso regulado del móvil y por tanto con una disminución del miedo a sentirse excluido.

Establecimiento de límites

En su libro “El cerebro del niño explicado a los padres”, Álvaro Bilbao (2015) expone, desde una perspectiva neuropsicológica, que el hecho de fijar límites es fundamental para el desarrollo del cerebro de los niños. Bilbao señala que hay una zona entera en el cerebro para el establecimiento de límites, la corteza prefrontal y que cuando esa zona está dañada o no funciona correctamente, los niños y adolescentes no son capaces de regular sus emociones, no respetan los límites de otras personas y no son capaces de respetar las normas sociales. Al poner límites estamos trabajando con conexiones neuronales, que se crean, se refuerzan, se debilitan o se destruyen, en función de dichos límites. Aunque el trabajo de Bilbao, está enfocado hacia los niños más pequeños, su explicación sigue aplicándose en la adolescencia e incluso más adelante.

El estilo de crianza democrático, (en contraposición a los estilos permisivo autoritario y negligente) se caracteriza por una comunicación fluida entre padres e hijos, en la que los padres escuchan las demandas, pensamientos y sentimientos de sus hijos, actúan como guías y mentores y establecen límites y normas coherentes y claros, con cariño y afecto (MacCoby y Martin, 1983, como se citó en Torío et al, 2008). Este estilo de crianza es un factor protector para el acoso escolar (De la Plaza y González, 2019).

AUTOLESIONES

Luna-Montañó (2012, como se citó en Sánchez-Sánchez, 2018) define las conductas de autolesión como actos deliberados, intencionales y recurrentes, que buscan hacer daño al propio cuerpo, sin ayuda de otra persona y que carecen de propósito suicida.

La prevalencia de las autolesiones es variable en los diferentes estudios en función de la metodología empleada y las variables culturales. Muehlenkamp et. al. (2012, como se citó en Gámez et al. 2020) apuntan a que la cifra de la prevalencia internacional de las autolesiones se sitúan en un 18%. Por otro lado, Calvete et al. (2015) señalaban que más de la mitad de los adolescentes que conformaban su muestra, se habían infligido autolesiones en el año anterior a la publicación de su estudio. Como se puede ver, las

autolesiones son un fenómeno con una incidencia preocupante, por lo tanto es muy importante que se hable de ello y se planteen formas de prevenir estas situaciones.

En cuanto a la explicación que tiene que un adolescente se autolesione, se parte de la base de que lo que busca es manifestar una emoción difícil de expresar. Existen diferentes hipótesis explicativas sobre las autolesiones, pero destacan tres (Vázquez et al., 2022):

- Se entiende que la autolesión puede perseguir una sensación de alivio de un malestar psíquico no gestionado.
- La autolesión puede verse también como una forma de autocastigo ante un sentimiento de culpabilidad.
- Cuando los adolescentes necesitan que se generen cambios en su entorno, muchas veces las autolesiones son la forma de expresar esa necesidad

Dörr et al. (2022) hallaron relación entre las dinámicas familiares y las autolesiones, indicando que los adolescentes que realizaban estas conductas, tenían dinámicas familiares con escaso apoyo emocional o en las que no se permitía el desarrollo de la autonomía personal.

Duarte et al. (2021) encontraron que el hecho de haber vivido un situación de abuso o acoso escolar y la existencia de dinámicas familiares conflictivas están relacionadas con la presencia de conductas autolesivas.

Kang et al. (2008) (como se citó en Duarte et al. 2021) señalaron que una baja tolerancia a las emociones negativas, la falta de validación de las emociones y la crítica por parte de los padres son factores contextuales que se relacionan con las autolesiones en adolescentes. Wong y sus colaboradores (2016) (como se citó en Duarte et. al. 2021) también señalaron que los sentimientos de depresión, ansiedad, tendencia a la autocrítica y la inestabilidad en las relaciones también son factores de riesgo para las conductas autolesivas.

Marco normativo

El artículo 27 de la Constitución Española reconoce el derecho de todos los individuos a la educación, que tiene por objeto el desarrollo pleno de la personalidad de los individuos respetando los principios de convivencia así como sus derechos y libertades.

A partir de este artículo es sobre el que se basan todas las leyes educativas que ha habido en nuestro país. La ley vigente actualmente es la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, (LOMLOE), por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), quedando derogada la Ley vigente hasta ese momento (LOMCE).

En el artículo 1 de esta ley señala diferentes aspectos de gran importancia:

- En el apartado c, se señala la importancia de la transmisión y de la puesta en práctica de valores, que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía, la solidaridad, la tolerancia y el respeto.
- El apartado d, subraya el carácter permanente y continuo de la educación.
- En el apartado h, se reconoce el esfuerzo conjunto de la comunidad educativa y el conjunto de la sociedad, haciendo especial hincapié en la labor de los padres.
- El apartado k, señala la importancia de la educación para la convivencia, el respeto, la prevención de conflictos, la resolución de los mismos y el fomento de la no violencia en las aulas.

En el artículo 2 de la LOMLOE, señala los fines que persigue el sistema educativo, entre los que podemos destacar:

- El desarrollo pleno de la personalidad y las capacidades de los alumnos (apartado a).
- La educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y en la igualdad de derechos entre hombres y mujeres (apartado b).
- La educación en tolerancia, libertad y prevención y resolución de conflictos (apartado c).
- La formación para la paz, el respeto, la vida social, la cooperación y la solidaridad (apartado e).
- La preparación para la inserción en la sociedad participando de ella de manera activa (apartado k).

Por otro lado, el Decreto 23/2023, del 22 de marzo, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales en la Comunidad de Madrid, establece en el artículo 2, sobre los principios generales de la atención educativa a las diferencias individuales, la importancia de la prevención para detectar barreras para el aprendizaje y por tanto su participación en el sistema educativo (apartado f), el gran valor de la

participación y coordinación de toda la comunidad educativa y de los padres o representantes legales (apartado l) y la relevancia de la colaboración con otras entidades con el fin de coordinar, definir y mejorar proyectos educativos (apartado m).

El decreto 32/2019 del Consejo de Gobierno por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid, establece en sus principios generales los siguientes aspectos:

- La importancia de la inclusión de todos los miembros de la comunidad educativa, respetando sus derechos y deberes, como miembros participativos y activos en la buena convivencia en el centro (apartados a y b).
- El reconocimiento de la labor de los padres y tutores en la educación de sus hijos con respecto a una convivencia escolar positiva (apartado e).
- La relevancia de las actividades preventivas y educativas para regular la convivencia del centro y para la eliminación del acoso escolar y el ciberacoso (apartado f y k).
- Subraya la importancia de integrar la convivencia dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje (apartado i)
- La inclinación hacia la resolución de conflictos de manera pacífica.

La Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y adolescencia frente a la violencia, señala en el artículo 35 las funciones del Coordinador de bienestar, entre las cuales se encuentra la de promover planes de formación en prevención, detección precoz y protección de los menores, a todos los miembros de la comunidad educativa incluidos los propios alumnos y los padres.

Contextualización

El centro en el que se va a llevar a cabo esta escuela de padres es el Colegio Nuestra Señora del Cerezo, en Madrid. Es un colegio concertado, religioso, perteneciente a la orden de las Franciscanas. El centro tiene una sola línea y se encuentra situado en el distrito de Ciudad Lineal. Abarca las etapas de infantil, primaria, secundaria y bachillerato. Cuenta con 375 alumnos y 40 docentes. Las familias de los alumnos tienen un nivel socioeconómico medio-bajo y tienen diferentes orígenes. La nacionalidad

predominante es la española, pero encontramos alumnos procedentes de Colombia, Argentina, Venezuela, Perú, México, Ucrania, Rumanía, Italia, Nigeria y Portugal.

En su estructura, el colegio se compone de dos galerías, una que alberga las aulas de infantil y primaria y el comedor y otra en la que se encuentran las aulas de secundaria y bachillerato. El centro cuenta con una capilla, un salón de actos, un gimnasio, dos bibliotecas (una en cada galería) y dos aulas de informática. Cada galería cuenta con un patio diferenciado para las distintas etapas.

Entre los principios fundamentales que persigue el colegio, destaca el desarrollo integral y personal de los alumnos en la libertad, la responsabilidad y el compromiso social. Se hace mucho hincapié en la importancia de establecer buenas relaciones sociales, formando individuos autónomos capaces de resolver conflictos y gestionar sus emociones.

Los valores principales en los que sustenta su labor son la dedicación a los alumnos en cuerpo y mente, la cercanía y sensibilidad para comprender a los demás, el trabajo en equipo, la creatividad, el disfrute de la vida y la solidaridad.

Es un centro de integración, es decir que incluye alumnos con necesidades educativas especiales, y alumnos sin estas necesidades en sus aulas, buscando la aceptación de las diferencias, fomentar el respeto y la tolerancia y la ayuda a los demás. Además, en la etapa de primaria, en colaboración con el centro de educación especial San Patricio, existe un aula de integración a la que acuden varios alumnos que presentan necesidades educativas especiales, que no pueden seguir el ritmo de sus compañeros en todas las clases. Ellos realizan sus tareas y ejercicios en su aula y se incorporan con el resto de los compañeros de su edad en las asignaturas en las que sí pueden llevar el mismo ritmo, así como en los recreos y tiempos de descanso.

En el centro, el departamento de orientación del centro está formado por dos orientadoras (una encargada de las etapas de infantil y primaria y otra para las etapas de secundaria y bachillerato) y una profesora de pedagogía terapéutica.

En el curso 2022-2023 se han abierto cinco investigaciones de protocolos de acoso en secundaria. Aunque ninguna de estas investigaciones concluyó que existiera una situación de acoso, lo cierto es que evidenciaron dificultades de convivencia en los cursos de secundaria. Además, en esta misma etapa hay un protocolo de suicidio abierto y tres casos de absentismo en seguimiento con la comisión de absentismo del distrito.

Además, existen en el centro diversos casos de Trastorno Déficit de Atención y dificultades en lecto escritura, dos casos de Trastornos de conducta, un caso de Trastorno de Espectro Autista, y un caso de retraso mental leve. Todos estos casos llevan un seguimiento cercano por parte del departamento de orientación

Presentación del plan

Objetivos

La escuela de padres que se presenta a continuación, está dirigida a los padres y madres de los alumnos de secundaria. En ella se persiguen objetivos directos e indirectos.

Los objetivos directos son:

- Informar a los padres de los alumnos sobre algunos temas de importancia para la adolescencia de hoy en día y cómo identificarlos. En concreto el acoso y el ciberacoso, las autolesiones, y los riesgos de hacer un uso irresponsable de internet.
- Dotar a los padres de herramientas para poner límites, comprender, escuchar, comunicarse con sus hijos e hijas, con el fin de mejorar las relaciones familiares.

De manera indirecta, se persigue mejorar la autoestima de los alumnos, mejorar su autorregulación emocional y fomentar habilidades sociales para la resolución de conflictos, como la asertividad y la empatía, que resultan ser factores protectores ante muchas de las problemáticas que están presentes en su día a día.

