

# Patxi Larrainzar

I K A S T E T X E A

**CURSO-TALLER DIRIGIDO A PADRES Y MADRES**

**GURASOEI ZUZENDUTAKO TAILERRA**

enero de 2017ko urtarrila

**CÓMO SER MADRE O PADRE Y NO MORIR EN EL INTENTO:  
MANUAL DE PAUTAS PARA EDUCAR A NUESTR@S HIJ@S EN EL DÍA A DÍA  
AMA EDO AITA IZAN SAIAKERAN ITO GABE: GURE SEME-ALABAK EGUNEZ  
EGUN HEZITZEKO JARRAIBIDEEN GIDA**

ALFONSO ARTEAGA OLLETA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA Y PEDAGOGÍA (UPNA)

PSIKOLOGIA ETA PEDAGOGIA SAILA (NUP)

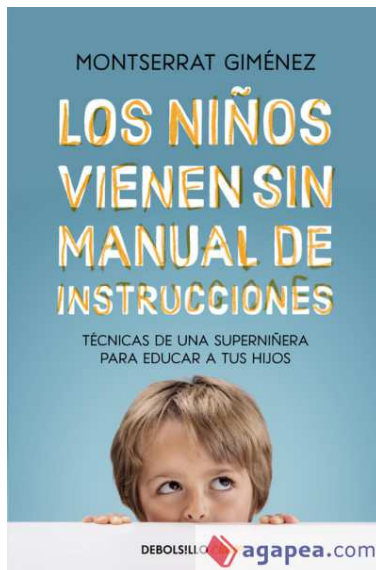
[alfonso.arteaga@unavarra.es](mailto:alfonso.arteaga@unavarra.es)

# PAUTAS EDUCATIVAS BÁSICAS PARA LOGRAR OBJETIVOS EN LA EDUCACIÓN DE L@S HIJ@S

1. Los mensajes de los padres/madres respecto a la escuela y al profesorado.
2. Qué valorar respecto al trabajo escolar de l@s hij@s: los resultados académicos, los procesos, las habilidades, la inteligencia emocional.
3. Trabajar la autonomía personal: ayudar a crecer.
4. Pedir la opinión y tenerla en cuenta.
5. Evitar ser esclavos de nuestr@s hij@s: *aquí todos contamos*.
6. Empatizar y pedir que se ponga en mi lugar.
7. Utilizar Mensajes Yo para comunicarnos.
8. Los refuerzos: conseguir que se repitan conductas adecuadas.
9. Refuerzos más y menos adecuados.
10. La agresividad en situaciones cotidianas.
11. Modelos para resolver conflictos.
12. Los mensajes que damos a los hijos: cómo lograr mayor eficacia.
13. Actitud ante los errores y fracasos.
14. Interesarnos por su vida: lo que (no) les gusta, lo que hacen, lo que piensan, lo que sienten...

# La educación: esa tarea tan apasionante y tan difícil a la vez

- Ante la tarea de tener hijos y educarlos... ¡No venimos aprendidos!
  - Vienen sin “manual de instrucciones”.
  - No hay dos iguales, lo que vale para una no vale para otro.
  - Recibimos muchos mensajes... a veces contradictorios.



Alfonso Arteaga. Manual de pautas para educar en el día a día

# ¿Cómo aprendemos a educar?

- Experiencia: aprendizaje.
  - Aprendemos por lo que les ocurre a l@s otr@s, pero...
    - no siempre es útil, porque las circunstancias son diferentes,
    - no suele bastarnos.
  - Aprendemos por ensayo y error: por las consecuencias.
    - Repetimos lo que nos va bien.
    - Evitamos hacer lo que nos trajo consecuencias inadecuadas.
  - Importante: ser críticos, observar(nos), evaluar.
- Formarnos.
  - Cursos, Escuelas de Madres y Padres, ...
  - Lecturas, búsqueda de información.
- El sentido común.



