

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE VALENCIA**  
**“San Vicente Mártir”**

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA**  
**GENERAL SANITARIA**  
**TRABAJO FINAL DE MÁSTER**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PADRES**  
**PARA PREVENIR LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD**  
**EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**

**Presentado por:**

**D<sup>a</sup> Lorena Díaz del campo Castro.**

**Director/a:**

**D<sup>a</sup> Cristina Martínez Brotóns.**

**Valencia, a 8 de junio de 2022**

Lorena Díaz del campo Castro.

Programa de Entrenamiento para Padres  
para Prevenir los Trastornos de Ansiedad  
En Niños y Adolescentes

## Resumen

Los programas de entrenamiento para padres (EP), fueron creados como alternativa a la psicoterapia tradicional, con el fin de que fueran menos costosos y más efectivos. Asimismo, se observó la importancia de actuar no solo en el niño, sino en los padres también, ya que, con ellos, se forman los primeros vínculos, y es en estas primeras interacciones donde aprenden normas, valores y creencias sobre sí mismos, los otros y el mundo. Como se ha mencionado en diferentes estudios, la paternidad y los tipos de crianza son factores decisivos para el riesgo de que sus hijos desarrollen diferentes trastornos. Entre los trastornos de mayor prevalencia en la infancia se encuentra el trastorno de ansiedad.

En el presente trabajo, se va a realizar un programa de entrenamiento para padres, con el objetivo de favorecer la adquisición de conocimientos y habilidades para hacer frente a los problemas de ansiedad en niños y adolescentes, y así empezar a tomar medidas para prevenir su aparición o cronicidad, al detectar dicho trastorno en sus inicios. Este programa se hará en ámbito escolar, y estará dirigido a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de edades comprendidas entre los 0 y 14 años. Los contenidos se basarán en los factores que predisponen a padecer un trastorno de ansiedad. Para ello, se hará una psicoeducación y posteriormente, un entrenamiento de técnicas y estrategias que les encaminen hacia pautas de crianza más positivas.

**Palabras clave:** entrenamiento para padres, ansiedad, pautas de crianza, infancia

### **Abstract**

Parent training programs were created as an alternative to traditional psychotherapy, in order to be less expensive and more effective. Likewise, the importance of acting not only on the child, but also on the parents was observed, since, with them, the first bonds are formed, and it is in these first interactions where they learn norms, values and beliefs about themselves, the others and the world. As has been mentioned in different studies, parenting and the types of upbringing are decisive factors for the risk of their children developing different disorders. Anxiety disorder is among the most prevalent disorders in childhood.

In the present work, a training program for parents will be carried out, with the aim of favoring the acquisition of knowledge and skills to deal with anxiety problems in children and adolescents, and thus prevent the chronicity of said disorder by detecting it in their children, to start taking measures or prevent its appearance. This program will be carried out in the school environment, and will be aimed at fathers, mothers and caregivers of boys and girls between the ages of 0 and 14. The contents will be based on the factors that predispose to suffering from an anxiety disorder. To do this, psychoeducation and training in techniques and strategies will be carried out that will guide them towards more positive parenting guidelines.

**Keywords:** Parent training, anxiety, parenting guidelines, childhood

## Índice

Introducción.....	8
Marco Teórico.....	9
Ansiedad en niños y adolescentes.....	9
Relación entre la ansiedad en los padres y la ansiedad en los hijos.....	11
Relación entre el estilo educativo y la ansiedad en los hijos.....	12
Primeros programas de entrenamiento para padres.....	13
Programas de Entrenamiento para Padres en la Actualidad.....	14
Justificación.....	17
Objetivos del Trabajo de Fin de Máster.....	18
Diseño del Programa de Entrenamiento para Padres.....	18
Descripción del Programa.....	18
Ámbito de Aplicación.....	19
Destinatarios.....	19
Objetivos del Programa.....	20
Fases en la Elaboración.....	22
Calendario de Actividades.....	24
Módulo 1. Presentación del programa “Aprendiendo juntos”.....	27
Módulo 2. Etapas del desarrollo.....	28
Módulo 3. Importancia de los tipos de apego.....	29
Módulo 4. Explicación de la ansiedad y de los tres sistemas de regulación de gilbert. .	30
Módulo 5. Conociendo las emociones.....	31
Módulo 6. Habilidades sociales.....	32
Módulo 7. Factores de riesgo y factores protectores.....	34
Módulo 8. Estilos comunicativos.....	35
Módulo 9. Resolución de conflictos.....	36
Módulo 10. Cierre del programa. Adquiriendo recursos para regular la ansiedad de sus hijos.....	37
Delimitación de Recursos.....	38
Análisis de su Viabilidad.....	38

Evaluación.....	39
Conclusión.....	40
Referencias Bibliográficas.....	42
Anexos.....	46

## Introducción

Tradicionalmente, en el ámbito infanto-juvenil, los trastornos de conducta, tanto externalizantes (conductas agresivas, desafiantes, adictivas, trastorno por déficit de atención, etc.), como internalizantes (ansiedad, depresión, aislamiento, baja autoestima, etc.), han sido tratados a través de la intervención directa sobre el propio niño (Rey, 2006). Sin embargo, en la actualidad, otras orientaciones parten del supuesto de brindar a padres, madres y cuidadores principales, los conocimientos y habilidades necesarios para afrontar los problemas que presentan sus hijos, a través de los programas de entrenamiento para padres (Rey, 2006).

Los programas de entrenamiento para padres o de intervención en la crianza, son enfoques terapéuticos, que consisten en capacitar a padres, madres y cuidadores principales, mediante la enseñanza y posterior entrenamiento de principios, técnicas y estrategias que les permitan entender y tratar los problemas de sus hijos (Levac et al., 2008). Asimismo, el aprendizaje de esos conocimientos contribuye al fortalecimiento del rol paterno, al aumento del bienestar (Lozano-Rodríguez y Valero-Aguayo, 2017), y a la mejora de la calidad de la relación padre e hijo (Bandura, 1982; Berger y Luckman, 1986). En este tipo de intervención, los padres son concebidos como agentes de cambio (Barlow y Stewart-Brown, 2000).

Además de ayudar a entender y tratar los problemas de sus hijos, estos programas de entrenamiento favorecen la prevención de nuevos problemas (César y Rey, 2006), identificando los factores que anteceden, mantienen o favorecen efectos positivos o negativos en las relaciones padres e hijos (Randall y Silva, 2005), con el objetivo de modificar las interacciones negativas, los ciclos coercitivos y los procesos que incluyen la educación aversiva e inconsistente (Patterson, 1982). Para Randall y Silva (2005) identificar estos factores es fundamental para el desarrollo de programas preventivos y de intervención.

Dentro de estos programas de entrenamiento, se distinguen dos grandes orientaciones teóricas: la aproximación conductual y la democrática. En los programas desarrollados bajo la orientación conductual, se entrena a los padres en fundamentos teóricos de la modificación de conducta, mediante las estrategias basadas en los principios del aprendizaje social (Mooney, 1995). La aproximación democrática, sin embargo, se apoya en teorías humanistas y adlerianas, basando su intervención principalmente en la comunicación familiar y las interacciones ocurridas entre los miembros de la familia. Algunos de los programas incluyen

también el entrenamiento en el manejo del estrés, control de la ira, entrenamiento en solución de problemas y en habilidades sociales y comunicativas (Lozano-Rodríguez y Valero-Aguayo, 2017).

## **Marco Teórico**

### ***Ansiedad en niños y adolescentes***

Entre los problemas de conducta de tipo internalizante, de inicio temprano y de mayor prevalencia en la infancia, destacan los trastornos de ansiedad (Espada et al., 2019). Corral y Echeburúa (2009) señalan que, aunque los datos son poco precisos, estos trastornos son los que más se diagnostican en población infanto-juvenil, situando, en la mayor parte de estudios, la tasa de prevalencia de estos trastornos entre el 4% y el 20 %, en función de la edad, tipo de trastorno y género. En primer lugar, el trastorno de ansiedad por separación se encuentra entre uno de los más frecuentes en niños de entre 7 y 9 años, con una tasa de prevalencia que va desde el 2,4% al 5,4% (Pacheco y Ventura, 2009). En segundo lugar, se encuentra el trastorno de ansiedad generalizada, con un 2,9% (Anderson et al., 1987), con una mayor prevalencia en la etapa de la adolescencia (Ollendick y King, 1994), similar en ambos géneros (Echeburúa, 1993). En tercer lugar, está el trastorno de ansiedad social, que se sitúa entre el 1,6% y el 4% en niños y entre el 5% y 10% en adolescentes (Echeburúa, 1993). Por último, la ansiedad escolar, cuya tasa de prevalencia oscila entre el 1% y el 5% (Bernstein et al., 1997).

A pesar de que la ansiedad es uno de los problemas psicológicos más importantes y frecuentes en niños y adolescentes (Godoy et al., 2011), hasta la fecha se ha prestado muy poca atención al diseño, análisis y aplicación de programas de prevención para este trastorno (Tortella-Feliu, 2003), siendo los trastornos externalizantes los que han recibido una mayor atención (Bumbarger et al., 2001; McMahon y Peters, 1996). Esto, puede ser debido a que la ansiedad no es fácilmente identificable por padres y otros cuidadores, puesto que, estos trastornos se desarrollan, se experimentan y se exhiben fundamentalmente dentro de la persona, como una angustia silenciosa e interna (Cardeli et al., 2009). Por ello, padres y profesores tienden a restar importancia a estos trastornos, siendo mayor el número de consultas y tratamientos en los trastornos externalizantes (Aznar, 2014). Asimismo, la ausencia o retraso del diagnóstico favorece que los síntomas de ansiedad se vuelvan crónicos (Godoy et al., 2012). En caso de que en esta etapa ya se detecte la presencia de un trastorno



de ansiedad, la tendencia es que persista en años posteriores. Se encontró que el 50% de los niños y niñas entre 8 y 12 años que habían sido diagnosticados de un trastorno de ansiedad, seguía reuniendo los criterios de la alteración dos años después (Dadds et al., 1999). Del mismo modo, padecer estas dificultades en la infancia predicen la aparición y desarrollo de trastornos de ansiedad en la edad adulta (Balle et al., 2003), presentando una alta comorbilidad con otros trastornos. Jamieson et al. (1995) encontraron que los síntomas de ansiedad aumentan el riesgo de desarrollar depresión. También, se han encontrado otros efectos sobre la salud física, mental, calidad de vida y nivel de satisfacción. Dichos efectos están asociados con dificultades en el funcionamiento social, emocional y académico (Donovan y Spence, 2000).

En la primera infancia, la ansiedad se manifiesta en forma de miedo a estímulos específicos, reales (ruidos, animales, etc.), o imaginarios (fantasmas, monstruos, etc.), además de por el miedo a separarse de las figuras de apego (Bowlby, 1973). No obstante, tanto el miedo como la ansiedad son conductas adaptativas, que sirven para alertar de posibles peligros (Echeburúa, 1993). Por ese motivo, es importante enseñar a los padres a diferenciar entre ansiedad adaptativa y patológica (Anexo 1), teniendo presente también, el estadio evolutivo en el que se encuentra el niño (Anexo 2), puesto que, determinadas reacciones de ansiedad pueden considerarse normales o patológicas dependiendo del momento evolutivo. Se considera que la ansiedad es adaptativa cuando se produce como respuesta fisiológica ante situaciones amenazantes, cuya finalidad es defender al individuo y a la especie de cualquier daño. Se considera patológica, cuando se produce en ausencia de peligro o amenaza, o si la reacción es desproporcionada al tipo de amenaza, en intensidad y duración.

Como predictor del trastorno de ansiedad en niños y adolescentes, se ha considerado que, uno de los principales factores de riesgo en la etapa infanto-juvenil, es la sensibilidad a la ansiedad (Tortella-Feliu, 2003). El término sensibilidad, hace referencia al miedo a los síntomas asociados a la ansiedad. Este miedo está asociado a la manifestación de que esos síntomas pueden tener consecuencias negativas para uno mismo (Reiss, 1999).

Klein (1994) señala que, para el diagnóstico del trastorno de ansiedad en la infancia, además de la sensibilidad a la ansiedad, es importante considerar el grado de malestar, la disfunción que ocasiona y la inflexibilidad de las respuestas afectivas del niño.

### ***Relación entre la ansiedad en los padres y la ansiedad en los hijos***

La familia es el primer vínculo de apego del niño (Cuervo, 2009), por lo que, es el contexto de crianza más importante en los primeros años de vida (Bornstein, 2002; Torio, 2003). Padres, madres y cuidadores, como figuras de apego, irán permitiendo al niño obtener las sensaciones de seguridad, cuidado y protección (Hernández, 2019; Malekpour, 2007), necesarias para que puedan explorar y aprender (Hernández, 2019). Es a través de estas relaciones, donde se adquieren las primeras habilidades y los primeros hábitos que les permitirán desarrollar la autonomía y las conductas cruciales para la vida (Bornstein, 2002; Torío, 2003). Por esta razón, es conveniente que, los padres y cuidadores desarrollen habilidades y conozcan herramientas suficientes para responder al malestar de sus hijos (Díaz y Santos, 2017). A pesar de esto, se ha observado que existen una serie de factores de vulnerabilidad, que al interaccionar con acontecimientos estresantes actúan como factores de riesgo para desarrollar una patología en el niño y adolescente, que se mantendrá en la edad adulta si no es tratado (Bragado y Bersabé, 1999). Estos factores de vulnerabilidad se relacionan con la estructura familiar, los modelos educativos, tipos de crianza y con los problemas emocionales en los padres, que aumentan el riesgo de padecer un trastorno de ansiedad en niños y adolescentes (Velez et al., 1989).

La ruptura familiar, en la que se incluyen tanto el divorcio como la separación entre los padres, se considera como un acontecimiento estresante vital para el niño (Holmes y Rahe, 1967). La ruptura de esta estructura desencadena un periodo de desorganización y cambios en su vida, debido a que la unidad familiar actúa de soporte y protección (Pons-Salvador y del Barrio, 1995). Las variables que se relacionan con la manifestación de ansiedad en niños ante estas situaciones son: los sentimientos de responsabilidad por la ruptura, el conflicto de lealtad a cada uno de los padres, la preocupación ante el rechazo de alguno de los padres, el miedo al abandono y a la posibilidad de no ser queridos (Kelly y Wallerstein, 1980). Pons-Salvador y del Barrio (1995) incluyen que la ansiedad ante estas circunstancias depende de factores como la edad de los niños, el tiempo transcurrido desde la separación y el nivel de conflicto entre los padres. Otros factores de riesgo para el trastorno de ansiedad en niños y adolescentes son: la percepción de riesgo a ser maltratado y la preocupación excesiva del niño por su familia (Bragado y Bersabé, 1999). Por otro lado, se ha observado que los padres con elevados niveles de ansiedad manifiestan comportamientos

que fomentan la aparición de sintomatología ansiosa en sus hijos (Jones et al., 2015), ya que, si son ansiosos y sobreprotectores, se preocuparán tanto de que el niño no se haga daño que no le dejarán experimentar y generaran en él muchos temores (Hernández, 2019). A su vez, este tipo de padres generan más control y dejan menos espacio para la independencia (Beidely y Messer, 1994).

### ***Relación entre el estilo educativo y la ansiedad en los hijos***

Habitualmente, se ha considerado a la familia un núcleo generador de bienestar (Carpio et al., 2015; Rodríguez, 2007), con una gran influencia en el desarrollo socioafectivo de niños y adolescentes. Puesto que, es el contexto en el que se aprenden las primeras normas, habilidades, roles, valores y modelos de comportamiento (Braz et al., 2012). Se parte del supuesto de que, si los padres son socialmente competentes, los hijos también lo serán (Braz et al., 2012). En cambio, para muchos padres la entrada en la paternidad ha supuesto una importante fuente de estrés (Álvarez-Dardet et al., 2010; García, 2018) al experimentar, debido a las exigencias de la vida familiar, la crianza, los problemas relacionados con la salud, etc., una sensación de falta de recursos, conocimientos y estrategias, para hacer frente a las diferentes situaciones problemáticas que presentan, generando en ellos sintomatología ansiosa y/o depresiva (Pérez y Santelices, 2016). Este tipo de situaciones, suelen actuar como desencadenante de conductas desadaptativas en los padres, provocando problemas de tipo emocional y/o comportamental en los hijos, y generando, a su vez, un incremento mayor del malestar parental (Armstrong et al., 2005; Pérez y Santelices 2016). Por este motivo, se ha relacionado la satisfacción con la parentalidad, con los factores protectores que previenen el desarrollo de trastornos en los hijos (Malti y Buchmann, 2010; Overbeek et al., 2010; Shaw y Vanderbilt-Adriance, 2008). Ramirez (2000) relaciona las prácticas de crianza con los problemas de niños y adolescentes. El concepto de crianza hace referencia a conductas como prácticas parentales o a cualquier otro tipo de comportamiento (gestos, cambio en el tono de voz, expresiones espontáneas de afecto, etc.) (Darling y Steinberg, 1993).

Otros factores, como: la ausencia de apertura, de capacidad para resolver problemas, falta de empatía, de equilibrio emocional, problemas al socializar, baja tolerancia a la frustración y escasa capacidad para establecer vínculos afectivos, han sido asociados de manera significativa al desgaste psicológico en los cuidadores (Fulgencio-Juárez et al., 2013).

La literatura indica que, una relación positiva entre padres e hijos es un factor protector para el desarrollo saludable, mientras que una relación negativa está relacionada con diversos problemas de conducta y emocionales (Branstetter et al., 2009; Chatterjee et al., 2010). Por ello, los niños criados en hogares caracterizados por un alto grado de afecto y firmeza son menos propensos a manifestar trastornos de tipo internalizantes, que los criados en entornos autoritarios, indulgentes o negligentes (Steinberg, 2001). Los estilos castigadores y autoritarios generan un desarrollo emocional disfuncional y deficitario, en estrategias y competencias emocionales, para la adaptación en distintos contextos a lo largo de la vida (Muslow, 2008). Una educación con demasiado control autoritario predice la aparición de trastornos de ansiedad y depresivos. Otras circunstancias como, el excesivo énfasis en los logros predice trastornos de ansiedad, de depresión y problemas sociales.

Gracia et al., (2005) hallaron relación entre el rechazo parental percibido por el hijo y el ajuste psicológico y social en relación con el afecto, y con comportamientos internalizados que favorecen los trastornos de ansiedad, depresión, etc. Por tanto, un ambiente familiar disfuncional (con conflictos maritales, sobreprotección, autoritarismo, apego hostil, escasez de afecto y percepción negativa de la crianza), genera un clima propicio para el desarrollo de trastornos de ansiedad en niños, siendo esta una problemática que afecta al desarrollo del proceso de aprendizaje (Griffith et al., 2007).