Equipo profesional implicado.

En la puesta en marcha de la escuela de padres participará el departamento de orientación de secundaria. Se contará también con la participación de los policías tutores que darán una charla sobre acoso, ciberacoso y uso responsable de internet.

Desarrollo de la escuela de padres.

La escuela de padres constará de seis bloques, divididos en siete sesiones. Seis de las sesiones serán impartidas por la orientadora y una séptima se realizará por los agentes tutores, enmarcada dentro del plan director. Los tres primeros son más informativos y los tres últimos tendrán un carácter más práctico, en los que se busca dotar de herramientas generales a los padres.



- Uso responsable de internet
- Acoso y ciberacoso
- Autolesiones
- Educar en emociones.
- Inteligencia emocional
- Comunicación familiar.
- Establecer límites

La primera sesión de presentación y de inicio del primer bloque, se llevará a cabo a finales del mes de septiembre. La segunda sesión tendrá lugar a mediados del mes de octubre, finalizando así el primer bloque. El resto de sesiones se llevarán a cabo con una frecuencia de alrededor de 6 semanas (esta frecuencia puede verse afectada por las vacaciones de Navidad y Semana Santa).

Bloque I.- Presentación e introducción al uso responsable de internet

En este primer bloque se realizará una breve presentación de la organización de la escuela de padres, entregándoles un folleto (Anexo I).

Para empezar a hablar del uso de las nuevas tecnologías, los padres y madres participantes rellenarán un cuestionario en [Quizziz](#) (Anexo II).

Tras su realización explicaremos las respuestas correctas (Ver anexo III).

Se realizará una reflexión en grupo sobre el cuestionario y las respuestas. Se plantea si consideran que tienen suficiente información o si había cosas que desconocían.

Se plantean al grupo las siguientes cuestiones.

- ¿Cuáles son los principales problemas que tienen como padres a la hora de gestionar el uso de internet con los adolescentes? Con esta pregunta se pretende hacer reflexionar sobre cuáles son los puntos que necesitan mejorar. Quizá es la comunicación, el establecimiento de límites o quizá es la falta de información al respecto.
- ¿Cómo usan su propio tiempo de uso de internet? Se pretende reflexionar sobre el ejemplo que tienen los adolescentes en casa de uso de internet.

Se recogen todas las opiniones y reflexiones y se les señala que en la siguiente sesión hablarán los agentes tutores sobre este tema y enlazando con el siguiente bloque de acoso y ciberacoso.

La segunda sesión de este bloque la llevarán a cabo los policías tutores en una charla sobre el buen uso de internet y acoso y ciberacoso.

Bloque II.- Acoso y ciberacoso.

La primera sesión de este bloque será una charla que darán los policías tutores sobre qué es acoso y ciberacoso. En esta charla también se hablará del uso responsable de internet, que permite cerrar el bloque anterior.

En la segunda sesión se hablarán de los siguientes aspectos:

- Creencias sobre el acoso .
- Cuál es el proceso de un protocolo de acoso, cuáles son los diferentes pasos y qué intervenciones se realizan.
- Cómo identificar señales de alarma de que nuestro hijo o hija puede estar formando parte de una situación de acoso.

Desarrollo de la sesión

En esta segunda sesión, se comenzará recapitulando los conceptos más importantes de la sesión anterior. Se continuará planteando algunas creencias erróneas sobre el acoso y el ciberacoso (ver anexo IV).

Después de eso explicaremos las diferentes fases del protocolo de acoso diseñado por la Comunidad de Madrid para su aplicación en los centros escolares.

La primera fase del proceso es la de notificación de hechos, que se notifican al director del centro. Se rellenarán los anexos pertinentes en función de si lo notifica el director o si lo notifican alumnos que han sido testigos de los hechos.

Tras la comunicación de los hechos, se asignarán dos docentes del centro que deben investigar y obtener la información necesaria para determinar si existe acoso escolar. Estas dos personas realizarán las indagaciones pertinentes entrevistándose con los alumnos, con la autorización de los padres o tutores legales o con su presencia en la reunión. Una vez recabados todos los datos, se rellena el anexo pertinente, en el que se notifica todo lo que se ha averiguado sobre la situación.

Después de la entrega de dicho anexo, se llevará a cabo una reunión para la toma de decisiones. En esta reunión han de estar presentes el director, el jefe de estudios, el tutor del alumno que ha recibido el acoso, el orientador del centro, los profesionales que recabaron la información y el Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad. En esta reunión se plantean tres situaciones:

- No hay indicaciones de acoso. No se lleva a cabo ningún plan de intervención aunque sí se pueden tomar medidas de prevención.
- Sí hay evidencias de acoso, por lo que se pone en marcha un plan de intervención, que será diseñado en esa misma reunión, iniciándose un proceso disciplinario.
- No existen indicios suficientes por el momento o no son concluyentes y se plantea la posibilidad de hacer un seguimiento empleando medidas organizativas de vigilancia de carácter provisional, durante un tiempo determinado. Transcurrido ese tiempo se repetirá la reunión teniendo en cuenta los registros de ese seguimiento. La familia de la posible víctima de acoso será informada de estas medidas.

Una vez se ha detectado la situación de acoso, se pone en marcha el plan de intervención. Se diseñará dicho plan señalando los miembros encargados de su puesta en marcha, su estructura, las actuaciones que se van a llevar a cabo con los alumnos implicados (víctima, autores del acoso y espectadores) y con las familias, la frecuencia de seguimiento y evaluación del propio plan. La Comunidad de Madrid ofrece unas actuaciones o medidas orientativas que el centro puede escoger en el ejercicio de su autonomía. Se llevará a cabo un seguimiento y una evaluación del plan de actuación para evaluar si se está cumpliendo, si está generando los resultados deseados y si ha de continuar.

Cuando se detecta una situación de acoso el director del centro ha de informar a la Fiscalía de Menores, indicando la situación, los alumnos implicados, las medidas disciplinarias y educativas que se han adoptado. Si el alumno es mayor de edad, se informará a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado .

Además, también se informará a la Dirección de Área Territorial (DAT).

A continuación se expondrán las señales de alarma que pueden darse cuando un adolescente está involucrado en una situación de acoso.

Señales de alarma para identificar una posible situación de acoso

Cuando un adolescente es víctima de una situación de acoso, pueden darse algunas señales que nos pueden alertar de que algo está pasando. Dichas señales no son concluyentes, pero es importante estar alerta para ver si realmente hay un malestar detrás:

- Lesiones que tienen orígenes extraños o desconocidos.
- Pérdida o desperfectos en el material u otras pertenencias.
- Quejas físicas (dolores de cabeza, dolores de tripa, mareos, etc.)
- Problemas para dormir.
- Desregulación de los hábitos alimenticios (perdida de apetito o atracones repentinos).
- Aislamiento o deseo de evitar situaciones sociales.
- Empeoramiento de las calificaciones escolares.
- Sentimientos de tristeza, vergüenza y/o angustia.
- Pérdida de autoestima.
- Comportamiento autodestructivo.

Aunque puede resultar más difícil, también existen señales de alerta cuando un adolescente está realizando conductas de acoso sobre un compañero:

- Muestran conductas e ideas agresivas
- Habitualmente son enviados a dirección
- Aparecen con objetos o dinero que no tenían antes
- No asumen responsabilidades y culpan a los demás de sus problemas.
- Se involucran en agresiones físicas
- Tienen amigos que acosan a otros.

Al final de esta sesión se hará entrega de una ficha con los contenidos más importantes (ver anexo V).

Bloque III - Autolesiones

En esta sesión, se explicarán los siguientes puntos:

- ¿Qué son las autolesiones?
- Principales causas
- Factores de riesgo
- Mecanismo de funcionamiento
- Cómo reaccionar ante una autolesión.

Las autolesiones han aumentado en los últimos años, en gran parte debido al inicio de la pandemia. De hecho, en el año 2020, la fundación de Atención de Niños y Adolescentes en Riesgo (ANAR), atendió un 145% más de llamadas sobre ideas o intentos autolíticos y un 180% más de llamadas sobre autolesiones con respecto a los dos años anteriores (Vazquez et al., 2023) .

¿Qué son las autolesiones?

Las autolesiones son cualquier comportamiento en el que el individuo busca hacerse daño a sí mismo (Muehlenkamp et al., 2012, como se cito en Gamez et al., 2020). Se diferencian, por un lado las autolesiones con intención suicida y las autolesiones derivadas de intentos autolíticos (Jacob et al., 2017, como se citó en Gamez et al. , 2020).

Existen diferentes tipos de autolesiones: Las lesiones mayores, grupo en el cual se incluyen las castraciones, amputaciones o la enucleación, las autolesiones estereotípicas, como pueden ser las mordeduras y los golpes contra superficies duras, compulsivas, en las que se encuentran excoriaciones, exfoliaciones y rascado intenso y las impulsivas, que incluyen cortes, quemaduras y golpes (Sanchez-Sanchez, 2018)

Causas

Se entiende que las autolesiones son un problema multifactorial, en el que influyen diferentes factores sociales, como el clima familia, la presión del grupo de iguales; factores relacionados con el temperamento, como la alta sensibilidad o la dificultad para gestionar emociones; y factores relacionados con la personalidad, como por ejemplo la impulsividad, el perfeccionismo o la autoexigencia. Sin embargo, los dos factores que se han estudiado más son la influencia de los iguales y las dificultades en la gestión emocional (Sanchez-Sánchez, 2018).

Factores de riesgo

Se han estudiado diferentes factores de riesgo relacionados con las conductas autolesivas. (Gonzalez et al , 2020) (Duarte, Vera y Fregoso, 2021)

- Clima familiar negativo, en el que tengan lugar situaciones familiares adversas, como maltrato infantil o con un alto nivel de conflicto y en el que predomina la crítica y no se validan las emociones de los adolescentes.
- Comorbilidad con psicopatologías, como por ejemplo los trastornos de conducta alimentaria, trastorno límite de la personalidad, trastornos de ansiedad, trastorno déficit de atención con hiperactividad, trastorno de estrés postraumático.
- Baja autoestima o un concepto pobre de sí mismo y de sus capacidades.
- Inestabilidad emocional y pobre manejo de las emociones.
- Dependencia emocional.
- Haber sido víctima de acoso escolar.

Mecanismo de “funcionamiento”

Existen diferentes explicaciones sobre el significado de estas conductas autolesivas (Sánchez- Sánchez, 2018).

- Autolesión como forma de comunicación. Se plantea que las autolesiones se dan como una forma que tienen los adolescentes de manifestar su malestar que no consiguen expresar de otro modo.
- Autolesión como modo de regular las emociones. Según esta explicación, las autolesiones son una forma de gestionar y manejar sus emociones, poniendo de alguna manera el malestar fuera, en lugar de tenerlo en la mente.
- Autolesión como calmante. Las autolesiones aportan una sensación de alivio de un malestar, como si drenasen la tensión.
- Autolesión como manipulación. Las conductas autolesivas pueden ser entendidas como una forma de buscar un beneficio secundario.

