

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA

*"San Vicente Mártir"*

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA**

**GENERAL SANITARIA**

**TRABAJO FINAL DE MÁSTER**

**Programa de Intervención Psicológica basado en  
Regulación Emocional para padres de hijos con  
Trastorno de Conducta**

**Presentado por:**

**Doña María Pilar Casamayor Santiago**

**Director/a:**

**Dra. Doña Adoración-Reyes Moliner Albero**

**Valencia, a 14 de Febrero de 2022**

María Pilar Casamayor Santiago

Programa de Intervención Psicológica  
basado en Regulación Emocional para  
padres de hijos con Trastorno de Conducta

**Resumen:**

El trastorno de conducta, es un trastorno que se da en la infancia y la adolescencia, y que se caracteriza por agresión hacia las personas y animales, destrucción de la propiedad, engaño o robo y violaciones graves de las normas. Dicho trastorno, puede producir importantes alteraciones que afectan no sólo al sujeto que presenta este diagnóstico, sino también al entorno familiar.

Existen diferentes programas de entrenamiento para padres, basados principalmente en planteamientos conductuales, que son eficaces en el aprendizaje de pautas por parte de los padres y el uso adecuado de pautas de crianza, así como también en reducción de conductas disruptivas de sus hijos.

En el presente trabajo se ha elaborado un programa para padres de hijos con un Trastorno de Conducta, basado en el entrenamiento en estrategias de regulación emocional, control de contingencias, entre otros, destacando el entrenamiento en validación. Este elemento forma parte de algunos programas de intervención dirigidos a familiares de pacientes con trastorno mental, como el Family Connections (FC) que está demostrando ser eficaz en la adquisición de habilidades que contribuyen a mejoras a nivel psicológico.

El presente programa puede permitir intervenir a nivel familiar, de forma precoz en el trastorno de conducta, así como también prevenir trastornos de mayor gravedad en la edad adulta.

**Palabras clave:** Trastorno de Conducta, entrenamiento a padres, validación, regulación emocional, técnicas conductuales.

**Abstract:**

Conduct disorder is a disorder that occurs in childhood and adolescence and is characterised by aggression towards people and animals, destruction of property, deception or theft and serious violations of rules. This disorder can produce important alterations that affect not only the person with this diagnosis, but also the family environment.

There are different training programmes for parents, mainly based on behavioural approaches, which are effective in the learning of guidelines by parents and the appropriate use of parenting guidelines, as well as in the reduction of disruptive behaviours of their children.

In the present work, a programme has been developed for parents of children with a Conduct Disorder, based on training in emotional regulation strategies, contingency control, among others, highlighting validation training. This element forms part of some intervention programmes aimed at relatives of patients with mental disorders, such as Family Connections (FC), which is proving to be effective in the acquisition of skills that contribute to improvements at a psychological level.

This programme may allow for early intervention at the family level for conduct disorder, as well as preventing more serious disorders in adulthood.

**Key words:** Conduct disorder, parent training, validation, emotional regulation, behavioural techniques.



## ÍNDICE

<b>Marco teórico</b> .....	1
Trastorno de conducta (TC) .....	1
Etiología del Trastorno de Conducta y Comorbilidad .....	3
Prevalencia del Trastorno de Conducta .....	5
Trastorno de Conducta y Regulación emocional .....	6
Trastorno de Conducta y Factores de riesgo .....	7
Programas de entrenamiento para padres de niños con problemas de conducta .....	9
<b>Criterios de inclusión y exclusión</b> .....	14
<b>Objetivos del programa</b> .....	14
<b>Procedimiento</b> .....	15
<b>Evaluación</b> .....	15
Primera fase: Pre-evaluación .....	15
Segunda: fase Intervención .....	16
<b>Módulo 1: Introducción</b> .....	18
<b>Módulo 2: Educación familiar</b> .....	19
<b>Módulo 3: Regulación emocional</b> .....	21
<b>Módulo 4: Habilidades en técnicas de modificación conducta</b> .....	24
<b>Módulo 5: Habilidades para tolerancia al malestar</b> .....	25
<b>Módulo 6: Habilidades de validación</b> .....	26
<b>Módulo 7: Habilidades de solución de problemas en familia</b> .....	30
Tercera fase: Evaluación post-intervención .....	33
<b>Conclusiones</b> .....	33
<b>Referencias</b> .....	36
<b>Anexos</b> .....	42

## Marco teórico

### Trastorno de conducta (TC)

El trastorno de conducta (en adelante, TC), denominado trastorno disocial en clasificaciones diagnósticas anteriores, se define como “un patrón repetitivo y persistente de comportamiento en el que no se respetan los derechos básicos de otros, las normas o reglas sociales propias de la edad” (American Psychiatric Association, (APA), 2013).

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales (DSM 5) (APA, 2013) incluye que la edad de inicio de estos trastornos cobra relevancia respecto al desarrollo, curso y pronóstico del trastorno. Además, integra la presencia de rasgos de dureza e insensibilidad afectiva (DIA) en los criterios diagnósticos (ver Tabla 1), con la especificación de valores prosociales limitados como aspectos importantes (ver Anexo 1).

Los niños con un TC rompen las normas de forma persistente, desafían a los adultos y a las figuras de autoridad, y violan gravemente los derechos de los demás. Según el DSM 5 (APA, 2013) dentro del diagnóstico de TC se indican los siguientes síntomas: 1) agresión hacia las personas y animales (por ejemplo peleas, acoso), 2) destrucción de la propiedad (como prender fuego, vandalismo), 3) engaño o robo (estafa, hurto de tiendas) y 4) violaciones graves de las normas (absentismo escolar, huida del hogar).

Cabe destacar respecto a los cambios realizados en la última edición del DSM 5 (APA, 2013), que existe un nuevo capítulo denominado *Trastornos del control de los impulsos, disruptivos y de conducta* que supone la integración de dos capítulos existentes en la versión anterior, y que engloba los trastornos caracterizados por problemas en el autocontrol emocional y conductual. Del antiguo capítulo de los *Trastornos del control de los impulsos*, se incluyen también el trastorno explosivo intermitente, la piromanía y la cleptomanía; y del capítulo de los *Trastornos de la infancia y adolescencia*, se incluyen ahora el trastorno negativista desafiante, el trastorno de conducta y el trastorno de conductas disruptivas.

Asimismo, los trastornos en la infancia, la niñez o la adolescencia del DSM- IV-TR, han pasado a denominarse en el DSM 5, *Trastornos del neurodesarrollo*.

Tabla 1.

*Criterios diagnósticos para el trastorno de conducta, DSM 5 (APA, 2013)*

---

A. Un patrón repetitivo y persistente de comportamiento en el que no se respetan los derechos básicos de otros, las normas o reglas sociales propias de la edad, lo que se manifiesta por la presencia en los doce últimos meses de por lo menos tres de los quince criterios siguientes en cualquier de las categorías siguientes, existiendo por lo menos uno en los últimos seis meses

---

**Agresión a personas y animales**

1. A menudo acosa, amenaza o intimada a otros.
  2. A menudo inicia peleas.
  3. Ha usado un arma que puede provocar serios daños a terceros (p. ej., un bastón, un ladrillo, una botella rota, un cuchillo, un arma).
  4. Ha ejercido la crueldad física contra personas.
  5. Ha ejercido la crueldad física contra animales.
  6. Ha robado enfrentándose a una víctima (p. ej., atraco, robo de un monedero, extorsión, atraco a mano armada).
  7. Ha violado sexualmente a alguien
- 

**Destrucción de la propiedad**

8. Ha prendido fuego deliberadamente con la intención de provocar daños graves.
  9. Ha destruido deliberadamente la propiedad de alguien (pero no por medio del fuego)
- 

**Engaño o robo**

10. Ha invadido la casa, edificio o automóvil de alguien.
  11. A menudo miente para obtener objetos o favores, o para evitar obligaciones (p. ej. “engaña” a otros).
  12. Ha robado objetos de valor no triviales sin enfrentarse a la víctima (p. ej., hurto en una tienda sin violencia ni invasión; falsificación).
- 

**Incumplimiento grave de las normas**

13. A menudo sale por la noche a pesar de la prohibición de sus padres, empezando antes de los 13 años.
  14. Ha pasado una noche fuera de casa sin permiso mientras vivía con sus padres o en un hogar de acogida, por lo menos dos veces o una vez si estuvo ausente durante un tiempo prolongado.
  15. A menudo falta en la escuela, empezando antes de los 13 años.
- 

B. El trastorno del comportamiento provoca un malestar clínicamente significativo en las áreas social, académica o laboral.

C. Si la edad del individuo es de 18 años o más, no se cumplen los criterios de trastorno de la personalidad antisocial.

---

Las conductas disruptivas dificultan el aprendizaje y distorsionan las relaciones a nivel individual y grupal, provocando consecuencias tanto al individuo que las provoca, como a los individuos que las reciben. Estas conductas pueden evolucionar en función de las características personales y de la intervención del entorno, lo que indica la importancia de una intervención temprana (Fernández & Villamarín, 2021).

Algunos estudios apuntan a que en las últimas décadas, en la sociedad han surgido nuevos valores, como la necesidad de recompensa inmediata, la baja tolerancia e individualismo, entre otros, aspecto que ha derivado en una mayor frecuencia en los niños y adolescentes de síntomas tales como la irritabilidad, agresividad, falta de habilidades sociales e impulsividad. Asimismo, estos valores, han provocado un aumento de forma alarmante de la prevalencia de los trastornos de conducta, que no solo tienen consecuencias en el menor, sino que afectan también a su entorno familiar y académico (Matalí, 2016).

Debido a la prevalencia y las consecuencias negativas de las conductas disruptivas en los menores y su entorno, esta problemática ha supuesto un mayor incremento en los centros clínicos o unidades de salud mental infanto-juvenil y también han sido objeto de atención en los centros educativos. En este sentido, cabe destacar que un 21% de profesores, señala la dificultad para dar clase por problemas disruptivos de los alumnos, un 23% de los profesores ha experimentado situaciones de falta de respeto del alumnado hacia ellos, un 10% ha recibido amenazas por parte del alumnado y un 2% de los alumnos, ha cometido daños contra la propiedad, siendo estos últimos los que han supuesto un incremento respecto a cursos anteriores (ANPE, 2020).

### **Etiología del Trastorno de Conducta y Comorbilidad**

Las causas subyacentes de estos comportamientos o problemas de autocontrol, pueden variar entre los trastornos y entre los individuos (APA, 2013). Se caracterizan por ser conductas en contra de la sociedad (antisociales), que violan los derechos de otras personas, las normas y las reglas adecuadas para la edad (Vásquez et al., 2010). Algunos autores, consideran que se dan con mayor frecuencia en familias con una situación socioeconómica baja y que pertenecen a barrios marginales, con un índice elevado de criminalidad (Fernandez & Villamarín, 2021). Asimismo, señalan que existen más comportamientos antisociales en menores que viven en estos barrios y que

dichos comportamientos aumentan con mayor frecuencia en intensidad y gravedad hasta la adolescencia (Seijo, Mohamed & Vilariño, 2008).

La edad de inicio del trastorno, es un aspecto importante para el desarrollo y pronóstico del mismo. En los casos de inicio en la infancia, es frecuente que se presente también un diagnóstico de Trastorno Negativista Desafiante (TND) con la presencia de rasgos emocionales negativos, falta de autocontrol, con baja tolerancia a la frustración, irritabilidad, insensibilidad al castigo, suspicacia y búsqueda de emociones. A veces, violan las normas a pesar de que exista el riesgo de ser castigados y tienen dificultad para tomar conciencia de que su conducta puede ocasionar daños a terceros (Izquierdo, Cuéllar & Padilla, 2021). Sin embargo, el inicio del TC en la adolescencia es diferente al que se da en la infancia. En la adolescencia el nivel de agresividad es menor, tienen relaciones más normalizadas con los iguales y una menor probabilidad de que presenten déficits cognitivos o que hayan sido educados en familias problemáticas, aunque sí presentan altos niveles de rebeldía y rechazo a las normas convencionales. Algunos autores señalan que el especificador de emociones sociales limitadas (APA, 2013), permitirá identificar a personas con factores únicos con gran probabilidad de manifestar en la edad adulta un comportamiento antisocial (Frick et al., 2013).

Junto al TC es frecuente que se den otros trastornos comórbidos. En diferentes estudios, se indica que el 90% de menores con diagnóstico de TC, cumple también criterios de TND (Essau, 2003). Por otra parte, algo más del 40% de personas con TC son diagnosticados también de TDAH. Estos trastornos, mantenidos en el tiempo, pueden estar acompañados de trastornos de ansiedad, siendo también, el trastorno de sustancias, frecuente en estos menores.

En diferentes investigaciones, Lynam (1996) encontró cierta evidencia sobre un perfil de niños con comportamiento antisocial y un diagnóstico de hiperactividad, que podían llegar a cumplir en la edad adulta, criterios diagnósticos de trastorno de la personalidad antisocial con un estilo impulsivo y antisocial. Por lo que también, es importante llevar a cabo una intervención precoz, en los primeros indicios ante dificultades interpersonales para prevenir el desarrollo o mantenimiento de comportamientos inadecuados como la ausencia de relaciones sociales y el uso de la violencia para resolver los problemas. Así dicha detección e intervención precoz evitará por otra parte, la cronificación de la sintomatología (Izquierdo, Cuéllar & Padilla, 2021).

Destacar que según el informe de la Organización Mundial de la salud (OMS, 2018), la mayoría de los trastornos mentales de inicio en la adolescencia ni se detectan ni se tratan, y las consecuencias de no abordarlos en esta etapa, hace que se extiendan a la edad adulta. Por ello la OMS, reconoce la salud mental como uno de los principales problemas sanitarios que afectan actualmente a los jóvenes. Otros estudios, muestran que el 50% de los trastornos mentales de la edad adulta han tenido su inicio en la adolescencia, entre los 12 y los 25 años de vida (Kessler et al., 2007).

También, es importante analizar el estado afectivo del niño por la frecuente asociación de síntomas afectivos depresivos en menores con el trastorno de conducta, así como realizar una valoración de la ideación suicida y el comportamiento autolesivo.

### **Prevalencia del Trastorno de Conducta**

Algunos estudios señalan que la prevalencia del TC puede variar en función a la edad y el sexo, dándose una prevalencia del 1,5% entre los 6 y 9 años, del 3,4 % entre los 10 y 13 años, de 1,8% y, un 16% en menores y adolescentes masculinos y entre 0,8% y un 9,2% de la población infantil. La frecuencia de estos comportamientos aumenta en función de la edad (Fernández & Villamarín, 2021).

En la Encuesta Nacional de Salud (ENSE) del año 2017, la prevalencia de menores que fueron diagnosticados de TC fue del 1,8%. Además, se registraron que todas las enfermedades mentales presentaban un crecimiento con la edad, destacando los trastornos de conducta en niños como grupo de edad que presenta en mayor medida distintos problemas. Los trastornos de conducta en niños fueron más frecuentes en clases sociales bajas, estando por encima del 4% respecto al resto de trastornos mentales (ansiedad, depresión o trastorno del espectro autista). Sin embargo, en las niñas el patrón fue más irregular que en los niños.

Los trastornos de conducta, generan consecuencias negativas tanto en los menores como en sus familias, dando lugar a un funcionamiento alterado en su vida. Las conductas que manifiestan la mayoría de los menores, se caracterizan por una alteración y disfuncionalidad en los entornos en los que se rodean, y estas dan lugar a experiencias de fracaso en las diferentes áreas de su vida y en las relaciones interpersonales (Fernández & Villamarín, 2021).