### ***Primeros programas de entrenamiento para padres***

El entrenamiento para padres surgió a comienzos de los años 1970, como una aplicación de los hallazgos alcanzados por Patterson y sus colaboradores, en relación con las interacciones entre los miembros de las familias de niños con problemas de comportamiento. Patterson y su equipo encontraron que, estos niños tienden a mostrar formas de comportamiento coercitivo y pasivo agresivo, debido a que sus propios padres y miembros de la familia modelan y refuerzan esa conducta tanto positiva como negativamente (César y Rey, 2006). Debido a ello, concibieron que la mejor manera de tratar esos problemas de comportamiento infantil era que los padres identificaran de qué manera modelan y refuerzan tales conductas, con el fin de que implementaran estrategias que debilitaran ese tipo de conductas.

El primer programa desarrollado bajo esas características fue el publicado por Patterson en 1974: "Intervention for boys with conduct problems". En él, participaron niños

varones de entre 5 y 12 años, que fueron tratados en la escuela y en el hogar por medio del entrenamiento de sus padres. El programa de Patterson se basó en los principios y técnicas del condicionamiento operante y en la teoría del aprendizaje social (César y Rey, 2006).

### **Programas de Entrenamiento para Padres en la Actualidad**

Hasta el momento, se han encontrado muchos programas de entrenamiento para padres, para la prevención y tratamiento de trastornos externalizantes, pero no se han encontrado programas para el entrenamiento de padres, específicos en la prevención y mejora de los trastornos de ansiedad de sus hijos. Asimismo, en la actualidad, la mayoría de estos programas se han diseñado para aplicarlos en el hogar, mediante guías y vídeos. En ellos, se entrena en la mejora de las prácticas básicas de crianza, el estímulo de habilidades, el aprendizaje del establecimiento de límites, etc. Algunos programas ofrecen también ayudas de trabajadores sociales, con visitas domiciliarias.

Respecto a los programas diseñados para ser aplicados por un profesional, se encuentran, por un lado, los que son de acceso universal, cuyo objetivo es ofrecer un servicio a un grupo de familias, para prevenir problemas y pautas educativas inadecuadas. Por otro lado, están los programas específicos de acceso limitado, los cuales están dirigidos a familias que cumplen criterios para ser incluidos en grupos de riesgo para la exclusión social, y cuyo objetivo es la prevención de la negligencia, abuso y violencia, entre otras (Byrne et al., 2015).

**Tabla 1***Programas de Entrenamiento para Padres en la Actualidad*

Programas	Destinatarios	Temporalización	Contenido
Parent Management Training: The Oregon Model	Madres solteras recién divorciadas.	14 reuniones con grupos de 10 madres.	Aprendizaje de prácticas básicas de crianza, disciplina apropiada y no coercitiva, desarrollo de habilidades, establecimiento de límites, resolución de problemas, regulación emocional, etc.
1, 2, 3 Magic Parenting Program	Padres de niños de 2 a 12 años.	Libros, DVD y guías.	Busca fomentar una disciplina suave pero firme, sin gritar ni discutir. controlando el comportamiento negativo y fortalecer la relación padre-hijo.
Incredible Year	Entrenamiento para padres, profesores y niños. De 6 semanas a 1 año, de 1 a 2 años y medio, de 3 a 5 años y de 6 a 12 años.	Diferente temporalidad según la edad.	Previene y trata los problemas de conducta tan pronto como aparecen. Ayudan al desarrollo infantil y al manejo del comportamiento.

**Tabla 1 (continuación)***Programas de Entrenamiento para Padres en la Actualidad*

Programas	Destinatarios	Temporalización	Contenido
Parents Plus Children's Programme	Padres de niños en edad escolar primaria.	Libros, guías	Basado en crianza positiva: Adquisición de habilidades parentales y estrategias de crianza para reducir el <i>buying</i> en niños agresivos, autoestima y ansiedad.
Home Start	Padres y madres que presentan dificultades en la vida familiar y la crianza.	Aplicación en casa	Dotar a los progenitores de técnicas para el manejo de sus interacción familiar.
Educación con una Sonrisa	Padres de hijos de 0 a 12 años.	Libros interactivos	Disminución de sintomatología ansiosa, depresiva y estrés. A través del aumento de la satisfacción familiar.
FRIEND	Programa para niños, pero se incluyen tres sesiones de intervención grupal con los padres.	Con un profesional	Respaldado por la Organización Mundial de la Salud (2004) por ser el único programa basado en la evidencia, eficaz para el tratamiento de la ansiedad infantil.

Nota. Tabla de elaboración propia.

## **Justificación**

Considerando el aumento en la prevalencia de los trastornos de ansiedad en los últimos diez años, de un 3,5% a un 4,1% en jóvenes menores de 17 años (Walkup et al., 2018), y puesto que, la mayor parte de programas de prevención y tratamiento se centran en los trastornos externalizantes en niños y adolescentes, parece evidente la necesidad de atender también los trastornos internalizantes, como la ansiedad.

A pesar de que estos problemas han ganado relevancia, son muchos los que aún no reciben asistencia especializada (Donovan y Spence, 2000; Espada et al., 2019). De igual manera, se ha encontrado que, los tratamientos para los problemas de ansiedad no son eficaces para muchos niños. Entre el 30% y 40% continúa puntuando clínicamente en criterios para trastornos de ansiedad tras el tratamiento (Barret et al., 1996; Kendal, 1994). Por ello, se considera de gran importancia entrenar a los padres en el ejercicio de una crianza adecuada. Las revisiones mostraron que, tras la aplicación de estos programas, los padres se beneficiaban al adquirir más conocimientos sobre su rol paterno, así como más habilidades para manejar apropiadamente el comportamiento de sus hijos (Dadds et al., 2003; Díaz-García y Díaz-Sibaja, 2005). También, es importante añadir, que el elevado coste social, personal y económico que suponen los trastornos de ansiedad, hace esencial la aplicación de programas preventivos.

Por todo lo mencionado anteriormente, los programas de entrenamiento son considerados intervenciones eficaces, en la promoción de cambios positivos, tanto en la conducta de los niños como de los padres (Espada et al, 2019). Con estos programas, se busca fomentar una parentalidad positiva. Es decir, se espera lograr que el comportamiento de los padres esté fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación. Además de ayudar al establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño. Por tanto, el objetivo de la tarea de ser padres es el de promover relaciones positivas entre padres e hijos, fundamentadas en el ejercicio de la responsabilidad parental, para garantizar los derechos del menor en el seno de la familia y optimizar el desarrollo potencial del menor y su bienestar (Máiquez et al., 2010).



## **Objetivos del Trabajo de Fin de Máster**

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Máster es el de diseñar un programa de entrenamiento para padres, para prevenir los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes.

Los objetivos específicos que se derivan del objetivo general son:

- Conocer la prevalencia del trastorno de ansiedad en niños y adolescentes que hay en la actualidad.
- Describir los factores que predisponen a padecer un trastorno de ansiedad en niños y adolescentes.
- Explicar las diferentes formas que tiene de manifestarse la ansiedad en niños y adolescentes.
- Examinar cómo afecta la crianza en el desarrollo de trastornos de la ansiedad en niños y adolescentes.
- Analizar si existen recursos suficientes para el entrenamiento de padres en la prevención de ansiedad de niños y adolescentes.
- Informar de la importancia de crear más recursos para ayudar a las familias a prevenir los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes.

## **Diseño del Programa de Entrenamiento para Padres**

### **Descripción del Programa**

Después de revisar la literatura que hay acerca de los EP, en relación con la prevención del trastorno de ansiedad de niños y adolescentes, se ha decidido crear el programa de entrenamiento para padres “Aprendiendo juntos”.

El diseño del programa se ha basado en los contenidos que han sido trabajados en programas que han demostrado su eficacia. Asimismo, aunque generalmente se implementan de manera autónoma, en este programa se unirán también las dos grandes orientaciones que se distinguen dentro de los programas de entrenamiento para padres: la aproximación conductual y la democrática o basada en las relaciones interpersonales (Barlow et al., 2002). Con este programa, los padres serán instruidos en los fundamentos teóricos de modificación de conducta y serán provistos de estrategias basadas en los principios del aprendizaje social (Mooney, 1995). Con la aproximación democrática se basará la intervención principalmente en la comunicación familiar y en los procesos de interacción ocurridos entre los miembros de la familia.

A fin de facilitar la adherencia, se ha limitado el programa a un mes de duración, con dos sesiones semanales, con una duración de 2 horas aproximadamente en cada sesión. La primera sesión se iniciará el día 3 de octubre del 2022, con el fin de que padres y profesores se hayan adaptado ya al nuevo curso escolar, y se ha propuesto que finalice el día 3 de noviembre del 2022.

### **Ámbito de Aplicación**

A causa de que muchos de los programas encontrados son para implementar en casa, se advierte la necesidad de destinar un espacio para explicar a los padres el programa y permitir que resuelvan sus dudas con un profesional. Con este programa, se busca promover la enseñanza en un ambiente natural, enseñando las estrategias y habilidades necesarias para prevenir la ansiedad de niños y adolescentes, tratando de favorecer que todo lo aprendido y entrenado lo puedan aplicar en el hogar.

Dicho programa, se impartirá en colegios públicos y concertados, siguiendo el ejemplo del Manual didáctico para la escuela de padres del Ayuntamiento de Valencia, para el estudio, la prevención y asistencia a las drogodependencias (5ª edición, 2004), en la que a través de las AMPAs y la dirección de los colegios se planifica la realización del programa. El equipo que lo realizará estará conformado por psicólogos y psicopedagogos.

### **Destinatarios**

Este recurso se realizará bajo un formato grupal, y se pondrá a disposición de padres, madres y cuidadores principales, que quieran, de forma voluntaria, aprender las habilidades para mejorar la calidad de la relación con sus hijos, y conocer cómo se produce la ansiedad en niños y adolescentes, para así saber prevenirla. Para participar en este programa, los padres, madres y cuidadores, deberán tener a sus hijos escolarizados en el centro en el que se vaya a impartir, y estos, deberán tener una edad comprendida entre los 0 y 14 años. De igual forma, para asegurar el buen aprovechamiento del programa, no se podrá faltar a más de una sesión, y en caso de que así sea, deberá ser justificada. Por lo que, para realizarlo, se deberá tener disponibilidad durante los días y a las horas que se efectúe dicho programa.

## **Objetivos del Programa**

El objetivo general de este programa es el de crear un recurso para entrenar a padres, madres y cuidadores principales en la prevención y mejora de los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes.

Los objetivos específicos que se derivan del general son:

Módulo 1:

- Presentar los contenidos del programa y los beneficios de realizarlo, generando un ambiente de confianza en el que no se sientan juzgados.
- Conocer sus estilos de crianza, funcionamiento familiar y expectativas hacia el programa.

Módulo 2:

- Conocer las diferentes etapas del desarrollo.
- Aprender la importancia de las experiencias vividas en la etapa de la niñez y la adolescencia para el desarrollo de la ansiedad.
- Enseñar a los padres a hacer de guías de sus hijos, fomentando el ensayo-error como forma de educar para favorecer la tolerancia a la frustración, y así evitar la ansiedad en niños y adolescentes.

Módulo 3:

- Conocer los diferentes tipos de apego y la importancia que tienen en el desarrollo de trastornos en niños y adolescentes.
- Saber qué tipo de apego favorece la ansiedad en niños y adolescentes.
- Identificar qué tipo de apego ejercen con sus hijos y de qué forma influye para desarrollar un trastorno de ansiedad.
- Fomentar que los métodos de crianza de los padres contribuyan a que niños y adolescentes desarrollen un apego seguro.

Módulo 4:

- Aprender cómo se desarrolla la ansiedad.

- Disminuir la sensibilidad a la ansiedad para prevenir su aparición.
- Conocer los tres sistemas de regulación propuestos por Gilbert, fomentando que aprendan a permanecer más tiempo en el sistema de calma.

#### Módulo 5:

- Conocer la función de cada una de las emociones.
- Comprender la importancia de saber reconocer cada emoción cuando aparezca, para así poder regularlas.
- Advertir de las consecuencias de reprimir las emociones o de no regularlas correctamente.

#### Módulo 6:

- Favorecer la adquisición de conocimientos y habilidades para prevenir los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes.

#### Módulo 7:

- Favorecer el aprendizaje de los factores de riesgo que predisponen a desarrollar un trastorno de ansiedad en niños y adolescentes.
- Conocer los factores de protección para prevenir o cambiar los factores de riesgo que favorecen la sintomatología ansiosa en niños y adolescentes.

#### Módulo 8:

- Mejorar la relación familiar fomentando un estilo de comunicación asertiva.
- Conocer la influencia de los distintos estilos de comunicación en las interacciones sociales.

#### Módulo 9:

- Disminuir la sintomatología ansiosa a través del aumento de la satisfacción familiar y la instrucción en habilidades de crianza y cambio de actitud en padres.
- Conocer las estrategias que padres, madres y tutores, ponen en marcha para resolver los conflictos cotidianos.
- Favorecer la prevención de nuevos problemas de ansiedad, cambiando las interacciones negativas y la educación aversiva e inconsistente.

#### Módulo 10:

- Proporcionar recursos a los padres para afrontar las exigencias de la vida familiar y hacer frente a las diferentes situaciones problemáticas.
- Exponer a padres, madres y cuidadores, la importancia de que desarrollen estrategias cognitivas y de relajación, para controlar sus emociones de manera positiva y orientar a sus hijos en el correcto manejo de esas técnicas.

#### **Fases en la Elaboración**

Durante el mes de septiembre se enviará una circular (Anexo 3) a los padres, madres y cuidadores principales, informándoles de que en el mes de octubre se realizará un programa de entrenamiento para padres. En esa circular se les informará sobre el funcionamiento del programa, y aquellos padres que quieran participar tendrán que devolver la circular firmada. También se les entregará un tríptico informativo de los contenidos a tratar (anexo 4).

El programa se elaborará en 10 sesiones repartidas en 10 módulos, en los que se trabajarán los objetivos específicos. En cada uno de esos módulos se llevarán a cabo las explicaciones teóricas de los diferentes contenidos a tratar. Si fuera necesario se enviarán tareas para casa, considerando que pueden disponer de poco tiempo para efectuarlas. Las sesiones se harán después del colegio de 18:00 a 20:00 horas, con el fin de intentar que interfieran lo menos posible en sus tareas cotidianas.

#### Fase 1: Acogida y presentación del programa

En primer lugar, se hará la acogida, presentación del programa y explicación del funcionamiento. Se realizará un cuestionario al inicio del programa y se volverá a pasar dicho cuestionario al finalizarlo (Anexo 5) evaluando así, los cambios, la opinión sobre el programa, sus ventajas y desventajas y como mejorarlas. Para evaluar la eficacia del programa, se entregará el Inventario de miedos (Sosa, et al. 1993), con el que se evaluarán los miedos en el menor. El cuestionario de Aserción en la pareja (ASPA) (Carrasco Galán, M.<sup>a</sup> José, 1996), para evaluar los estilos y estrategias de comunicación, y el Family Environment Scale (FES), para evaluar las habilidades de los padres.

#### Fase 2: Presentación y realización de cada uno de los módulos

En las sesiones posteriores, el procedimiento será el mismo, se revisarán las tareas para casa, en caso de que hubiese, resolviendo las posibles dudas. Se presentarán los objetivos y el tema a tratar en sesión, se hará la psicoeducación de ese tema (definiciones y conceptos básicos) y se realizará una explicación breve de las tareas para casa y la justificación de porque se mandan. Se cierra la sesión con preguntas, dudas y aclaraciones.

### Fase 3: Evaluación del programa y de los conocimientos adquiridos

En la última parte del programa, se volverá a evaluar mediante los cuestionarios y tests los cambios en las perspectivas y las creencias respecto a la crianza, y se les pedirá que evalúen de forma anónima, la opinión que tienen respecto al programa que han realizado, si se han cumplido las expectativas que tenían al iniciarlo y que mejorarían o creen que se debería cambiar. Se volverá a entregar el Inventario de miedos (Sosa, et al. 1993), el cuestionario de Aserción en la pareja (ASPA) (Carrasco Galán, M.<sup>a</sup> José, 1996) y el family Enviroment Scale (FES), para evaluar si ha habido cambios tras la realización del programa.

## Calendario de Actividades

**Tabla 2**

*Calendario de Actividades: Del 3 de Octubre del 2022 al 3 de Noviembre del 2022*

Temporalización	Módulos	Objetivos	Contenido
Sesión 1: 3 de octubre del 2022	Módulo 1. Presentación del programa: “Aprendiendo juntos”	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presentar los contenidos del programa y los beneficios de realizarlo.</li><li>- Generar un ambiente de confianza en el que no se sientan juzgados.</li><li>- Conocer sus estilos de crianza, funcionamiento familiar y expectativas hacia el programa.</li></ul>	Dinámicas de presentación y realización de encuestas y cuestionarios.
Sesión 2: 6 de octubre del 2022	Módulo 2. Etapas del desarrollo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer las diferentes etapas del desarrollo.</li><li>- Aprender la importancia de las experiencias vividas en la etapa de la niñez y la adolescencia para el desarrollo de la ansiedad.</li><li>- Enseñar a los padres a hacer de guías de sus hijos, fomentando el ensayo-error como forma de educar, para favorecer la tolerancia a la frustración.</li><li>- Promover una educación con menos control autoritario y más independencia.</li></ul>	Explicación de las etapas del desarrollo y actividades.
Sesión 3: 10 de octubre del 2022	Módulo 3. Importancia del apego en la etapa infanto-juvenil	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer los diferentes tipos de apego y la importancia que tienen en el desarrollo de trastornos en niños y adolescentes.</li><li>-Saber qué tipo de apego favorece la ansiedad en niños y adolescentes.</li><li>- Identificar qué tipo de apego ejercen con sus hijos.</li><li>- Fomentar que los métodos de crianza de los padres contribuyan a que niños y adolescentes desarrollen un apego seguro.</li></ul>	Explicación teórica de los tipos de apego y formas de fomentar un apego seguro.