Cómo reaccionar al descubrir una autolesión

- Mantener la calma al descubrir que un adolescente se autolesiona es fundamental. La reacción normal ante este tipo de situaciones quizá sea alarmarse, y con razón, pero es importante que tengamos presente que lo que hay que trabajar es la gestión de las emociones o de las situaciones del adolescente.

- Evitar enfadarnos con el adolescente. Partimos de la base de que las personas hacemos lo que podemos con las herramientas de las que disponemos en cierto momento determinado. Si el adolescente ha recurrido a la autolesión, independientemente del motivo que sea, es porque quizá se encuentre en una situación desesperada, donde no ha encontrado otra salida.
- Crear un espacio seguro de comunicación escuchando lo que el adolescente tenga que decir, procurando entenderle y no juzgarle. Haz preguntas abiertas y procura entender lo que ha llevado al adolescente a autoinfligirse lesiones, para encontrar la clave de su malestar y así poder ayudarle.
- Buscar formas alternativas para gestionar las emociones.
- Buscar ayuda profesional.

Tras descubrir una autolesión es importante avisar al colegio para que pongan en marcha un protocolo de manera que se elabore un plan individualizado sobre este asunto. En marzo de 2023, la Comunidad de Madrid publicó una guía para la elaboración del protocolo y de las intervenciones pertinentes.

Al final de esta sesión, se entregará una ficha con la información más importante de este bloque (Ver anexo VI).

Bloque IV - Educar en emociones. Inteligencia emocional

En este bloque introduciremos esta segunda parte de la escuela de padres de carácter más práctico, viendo un video sobre cómo se sienten algunos adolescentes sobre sus padres, para reflexionar sobre algunos comentarios.

A continuación, comenzaremos a explicar cuales son las emociones principales y cómo funcionan y cómo se gestionan. Se propondrá una reflexión sobre las emociones en la adolescencia y sobre cómo nuestras emociones son semejantes. Tras esto se realizará una actividad en la que se propondrán situaciones para que ellos planteen las contestaciones que dan habitualmente y si pueden dar alternativas, teniendo en cuenta lo que se ha hablado sobre emociones.

Finalmente se recogerán las conclusiones del ejercicio y de la sesión.

Como introducción a esta segunda parte más práctica, se proyecta el video de youtube titulado [¿Me dan mis padres la libertad que merezco?](#) (Aprendiendo juntos 2030, 2020).

Se pide que se observe a los jóvenes Ángela, Ruth y Pedro. Estos hacen tres intervenciones en concreto que se comentarán en el grupo:

- Ángela: “[Me dicen] No bebas mucho alcohol en las fiestas, cuando estoy en una fiesta familiar con mis padres, que están poniéndose a cubatas todo el rato.”
- Ruth: “ A mi mis padres me dan miedo.”
- Pedro: “ He perdido completamente la confianza con mis padres”[...] “Esa desconfianza la he tenido que generar yo de alguna manera”. “No puedo hablar con mi madre, no tengo la valentía de hablar con ella”

Se recoge la sensación que generan estas afirmaciones y se plantea que el objetivo de esta segunda parte de la escuela de padres es que ninguno de sus hijos haga ninguna afirmación parecida.

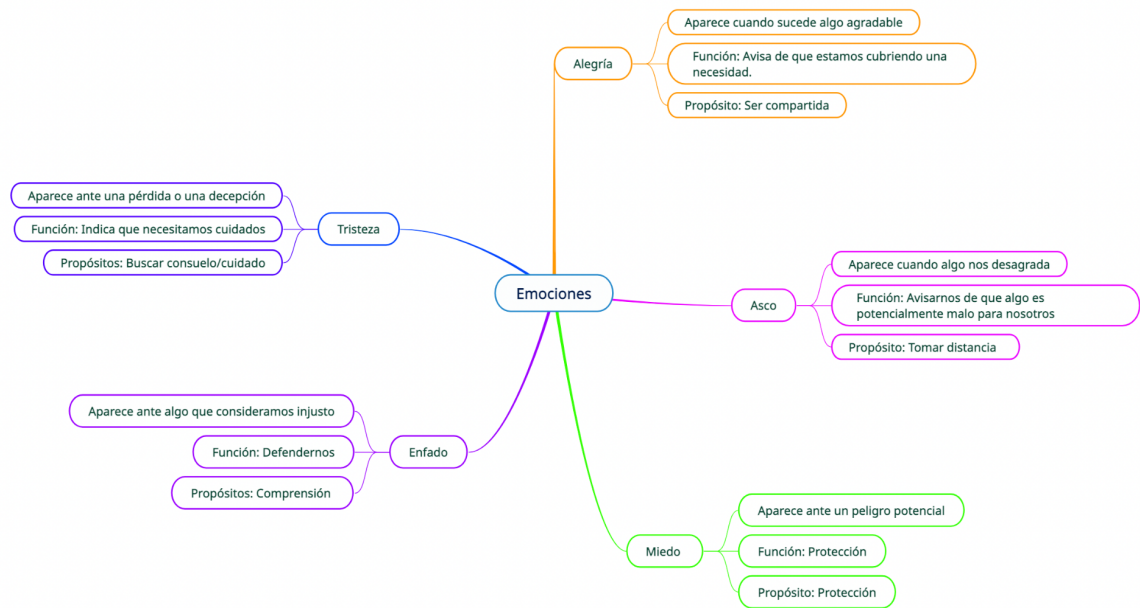
Comenzamos presentando qué son las emociones y para qué sirven.

La emoción moviliza y la razón guía - Leslie Greenberg

- ¿Qué son las emociones?

Las emociones son mensajes que nos ayudan a adaptarnos a las situaciones en las que nos encontramos (Greenberg, 2000). Por ejemplo, si un coche viene a toda velocidad hacia mí y yo no experimento miedo, probablemente no eche a correr y el coche me atropelle. Por lo tanto podemos decir que las emociones nos dan información muy útil para la vida.

En el esquema que se presenta a continuación, existen diferentes emociones. Dentro de cada emoción podemos encontrar variaciones de intensidad o mezclas. Las emociones aparecen ante un estímulo y vienen a darnos un mensaje y nos mueven a realizar alguna acción que necesitamos (Kertesz, 2003).



- **Alegría.** Esta emoción aparece cuando sucede algo agradable, que nos genera una sensación de bienestar. Nos avisa de que estamos cubriendo una necesidad y nos mueve a compartir esta emoción. Por ejemplo, cuando nos toca la lotería, nos llena de alegría porque hemos recibido este premio que nos puede ayudar a hacer algo que nos gustaría o que necesitamos y nuestra respuesta es llamar a nuestros amigos y familiares y contárselo.
- **Tristeza.** Aparece ante una pérdida o una decepción y el mensaje que nos traslada es que necesitamos cuidarnos, por lo tanto nos mueve a buscar ese cuidado o consuelo, ya sea fuera, con el apoyo de amigos y familiares o hacia dentro, realizando actividades de autocuidado. Por ejemplo, cuando perdemos a un ser querido, necesitamos darnos un tiempo para estar tranquilos y buscamos apoyo en los que nos rodean.
- **Enfado.** Esta emoción surge cuando ocurre algo que consideramos injusto. La función de esta emoción es defendernos de esa injusticia y nos mueve a hacer algo para “luchar” contra esa injusticia, buscando que se entienda que esa situación es injusta y se comprenda nuestro enfado. Por ejemplo, si en un día de lluvia a primera hora de la mañana, yendo al trabajo con el coche se te ha reventado una rueda, se ha formado un atasco tremendo, has tenido que llamar a la grúa y has llegado tarde al trabajo, es muy posible que estés enfadado. En esta situación, no hay un remedio, son cosas que pasan, pero le cuentas a tu compañero

de trabajo esta situación y él te contesta: “¿No se te ocurrió mirar la presión de las ruedas antes de salir?”. Probablemente, no te sientas mejor, puede que incluso estés aún más enfadado, porque lo que buscabas era esa comprensión y que te dijeran algo más parecido a esto: “¡Vaya! has tenido que pasarlo bastante mal, venga que te invito a un café”.

- Miedo. Esta emoción la sentimos cuando hay un peligro o una situación potencialmente peligrosa. Nos mueve a buscar protección. Por ejemplo, si nos van a hacer una intervención quirúrgica puede que tengamos miedo y busquemos tranquilizarnos, haciendo muchas preguntas a nuestro doctor o buscando la compañía de nuestros seres queridos para sentirnos más protegidos y acompañados
- Asco. Cuando sentimos asco suele ser porque algo es desagradable para nosotros. Nos informa de que algo es potencialmente negativo y nos llama a alejarnos. Por ejemplo, cuando una comida nos desagrada, solamente con olerlo, probablemente nuestro primer impulso sea alejarnos.

Una vez recibidos los mensajes e identificada la emoción que estoy sintiendo, es necesario gestionarla. Es importante hacerse estas preguntas:

- ¿Qué necesito ahora mismo?
- ¿Cómo puedo darme eso que necesito en este momento?
- Una vez que he hecho esto que necesitaba ¿cómo me siento?

Es importante para la gestión de emociones tener paciencia con uno mismo y entender que lo mejor que puedo hacer es entenderme, intentar darme lo que necesito y re-evaluar como me voy sintiendo.

Los niños y adolescentes gestionan sus emociones en función de lo que observan en los adultos que les rodean y les sirven de referencia. De modo que la manera en la que gestionemos las emociones los adultos les servirá de modelo.

Las emociones en la adolescencia

Se plantea al grupo la siguiente pregunta:

¿Cómo recordáis vuestra adolescencia?

Se recogen los comentarios y conclusiones, buscando puntos comunes con los adolescentes de hoy en día. Aunque el contenido sea distinto, las emociones son las mismas.

A continuación realizaremos una actividad en la que se proponen situaciones que generan conflicto, para observar qué alternativas de respuesta podemos dar (ver anexo VII).

Tras recoger las conclusiones de esta actividad se señalarán brevemente algunas recomendaciones y orientaciones sobre gestión de emociones con adolescentes.

- Recuerda que eres el modelo para tus hijos. Cómo manejes tus emociones les dará ideas de cómo manejar las suyas.
- Escuchar atentamente lo que te tienen que decir, prestándoles toda tu atención.
- Reconocer lo que sienten, aceptando y permitiendo sus emociones.

Al final de esta sesión, se entregará la ficha sobre los contenidos más importantes abordados en este bloque (ver anexo VIII).

Bloque V- Comunicación familiar.

Al inicio de esta sesión, se visionará el vídeo de Antonio Ríos: [Tres formas de hablar con tus hijos adolescentes. Antonio Ríos, médico psicoterapeuta](#) (Aprendiendo juntos 2030,2021)

En este video, Antonio Ríos señala tres tipos de comunicación:

- Afectiva
- Efectiva
- Superficial

Se destacan los puntos clave:

- Escuchar a los hijos.
- Dar importancia a sus temas de conversación aunque no nos parezcan importantes.
- Mantener la calma. Estar.

