

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)

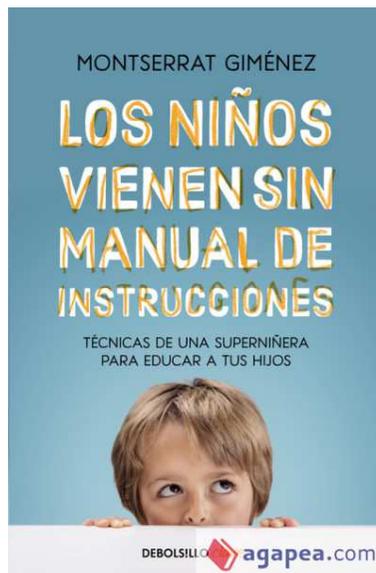
alfonso.arteaga@unavarra.es

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.

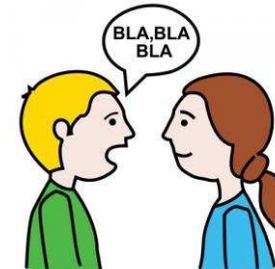
¿Y tu que opinas?

- 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.



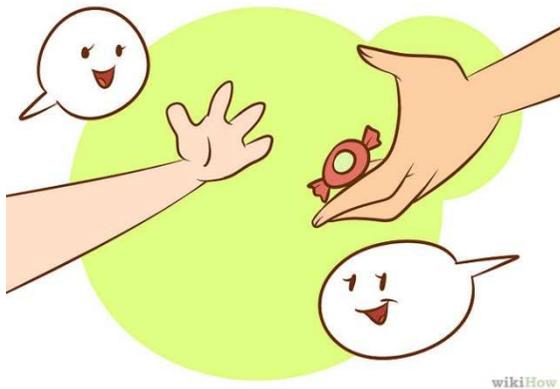
8. Los refuerzos: conseguir que se repitan conductas adecuadas

- 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, ...



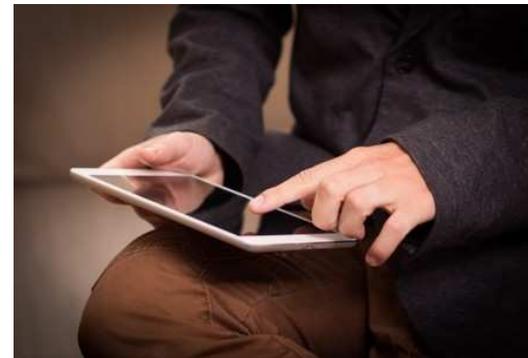
9. Algunos reforzadores negativos poco adecuados

- 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)...



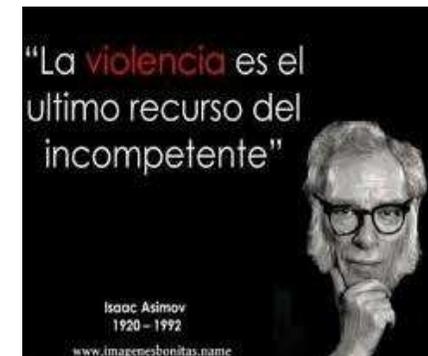
10. La agresividad en situaciones cotidianas

- 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.

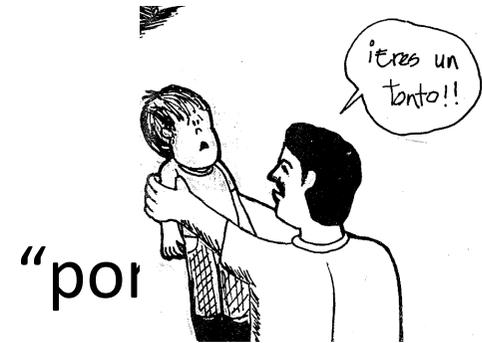


11. Modelos y estilos para resolver conflictos

- Problemas:

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

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

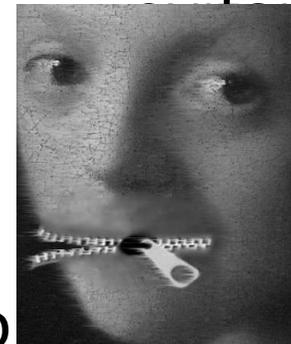


- Ambos estilos generan:

- 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.
- Respeta 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 “tragarse”.



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**