**Tabla 2 (continuación)***Calendario de Actividades: Del 3 de Octubre del 2022 al 3 de Noviembre del 2022*

Temporalización	Módulos	Objetivos	Contenido
Sesión 4: 13 de octubre del 2022	Módulo 4. Aprendiendo a conocer la ansiedad y triple sistema de regulación de Gilbert	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender cómo se desarrolla la ansiedad.</li><li>- Disminuir la sensibilidad a la ansiedad para prevenir su aparición.</li><li>- Conocer los tres sistemas de regulación propuestos por Gilbert.</li><li>- Fomentar que aprendan a permanecer más tiempo en el sistema de calma.</li></ul>	Explicación de cómo se produce la ansiedad y cómo ayudar a prevenirla y explicación de los tres sistemas de regulación.
Sesión 5: 17 de octubre del 2022	Módulo 5. Conociendo las emociones	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprender la importancia de saber reconocer las emociones para poder regularlas.</li><li>- Saber reconocer cada emoción cuando aparezca.</li><li>- Conocer la función de cada una de las emociones.</li><li>- Advertir de las consecuencias de reprimir las emociones o no regularlas correctamente.</li></ul>	Explicación teórica de las emociones primarias y secundarias. Actividades para aprender a reconocerlas.
Sesión 6: 20 de octubre del 2022	Módulo 6. Importancia de las habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"><li>- Favorecer la adquisición de conocimientos y habilidades para prevenir los problemas de ansiedad en niños y adolescentes.</li></ul>	Explicación teórica de cómo desarrollar buenas habilidades sociales.
Sesión 7: 24 de octubre del 2022	Módulo 7. Factores de riesgo y factores de protectores.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Favorecer el aprendizaje de los factores de riesgo que predisponen a desarrollar un trastorno de ansiedad en niños y adolescentes.</li><li>- Conocer los factores de protección para prevenir o cambiar los factores de riesgo que favorecen la sintomatología ansiosa en niños y adolescentes.</li></ul>	Explicación teórica y mediante videos, de los factores de riesgo y factores de protección para el desarrollo de la ansiedad.



**Tabla 2 (continuación)***Calendario de Actividades: Del 3 de Octubre del 2022 al 3 de Noviembre del 2022*

Temporalización	Módulos	Objetivos	Contenido
Sesión 8: 27 de octubre del 2022	Módulo 8. Estilos comunicativos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mejorar la relación familiar fomentando un estilo de comunicación asertiva.</li><li>- Conocer la influencia de los diferentes estilos de comunicación en las interacciones sociales.</li></ul>	Explicación teórica de los estilos de comunicación, tipos y elementos.
Sesión 9: 31 de octubre del 2022	Sesión 9. Resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Favorecer la creación de un clima familiar positivo para prevenir la ansiedad.</li><li>- Conocer las estrategias que padres, madres y cuidadores, ponen en marcha para resolver los conflictos cotidianos.</li><li>- Favorecer la prevención de nuevos problemas de ansiedad, cambiando las interacciones negativas y la educación aversiva e inconsistente.</li></ul>	Explicación teórica de los tipos de conflictos y formas de prevenirlos y solucionarlos. Role-playing.
Sesión 10: 3 de noviembre del 2022	Sesión 10. Cierre del programa. Conociendo recursos para regular la ansiedad.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar recursos a los padres para afrontar las exigencias de la vida familiar y hacer frente a las diferentes situaciones problemáticas.</li><li>- Exponer a padres la importancia de que desarrollen estrategias cognitivas y de relajación, para controlar sus emociones de manera positiva y orientar a sus hijos en el correcto manejo de esas técnicas.</li></ul>	Enseñar técnicas de regulación tanto emocionales como para la ansiedad.

### ***Módulo 1. Presentación del programa “Aprendiendo juntos”***

**Tabla 3**

*Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

Sesión 1. Presentación del programa “Aprendiendo juntos” y de los usuarios	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentar los contenidos del programa y los beneficios de realizarlo.</li> <li>- Generar un ambiente de confianza en el que no se sientan juzgados.</li> <li>- Conocer sus estilos de crianza, funcionamiento familiar y expectativas hacia el programa.</li> </ul>
Metodología	Encuesta para conocer sus estilos de crianza y que esperan del programa (Anexo 5). Dinámicas de presentación y cohesión (Anexo 6).
Recursos	Cuestionarios, encuestas.
Duración	2 horas

En primer lugar, se hará la acogida y presentación del programa, motivando a los usuarios a presentarse y a que digan el motivo de porque han decidido realizarlo. A continuación, se les dará unos cuestionarios (Anexo 5) donde se les harán preguntar para valorar sus estilos de crianza, ayudarnos a conocer su funcionamiento familiar, estilo de comunicación, cohesión, etc., y se evaluarán las expectativas que tienen para el programa. Explicándoles que no hay respuestas correctas ni incorrectas, y que deben ser lo más sinceros posible, ya que eso nos facilitará saber que es necesario mejorar y cambiar. Después se les hablará de los diferentes módulos que se van a trabajar en el programa, y se aclararán las dudas que les puedan surgir.

Con la finalidad de minimizar la autocrítica y la culpa que los padres puedan experimentar, se explicará que el programa es una oportunidad para ampliar conocimientos acerca de sus creencias, costumbres, aprendizajes, métodos, etc., para así incorporar nuevas estrategias en la educación y crianza de sus hijos. Por último, con el objetivo de que se sientan más cómodos con el grupo, se realizarán dinámicas de presentación y cohesión (Anexo 6).

## ***Módulo 2. Etapas del desarrollo***

**Tabla 4**

*Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

Sesión 2. Explicación de las etapas del desarrollo	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las diferentes etapas del desarrollo.</li> <li>- Aprender la importancia de las experiencias vividas en la etapa de la niñez y la adolescencia y así adaptar cada aprendizaje a la edad.</li> <li>- Enseñar a los padres a hacer de guías a sus hijos, fomentando el ensayo-error como forma de educar.</li> <li>- Promover una educación con menos control autoritario y más independencia.</li> </ul>
Metodología	Explicación de las diferentes etapas (anexo 7). Actividades para conocerse a sí mismo y a sus hijos (Anexo 8).
Recursos	Power point y actividades para trabajar las etapas.
Duración	2 horas

En este módulo, se hará una psicoeducación, explicando de forma teórica las etapas del desarrollo por las que pasan todas las personas, desde que nacen hasta la etapa de la adolescencia. Después, se reflexionará y se comentará lo trabajado. Para ello, se hará uso de materiales audiovisuales, como power point (Anexo 7) y de las actividades propuestas por Cadarso (2013) en el libro “Abraza a tu niño interior” (Anexo 8).

En esta sesión, se expondrá la importancia de las etapas de la niñez, ya que estas son etapas muy sensibles, en la que al mismo tiempo que van pasando por ellas, van sumando experiencias que se graban en el inconsciente, y éstas a su vez formarán los adultos que serán (Cadarso, 2013). Por ello, la forma en la que se pasa por esas etapas va determinando como se filtra la realidad y favorece que se vayan aprendiendo determinados patrones de comportamiento (Cadarso, 2013).

Se considera de gran relevancia, que las familias tengan conocimientos sobre los cambios que se producen en las diferentes etapas, para que puedan entender mejor sus comportamientos, y así ser más efectivos como padres y guías en su vida. Como menciona Cadarso (2013), los adultos son el espejo donde se miran los niños, les hacen de modelo y estos captan de ellos el estado de ánimo, las emociones y el sentido de bienestar o malestar.

### ***Módulo 3. Importancia de los tipos de apego***

**Tabla 5**

*Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

Sesión 3. Tipos de apego	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los diferentes tipos de apego y la importancia que tienen en el desarrollo de trastornos en niños y adolescentes.</li> <li>- Identificar qué tipo de apego ejercen con sus hijos.</li> <li>- Favorecer el autoconocimiento de sus necesidades y la de sus hijos.</li> <li>- Saber qué tipo de apego favorece la ansiedad en niños y adolescentes.</li> </ul>
Metodología	Explicación teórica sobre los tipos de apego y actividades.
Recursos	Power point y videos (Anexo 9). Actividad (Anexo 10).
Duración	2 horas

En la tercera sesión, se realizará una psicoeducación de los diferentes tipos de apego, en las que se explicarán las diferentes funciones de las figuras de apego, mediante elementos audiovisuales como power point y videos explicativos (Anexo 9). Después, se hará una actividad (Anexo 10) en la que, con ayuda del grupo, habrá que identificar los tipos de apego que aparecen en ella y así comentar las diferencias.

En este módulo se tratará de que conozcan, como indica Bowlby (1993), que el apego a su cuidador es una necesidad evolutiva en el niño. El cual actúa como sistema de motivación que está arraigado en la necesidad absoluta del bebé de mantener proximidad física del cuidador, no solo para lograr su supervivencia, sino obtener seguridad emocional (Bowlby, 1993). Los bebés nacen totalmente indefensos y sin posibilidad de supervivencia si

no cuentan con la presencia y cuidado de sus padres, y necesitan durante muchos años la protección de figuras de apego que los alimenten y los cuiden hasta que puedan valerse por sí mismos (Hernández, 2019). Si este vínculo se rompe, el niño tendrá que desarrollar estrategias que le permitan regularse emocionalmente con relación a los cuidadores (Hernández, 2019).

#### *Módulo 4. Explicación de la ansiedad y de los tres sistemas de regulación de gilbert*

##### **Tabla 6**

##### *Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

<i>Sesión 4. Ansiedad y los tres sistemas de regulación</i>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer la adquisición de conocimientos y habilidades para prevenir los problemas de ansiedad en niños y adolescentes.</li> <li>- Disminuir la sensibilidad a la ansiedad para prevenir su aparición.</li> <li>- Conocer los tres sistemas de regulación.</li> <li>- Fomentar que aprendan a estar en el sistema de calma.</li> </ul>
Metodología	Explicación teórica de cómo se produce la ansiedad mediante elementos audiovisuales como power point. Sistemas de regulación de Gilbert.
Recursos	Power point (Anexo 11). Explicación teórica sistemas de regulación (Anexo 12).
Duración	2 horas

Mediante la psicoeducación, se les explicará a padres, madres y cuidadores como se produce la ansiedad y que factores hacen que se pueda desarrollar (Anexo 11), para poder prevenir su aparición.

En primer lugar, se tratará de que entiendan que la ansiedad no es mala, es adaptativa y necesaria para la supervivencia. Pero se vuelve desadaptativa cuando se le tiene miedo, se descontrola, es desproporcionada o influye en el día a día. Se les explicará también la función del miedo. Paré Reiss (1999) el miedo está asociado a la manifestación de que esos síntomas pueden tener consecuencias negativas para uno mismo. Por ello, es importante que conozcan,

cómo ese miedo se convierte en ansiedad cuando pasa un umbral. Se les hablará también, de los diferentes tipos de ansiedad, síntomas, el papel del sistema límbico y de la regulación.

Para ello, se hará una explicación del triple sistema de regulación de Gilbert (Anexo 12). En el que Gilbert (2015) afirma que nuestro cerebro contiene, como mínimo, tres sistemas principales de regulación emocional y que cada uno está diseñado para hacer cosas distintas. Con ellos explica que hacemos ante las amenazas, de donde saca nuestro cuerpo la energía para cumplir los objetivos, y porque a veces nos sentimos alterados y otros en calma y bienestar.

### ***Módulo 5. Conociendo las emociones***

**Tabla 7**

*Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

Sesión 5. Emociones	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender la importancia de saber reconocer las emociones para poder regularlas.</li> <li>- Saber reconocer cada emoción cuando aparezca.</li> <li>- Conocer la función de cada una de las emociones.</li> <li>- Advertir de las consecuencias de reprimir las emociones o no regularlas correctamente.</li> <li>- Desarrollar competencias emocionales.</li> </ul>
Metodología	Explicación de las emociones y actividades para reconocer emociones (Anexo 14)
Recursos	Power point (Anexo 13)
Duración	2 horas

En este módulo, se trabajarán las diferentes emociones, tanto primarias, como secundarias, mediante una explicación teórica de las funciones que tienen cada una ellas (Anexo 13). Con la intención, de que entiendan la importancia de reconocerlas,

experimentarlas y atenderlas adecuadamente. Además, de las consecuencias de reprimirlas y evitarlas. Para ello, es importante, que conozcan el papel que tienen los padres para el correcto desarrollo de las emociones de los hijos. Ya que, si los adultos conocen bien sus emociones, saben reconocerlas en los otros y saben regularlas y atenderlas de forma adecuada, el niño aprenderá a conocer las suyas, no tenerles miedo y a saber atenderlas (González, 2020). De pequeños, sólo son capaces de captar si las sensaciones o emociones que perciben son agradables o desagradables. Por ese motivo, necesitan que los adultos sean los que capten lo que les pasa, y cubran sus necesidades (González, 2020). Es necesario comprender para que puedan variar sus patrones.

### ***Módulo 6. Habilidades sociales***

**Tabla 8**

*Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

<b>Sesión 6. Habilidades sociales</b>	
<b>Objetivos</b>	- Promover la adquisición de conocimientos y habilidades para prevenir los problemas de ansiedad en niños y adolescentes. - Enseñar a padres/madres métodos de crianza adecuados para prevenir la ansiedad en niños y/o adolescentes.
<b>Metodología</b>	Mediante una explicación teórica se les enseñará la importancia de tener unas buenas habilidades sociales y como desarrollarlas.
<b>Recursos</b>	Power point (Anexo 15). Se trabajará lo aprendido mediante la técnica de modelado y role-playing (Anexo 16).
<b>Duración</b>	2 horas

Con la finalidad de que entiendan, la importancia de tener buenas habilidades sociales para el correcto desempeño de la crianza, en este módulo se les explicará a padres, madres y cuidadores, que son, cuál es su relevancia y cómo mejorarlas (Anexo 15). Roca (2014) define las habilidades sociales como una serie de conductas observables, de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar

que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos. Por lo que será importante también, hablarles sobre la necesidad de aprender a poner límites. En el caso de no aprender esto, cuando sea necesario ponerlos no sabrán hacerlo o hacerlo les producirá ansiedad. Otros autores como Caballo (2005) han definido las habilidades sociales como un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal, expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un modo adecuado a la situación.

Los estudios con niños han puesto de manifiesto que la carencia de habilidades sociales y asertivas favorecen la aparición de comportamientos disfuncionales en el ámbito familiar y escolar (Betina y Contini, 2011). Las habilidades sociales inciden en la autoestima, adopción de roles, autorregulación del comportamiento, rendimiento académico, etc. (Ovejero, 1998; Monjas, 2002). Es importante también saber que el pasar de la niñez a la adolescencia supone la adquisición de habilidades sociales más complejas, ya que los cambios físicos y psíquicos implican modificar el rol del adolescente, de cómo se ven a sí mismos, como perciben el mundo y como se ven por otros (Martínez, 2007).



## ***Módulo 7. Factores de riesgo y factores protectores***

**Tabla 9**

*Cronograma de sesiones y contenidos del programa de entrenamiento para padres*

<b>Sesión 7. Explicación factores protectores.</b>	
<b>Objetivos</b>	Favorecer el aprendizaje de factores que inciden negativamente en la crianza y que predisponen a padecer ansiedad en niños y adolescentes. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a que identifiquen los factores que predisponen a padecer un trastorno de ansiedad, favoreciendo así una detección precoz de este trastorno para prevenir su aparición o cronicidad.</li> <li>- Conocer los factores de protección para prevenir o cambiar los factores de riesgo que favorecen la ansiedad en niños y adolescentes.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Mediante elementos audiovisuales como power point, videos, etc., (Anexo 17) se les enseñará los factores de riesgo que deben prevenir y los factores de protección que deben utilizar.
<b>Recursos</b>	Power point y videos (Anexo 17).
<b>Duración</b>	2 horas

Después de que se hayan conocido y trabajado las diferentes etapas del desarrollo de niños y adolescentes, y a modo de resumen de lo visto en módulos anteriores, se realizará una psicoeducación explicándoles los factores de riesgo y factores de protección para desarrollar un trastorno de ansiedad, mediante un power point y utilizando alguno de los videos propuestos (Anexo 17). Es importante conocer estos factores de riesgo que predisponen a padecer dicho trastorno, para saber cómo prevenirlo con factores protectores, ya que se ha observado que para que un niño crezca feliz, seguro y equilibrado, son de gran importancia estos factores (Cuervo, 2009). Estos se derivan de la crianza y del entorno del niño y resultan beneficiosos y adecuados para su desarrollo psicosocial. Además, se conocerá la influencia que tienen las familias y las pautas y estilos de crianza en el desarrollo de la ansiedad (Cuervo, 2009).

En esta sesión, se les hablará de que existen diversos factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores, que generan alteraciones que afectan a los estilos de crianza y las relaciones con los hijos (Cuervo, 2009). Se proponen estilos parentales caracterizados por el apoyo, afecto, comunicación y promoción de la autonomía desde una perspectiva multidimensional (Arranz et al., 2008).

### ***Módulo 8. Estilos comunicativos***

**Tabla 10**

*Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

<b>Sesión 8. Estilos comunicativos</b>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la relación familiar fomentando un estilo de comunicación asertiva.</li> <li>- Conocer la influencia de los diferentes estilos de comunicación en las interacciones sociales.</li> </ul>
Metodología	Explicación teórica estilos de comunicación, tipos y elementos.
Recursos	Poer point y videos (Anexo 18). Se puede utilizar también el role-playing (Anexo 16).
Duración	2 horas.

Los distintos estilos de comunicación que muestran las personas en sus relaciones interpersonales ocupan una parte importante dentro de las habilidades sociales. Por ello, basándonos en la aproximación democrática, que se centra en la comunicación familiar e interacciones familiares, mediante las teorías humanistas y adlerianas, se trabajarán los diferentes estilos comunicativos que se utilizan en la interacción social. Los tipos de comunicación: verbal y no verbal, y los distintos elementos que intervienen (emisor, receptor, codificación, mensaje, canal, descodificación, interpretación, retroalimentación (García, 2016). La comunicación verbal, se transmite a través de distintos canales que deben ser compartidos tanto por el receptor como por el emisor, para que la comunicación resulte efectiva.

La finalidad de este módulo es que se mejore la relación entre los diferentes miembros de la familia, además de enseñar buenas prácticas de crianza para el correcto desarrollo de sus hijos, y de esta forma, prevenir el desarrollo del trastorno de ansiedad, entre otros.

### ***Módulo 9. Resolución de conflictos***

**Tabla 11**

*Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

<b>Sesión 9. Conflictos</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las estrategias que ponen en marcha para resolver los conflictos cotidianos.</li> <li>- Favorecer la creación de un clima familiar positivo para prevenir la ansiedad.</li> <li>- Reducir la sintomatología ansiosa a través del aumento de la satisfacción familiar y la instrucción en habilidades de crianza y cambio de actitud en padres.</li> <li>- Promover la prevención de nuevos problemas de ansiedad, cambiando las interacciones negativas y la educación aversiva e inconsistente.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Explicación teórica de los conflictos, formas no adecuadas de abordarlos y formas adecuadas.
<b>Recursos</b>	Power point (Anexo 19). Actividades (Anexo 20)
<b>Duración</b>	2 horas.