Como padres preocupados, muchas veces lo que se pretende es que los adolescentes expresen qué les ocurre y qué necesitan de manera clara. Sin embargo, a todas las personas nos cuesta hablar de ciertas cosas, si no sentimos que el entorno en el que vamos a hablar es seguro. En el caso de los adolescentes, que se encuentran en una etapa de cambio y de inestabilidad, necesitan asegurarse aún más de que el espacio de escucha es

seguro y pueden expresarse con tranquilidad y seguridad. Por eso, aunque como padres preocupados queréis obtener información más relevante, cómo tratáis la información “no relevante” (o al menos no relevante para los padres), se convierte en algo crucial para los adolescentes.

A continuación, para explicar algunas estrategias para mejorar la comunicación se realizará una actividad de rol playing basada en una actividad de Faber y Mazlish (2005). Presentaremos situaciones y señalaremos formas erróneas de contestar. Hablaremos de cómo se sienten los que reciben esas contestaciones y cómo contestarían al sentirse así. Después planteamos alternativas y las aplicamos a las situaciones planteadas (ver anexo IX).

A continuación, se explicarán los estilos comunicativos, haciendo hincapié en fomentar una comunicación asertiva y poniendo ejemplos prácticos.

Estilos comunicativos

Existen diferentes formas de comunicarnos. Varían en función de nuestro carácter, nuestras vivencias o el contexto en el que estemos .

Distinguimos estos estilos comunicativos:

- **Agresivo.** El estilo agresivo es aquel que se caracteriza por defender lo que uno piensa por la fuerza, imponiendo lo que cree y sin respetar la opinión del otro. Suele estar en una situación de “yo gano- tu pierdes”. Puede llegar a ofender.
- **Pasivo.** En este estilo, lo característico es que la persona no defiende lo que piensa, se queda callado y evita hablar y dar su opinión. Suele plegarse a lo que dicen los demás.
- **Pasivo-agresivo.** Este estilo es una mezcla de los anteriores. Las personas que se comunican con este estilo suelen expresar sus emociones y pensamientos negativos, pero sin abordarlos directamente. Es habitual que utilicen el sarcasmo y la ironía.
- **Asertivo.** El estilo asertivo hace respetar sus ideas y emociones y suele respetar las de los demás. Se expresa abiertamente cuidándose de no herir a nadie, pero sin dejar de expresar lo que siente. Se expresa de manera honesta, empática, abierta y segura. No juzga ni culpa.

El estilo asertivo suele ser el más útil a la hora de tener una comunicación eficaz. Aunque no hay una sola manera de comunicarse con este estilo, sí que hay una estructura que nos puede guiar. Es la siguiente:

“Cuando haces/dices/pasa (aquello que nos está molestando), **YO** me siento (cómo nos sentimos). ¿Qué te parece si en lugar de hacer (aquello que molesta) haces/dices/probamos (alternativa)?”

Es importante entender que estos mensajes han de hacerse utilizando esta estructura con el pronombre YO, evitando otro tipo de estructuras más culpabilizadoras donde se responsabiliza solo al otro.

A continuación, se propone otra actividad (ver anexo X) en la que se presentan diferentes situaciones y se plantean cómo se respondería desde cada uno de los estilos comunicativos a cada situación. Después se recogerán las conclusiones de la actividad.

Al final de la sesión se entregará la ficha con los contenidos más importantes de este bloque (anexo XI).

Bloque VI- Establecer límites

En esta sesión, se explicará qué son los límites y por qué son importantes. Se hablará sobre los estilos educativos y por qué el estilo democrático es el más eficaz para poner límites. Después se explicarán algunas orientaciones a la hora de poner límites y se propondrá que los participantes propongan situaciones en las que tienen dificultades para poner límites y entre todos, atendiendo a lo que se ha explicado, hallaremos soluciones alternativas a estas dificultades.

¿Qué son los límites? ¿Por qué son importantes?

Los límites son normas claras y adecuadas para la edad de los hijos. Aunque los adolescentes se rebelan contra ellos, lo cierto es que son fundamentales para su desarrollo.

Imagina que entras en un lugar oscuro, donde no ves nada. La manera de intentar situarse quizá sea tocar lo que hay a tu alrededor y probablemente empieces a tocar las paredes, para intentar hacerse una composición de lugar. Probablemente toques muchas veces las paredes e incluso en algún momento llegues a golpearlas para saber si esa pared está hecha de madera, de hormigón o de cartón piedra. Si en un momento dado dónde has tocado hormigón, cuando vuelves a tocar no hay nada, probablemente te sentirías muy inseguro y desubicado.

Saber los límites del lugar en el que te mueves, te hará sentir bastante más seguro, pero sobre todo, te sentirás más confiado si sabes que esos límites son firmes y siempre iguales.

Pero si son tan positivos para los adolescentes ¿por qué se resisten tanto a ellos? Porque en algún momento puede que la habitación se les quede pequeña o que deseen salir fuera de ella. Ese deseo de explorar y de crecer es bueno, pero los límites le van a dar seguridad, les van a servir de guía y por eso deben ir moviéndose con el adolescente.

Estilos educativos:

Para hablar de los estilos educativos, debemos remontarnos a los estudios de Baumrid del año 1971 (como se cito en Torio et al., 2008), en los que se comenzó a hablar de estos estilos. Describió tres estilos educativos principales: el estilo autoritario, el estilo permisivo y el estilo autoritativo o democrático. Posteriormente, MacCoby y Martin (1983) reformularon el modelo de Baumrid y dividieron el estilo permisivo en dos estilos. El estilo permisivo indulgente y el estilo permisivo negligente. A día de hoy se entiende que existen cuatro tipos de estilos educativos:

Autoritario: En este estilo, prima sobre todo el control sobre la comunicación y el afecto. Suelen favorecer medidas rígidas de castigo y no se fomenta el diálogo. Suele tener consecuencias negativas en la socialización de los adolescentes y en el desarrollo de su autonomía personal, generando falta de autoestima, dificultades para comunicarse y para dar y recibir afecto.

Permisivo (permisivo indulgente): Este estilo educativo aporta mucha autonomía a los hijos y ejerce poco control sobre él, evitando exigirle. A menudo, estos niños socialmente tienen dificultades porque no encuentran límites y muchas veces pueden llegar a desarrollar una conducta antisocial , así como bajos niveles de madurez.

Negligente (permisivo negligente): Este estilo educativo se caracteriza por una falta de control, de afecto y de comunicación con los hijos. Se trata de padres poco implicados en la crianza de sus hijos.

Democrático: El estilo educativo democrático presenta un buen equilibrio entre control, comunicación y afecto, lo cual genera que los hijos de estos padres desarrollen unas buenas competencias sociales, sean autónomos y cariñosos.

Este estilo democrático es el que pone unos límites más efectivos porque utiliza el cariño y la firmeza a la hora de poner límite.

Es importante que hagamos un trabajo de reflexión previo a la hora de poner los límites a los adolescentes y que tengamos siempre presente la importancia de aceptar las emociones de nuestros adolescentes y respetar que tienen el derecho a sentirse como se sienten, independientemente de que para nosotros tenga o no tenga sentido. Estas dos preguntas nos pueden orientar.

- ¿Por qué estoy poniendo este límite a mi hijo/a?.

Quizá hayáis oído esta pequeña historia.

Una niña estaba cocinando con su madre un pescado al horno, cuando observó que esta última cortaba la cabeza y la cola del pescado, así que le preguntó por qué lo hacía así. La madre le contestó que era porque su madre lo hacía de este modo. A la madre, la pregunta de su hija le despertó la curiosidad y llamó a su propia madre (la abuela de la niña) para preguntarle. Ella le contestó que en su casa, cuando era pequeña, su madre siempre cortaba la cabeza y la cola al pescado. La abuela de la niña, también se quedó pensativa con esta pregunta, así que llamó a su madre, una mujer muy mayor ya y le hizo la misma pregunta, a lo que ella contestó: “Es que la fuente en la que yo hacía el pescado era muy pequeña y no me cabía”

Muchas veces establecemos límites porque son los mismos límites que establecían con nosotros o porque llevamos estableciendo ese límite durante tanto tiempo que queremos mantenerlo en firme. Es necesario adaptarse al contexto y re-evaluar la situación cada poco tiempo.

- ¿Cuál es su necesidad?

Cuando los niños son pequeños es mucho más fácil ver qué necesidad tienen. Cuando un bebé llora entendemos que tiene una necesidad, que busca ser cubierta. Sin embargo, cuando los niños son más mayores y en la adolescencia no vemos tan clara esa necesidad y damos por hecho que los adolescentes nos van a decir claramente lo que necesitan, pero eso no siempre es así y a veces confundimos sus demandas y sus necesidades. Es importante que nos preguntemos qué es realmente lo que él o ella está necesitando.

A continuación, se plantean algunas orientaciones sobre poner límites

- Lo primero de todo, tener una actitud de tranquilidad, confianza y seguridad. Tener la seguridad de que lo que estás haciendo es bueno para vuestro hijo.

- Fijar el límite cuanto antes, en cuanto veamos una conducta que no nos parece adecuada.
- Adelantarnos a la conducta. Si podemos prever que el niño va a hacer una conducta que no nos parece adecuada adelantarnos y frenarlo.
- Fijar el límite siempre igual. Los adolescentes intentarán traspasarlo y debemos tener cierta firmeza con los límites para que estén claros y presentes en su cabeza.
- Fijar el límite con tranquilidad y con cariño.
- Es fundamental que ambos padres estén de acuerdo a la hora de fijar límites, de manera que no puedan encontrar “huecos” para traspasarlos.

Reforzar conductas positivas.

- El reforzamiento ha de estar en sintonía con la conducta que queremos reforzar. Esto quiere decir que si le premiamos por cumplir un horario establecido para usar la Tablet, por ejemplo, el premio no puede ser un tiempo extra la próxima vez, si no que será mucho más eficaz si recompensamos su conducta de dejar la Tablet haciendo una actividad gratificante que no conlleve el uso de este aparato.
- El reforzador indica a qué se le da valor en la familia.
- En general, hay recompensas más eficaces que otras:

Recompensas eficaces	Recompensas poco eficaces
- Pasar tiempo haciendo algo que el adolescente valore - Darle una responsabilidad - Darle un privilegio - Decirle que lo ha hecho bien - Felicitarle - Darle las gracias	- Premios materiales - Comida - Indicarle que lo ha hecho bien, pero que puede hacerlo mejor

Es importante tener presente que lo que buscamos enseñarles a los niños es la importancia de cumplir con sus resultados, no la utilidad.

Castigos

Aunque es mejor reforzar una conducta positiva, a veces hay que “penalizar” una conducta que queremos eliminar.