## No perdemos de vista lo importante...

- Objetivo principal en la educación de nuestr@s hij@s:
  - ayudar a crecer,
  - a ser autónomos y adquirir recursos para la vida,
  - a hacer la transición a la edad adulta.
- Queremos hij@s:
  - sanos,
  - felices,
  - que sepan desenvolverse en la vida,
  - equilibrados y competentes...



# 1. Los mensajes de los padres/madres respecto a la escuela y al profesorado

- Problemas que surgen:
  - Qué mensajes transmitimos a nuestr@s hij@s al hablar delante de ellos: descalificación/desautorización de la otra parte. (Ej: ¿Qué ocurre si hacemos lo mismo en la pareja?)
  - No abordamos el conflicto o problema de manera adecuada: quejarnos y hablar donde y con quien procede (tutor/a, dirección, APYMA, ...).
- Mensaje: **todos vamos en el mismo barco**.
  - Si descalificamos al otro agente educativo, remamos en diferente dirección (esto no ayuda al hij@).
  - Si en algo no estamos de acuerdo, hablarlo: enseñar a abordar los problemas de modo adecuado (modelos de resolución de conflictos).

## 2. Qué valorar respecto al trabajo escolar de l@s hij@s

- Reforzar sólo (o sobre todo) los resultados académicos:
  - Sólo valora una parte, los resultados: no valora los esfuerzos.
  - Da todo el peso a la valoración externa que hace el maestr@.
- Mensajes positivos reforzantes que valoran otros aspectos: **Para mí lo más importante es que...**
  - ...te estás esforzando.
  - ...todos los días haces lo que te mandan.
  - ...nos cuentas y compartimos lo que has aprendido o lo que te ha ocurrido en la escuela.
  - ...no hace falta estar encima para que hagas la tarea. ...

## 2. Qué valorar respecto al trabajo escolar de l@s hij@s

- Valoración de otros aspectos y aprendizajes tan (más) importantes que el académico:
  - Las habilidades personales.
    - Has aprendido a resolver conflictos.
  - Las habilidades sociales:
    - Has aprendido a relacionarte.
  - Las habilidades emocionales:
    - Has aprendido a saber decir cómo estás.
    - Has aprendido a saber cómo están los demás, a tenerlo en cuenta cuando estás con ell@s.
  - Los valores:
    - Para ti es importante el trabajo en equipo.
    - Para ti son importantes el esfuerzo, la solidaridad, la diversidad, ser positiv@, disfrutar con lo cotidiano, ...



### 3. Trabajar la autonomía personal: ayudar a crecer

- Objetivo principal en la educación de nuestr@s hij@s:
  - ayudar a crecer,
  - a ser autónomos y adquirir recursos para la vida,
  - a hacer la transición a la edad adulta.
- La autonomía debe ser aprendida por medio de la práctica.
- Asunción de responsabilidades:
  - Adecuadas a la edad.
  - De manera gradual.
  - De manera consistente (en el tiempo y en las personas).

### 3. Trabajar la autonomía personal: ayudar a crecer

- Mensajes:

Todos tenemos tareas y responsabilidades, y hacerlas bien, o no hacerlas, trae sus consecuencias.

- Tenemos que aprender a asumir las consecuencias de lo que hacemos.
- Hacer tareas te ayuda a sentirte útil (autoeficacia) y a estar más a gusto (satisfacción).
- Si cada un@ se responsabiliza de lo suyo y colabora en lo de tod@s, todos estamos más content@s.

## 4. Pedir la opinión y tenerla en cuenta

- Problemas que surgen:
  - No permitirles plantearse opciones, resolver dilemas, pensar alternativas, tomar decisiones.
  - No ayudarles a equivocarse y aprender de los errores.

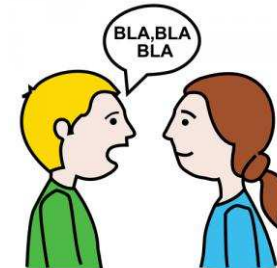
*¿Y tu que opinas?*

- Ej. Si ha suspendido, podemos hacer varias cosas:
  1. Tomar una decisión.
  2. Preguntarle y ver qué plantea. Que decida él.
  3. Escuchar, dialogar, negociar, tomar una decisión después.