Es importante tener en cuenta que, niños y adolescentes aprenden de lo que observan, de lo que experimentan, los refuerzos que se obtienen y de los medios de comunicación (Betina y Contini, 2011). Por ello, mediante una explicación teórica de los tipos de conflictos (Anexo 19), se tratará de enseñar a padres, madres y cuidadores, estrategias adecuadas para abordarlos. Poniendo en práctica, además, los conocimientos y habilidades ya expuestos y trabajados en módulos anteriores. Se fomentará la tolerancia a la frustración y se procurará que vean los conflictos como oportunidades para el desarrollo personal y fortalecimiento familiar, y cómo ocasiones para promover reajustes ante las demandas que van imponiéndose

en las diferentes etapas de la vida familiar (Gottman y Drive, 2005). Se enseñará como instaurar los patrones de conducta adecuados mediante las técnicas de aprendizaje social (refuerzos y castigos) (Anexo 21).

Se intentará fomentar los valores de equidad, justicia y respeto mutuo en las relaciones familiares. La negociación para el logro de acuerdos, y establecimiento de compromisos como estrategias deseables para la solución de conflictos cotidianos en la familia (Etxeberria et al., 2010).

### ***Módulo 10. Cierre del programa. Adquiriendo recursos para regular la ansiedad de sus hijos***

**Tabla 12**

*Cronograma de Sesiones y Contenidos del Programa de Entrenamiento para Padres*

<b>Sesión 10. Cierre del programa. Recursos para regular la ansiedad</b>	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar recursos a los padres para afrontar las exigencias de la vida familiar y hacer frente a las diferentes situaciones problemáticas.</li> <li>- Favorecer una regulación adecuada en padres, madres y cuidadores para ser modelos y guías de niños y adolescentes.</li> <li>- Exponer a padres la importancia de que desarrollen estrategias cognitivas y de relajación, para controlar sus emociones de manera positiva y orientar a sus hijos en el correcto manejo de esas técnicas.</li> </ul>
Metodología	Enseñar técnicas de regulación
Recursos	Técnicas de regulación (Anexo 22)
Duración	2 horas

En el último módulo del programa, se les enseñará a las familias diferentes formas de autoregularse, para que así puedan ayudar a niños y adolescentes a regularse de forma adecuada.

Con el propósito de que los padres sean una base segura para que sus hijos exploren el mundo, estos deben aprender a regularse. Si los padres son capaces de autorregularse pueden calmar y activar al niño, permitiendo que vaya ganando seguridad y autonomía hasta llegar a la adolescencia (Hernández, 2019). No aprender a regularse quita la capacidad de integrar aprendizajes nuevos y están condenados a repetir emociones. En el módulo de apego se habló de lo que era ser una base segura, ahora se debe trabajar para serlo, ya que, los niños se regulan a través de los cuidadores. El niño posee unas estructuras mentales inmaduras que se irán desarrollando en sintonía con las estructuras mentales, emocionales y los comportamientos de los padres (Hernandez, 2019).

Thompson (1994) define la regulación emocional, como el proceso de iniciar, mantener y modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los estados fisiológicos. Es un proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales. Pero el desarrollo de competencias emocionales exige una práctica continuada, y el entrenamiento, para instaurar nuevas costumbres.

Y por último se les volverá a entregar la encuesta para ver que mejoras harían al programa, que han aprendido y que opinan, de forma anónima.

### **Delimitación de Recursos**

Será necesario disponer de un aula para las reuniones, con suficiente espacio para que los usuarios interactúen en las diferentes actividades, que tenga una pantalla y un ordenador en el que proyectar los power point y los vídeos explicativos, por tanto, los colegios tienen que estar dispuestos a ceder ese espacio. También se deberá adaptar cada módulo a las necesidades y características de cada padre y nivel cultural. Además, se debe tener presente que puede haber padres con otras costumbres y culturas.

### **Análisis de su Viabilidad**

Tras la búsqueda de recursos disponibles para esta problemática, no se observó ninguno específico para la prevención de la ansiedad, a pesar de que en varios estudios se plasma la alta tasa de ansiedad en niños cada vez de menor edad. Es una propuesta viable ya que no interfiere con el horario escolar, aunque es difícil adaptarse a cada una de las

situaciones de cada familia, se ha tratado de que el horario y la duración, tanto del programa como de las sesiones sea el adecuado para que no interfiera con sus obligaciones diarias.

### **Evaluación**

Se utilizaron diferentes pruebas psicométricas para evaluar a los padres de los niños, antes y después del programa, para saber su efectividad.

- Se diseñó y aplicó una encuesta de satisfacción (Anexo 5).
- Inventario de miedos (Sosa, et al. 1993): Construcción basada en el inventario de miedos (Pelechano, 1983). Este cuestionario está conformado por una escala de miedo a situaciones inhabituales y alarmantes, a la muerte, reprobación social, soledad, fantasías, caricias, enfermedad y miedosidad. Consta de 74 ítems, que se valoran mediante una escala lickert de tres puntos (0 = nada de miedo, 1 = algo de miedo, y 2 = mucho miedo).
- Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA) (Carrasco Galán, M.<sup>a</sup> José, 1996): Evalúa cuatro tipos de estrategias de comunicación, que cada miembro puede poner en marcha para afrontar situaciones problemáticas en la convivencia (asertiva, agresiva, sumisa y agresivo-pasiva). Da información sobre el estilo de comunicación entre dos personas en una relación afectiva y se observa como afrontan las situaciones complicadas, que estrategias utilizan. Además, sirve para dar datos sobre como es el contexto familiar y como afectan los estilos de comunicación y afrontamiento en la vida de niños y adolescentes. Este cuestionario se puede aplicar a un solo miembro de la pareja o a los dos. Se aplica a adultos que convivan o hayan convivido. Duración de aplicación de 15 a 20 minutos por cada escala. Está formado por dos partes independientes: Forma A y B. En la forma A un miembro de la pareja se evalúa a sí mismo en la forma de comportarse ante situaciones conflictivas. En la forma B, evalúa el comportamiento de su pareja. Están compuestos por 40 elementos, con 10 ítems para una de las cuatro subescalas que lo componen: Aserción, agresión, sumisión y agresión-pasiva.
- Family Enviroment Scale (FES) (Escala de ambiente familiar): (Rudolph Moos (1974): Consta de tres dimensiones, 1. relaciones interpersonales, con las subdimensiones de: cohesión, expresividad y conflicto. 2. crecimiento personal, subdimensiones: independencia, orientación hacia el logro, orientación intelectual-cultural, recreativo- activa y énfasis moral-religioso.3. Mantenimiento del sistema (organización y control).

## Conclusión

Tras realizar este trabajo, se ha observado la gran importancia de que haya más programas de psicoeducación para padres, sabiendo que, al prevenir los problemas mentales en los padres y generar pautas de crianza adecuadas, se previenen los problemas mentales en los hijos. Pero, a pesar de que muchos estudios dejan patente el gran aumento de ansiedad en niños y adolescentes, y la gran influencia que tienen las prácticas de crianza y la figura de los padres para el adulto que serán, no se han observado muchos programas destinados a este fin. Por lo que, se considera necesario que se brinde más orientación y apoyo, para promover en las familias estilos de crianza asertivos, competentes y positivos, en los que se eduque desde el cariño y la firmeza y no desde la sobreprotección y las conductas estrictas. Además de que, se conozca como las experiencias van forjando las creencias, y que, si no se es consciente de ellas, nos acompañaran toda la vida limitándonos. Los adultos deben ser, un apoyo y un refugio seguro para los niños, desde el que poder explorar con la certeza de que estarán ahí para protegerles y darles seguridad para ser ellos mismos. Corrigiendo sus fallos desde el amor y la aceptación y no desde la crítica.

Debido a esta gran influencia de las familias, es necesario que conozcan las consecuencias de no tratar o prevenir estos trastornos en la infancia. No obstante, pese a que se considera que no se diagnostican todos los casos que deberían ser diagnosticados, por la naturaleza internalizada del trastorno, los expertos advierten del aumento de consultas y de sintomatología ansiosa a temprana edad. Del mismo modo, aunque el tratamiento funcione, si no se modifican los patrones que lo han ocasionado, la efectividad no será del 100%. La prevención de factores de riesgo en la familia que influye en los estilos de crianza y favorecen la ansiedad en la infancia y adolescencia, es una responsabilidad de los profesionales de la salud mental, ya que los padres no pueden adquirir habilidades adecuadas si no tienen conocimientos sobre éstas. Además de para reducir la ansiedad, este programa se ha diseñado para la mejora del ambiente familiar.

Aunque se considera que, con una buena psicoeducación en las familias, se reduciría mucho el coste de sanidad destinado a problemas mentales. Entre las limitaciones de este programa, se podría incluir que, al no haberse puesto en marcha, no se ha podido probar su eficacia. Además, para realizarlo, los colegios tendrían que estar dispuestos a ceder un espacio después del horario escolar, lo suficientemente amplio para poder realizar las

actividades de role-playing, y para que las familias se sientan cómodas. Este espacio debe disponer de los materiales necesarios para la correcta puesta en marcha y el uso de todos los materiales audiovisuales. Se debe adaptar cada módulo a las necesidades y características del grupo, además del nivel cultural, teniendo presente la posibilidad de que participen padres de países con otras culturas y estilos educativos.



### Referencias Bibliográficas

- Bragado, C., Bersabé, R., y Carrasco, I. (1999). Factores de riesgo para los trastornos conductuales, de ansiedad, depresivos y de eliminación en niños y adolescentes. *Psicothema*, 939-956.
- Cadarso, V. (2013). *Abraza a tu niño interior*. 8º edición. La esfera de los libros, S. L.
- Cômodo, C. N., Del Prette, Z., Del Prette, A., y Fontaine, A. M. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes de psicología*, 31(1), 77-84.
- Day, R. K. (2000). Skinner y el condicionamiento operante. *Los principios de la mejora del rendimiento: Modelos para el aprendizaje en la organización*, 38.
- Del Pilar, M., y Sarmiento-López, J. (2012). Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: Comparación entre tratamientos farmacológicos y terapias psicológicas. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica* 3(2), 184-185.
- Feliu, M. T., Servera, M., Balle, M., y Fullana, M. A. (2004). Viabilidad de un programa de prevención selectiva de los problemas de ansiedad en la infancia aplicado en la escuela. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(2), 371-387.
- Fernández, M. A., Martínez-Arias, R., y Rodríguez-Sutil, C. (2000). Prevalencia de trastornos psicológicos en niños y adolescentes, su relación con la edad y el género. *Psicothema*, 525-532.
- Figueroba, A. (2017). Condicionamiento operante: conceptos y técnicas principales. *Revista electrónica Psicología y Mente*. Disponible en: [http://psicología.com/psicología/condicionamiento\\_operante](http://psicología.com/psicología/condicionamiento_operante).
- Garaigordobil, M., y Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: Efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22(3).

- García, A. I. A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 53-60.
- Gonzalez, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día*. Planeta.
- Gonzalez, A. (2017). *No soy yo*. Anabel Gonzalez.
- Hernández, M. (2019). *Apego y psicopatología: la ansiedad y su origen*. Desclée de brouwer, S.A.
- Lacunza, A. B., y de González, N. C. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159-182.
- Lozano-Rodríguez, I., y Valero-Aguayo, L. (2017). Una revisión sistemática de la eficacia de los programas de entrenamiento a padres. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 4(2), 85-101.
- Martín-Quintana, J. C., Máiquez Chaves, M., Rodrigo López, M., Byrne, S., Rodríguez Ruiz, B., y Rodríguez Suárez, G. (2009). Programas de educación parental. *Psychosocial Intervention*, 18(2), 121-133.
- Martinez, Á. C. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 6(1), 111-121.
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., y González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 211-220.
- Montoya Sánchez, M. Á. (2013). Los conflictos de familia: ¿conflictos de autoestima?.

- Nerín, N. F., Nieto, M. Á. P., y de Dios Pérez, M. J. (2014). Relación entre los estilos de crianza parental y el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños de 3 a 6 años. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes*, 1(2), 149-156.
- Pacho, Z. R., y Triñanes, E. R. (2011). Programas de entrenamiento para padres de niños con problemas de conducta: una revisión de su eficacia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 86-101.
- Pérez, C., y Iniesta, M. (2020). Eficacia de un programa de entrenamiento a padres para la mejora del bienestar psicológico y la satisfacción familiar: Educar con una sonrisa ("Parenting with a Smile"). *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 201-218.
- Quintana, J. C. M., y López, M. J. R. (2013). La promoción de la parentalidad positiva. *Educação, Ciência e Cultura*, 18(1), 77-88.
- Reséndiz, P. S. C., Cuevas, Y. M., y Romero, M. D. (2014). Relaciones entre la crianza y factores protectores o de riesgo, antes y después de una intervención para padres. *Summa psicológica UST*, 11(1), 75-87.
- Rey, C. A. (2006). Entrenamiento de padres: Una revisión de sus principales componentes y aplicaciones. *Revista Infancia Adolescencia y Familia*, enero-junio, año/vol. 1, número 001 Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento Bogotá, Colombia. *Revista infancia, adolescencia y familia*, 1(1), 61-84.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. 4º edición revisada. ACDE.
- Rodríguez, N. C., y Hernández, J. A. R. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.

Romero, E. Q. (1995). De Darwin a Skinner: Génesis histórica de la psicología del aprendizaje y del condicionamiento operante. *Psicothema*, 7(3), 543-556.

Santacruz, I., Orgilés, M., Rosa, A. I., Sánchez-Meca, J., Méndez, X., y Olivares, J. (2002). Ansiedad generalizada, ansiedad por separación y fobia escolar: el predominio de la terapia cognitivo-conductual. *Psicología conductual*, 10(3), 503-522.

Swenson, L. (1992). *Teorías del aprendizaje*. Paidós Iberica, Ediciones S. A..

Webster-Stratton, C., Filomena Gaspar, M., y Seabra-Santos, M. J. (2012). La versión de padres, profesores y niños del Incredible Years®: adaptación a Portugal de programas de intervención temprana para la prevención de problemas de conducta y para la promoción de la competencia social y emocional. *Psychosocial Intervention*, 21(2), 157-169.

Walkup, J. (2018). Understanding anxiety in children and teen. Child Mind Institute.

**Anexos****Anexo 1. Tabla de Diferencias entre Ansiedad Adaptativa y Patológica****Tabla**

*Diferenciar entre ansiedad adaptativa y patológica*

---

Adaptativa	Patológica
Episodios poco frecuentes	Episodios reiterados
Intensidad leve o moderada	Intensidad elevada
Duración limitada	Duración prolongada
Sufrimiento limitado y transitorio	Sufrimiento elevado y duradero
Escasa interferencia	Elevada interferencia

---

**Nota. Fuente:** Tabla elaborada con la información de Echeburúa et al., Boletín de psicología, No. 48, 1995, 67-81

## Anexo 2. Tabla de Miedos Evolutivos

### Tabla

#### *Miedos evolutivos*

Edad	Miedos
0-2 años	Pérdida de sostenimiento, ruidos fuertes, desconocidos, separación de los padres
3-5 años	Disminuye: pérdida de soporte, extraños Mantiene: separación, ruidos fuertes, animales, oscuridad Aumenta: daños físicos, personas disfrazadas
6-8 años	Disminuye: ruidos fuertes, personas disfrazadas Mantiene: separación, animales, oscuridad, daño físico Aumenta: seres imaginarios, tormentas, soledad, escuela
9-12 años	Disminuye: separación, oscuridad, seres imaginarios, soledad Mantiene: animales, daño físico, tormentas Aumenta: escuela, aspecto físico, relaciones sociales, muerte
13-18 años	Disminuye: tormentas Mantiene: animales, daño físico Aumenta: escuela, aspecto físico, relaciones sociales, muerte

**Nota. Fuente:** Tabla elaborada con la información de Echeburúa et al., Boletín de psicología, No. 48, 1995, 67-81

### Anexo 3. Circular Informativa para la Participación en el Programa de Padres, Madres y Cuidadores de Niños y adolescentes de 0 a 14 años

**CIRCULAR INFORMATIVA PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA  
“APRENDIENDO JUNTOS”**

Estimadas familias, nos ponemos en contacto con ustedes para informarles de que el Lunes día 3 de Octubre del 2022 se iniciará el Programa de entrenamiento para padres para prevenir los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes de 0 a 14 años, organizado por la AMPA del colegio. El programa tendrá una duración de un mes y se realizará fuera del horario escolar, de 18:00 a 20:00 h con una duración de 2 horas aproximadamente por sesión.

En el tríptico informativo adjunto con esta circular se les informa de los objetivos, contenidos y metodología del programa. En caso de querer participar deberán devolver esta circular cumplimentada y firmada antes de la finalización del mes de Septiembre.

Un cordial saludo.


Att. La dirección del colegio.

Nombre padre/madre/tutor.....  
Hijo/a.....

firma

**Nota. Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo 4. Tríptico Informativo de Contenidos del Programa “Aprendiendo Juntos”

<p><b>PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PADRES “APRENDIENDO JUNTOS”</b></p>	<p>así una detección precoz de este trastorno para prevenir su aparición o cronicidad.</p>	<p>Desarrollar buenas habilidades sociales para prevenir la ansiedad y otros problemas de comportamiento en la infancia y la adolescencia.</p>
<p><b>¿A quién se dirige?</b> El Programa de Entrenamiento para Padres se dirige a todos aquellos padres, madres o cuidadores principales de niños de entre 0 y 14 años, que quieran de forma voluntaria aprender las habilidades para mejorar la calidad de la relación con sus hijos, y conocer como se produce la ansiedad en niños y adolescentes, para identificarla lo antes posible y así prevenir sus consecuencias a largo plazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los factores de protección para prevenir o cambiar los factores de riesgo que favorecen la ansiedad en niños y adolescentes.</li> <li>- Favorecer la adquisición de conocimientos y habilidades para prevenir los problemas de ansiedad en niños y adolescentes.</li> <li>- Enseñar técnicas y estrategias que les orientará hacia pautas de crianza más adecuadas, para fortalecer el rol paterno y mejorar la calidad de la relación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilos comunicativos para conseguir una buena comunicación en la familia.</li> <li>- Aprender a resolver conflictos de forma asertiva.</li> <li>- La importancia de las emociones.</li> <li>- Estrategias para controlar la ansiedad.</li> </ul>
<p><b>Objetivos</b> Algunos de los objetivos que se trabajarán en el programa, son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender la importancia de las experiencias vividas en la etapa de la niñez y la adolescencia para el desarrollo de la ansiedad.</li> <li>- Conocer los factores que predisponen a padecer un trastorno de ansiedad, favoreciendo</li> </ul>	<p><b>Contenido</b> Para alcanzar dichos objetivos se han planteado los siguientes temas sobre los que se trabajará más en profundidad en el programa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etapas del desarrollo</li> <li>- Factores de riesgo para desarrollar los trastornos de ansiedad y de protección para prevenir los trastornos de ansiedad.</li> <li>- Que es la ansiedad y como se produce.</li> </ul>	<p><b>Metodología</b> Se realizará mediante la explicación teórica con elementos audiovisuales por parte de un profesional, tratando de que lo trabajado se pueda implementar en el día a día de las familias.</p>
		

**Nota. Fuente:** Elaboración propia.



## Anexo 5. Encuesta para Conocer Estilos de Crianza, Funcionamiento Familiar, Estilo de Comunicación, Cohesión y Expectativas Respecto al Programa

**ENCUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PARA PADRES**

Madre/Padre/Tutor

¿De cuantos miembros esta compuesta tu familia?