- Lo primero de todo vuelve a ser la actitud. Es importante que en la medida de lo posible no castigemos al adolescente desde la rabia.
- Más que castigos, lo mejor es buscar consecuencias. Por ejemplo, si le cuesta mucho dejar el móvil y no hace caso cuando le has dicho ya tres veces que lo deje, una norma puede ser que si a la X vez no deja el móvil, se le quita y se le penaliza con menos tiempo la próxima vez, hasta que demuestre que es suficientemente responsable para saber usar el móvil.
- Procurar que el castigo sea algo que sea fácil de cumplir para los padres, para no caer en levantamientos de castigo. Por ejemplo, si en un arrebató castigamos tres meses sin salir, quizá esto sea un poco desproporcionado y no lo podamos mantener y lo acabemos levantando y eso haga que perdamos autoridad.
- Es muy útil que el niño aprenda a reparar la acción, que además suele ser una consecuencia natural. Por ejemplo, si el niño ha derramado algo en el suelo, en vez de enfadarnos y regañarle, podemos advertirle para que tenga más cuidado la próxima vez y enseñarle a limpiarlo, para que sepa que de ahora en adelante cada vez que le pase lo tendrá que limpiar él.
- Centrar la atención en la conducta positiva más que en la conducta negativa. Por ejemplo, si tuviéramos problemas de comportamiento a la hora de cena, en vez de poner la norma como “el que se porte mal en la cena se queda Tablet”, sería mejor poner la norma como “aquellos que se comportan durante la cena, tendrán tiempo después para usar la Tablet”.
- A la hora de castigar, si decidimos quitar algo positivo como consecuencia de un comportamiento disruptivo, es importante que eso que decidimos quitar sea significativo, pero que no tenga carga afectiva. Por ejemplo, en adolescentes, un ejemplo sería no castigar sin el tiempo con papá viendo el partido.

Tanto cuando reforzamos una conducta, como cuando la castigamos, cuanto más inmediata sea la consecuencia (refuerzo o castigo) a la conducta en sí, va a ser mucho más efectivo.

Después de esta explicación se planteará la siguiente cuestión:

¿En qué situaciones os resulta más complicado poner límites? ¿Dónde encontraréis más dificultades?

Se iniciará una charla entre todos para compartir las dificultades y hallar soluciones entre todos los participantes, atendiendo a lo explicado anteriormente.

Al final de esta sesión, se entregará la ficha con los contenidos principales de este bloque (ver anexo XII) y después se pasará una encuesta de satisfacción en [Google Forms](#) con el fin de conocer si ha sido de utilidad y qué aspectos han echado en falta (ver anexo XIII).

Recursos

Humanos

La orientadora de secundaria llevará a cabo las sesiones de esta escuela de padres. Además, se requerirá también la participación de los agentes tutores del distrito de Ciudad Lineal para una de las sesiones.

Materiales

Para la puesta en marcha de la escuela de padres se necesitará un aula o un espacio que disponga de proyector, pizarra y mesas y sillas que puedan moverse para realizar algunas de las dinámicas. Se requerirá de una impresora para imprimir los folletos que se entregarán a los padres al final de cada sesión.

Proceso de evaluación del plan

En la última sesión de la escuela de padres, se pasará un cuestionario mediante [Google Forms](#) a los padres para que valoren la utilidad de los conocimientos adquiridos, que otros ámbitos les hubiera gustado abordar y si necesitan ampliar la información recibida sobre algún aspecto (ver anexo XIII).

Reflexión personal

La realización de una escuela como trabajo final de máster, surge de una inquietud personal, que comenzó en mi práctica como psicóloga general sanitaria, donde encontré

ciertos déficits en las herramientas o en los conocimientos de los padres acerca de algunos temas.

Los contenidos tratados en este trabajo, responden a lo que por mi experiencia como psicóloga, orientadora y como persona, considero que son las problemáticas actuales imperantes.

Lamentablemente, los casos de acoso han ido aumentando con el tiempo. En este aspecto las tecnologías de la información y la comunicación no han ayudado, si no que más bien perpetúan el acoso a un situación que se da fuera del colegio, en la nube, un lugar al que todo el mundo tiene acceso a cualquier hora del día y que otorga al alumno que realiza el acoso un “anonimato” y una desconexión con la víctima. Ante estas situaciones de acoso y otras situaciones que generan incertidumbre en los más jóvenes (un ejemplo reciente es el efecto que ha tenido la pandemia del COVID-19), pueden surgir emociones muy fuertes que a veces los adolescentes no saben gestionar y la única manera de hacerlo que encuentran es mediante autolesiones. Es por esto que la concienciación y la información sobre el acoso, sobre el uso de las tecnologías y sobre las consecuencias que derivan de estas situaciones, como son las autolesiones, resultan de vital importancia y por ello son los tres temas elegidos que encabezan la escuela de padres.

Los otros tres bloques persiguen dar herramientas a los padres para entender a los adolescentes y proporcionarles un espacio seguro, con firmeza y cariño, donde ser entendidos, atendidos, escuchados y donde poder expresarse.

Los objetivos generales que se plantean con este plan (informar a los padres de las problemáticas actuales y dotar de herramientas para gestionar situaciones y ayudar al manejo de las emociones de sus hijos) requieren un continuo crecimiento. Gracias a la globalización y al desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación, la sociedad en la que vivimos y en la que crecen los adolescentes, se desarrolla a un ritmo vertiginoso y cada vez más rápido. Surgen nuevas modas en todo, nuevas redes sociales, nuevas tendencias y con ello, no es raro que también surjan nuevas dificultades, sobre las que hay que estar informados y con herramientas actualizadas para gestionarlas. Si como sociedad queremos enriquecernos del cambio, debemos crecer con él. El objetivo indirecto que se persigue es la mejora de la autoestima, la autorregulación emocional y las habilidades sociales de los adolescentes, mediante la contribución de sus padres.

Es por esto que planteo este trabajo como un punto de partida. Busco llevar a cabo un proyecto vivo que se desarrolle atendiendo a las necesidades del momento, de los adolescentes y de los padres. Por ello, una parte fundamental de este proyecto reside en un pequeño apartado del mismo: el formulario de evaluación y satisfacción. Es importante saber qué lagunas han quedado, dónde no se ha explicado bien algún concepto, qué dudas surgen o qué contenido necesitan los padres, que no se ha incluido.

La educación en la sociedad actual resulta un reto para el que necesitamos estar preparados y que mejor que una “escuela” como espacio para comenzar.

Aserciones finales

- Los padres tienen un papel muy importante en el desarrollo de sus hijos, ya que no solo les enseñan con lo que les cuentan, si no que son su principal ejemplo, puesto que se fijan en sus conductas, valores, actitudes y en la forma en la que gestionan sus emociones.
- Una escuela de padres es un espacio que busca fomentar la información y las herramientas de los padres y la expresión de sus dificultades con el fin de acompañarles y ayudarles a manejarlas.
- Al compartir sus dificultades, los padres se sienten más comprendidos y pueden encontrar un apoyo que les impulse a mejorar en esta labor.
- Un buen clima en casa, atendiendo a las emociones, fomentando la comunicación y con unos límites claros y firmes, favorece a que los menores desarrollen un autoestima saludable, buenas habilidades sociales y una buena capacidad de autorregulación emocional.
- El abordaje de las consecuencias del uso inadecuado de internet facilita que los padres entiendan qué deben hacer a este respecto y qué límites pueden y deben poner.
- El conocimiento por parte de los padres de las creencias erróneas sobre el acoso, así como de los pasos del protocolo que se lleva a cabo en la escuela a este respecto favorece que se aborden mejor estos casos.
- El conocimiento sobre lo que son las autolesiones, sus causas y su explicación facilitan su abordaje en el entorno familiar y personal del menor y por lo tanto se relaciona directamente con la mejoría.

Bibliografía

Benitez, J.(14 marzo de 2023) . Por qué nadie quiere hablar del 'síndrome del progenitor quemado', la nueva enfermedad de los países ricos. *El Mundo*.

Bermejo, B. y Fernández, J.M. (2010) Habilidades sociales y resolución de conflictos en centros docentes de Andalucía (España). *Revista Educación Inclusiva* 3(2), 68-76.

Bilbao, Á. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Plataforma.

Brunet J.J. y Negro J.L. (1994). *¿Cómo organizar una Escuela de Padres?*. Ediciones San Pio X.

Calvete, E., Orue, I., Aizpuru, L. y Brotherton, H. (2015) Prevalence and functions of non-suicidal self- injury in Spanish adolescents. *Psicothema*, 27 (3), 223-228.

Canal Aprendiendo juntos 2030 (2020). *¿Me dan mis padres la libertad que merezco?*. [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=Vm9QWiXPSS4>

Canal Aprendiendo juntos 2030 (2021). *Tres formas de hablar con tus hijos*. Antonio Ríos. [Archivo de video].<https://www.youtube.com/watch?v=Ey4zFtty2M>

Cano R. y Casado, M. (2015) Escuela y familia. Dos pilares fundamentales para unas buenas prácticas de orientación educativa a través de las escuelas de padres. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18 (2), 15-27.

Constitución Española. (1978). [Const]. Art 27. 6 de diciembre de 1978 (España)

De la plaza, M. y Gonzalez, H. (2019) El acoso escolar: factores de riesgo, protección y consecuencias en víctimas y acosadores. *Revista de victimología*, 9/2019, 99-131.

Decreto 23/2023, [Consejo de Gobierno], por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid. 22 de marzo 2023

Decreto 32/2019, [Consejo de Gobierno], por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid. 9 de abril de 2019.

Díaz, D. y Morales, M (2021). Moduladores del bienestar psicológico en adolescentes en condición vulnerable: autoestima y autoeficacia. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 8 (15).

Díaz-Aguado, M. J. (2005). La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela. *Psicothema*, 17(Número 4), 549–558.

Dörr, A., Viani, S., Quevedo, Y. y Salinas, P. (2022). Autolesiones en adolescentes: manifestación del malestar subjetivo en la sociedad actual. *Psicopatología Fenomenológica Contemporánea*, 11 (2), 23-40.

Duarte, K.G. Vega, J.A. y Fregoso, D. (2021). Factores contextuales relacionados a las conductas de autolesión no suicida: una revisión sistemática. *Psicología y Salud*. 31(1), 51-59.