En el ámbito académico son rechazados por los compañeros. Los profesores consideran que producen un gran desgaste emocional y alteran el funcionamiento del

aula. Por ello, la detección temprana y el conocimiento de la interacción entre los factores de riesgo y los factores protectores es de gran importancia para comprender el trastorno y la importancia de la intervención temprana (Kazdín, 2007).

### **Trastorno de Conducta y Regulación emocional**

Autores como Gross (1994) definen la Regulación emocional (RE) como “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos”.

Por otro lado, Thompson (1994) ofrece otra de las definiciones más representativas sobre la RE aludiendo a “los procesos externos e internos responsables de monitorear, valorar y transformar las respuestas emocionales, principalmente sus características intensivas y temporales, para así cumplir los objetivos propuestos”.

Por lo que respecta la RE, esta también juega un papel esencial en los trastornos de la infancia y la adolescencia. Diferentes estudios han señalado que existen déficits emocionales que están presentes en niños con trastornos depresivos, trastornos de ansiedad y bulimia nerviosa (Zeman et al., 2006) utilizando en estos casos la evitación, como estrategia desadaptativa de regulación emocional.

Además, en los niños que presentan problemas de conducta, también se ha observado un comportamiento emocional más negativo, caracterizado por la presencia de comportamientos disruptivos y una mayor expresión de la ira, en comparación con otros niños del grupo control. Algunos niños que presentan un TC, pueden mostrar irritabilidad y cambios de humor que dan lugar a respuestas agresivas, mientras que otros, pueden tener falta de empatía y hacer daño a los demás (Essau, LeBlanc & Ollendick, 2017).

Estos problemas pueden explicar la causa de la presencia de un TC en niños, y que estos no se molesten por los efectos que provoca su comportamiento en los demás, mientras que otros, presentan ansiedad por su comportamiento (Pardini & Frick, 2013).

Existen evidencias que indican que niños con un TC y desregulación emocional respecto a la ira, caracterizada por conductas opositoras y desafiantes tienden a ser poco sensibles a las amenazas e hiperreactivos al miedo (Pardini & Frick, 2013) lo que da lugar a formas reactivas y explosivas de la agresión (Okando & Bierman, 2015).

Todo ello, refleja que la emocionalidad y la desregulación emocional, juegan un papel esencial en la conducta agresiva en niños (Essau, LeBlanc & Ollendick, 2017).

Asimismo, los niños que son diagnosticados de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), responden a los eventos emocionales negativos con un aplanamiento de la expresión emocional. Y respecto, a los problemas psicósomáticos, también se ha observado, una relación en la población infantil, señalando que la incapacidad para diferenciar emociones y la severa conciencia de síntomas corporales, da lugar a la presencia de quejas somáticas (Ordoñez, Maganto & González, 2015).

Por todo ello, se concluye que las dificultades en la RE están presentes en diferentes trastornos mentales en la población infanto-juvenil y en concreto, en la depresión mayor, los trastornos de ansiedad, trastorno de la conducta alimentaria, trastornos de conducta y trastornos somatoformes (Izquierdo, Cuéllar & Padilla, 2021).

### **Trastorno de Conducta y Factores de riesgo**

En cuanto a los factores de riesgo individuales, desde un punto de vista genético/biológico existen polimorfismos genéticos (MAO A, DRD2 Y DAT1) asociados a las conductas agresivas y antisociales. Además, el TC también se asocia a complicaciones prenatales y perinatales, alta reactividad emocional, baja regulación emocional y dificultades de adaptación a los cambios.

Además, existe un bajo nivel en funciones ejecutivas, mostrando una baja capacidad de planificación, de mantenimiento de la atención, de inhibir conductas y bajo rendimiento académico. Así como, déficits en el procesamiento de información social, dando lugar a la presencia de situaciones hostiles en el procesamiento de estímulos emocionales y de acciones de castigo.

Respecto a los factores ambientales, cabe destacar que son de vital importancia en el TC desde el inicio de la infancia, debido a los factores mantenedores que existen tanto por la manifestación genética como por el aprendizaje de los modelos de conducta (Fernandez & Villamarín, 2021).

Asimismo, las dinámicas familiares, la historia personal y social de vulnerabilidad en barrios socioeconómicos bajos, entre otros, son determinantes en los comportamientos de los menores. También cabe destacar, la comisión de delitos, la presencia de otras psicopatologías, la falta de afecto, el abandono y los abusos (Fernandez & Villamarín, 2021).



Por otra parte, los modelos de crianza autoritarios, caracterizados por la agresividad y por ser punitivos, o por el contrario los modelos permisivos donde no hay existencia de normas estables, ni supervisión de conductas, son señalados como factores de riesgo para el desarrollo de un TC. Estos estilos, provocan patrones de comunicación desajustados y en ocasiones el refuerzo de la conducta inadecuada. Así, se puede distinguir dos tipos de actitudes de los padres. Por un lado, rechazar al menor por este tipo de comportamiento y por otro lado, silenciar las conductas inadecuadas del niño (Izquierdo, Cuéllar & Padilla, 2021).

La mayoría de estudios realizados ponen en evidencia que la convivencia en entornos familiares desestructurados, al igual que la presencia de trastornos psiquiátricos en los padres, consumo de tóxicos, antecedentes de criminalidad, separaciones de pareja, provocan entre otros, dificultades precoces para el diagnóstico de TC en los menores.

Destacar como se ha señalado, que las prácticas educativas de los padres y profesores, influyen en el comportamiento de los menores y a su vez, las conductas disruptivas de los menores, afectan al ámbito familiar y escolar. Es importante tener en cuenta, la combinación de los factores de riesgo, los factores de protección, el tipo de intervención y el momento en el que se lleva a cabo, ya que pueden favorecer el cambio de comportamientos evolutivos propios de la edad en la que se encuentran, a trastornos de conducta provocados por la inadaptación.

Una intervención individualizada, que cubra las necesidades manifestadas, atienda a los diferentes factores de riesgo sobre los que se pueda intervenir y desarrolle competencias tanto a las familias como a los menores, podría ser un factor protector para una mejor adaptación personal y social. Cualquier programa que potencie el desarrollo socio-emocional, fomente la tolerancia, la empatía, el respeto por los derechos humanos, la autorregulación emocional y las técnicas de resolución de problemas, contribuiría a la reducción de las conductas disruptivas (Garaigordobil & Fagoaga, 2006; Mestre et al., 2011).

A continuación, en este trabajo se procede a comentar con detalle, distintos programas de intervención que existen para familias, así como su efectividad. Y, teniendo en cuenta esto, se realizará una propuesta de un programa de intervención dirigido a padres con hijos con TC.

## **Programas de entrenamiento para padres de niños con problemas de conducta**

El entorno familiar, es un aspecto importante en la progresión de los problemas de conducta y en la evolución de la sintomatología antisocial. A lo largo de los últimos años, diferentes estudios han demostrado que las intervenciones en edades tempranas y dirigidas a padres, son clave en la modificación de trastornos conductuales. Es por ello, por lo que surgen distintos programas de entrenamiento para padres, como un instrumento clínico (Robles & Romero, 2011).

La idea de estos programas de entrenamiento para padres, tiene su origen en la unión de los principios básicos del aprendizaje social acuñado por Bandura, y en los resultados obtenidos analizando las contingencias que aparecen en las familias con niños problemáticos (Robles & Romero, 2011). En estas intervenciones, los padres son vistos como “agentes de cambio” (Barlow & Stewart-Brown, 2000). Así, son entrenados en estrategias que les permiten fomentar la conducta prosocial de sus hijos, aumentar la vinculación afectiva y generar un clima familiar positivo, frenando de esta manera la extensión de primeros problemas conductuales.

Asimismo, en los programas de entrenamiento para padres, se pueden diferenciar dos orientaciones teóricas. Por un lado, la aproximación conductual, y por otro lado, la aproximación democrática o basada en las relaciones interpersonales.

Dentro de la aproximación conductual, se encuentran entre otros, el programa *Living With Children* Patterson & Gullion (1968), primer tratamiento manualizado para problemas de conducta. En este programa se instruía a los padres en los fundamentos teóricos de la modificación conductual y se les dotaba de estrategias basadas en el aprendizaje social (Mooney, 1995). Por otro lado, la aproximación democrática o basada en las relaciones interpersonales, pone énfasis en las teorías humanistas. La intervención se basaba en mejorar la comunicación familiar y los procesos de interacción entre los miembros de las familias. Dentro de esta aproximación, se pueden diferenciar dos programas de entrenamiento considerados precursores de este tipo de intervención.

Por un lado, el programa *Systematic Training for Effective Parent* (STEP) de Dinkmeyer & McKay (1982), destinado a ayudar a los padres a aprender formas efectivas de relacionarse con sus hijos, así como fomentar un comportamiento cooperativo y aprender a cómo no reforzar los comportamientos inaceptables. También, está dirigido a ayudar a cambiar las relaciones disfuncionales con sus hijos ofreciendo alternativas concretas a los métodos abusivos e ineficaces de disciplina y control.

Por su parte, el programa *Parent Effectiveness Training* (PET) de Gordon (1975) combina, el entrenamiento a los padres en habilidades de comunicación, junto al entrenamiento en habilidades con el objetivo de aprender a resolver problemas que surjan en el ámbito familiar. En el entrenamiento en habilidades de comunicación, se trabajan con los padres las estrategias verbales y no verbales más adecuadas, para comunicar aceptación a los hijos, también la escucha activa y mensajes “yo” (mensajes en primera persona para ayudar a los otros a expresar sus sentimientos, dar significado a sus acciones y facilitar la solución de problemas). En cuanto a las habilidades para manejar conflictos, el entrenamiento se dirige a eliminar la imagen de ganador-perdedor en las relaciones familiares.

Sin embargo, en los últimos años esta distinción de orientaciones ha ido disminuyendo, siendo cada vez mayor, la presencia de programas que combinen ambas, como el programa basado en la visualización de videos *Webster Stratton's Parent And Children Series* (PACS) de Webster-Stratton, Reid, Kazdin & Weisz (2003).

También existen programas multicomponente que se basan en la modificación de las interacciones entre padres e hijos dentro del hogar como, el *Programa de Entrenamiento para Padres* (PMT) de Kazdin (2005). Este programa pone un mayor énfasis en la modificación de prácticas de crianza. Consta de 12 a 16 sesiones semanales y se basa fundamentalmente en el reforzamiento positivo de conductas prosociales, en el desarrollo de habilidades en los padres para el manejo adecuado de contingencias, la negociación, el contrato conductual y uso adecuado de la reprimenda.

Por ello, es importante una intervención psicológica con la familia con el objetivo de establecer un sistema normativo estable, mejorar la comunicación entre los miembros y disponer de una estrategia adecuada de resolución de problemas, que no implique el uso de la violencia y que favorece una reestructuración del funcionamiento familiar (Izquierdo, Cuéllar & Padilla, 2021).

Además, es fundamental detectar si el niño tiene otros recursos personales de gestión de sus conflictos internos, que pudieran serle de ayuda para un mejor nivel de desarrollo, y por otra parte, evaluar el grado de afectación del entorno por sus trastornos de comportamiento, ya que la respuesta que le da el entorno y la comprensión de los síntomas es fundamental (Izquierdo, Cuéllar & Padilla, 2021).

Otras revisiones, también han mostrado que los programas dirigidos a padres, reflejan beneficios por lo que respecta a los comportamientos parentales y estilos de crianza, así como también en las conductas de sus hijos. Por ello, las intervenciones dirigidas a

padres son tratamientos de elección para reducir los trastornos de conducta en niños (Morianana & Martínez, 2011; Robles & Romero, 2011).

De esta manera, existen con buenos resultados, diferentes programas de tratamiento a padres que tienen hijos con problemas de conducta, como el programa, *Parent Management Training* y *The Oregon Model* (Kjøbli & Ogden, 2009; Kjøbli et al., 2013), cuyo objetivo es dotar a los padres de habilidades efectivas para reducir los problemas de conducta en el niño mediante las prácticas de crianza positiva.

Por otra parte, cabe destacar el programa *1, 2, 3 Magic Parenting Program* (Porzing-Ddrummong et al., 2014, 2015) basado en un entrenamiento auto-dirigido a través del empleo de videos, para padres de niños con problemas de conducta. Dichos videos incluyen pautas respecto a las estrategias de crianza, con el fin de reducir los problemas de comportamiento, psicoeducación respecto a los estilos de crianza disfuncionales, la angustia parental, y se puede aplicar tanto en el hogar como en los lugares públicos. Un programa basado en la crianza positiva como el *programa Parents Plus Children's Programme* (Mendoza et al., 2014) fue diseñado para mejorar las habilidades de los padres de niños entre 6 y 11 años.

Además, existen tratamientos probablemente eficaces para padres, que manifiestan dificultades en la creación de un buen clima familiar y en la crianza de los hijos. Destacar el *programa Home Start* (Hermanns et al., 2013, Van Aar et al., 2015) basado en el apoyo emocional, instrumental e informativo a padres, que presentan problemas en la vida familiar y crianza de sus hijo. También el programa *Incredible Years* (Eamesa et al., 2010) basado en un entrenamiento a padres en formato grupal, utilizaba entre otras técnicas el modelado y otras técnicas de modificación de conducta.

Lo citado anteriormente indica, la importancia de una evaluación precoz y una intervención temprana, tanto a nivel emocional como conductual, de las características de menores con TC y las consecuencias negativas en el entorno familiar o escolar, con el objetivo de poder ofrecer estrategias de afrontamiento, para el manejo del estrés, y con el fin de cubrir las necesidades de adaptación que conllevan estas conductas disruptivas. Así pues, un objetivo primordial será ayudar a los familiares a desarrollar competencias para una mejor adaptación personal y social tanto, para el menor como para su entorno.

Tras las diferentes investigaciones, algunos estudios señalan que en diferentes trastornos, como es el caso del Trastorno de Personalidad Límite (TLP), los familiares

también experimentan una gran carga asociada al cuidado de los mismos, sintiéndose en ciertas ocasiones, con dificultades para poder ayudar a sus familiares enfermos (Fernández- Felipe et al., 2020).

Así, en este caso, el diagnóstico de un trastorno mental, como el TLP, puede provocar cambios en el contexto familiar, en las relaciones y en los roles de cada miembro de la familia. Hoffman et al., (2005) diseñaron un programa adaptado específicamente a los familiares de personas con TLP denominado *Family Connections* (FC) (Fernández-Felipe et al., 2020). Es una adaptación de la Terapia Dialéctico Conductual (TDC) (Linehan, 1993), cuyos objetivos se basan en proporcionar a los familiares información y formación sobre dicho trastorno, mediante la enseñanza en habilidades de afrontamiento basadas en la TCD y el desarrollo de una red de apoyo.

Se basa en un entrenamiento grupal donde se trabajan estrategias para expresarse de manera más adecuada, validar al familiar con TLP y disminuir la invalidación del familiar con TLP. Su principal objetivo es realizar cambios en las variables que experimentan los miembros de las familias como la carga emocional por tener un familiar con TLP, la depresión, problemas de sueño, desesperanza, dolor, duelo y autoeficacia (Navarro-Haro et al., 2018)

El programa se compone de 6 módulos con 2 sesiones cada uno. Cada uno de los módulos contiene ejercicios prácticos, videos con ejemplos de personas que padecen TLP y sus familiares. El primer módulo, *Introducción*, tiene por objetivo proporcionar información sobre el formato, las directrices a seguir dentro de la intervención, los criterios y síntomas que componen el TLP. Además, se centra en explicar el papel central que juega la regulación emocional en este trastorno.