## 4. Pedir la opinión y tenerla en cuenta

- Proceso más adecuado para tomar decisiones cuando hay un conflicto:
  1. Escuchar al hij@: permitirle expresarse, preguntarle cómo lo ve.
  2. Acuerdo parcial: reforzar y dar la razón en lo que la tiene.
  3. Argumentar y dar una explicación sobre la propia opinión o decisión.
  4. Si es posible: valorar conjuntamente alternativas, a partir de ambas opiniones, y tomar una decisión conjunta.
    - Si no lo es, el adulto toma la decisión.



## 4. Pedir la opinión y tenerla en cuenta

- Mensajes:
  - Es importante que pienses y tomes decisiones en lo que te compete/afecta.
  - Tu opinión es importante y conocerla me (nos) ayuda.
- Consecuencias positivas cuando lo practicamos:
  - Mejora su autoestima: se sienten tenidos en cuenta.
  - Mejora la relación padres-hij@s.
  - Ayuda a que se responsabilicen.
  - Ayuda a que asuman las consecuencias.

## 5. Evitar ser esclavos de nuestr@s hij@s: aquí todos contamos

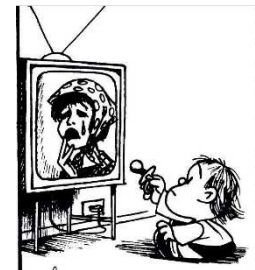
- Problemas:
  - Egocentrismo: pensar sólo en uno mismo.
  - Falta de empatía, falta de habilidades emocionales.
- Lenguaje que utilizan: *tienes que...* vs. *¿por favor, podrás...?*
- En las decisiones cotidianas se educa de una manera u otra: elegir la música en el coche, qué ver en la tele, qué plan hacer...
- ¿Vivir esclavos de los hijos? ¿Hacer planes propios, salir a cenar, al cine...?

## 5. Evitar ser esclav@s de nuestr@s hij@s: aquí todos contamos

- Mensajes:
  - Nadie tiene más derechos: aquí todos contamos.
  - Tu opinión es importante, pero la de los demás también.
  - En muchas cosas tenemos que negociar: para ello es necesario saber renunciar, esperar, etc.
- Consecuencias positivas cuando lo practicamos:
  - Trabajamos y educamos en inteligencia emocional y en autoestima.
  - Valoramos la comunicación y la negociación.
  - Enseñamos a esperar, a frustrarse.
  - Disfrutan más de los buenos momentos (no siempre se les da todo hecho o fácil).

## 6. Empatizar y pedir que se ponga en mi lugar

- Problema:
  - No ponerse en el lugar de la otra persona.
  - Actuar y relacionarse teniendo en cuenta sólo nuestro punto de vista y nuestros intereses.
- Estrategias:
  - Empatizar con él/ella: *Si a mí me hicieran esto, ¿cómo me sentiría?*
  - Pedir que empatice contigo: *Si a ti te hiciera yo esto, ¿cómo te sentiría?*
  - Ante exigencias de l@s hij@s: hacer ver el tiempo que se ha dedicado, las tareas que hacemos en casa, el esfuerzo, las preocupaciones (p.e. económicas).





## 6. Empatizar y pedir que se ponga en mi lugar

- Empatizar con la otra persona nos lleva a:
  - Entenderla mejor.
  - Hacerle ver que atendemos a lo que siente, lo que le preocupa...
  - A veces a cambiar nuestra manera de relacionarnos o actuar con ella: haciendo más fácil la convivencia, siendo más flexibles, etc.
- Mensajes:
  - Antes de juzgar o quejarse, es bueno intentar ponerse en el lugar de la otra persona.
  - Compórtate con las personas como a ti te gustaría que se comportaran contigo.
- *Video: Empatía: ¿qué es eso?*



## 7. Utilizar Mensajes Yo para comunicarnos

- Mensajes YO: expresan algo en primera persona, invitando a la otra persona a ponerse en nuestro lugar...
  - una opinión (*creo que*)
  - una preocupación (*me preocupa*)
  - un malestar o molestia (*me ha molestado, no me gusta*)
  - un sentimiento (*me he sentido*)
  - una crítica (*no me parece bien*)
  - una petición de cambio (*quiero pedirte que*)
  - un límite o una decisión (*tengo que comunicarte, no voy a permitir que*)
- Le hacen más difícil ponerse a la defensiva o agresiv@, es más fácil que consigamos objetivos.