**CUESTIONES SOBRE MI FAMILIAR**

---

En mi familia: (responde con Si/No/A veces)

1. Nos pedimos ayuda entre nosotros cuando la necesitamos.
2. Cuando surge un problema se tiene en cuenta la opinión de los hijos.
3. Al establecer normas de disciplina, se tienen en cuenta la opinión de los hijos.
4. Diferentes personas de nuestra familia mandan en ella.
5. Nos sentimos más próximos entre nosotros que entre personas que no pertenecen a nuestra familia.
6. Nos gusta pasar el tiempo libre juntos.
7. Nos sentimos muy unidos entre nosotros.
8. En nuestra familia los hijos también toman decisiones.
9. En nuestra familia, las normas o reglas pueden cambiarse.
10. Nos tomamos la responsabilidad de la casa entre los distintos miembros de la familia.
11. Es difícil saber quien manda en nuestra familia.
12. El sentimiento de unión familiar es muy importante para nosotros.
13. Es difícil decir que tarea realiza cada miembro de la familia.
14. que nos pidiéramos ayuda entre nosotros cuando la necesitémos.
15. Me gustaría que diferentes personas de la familia mandasen en ella.
16. Me gustaría que nos gustase pasar el tiempo libre juntos.

---

¿Qué esperas de este programa?

¿En que te gustaría que te ayudáramos?

**Nota. Fuente:** Elaboración propia.

## **Anexo 6. Dinámicas de Presentación y Cohesión Grupal**

### **Dinámicas de presentación**

#### **Dinámica 1: La madeja de lana**

En primer lugar, se les pide a todos los asistentes del grupo que se coloquen en un círculo y el terapeuta toma una madeja de lana y cuenta como se llama, sus pasatiempos o cualquier información que quiera compartir. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier otra persona al azar, pero sin soltar la punta. Quien haya recibido la madeja deberá hacer lo mismo que el anterior y así sucesivamente hasta que todos lo han hecho. Se va creando, así como una especie de tela de araña, observando la importancia que tienen todos los miembros para el grupo, ya que si uno soltase la madeja la tela de araña se desharía.

#### **Dinámica 2: Nombres encadenados**

Estando todos los miembros del grupo en un círculo se pedirá al primero que diga su nombre, al segundo se le pedirá que diga el nombre del anterior y luego el suyo, al siguiente que diga el nombre de los dos anteriores y luego el suyo, y así sucesivamente.

### **Dinámicas de cohesión grupal**

#### **Dinámica 1: El espejo**

Se colocarán por parejas y uno hará de espejo y el otro deberá hacer movimientos de cualquier tipo, pueden ser acciones cotidianas como comer, lavarse los dientes, sociales imitando a alguien trabajando en algún oficio en concreto, etc. y después se intercambiarán los roles.


#### **Dinámica 2: Sigue la historia**

El primer miembro del grupo contará una historia. Puede empezar el terapeuta para romper el hielo. El siguiente deberá continuar la historia y cuando quiera cederá el turno al siguiente. Y así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo cuenten su historia.

## Anexo 7. Psicoeducación de las Etapas del Desarrollo Psicosocial

**ETAPAS DEL DESARROLLO**

- Las experiencias se van sumando y grabando en el inconsciente.
- Las experiencias van dejando la base del adulto que seremos sin ser conscientes de ello.
- En las diferentes etapas vamos aprendiendo patrones conscientes o inconscientes que nos condicionarán en un futuro.
- En cada etapa se van produciendo conflicto que se experimentan como punto de inflexión en el desarrollo.
- Las experiencias que tienen mucha emoción o una gran carga emocional se almacenan entre el inconsciente y consciente (subconsciente). Están más disponibles y se pueden activar más rápidamente que las que están en el inconsciente.



### ETAPA 1: CONFIANZA vs DESCONFIANZA (0-6 meses)



- En esta etapa son muy vulnerables a las influencias ambientales.
- Se espera que el adulto satisfaga las necesidades. El que se satisfagan las necesidades de forma fiable y constante permite que se desarrollen las habilidades de poder confiar en ellos mismos y en el mundo exterior y de adultos tendrán la capacidad de satisfacer las necesidades propias.
- Al conocer el mundo a través de los sentidos, sentimos en el cuerpo lo mismo que los adultos que nos cuidan. Captamos cada sensación, emoción, manifestación de amor, ternura o cariño, aprecio, desprecio, disgusto o rechazo.

- Lo que el adulto siente por nosotros es lo que nosotros vamos a sentir. Necesitamos sentirnos bienvenidos, ya que esto nos produce alegría, importante para nutrir la confianza.
- Cuando nos cogen con amor, nos tratan con cuidado, nos acarician, nos limpian, nos hablan con un tono agradable nos mandan el mensaje de "estás a salvo, puedes relajarte que yo te cuido y se activa nuestro sistema inmune."
- Si recibimos un trato brusco, fuerte, doloroso, nos estresamos y tensamos, respiramos entrecortadamente por la ansiedad que nos genera. Y recibimos el mensaje de: "eres una carga, me llevas tiempo y esfuerzo"

- Aunque seamos bebés también necesitamos que nos respeten como seres únicos al que hay que tener sus necesidades en cuenta.

#### Comportamientos parentales negativos:

- No tratar al niño con cariño y amor.
- No responder a las señales del bebé.
- Tratar al bebé con brusquedad y rigidez.
- Transmitir al niño los problemas emocionales de los adultos.
- Falta de protección al niño y de proporcionarle un lugar seguro.
- Educar desde el exceso de castigos.

#### Frases positivas que deberíamos decir a nuestros hijos/as con palabras o acciones:

- Bienvenido al mundo, celebros que estés aquí.
- Voy a cuidar de ti y hacer que estés a gusto.
- Te quiero tal y como eres.
- Te prestare toda la atención que necesitas.
- Tus necesidades y seguridad son importantes para mí.
- Me gusta estar contigo, cogerte, hablarte, acariciarte.
- Me gusta darte de comer, bañarte, cambiarte y pasar tiempo contigo.
- Puedes sentir todas tus sensaciones y emociones.

### ETAPA 2: AUTONOMIA vs VERGÜENZA Y DUDA (6 a 18 meses)



- Etapas de autoconfianza, de confiar en nuestros sentidos, de sentirnos seguros para explorar. Ya podemos sentarnos, gatear, tirar cosas y escuchar como hacen ruido.
- Queremos explorar por nuestra cuenta pero necesitamos saber que tenemos el apoyo de un adulto si lo necesitamos. Los padres deben proporcionar un entorno seguro para poder explorar. Si nos falla el apoyo exterior para llevar a cabo las actividades exploratorias no aprenderemos a tener apoyo interno o confianza en nuestros recursos.
- Es una etapa de probar. Es la transición de la dependencia a la autonomía. Aprendemos haciendo, por ensayo-error.

- Los padres tienen que enseñar límites. No hay control sobre sus impulsos. Vienen las frustraciones y aprender a manejarlas es importante.
- Si los padres tienen miedo de que se hagan daño y los sobreprotegen les harán sentirse torpes, tener miedo, se vuelven cautelosos y retraídos. Si nos restringen la movilidad nos cortan la iniciativa. "¿Para que lo voy a intentar si no me van a dejar o me van a corregir?"
- Según vamos confiando en nuestras capacidades vamos haciendo más cosas y empezamos a querer actuar con más autonomía y voluntad.

- La lucha entre querer seguir nuestros impulsos y los límites que nos ponen desde fuera puede crear duda y vergüenza si no nos tratan con amor.

- Si los padres juzgan o interpretan los comportamientos de los niños, estos pensarán que no les aceptan o les desaprobaban. No distinguen entre que se enfaden con ellos porque no les quieren o porque se han portado mal. Hay que enseñar, animar y alentar con mucha paciencia.

- Si captamos que sólo recibimos afecto cuando hacemos las cosas bien, sentiremos mucha tensión al hacer las cosas mal. Es importante que los adultos nos aseguren que nos quieren siempre aunque nos corrijan las cosas que hacemos mal.



#### Comportamientos parentales negativos:

- No proporcionar protección.
- Restringir la movilidad, criticar o avergonzar al niño por explorar.
- Puedes explorar y experimentar, yo te apoyaré y protegeré.
- Esperar que no toquen objetos valiosos o que controlen los esfínteres demasiado pronto.

#### Frases positivas que deberíamos decir a nuestros hijos/as con palabras o acciones:

- Esta bien seas curioso y quieras mirar, explorar, tocar y probar cosas.
- Puedes explorar y experimentar, yo te apoyaré y protegeré.
- Puedes hacer las cosas tantas veces como necesites.
- Te quiero cuando estas activo y cuando estas tranquilo.
- Esta bien sentirse asustado cuando no puedes, enfadado cuando no te salen las cosas, triste cuando necesitas atención y no la recibes.
- Esta bien ser tu mismo.

### ETAPA 3: INICIATIVA vs CULPA (18 meses a 3 años)



- Etapas de aprender a separarnos y establecer límites. Aprender a decir NO.
- Aprender que podemos tener una opinión personal, a pensar por nosotros mismos, a regular emociones y poder diferenciarlos de los demás.
- Aprendemos a depender menos de los demás y más de nosotros mismos. Comienza a cimentarse la autoestima.
- Queremos poder separarnos de los padres confiando en que van a estar ahí cuando volvamos. Buscamos ser menos dependientes, aprendemos a probar los límites.

- Si los padres son estrictos y lo que hacemos tiene represalias podemos terminar adaptándonos a lo que esperan de nosotros y a complacer.
- Todavía necesitamos el contacto físico, pero es la etapa de batallar con los padres. Necesitamos ser mayores pero dependientes. Ser aprobados cuando hacemos las cosas bien y comprendidos cuando lo hacemos mal.
- Requiere que los padres puedan desaparecer y controlar los sentimientos que les despiertan el no poder controlarlos. Sin enviar mensajes mixtos sobre actuar independientemente y confusión acerca de los límites.

- Lo que hayamos experimentado de niños respecto de separarnos de otra persona, se repetirá de adultos. Repetimos en nuestras relaciones de adultos lo que hemos aprendido de niños.

- Los límites son muy difícil de crear si no tuvimos el permiso para ser independientes ni la libertad para decir NO. Establecer y mantener nuestros límites nos hace sentir que tenemos derecho de estar ahí y de esperar consideración y privacidad.

- Podemos fusionarnos con los adultos y llegar a no distinguir nuestros sentimientos de los suyos.

- Si la felicidad o tranquilidad de nuestra madre dependía de que fuéramos buenos y obedientes podemos crecer pensando que somos responsables de las necesidades de los demás.



- Si no me tienen en cuenta, me cortan y limitan demasiado voy a desarrollar vergüenza y dependencia de los demás porque voy a dudar de mis posibilidades.

#### Comportamientos parentales negativos:

- Utilizar el deber o no debes. Luchas de poder.
- Buscar tener un niño/a complaciente.
- Criticar al niño cuando dice NO o se revela.
- No poner límites o expectativas claras.
- Tener expectativas demasiado altas o avergonzar/humillar al niño.
- Nace la creencia de: "No puedo separarme sin que me dejen de querer".

#### Frases positivas que deberíamos decir a nuestros hijos/as con palabras o acciones:

- Me alegra que estés empezando a pensar por ti mismo.
- Puedes decir NO y te respetaré.
- Puedes saber lo que necesitas y pedir ayuda.
- Puedes separarte de mí y te respetaré.

#### ETAPA 4: IDENTIDAD vs CONFUSIÓN DE ROLES (3 a 6 años)



- Desarrollo de la identidad. Sentimientos y pensamientos hacia nosotros mismos. Los comportamientos tienen consecuencias. Practicar comportamientos socialmente aceptados.
- Aprender a estar en grupo, encontrar nuestro lugar y rol en las situaciones sociales. Tiene que ver con sentirnos a gusto o a disgusto siendo niños.
- Etapa en la que nos preguntamos: ¿Quién soy?, ¿cómo soy?, ¿qué me gusta?, ¿cuáles son mis talentos y capacidades?
- Empezamos a afirmar nuestra identidad separada de los otros. Podemos sentirnos admirados, avergonzados, etc.

- Si nuestros padres supieron diferenciar entre nuestro comportamiento y nuestra persona, habremos desarrollado una base de valía personal. Si nos reprendieron por nuestro comportamiento como si fuera nuestra identidad, nuestra valía habrá sufrido.
- Podemos haber crecido pensando que eramos malos y tendremos miedo a cometer errores, porque cada error confirma nuestra falta de valía. Hace que no acabemos las cosas por miedo a no tener éxito. Se debe diferenciar entre lo que hago y lo que soy, como me siento y cual es la mejor forma de adaptarme al entorno.
- Nuestra sensación de falta de valía y autoestima se convierte en el núcleo de nuestra vergüenza.

- Tenemos no gustar, no ser queridos, y eso nos produce miedo a ser abandonados, miedo a sentirnos evaluados. Buscamos la perfección.
- Hay pensamiento dual entre blanco y negro, malo y bueno, aceptable y despreciable.
- Somos sensibles a las palabras que los demás dicen de nosotros, que efectos tenemos en el mundo. Admiramos cualidades y tratamos de imitarlas.
- Falseamos nuestra identidad. Somos conscientes de que podemos mentir y engañar.
- Para poder manejar el dolor del desencuentro con los demás nos vamos al mundo de la fantasía. Es importante distinguir entre fantasía y realidad.
- Aprendemos a practicar comportamientos sociales, cooperar, aprendemos muchas emociones sociales: vergüenza, envidia, celos, culpa, desdén, admiración.

- Empezamos a diferenciamos. Nos damos cuenta de nuestra identidad sexual.

- Aprendiendo a forjar nuestra identidad podemos copiar modelos defectuosos. Los modelos parentales nos pueden causar rechazo, pero sentimos culpa y nos criticamos por ser desleales. Necesidad de ser valorados y aceptados como somos.

##### Comportamientos parentales negativos

- Tomar el pelo, humillar. Ser incoherente respecto a lo que dicen y hacen.
- Criticar la curiosidad y no fomentar que pensemos por nosotros mismos. Hacer juicios de valor.

##### Frases positivas que deberíamos decir a nuestros hijos/as con palabras o acciones:

- Puedes explorar quien eres y descubrir quienes son las otras personas. Está bien ser diferente.
- Esta bien imaginar y tener fantasías e ilusiones.

#### ETAPA 5: CAPACIDAD vs INCAPACIDAD (6-12 años)



- Etapa en la que se crea estructura y patrones. Se experimentan diferentes formas de hacer las cosas. Como dialogar, estar en desacuerdo, aprender a manejar los errores, como estructurar el tiempo y establecer lo que es importante.
- Entender la necesidad de que haya normas y reglas. Experimentar las consecuencias de romper las reglas. Estar en desacuerdo y seguir siendo amado.
- Adquirir muchas destrezas, aprender de los errores y decidir que es adecuado. Reflexionar sobre nuestros deseos y necesidades. Discernir entre cual es nuestra responsabilidad y la de los demás.
- Se busca ser aceptado por los iguales.

- Si en esta etapa no desarrollamos las habilidades sociales necesarias, es posible que de adultos nos sintamos incómodos y abochornados si creemos que vamos a no ser aceptados o que vamos a ser rechazados en función de lo que digamos o como nos comportemos.
- Necesitamos saber que otros sienten como nosotros, piensan como nosotros y tienen comportamientos parecidos a los nuestros. De no ser así nos sentiríamos raros, diferentes y no parte del grupo.

##### Comportamientos parentales negativos:

- Esperar que el niño aprenda sin instrucciones.
- Llenar el tiempo del niño con actividades con lo que el niño no puede explorar sus intereses. No permitirle mostrar sus sentimientos de insatisfacción.
- Incapacidad o desgana por dialogar sobre creencias, valores o normas.
- No permitirle que explore las consecuencias de sus acciones protegiéndole o limitándole.

##### Frases positivas que deberíamos decir a nuestros hijos/as con palabras o acciones:

- Puedes pensar antes de decidir si o no y aprender de tus errores.
- Puedes confiar en tu intuición para ayudarte a decidir qué hacer.
- Puedes encontrar una manera de hacer las cosas que funcione para ti.

- Puedes aprender las reglas que te ayudan a convivir con los demás.
- Puedes aprender cuándo y cómo estar en desacuerdo.
- Puedes pensar por ti mismo.
- Puedes encontrar ayuda en lugar de quedarte sintiendo malestar.
- Te quiero incluso cuando no estamos de acuerdo.
- Está bien que recapacites sobre las cosas y que las pongas a prueba antes de hacerlas tuyas.
- Puedes confiar en tus opiniones, pero tendrás que asumir las consecuencias de tu elección.
- Puedes confiar en tus sentimientos.



#### ETAPA 6: (12-18 años) IDENTIDAD vs CRISIS DE IDENTIDAD



- Etapa en la que se aprende a manejar la frustración ante los cambios. Cada vez que hay cambios se activa esta etapa.
- Separación emocional con la familias. Se trata de surgir como un individuo con identidad propia y valores propios.
- Ser responsable de las necesidades, sentimientos y comportamientos propios.
- Oscilando entre querer ser independientes y ser dependientes del afecto de otros.
- Tratamos de encontrar nuestro lugar.
- Necesitamos aprender a romper las reglas para separarnos de nuestros padres.
- Comprobamos nuestras habilidades frente a las de los demás.
- Época de crisis, cuestionamientos y caos.

*La adolescencia marca la transición hacia convertimos en adultos. Periodo más tormentoso del ciclo vital.*

- Tensiones por dificultades en las relaciones sociales con los iguales, atracción sexual por el otro, por la necesidad de sentirnos diferenciados y tener identidad propia.
- Nos definimos a nosotros mismos en contra de los demás, no a favor de lo que queremos.
- Los cambios hormonales crean estrés en el organismo, produciendo alteraciones emocionales y comportamentales.
- Surgen cambios fisiológicos y deseo sexual.
- Ya somos capaces de adoptar el punto de vista de otras personas, pero no queremos tenerlo en cuenta.