- Escorcía, I.S. y Pérez, O.M. (2015). Autoestima, adolescencia y Pedagogía. *Revista electrónica Educare*, 19 (1), 241-256.
- Gámez, M. Almendros, C. Rodríguez, L. y Mateos, E. (2020) Autolesiones online entre adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7 (1),9-15.
- Garaigordobil, M. (2019), Prevención del cyberbullying: variables personales y familiares predictoras de ciberagresión. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6 (3), 9-17.
- Garcés, M., Santoya, Y. y Jiménez, J.J. (2020) influencia de la comunicación familiar y pedagógica en la violencia escolar. *Revista Científica de Educomunicación*, 63 (28), 77-86.
- González, R.I., Rodríguez, L.A., González, F., Smith, M.S. y Lastres, L. (2020). Problemas de autoestima y depresión: posibles factores de riesgo para la ocurrencia de un intento de suicidio. *Multimed. Revista médica*, 24(1), 181-193.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Desclée De Brouwer.
- Kertesz, R.(2003). *Análisis Transaccional Integrado*. IPPM.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *BOE*, 340.
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, *BOE*, 134.
- Moreno,C.B. Segatore, M.E. y Tabullo, A.J. (2009). Empatía, conducta prosocial y bullying. Las acciones de los alumnos espectadores. *Estudios sobre educación*, 3, 113-134.
- Navarro, J., Vara, M.D., Cebolla, A. y Baños, R.M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 5(1), 99-105.
- Ponce, J.J., (2021). Pedagogías libres y autorregulación emocional:apuntes antiautoritarios sobre educación. *Revista Innova Educación*, 3(2), 401-423.
- Ramos, I. López, C. y Torrecillas, T. (2018) Percepción del riesgo online en jóvenes y su efecto en el comportamiento digital. *Comunicar*, 56(26),71-79.
- Romero, M. J. (2010). *Familia y escuela*. Editorial Wanceulen.
- Sánchez, T. (2018) Autolesiones en la adolescencia: significados, perspectiva y prospección de su abordaje terapéutico. *Revista de Psicoterapia* ,29 (110), 185-209.
- Santana, L., Gómez, A.M. y Feliciano, L. (2019) Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 59 (27),39-47.
- Torío, S. Peña, J.V. y Rodríguez, M.C. (2008). Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Teoría educativa*, 20, 151-178.

UNESCO (2021). *Más allá de los números: Poner fin a la violencia y el acoso en el ámbito escolar*. UNESCO Publishing.

Vázquez, P., Armero, P., Martínez, L. García, J.M., Bonet, C., Notario, F., Sánchez, A.R., Rodríguez P.J. y Díez, A. (2023) Autolesiones y conducta suicida en niños y adolescentes. Lo que la pandemia nos ha desvelado. *Anales de pediatría*, 98, 204-212.

Anexos

Anexo I. Folleto de descripción del curso





Bloque I: Uso responsable de internet.

1

Este primer bloque se compone de dos sesiones. Empezaremos presentando ciertos mitos sobre el uso de internet y veremos algunos conceptos de interés. En la segunda sesión contaremos con una charla por parte de los policías tutores del distrito sobre el uso responsable de internet y el acoso y ciberacoso (solapándose así con el segundo bloque).

Bloque II: Acoso y Ciberacoso.

2

Este bloque comenzará con la charla de los policías tutores del distrito, a la que nos referimos en el bloque anterior. Después habrá una segunda sesión en la abordaremos las principales creencias sobre el acoso, hablaremos sobre cómo es el proceso de un protocolo de acoso y que intervenciones se realizan y para concluir hablaremos de cómo identificar las señales de alarma en estos casos.

3

Bloque III: Autolesiones.

En este tercer bloque, compuesto por una sola sesión, hablaremos de qué se entiende por autolesión, cuáles son las principales causas, los factores de riesgo, los mecanismos de funcionamiento, y formas de reaccionar ante una autolesión.

4

Bloque IV: Educar en emociones. Inteligencia emocional

En este bloque, hablaremos sobre las emociones, su función y manejo y abordaremos situaciones de conflicto emocional en la adolescencia.

5

Bloque V: Comunicación familiar

En este apartado, abordaremos la forma que tenemos de comunicarnos con los adolescentes, buscando maneras y alternativas más eficaces para que el clima familiar sea más distendido y se encuentre en él un espacio en el que poder expresarse.

6

Bloque VI: Establecimiento de límites.

En este último bloque, hablaremos sobre los límites y sobre cómo ponerlos en casa de manera efectiva.

Anexo II. Cuestionario Bloque I. Uso de Internet.

QUIZZ

Quizz Uso de internet
10 Preguntas

NOMBRE : _____

CLASE : _____

FECHA : _____

1. El __% de los adolescentes afirma haber experimentado algún riesgo en internet

☐ 98

☐ 74

☐ 53

☐ 14

2. Después de experimentar un riesgo en internet el __% de los adolescentes se lo cuentan a alguien

☐ 60

☐ 10

☐ 50

☐ 25

3. El __% de los niños comienzan a usar internet antes de los 8 años

☐ 2

☐ 27

☐ 43

☐ 78

4. ¿Cuál es la edad mínima para abrir una cuenta de Instagram?

☐ 18

☐ 13

☐ 12

☐ 16

5. ¿Cuál es la edad mínima para tener una cuenta de Tik-Tok?

☐ 18

☐ 16

☐ 10

☐ 13

6. ¿Cuál es la edad mínima para abrir una cuenta de Snapchat?

☐ 13

☐ 12

☐ 16

☐ 18

7. ¿Qué es la nomofobia?

- | | |
|--|---|
| ☐ El miedo a que el chico o la chica que me gusta no me hable más | ☐ El miedo a perder seguidores en las redes sociales |
| ☐ El miedo a perderse algo | ☐ Es el miedo a estar sin móvil |

8. ¿Qué significa Catfishing?

- | | |
|--|--|
| ☐ Es la manera de vincular las cuentas de Instagram y Snapchat | ☐ Es crear una cuenta falsa para obtener información personal de otras personas |
| ☐ Es como se denomina a las quedadas que se hacen con desconocidos por internet | ☐ Es una técnica que emplea la policía para atrapar a los hackers |

9. ¿Qué significa grooming?

- | | |
|---|---|
| ☐ Es la distribución de fotos y videos de menores por internet | ☐ Es una técnica de embaucamiento a menores por internet |
| ☐ Es un nuevo virus informático | ☐ Es el miedo a perderse algo |

10. ¿Qué significa FOMO?

- | | |
|---|--|
| ☐ Es el término que se utiliza cuando alguien te bloquea | ☐ Es el miedo a perderse algo |
| ☐ Es un tipo de cómic japonés que se distribuye por internet | ☐ Es una nueva red social |

Anexo III. Guión de la explicación sobre las respuestas del cuestionario.

El 74% de los adolescentes afirma haber experimentado algún riesgo en internet.

1. Después de experimentar un riesgo en internet el 60% de los adolescentes se lo cuentan a alguien.

Por esto, es importante que se genere en casa un clima de comunicación abierto y distendido donde de alguna manera los adolescentes puedan hablar de sus inquietudes y preocupaciones.

2. El 43% de los niños comienzan a usar internet antes de los 8 años.

Las tecnologías de la comunicación y la información están cada vez más a la orden del día y aunque los adultos hemos ido creciendo a medida que estas se desarrollaban, lo cierto es que hay que plantearse educar a los más jóvenes en su uso, ya que forman parte de su vida desde una edad muy temprana.

3. ¿Cuál es la edad mínima para abrir una cuenta de Instagram?

La edad mínima para abrir una cuenta de Instagram son los 13 años. La aplicación tiene esto en cuenta para mostrar al menor contenidos adecuados para su edad. Sin embargo, no verifican que este dato sea cierto.

4. ¿Cuál es la edad mínima para tener una cuenta de Tik-Tok?

La edad mínima para tener una cuenta de Tik Tok es de 16 años. La aplicación enseña a sus usuarios contenido acorde a su edad, pero de nuevo, no tiene forma de contrastar que la edad que se indica es la edad real.

5. ¿Cuál es la edad mínima para abrir una cuenta de Snapchat?

La edad mínima para abrir una cuenta de Snapchat, igual que la de Instagram, son los 13 años. La aplicación no tiene forma de verificar la veracidad de esta información.

6. ¿Qué es la nomofobia?

La nomofobia es el miedo de una persona a estar sin móvil, bien sea por falta de cobertura, falta de batería, por extravío o porque se lo retiren. Esta fobia se relaciona también con otros trastornos como la depresión, adicciones y otros trastornos de ansiedad como puede ser la fobia social (Díaz y Extremera,2020).

7. ¿Qué significa Catfishing?

El Catfishing consiste en que un adulto se crea una cuenta falsa y se hace pasar por alguien de confianza o por otro menor, con el fin de obtener información personal del menor, lo cual puede ponerle en gran riesgo o puede hacer que sea susceptible de ser chantajeado.

8. ¿Qué significa grooming?

El grooming es una técnica de embaucamiento de adultos a menores que consiste en que el adulto se gana la confianza del menor, lo cual puede derivar en que el adulto acabe utilizando al menor de algún modo ilícito.

9. ¿Qué significa FOMO?

El FOMO es el miedo a perderse algo (Fear Of Missing Out). Consiste en la creencia generalizada de que los demás pueden estar teniendo experiencias gratificantes de las que la persona no está participando. En la sociedad actual, esto está a la orden del día y aunque puede darse independientemente del uso de internet y del móvil, se ha asociado con ello, ya que nos ofrece la posibilidad de estar conectados de forma ilimitada (Santana, Gómez y García, 2019).

Anexo IV. Creencias erróneas sobre acoso y Ciberacoso

- *Son cosas de niños.* Como ocurre con todas las “cosas de niños” es muy importante ayudarles a que sepan cómo gestionar las situaciones y asegurarnos de que lo hacen bien. Es posible que un pequeño conflicto se solucione rápidamente y que puedan hacerlo solos, pero es importante que los adultos supervisemos que esto es así, por un lado por la propia supervisión, pero por otro lado, para transmitirles el mensaje de que la solución de estos conflictos es importante.
- *En el colegio siempre nos hemos metido unos con otros y no ha pasado nada.* Si en el pasado estas situaciones no han escalado, quizá hubo una buena gestión, aunque fuera incluso sin querer. Pero lo importante es que a día de hoy sí se están dando situaciones y estos niños y adolescentes sufren y por eso hay que tomar medidas. Cabría reflexionar a título personal, si realmente “no ha pasado nada” o si a lo mejor sí hay una repercusión en las personas implicadas en esos conflictos del pasado.
- *En una situación de acoso hay un acosado y un acosador.* Es importante no poner etiquetas, dado que de este modo estamos señalando a los adolescentes y lo cierto es que si se da una situación de acoso es que todos los implicados necesitan ayuda por igual. En una situación de acoso, muchas veces el objetivo superficial que se persigue es reírse del compañero, pero si profundizamos un poco más, quizá podamos encontrar que el autor o autores del acoso buscan empoderarse o sentirse mejor a costa de intimidar, amilanar o agredir a un compañero. Es importante intervenir con el compañero que ha recibido ese acoso y fomentar su autoestima, seguridad en sí mismo y habilidades sociales, pero también cabe cuestionarse qué ha llevado a un adolescente a necesitar sentir que domina o que es mejor que otro compañero para sentirse mejor. Es importante realizar también una intervención en ese aspecto.
- *No hay que hacerle caso al acoso, acaba desapareciendo por sí solo.* El mensaje que mandamos cuando no hacemos caso al acoso es que es algo que no nos importa y a lo que no vamos a prestar atención. Es importante que no mandemos ese mensaje bajo ninguna circunstancia cuando se esté dando cualquier tipo de violencia.
- *Sólo se considera acoso cuando hay agresiones físicas.* Las agresiones físicas son las que más salen en los medios de comunicación, pero es importante que estemos al tanto de que cualquier tipo de violencia psicológica (faltas de respeto,

desprecio, aislamiento, marginación, exclusión social, coacción), verbal (insultos, intimidaciones, amenazas) o física (golpes, patadas, empujones, robo) que se produce de forma reiterada es constitutivo de acoso.