## 7. Utilizar Mensajes Yo para comunicarnos

- *Ya me han dado un par de avisos de lo que hace la cuadrilla cuando están en el parque, tocan timbres, se meten con gente...*
  - Ya está bien de portaros así, sois un@s gamberr@s.
  - Me preocupa lo que me han dicho...
- *Una vecina se ha dirigido en tono amable a mi hij@ y éste/a le ha dado una mala respuesta o le ha ignorado.*
  - ¡Qué maleducado eres!
  - Me ha molestado cuando...
- *Ha hecho una manualidad superbonita.*
  - ¡Eres una artista!
  - Me encanta cómo te ha quedado.



## 7. Utilizar Mensajes Yo para comunicarnos

- *Le he ido a dar un abrazo o un beso y me ha hecho “la cobra”.*
  - ¡Qué borde eres cuando te lo propones!
  - Me ha sentado muy mal (me he sentido muy mal) cuando...
- *Está dejando las cosas tiradas en su habitación, y creo que esto no puede seguir así, tengo que hablar con él/ella.*
  - Menuda leonera, ¡eres un desordenado!
  - Me (nos) molesta ver todo tirado... Voy a pedirte que...
- *Vamos a regular el tiempo de pantallas, tenemos que comunicarle que vamos a poner un límite.*
  - Se acabó, a partir de ahora sin tablet, a ver si aprendes y cambias.
  - Te quiero decir que... no estamos dispuestos a... tenemos la obligación de... hemos decidido que...
- *Habla en mal tono, mete ruido, se queja continuamente...*
  - ¡Me pones de los nervios!
  - Cuando haces... me pongo muy nervios@ (YO!!!)



## 8. Los refuerzos: conseguir que se repitan conductas adecuadas

- Refuerzos para: conseguir que algo que cuesta y que es deseable (adecuado) se repita.
  - Aprendizaje (condicionamiento operante o instrumental).
  - Repetimos algo si nos aporta consecuencias agradables.
- Cómo funciona:
  - Cuando se hace la conducta (lo que queremos que se repita), ...
  - ...se da el reforzador (premio, consecuencia positiva).
  - De manera repetida y consistente en el tiempo.



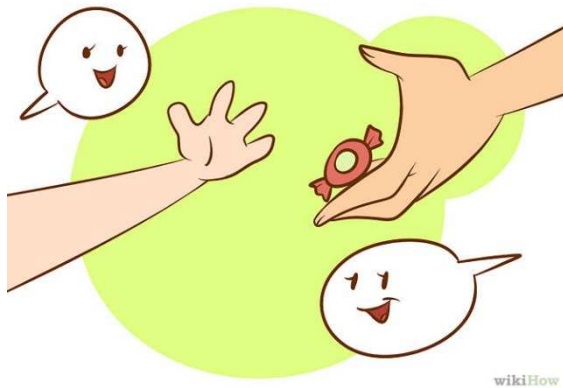
## 8. Los refuerzos: conseguir que se repitan conductas adecuadas

- Conductas que se pueden reforzar:
  - estudiar,
  - recogerse el cuarto,
  - cumplir el horario,
  - no pelearse con herman@,
  - no faltas de respeto,
  - hacer tareas domésticas, ...

| Conductas                                                     | Lunes                                                                               | Martes                                                                               | Miércoles                                                                             | Jueves | viernes | Sábado | Domingo |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|
| Recoger su plato después de cenar y antes de ir a ver la tele |  |  |                                                                                       |        |         |        |         |
| Poner la mesa al volver del colegio a medio día               |  |  |  |        |         |        |         |
| No responder "ahora voy" cuando le llama mamá o papá          |  |  |                                                                                       |        |         |        |         |

## 8. Los refuerzos: conseguir que se repitan conductas adecuadas

- Reforzadores:
  - sonrisa,
  - gestos (beso, abrazo),
  - agradecer o felicitar, halago público (?),
  - detalle-regalo,
  - actividad que gusta (cine, txikipark, cenar fuera...),
  - dinero...