##### Comportamientos parentales negativos:

- Dificultad para comunicar opiniones y emociones con los hijos.
- Separarse emocionalmente dejando de ser cariñoso.
- Defectuoso manejo de las reglas, no prestarse al diálogo.
- Ridiculizar los sueños, fantasías o intereses sexuales de los hijos.
- No confrontar los comportamientos destructivos de los hijos.
- Intentar que el hijo no se distancie.

##### Frases positivas que deberíamos decir a nuestros hijos/as con palabras o acciones:

- Puedes aprender y practicar habilidades para la independencia.

- Puedes aprender y practicar habilidades para la independencia.
- Puedes aprender la diferencia entre sexualidad y lo que es afectivo.
- Puedes ser responsable de tus necesidades, sentimientos y comportamientos.
- Puedes desarrollar tus propios intereses, relaciones y causas propias.
- Puedes aprender a utilizar antiguas habilidades de nuevas maneras.
- Puedes crecer en tu masculinidad y feminidad y ser dependiente a veces.
- Está bien que decidas sobre a que grupos quieres pertenecer.
- Confío en que me puedas pedir apoyo.

## **Anexo 8. Actividades para Trabajar las Diferentes Etapas, en Sesión o como Tareas para Casa**

### **ETAPA 1. CONFIANZA vs DESCONFIANZA (0 a 6 meses)**

EJERCICIO 1. Imagina que acabas de nacer, ¿quién está ahí, quién viene a visitarte?, ¿cómo te sientes tratado?, ¿qué sensaciones corporales te producen?, ¿tienes la sensación de que hay ruido y gente o de que te sientes solito? con estas sensaciones, ¿cómo te sientes? ¿qué emociones/sentimientos resultan de esta etapa?

EJERCICIO 2. Reflexiona:

- ¿Qué significa la confianza para ti?
- ¿Te consideras una persona confiable?, ¿eres tú digno de confianza?
- ¿Crees que tus hijos pueden confiar en ti?, ¿en qué les proporcionarás apoyo?
- ¿Cómo te sientes dependiendo de alguien?, ¿o si sientes que alguien depende de ti?
- ¿Crees que tienes derecho a tener necesidades?, ¿crees que tus hijos tienen derecho a tener necesidades diferentes a las tuyas?

### **ETAPA 2. AUTONOMÍA vs VERGÜENZA Y DUDA (6 a 18 meses)**

EJERCICIO 1. Imagina como fueron tus primeros movimientos, reptando, gateando, andando, y las sensaciones al respecto. Imagina tus ganas de explorar, de probar, tu curiosidad y asombro. Ahora, escribe cómo te gustaría que los demás te apoyarán y animaran para que desarrollaras las capacidades que se quedaron bloqueadas en esa etapa. Recuerda que personas si confiaron en ti, y rememora cómo te sentías cuando lo hacían.

EJERCICIO 2. Reflexiona:

- ¿Confías en las sensaciones que tu cuerpo siente respecto a las cosas?
- ¿Respondes a esas necesidades cuando sabes las que son o las niegas?
- ¿Qué te dices a ti mismo respecto de intentar algo nuevo?
- ¿Qué te hace pensar que no puedes o no vale la pena intentar algo nuevo?
- ¿Cómo anticipas que van a reaccionar las personas significativas cuando intentas hacer algo nuevo?

- Explora tu sensación de vergüenza respecto a no hacer las cosas del todo bien.

### **ETAPA 3. INICIATIVA vs CULPA (18 meses a 3 años)**

EJERCICIO 1. Recuerda o imagina como era tu entorno a esta edad, quién más estaba allí, si tenías hermanitos o amiguitos, si estabas con tus abuelos u otros cuidadores. ¿Quién te ponía los límites y cómo te los ponía?, ¿intentabas forzar los límites que te ponían o te adaptaste?, ¿si te llevaron a la guardería, cómo viviste el separarte de tus padres?, ¿qué hacían contigo cuando tenías rabietas?, ¿pegabas o mordías a otros niños?

EJERCICIO 2. Reflexiona:

- Piensa en alguna ocasión que quisiste decir no y no te atreviste. ¿Cómo te sentiste?
- Ahora piensa en cuando alguien te dijo no a algo que querías mucho. ¿Cómo te sentiste?
- ¿Te sientes más a gusto estando conectado o sintiéndote próximo a alguien o manteniendo tu espacio y distancia?
- ¿En una relación te cuesta poner límites y te adaptas a los deseos de tu pareja?
- ¿Te preocupas más de las necesidades del otro que de las tuyas propias?

### **ETAPA 4. IDENTIDAD vs CONFUSIÓN DE ROLES (3 a 6 años)**

EJERCICIO 1. Recuerda o imagina cómo fue para ti ir a la guardería o al colegio. ¿Tenías muchos amigos?, ¿cómo te sentías en los grupos?, ¿quién jugaba contigo?, ¿cómo te entretenías?, ¿cómo pasabas el tiempo libre?, ¿fantaseabas o tenías algún amigo imaginario?, ¿tenías algún héroe o heroína al que querías parecerle? ¿recuerdas algo referente a la sexualidad temprana?, ¿jugabas a médicos y enfermeras?, ¿sabes si te avergonzaron por tener interés en el sexo y tocarte a ti mismo?, ¿tocabas a otros niños o te tocaban a ti?, ¿cómo lo recuerdas?

EJERCICIO 2. Reflexiona:

- Recuerda cómo era tu vida cuando tenías esta edad, ¿quién constituía tu entorno?, ¿con quién te relacionabas?
- ¿Cómo te sentías con respecto a cómo creías que eras?
- ¿Te gustaba ser niño/a o estabas confuso respecto a tu identidad sexual?
- ¿Cómo te sentías y cómo te sientes con respecto a tu cuerpo?

- ¿Cómo te sentías con respecto al lugar que ocupabas en tu familia, amigos, etc?
- ¿Cómo vivías el sexo? ¿Con vergüenza, naturalidad, culpa?

### **ETAPA 5. CAPACIDAD vs INCAPACIDAD (6 años a 12 años)**

EJERCICIO 1. Imagina que visitas al niño que fuiste con esa edad, ¿cómo te lo imaginas?, ¿qué crees que siente, ¿qué actitudes crees que tiene respecto a lo que le toca hacer? Si hablaras con él acerca de cómo ve su día a día, que le hace sentir bien, mal, ¿qué crees que diría? Pregúntale que creencias tiene sobre sí mismo, los otros y el mundo, y cómo se explica lo que le ha tocado en esta vida.

#### **EJERCICIO 2.**

- Piensa cómo era para ti experimentar diferentes maneras de hacer las cosas.
- Recuerda cómo te sentías cuando discutías o estabas en desacuerdo.
- Cómo era para ti descartar la manera en la que otros hacías las cosas y hacerlas a tu manera.
- Cómo vivías las equivocaciones antes de encontrar lo que funcionaba.
- De qué manera desarrollaste tus habilidades intelectuales, emocionales y sociales.

### **ETAPA 6. IDENTIDAD vs CRISIS DE IDENTIDAD (12 a 18 años)**

EJERCICIO 1. Recuerda cómo diste los pasos hacia tu independencia. ¿cómo hiciste para poder separarte emocionalmente de tu familia?, ¿qué tuviste que hacer para surgir gradualmente como una persona independiente con identidad y valor?, ¿cómo aprendiste a ser competente y responsable de tus propias necesidades y comportamientos?, ¿con quién te relacionaste y en quién o qué te apoyaste para obtener la seguridad necesaria para dar pasos hacia tu independencia?

#### **EJERCICIO 2. Reflexiona:**

- Piensa si pudiste rebelarte contra tus padres y cómo fue para ti hacerlo.
- Piensa como fue para ti ir en contra de las normas, valores y forma de ver la vida de los demás, en caso de haberlo hecho.
- Observa si se te despierta un crítico interno que te cuestiona cuando te atreves a rebelarte.
- Cuestionate si tuviste o tienes problemas para expresar tu opinión o pedir lo que necesitas.
- Date cuenta de si has sido capaz de crear un sentido de identidad propio.

- Cuando te sientes mal, ¿proyectas tu propio malestar en los demás pensando que es su culpa?
- ¿Eres muy controlador y crítico con el comportamiento de los demás?

**Nota. Fuente:** Preguntas obtenidas de libro “Abraza a tu niño interior” de Victoria Cadorso (2013).



## Anexo 9. Psicoeducación de los Tipos de Apego

**APEGO EN LA INFANCIA** → Las figuras de apego son las personas que deberían permitir al niño obtener sensaciones de valía y seguridad.

**Funciones básicas de las figuras de apego:**

**Base segura** → El niño aprende a regularse a través de los cuidadores, es importante que estos no sientan miedo. Unos padres bien regulados les hace sentirse seguros para explorar y aprender.

**Características de las bases seguras:**


- **Empatía** (debe sentirse entendido y visto)
- **Sensibilidad** (deben interpretarse adecuadamente sus necesidades)
- **Responsividad** (Capacidad de responder a sus necesidades adecuadamente)
- **Disponibilidad** (seguridad de que estarán disponibles cuando se les necesite)
- **Validación emocional** (respaldar o castigar cuando sea necesario)

**Refugio seguro**

- Personas a las que se acude en caso de peligro o amenaza.

**Función:**

- Permitir al niño explorar y alejarse gradualmente de los cuidadores, sabiendo que van a estar disponibles si los necesita.



**ESTILOS DE APEGO**

**SEGURO**      **EVITATIVO**      **ANSIOSO**      **DESORGANIZADO**




Pecoj mi habitación. ¿Lo hice bien?      ¡Ajá!




¡Deja de jugar!

**SEGURO**      **EVITATIVO**

Ayuda a que aprenda a reconocer sus emociones, las de los otros y a saber regularlas.

Comportamiento de padres:

- Reconocen el malestar de sus hijos, entienden como se siente.
- Tratan de atender al sufrimiento con comprensión.
- Se ofrece consuelo.

Consecuencias en hijos:

- Se sienten seguros, aceptados, queridos y valorados.
- Manifiestan comportamientos activos, seguridad al y confianza interactuar con el entorno y hay sintonía en sus vínculos.



No saben reconocer ni regular sus emociones cuando las sienten. Se vuelven muy independientes, no saben pedir ayuda.

Comportamiento de padres:

- Están tan pendientes de sí mismos que no se dan cuenta de como se sienten. No cubren sus necesidades.

Consecuencias en hijos:

- Asumen que no pueden contar con sus cuidadores, provoca sufrimiento.
- Presentan conductas de distanciamiento.
- Al no cubrirse sus necesidades de forma habitual aprenderá a dejarlas en un segundo plano, incluso pueden acabar por no sentirlas.
- No acuden en busca de consuelo o apoyo.
- Sentimientos de rechazo de la intimidad y dificultades en las relaciones.

**ANSIOSO**      **DESORGANIZADO**

Aprenden a estar siempre preocupados y a hacerse cargo del bienestar emocional de los demás.

Comportamiento de padres:

- La preocupación se considera sinónimo de afecto.
- Padres sobreprotectores.
- Les hacen creer que son responsables de su malestar.

Consecuencias en hijos:

- Se sienten con la obligación moral de preocuparse por los demás y resolver sus problemas.
- Vínculos ambivalentes: por un lado si se alejan se sienten malos y egoístas y por el otro el quedarse les asfixia.
- No tienen seguridad en ellos mismos, cualquier actividad produce temor.
- Son menos autónomos y dependientes.



Tienen tendencia a conductas explosivas, sentimientos y comportamientos contradictorios, desconfianza.

Comportamiento de padres:

- Los padres tienen reacciones que asustan a los niños. Donde tendrían que encontrar seguridad lo que perciben es amenaza.
- Conductas negligentes e inseguras.

Consecuencias en hijos:

- Presenta comportamientos contradictorios e inadecuados.
- Pérdida de confianza en el cuidador e incluso miedo.
- Evitan la intimidad por no saber gestionar las emociones que les provocan.
- Personas con frustración e ira, no se sienten queridas.

**Videos:** <https://www.youtube.com/watch?v=olnzuMtZdA8&t=29s>

<https://www.youtube.com/watch?v=1YnIBC3W7Ho>

<https://www.youtube.com/watch?v=AO6RJvQMikM&t=28s>

### **Anexo 10. Historias para Ayudar a Identificar el Tipo de Apego que han Tenido en su Infancia y que Ejercen con sus Hijos**

Cuatro niñas juegan, corren y caen al suelo, haciéndose arañazos en las rodillas.

**Susana**, la primera niña, al ver sus rodillas sangrando se va llorando a su casa. Su madre la mira con cariño y le dice: “Pobrecita, te duele ¿no?, ven aquí, voy a lavarte la herida. ¡Sí, claro que duele! Te pondré una tiritita. Ven y siéntate en mis rodillas un ratito”. En poco tiempo la niña se aburrirá y querrá salir a jugar. Si la madre le pregunta si la rodilla duele, ella probablemente le dirá que no, mientras sale por la puerta.

**María**, la segunda niña, se va a su casa y su madre está en la cocina. Lleva todo el día trabajando y se la ve agotada. María se dice a sí misma que su herida no tiene importancia, y no quiere molestar a su madre con eso. La madre ensimismada en su tarea no se da cuenta de que algo le ha pasado a la niña, y le dice: “Ve a lavarte, es hora de cenar”.

**Laura**, la tercera niña, se va desconsolada llorando a su casa, y su madre sale corriendo a buscarla. Ha oído los gritos de las niñas, y lo primero que le viene a la cabeza es que ha pasado algo grave. Cuando la ve, la agarra fuerte por los brazos, gritándole angustiada: “¿No te he dicho mil veces que tengas cuidado? Vas a hacer que me dé algo, anda entra en casa”. Laura está muy alterada y sigue llorando. La madre le dice: “No llores mujer, que eso no es nada. Venga, no llores más que me vas a poner triste a mí”.

**Teresa**, la cuarta niña, da una vuelta para ir a casa, se ha asustado mucho con la caída y no puede parar de llorar. Cuando llega a casa su madre le dice: “¡Para de llorar o te voy a dar un motivo para llorar de verdad! No haces más que tropezar, eres una torpe, a ver si tienes más cuidado.

## Anexo 11. Psicoeducación de Cómo se Produce la Ansiedad

**MIEDO** → **ANSIEDAD** → **PÁNICO**

- ◆ Emoción más primitiva y básica de supervivencia.
- ◆ Sentimos miedo cuando percibimos que nosotros o alguien cercano está en peligro. Para enfrentarnos a él nuestro organismo nos prepara. Se producen las reacciones fisiológicas.
- ◆ Objetivo: alejar a las personas de ese peligro. Nos lleva a luchar o huir en función de la valoración de peligro.

**MIEDO** → **ANSIEDAD** → **PÁNICO**

- ◆ El miedo activa la ansiedad.
- ◆ Son las reacciones fisiológicas que se producen cuando sentimos miedo. Cuando pasa el peligro volvemos a la calma. La ansiedad son estas reacciones fisiológicas mantenidas en el tiempo.
- ◆ Sentimiento de amenaza hacia el futuro.
- ◆ Sensación de que las cosas son incontrolables e impredecibles y se anticipa que pueden haber resultados negativos (sesgo atencional e interpretativo).

**MIEDO** → **ANSIEDAD** → **PÁNICO**

- ◆ La ansiedad puede manifestarse por algo que ocurrió hace mucho tiempo y ha quedado guardado como memoria traumática, miedo a que ocurra algo malo en el futuro, sensación de soledad.
- ◆ Cuando la ansiedad supera un umbral se puede producir el pánico.

**SISTEMA LÍMBICO**

**Amígdala:** Evalúa y registra recuerdos no conscientes o emocionales. Su función es recordar todo aquello que ha resultado peligroso en el pasado para poder enfrentarse a las amenazas de forma adecuada en el futuro. El problema es cuando se activa en situaciones que en el pasado fueron peligrosas, pero que en la actualidad han dejado de serlo.

**Hipocampo:** Regula la reacción de la amígdala. La amígdala no tiene filtro y activa directamente el sistema simpático. El hipocampo filtra la información que recibe y activa el parasimpático. Recuerda las variables contextuales en las que sucedió. Si la estimulación es excesiva no puede activarse ni regular a la amígdala. Se genera el trauma.

## Anexo 12. Triple Sistema de Regulación de Gilbert



**Sistema de amenaza y defensa:** Se activa cuando detectamos peligros, amenazas, objetivos y metas que no se están cumpliendo. Es un sistema de actuación rápida que provoca el estallido de emociones como la ansiedad, ira, tristeza, etc. (Marks, 1991). Al extenderse estas emociones por nuestro cuerpo, nos alertan y nos hacen pasar a la acción. Tiene como finalidad nuestra supervivencia.

**Sistema de búsqueda de recursos o incentivos:** Regula las emociones y motivaciones relacionadas con la búsqueda de recursos importantes del entorno (Gilbert y Tirch, 2009). Este sistema nos empuja a buscar la satisfacción de deseos y necesidades materiales. Se activa con conductas de logro y proporciona la energía necesaria para actuar. Nos genera bienestar y placer al ir dando pasos hacia la consecución de objetivos y metas. Estas emociones neutralizan y contrarrestan las que se producen asociadas al sistema de amenaza. Al estar ligada a la experiencia de placer, puede provocar adicciones, con lo que se convierte en un sistema desadaptativo.

**Sistema de calma y afiliación:** Relacionado con emociones como la alegría, apego seguro y sentirnos contentos y seguros. No sólo implica la ausencia de riesgo sino también el surgimiento de emociones agradables y apacibles, y una sensación de bienestar. Se activa al

estar con personas con las que nos sentimos vinculados emocionalmente, en sintonía y seguros (Gilbert, 2015), pero también se pone en marcha cuando realizamos prácticas de meditación (Depue y Morrone-Strupinski, 2005). Su activación ayuda a regular el funcionamiento de los sistemas de amenaza e impulso.

Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=hIrFf0qw7xc&t=29s>

## Anexo 13. Psicoeducación Emociones Primarias y Secundarias

**EMOCIONES**

- La emoción es lo que hace que actuemos o sintamos en función de estímulos internos o externos.
- Tienen parte afectiva y racional.
- No hay buenas ni malas. Tienen que ser coherentes con la situación.
- Son adaptativas, nos ayudan a la supervivencia. Tienen un mensaje. Permiten evaluar oportunidades y riesgos.
- Involuntarias e inconscientes. Regulan gran parte de nuestro comportamiento y pensamientos.
- Juegan un papel vital en la forma de relacionarnos con los demás.

**EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS**

ALEGRÍA    TRISTEZA    MIEDO    IRA/ENFADO    ASCO    SORPRESA



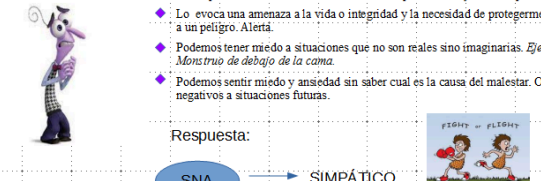
**MIEDO**

¿Quién no ha sentido miedo en algún momento de la vida?

- ◆ Es adaptativo. Está relacionado con nuestra supervivencia y la de las personas cercanas.
- ◆ Lo evoca una amenaza a la vida o integridad y la necesidad de protegerme y responder a un peligro. Alerta.
- ◆ Podemos tener miedo a situaciones que no son reales sino imaginarias. *Ejemplo: Monstruo de debajo de la cama.*
- ◆ Podemos sentir miedo y ansiedad sin saber cual es la causa del malestar. O anticipar resultados negativos a situaciones futuras.


Respuesta:

SNA → SIMPÁTICO  
→ PARASIMPÁTICO : paralizarse




**ALEGRÍA**

- Es energía, ilusión, tiene que ver con las ganas de hacer cosas. Tener buenos momentos es alimento emocional.
- Me predispone a compartir, tocar, abrazar. Obedece a la necesidad de establecer vínculos, cohesión del grupo. Es más probable que comparta, sea generosa, haya contacto afectuoso.
- Algunas personas no se permiten sentirlo. Sienten que sólo pueden dedicar su tiempo a realizar tareas útiles. Hacer cosas sin ninguna finalidad o agradable para ellas genera culpa o incomodidad.




**IRA/ENFADO**

- Rabia, frustración, impotencia
- ¿Cuándo se evoca el enfado?: Está traspasando mis límites de forma real o percibida. Me siento abusada o abusado de otros. Responde también a la necesidad de defenderme y protegerme.
- Activación simpática. Se produce tensión corporal: apretamos los puños, la mandíbula, sentimos calor...
- Disfuncional cuando la reprimimos o controlamos. Si no la dejamos salir de forma sana se vuelve contra nosotros y se convierte en autorreproches y rechazo hacia nosotros mismos. Al no mostrarla somos más vulnerables, incapaces de decir que no y pedir lo que necesitamos.



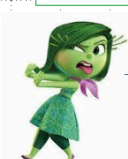
**TRISTEZA**

- Se produce activación parasimpática.
- La posición corporal cambia. Cuerpo se dobla, boca, cara. Me reciono, me hago bicho bola. Protección. Tendencia física, replegarse. Abrazarse, darse confort.
- Aparece frente a una pérdida real o percibida (sentir que alguien se distancia). Material, personal, física o solo emocional, de proyectos vitales, de expectativas no cumplidas. Me predispone a no hacer.
- Animales se lamen las heridas físicas y se quedan en un rincón, en las heridas emocionales hacemos lo mismo. Permittinos llorar las pérdidas. Aquello que no dejamos salir se nos queda dentro.
- Muchas veces no somos capaces de identificar las emociones, incluso hay emociones que son tabú, en función de las emociones que han sido tabú en mi familia. O en función de lo que se esperaba de mí por mi genero, cultural.



**ASCO**

- Participa el nervio vago. La acción a la que predispone es náusea y vómito.
- Frente a que estímulos de manara natural se provoca?  
Sustancias tóxicas  
Olor a podrido.  
Comida en mal estado.
- Es una respuesta eficaz y adaptativa, nos ayuda a arrojar fuera de nuestro cuerpo ese tóxico.




**SORPRESA**

- Zonas del SN que se activan para que yo esté muy activada pero no haga conducta hasta que no sepa de que se trata. Preparada para dar respuesta más adaptativa.




**EMOCIONES SECUNDARIAS**

VERGÜENZA    CULPA    PREOCUPACIÓN




**VERGÜENZA**




- La vergüenza cumple una función social. Regula nuestro comportamiento frente a los demás e inhibe emociones o comportamientos negativos.
- Se experimenta en los primeros años de vida en relación con los cuidadores y es una activación del parasimpático que sirve para inhibir un comportamiento que se vive como erróneo. Al regañar a los hijos los padres generan una sensación de vergüenza y malestar con el fin de educarles y evitar conductas peligrosas o inapropiadas.
- Si es frecuente, el niño acaba acomodando su comportamiento a lo que se cree que sus padres esperan de él. Su comportamiento se basa en la inhibición de sus deseos. La sensación de vergüenza va asociado a la creencia de no valgo, soy defectuoso.
- Ayuda a que nuestras conductas encajen con las del grupo. Sentimos vergüenza cuando hacemos algo que percibimos como inadecuado o cuando nos exponemos al juicio de los demás.

**CULPA**

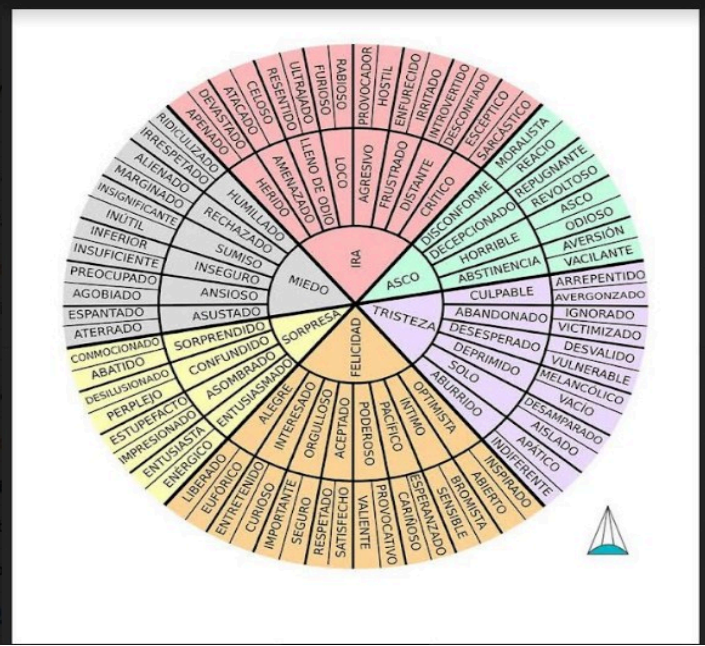


- Se refiere al pasado. La mente revisa, repasa o no puede dejar de recordar algo que ocurrió en el pasado. Su función es aprender de algo doloroso para no repetir errores que ya se han cometido
- Esta muy relacionada con la vergüenza. Para sentir culpa no es necesario el juicio de otra persona. Tiene que ver con la forma en la que nos hablamos. La culpa es una emoción que tiende a buscar la reparación del daño.
- Hace que sintamos que hicimos cosas de forma incorrecta o que no hicimos algo que debíamos haber hecho. La culpa es una combinación de la vergüenza y el miedo, como recuerdo de cuando se hicieron cosas prohibidas o se rompió las reglas.
- La culpa sana se llama responsabilidad y es la que nos permite aprender y corregir nuestros errores. Para que funcione bien tiene que ser proporcional a la situación.
- Al culparnos por cosas del pasado debemos tener en cuenta lo que pudimos hacer con lo que sabíamos en aquel momento, las opciones a nuestro alcance, edad, estado emocional. "hicimos lo que pudimos con lo que teníamos".
- La culpa no es sana cuando nos sentimos responsables de todo aunque no este en nuestra mano o no nos responsabilizamos de nada.

**PREOCUPACIÓN**



- Anticipar lo que va a pasar sirve para tener preparado un plan, preparando posibles soluciones. El problema viene cuando sólo nos dibujamos escenarios adversos y nos convencemos de que eso es lo que sucederá.
- En estos casos, nuestra mente no se centra en buscar soluciones, da por sentado que no habrá ninguna. Aquí la preocupación no nos prepara, sólo nos genera angustia.
- Si llegamos con un nivel alto de preocupación y ansiedad, en el caso de que ocurra algo estaremos bloqueados y no podremos buscar soluciones. Entonces confirmaremos la creencia de que no lo podemos afrontar.
- A veces nos agobiamos anticipando situaciones que nunca llegan a suceder, generando un sufrimiento innecesario.



**Película recomendada para ver con sus hijos: “Del revés”**

## Anexo 14. Trabajando las Emociones

### 1º Identificar cuáles son nuestros procesos internos respecto a las emociones:

- No noto bien mis emociones, o noto unas y otras no.
- Siento demasiado, me desbordo emocionalmente.
- A veces tengo emociones que no entiendo o me resultan extrañas.
- Evito todo lo que me provoca emociones intensas.
- Intento controlar cómo me tengo que sentir en cada situación.
- Siempre estoy dándole vueltas a lo que siento.
- Siento las emociones, pero no hago ninguna acción para calmarlas.
- Me cuesta identificar como se sienten los demás.
- Siempre trato de regularme sólo sin pedir ayuda a los demás.
- No soy capaz de regularme si no me ayuda alguien a hacerlo.

### 2º ¿Cómo trabajar las diferentes situaciones?

- Si no notamos bien nuestras emociones o alguna de ellas:

#### Temas para trabajar:

- Aprender a mirarnos para dentro, observar y describir las sensaciones de nuestro cuerpo ante distintas situaciones.
- Leer libros sobre estos temas, reflexionar desde este punto de vista sobre lo que nos pasa.
- Tratar de hablar con los demás sobre cómo nos sentimos, aunque de entrada nos resulte muy extraño. Usar frases que empiecen por «me siento...».
- Ver si esto empezó de un tiempo para aquí. De ser así, en la etapa en la que se produjo el cambio seguramente hay temas que están pendientes y que hemos de resolver.

- Sentimos demasiado o nuestras emociones nos desbordan:



**Temas para trabajar:**

- Observar nuestros pensamientos: a menudo no somos conscientes de los pensamientos que hay en nuestra cabeza, o de su influencia sobre nuestro estado emocional. Si notamos una emoción y nos estamos diciendo, por ejemplo, «no soporto sentir esto» o «¿por qué me siento así?» (esto último con enfado, no con verdadero interés por entendernos), estos pensamientos son a nuestras emociones lo que la gasolina a un fuego.
- Ver cómo nos sentimos respecto a lo que estamos sintiendo. Si nos asustamos de lo que sentimos, el miedo a sentir se suma a la emoción de base, y la multiplica.
- Si el problema parece ser, sobre todo, la intensidad de lo que sentimos, nuestro trabajo fundamental consiste en aprender a distanciarnos de las emociones. Algunos ejercicios de meditación y *mindfulness* pueden ayudarnos en este sentido.

- Es importante que sepamos que siempre podemos ayudar a que nuestras emociones se regulen, por intensas que sean. Decirnos que no podemos hacer nada no es una opción, hace que soltemos las riendas y dejemos que el caballo se desboque.
- Fijémonos en si es alguna emoción en concreto la que nos cuesta más, es esta la que hemos de practicar. Lo veremos más adelante.

- Tenemos emociones que no entendemos o que nos resultan extrañas:

**Temas para trabajar:**

- Parémonos a notar esas emociones sin juzgarnos negativamente por sentirlas ni centrarnos en eliminarlas. Lo primero es escucharlas y darles tiempo para que nos digan lo que nos tienen que decir.
- Exploremos nuestra historia buscando emociones similares tanto en nosotros como en quienes han formado parte de nuestra vida. Si encontramos las raíces de esas sensaciones, entenderemos mucho sobre nosotros.

- Evitamos todo lo emocional:

- Si nuestro mayor problema es la evitación, nuestra tarea fundamental es el afrontamiento. Hemos de mirar de frente lo que hasta ahora evitábamos y dejar que la emoción de la que huíamos se quede ahí, permanecer en ella hasta que podamos habituarnos a sentirla. Para eso, debemos asumir que al principio será intensa, y que se nos activarán todos nuestros resortes, pero que con el tiempo irá bajando y se hará más manejable.

- Le damos muchas vueltas a lo que sentimos:

**Temas para trabajar:**

- Mover estos pensamientos, que nos hacen daño, hacia otros diferentes, que nos ayudan y nos hacen bien, será nuestra tarea fundamental. Veremos esto con más detalle más adelante.

- **Queremos controlar lo que sentimos:**

**Temas para trabajar:**

- En caso de que el control sea lo que predomina en nuestra relación con las emociones, recuperar la confianza en nuestro organismo es lo más importante.
- Puede que dediquemos nuestros esfuerzos a controlar sobre todo una emoción en concreto, o que lo hagamos con todo lo que significa sentir. Veamos si es alguna emoción en particular la que no queremos dejar fluir. Iremos revisando cada una de ellas más adelante.
- La intuición, la improvisación, la espontaneidad son nuestros aprendizajes pendientes. Seguramente los cambios no nos gusten mucho, pero podemos trabajar en ello. No lo dudemos, lo que podemos conseguir al final de ese proceso es una sensación de seguridad interna de mucha más calidad, y a prueba de imprevistos.

- **Las emociones en las relaciones:**

**Temas para trabajar:**

- Si no sabemos mostrar que estamos mal y recibir consuelo, debemos practicar eso. Aunque pensemos en un mal momento cosas como «para qué voy a molestar a nadie», «no es tan importante» o «puedo con ello», contémoselo a alguien. Nos sentiremos raros, pero eso es buena señal: estaremos cambiando nuestros patrones.
- Si siempre buscamos a los demás para regularnos, nuestra tarea es aprender a estar solos, tratando de hacer sin compañía cosas que antes hacíamos con alguien.
- Aprendamos estrategias para calmarnos, aprendamos a distraernos, ensayemos relajación o meditación, cambiemos lo que nos decimos por dentro.
- Si vamos de un extremo al otro, aprendamos a moderar nuestras reacciones en cualquier sentido, pensemos siempre en cuál es el punto medio y practiquémoslo. El equilibrio y los extremos no se llevan bien.

### 3º ¿Cómo atender las emociones que me resulta más desagradable sentir?

- **Miedo**

Para que se nos pase el miedo hemos de mirar de frente lo que ocurre y ser capaces de pensar sobre ello. Si hay peligro, haremos algo para protegernos. Si no es el caso, podremos dejar que nuestro cuerpo baje la activación, porque ya no es necesaria. Quizás durante un breve periodo aún notemos algo, pero entenderemos que, simplemente, «se nos ha quedado el miedo en el cuerpo» y lo dejaremos ahí hasta que se vaya, sabiendo que nuestro organismo lo puede tolerar.

**Qué podemos hacer:**

- Uno de los cambios importantes que hemos de llevar a cabo es ver el miedo sin una connotación negativa, como algo que recuperar.
- Otra tarea es practicar la reflexión previa a la acción. Las personas excesivamente temerosas lo ven todo como peligroso, pero a los temerarios les vendría bien pensar en lo que puede salir mal.
- También puede ayudarnos rastrear la historia de esta emoción en nuestra vida, las situaciones en las que sentimos (o hubiera sido lógico que sintiéramos) miedo. Si esta emoción está bloqueada o la hemos anestesiado, entender el origen de ese bloqueo puede ayudarnos a desmontar esta tendencia.

- **Rabia**

Cualquier persona que tenga un problema con la rabia ha de aprender a sentirla y a modularla. En todos los pequeños momentos en que algo nos molesta, en los que no se respetan o atienden nuestras necesidades, hemos de aprender a ponernos firmes, a decir que no o a buscar lo que necesitamos.

Desde luego, hacer esto con elegancia, proporcionadamente, de modo eficaz y modulando nuestra reacción, es todo un arte. Y como todo arte, para enfadarnos bien, necesitaremos práctica. Si empezamos a hacer este cambio, es probable que en una primera etapa confundamos ponernos firmes con ponernos bordes, pensemos que decir que no es lo mismo que ser intransigentes, y que buscar lo que necesitamos equivale a exigirles a los demás que estén ahí justo cuando y como nos vendría bien que estuvieran.

Es interesante tomar como modelos a personas que saben mostrarse firmes, que tienen sus propias ideas y que saben luchar por lo que quieren, y que lo hacen con flexibilidad, elegancia, proporción y efectividad. Tenerlos como referencia nos puede ayudar a ir puliendo nuestro estilo.

El camino para manejar la rabia de otro modo, como ocurre con todos los estados emocionales, es reconciliarnos con ella. Es como si trabajásemos con un caballo que tiende a desbocarse y que no está acostumbrado a ser montado. Hemos de empezar hablándole con cariño, despacito, sin miedo. Si el caballo se siente bien con nosotros, si somos capaces de hablarnos y calmarnos mientras estamos enfadados, podremos regular el enfado. Y se establece otra relación con esa emoción. Es como si el caballo ya intuyese lo que queremos hacer. Podemos aprender a decirnos: «Tranquilo, espera un poco, vamos a ver qué hacemos». Seremos capaces de pensar también en la persona que tenemos delante y en cómo va a sentirse con lo que le queremos decir. Esto no debe llevarnos a callarnos si creemos que es importante hablar de ello, sino a elegir las palabras y el tono.

## • Tristeza

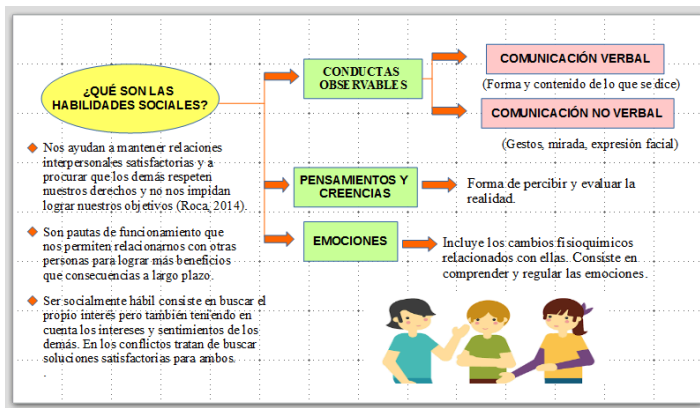
- La sensación se concentrará más en una zona, coloquemos sobre ella nuestra mano con un gesto de cuidado, sin presionar.
- Imaginemos que esta sensación es un animalito, el que más nos guste, o un bebé, y que es él quien se siente mal.
- Imaginemos que con la mano estamos cuidando de ese animalito o bebé, que lo abrazamos y le transmitimos lo que sentimos que necesita. Podemos imaginarnos dejándolo reposar en nuestro pecho, dejándole notar nuestro calor, meciéndolo con nuestra respiración. Podemos hablarle o cantarle, decirle que estamos ahí, que vamos a aprender a cuidarlo, que vamos a aprender a conectar con lo que siente, a quedarnos con él.
- Si aparecen pensamientos en nuestra cabeza que alimenten el malestar, los observaremos y los dejaremos marchar como si fueran nubes. Si se resisten a marcharse, podemos ayudarlos a cambiar hacia una frase que ayude (como «puedo aprender a cuidar de lo que siento»).
- Nos quedaremos ahí, cuidando de la sensación representada por el animalito o

bebé, estando con ella, dándole tiempo. No nos presionaremos, no intentaremos que se vaya. Simplemente la cuidaremos todo el tiempo que necesite.