- *Si es una situación puntual, lo mejor es no hacer caso.* Si es una situación puntual, debemos estar al tanto y actuar con rapidez para evitar que esa situación se mantenga en el tiempo y se convierta en una situación de acoso.
- *El cambio de colegio es la solución.* Es importante tener en cuenta qué mensaje estamos dando con esto. Cambiar de colegio a cualquiera de los dos quizá pueda verse como la vía más fácil, pero las consecuencias a largo plazo pueden ser negativas. La víctima puede plantearse que realmente toda esa situación pueda haberse dado por su culpa y al cambiarle de colegio, puede estar recibiendo el mensaje de que así es. Si por el contrario cambiamos de colegio al autor del acoso, estamos ignorando las dificultades emocionales que le han llevado a esta situación y probablemente le estemos encasillando más en ese papel.
- *Si mi hijo ve una situación de acoso, lo mejor que puede hacer es dar media vuelta y no meterse.* En una situación de acoso hay tres papeles importantes: la víctima, el autor del acoso y los espectadores. Aquellas personas que observan la situación de acoso son también participantes de esa situación y es importante que sepan que su actuación es importante. Pueden intentar hablar con al autor del acoso, mostrar su apoyo a la víctima de la situación de acoso o pueden pedir ayuda a un adulto, bien del centro escolar o bien de la familia para que pueda ayudarle a gestionar esta situación



CREENCIAS SOBRE EL CIBERACOSO

- No son cosas de niños
- Es importante no normalizar las situaciones de acoso
- No poner etiquetas a los involucrados.
- Es importante actuar ante una situación de acoso, incluso si la situación es puntual.
- El acoso es cualquier tipo de agresión (física, psicológica o verbal)
- Es importante encontrar soluciones dentro del centro para mejorar la convivencia y resolver los conflictos.
- Todos formamos parte de la situación de acoso

SEÑALES DE ALARMA

Cuando un adolescente es víctima de una situación de acoso pueden darse algunas señales que nos pueden alertar de que algo está pasando.

- Lesiones que tienen orígenes extraños o desconocidos.
- Pérdida o desperfectos en el material u otras pertenencias.
- Quejas físicas (dolores de cabeza, dolores de tripa, mareos, etc.)
- Problemas para dormir.
- Desregulación de los hábitos alimenticios (perdida de apetito o atracones repentinos).
- Aislamiento o deseo de evitar situaciones sociales.
- Empeoramiento de las calificaciones escolares.
- Sentimientos de tristeza, vergüenza y/o angustia.
- Pérdida de autoestima.
- Comportamiento autodestructivo.



También existen señales de alerta cuando un adolescente está realizando conductas de acoso sobre un compañero:

- Muestran conductas e ideas agresivas
- Habitualmente son enviados a dirección
- Aparecen con objetos o dinero que no tenían antes
- No asumen responsabilidades y culpan a los demás de sus problemas.
- Se involucran en agresiones físicas
- Tienen amigos que acosan a otros.

Anexo VI. Ficha Bloque III. Autolesiones



DEFINICIÓN

Las autolesiones son cualquier comportamiento en el que el individuo busca hacerse daño a sí mismo.

CAUSAS

Las autolesiones son un problema multifactorial:

- Factores sociales, como el clima familiar, la presión del grupo de iguales, influencia de los iguales
- Factores relacionados con el temperamento, como la alta sensibilidad o la dificultad para gestionar emociones.
- Factores relacionados con la personalidad, como por ejemplo la impulsividad, el perfeccionismo o la autoexigencia.

FACTORES DE RIESGO

- Clima familiar negativo, en el que tengan lugar situaciones familiares adversas, como maltrato infantil o con un alto nivel de conflicto y en el que predomina la crítica y no se validan las emociones de los adolescentes.
- Comorbilidad con psicopatologías, como por ejemplo los trastornos de conducta alimentaria, trastorno límite de la personalidad, trastornos de ansiedad, trastorno déficit de atención con hiperactividad, trastorno de estrés postraumático.
- Baja autoestima o un concepto pobre de sí mismo y de sus capacidades.
- Inestabilidad emocional y pobre manejo de las emociones.
- Dependencia emocional.
- Haber sido víctima de acoso escolar.

CÓMO REACCIONAR AL DESCUBRIR UNA AUTOLESIÓN

- Mantener la calma
- Evitar enfadarnos con el adolescente.
- Crear un espacio seguro de comunicación escuchando lo que el adolescente tenga que decir, procurando entenderle y no juzgarle.
- Buscar formas alternativas de gestionar las emociones.
- Buscar ayuda profesional.
- Comunicarlo en el colegio para la puesta en marcha del protocolo

Anexo VII. Actividad gestión de situaciones conflictivas

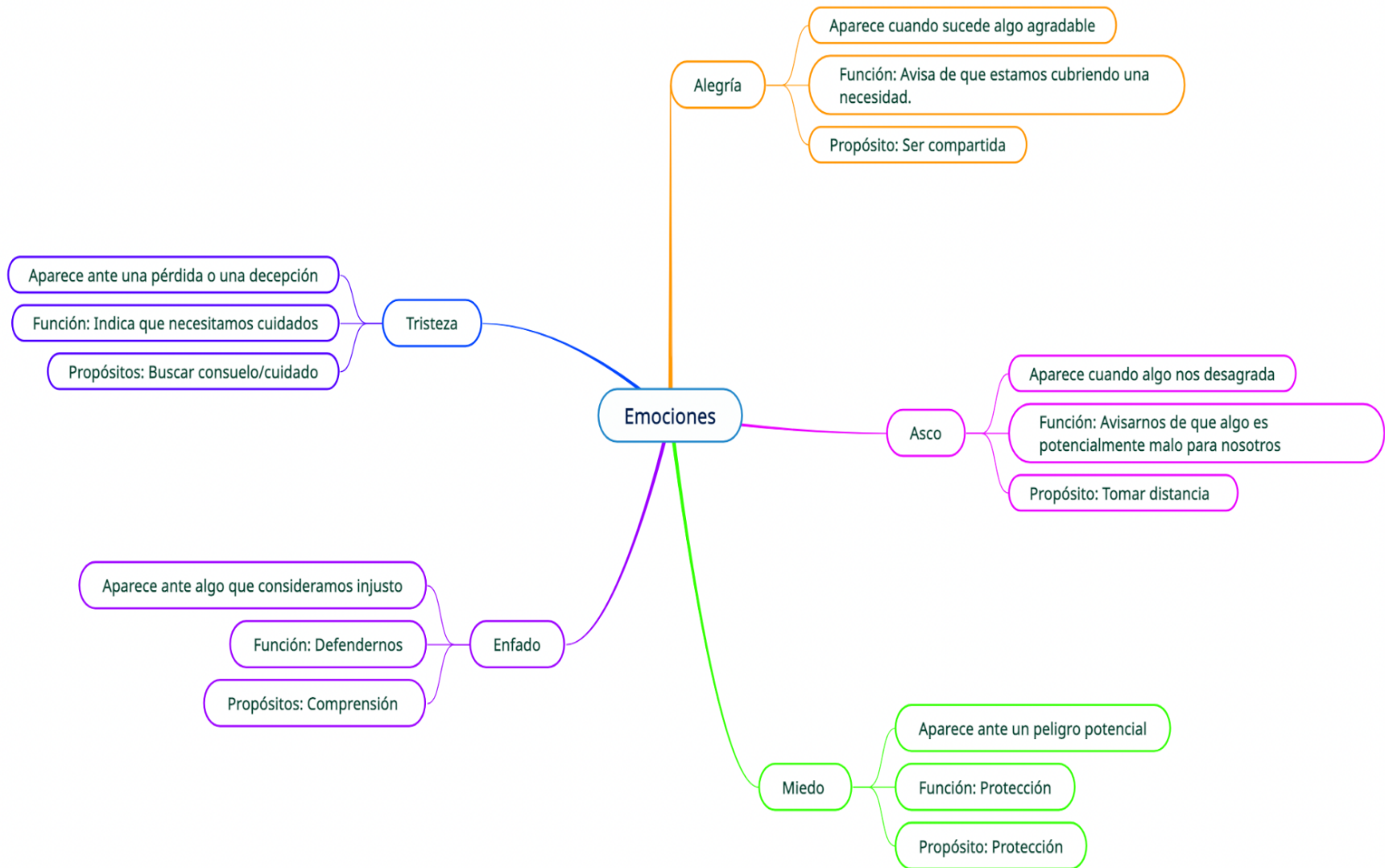
Se plantean situaciones cotidianas que generan conflicto y se dan las respuestas que se suelen dar:

- Tu hijo/a considera que necesita más horas de internet
- Esta evaluación a tu hijo/a le han quedado 6 asignaturas
- La hora de llegada de tu hijo/a son las 22.30. Hoy ha llegado a casa a las 23.00.
- Habéis planeado un fin de semana en el pueblo con toda la familia, pero tu hijo/a no quiere ir y quiere quedarse en casa solo/a.
- Le has pedido a tu hijo/a que recoja su habitación varias veces, pero no lo ha hecho.
- Tu hijo/a ha tenido un conflicto con su hermano. El hermano le ha quitado algo suyo y cuando tu hijo/a se ha dado cuenta ha ido a pedirle cuentas, le ha gritado, insultado y le ha acabado pegando una colleja.

Una vez se recogen las contestaciones principales a cada una de las situaciones, se piden voluntarios, uno por cada situación planteada. Se le pide que piense que es un adolescente y que se encuentra en esa situación.

- ¿Cómo se siente con la situación de inicio?
- ¿Cómo le sienta la contestación que recibe por parte de sus padres?
- ¿Qué necesita como adolescente?
- (Pregunta para los demás) ¿Cómo podemos ayudarle a obtener lo que necesita?

Para estas preguntas, podemos servirnos del esquema que se ha descrito anteriormente y que se vuelve a presentar a continuación.



Anexo VIII. Ficha bloque IV. Inteligencia emocional



EMOCIONES

Las emociones son mensajes que nos ayudan a adaptarnos a las situaciones en las que nos encontramos.

Las emociones aparecen ante un estímulo y vienen a darnos un mensaje y nos mueven a realizar alguna acción que necesitamos.

Una vez recibidos los mensajes e identificada la emoción que estoy sintiendo, es necesario gestionarla. Es importante hacerse estas preguntas:

- ¿Qué necesito ahora mismo?
- ¿Cómo puedo darme eso que necesito en este momento?
- Una vez que he hecho esto que necesitaba ¿cómo me siento?