## 9. Los reforzadores negativos

- Refuerzos negativos para: conseguir que algo que no es deseable (inadecuado) no se repita.
- Reforzadores negativos:
  - Poner una consecuencia negativa (castigo).
  - Retirar una consecuencia positiva (premio).
- Cómo funciona:
  - Cuando se hace la conducta (lo que queremos que no se repita),
  - ...se da el reforzador negativo.
- De manera repetida y consistente en el tiempo.





## 9. Los reforzadores negativos

- Conductas que queremos que no se repitan:
  - llamada de atención en el cole,
  - malas notas,
  - hablar mal o sin respeto,
  - dejar de hacer tareas en casa, ...



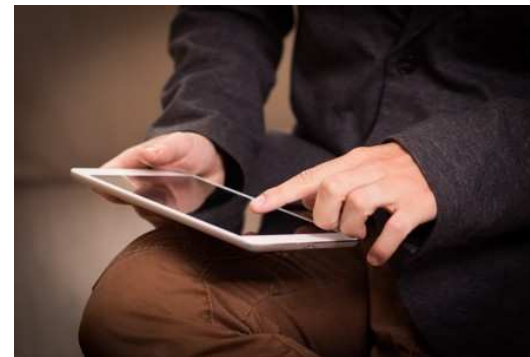
## 9. Algunos reforzadores negativos poco adecuados

- Reforzadores negativos inadecuados:
  - gritar,
  - reproche en público,
  - faltarle al respeto, humillar o dejarle mal,
  - quitar actividades educativas o positivas, ...



## 9. Algunos reforzadores negativos adecuados

- Reforzadores negativos adecuados:
  - quitar o restringir la paga,
  - restringir caprichos,
  - regular actividades o tiempo de juego pasivo-solitario-repetitivo,
  - transmitir decepción o tristeza (evitar chantaje)...



## 10. La agresividad en situaciones cotidianas

- Situaciones en las que transmitimos o fomentamos agresividad:
  - Violencia física: tortas o chapadas.
  - Violencia verbal: *te voy a meter, a que te doy una chapada, te mereces una chapada...*
  - Gritar más que él/ella, hablar faltando al respeto.
  - Mensajes de agresividad: *si te pegan, pega; esto lo arreglaba yo con un par de ostias...*



## 10. La agresividad en situaciones cotidianas

- Problemas que surgen:
  - No conseguimos resultados más que a corto plazo, se mantienen sólo por miedo.
  - No respetan y deterioran la relación: provocan alejamiento u odio.
  - Enseñamos a solucionar problemas por la fuerza (modelos de los que aprenden).
- Mensajes:
  - Las cosas no se solucionan mejor por la fuerza ni con la violencia.
  - Aunque nos dé ganas de utilizar la fuerza, es importante el autocontrol y utilizar otros cauces.

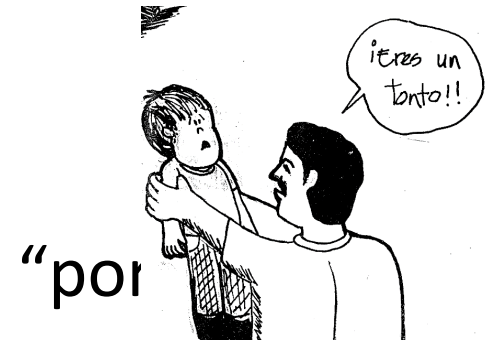


# 11. Modelos y estilos para resolver conflictos

- Problemas:

- Estilo agresivo: gritar, amenazar, amedrentar, imponer,

- Estilo pasivo: dejarse “robar la cartera”, los conflictos, no marcar límites.