El segundo módulo, *Educación familiar*, tiene por objetivo presentar programas de tratamiento existentes para el TLP y los trastornos comórbidos, y dar a conocer los factores biosociales relacionados con la etiología del trastorno a través del modelo biosocial del TLP (Crowell, Beauchaine & Linehan, 2009) el cual indica que el TLP se caracteriza por una desregulación emocional en todas las áreas de su vida (interpersonal, comportamental, cognitiva y de identidad), como consecuencia de una vulnerabilidad biológica que se compone por influencias genéticas, alteraciones en los sistemas cerebrales y una impulsividad temprana como rasgo heredado, además de un ambiente invalidante que se caracteriza por un patrón de crianza que responde con respuestas inapropiadas a la comunicación de experiencias íntimas. Asimismo, en este módulo se muestran las dificultades que el TLP provoca en el ámbito familiar y la necesidad de

ayuda que tienes los familiares. También, explica el modelo transaccional del desarrollo del TLP y los trastornos que se relacionan al mismo.

El tercer módulo, *Habilidades de mindfulness*, tiene por objetivo ser consciente de la relación familiar, enseñar habilidades de regulación emocional y habilidades básicas de conciencia, así como identificar los estados de la mente. El cuarto módulo, *Habilidades del entorno familiar*, tiene por objetivo comprender la relación entre el individuo y el bienestar de la familia, identificar importancia de las formas de pensar inadaptadas relacionadas con la culpa y la dar a conocer la aceptación radical. El quinto módulo, *Habilidades de validación*, tiene por objetivo explicar qué son los entornos de validación y las consecuencias que existen en un entorno de invalidación, así como, la manera que se llevan a cabo estas habilidades de validación. En este sentido, desde la teoría sobre la etiología del TLP, se destaca el entorno invalidante, como uno de los elementos que están a la base de este trastorno (Crowell, Beauchaine & Linehan, 2009).

Por último módulo, *Habilidades de gestión de problemas*, tiene por objetivo ayudar a las familias a saber cómo manejar los problemas y afrontarlos de manera adecuada, para ello se trabajarán habilidades de solución de problemas.

Los estudios que han evaluado el dicho programa señalan mejoras en los familiares, concretamente en las variables de bienestar y depresión, así como también una menor carga percibida de cuidados y un mejor funcionamiento familiar tras recibir el programa (Fernández- Felipe et al., 2020). Además, los resultados del programa fueron consistentes y mostraron un aumento en el dominio, en el empoderamiento y en el funcionamiento familiar. Por lo que se concluye, que esta intervención puede contribuir a mejorar la eficiencia y eficacia de los actuales programas de programas para familiares con TLP.

Es importante tener en cuenta que el entrenamiento para padres es un componente importante en cualquier tratamiento integral de los problemas de conducta. La adquisición de información acerca del trastorno, así como el desarrollo en habilidades personales e interpersonales puede resultar de gran utilidad para ayudar a los padres a hacer frente a los problemas y de esa manera mejorar el clima familiar (Navarro-Haro et al., 2018).

Por todas estas razones, se ha procedido a realizar una adaptación del programa Family Connections (FC) (Hoffman et al., 2005) para padres de niños con un Trastorno de Conducta (TC). Dicho programa se va a centrar en proporcionar habilidades dirigidas a padres para manejar la carga emocional que experimentan, así como la enseñarles

habilidades de afrontamiento para mejorar las relaciones familiares y a su vez fomentar un clima familiar adecuado.

Destacar, que se ha incluido dentro del programa un módulo de habilidades de validación con el objetivo de enseñar a los padres la importancia de aprender a validar las emociones y conductas de sus hijos, y a su vez, saber comunicarle ese entendimiento de forma genuina para reforzar la expresión emocional adecuada.

Por otra parte, se les proporcionarán también recursos para establecer límites adecuados y fomentar respeto en las dinámicas familiares.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Los criterios de inclusión son:

1. Ser padre, madre o cuidador principal de un niño diagnosticado de Trastorno de Conducta.
2. Comprensión del castellano.
3. Firma del consentimiento informado (ver Anexo 2).

Los criterios de exclusión son:

1. Tener un problema de discapacidad intelectual o trastorno mental grave.

### **Objetivos del programa**

El objetivo general del programa es entrenar a los padres de hijos con TC en habilidades de afrontamiento para reducir la sintomatología, para mejorar las relaciones familiares y reducir el impacto que provocan dichos comportamientos en la familia.

Los objetivos específicos, planteados a lo largo del programa, se centrarán en:

1. Proporcionar psicoeducación sobre el trastorno de conducta y los factores de riesgo y protección, e identificar los estilos de crianza.
2. Proporcionar psicoeducación sobre regulación emocional y entrenar a los padres en estrategias de autorregulación emocional.
3. Entrenar en habilidades de toma de conciencia y tolerancia al malestar.
4. Entrenar en técnicas de modificación de conducta
5. Entrenar en la estrategia de validación en el ámbito familiar.
6. Aprender a utilizar una comunicación asertiva en el ámbito familiar.
7. Entrenar en estrategias adecuadas para resolver los conflictos.

## **Procedimiento**

Las personas a las que va dirigido el programa, son padres o cuidadores principales, cuyos hijos presentan TC. Se realizará mediante un entrenamiento en habilidades en formato grupal. El grupo estará formado entre 12-16 participantes.

Será impartido por un psicólogo clínico, o un psicólogo generalista sanitario, con formación en regulación emocional y con experiencia en el tratamiento de trastornos en la infancia y la adolescencia.

Los participantes procederán de los Servicios de Atención Primaria de los Servicios Sociales Municipales. Dichos servicios, identificarán a familias con niños con TC y tras realizar una valoración del ambiente familiar, afectación del mismo y nivel de interferencia del TC, serán derivados al programa. Las edades de los niños estarán comprendidas entre 6 -12 años.

## **Evaluación**

El programa se divide en tres fases: pre-evaluación, intervención y evaluación post-intervención.

### **Primera fase: Pre-evaluación**

Los instrumentos utilizados pretenden evaluar la desregulación emocional y los estilos de crianza de los padres. Los familiares serán evaluados con las siguientes escalas antes y después de la aplicación del programa. Además, una vez finalizado el programa se les pasará un cuestionario de satisfacción elaborado para este el programa.

- *Escala de Dificultades de Regulación Emocional (Difficulties of Emotion Regulation Scale, DERS; Gratz y Roemer, 2004; adaptación en español de Hervás y Jódar, 2008).*

Es un instrumento que evalúa aspectos del proceso de regulación emocional en que puedan existir dificultades. Está compuesto por 36 ítems que se agrupan en cinco subescalas: desatención emocional, confusión emocional, rechazo emocional, interferencia cotidiana y descontrol emocional. Responde de acuerdo a una escala tipo Likert de 5 puntos (Casi nunca=1 hasta Casi siempre=5). La adaptación española muestra buenas propiedades psicométricas un alfa Cronbach de 0,93 para la puntuación total y un rango de 0,78 a 0,93 para las diferentes subescalas (ver Anexo 3).



*-Cuestionario de Estilos parentales (Parent-Child Relationship Inventory, PCRI; Gerard, 1994; adaptación española de Roa y Del Barrio, 2001).*

Es un instrumento que mide las actitudes de los padres hacia la crianza y hacia los niños. Está compuesto por 78 ítems agrupados en 8 escalas: Apoyo, Satisfacción con la crianza, Compromiso, Comunicación, Disciplina, Autonomía, Distribución de rol y Deseabilidad social. Se evalúa en una escala tipo Likert de 4 puntos (Muy de acuerdo=1 hasta En total desacuerdo=4). La adaptación española muestra que las características del cuestionario son adecuadas para utilizarse en este tipo de población (ver Anexo 4).

*-Cuestionario de satisfacción con el programa*

Es un cuestionario que ha sido elaborado para el presente programa, para medir el grado de satisfacción, por parte de los participantes una vez finalizado este. Está compuesto por 6 ítems que recogen aspectos acerca de la utilidad del mismo, aprendizaje adquirido y satisfacción, entre otros. Se evalúa en una escala tipo Likert de 4 puntos (Nada=1 hasta Mucho=4) (ver Anexo 5).

## **Segunda fase: Intervención**

El formato de intervención del presente programa, es un entrenamiento de habilidades para padres, en formato grupal.

Consta de 14 sesiones semanales de dos horas de duración, que se extenderán durante un periodo de seis meses. La estructura es similar a la del programa *Family Connections* (Hoffman et al., 2005) dirigido a los familiares con un paciente TLP, que se ha explicado anteriormente.

El programa se divide en 7 módulos, formados cada uno de ellos por 1, 2, 3 ó 4 sesiones, según el módulo correspondiente. El objetivo es entrenar en habilidades para mejorar las actitudes de los familiares y reducir el agotamiento familiar (ver Tabla 2).

Tabla 2.

*Módulos, sesiones, objetivos y actividades del programa*

<b>Módulo</b>	<b>Nº sesiones</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>
Módulo 1 Introducción	1 sesión	Sesión 1: Presentación de los participantes y psicólogo	<i>Juguemos a conocernos</i>
Módulo 2 Educación familiar	2 sesiones	Sesión 2: Proporcionar psicoeducación sobre el trastorno de conducta y los factores de riesgo y protección que pueden existir.	<i>Registro de conductas</i>
		Sesión 3: Identificar cuáles son los estilos de crianza. Características y efectos	<i>Estilos de crianza</i>
Módulo 3 Regulación emocional	3 sesiones	Sesión 4: Proporcionar psicoeducación sobre regulación emocional y enseñar el papel que juegan las emociones	<i>Ficha ejemplos y registro</i>
		Sesión 5: Aprender estrategias de autorregulación e identificar las emociones que tienen sus hijos	<i>¿Cuál es tu respuesta?</i>
		Sesión 6: Entrenar en habilidades básicas de conciencia	<i>¿Cuál es tu mejor mente?</i>
Módulo 4 Habilidades en técnicas de modificación de conducta	1 sesión	Sesión 7: Entrenar en habilidades de modificación de conducta y aprender a utilizar de forma adecuada el reforzamiento positivo y las técnicas de castigo	<i>Role-playing y registro</i>

<b>Módulo</b>	<b>Nº sesiones</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>
Módulo 5 Habilidades del entorno familiar	1 sesión	Sesión 8: Enseñar habilidades de tolerancia al malestar	<i>El baúl de la tolerancia al malestar</i>
Módulo 6 Habilidades de validación	4 sesiones	Sesión 9: Entrenar en habilidades de comunicación	<i>Role-playing</i>
		Sesión 10: Aprender a utilizar una comunicación asertiva	<i>Te respondo de forma asertiva</i>
		Sesión 11: Enseñar la esencia de la validación dentro del ámbito	<i>Ficha ejemplos</i>
		Sesión 12: Entrenar en estrategias de validación	<i>Crea un clima de confianza</i>
Módulo 7 Habilidades de solución de problemas en familia	2 sesiones	Sesión 13: Identificar estrategias para resolver los conflictos familiares	<i>El acuerdo</i>
		Sesión 14: Aprender a establecer normas y límites claros	<i>Elige una norma</i>

A continuación, se procede a explicar los módulos y las sesiones del programa.

### **Módulo 1: Introducción**

En este módulo se realizará una dinámica para que los participantes se conozcan y se cree un ambiente de confianza y colaboración y conseguir que las sesiones sean dinámicas y participativas. También, se les informará de los diferentes módulos del programa, explicando los objetivos de cada uno de ellos, y las técnicas de intervención que se trabajarán.

*Sesión 1:* Introducción al programa

Objetivo: Conocer los participantes del grupo y los objetivos que se quieren conseguir con del programa.

Contenido: Sesión explicativa acerca del TC.

Materiales: Actividad “Juguemos a conocernos” y folleto informativo del programa.

## Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se les dará la bienvenida al programa y se les entregará el folleto informativo (ver Anexo 6) con la información sobre los módulos que se van a trabajar y las sesiones que se realizarán.

Seguidamente, se realizará una actividad para conocerse entre todos. Dicha actividad se denomina “Juguemos a conocernos” (ver Anexo 7), consistirá en asignar un número a cada participante del grupo junto a una hoja con una serie de preguntas. Cada participante tendrá que responder a la preguntas buscando a otro padre de familia y deberá escribir en su hoja el número del padre entrevistado. Ningún número puede ser repetido. Una vez estén realizadas todas las entrevistas y recogidos todos los datos, se hará una puesta en común comentando las sensaciones que han tenido al realizar la dinámica y lo que han aprendido con ella.

A continuación, se hablará de la importancia de aprender una serie de estrategias o recursos para mejorar la gestión emocional, el afrontamiento y manejo de situaciones problemáticas dentro del ámbito familiar. Así como, la necesidad de entrenar en habilidades para mejorar las actitudes familiares y fomentar una comunicación más eficaz, mejorando de esta manera el clima familiar.

Se explicarán los módulos que se van a trabajar dentro del programa y las técnicas que se realizarán en cada uno de ellos. Para finalizar, se les invitará a una puesta en común de sus vivencias con los trastornos de conducta y los problemas que sufren dentro del ámbito familiar. Para ello, se les hará a los padres una serie de preguntas de manera general para crear un pequeño debate (ver Anexo 8).

Después de la puesta en común, se cerrará la sesión explicándoles que las próximas sesiones están destinadas a enseñarles a utilizar todas las técnicas necesarias para reducir los comportamientos disruptivos de sus hijos, disminuir los conflictos familiares y aumentar un clima familiar adecuado.

## **Módulo 2: Educación familiar**

Este módulo se centrará en proporcionar a los padres psicoeducación sobre la etiología del propio trastorno, y cuáles pueden ser las dificultades que se experimenten los miembros de la familia por la presencia de dicho trastorno. Se llevarán a cabo dos sesiones.

### *Sesión 2: Educación Familiar*

Objetivo: Proporcionar psicoeducación sobre el trastorno de conducta y enseñar los factores de riesgo y protección que pueden existir.

Contenido: Definición del trastorno conducta y factores asociados.

Materiales: Pantalla, proyector, Power point, folios, registro.

#### Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se explicará que el objetivo de esta segunda sesión consistirá en entender qué es el trastorno de conducta y qué sintomatología puede presentar, ya que es fundamental entender qué le sucede a sus hijos para poder avanzar en las siguientes sesiones.

En primer lugar, se les presentará un power point “Trastorno de Conducta” (ver Anexo 9) donde se describirá la etiología del trastorno de conducta y cada una de las características asociadas a él. Además, se les explicará cuáles son los factores de riesgo y de protección que se han recogido a lo largo de la literatura relacionada con dicho trastorno.

Una vez finalizada la introducción teórica, se les pedirá que reflexionen sobre los comportamientos de sus hijos e intenten identificar las conductas que han tenido en esta última semana. Después, voluntariamente se realizará un pequeño debate en grupo sobre dichas reflexiones.

Para finalizar, se les entregará un registro para casa (ver Anexo 10), donde tendrán que escribir las conductas inadecuadas que realicen sus hijos durante la semana, y la emoción que han sentido los padres ante dichas conducta. Además, se le pedirá que reflexionen acerca de los posibles factores de riesgo y de protección para la conducta disruptiva y se les volverá a agradecer su participación y colaboración.

### *Sesión 3: Estilos educativos*

Objetivo: Identificar cuáles son los estilos de crianza y sus consecuencias.

Contenido: Descripción de los tres estilos de crianza.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos, ficha.

#### Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se recordará la sesión anterior y se les preguntará si han reflexionado en casa sobre los posibles factores de riesgo y protección que pueden haber en estos comportamientos y si han cumplimentado el registro que les pedimos en la sesión anterior, para poner algún ejemplo antes de comenzar la sesión.

A continuación, se les comentará que en esta sesión se tratará un tema importante para comprender la influencia que tienen los padres en el desarrollo de los hijos.

Para ello, se comenzará a explicar mediante el apoyo del power point “Estilos educativos” (ver Anexo 11) que hay tres estilos de crianza: el estilo democrático, autoritario y permisivo. Se describirán las características y efectos de cada uno de ellos. Es necesario, que los padres comprendan que el estilo parental democrático es el más beneficioso para sus hijos y que debe estar adaptado a las características de los mismos.

Al finalizar dicha explicación, se les invitará a que reflexionen sobre sus estilos de crianza y piensen qué consecuencias tienen sobre las conductas que han registrado durante esta semana de sus hijos. Seguidamente, se hará una puesta en común sobre dichas reflexiones y se les pedirá de forma voluntaria que expongan sus conclusiones.

A continuación, se desarrollará una actividad denominada “Estilos de crianza” (ver Anexo 12) con el fin de conseguir integrar el objetivo planteado en la sesión.

Los participantes se organizarán en grupos y se les entregará una ficha con diferentes situaciones. Cada grupo debe pensar cómo resolverían la situación siendo padres autoritarios, permisivos y democráticos. Después, deben reflexionar sobre las consecuencias de cada estilo y por último, cada grupo expondrá al resto las diferentes soluciones que han acordado y sus consecuencias.

Para acabar con la sesión, se les reforzará por su capacidad para diferenciar los diferentes estilos de crianza y contemplar un estilo adecuado para sus hijos como es el estilo democrático y se les pedirá que sigan cumplimentando el registro para casa. Además, se les agradecerá de nuevo su colaboración.

### **Módulo 3: Regulación emocional**

Este módulo tiene como propósito que los participantes conozcan cuáles son las habilidades de regulación emocional y la importancia que tiene validar las emociones ante situaciones motivadas por el comportamiento de sus hijos. El trabajo se realizará mediante tres sesiones.

#### *Sesión 4: Regulación emocional I. “Educando las emociones”*

Objetivo: Proporcionar psicoeducación sobre regulación emocional, enseñar el papel que juegan las emociones y las funciones que tienen.

Contenido: Descripción de regulación emocional y las emociones.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos, ficha, registro.

#### Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se resumirá la sesión anterior y se les preguntará si han seguido registrando las conductas durante esta semana y si han reflexionado sobre las consecuencias que tienen los diferentes estilos de crianza en los comportamientos de sus hijos, y la importancia que tiene utilizar el estilo democrático como factor protector para las conductas disruptivas. Se utilizarán ejemplos que traen los padres en los registros que se le entregaron la semana anterior.

A continuación, se les informará que las sesiones de este módulo se centrarán en el su propio desarrollo emocional y el de sus hijos. Seguidamente, se les mostrará el power point “Regulación emocional” (ver Anexo 13) explicando la importancia que tiene aprender sobre educación emocional para el comportamiento de sus hijos.

Se les explicará para qué sirven las emociones, cuáles son las emociones primarias/secundarias y después, se les enseñará cómo pueden aprender habilidades de regulación emocional para reducir la vulnerabilidad negativa y el sufrimiento emocional.

Para el entrenamiento en habilidades, se pondrá una lista de ejemplos (ver Anexo 14) a los participantes en las que tendrán que identificar cuando una emoción no está justificada y cuando si está justificada. Una vez identificadas, se les explicará qué se puede hacer en ambos casos. Si la emoción no está justificada ni en intensidad ni duración, se deberá poner en práctica la acción opuesta. Si la emoción está justificada, es un aviso de que se está ante un problema que habrá que ver cómo solucionarlo. En este caso se aplicará la técnica de resolución de problemas.

Seguidamente, se hará una puesta en común de situaciones donde sus hijos hayan experimentado alguna emoción (justificada o no justificada) y se les preguntará que han hecho ellos para reducir el malestar.

Para finalizar la sesión, se dejarán unos minutos para que puedan preguntar dudas y se les entregará otro registro (ver Anexo 15) para casa donde deben de escribir además de las conductas como han hecho en las sesiones anteriores, las emociones que sienten ante dichas situaciones. Se les agradecerá su colaboración y se les reforzará por el trabajo realizado.

### *Sesión 5: Regulación emocional II. “Conectando con las emociones”*

Objetivo: Aprender estrategias de autorregulación e identificar las emociones que experimentan sus hijos para ayudarles a regularse.

Contenido: Descripción de habilidades para la autorregulación emocional.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos, ficha.

#### Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se hará un resumen de la sesión anterior y se les preguntará si han realizado el registro durante esta semana, qué habilidades de regulación emocional han puesto en práctica y se les pedirá que pongan ejemplos para comentarlas.

A continuación, se explicará mediante un power point “Conectando con las emociones de nuestros hijos” (ver Anexo 16) la importancia de reconocer y validar sus propias emociones para poder enseñar a sus hijos a reconocer las suyas. Se les explicarán diferentes estrategias de autorregulación para aprender a cómo manejar las emociones y cómo pueden regularse ante situaciones donde se pierde la calma.

Seguidamente, se realizará la actividad “¿Cuál es tu respuesta?” (ver Anexo 17). La actividad, consistirá en responder de manera individual a una serie de situaciones donde el comportamiento de sus hijos puede derivar en que los padres pierdan la calma. Después de contestar a las distintas situaciones, se expondrán en grupo para debatirlas.

Al terminar la puesta en común, se comentará la influencia que tienen las respuestas de los padres en las conductas futuras de los hijos y se reforzará para seguir cumplimentando el registro durante esta semana. Además, se les agradecerá su colaboración y se dejará los últimos minutos para dudas o preguntas.

### *Sesión 6: Regulación emocional III. “Estados de la mente”*

Objetivo: Entrenar en habilidades básicas de conciencia.

Contenido: Descripción de la diferentes mentes.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios y bolígrafos.

#### Desarrollo de la sesión

Para empezar, se resumirá la sesión anterior y se les pedirá que pongan ejemplos que hayan registrado durante la semana para reflexionar sobre el papel que tienen como padres y la importancia de reconocer sus propias emociones y validarlas para poder comprender las de sus hijos.

Seguidamente, se explicará mediante un power point “Estados mentales” (ver Anexo 18) la importancia de aprender a tener el control sobre la mente, en vez de que la mente



les controle a ellos. Para ello, se les explicará cuál es la mente racional y cuál es la mente emocional, qué características tienen cada una de ellas y cuáles son sus consecuencias.

Después de introducir esta parte teórica sobre ambas mentes, se les invitará a hacer una puesta en común para reflexionar acerca de la pregunta: ¿Cuál es la mejor mente? A partir de los pros y los contras que tengan cada una de ellas. Se les pedirá, que se dividan en grupos para más tarde exponer sus opiniones y realizar un pequeño debate. Una vez finalizado, se les explicará con apoyo del power point utilizado en la sesión, que la integración de la mente racional y la mente emocional es la mente sabia.

Para finalizar, se dejará unos minutos para dudas o preguntas que tengan acerca del contenido de la sesión, se les pedirá que sigan realizando el registro y se les agradecerá su participación.

#### **Módulo 4: Habilidades en técnicas de modificación conducta**

En este módulo se pondrán en práctica distintas técnicas de modificación de conducta para ayudarles a controlar o eliminar los comportamientos disruptivos de sus hijos. Este entrenamiento se va a llevar a cabo en una sesión.

*Sesión 7: Entrenamiento en técnicas de modificación de conducta.*

Objetivo: Entrenar en habilidades de modificación de conducta y aprender a utilizar de forma adecuada el reforzamiento positivo y las técnicas de castigo.

Contenido: Descripción de las diferentes técnicas de modificación de conducta.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios y bolígrafos.

Desarrollo de la sesión

Para empezar la sesión, se resumirá la sesión anterior, se les preguntará si han puesto en práctica la integración de ambas mentes para actuar desde una mente sabia y si han cumplimentado el registro se les pide que pongan algún ejemplo.

Una vez resumida la sesión anterior, se pasará a describir el objetivo de esta sesión y se les explicará que los niños con conductas disruptivas son desobedientes, insultan y se muestran agresivos con las personas cuando la realidad no se ajusta a sus deseos. Por ello, es importante aprender a manejar estos comportamientos de forma adecuada para que no se incrementen en la adolescencia.

A continuación, con el apoyo del power point “Técnicas de modificación de conducta” (ver Anexo 19) se les expondrá cuales son las técnicas de modificación de

conducta que pueden utilizar para modificar la conducta de sus hijos: refuerzo positivo, economía de fichas, tiempo fuera, sobrecorrección y práctica positiva, castigo y extinción.

Después de la explicación teórica, se llevará a cabo una actividad de “Role-playing”. Los participantes se organizarán en parejas y cada miembro de la pareja tendrá que elegir un papel de padre/madre y el otro de hijo/hija. Ambos, deberán elegir una conducta inadecuada que desean modificar mediante las técnicas vistas en la sesión. Si no se les ocurre ninguna conducta inadecuada se le dará una lista de ejemplo para guiarles (ver Anexo 20).

Una vez elegidas, tendrán que representar al grupo la situación y su forma de actuación. Tras representar todos los grupos sus situaciones, se realizará una pequeña puesta en común de las consecuencias que tiene cada técnica.

Al finalizar la sesión, se le invitará a que pongan en práctica en casa una técnica de modificación ante una conducta disruptiva que tengan sus hijos y que anoten la consecuencia de aplicarla en el registro (ver Anexo 21). Además, se les agradecerá de nuevo su participación e implicación.

## **Módulo 5: Habilidades para tolerancia al malestar**

Este módulo se enfocará en la comprensión de los comportamientos del menor y su repercusión en la familia. Para ello, se trabajarán habilidades de tolerancia al malestar con el fin de potenciar la aceptación radical en el otro y tolerar los momentos de mayor malestar emocional. El trabajo se realizará en una sesión.

*Sesión 8: Entrenamiento en habilidades de tolerancia al malestar*

Objetivo: Enseñar habilidades de tolerancia al malestar para aprender a tolerar las situaciones que se produzcan y evitar actuar de manera impulsiva.

Contenido: Descripción de las habilidades de tolerancia al malestar.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos, ficha.

Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se recordará la última sesión del módulo de modificación de conducta y les preguntará si han puesto en práctica alguna de las técnicas explicadas y si algunos de ellos tienen anotaciones en el registro de las consecuencias de haberlas aplicado en casa con sus hijos, se les pedirá que pongan ejemplos de ellas. Tras concluir

estas explicaciones de los ejemplos que han registrado los padres, se comenzará a introducir en qué va a consistir este módulo de tolerancia al malestar.

En esta sesión, se les explicará mediante el power point “Habilidades de tolerancia al malestar” (ver Anexo 22) la importancia de aprender a aceptar la realidad. Se les explicará, que el concepto de tolerancia al malestar tiene un objetivo clave como es la aceptación radical del otro y la necesidad de ponerla en práctica para manejar las crisis y no empeorar la situación.

Se hará hincapié que el malestar emocional forma parte de la vida y no podemos hacer que desaparezca, querer eliminarlo solamente provocará un mayor malestar. Por lo que aprender a tolerarlo de forma adecuada es esencial para nuestra salud mental.

Para ello, se les enseñará cuáles son las habilidades que podrán utilizar en los momentos de crisis con el fin de tolerarlos sin empeorar dichas situaciones.

A continuación, se realizará una actividad “El baúl de la tolerancia al malestar” (ver Anexo 23) con el objetivo de integrar este concepto de tolerancia al malestar visto en la sesión y generar de manera individual estrategias que les puedan servir para afrontar futuros momentos de crisis que se den en el ámbito familiar.

Después de que cada uno de los participantes haya puesto sus estrategias dentro de su baúl de tolerancia al malestar, se les invitará de manera voluntaria a una puesta en común de sus estrategias al resto de participantes para poder aumentar entre todos sus baúles.

Para finalizar la sesión, se les agradecerá la colaboración que han tenido en este módulo y se le pedirá que sigan realizando el registro para la próxima semana.

## **Módulo 6: Habilidades de validación**

Este módulo se centrará en la comprensión de validación y el aprendizaje de habilidades para entender la invalidación. El trabajo se basará en cómo entender a la otra persona, cómo comunicar ese entendimiento de forma genuina y cómo reforzar la expresión emocional adecuada. Todo ello, se llevará a cabo durante cuatro sesiones.

*Sesión 9: Escucha activa y empatía.*

Objetivo: Entrenar en habilidades de comunicación que ayuden a identificar las emociones de sus hijos.

Contenido: Definición de escucha activa y empatía.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos.

## Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se hará un resumen de lo aprendido en la sesión anterior y se les preguntará si han utilizado las estrategias de tolerancia al malestar que eligieron ellos mismos, si las han anotado en el registro y se les pedirá que pongan algún ejemplo de ellas.

A continuación, se pasará a explicarles que se abordará dentro de este módulo, ya que será de gran importancia para mejorar las conductas disruptivas de sus hijos y para mejorar el clima familiar. Concretamente, se les explicará la necesidad de incorporar habilidades de comunicación que ayuden a identificar las emociones de sus hijos y se hará hincapié en dos habilidades esenciales que se les mostrará en esta sesión: escucha activa y empatía.

Por un lado, mediante el power point “Escucha activa y empatía” (ver Anexo 24) se definirá la escucha activa como la capacidad de escuchar no solo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

Además, se les explicará que escuchar de forma activa es una habilidad que ayuda a los hijos a hablar con los padres y sentirse satisfechos de ser escuchados y comprendidos por sus figuras principales.

Seguidamente, se les enseñará una serie de habilidades básicas para que la escucha activa sea efectiva: deben estar dispuestos a escuchar lo que su hijo tiene que decir, tienen que desear ser de ayuda para resolver el problema, deben aceptar las emociones que tienen, tienen que confiar en que son capaces de manejar sus emociones y que son transitorias, tienen que saber expresar que les están escuchando con comunicación verbal (resumir, preguntar, etc.) y no verbal (asentir, gesticular, contacto visual, etc.) En cambio, hay una serie de comportamientos que debemos evitar en la escucha activa: interrumpir, juzgar, invalidar lo que está diciendo, anticipar.

Por otra parte, se les explicará que la escucha activa va de la mano de la empatía, que consistirá en tener la capacidad de ponerse en lugar del otro cuando nos habla, de escuchar lo que nos dice y de imaginar cómo se está sintiendo y lo que necesita. Aunque no estemos de acuerdo con lo que estamos escuchando. Para finalizar, se enseñará las ventajas que pueden tener estas habilidades sobre sus hijos.

Tras la parte teórica, se realizará una actividad de “Role-playing” (ver Anexo 25) que consistirá en describir por parejas al resto del grupo una situación conflictiva que hayan tenido con sus hijos. El resto se dividirán en tres equipos, los que ignoran y no

tienen contacto visual cuando estén contando el conflicto, los que les prestan atención, pero solo con contacto visual y por último, los que escuchan activamente, con contacto visual, preguntas, gestos, etc.

Tras terminar la actividad, la pareja que ha contado el conflicto familiar manifestará cómo se han sentido con el objetivo de reflexionar entre todos la importancia de escuchar activamente.

Para finalizar, se dejará unos minutos para dudas y se les agradecerá su participación.

### *Sesión 10: Estilos comunicativos*

Objetivo: Aprender a utilizar una comunicación asertiva en el ámbito familiar.