- Si en este ejercicio sentimos más tristeza, o tenemos ganas de llorar, nos diremos: «Puedo dejarlo suelto, puedo dejarlo salir, puedo dejarlo marchar». Después de un tiempo, haremos tres respiraciones pausadas, tomando aire sin esfuerzo y soltándolo lentamente en el doble de tiempo.
- Hecho esto, si es posible, saldremos a dar una vuelta, a ver la luz del día o buscaremos un entorno agradable. No nos quedemos a rumiar improductivamente nuestra tristeza, dejemos que nos dé el aire.

**Nota. Fuente:** actividades obtenidas del libro “Lo bueno de tener un mal día” de Anabel Gonzalez (2020).

## Anexo 15. Psicoeducación Habilidades Sociales




**¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS HABILIDADES SOCIALES?**

- ◆ La falta de habilidades sociales lleva a experimentar emociones negativas: frustración, ira, sentimientos rechazados, infravalorados y desatendidos por los demás.
- ◆ Las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar, pero también pueden ser la mayor causa de estrés y malestar.
- ◆ Las personas con pocas habilidades sociales son más propensas a sufrir alteraciones psicológicas como ansiedad, depresión y ciertas enfermedades psicosomáticas.
- ◆ Unas buenas habilidades sociales ayudan a mejorar la autoestima, la comunicación y a la consecución de objetivos.
- ◆ Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida, ya que nos ayuda a sentirnos bien y obtener lo que queremos.

**TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES**

**ASERTIVIDAD**

- ◆ Actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos.
- ◆ Expresión de sentimientos, preferencias, necesidades, opiniones, de forma adecuada y respetando la de los demás.
- ◆ Expresar sentimientos positivos, hacer o recibir elogios, expresar agrado o afecto.
- ◆ Expresión de sentimientos negativos o disconformidad de forma adecuada.



**EMPATÍA**

- ◆ Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- ◆ Habilidad de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discrimina entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones...

**CAPACIDAD DE ESCUCHA**




- ◆ Ser capaz de escuchar con comprensión, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.

**CAPACIDAD DE COMUNICAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

- ◆ Poder manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, sean positivos o negativos...

**CAPACIDAD DE DEFINIR UN PROBLEMA Y EVALUAR SOLUCIONES**

- ◆ Habilidad de una persona para una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos, sentimientos y necesidades de cada uno.

**NEGOCIACIÓN**

- ◆ Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.

**RECONOCIMIENTO Y DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS Y PROPIOS**


- ◆ Habilidad de ser conscientes de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada.

**CAPACIDAD DE DISCULPARSE**

- ◆ Ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.

**MODULACIÓN DE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL**

- ◆ Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.



## **Anexo 16. Técnica de Modelado o Role-playing**

### Técnica de Modelado:

Técnica que se basa en los principios del aprendizaje por observación, en la que la conducta de un “modelo” sirve como aprendizaje de nuevas formas de comportarse, generando nuevas conductas, pensamientos o actitudes semejantes a otras personas.

Para esta sesión grupal se expondrán diferentes situaciones, preferiblemente que les haya ocurrido a los usuarios en algún momento de su vida. Se les pedirá que la escenifiquen y con ayuda del terapeuta se mostrarán diferentes formas de comportarse ante ellas usando para ello un modelo.

### Técnica de Role-playing:

En la técnica de role-playing o de ensayo conductual se pretende que los sujetos tengan la oportunidad de practicar y ensayar habilidades y destrezas.

Mediante la exposición de diferentes situaciones se les pedirá a los participantes que interpreten diferentes papeles poniéndose en la situación de la otra persona o de ellos mismos. Se practicarán todas las situaciones y problemas que cada persona quiera exponer ante el grupo.

## Anexo 17. Factores de Riesgo y Factores de protección

ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES	
<p><b>FACTORES DE RIESGO SOCIALES O FAMILIARES</b></p> <p><b>¿Que son?</b></p> <p>Son aquellos que incrementan la posibilidad de contraer una enfermedad.</p> <p><b>¿Cuáles son?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de afecto o afecto negativo</li> <li>- Castigos físicos o excesivos</li> <li>- Control autoritario</li> <li>- Falta de independencia</li> <li>- Exigencias o énfasis en los logros</li> <li>- Que no hayan límites o normas claras</li> <li>- Preocupación excesiva</li> </ul>	<p><b>FACTORES DE PROTECCIÓN</b></p> <p><b>¿Que son?</b></p> <p>Son aquellos que ayudan a lidiar con eventos estresantes de forma más excesiva o a mitigar el riesgo. Aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle conductas que favorecen la buena salud.</p> <p><b>¿Cuáles son?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciones con expresiones de afecto</li> <li>- Guía razonada</li> <li>- Disfrutar de actividades con el niño y dedicar tiempo</li> <li>- El apoyo y las interacciones apropiadas ayudan al desarrollo cognitivo y psicosocial durante la infancia</li> <li>- Aceptación y grado de receptividad</li> </ul>

Video tipos de factores protectores: <https://www.youtube.com/watch?v=3YnGvBJ8RW0&t=47s>

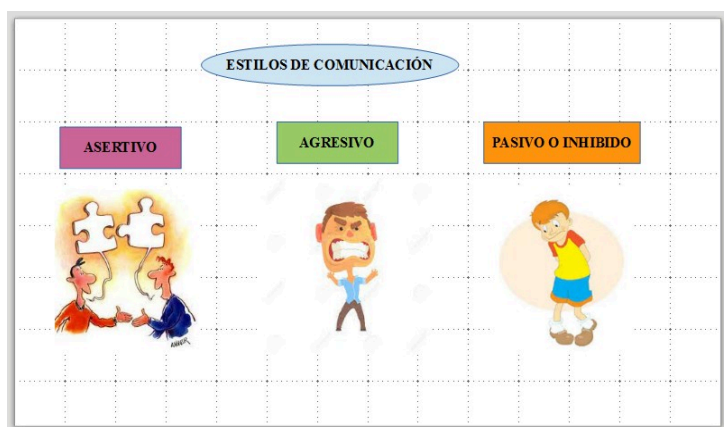


**Recuerda que la actividad física es un factor protector de nuestra salud física y mental**

**Dentro de sus beneficios encontramos:**

- Disminución de estrés
- Disminución de la ansiedad
- Aporta significativamente para prevenir la depresión
- Favorece a nuestro sistema inmunológico
- Fortalecemos nuestro sistema musculoesquelético
- Oportunidad de encuentro con familiares
- Bienestar individual

## Anexo 18. Estilos de comunicación




**PASIVO O INHIBIDO**

Comportamiento caracterizado por la sumisión, pasividad, retraimiento y tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o a los deseos de los demás sin tener demasiado en cuenta los propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos.

- ◆ No expresan adecuadamente lo que sienten o piensan y esperan a que los demás lo advinen, pero se sienten mal cuando los otros no responden como desean.
- ◆ No se atreven a rechazar peticiones o se sienten culpables al hacerlo.
- ◆ Se dejan dominar por los demás por temor a que se ofendan.
- ◆ Permiten que otros les involucren en situaciones que no son de su agrado.

- ◆ Suelen callar o hablar con voz baja e insegura, mostrarse nerviosos y evitar el contacto ocular.
- ◆ Piensan que necesitan ser apreciadas por todos y creen que si dejan de mostrarse sumisas no obtendrán la aprobación de los demás para sentirse bien.
- ◆ No se atreven a defender sus derechos porque no se respetan lo suficiente a sí mismos y tienden a creer que los derechos de los demás son más importantes que los suyos.
- ◆ Se sienten obligados a dar demasiadas explicaciones acerca de lo que hacen o no hacen.
- ◆ Temen expresar sus sentimientos y deseos.
- ◆ No afrontan los conflictos.
- ◆ Se adaptan a lo que creen que los demás esperan de ellos.




**AGRESIVO**

Consiste en no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los demás. Incluye conductas como ofenderles, atacarlos o provocarlos.

- ◆ Se muestran seguros de sí mismas, directas y sinceras, pero de forma inadecuada.
- ◆ Expresan sus emociones y opiniones de forma hostil, exigente o amenazante.
- ◆ Toman los conflictos o desacuerdos como la única opción ganar o perder, y creen que ceder es igual a perder.
- ◆ No se sienten responsables de las consecuencias negativas que tiene su comportamiento agresivo para los demás.

- ◆ Suelen justificar su agresividad en nombre de la sinceridad.
- ◆ La conducta agresiva puede ser física o verbal. Puede ser directa (amenazas, comentarios hostiles, etc.) o indirecta (comentarios sarcásticos), gestos hostiles, tono de voz elevado.




**ASERTIVO**

- ◆ Actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos.
- ◆ Expresión de sentimientos, preferencias, necesidades, opiniones, de forma adecuada y respetando la de los demás.
- ◆ Expresar sentimientos positivos, hacer o recibir elogios, expresar agrado o afecto.
- ◆ Expresión de sentimientos negativos o disconformidad de forma adecuada.

**Características de las personas asertivas:**

- ◆ Se conocen a sí mismas y suelen ser conscientes de lo que sienten y desean en cada momento.
- ◆ Se acepta incondicionalmente. Independientemente de sus logros u opiniones de los demás.
- ◆ Se mantiene fiel a sí misma y se hace responsable de su vida y de sus emociones.
- ◆ Entiende y maneja adecuadamente sus sentimientos y los de los demás.
- ◆ Ni exige ni se autoengaña.
- ◆ Acepta sus limitaciones, pero lucha con fuerza.
- ◆ Se respeta y valora a sí misma y a los demás.
- ◆ Suele expresar adecuadamente emociones, sentimientos y deseos.



**Videos ejemplo estilos de comunicación:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnI>

[https://www.youtube.com/watch?v=Cr\\_zEA4ul\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=Cr_zEA4ul_Y)

**Videos comunicación verbal y no verbal:**


<https://www.youtube.com/watch?v=beb3rU12lno>

**Video elementos de la comunicación:**

<https://www.youtube.com/watch?v=GRizlksNi2o>

## Anexo 19. Resolución de Conflictos

### RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



**¿Qué son los conflictos interpersonales?**

Son situación de desacuerdo, entre dos o más personas, en la que cada una de las partes tienen intereses o posiciones contrapuestas. Independientemente de de si nos llevamos bien, si les queremos o compartimos intereses.

**Beneficios al aprender a afrontarlos:**

- Tenemos más oportunidades de lograr nuestros objetivos y deseos.
- Nuestras relaciones interpersonales mejoran, dándose un incremento de comunicación eficaz, apoyo, confianza mutuos, aprecio y cooperación.

**Mantenemos emociones positivas como:** alegría, autoestima, seguridad, confianza, comodidad, relajación, vitalidad o bienestar.

**Consecuencias de no saber afrontarlos:**

Pueden producir sentimientos negativos como:

- Ansiedad
- Impotencia
- Confusión
- Resentimiento
- Aislamiento
- Inhibición

- Pérdida o deterioro de relaciones importantes  
- Reducción de oportunidad  
- Reducción de salud debido al estrés.

**Tipos de conflictos:**

- Conflictos con intereses excluyentes o competitivos.
- Posiciones enfrentadas o intereses compatibles.
- Conflicto de roles.

**Actitudes no deseables en los conflictos:**

- **CONFRONTACIÓN:**
  - Interrumpir a los demás cuando hablan
  - Mentir y ocultar información
  - No escuchar
  - Gritar, amenazar, ordenar, criticar
  - Actuar de modo irónico o sarcástico
  - Comportamiento violento

**ACTITUDES AGRESIVAS:**

Gano-pierdes. Perciben los conflictos como una batalla en la que hay que ganar. Trata de lograr sus metas sin importarle las necesidades de los demás. Ceder significa perder, traicionarse a sí mismo.

**ACTITUD INHIBIDA:**

Pierdo-ganas. No se atreve a hacer frente a los problemas porque teme las consecuencias. Tienen a ignorar los conflictos o a ceder demasiado.

**Creencias irracionales:**

- Necesito a toda costa la aprobación de los demás.
- Conseguir mis objetivos personales no es tan importante.
- No soporto las situaciones tensas.
- Si hablamos del tema la situación empeorará.
- Es mejor ceder para evitar males mayores.

**Actitudes deseables en los conflictos:**

**EVITAR O REDUCIR CIERTOS CONFLICTOS**

Aunque no es adecuado utilizar siempre este recurso, a veces cuando vemos que no podemos hacer nada para solucionarlo podemos evitarlo o tratar de reducir su intensidad.

**Comportamientos:**

- Quitar importancia al problema
- Callarse o cambiar de tema
- Alejarse físicamente
- Decir que no pasa nada
- Reprimir nuestra opinión y no expresar los sentimientos
- Permitir que la otra persona se imponga y no tenga en cuenta nuestros intereses.

**DIALOGAR**

Las diferentes partes, analizan sus diferentes puntos de vista para buscar soluciones. Primero, se expresan los desacuerdos, se reconocen las metas comunes y se ponen de acuerdo en como solucionarlo.

**Comportamientos:**


- Escuchar y ser escuchada
- Hablar y dejar que le hablen
- Desarrollar entendimiento mutuo
- Conocer las perspectivas de otras personas y reflexionar sobre nuestros puntos de vista

**NEGOCIAR**

Cada una modifica su demanda.

**Comportamientos:**

- Se acuerdan unas reglas básicas
- Se piensan diferentes soluciones
- Se evalúan
- Se escribe el acuerdo




**ESCUCHA ACTIVA**

Abre la puerta a la comprensión, la empatía y dar solución a los problemas.

**Comportamientos:**

- Se deben poner en el lugar del otro
- Descifrar de manera correcta el mensaje, no presuponer ni interpretar de forma errónea, preguntar, hacer aclaraciones.
- Mostrar comprensión y aceptación mediante gestos y tono verbal, evitar juicio.
- Repetir con tus palabras lo que ha dicho para buscar aclaraciones.
- Poner en palabras las emociones que crees que experimenta el niño.
- Haz preguntas abiertas para animar a continuar hablando




**BUSCAR SOLUCIONES**

**Ganar-Perder:** Cada parte percibe las cosas sólo desde su punto de vista. Buscan la victoria total. Los conflictos se interpretan como ataques personales.

**Perder-Perder:** Ceder un poco cada uno.

**Ganar-Ganar:** Busca soluciones en las que todos salgan ganando y se sientan bien. Se busca la cooperación y no la competitividad.

**CICLO DEL CONFLICTO**



**CREENCIAS Y ACTITUDES SOBRE EL CONFLICTO**

**OCURRE EL CONFLICTO**

**RESPUESTA: LO QUE HACEMOS CUANDO OCURRE EL CONFLICTO**

**RESULTADO**

**Cambiar nuestros patrones en los conflictos:**

- HACERNOS CONSCIENTES DE LAS CREENCIAS Y RESPUESTAS HABITUALES EN NUESTRA CONDUCTA
- ESTAR DISPUESTO A HACER CAMBIOS
- LOGRAR APOYO, REFUERZOS Y CONSTANCIA
- ADQUIRIR NUEVAS HABILIDADES Y ESTRATEGIAS



## **Anexo 20. Trabajar los Conflictos Familiares**

- 1° Identificar que conflictos suelen surgir entre los miembros de la familia.
- 2° ¿Cuáles crees que pueden ser las causas o temas habituales del conflicto?
- 3° ¿Cómo respondemos normalmente a las situaciones de conflicto?  
¿Cómo nos sentimos? ¿Cómo reaccionamos?
- 4° ¿Negamos que haya conflictos o peleamos tratando de imponernos?
- 5° ¿Asumimos que no hay soluciones?
- 6° ¿Que puede ayudar a que se resuelva de otra manera?
- 7° Piensa en un conflicto habitual que sueles tener con tus hijos. ¿de qué trata el conflicto?, ¿cuál fue mi respuesta? ¿y el resultado? Analizo mi conducta, creencias, etc. ¿Qué otras actitudes podrían haber tenido?, ¿qué otros resultados?, ¿suelo actuar siempre así?

## Anexo 21. Aprendizaje Social

Las teorías del aprendizaje social defienden que las personas aprenden nuevas conductas por medio del refuerzo o castigo o a través de la observación.

### **Condicionamiento operante:**

Es una forma de aprender, desarrollada por Skinner, en la que se trata de cambiar una conducta por medio de recompensas y castigos. La conducta, ya sea positiva o negativa, lleva al aprendizaje.

- **Refuerzos:** Es todo aquello que incrementa la frecuencia o tasa de ocurrencia de una conducta, por medio de un estímulo presentado poco después de su manifestación.

2 tipos:

Positivos: Estímulos favorables que se dan después de la presentación de la conducta (premio).

Negativos: Se eliminan los estímulos desfavorables después de la presentación de una conducta (se quita algo que se considera negativo o desagradable para la persona).

- **Castigo:** Proceso en el que un estímulo es dado después de una conducta, causando que disminuya la posibilidad de que esta se vuelva a dar (se da algo negativo).

2 tipos:

Positivo: Se da algo que causa la disminución de la conducta (palabras negativas, azotes, etc)

Negativo: Se quita algo que es agradable.

## **Anexo 22. Recursos para la regulación de la ansiedad**

### Respiración diafragmática

1º Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que se lleva el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.

2º Toma el aire lentamente y llevalo hacia abajo, hinchando un poco el estómago y la barriga, sin mover el pecho.

3º Reteén el aire en esa posición 5 segundos, y después se suelta lentamente hundiendo un poco el estómago y la barriga, sin mover el pecho.

### Relajación y relajación progresiva de Jacobson o Kohepen (para niños)

Consiste en centrarse en las reacciones fisiológicas y aprender a disminuirlas mediante la relajación.

1º Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.

2º Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.

3º Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.

4º Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.

5º Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.

6º Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.

7º Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.

8º Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.

### Introspección

Es el acto de mirarse a uno mismo. Buscar en el interior de cada uno, de sus pensamientos y sentimientos, para autoconocerse, identificar e interpretar las propias emociones, y así comprenderse mejor a uno mismo y a los demás.

### Meditación y Mindfulness

Dedicar unos minutos a estar en un lugar en silencio y en calma, solo prestando atención a su cuerpo, su mente y tratando de llevarlos al momento presente.

### Autoafirmaciones positivas

- Me merezco...
- Soy una persona...
- Soy capaz de...
- Me gusta...

### Hacer alguna actividad física

### Escribir