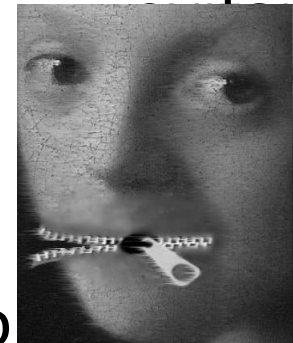


- Ambos estilos generan:

- Falta de respeto: hacia el hij@, hacia uno

- Insatisfacción.

- No ayudan a conseguir objetivos educativos, ni a madurar.



# 11. Modelos y estilos para resolver conflictos

- Estilo asertivo de comunicación:
  - argumentar,
  - dejar expresarse,
  - escucha activa,
  - acuerdo parcial,
  - escuchar y plantear alternativas,
  - negociar-ganar ambos.
- Respeto a las personas, genera satisfacción, ayuda a conseguir objetivos y a madurar.
- Mensaje:
  - Merece la pena hablar las cosas de manera madura, explicando, escuchando, debatiendo, estando abiert@ a llegar a acuerdos.
  - No merece la pena ni imponer, ni “tragar”.



## 12. Los mensajes que damos a los hijos: cómo lograr mayor eficacia

- Problema:
  - Repetimos “en bucle” los mensajes: esto “inmuniza” al interlocutor.
  - Han aprendido que hasta que no se repite n veces el mensaje no es necesario que lo hagan.
- Mensajes que solemos transmitir a los hijos:
  - *Tienes que estudiar.*
  - *Come.*
  - *Recoge tu cuarto.*
  - *Haz... tienes que...*
- Indicado: darlos de manera clara **una vez**, adelantar las consecuencias, y cumplirlas.





## 13. Actitud antes los errores y fracasos

- Problema:
  - Llevamos muy mal que algo nos salga mal, no conseguir algo que nos hemos propuesto o que debemos hacer.
  - El fracaso nos genera consecuencias negativas.
  - No identificamos consecuencias positivas en él.
- Fracaso: es una fuente de aprendizaje.
  - Nos hace adquirir estrategias emocionales.
  - Nos ayuda a desarrollar nuevas alternativas, plantearnos metas,...



## 13. Actitud antes los errores y fracasos

- Pautas:
  - ¿Qué has aprendido? Acompañar en ello, de cara a futuras situaciones similares.
  - Ponernos como ejemplos de personas con éxitos y fracasos, acercarnos a ellos.
- Mensajes:
  - Equivocarse y tener fallos es normal, lo importante es aprender de ello.
  - Cuando algo sale mal, es necesario preguntarse qué se ha aprendido de ello, y tenerlo en cuenta a partir de entonces.
  - Yo también cometo errores e intento aprender de ellos.



## 14. Interesarnos por su vida: lo que (no) les gusta, lo que hacen, lo que piensan, lo que sienten...

- Objetivo: crear un clima en casa en el que se comparta el día a día, las preocupaciones, los sentimientos...



- Pautas:
  - Preguntar cada día. Dedicar tiempo. En lo cotidiano (no esperar a momentos o temas trascendentales).
  - Bidireccional: contarles nosotros nuestros planes, el día, preocupaciones... Darles lo que les pedimos.
  - Evitar interrogatorios y fomentar conversaciones.
- Mensaje:
  - En casa tod@s compartimos lo que nos ocurre, porque a tod@s nos importa e interesa cómo estamos cada un@.



¡Muchas gracias!

Eskerrik asko!

**CÓMO SER MADRE O PADRE Y NO MORIR EN EL INTENTO:  
MANUAL DE PAUTAS PARA EDUCAR A NUESTR@S HIJ@S EN EL DÍA A DÍA**  
**AMA EDO AITA IZAN SAIAKERAN ITO GABE: GURE SEME-ALABAK EGUNEZ  
EGUN HEZITZEKO JARRAIBIDEEN GIDA**