Contenido: Descripción de los tres estilos comunicativos.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos, ficha.

#### Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se realizará un resumen de la sesión anterior y se les preguntará si han puesto en práctica la escucha activa con sus hijos durante esta semana y qué consecuencias ha tenido.

A continuación, se les explicará que el objetivo de esta sesión será aprender de qué manera pueden ser unos padres asertivos para mejorar la relación con sus hijos y con cada miembro de la familia.

Para ello, se enseñará mediante un power point “Estilos comunicativos” (ver Anexo 26) que existen tres estilos: pasivo, agresivo y asertivo. El primero consiste en anteponer los deseos y derechos de los demás a los suyos propios. No expresan sentimientos ni pensamientos o lo hacen de forma inadecuada. El segundo anteponen sus deseos y derechos por encima de los demás. Expresan sus pensamientos pero no respetan los del resto. Y por último, el tercero que busca satisfacer sus deseos y derechos propios, pero sin poner en peligro los de los demás. Es decir, respetan tantos los suyos propios como los del resto. Además, sirven para solucionar problemas de forma eficaz, aumentar la estabilidad, la confianza, autoestima y armonía dentro del ámbito familiar.

Una vez terminada la exposición, se pondrá en práctica la comunicación asertiva. Para ello, se realizará una actividad “Te respondo de forma asertiva” (ver Anexo 27). Dicha actividad, consistirá en que cada uno de manera individual deberá contestar a cada situación descrita en la ficha de forma asertiva. Cuando hayan respondido todos a

las situaciones, se realizará una puesta en común para dar feedback sobre la utilización del estilo asertivo.

Al finalizar la sesión, se les agradecerá su colaboración y actitud positiva dentro de la sesión y se les animará a seguir trabajando en las siguientes.

### *Sesión 11: Definiendo validación*

Objetivo: Enseñar la esencia de la validación dentro del ámbito familiar.

Contenido: Descripción de validación e invalidación.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos, ficha.

#### Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se realizará un breve resumen de la sesión anterior sobre la importancia que tiene una comunicación asertiva y se les preguntará si la han puesto en práctica durante esta semana que nos pongan algún ejemplo.

Seguidamente, se les comentará que en esta sesión mediante el power point “Definiendo validación” (véase Anexo 28) se les enseñará en qué consiste validar e invalidar y los efectos en el niño de cada una de ellas.

Una vez terminada la explicación teórica, se les entregará una ficha con ejemplos (ver Anexo 29) de frases que podrían decirles a sus hijos. En parejas tendrán que identificar con cuales de ellas se valida a la otra persona y con cuáles de ellas se invalida a la otra persona. Después, de resolver el ejercicio se realizará una puesta en común de sus respuestas para poder dialogar entre todos la importancia que tiene validar las emociones que experimentan sus hijos.

Seguidamente al ejercicio, se realizará un “Role- playing” (ver Anexo 30). Los participantes tendrán que agruparse en grupos de cuatro. Cada pareja deberá de ejemplificar a la otra pareja una situación real en las que sus hijos han manifestado alguna emoción y ellos no han sabido validarle, para que la otra pareja busque de qué manera se validará adecuadamente la misma. Cada pareja elegirá qué rol quiere desempeñar en primer lugar, pero las dos parejas tendrán que realizar el role-playing desde diferente posición.

Al terminar el role-playing, se les invitará de manera voluntaria a que lo representen, parara que entre todos los participantes se identifique cómo se podría validar.

Para finalizar la sesión, se les agradecerá el trabajo realizado y se les preguntará si tienen dudas acerca el concepto de validación para seguir con la siguiente sesión.

*Sesión 12: Estrategias para fomentar el desarrollo emocional de nuestros hijos*

Objetivo: Entrenar en estrategias de validación para incrementar la emoción expresada adecuada.

Contenido: Descripción de estrategias

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos, ficha.

Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se les dará la bienvenida a la última sesión de este módulo. Se les resumirá la sesión anterior y se hará hincapié en la importancia de validar las emociones para fortalecer las relaciones entre los miembros familiares y reducir los conflictos. Además, se les preguntará si han puesto en práctica la validación y qué consecuencias ha tenido.

Después, se explicará que el objetivo de esta sesión será aprender cómo fomentar un buen desarrollo emocional en sus hijos mediante las habilidades de validación.

A continuación, se les expondrá el power point “Estrategias para fomentar el desarrollo emocional de nuestros hijo” (ver Anexo 31) para explicarles cuáles pueden utilizar y las consecuencias que generan en los hijos y en el ambiente familiar: comunicación asertiva, validar emociones, escuchar de forma activa, prestar atención en la conducta adecuada, establecer límites claros, demostrar aceptación, enfatizar en habilidades, demostrar confianza y reconocer su esfuerzo.

Una vez explicadas, se llevará a cabo la actividad “Crea un clima de confianza” (ver Anexo 32) que consistirá en escribir por grupos frases basadas en la aceptación, validación y reconocimiento de sus hijos para integrar lo explicado en la sesión.

Después, se le pedirá voluntariamente a que un participante de cada grupo lea las que han escrito al resto del grupo. El profesional, les ofrecerá feedback sobre sus frases.

Para finalizar, se dejará unos minutos para dudas o sugerencias y se les agradecerá su esfuerzo en este módulo.

## **Módulo 7: Habilidades de solución de problemas en familia**

Este módulo se basará en entrenar en técnicas de resolución de conflictos para afrontar de forma adecuada los problemas que surgen dentro de la relación familiar. Para ello, se trabajará en identificar cuáles son los problemas y las posibles soluciones que pueden encontrar entre todos los miembros de la familia. Además, se explicará la importancia de establecer normas e instrucciones apropiadas para indicar qué

comportamientos son aceptables y cuáles no. El trabajo se llevará a cabo en dos sesiones.

### *Sesión 13:* Entrenamiento en resolución de problemas

Objetivo: Identificar estrategias adecuadas para resolver los conflictos de forma conjunta entre padres e hijos.

Contenido: Concepto de negociación y pasos a seguir.

Materiales: Pantalla, proyector, power point, folios, bolígrafos, ficha.

#### Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se hará un breve resumen de la sesión anterior y se les preguntará si han puesto en práctica las habilidades de validación durante esta semana, como pueden ser: prestar más atención a las conductas adecuadas de sus hijos, reforzarles su esfuerzo por hacerlas, prestarles confianza para intentarlo, etc. Que pongan algunos ejemplos y expliquen qué consecuencias han tenido.

Seguidamente, se comenzará a introducir en qué consistirá esta sesión y se explicará que este último módulo del programa irá enfocado a la resolución de conflictos dentro del ámbito familiar.

Se les enseñará que durante la sesión se trabajarán las formas adecuadas para resolver los problemas, concretamente con una estrategia denominada la negociación colaborativa.

Para ello, se les explicará mediante el power point “Resolución conjunta de conflictos” (ver Anexo 33) cómo aprender a poner en práctica dicha estrategia. Se les enseñará que hay ocho pasos para que sea eficaz: analizamos el problema, buscamos un lugar y momento adecuado acordado con los hijos, empezamos a comunicarnos con un tono positivo, acordamos unas reglas básicas, comprendemos el problema, pensamos en todas las soluciones posibles, evaluamos y decidimos las soluciones posibles y por último, escribimos el acuerdo.

Tras la explicación teórica, se realizará la actividad “El acuerdo” (ver Anexo 34). Dicha actividad consistirá en realizar por parejas o de forma individual un cartel donde se escribirá los pasos a seguir para la resolución de conflictos.

La idea será que el cartel se lo puedan llevar para casa y se lo expliquen a sus hijos para que estos conozcan los pasos. Además, se les animará a que lo coloquen en un lugar de la casa donde se vea fácilmente y permita recordarlo a todos los miembros de la familia.



Al finalizar la sesión, se les agradecerá la participación y se preguntará si hay dudas o sugerencias.

#### *Sesión 14: Normas y límites*

Objetivo: Aprender a establecer normas y límites claros.

Contenido: Función y características de las normas y límites.

Material: Pantalla, proyector, transparencia, folios, bolígrafos, ficha.

#### Desarrollo de la sesión

Para comenzar, se les dará la bienvenida a la última sesión del programa y se les agradecerá su participación y colaboración a lo largo de todas las sesiones que se han realizado. Además, se les reforzará por el gran esfuerzo que han puesto para integrar cada concepto y habilidad explicada en cada módulo.

Seguidamente, se recordará en un breve resumen la sesión anterior y se preguntará acerca del cartel de resolución de problemas, si lo han enseñado a sus hijos y por consiguiente, si lo han puesto en práctica con ellos en algún problema que haya surgido durante la semana. Además, se les preguntará cómo ha resultado y si ha servido de ayuda para resolver los conflictos.

A continuación, se mostrará la importancia de aprender a dar instrucciones y establecer normas que puedan guiar a sus hijos a identificar qué cosas son aceptables y por lo contrario, cuáles de ellas no lo son.

Para trabajar el establecimiento de normas, se utilizará el power point “Normas y límites” (ver Anexo 35) donde se les explicará las consecuencias que tiene para sus hijos establecer normas adecuadas y qué pasos deben seguir para que sean eficaces en el ámbito familiar.

Una vez explicada la teoría, se realizará una actividad “Elegir una norma” que consistirá en elegir una norma que quieren comunicar a sus hijos atendiendo a los pasos que se han explicado. Se les dará una lista de ejemplos con normas por si no se les ocurren en el momento (ver Anexo 36).

Para ello, se dividirán en grupos y discutirán de qué manera la van a formular. Al final, se hará una puesta en común de las normas que han hecho cada grupo y se realizará una batería con todas para llevárselas a casa.

Para cerrar la sesión y a su vez el programa de intervención se dejará unos minutos para sugerencias, dudas, inquietudes, etc. También, se les facilitará todos los materiales

que se han llevado a cabo y se les agradecerá de nuevo la participación y colaboración que han tenido en cada módulo.

### **Tercera fase: Evaluación post-intervención**

Una vez terminada la fase de intervención, se realizará la evaluación, aplicando de nuevo a cada participante, los instrumentos, antes explicados, con el fin de poder evaluar la eficacia del programa.

### **Conclusiones**

Tras la realización de este trabajo, se ha observado que las conductas disruptivas dificultan los aprendizajes y distorsionan las relaciones a nivel individual y grupal provocando consecuencias tanto en el individuo como en los que le rodean (por ejemplo, en familia). Estas conductas, pueden evolucionar en función de la edad, de las características personales y la intervención del entorno, por lo que se indica la necesidad de una intervención temprana (Fernández & Villamarín, 2021).

También, se ha constatado que es importante llevar a cabo una intervención precoz en las primeras manifestaciones de problemas conductuales, para prevenir el mantenimiento y agravamiento de las conductas disruptivas como son el empleo de conductas violentas para resolver los problemas y la ausencia de relaciones sociales. Ya se ha señalado que la edad de inicio es un factor importante para el desarrollo y pronóstico de dicho trastorno (Izquierdo, Cuéllar & Padilla, 2021).

Además, se ha comprobado que es importante tener en cuenta la combinación de factores de riesgo, factores de protección y el tipo de intervención. Debido a que comportamientos con un carácter evolutivo, propios de la edad en la que se encuentran los menores, se conviertan en trastornos de conducta que generan problemas de inadaptación e interferencia en el funcionamiento (Fernández & Villamarín, 2021).

Por tanto, cabe destacar que una intervención individualizada, que cubra las necesidades existentes, atienda los factores de riesgo y desarrolle competencias tanto en los familiares como en el menor, supondría un factor de protección para una mejor adaptación personal y social (Kazdin, 2007). Asimismo, se ha de tener en cuenta la importancia de trabajar con los trastornos de conducta lo antes posible e incluir el entrenamiento a los padres, con el fin de mejorar la comunicación familiar, la resolución de conflictos y las relaciones familiares.

Por otro lado, se ha identificado que la regulación emocional está presente en diferentes trastornos mentales, dentro de la población infanto-juvenil como son trastornos de depresión mayor, trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y trastornos del comportamiento perturbador (Izquierdo, Cuéllar & Padilla, 2021). Por lo que cabe destacar, que programas de entrenamiento para padres en estrategias de RE, puede favorecer el aprendizaje de estrategias adaptativas en sus hijos y así reducir la vulnerabilidad a la aparición de trastornos en estas edades.

En diferentes revisiones, se ha observado cómo programas que se han llevado a cabo con familiares de hijos con un trastorno de personalidad límite, como el programa Family Connections (Hoffman et al., 2005) han obtenido resultados prometedores respecto a la sobrecarga emocional, el bienestar psicológico y la autoeficacia de los familiares tras recibir el programa (Fernández- Felipe et al., 2020).

Debido a esto, en este trabajo se ha reflejado que los programas dirigidos a padres con hijos que presentan un TC, pueden resultar también beneficiosos tanto para mejorar los comportamientos parentales o estilos de crianza, como para incidir en las conductas disruptivas que presentan los menores (Moriani & Martínez, 2011; Robles & Romero, 2011).

Por todo ello, un objetivo primordial ante la presencia de problemas conductuales y emocionales en niños y adolescentes, es entrenar a los familiares en estrategias para afrontar adecuadamente los conflictos familiares y las necesidades de adaptación que conllevan las conductas disruptivas que presentan sus hijos. Para ello, será necesaria una intervención temprana sobre la sintomatología propia del TC en menores y las consecuencias negativas que genera en el entorno familiar (Robles & Romero, 2011).

Según el informe de la Organización Mundial de la salud (OMS, 2018), la mayoría de los trastornos mentales de inicio en la adolescencia ni se detectan ni se tratan, y las consecuencias de no abordarlos en esta etapa, hace que se extiendan a la edad adulta. Por ello la OMS, reconoce la salud mental como uno de los principales problemas sanitarios que afectan actualmente a los jóvenes. Otros estudios, muestran que el 50% de los trastornos mentales de la edad adulta han tenido su inicio en la adolescencia, entre los 12 y los 25 años de vida (Kessler et al., 2007). Por todo esto, cabe destacar la importancia de intervenir en los trastornos de conducta de forma temprana, para prevenir trastornos de mayor gravedad en la edad adulta.

Una limitación del trabajo es que no se ha implementado. Se considera que es un programa que responde a unas necesidades que actualmente existen respecto al

entrenamiento a padres. Tendría una buena acogida por parte de instituciones y recursos que trabajan con esta población.

Por todas estas razones mencionadas anteriormente, cabe destacar que el entrenamiento para padres es un componente primordial en cualquier tratamiento integral de los problemas de conducta. La adquisición de información acerca del trastorno, el entrenamiento en habilidades personales e interpersonales entre otros, puede ayudar a los padres a hacer frente a los problemas del entorno familiar, reducir los conflictos familiares y también como consecuencia de ello, reducir o aminorar la sintomatología de los pacientes (Navarro-Haro et al., 2018).

## Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM 5)*. American Psychiatric Pub.
- ANPE (2020). *Informe del Defensor del Profesor de ANPE 2019-2020*. [https://documentos.anpe.es/defensor/Informe\\_defensor\\_2019\\_2020.pdf](https://documentos.anpe.es/defensor/Informe_defensor_2019_2020.pdf)
- Barlow, J. & Stewart-Brown, S. (2000). Behavior problems and group-based parent education programs. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 21(5), 356-370. <https://doi.org/10.1097/00004703-200010000-00007>
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological bulletin*, 135(3), 495-510 <https://doi.org/10.1037/a0015616>
- Dinkmeyer, D. y McKay, G. (1982). *Parents Handbook - Systematic Training for Effective Parenting*. Circle Pines, MN: American Guidance Services.
- Eamesa, C., Daley, D., Hutchings, J., Whitaker, C. J., Bywater, T., Jones, K., & Hughes, J. C. (2010). The impact of group leaders' behaviours on parent's acquisition of key parenting skills during parent training. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1221-1226. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.011>
- Essau, C. A. (2003). Epidemiology and comorbidity. En C. A. Essau (Ed.), *Conduct and oppositional defiant disorders: Epidemiology, risk factors, and treatment* (pp. 33-59). Routledge.
- Essau, C. A., LeBlanc, S. & Ollendick, T. H. (Eds) (2017). *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents*. Oxford.
- Fernández-Felipe, I., Guillén, V., Marco, H., Díaz-García, A., Botella, C., Jorquera, M., Baños, R., & García-Palacios, A. (2020). Efficacy of "Family Connections", a program for relatives of people with borderline personality disorder, in the Spanish population: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 20(1), 302. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02708-8>

- Fernández-Hermida, J.R. & Villamarín-Fernández, S. (Eds.) (2021). *Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil. Volumen 1*. Consejo General de la Psicología de España.
- Frick, P. J., Ray, J. V., Thornton, L. C., & Kahn, R. E. (2013). Annual research review: A developmental psychopathology approach to understanding callous-unemotional traits in children and adolescents with serious conduct problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 532-548. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12152>
- Garaigordobil, M., & Fagoaga, J. M. (2006). *Juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros educativos*. Publicaciones Ministerio de Educación.
- Gordon, T. (1975). *Parent Effectiveness Training*. New York: Peter Wyden.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hermanns, J. M., Assecher, J. J., Zijlstra, B. J., Hoffenaar, P. J., & Dekovic, M. (2013). Long-term changes in parenting and child behavior after the Home-Start family support program. *Children and Youth Services Review*, 35, 678-684. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.01.017>
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156. Recuperado en 22 de enero de 2022, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742008000200001&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000200001&lng=es&tlng=es)
- Hoffman, P. D., Fruzzetti, A. E., Buteau, E., Neiditch, E. R., Penney, D., Bruce, M. L., Hellman, F. & Struening, E. (2005). Family connections: a program for relatives of persons with borderline personality disorder. *Family process*, 44(2), 217–225. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00055.x>

- Izquierdo, A., Cuéllar, I. & Padilla, D. (Coord.) (2021). *Manual de Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia: Bases para una nueva especialidad*. McGraw-Hill.
- Kazdin, A.E. (2005). *Parent Management Training*. New York: Oxford University Press.
- Kazdin, A. E. (2007). Psychosocial treatment for conduct disorder in children and adolescents (pág. 71-104) En P. E. Nathan & J. M. G. (Eds.), *A guide to treatments that work (3 ed.)*. Oxford University Press.
- Kessler, RC, Amminger, GP, Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, TB (2007). Edad de inicio de los trastornos mentales: una revisión de la literatura reciente. *Opinión actual en psiquiatría*, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- Kjøbli, J., & Ogden, T. (2009). Gender differences in intake characteristics and behavior change among children in families receiving parent management training. *Children and Youth Services Review*, 31, 823-830.
- Kjøbli, J., Hukkelberg, S., & Ogden, T. (2013). A randomized trial of group parent training: reducing child conduct problems in real-world settings. *Behaviour research and therapy*, 51(3), 113–121.
- Linehan, M. M. (1993). *The skills training manual for treating borderline personality disorder*. Nueva York, NY: Guilford.
- Lynam D. R. (1996). Early identification of chronic offenders: who is the fledgling psychopath?. *Psychologica bulletin*, 120(2), 209–234. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.2.209>
- Matalí, J. (Coord.) (2016). *Adolescentes con trastornos de comportamiento: ¿Cómo podemos detectarlos? ¿Qué se debe hacer?* Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

- Mendoza, B., Pedroza, F. J., & Martínez, K. I. (2014). Prácticas de Crianza Positiva: Entrenamiento a padres para reducir Bullying. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(3), 1793-1808.
- Mestre, V., Tur, A., Samper, P., & Malonda, E. (2011). *Programa de educación de las emociones: La Con-Vivencia*. Tirant Lo Blanc.
- Mooney, S. (1995). Parent training: a review of Adlerian, Parent Effectiveness Training, and behavioral research. *Family Journal*, 3, 218-30.
- Moriana, J. A., & Martínez, V. A. (2011). La psicología basada en la evidencia y el diseño de evaluación de tratamientos psicológicos eficaces. *Revista de Psicopatología Clínica*, 2(16), 81-100.
- Navarro-Haro, M. V., Pérez-Hernández, N., Serrat, S., & Gasol-Colomina, M. (2019). Efectividad y aceptabilidad del entrenamiento en habilidades de la terapia dialéctica comportamental para familiares de personas con trastorno de personalidad límite. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 23(3), 201–209. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.3.2018.21907>
- Okado, Y., & Bierman, K. L. (2015). Differential risk for late adolescent conduct problems and mood dysregulation among children with early externalizing behavior problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 735–747. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9931-4>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ordoñez, A., Maganto, C. & González, R. (2015). Quejas somáticas, conciencia emocional e inadaptación en población escolar. *Anales de pediatría*, 82(5), 308-315. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2014.03.020>
- Pardini, D. A., & Frick, P. J. (2013). Multiple developmental pathways to conduct disorder: current conceptualizations and clinical implications. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry = Journal de l'Académie Canadienne de Psychiatrie de L'enfant et de L'adolescent*, 22(1), 20–25.



- Patterson, G. R. y Gullion, M. E. (1968). *Living with Children: new methods for parents and teachers*. Champaign, IL.: Research Press.
- Porzig-Drummon, R., Stevenson, R. J., & Stevenson, C. (2014). The 1-2-3 Magic parenting program and its effect on child problem behaviors and dysfunctional parenting: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 52-64. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.004>
- Porzig-Drummond, R., Stevenson, R. J., & Stevenson, C. (2015). Preliminary evaluation of a self-directed video-based 1-2-3 Magic parenting program: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 66, 32-42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.01.003>
- Roa Capilla, L., & Del Barrio, V. (2001). Adaptación al castellano del Cuestionario de Crianza Parental. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(3), 329-341. Recuperado en 26 de Enero de 2022, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80533307>
- Robles, Z., & Romero, E. (2011). Programas de entrenamiento para padres de niños con problemas de conducta: Una revisión de su eficacia. *Anales de Psicología*, 1(27), 86-101.
- Seijo, D., Mohamed, L., & Vilariño, M. (2008). Comportamiento antisocial en menores y relación con factores de riesgo de origen sociodemográfico, culturales y familiares. *Revista Galega de Cooperación Científica Iberoamericana*, 15, 22-30.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Van Aar, J. V., Asscher, J. J., Zijlstra, B. J., Dekovic, M., & Hoffenaar, P. J. (2015). Changes in parenting and child behavior after the home-start family support program: A 10 year follow-up. *Children and Youth Services Review*, 53, 166-175. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.03.029>

- Vásquez, J., Feria, M., Palacios, L., & de la Peña, F. (2010). *Guía clínica para el trastorno disocial*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Webster-Stratton, C., Reid, M. J., Kazdin, A. E. y Weisz, J. R. (2003) The Incredible Years parents, teachers, and children training series. En Alan E. Kazdin y John R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (pp. 224-240). Guilford Press, New York.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish y Stegall, S. (2006) Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental y behavioral pediatrics*, 27(2), 155-168. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>

## **Anexos**

## Anexo 1

### *Especificadores y gravedad para el trastorno de conducta, DSM 5 (APA, 2013)*

---

**Especificar si:**

*Tipo de inicio infantil:* Los individuos muestran por lo menos un síntoma característico del trastorno de conducta antes de cumplir los 10 años

*Tipo de inicio adolescente:* Los individuos no muestran ningún síntoma característico del trastorno de conducta antes de cumplir los 10 años

*Tipo de inicio no especificado:* Se cumplen los criterios del trastorno de conducta, pero no existe suficiente información disponible para determinar si la aparición del primer síntoma fue anterior a los 10 años de edad

---

**Especificar si:**

*Con emociones prosociales limitadas:* el individuo ha de haber presentado por lo menos dos de las siguientes características de forma persistente durante doce meses por lo menos, en diversas relaciones y situaciones. Estas características reflejan el patrón típico de relaciones interpersonales y emocionales del individuo durante ese período, no solamente episodios ocasionales en algunas situaciones.

*Falta de remordimientos o culpabilidad:* No se siente mal ni culpable cuando hace algo malo. El individuo muestra una falta general de preocupación sobre las consecuencias negativas de sus acciones.

*Insensible, carente de empatía:* No tiene en cuenta ni le preocupan los sentimientos de los demás. Este individuo se describe como frío e indiferente. La persona parece más preocupada por los efectos de sus actos sobre sí mismo que sobre los demás, incluso cuando provocan daños apreciables a terceros.

*Despreocupado por su rendimiento:* No muestra preocupación respecto a un rendimiento deficitario o problemático en la escuela, en el trabajo o en otras actividades importantes. El individuo no realiza el esfuerzo necesario para alcanzar un buen rendimiento, incluso cuando las expectativas son claras, y suele culpar a los demás de su rendimiento deficitario.

*Afecto superficial o deficiente:* No expresa sentimientos ni muestra emociones con los demás, salvo de una forma que parece poco sentida, poco sincera o superficial o cuando recurre a expresiones emocionales para obtener

---

**Especificar la gravedad actual:**

*Leve:* Existen pocos o ningún problema de conducta aparte de los necesarios para establecer el diagnóstico, y los problemas de conducta provocan un daño relativamente menor a los demás (mentiras, absentismo escolar, regresar tarde por la noche sin permiso, incumplir alguna otra regla).

*Moderado:* El número de problemas de conducta y el efecto sobre los demás son de gravedad intermedia entre los que se especifican en “leve” y en “grave” (robo sin enfrentamiento con la víctima, vandalismo).

*Grave:* Existen muchos problemas de conducta además de los necesarios para establecer el diagnóstico, o dichos problemas provocan un daño considerable a los demás (violación sexual, crueldad física, uso de armas, robo con enfrentamiento con la víctima, atraco e invasión).

---

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ con DNI/Pasaporte n<sup>o</sup>, \_\_\_\_\_, con domicilio en \_\_\_\_\_, actuando en:

\_\_\_ Mi propio nombre

\_\_\_ como padre/madre o tutor/a del/la menor \_\_\_\_\_

### MANIFIESTO QUE:

1. He recibido del/la Psicólogo/a \_\_\_\_\_ toda la información necesaria, de forma confidencial, comprensible y satisfactoria sobre los propósitos de los objetivos, procedimientos, temporalidad y honorarios que se seguirán a lo largo del programa., aplicándose al efecto la obligación de confidencialidad y el resto de preceptos que rigen en el Código Deontológico y normas de deontología profesional de la Psicología.  
Asimismo, reconozco expresamente que el psicólogo/a me ha informado de la necesidad de informar al otro/a padre/madre respecto de la intervención solicitada para lo cual el/la solicitante se compromete a comunicárselo, eximiendo a la psicólogo de realizar tal comunicación, por expresado motivo.
2. Una vez valorada la necesidad de tratamiento o intervención necesaria, de la que recibo información en los términos anteriormente indicados. ACUERDO Y COMPROMETO con el Psicólogo/a que subscribe este documento, que será solo él/ella quien se encargará de prestarlo, conforme a la información manifestada.
3. Quedo informado/a de que el presente consentimiento PODRÁ SER REVOLCADO LIBREMENTE, en cualquier momento, tanto por el/la paciente como por el psicólogo/a, de acuerdo a lo establecido en la legislación aplicable.
4. Al igual, he sido informado/a de:
  - Que en el cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 Diciembre de PDGDD, a los datos personales que facilita, se recogerán en el fichero de pacientes cuyo responsable

es\_\_\_\_\_ . Los datos se recogerán con la finalidad de elaborar los documentos derivados de esta intervención profesional, su facturación, seguimiento posterior y las funciones propias de la actividad profesional que los justifica.

- Que en cualquier momento el titular de los datos personales podrá ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación, oposición y limitación de tratamiento, dirigiéndose por escrito al psicólogo/a antes indicado. En la dirección de correo electrónico\_\_\_\_\_.
- Que el responsable del fichero, ha asumido las medidas de seguridad que están a su alcance para proteger la inviolabilidad de sus datos personales; estos solamente pondrán ser revisados a las autoridades públicas competentes en caso de que sean requeridos de conformidad con las disposiciones legales y reglamentarias.

Tomando ello en consideración, por el presente documento, expresadamente AUTORIZO Y COMPROMETO, con el/la Psicólogo/a D./D<sup>a</sup>\_\_\_\_\_ para realizar la intervención profesional, y OTROGO mi expreso CONSENTIMIENTO para que realice las indicadas intervenciones, y para que los datos sean incorporados a los ficheros anteriormente descritos para su tratamiento conforme a los fines especificados.

Doy mi consentimiento expreso para recibir información comercial por vía electrónica  
SI \_NO \_

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Fdo.: D/D<sup>a</sup>\_\_\_\_\_ Fdo.: D/D<sup>a</sup>\_\_\_\_\_

Psicólogo/a Col. N° AO-\_\_\_\_\_

Anexo 3

*Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS; Gratz y Roemer, 2004; adaptación en español de Hervás y Jódar, 2008).*

Por favor, indique con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones rodeando con un círculo el número correspondiente según la escala que aparece a continuación:

1 -----2-----3-----4-----  
5  
Casi nunca    Algunas veces    La mitad de las    La mayoría de las    Casi siempre  
(0-10%)        (11-35%)            veces (36-65%)    veces (66-90%)    (91-100%)

1. Percibo con claridad mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Presto atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.	1	2	3	4	5
4. No tengo ni idea de cómo me siento.	1	2	3	4	5
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
6. Estoy atento a mis sentimientos.	1	2	3	4	5
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo	1	2	3	4	5
8. Estoy confuso/a sobre lo que siento.	1	2	3	4	5
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.	1	2	3	4	5
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
11. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.	1	2	3	4	5
13. Cuando me siento mal, pierdo el control.	1	2	3	4	5
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.	1	2	3	4	5
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a.	1	2	3	4	5
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.	1	2	3	4	5
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.	1	2	3	4	5
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera una persona débil.	1	2	3	4	5
20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.	1	2	3	4	5
22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi	1	2	3	4	5

comportamiento.					
23. Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a.	1	2	3	4	5
25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer.	1	2	3	4	5
26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.	1	2	3	4	5
27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.	1	2	3	4	5
28. Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse.	1	2	3	4	5



Anexo 4

**Cuestionario de Estilos parentales (PCRI; Gerard, 1994; adaptación española de Roa y Del Barrio, 2001).**

Apellidos.....Nombre.....  
 Edad.....Sexo.....Fecha.....