RECOMENDACIONES

- Recuerda que eres el modelo para tus hijos. Cómo manejes tus emociones les dará ideas de cómo manejar las suyas.
- Escuchar atentamente lo que te tienen que decir, prestándoles toda tu atención.
- Reconocer lo que sienten, aceptando y permitiendo sus emociones.

Anexo IX. Actividad de Role Playing sobre gestión de situaciones conflictivas.

Vamos a ver algunos ejemplos de situaciones en las que a veces reaccionamos de formas que no fomentan ese espacio de escucha y trabajaremos en alternativas.

Actividad de Rol Playing (Faber y Mazlish,2005):

Se proponen ejemplos de algunas formas negativas que tenemos de comunicarnos con los adolescentes, y se pide que los padres respondan poniéndose en su lugar:

- Culpar y acusar. “¡Otra vez lo mismo! Te has vuelto a dejar el fuego encendido. ¿Te das cuenta de que esto puede terminar en una desgracia?”
- Ofender. “Pero ¿es que nos aprendes o qué?. Cómo es que no pusiste el candado a la bicicleta. ¡Menuda estupidez! Normal que te le hayan robado.”
- Amenazas. “Se te ha vuelto a olvidar limpiar la cocina como te pedí, pues a lo mejor a mí se me olvida darte la paga”
- Órdenes. “ Apaga el ordenador ahora mismo y ponte a limpiar tu habitación. Sin excusas.”
- Sarcasmo. “ ¿Otra vez jugando en el ordenador? Qué bien te van a salir los exámenes. Seguro que sacas todo sobresalientes”.
- Comparaciones. “ Si fueras más agradable con la gente, como tu hermana, a lo mejor tendrías más planes y te llamarían más”
- Actitud profética. “Si no empiezas a aprobar no vas a conseguir tener buena nota en selectividad y a saber que harás después”.

Recoger conclusiones

- ¿Qué hemos sentido al recibir estas frases?
- ¿Nos reconocemos en alguna de ellas?

A continuación, vamos a ver algunas alternativas a estos comentarios.

- Describir el problema. Cuando planteamos la situación que ocurre y le hacemos entender al adolescente el motivo por el que le estamos diciendo algo en concreto, la comunicación mejorará notablemente. Por ejemplo, en vez de decirle que no haga algo mediante una orden, podemos explicarle el motivo por el que se lo estamos pidiendo.
- Describir lo que uno siente. Si hablamos desde cómo nos sentimos es muy difícil que no equivoquemos y es mucho más fácil que no entendamos. Por ejemplo, en

vez de calificar al adolescente de egoísta al no haber hecho algo, resulta más efectivo decirle que el hecho de que se olvidase nos ha hecho sentir poco escuchados y eso nos entristece .

- Dar información en vez de acusar. Cuando el adolescente se equivoque es mejor darle la información de donde se ha equivocado para que pueda reparar su acción y aprender, que reprenderlo por haberse equivocado.
- Ofrecer opciones. Cuando es necesario que el adolescente haga algo, es importante ofrecerle opciones (dentro de las posibilidades de la situación) en vez de ordenarle que haga las cosas de una manera concreta. Por ejemplo, si vamos a ir a un lugar donde hay que ir más arreglado y el adolescente no se quiere arreglar, podemos ofrecerle firme y calmadamente que se ponga una chaqueta encima de lo que lleva o que se cambie de camiseta.
- Evitar dar sermones. Los sermones no son eficaces con los adolescentes porque suelen perder la atención. Lo mejor es hacer un breve recordatorio de lo que queremos o necesitamos
- Sorprender o utilizar el sentido del humor. Cuando la situación pueda considerarse susceptible a convertirse en una crítica, es mucho mejor utilizar el sentido del humor o hacer algo inesperado, de modo que llame su atención y genere un clima mucho más distendido.

Aplicamos estas alternativas a cada una de las situaciones y comentarios anteriores.

Anexo X. Actividad sobre estilos comunicativos.

Vamos a ver algunos ejemplos de situaciones. Para cada una de ellas vamos a ir planteando cómo serían las respuestas utilizando los distintos estilos comunicativos.

- Situación 1: Tu hija adolescente no ha recogido su habitación, aunque se lo has pedido ya en distintas ocasiones, pero siempre te dice que ahora lo hace.
- Situación 2: Tu hijo ha vuelto a perder el cuaderno de matemáticas. Ya es el tercero en lo que va de año.
- Situación 3: Tus hijos están discutiendo mucho últimamente por todo. La tensión en las situaciones familiares ha aumentado.
- Situación 4: Cuando vais a visitar a los abuelos, tu hija a veces no quiere ir y cuando va está todo el día con el móvil.
- Situación 5: Tu hijo quiere ir a una fiesta, pero termina demasiado tarde , así que vas a tener que decirle que no puede ir.

Después se recogen las conclusiones de esta actividad proponiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que se sentiría un adolescente que recibiera todo el tiempo respuestas de tipo agresivo? ¿Qué crees que pasaría después?
- ¿Cómo se sentiría un adolescente que recibe contestaciones de tipo pasivo? ¿Cómo crees que reaccionaría?
- Si el adolescente recibiera de manera más o menos constante contestaciones de tipo pasivo agresivo ¿cómo crees que se sentiría? ¿Cómo reaccionaría?
- Ante respuestas de tipo asertivo, ¿cómo crees que se sentiría un adolescente? Cual sería su reacción más probable.

**Bloque V:
Comunicación
familiar**

ERRORES EN LA COMUNICACIÓN

- Culpar y acusar.
- Ofender.
- Amenazas.
- Órdenes.
- Sarcasmo.
- Comparaciones.
- Actitud profética.

ALTERNATIVAS

- Describir el problema.
- Describir lo que uno siente.
- Dar información en vez de acusar.
- Ofrecer opciones.
- Evitar dar sermones.
- Sorprender o utilizar el sentido del humor. .

ESTILOS COMUNICATIVOS

- Distinguimos estos estilos comunicativos:
- Agresivo. El estilo agresivo es aquel que se caracteriza por defender lo que piensa por la fuerza, imponiendo lo que cree y sin respetar la opinión del otro. Suele estar en una situación de “yo gano- tu pierdes”. Puede llegar a ofender.
- Pasivo. En este estilo lo característico es que la persona no defiende lo que piensa, se queda callado y evita hablar y dar su opinión. Suele plegarse a lo que dicen los demás.
- Pasivo-agresivo. Este estilo es una mezcla de los anteriores. Las personas que se comunican con este estilo suelen expresar sus emociones y pensamientos negativos, pero sin abordarlos directamente. Es habitual que utilicen el sarcasmo y la ironía.
- Asertivo. El estilo asertivo hace respetar sus ideas y emociones y suele respetar las de los demás. Se expresa abiertamente cuidándose de no herir a nadie, pero sin dejar de expresar lo que siente. se expresa de manera honesta empática, abierta y segura. No juzga ni culpa.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

“Cuando haces/dices/pasa (aquello que nos está molestando),

YO me siento (cómo nos sentimos).

¿Qué te parece si en lugar de hacer (aquello que molesta) haces/dices/probamos (alternativa)?”

**Bloque VI:
Establecimiento
de límites**

LOS LÍMITES

Los límites son normas claras y adecuadas para la edad de los hijos, que son fundamentales para su crecimiento y desarrollo.

- Tener presente la importancia de aceptar las emociones de nuestros adolescentes y respetar que tienen el derecho a sentirse como se sienten, independientemente de que para nosotros tenga o no tenga sentido. Estas dos preguntas nos pueden orientar.
- ¿Por qué estoy poniendo este límite a mi hijo/a?. Muchas veces establecemos límites porque son los mismos límites que establecían con nosotros o porque llevamos estableciendo ese límite durante mucho tiempo que queremos mantenerlo en firme. Es necesario adaptarse al contexto y re-evaluar la situación cada poco tiempo.
- ¿Cuál es su necesidad? Es importante que nos preguntemos que es realmente lo que él o ella está necesitando.

ORIENTACIONES PARA PONER LÍMITES

- Actitud de tranquilidad, confianza y seguridad. Tener la seguridad de que lo que estás haciendo es bueno para vuestro hijo.
- Fijar el límite cuanto antes, en cuanto veamos una conducta que no nos parece adecuada.
- Adelantarnos a la conducta. Si podemos prever que el niño va a hacer una conducta que no nos parece adecuada adelantarnos y frenarlo.
- Fijar el límite siempre igual. Los adolescentes intentarán traspasarlo y debemos tener cierta firmeza con los límites para que estén claros y presentes en su cabeza.
- Fijar el límite con tranquilidad y con cariño.
- Es fundamental que ambos padres estén de acuerdo a la hora de fijar límites, de manera que no puedan encontrar "huecos" para traspasarlos.

CASTIGOS

- No castigemos al adolescente desde la rabia.
- Más que castigos, lo mejor es buscar consecuencias.
- Procurar que el castigo sea algo que sea fácil de cumplir para los padres, para no caer en levantamientos de castigo.
- Es muy útil que el castigo sea una consecuencia natural.
- Centrar la atención en la conducta positiva más que en la conducta negativa.
- A la hora de castigar, si decidimos quitar algo positivo como consecuencia de un comportamiento disruptivo, es importante que eso que decidimos quitar sea significativo, pero que no tenga carga afectiva.

REFORZAR CONDUCTAS POSITIVAS

- El reforzamiento ha de estar en sintonía con la conducta que queremos reforzar.
- El reforzador indica a qué se le da valor en la familia.
- Lo que buscamos enseñarles a los niños es la importancia de cumplir con sus resultados, no la utilidad.
- Recompensas eficaces: pasar tiempo haciendo algo que el adolescente valore, darle una responsabilidad, darle un privilegio, decirle que lo ha hecho bien, felicitarle, darle las gracias.
- Recompensas menos eficaces: Premios materiales, comida, indicarle que lo ha hecho bien, pero que puede hacerlo mejor

Anexo XIII. Cuestionario de satisfacción



Cuestionario de satisfacción

Planteamos este cuestionario para conocer vuestra opinión sobre esta escuela de padres y de este modo poder mejorar este proyecto.

[Cambiar de cuenta](#)

No compartido

*** Indica que la pregunta es obligatoria**

¿Qué te ha parecido el bloque sobre el uso responsable de internet?

Tu respuesta

¿Qué te ha parecido el bloque sobre acoso y ciber acoso? *

Introduce la referencia del producto

Tu respuesta

¿Qué te ha parecido el bloque sobre autolesiones?

Tu respuesta

¿Qué te ha parecido el bloque sobre Inteligencia Emocional?

Elige el tamaño y la cantidad de cada color

Tu respuesta

¿Qué te ha parecido el bloque sobre comunicación familiar? *

Tu respuesta

¿Qué te ha parecido el bloque sobre el establecimiento de límites? *

Tu respuesta

¿Hay algo que hayas echado en falta?

Tu respuesta

¿Encuentras algún aspecto que creas que es necesario mejorar?

Tu respuesta

Enviar **Borrar formulario**

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) · [Términos del Servicio](#) · [Política de Privacidad](#)

Google Formularios