INSTRUCCIONES: Las frases que te presentamos aquí describen lo que piensan algunos padres sobre sus relaciones con los hijos. Lee cada frase con atención y decide cual es la que mejor define lo que tú sientes. Si estás **muy de acuerdo** rodea con un círculo el número 1 de la pregunta que corresponda. El número 2 si estás **de acuerdo**. El número 3 si estás **en desacuerdo**, y el 4 si estás en **total desacuerdo**.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Total desecuerdo
1) Cuando mi hijo está molesto por algo generalmente me lo dice.....	1	2	3	4
2) Tengo problemas para imponer disciplina a mi hijo.....	1	2	3	4
3) Estoy tan satisfecho/a de mis hijos como otros padres.....	1	2	3	4
4) Me resulta difícil conseguir algo de mis hijos.	1	2	3	4
5) Me cuesta ponerme de acuerdo con mi hijo...	1	2	3	4
6) Cuando toca criar al hijo me siento solo/a.....	1	2	3	4
7) Mis sentimientos acerca de la maternidad cambian de día en día.....	1	2	3	4
8) Los padres deben proteger a sus hijos de aquellas cosas que pueden hacerles infelices.....	1	2	3	4
9) Si tengo que decir “no” a mi hijo le explico por qué.....	1	2	3	4
10) Mi hijo es más difícil de educar que la mayoría de los niños.....	1	2	3	4
11) Por la expresión del rostro de mi hijo puedo decir cómo se siente.....	1	2	3	4
12) Me preocupa mucho el dinero.....	1	2	3	4
13) Algunas veces me pregunto si tomo las decisiones correctas de cómo sacar adelante mi hijo.....	1	2	3	4
14) La maternidad es una cosa natural en mí.....	1	2	3	4
15) Cedo en algunas cosas con mi hijo para evitarle una rabieta.....	1	2	3	4
16) Quiero a mi hijo tal como es.....	1	2	3	4
17) Disfruto mucho de todos los aspectos de la vida.....	1	2	3	4
18) Mi hijo nunca tiene celos.....	1	2	3	4
19) A menudo me pregunto qué ventaja tienen criar hijos.....	1	2	3	4
20) Mi hijo me cuenta cosas de él y de los amigos.....	1	2	3	4

21) Desearía poder poner límites a mi hijo.....	1	2	3	4
22) Mis hijos me proporcionan grandes satisfacciones.....	1	2	3	4
23) Algunas veces siento que si no puedo tener más tiempo para mi, sin niños, me volveré loco/a.....	1	2	3	4
24) Me arrepiento de haber tenido hijos.....	1	2	3	4
25) A los niños se les debería dar la mayoría de las cosas que quieren.....	1	2	3	4
26) Mi hijo pierde el control muchas veces.....	1	2	3	4
27) El ser padre no me satisface tanto como pensaba.....	1	2	3	4
28) Creo que puedo hablar con mi hijo a su mismo nivel.....	1	2	3	4
29) Ahora tengo una vida muy estresada.....	1	2	3	4
30) Nunca me preocupo por mi hijo.....	1	2	3	4
31) Me gustaría que mi hijo no me interrumpiera cuando hablo con otros.....	1	2	3	4
32) Los padres deberían dar a sus hijos todo lo que ellos no tuvieron.....	1	2	3	4
33) Como madre, generalmente me siento bien	1	2	3	4
34) Algunas veces me siento agobiado por mis responsabilidades de padre.....	1	2	3	4
35) Me siento muy cerca de mi hijo.....	1	2	3	4
36) Me siento satisfecho/a con la vida que llevo actualmente.....	1	2	3	4
37) Nunca he tenido problemas con mi hijo.....	1	2	3	4
38) No puedo aguantar la idea de que mi hijo crezca.....	1	2	3	4
39) Mi hijo puede estar seguro de que yo le escucho.....	1	2	3	4
40) A menudo pierdo la paciencia con mi hijo.	1	2	3	4
41) Me preocupo por los deportes y por otras actividades de mi hijo.....	1	2	3	4
42) Mi marido y yo compartimos las tareas domésticas.....	1	2	3	4
43) Nunca me he sentido molesto por lo que mi hijo dice o hace.....	1	2	3	4
44) Mi hijo sabe que cosas pueden enfadarme....	1	2	3	4
45) Los padres deberían cuidar que clase de amigos tienen sus hijos.....	1	2	3	4
46) Cuando mi hijo tienen un problema, generalmente, me lo cuenta.....	1	2	3	4
47) Mi hijo nunca aplaza lo que tienen que hacer.....	1	2	3	4
48) Ser madre es una de las cosas más importantes de mi vida.....	1	2	3	4
49) Las mujeres deberían estar en casa cuidando de los niños.....	1	2	3	4
50) Los adolescentes no tienen la suficiente				

edad para decidir por si mismos sobre la mayor parte de las cosas.....	1	2	3	4
51) Mi hijo me oculta sus secretos.....	1	2	3	4
52) Las madres que trabajan fuera de casa perjudican a sus hijos.....	1	2	3	4
53) Creo que no conozco bien a mi hijo.....	1	2	3	4
54) Algunas veces me cuesta decir “no” a mi hijo	1	2	3	4
55) Me pregunto si hice bien en tener hijos.....	1	2	3	4
56).Debería de hacer muchas otras cosas en vez de perder el tiempo con mi hijo.....	1	2	3	4
57) Es responsabilidad de los padres proteger a sus hijos del peligro.....	1	2	3	4
58) Algunas veces pienso como podría sobrevivir si le pasa algo a mi hijo.....	1	2	3	4
59) Ya no tengo la estrecha relación que tenía con mi hijo cuando era pequeño.....	1	2	3	4
60) Mis hijos solo hablan conmigo cuando quieren algo.....	1	2	3	4
61) La mayor responsabilidad de una madre es dar seguridad económica a sus hijos.....	1	2	3	4
62) Es mejor razonar con los niños que decirles lo que deben hacer.....	1	2	3	4
63) Empleo muy poco tiempo en hablar con mi hijo.....	1	2	3	4
64) Creo que hay un gran distanciamiento entre mi hijo y yo.....	1	2	3	4
65) Para una mujer tener una carrera estimulante es tan importante como el ser una buena madre....	1	2	3	4
66) A menudo amenazo a mi hijo con castigarle pero nunca lo hago.....	1	2	3	4
67) Si volviera a empezar probablemente no tendría hijos.....	1	2	3	4
68) Los maridos deben ayudar a cuidar a los niños..	1	2	3	4
69) Las madres deben de trabajar sólo en caso de necesidad.....	1	2	3	4
70) Algunas personas dicen que mi hijo está muy mimado.....	1	2	3	4
71) Me preocupa mucho que mi hijo se haga daño.	1	2	3	4
72) Rara vez tengo tiempo de estar con mi hijo.....	1	2	3	4
73) Los niños menores de 4 años son muy pequeños para estar en la guardería.....	1	2	3	4
74). Una mujer puede tener una carrera satisfactoria y se una buena madre.....	1	2	3	4
75) Llevo una fotografía de mi hijo en la cartera o en el bolso.....	1	2	3	4
76) Me cuesta mucho dar independencia a mi hijo	1	2	3	4
77) No se cómo hablar con mi hijo para que me comprenda.....	1	2	3	4
78) Para el niño es mejor una madre que se dedique a él por completo.....	1	2	3	4

## Anexo 5

### *Cuestionario de satisfacción del programa*

Este cuestionario ha sido elaborado para medir el grado de satisfacción del programa. El cuestionario consta de 6 ítems. Se evalúa en una escala tipo Likert de 0 a 4 puntos siendo (Nada= 1, Poco= 2, Bastante=3, Mucho= 4). Por favor, indique con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones rodeando con un círculo el número correspondiente según la escala que aparece a continuación:

	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>bastante</b>	<b>Mucho</b>
1) Me ha resultado útil el programa.....	1	2	3	4
2) He podido aprender con los contenidos de cada sesión.....	1	2	3	4
3) Me han resultado interesantes las actividades que se han propuesto.....	1	2	3	4
4) He podido poner en práctica lo aprendido a lo largo del programa.....	1	2	3	4
5) Me han ayudado a mejorar el clima familiar.....	1	2	3	4
6) Recomiendas el programa a otras familias.....	1	2	3	4

## Anexo 6

### Información del programa

A continuación, léase el esquema sobre los módulos que se van a trabajar dentro del programa y qué temas van a tratarse en cada uno de ellos. Para estar informado de cómo se estructura el programa de intervención psicológica.

Es un programa que consta de siete módulos con diferentes sesiones semanales de duración una hora y media o dos aproximadamente. En cada una de ellas se abordarán un tema en concreto y se trabajarán diferentes conceptos y estrategias. Todas se llevarán a cabo de forma grupal.

MÓDULOS	TEMAS
<b>Módulo 1: Introducción</b>	Sesión 1: Introducción al programa. Actividad “Juguemos a conocernos”
	Sesión 2: Psicoeducación sobre el trastorno de conducta
<b>Módulo 2: Educación familiar</b>	Sesión 3: Identificar los estilos de crianza

<p><b>Módulo 3: Regulación emocional</b></p>	<p>Sesión 4: Psicoeducación sobre la regulación emocional</p> <p>Sesión 5: Aprender estrategias de autorregulación</p> <p>Sesión 6: Entrenar en habilidades básicas de conciencia</p>
<p><b>Módulo 4: Habilidades en técnicas e modificación de conducta</b></p>	<p>Sesión 7: Entrenar en habilidades de modificación de conducta</p>
<p><b>Módulo 5: Habilidades del entorno familiar</b></p>	<p>Sesión 8: Enseñar habilidades de tolerancia al malestar</p>
<p><b>Módulo 6: Habilidades de validación</b></p>	<p>Sesión 9: Estrenar en habilidades de comunicación</p> <p>Sesión 10: Aprender a utilizar la comunicación asertiva</p> <p>Sesión 11: Enseñar la esencia de la validación dentro del ámbito familiar</p> <p>Sesión 12: Entrenar en estrategias de validación</p>
<p><b>Módulo 7: Habilidades de solución de problemas</b></p>	<p>Sesión 13: Identificar estrategias para resolver conflictos familiares</p> <p>Sesión 14: Aprender a establecer normas y límites</p>

**Actividad: Juguemos a conocernos**

Esta actividad consiste en colocarle un número a cada participante del grupo junto a una hoja con una serie de preguntas:

1. Pregúntale al número... su nombre.
2. Pida al número... que le salude.
3. Pregúntele al número... ¿cuántos hijos tiene?
4. Pregúntale al número... el nombre de su pareja.
5. Pregúntale al número... ¿qué motivos le han hecho ir terapia?
6. Pregúntele al número... ¿qué espera de la terapia?
7. Pregúntale al número... ¿cómo se siente en estos momentos?
8. Pregúntale al número... ¿cómo se llama su hijo?
9. Pregúntale al número... ¿a qué se dedica?
10. Pregúntale al número... ¿cuántos años tiene su hijo?

Cada participante tiene que responder a la pregunta buscando a otro padre de familia, debe escribir en su hoja el número del padre entrevistado. Ningún número puede ser repetido. Una vez estén realizadas todas las entrevistas y recogidos todos los datos, haremos una puesta en común comentando las sensaciones que hemos tenido al realizar la dinámica y lo que hemos aprendido con ella.

## Anexo 8

### **Preguntas del debate**

1. ¿Cuáles crees que son los problemas dentro del ámbito familiar?
2. ¿Por qué has elegido participar en este programa?
3. ¿Qué soluciones encuentras al problema familiar?
4. ¿Qué esperas del programa?



# ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA?

## CONCEPTUALIZACIÓN

Los trastornos de conducta en la infancia y la adolescencia recogen una serie de conductas que implican oposición de normas sociales y a las figuras de autoridad.

La consecuencia más característica es el fastidio o perturbación de la convivencia con otras personas: compañeros, padres, profesores y personas desconocidas

## DEFINICIÓN SEGÚN EL DSM 5

Patrón repetitivo y persistente de comportamiento en el que no se respetan los derechos básicos de otros, las normas o reglas sociales propias de la edad, lo que se manifiesta por la presencia en los doce últimos meses de por lo menos tres de los quince criterios siguientes, existiendo por lo menos uno en los últimos seis meses.

### Agresión a personas y animales

- 1 A menudo acosa, amenaza o intimida a otros.
- 2 A menudo inicia peleas.
- 3 Ha usado un arma que puede provocar serios daños a terceros (p. ej., un bastón, un ladrillo, una botella rota, un cuchillo, un arma).
- 4 Ha ejercido la crueldad física contra personas y animales.
- 5 Ha robado enfrentándose a una víctima (p. ej., atraco, robo de un monedero, extorsión, atraco a mano armada).
- 6 Ha violado sexualmente a alguien.

## **Destrucción de la propiedad**

- 7** Ha prendido fuego deliberadamente con la intención de provocar daños graves.
- 8** Ha destruido deliberadamente la propiedad de alguien (pero no por medio del fuego).

## **Engaño o robo**

- 9** Ha invadido la casa, edificio o automóvil de alguien.
- 10** A menudo miente para obtener objetos o favores, o para evitar obligaciones (p. ej. “engaña” a otros).
- 11** Ha robado objetos de valor no triviales sin enfrentarse a la víctima (p. ej., hurto en una tienda sin violencia ni invasión; falsificación).

## **Incumplimiento grave de las normas**

- 12** A menudo sale por la noche a pesar de la prohibición de sus padres, empezando antes de los 13 años
- 13** Ha pasado una noche fuera de casa sin permiso mientras vivía con sus padres o en un hogar de acogida, por lo menos dos veces o una vez si estuvo ausente durante un tiempo prolongado.
- 14** A menudo falta en la escuela, empezando antes de los 13 años.

## **FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES**

- Los trastornos de conducta tienen un origen multicausal.
- La influencia de estos factores de riesgo o protectores no es sumativa, sino que se influyen de manera recíproca.
- También hay que tener en cuenta el momento de su aparición.

## FACTORES BIOLÓGICOS

Género

Factores cerebrales

Factores pre y perinatales

## FACTORES PERSONALES

Temperamento difícil

Impulsividad

Inestabilidad afectiva

Dificultad de solución de problemas

Dificultad en las relaciones sociales

Baja autoestima

Problemas para diferenciar el bien y el mal

Bajo rendimiento escolar

Baja tolerancia al malestar

## FACTORES FAMILIARES

Problemas familiares

Estilos de crianza

Estilos de comunicación

## FACTORES PROTECTORES

- Alta autoestima
- Habilidades para la solución de problemas
- Soporte familiar adecuado
- Habilidades de comunicación



**¡Muchas gracias!**

¿Tenéis alguna pregunta?

Anexo 10

**Registro de conductas**

<b>SITUACIÓN</b>	<b>CONDUCTA</b>



## ESTILO DEMOCRÁTICO

Es el estilo más beneficioso para nuestros hijos. Se caracteriza por unos padres que se muestran cariñosos y afectuosos, pero que a la vez se encargan de controlar y guiar su conducta, aumentando su autonomía. Establecen normas y límites y escuchan sus opiniones.



## ESTILO AUTORITARIO

Este estilo se caracteriza por unos padres exigentes y severos. Establecen reglas y no tienen en cuenta las opiniones de sus hijos. Puede derivar en la aparición de problemas emocionales y de autoestima.



## ESTILO PERMISIVO

Este estilo se caracteriza por padres amorosos y cariñosos pero que no establecen normas ni límites claros y firmes, lo que puede derivar a la presencia de hijos con problemas conductuales como: dificultades para controlar sus impulsos (agresiones, amenazas, gritos). Son niños que no toleran la frustración y se sienten muy irritables cuando en ciertas ocasiones la realidad no se ajusta a sus deseos.



MUCHAS GRACIAS

## Anexo 12

### Actividad: Estilos de crianza

En esta actividad, tienen pensar en grupo como resolverían cada una de las situaciones, explicadas a continuación, siendo unos padres autoritarios, permisivos y democráticos. Después deben reflexionar sobre las consecuencias de cada estilo y ponerlas en común al resto de los grupos.

#### **SITUACIÓN 1**

El lunes fuiste a una reunión del colegio y la tutora de tu hijo te comentó que últimamente tú hijo no está teniendo un comportamiento adecuado dentro del aula. Que hace unos días estuvo castigado toda la mañana porque golpeó a su compañera con la silla en la cabeza. Además, añade que si su comportamiento sigue así va a tener que ser expulsado una semana del colegio.

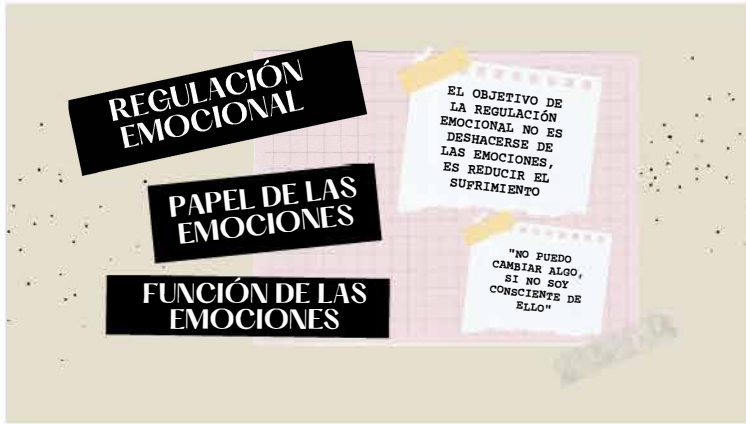
#### **SITUACIÓN 2**

Te llega una notificación de la directora del colegio que tu hija ha sido expulsada una semana porque ha cometido una falta muy grave. El viernes por la mañana tiró todos los extintores del pasillo de dirección y después se puso a grabarlo con el móvil.

#### **SITUACIÓN 3**

Este fin de semana tenáis una comida familiar. En la comida tu hijo dice que no le gusta lo que hay para comer y de la rabia coge el plato y lo lanza contra el suelo delante de todos los familiares. Además, comienza a insultar a toda la mesa y sale corriendo para la calle.





**1**

**¿Para qué sirven las emociones?**

Para comunicarse e influenciar a los demás

- Las expresiones faciales son importantes en las emociones.
- Son un medio de comunicación como las palabras.
- Tengamos intención o no, la comunicación de emociones tiene influencia en los demás.

**2**

**¿Para qué sirven las emociones?**

Organizan y motivan la conducta

- Las emociones nos inducen a la acción, nos prepara para actuar.
- Las emociones sirven para ahorrar tiempo en una situación importante. Es decir, no tenemos que pensar para actuar.
- Las emociones intensas nos ayudan a superar obstáculos.

**3**

**¿Para qué sirven las emociones?**

Para comunicarnos con nosotras mismos (validantes)

- Nuestras reacciones emocionales nos proporcionan información sobre la situación. Pueden darnos señales de que algo está ocurriendo.
- Cuando nos llevamos la reacción emocional a un extremo, la tratamos como un hecho: "si me siento incompetente es porque lo soy."
- El problema no son las emociones en sí, sino la intensidad emocional.

**A**

## EMOCIONES PRIMARIAS

ALEGRÍA  
TRISTEZA  
MIEDO  
IRA  
SORPRESA  
ASCO  
INTERÉS  
VERGÜENZA

- Son innatas
- Las demás emociones secundarias son aprendidas y pueden ser combinaciones de las primarias

**B**

Las emociones van asociadas a conductas: miedo-huida, tristeza-aislamiento

**C**

Las emociones son más complejas de lo que pensamos. Experimentar un emoción supone un patrón de respuestas con varios componentes

**D**

Las emociones van y vienen, la mayoría duran segundos

**E**

Las emociones pueden retroalimentarse. Una vez que se disparan, pueden alimentarse y durar más tiempo = **ESTADO DE ANIMO**

## ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

### Reducir vulnerabilidad negativa

- Acumular emociones positivas para prevenir el descontrol emocional
- Prepararse para afrontar situaciones emocionales difíciles
- Cuidar el cuerpo de la misma manera que se cuida la mente: alimentación, sueño ejercicio, etc.
- Construir sentimientos de autoeficacia

## ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

### Reducir sufrimiento emocional

#### ACCIONES OPUESTAS PARA CAMBIAR LAS EMOCIONES

- Cuando la emoción, intensidad o la duración de la emoción no esta justificada.
1. Identifica los impulsos asociados a tu emoción
  2. Comprueba los hechos y la eficacia para saber si la emoción esta justificada
  3. Si no esta justificada actúa de forma **OPUESTA** a lo que te pide la emoción, no sigas tus impulsos

## ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

### Reducir vulnerabilidad negativa

#### SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Cuando la emoción esta justificada, nos avisa de que hay un problema que tenemos que solucionar si es posible.
1. ¿Cuál es el problema? Describe los hechos
  2. ¿Cómo has comprobado los hechos?
  3. Escribe una meta realista para la solución de problema. Haz una lluvia de ideas de soluciones
  4. ¿Cuáles parecen mejores? Elige dos

¡Muchas

gracias!

EJEMPLOS DE EMOCIONES JUSTIFICADAS Y NO JUSTIFICADAS ANTE UNA  
LA SITUACIÓN

En esta lista de ejemplos, deberá identificar cuando una emoción está justificada y por el contrario, cuando no lo está justificada:

1. Estas en un restaurante con la familia. Cuando sirven la comida tu hijo está enfadado y tira al suelo el plato. Inmediatamente, les pegas y comienzas a gritarle en el restaurante. ¿Está justificada tu emoción?
2. Esta mañana te llaman del colegio para comunicarte que tu hija ha pegado a una compañera porque no quería prestarle un bolígrafo. Cuando tu hija llega a casa de lo avergonzado que estás le dejas sin comer. ¿Está justificada tu emoción?
3. Tu hijo te insulta porque no les has comprado el juego que quería y seguidamente te pinta las paredes de casa. Inmediatamente lo castigas y le dejas una semana sin videoconsola. ¿Está justificada tu emoción?
4. Vas por la carretera y tu hijo lanza por la ventanilla del coche un cojín. Tu ante el peligro paras el coche en medio de la autovía le pegas y le haces bajar inmediatamente a recogerlo. ¿Está justificada tu emoción?
5. Estas en una tienda y tu hija tira toda la ropa al suelo porque quiere irse de ahí. Cuando te das cuenta coges a tu hija y le llevas a un lugar de la tienda para preguntarle qué le pasa y por qué se siente así, seguidamente le comentas que entiendes que pueda estar aburrida, pero eso no le da derecho a tirar toda la ropa que por favor pida disculpas y no lo vuelva a repetir. ¿Está justificada tu emoción?

Anexo 15

**Registro conductas y emociones**

<b>SITUACIÓN</b>	<b>CONDUCTA DISRUPTIVA NIÑO</b>	<b>EMOCIÓN ¿QUÉ SIENTO?</b>

## CONECTANDO CON LAS EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS



¿NOS HEMOS  
PREGUNTADO CÓMO  
MANEJAMOS NUESTRAS  
EMOCIONES?

¿SABEMOS  
REGULARNOS CUANDO  
PERDEMOS LA CALMA?



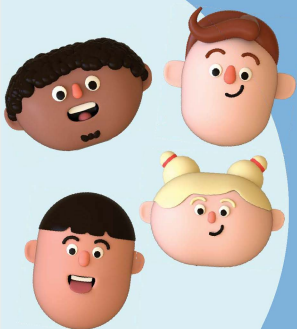
PARA ENSEÑAR A  
NUESTROS HIJOS A  
RECONOCER SUS  
EMOCIONES, TENEMOS  
QUE SER CAPACES DE  
RECONOCER Y VALIDAR  
LAS NUESTRAS



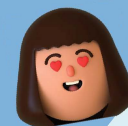
TENEMOS QUE APRENDER A  
DESARROLLAR ESTRATEGIAS PARA  
AUTORREGULARNOS CUANDO UNA  
SITUACIÓN NOS ESTA AFECTANDO

### RECORDAR

- Las emociones no son buenas ni malas.
- Todas forman parte de nuestra condición humana.
- Negarlas, esconderlas y minimizarlas solo provoca malestar.
- Es necesario aprender a reconocerlas y aceptarlas.



## ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN PARA PADRES

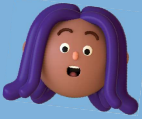


### I. Aplicar medidas de autocuidao

- En momentos de estrés tener espacios para cuidarnos a nosotros mismos favorece a no perder la control.
- Si nos cuidamos a nosotros mismos, será más sencillo tener recursos en momentos difíciles.
- Es importante reservar este espacio y realizar actividades que nos provoquen bienestar.

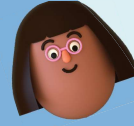


## ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN PARA PADRES



### 2. Aprender a reconocer nuestras emociones y validarlas

- Importante darnos la oportunidad de conectar con lo que pasa en nuestra vida emocional.
- Cada emoción es válida, por lo que es necesario evitar juzgarnos.



## ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN PARA PADRES



### 3. Esperar estar calmados para actuar

- Si nos sentimos alterados en una determinada situación, esperemos a calmarnos para accionar.
- Si actuamos desde la emoción inmediata, es posible que respondamos desde la impulsividad y de manera no asertiva.

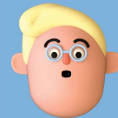


## ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN PARA PADRES



### 4. Es válido tomarnos un tiempo para autorregularnos

- Es necesario aplicar diferentes estrategias para autorregularnos como pueden ser: leer, caminar, darse un paseo por un lugar que te guste, hacer meditación o pasar tiempo con nosotros mismos.

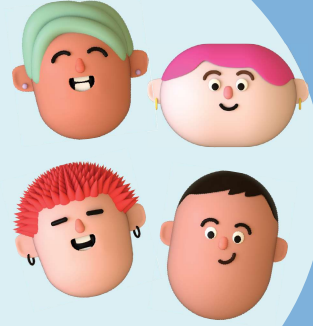


## ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN PARA PADRES



### 5. Comunicar cómo nos sentimos

- Como padres tenemos el derecho de expresar a nuestros hijos como nos sentimos.
- Es importante comunicarles que en estos momentos estamos enfadados, irritables o tristes.



**¡GRACIAS  
POR SU  
ATENCIÓN!**



**Actividad: ¿Cuál es tu respuesta?**

La actividad consiste en responder de manera individual a una serie de situaciones donde los hijos actúan de una determinada manera ante algo que no está acorde con sus deseos. Una vez contestadas, se expondrán al resto de participantes para realizar un pequeño debate.

1. Estas en la piscina municipal y a la hora de merendar tu hijo te pide un helado de chocolate antes de tomarse la merienda, como le dices que no, él comienza a gritar y a insultarte en medio de todos. ¿Qué haces?
2. Antes de ir al colegio tu hijo te tira toda la ropa del armario al suelo porque no le gusta la ropa que tiene que ponerse. ¿Qué haces?
3. A la hora de comer, tu hijo tira al suelo la sopa de verduras porque no le gusta y tú no has querido hacerle otra cosa de comer. ¿Qué haces?

# ESTADOS MENTALES

HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA

**EL OBJETIVO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA ES APRENDER A TENER EL CONTROL DE NUESTRA PROPIA MENTE, EN VEZ DE QUE NOS CONTROLE A NOSOTROS**

## MENTE RACIONAL

- Es lógica, racional y fría.
- Cuando la racionalidad controla lo que sentimos y lo que hacemos.
- La utilizamos para resolver problemas, construir cosas, ciencia, etc.
- Es más fácil de utilizar cuando tenemos estabilidad emocional.
- Es más fácil de utilizar cuando tenemos estabilidad emocional.
- Problema: cuando la racionalidad es excesiva dificulta la toma de decisiones y produce frialdad emocional.

## MENTE EMOCIONAL

- Cuando nos guiamos por nuestras emociones.
- Mueve las relaciones con los seres más cercanos
- La motivación esta muy ligada a las emociones
- Problema: cuando la emoción se desborda y es dolorosa. Cuando las consecuencias son negativas.
- La mente emocional nos puede llevar a enfermedades, falta de sueño, falta o exceso de comida, estrés ambiental, drogas, etc.

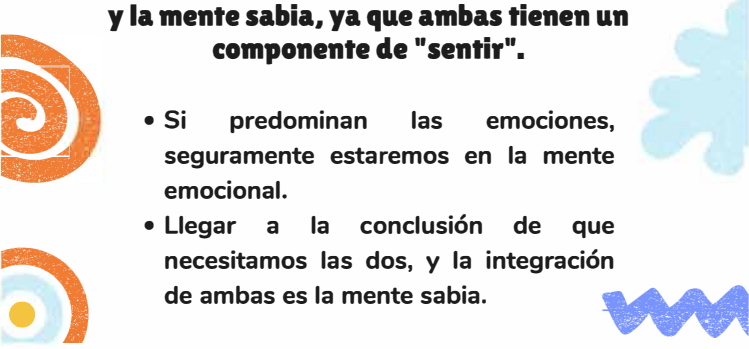


## ENTONCES, ¿CUÁL ES LA MEJOR MENTE?



## MENTE SABIA

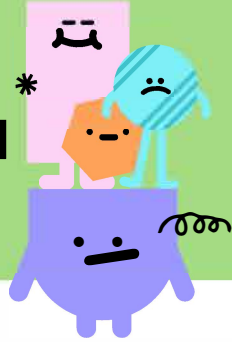
- La integración de la mente racional y la mente emocional
- Aquella parte de todos nosotros que llega al conocimiento a través de la lógica y la emociones
- Similar a la intuición: "todos la tenemos, es como tener corazón (a veces no lo oímos pero sabemos que lo tenemos).
- "Es levantarse por la mañana y encontrar de repente solución al problema"
- "No es un sitio donde se tenga que llegar, sino el camino que recorres".



## A veces es difícil distinguir entre mente emocional y la mente sabia, ya que ambas tienen un componente de "sentir".

- Si predominan las emociones, seguramente estaremos en la mente emocional.
- Llegar a la conclusión de que necesitamos las dos, y la integración de ambas es la mente sabia.

## TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA



### 1. REFORZAMIENTO POSITIVO



- El objetivo es conseguir que los hijos se habitúen a realizar conductas positivas o dejen de hacer conductas negativas.
- Consiste en darles algo que les gusta (elogio, aprobación, afecto) cuando su comportamiento es adecuado, para que este comportamiento se repita. Es decir, obtienen un beneficio por comportarse de manera correcta. \*
- La recompensa debe ser de forma inmediata a la realización de la conducta que queremos que se repita.

### 2. ECONOMÍA DE FICHAS



- El objetivo es fomentar el desarrollo de conductas adecuadas y disminuir las conductas inadecuadas.
- Consiste en elaborar con el niño un acuerdo para darle fichas cuando hace las conductas adecuadas.
- Si consigue un número determinado de fichas, las puede cambiar por un premio.
- Por el contrario, si realiza conductas inadecuadas se le restan fichas conseguidas anteriormente.

### 3. TIEMPO DE FUERA



- Consiste en poner al niño en un lugar de la casa que no haya refuerzo positivo y no pueda obtener recompensa (juguetes, televisión, etc).
- Tenemos que hacerlo siempre comunicándole al niño el por qué es llevado a ese lugar.
- Es necesario que este en el lugar hasta que se cambie.
- Reforzar la conducta si ha sido modificada. \*

## 4. SOBRECORRECCIÓN Y PRÁCTICA POSITIVA



\*

- El objetivo es que el niño realice prácticas positivas.
- Consiste en arreglar los destrozos que ha provocado realizar la conducta inadecuada.

## 5. CASTIGO



\*

- Se debe emplear cuando el niño realice una conducta agresiva, destructiva o peligrosa para él y para los demás.
- El castigo debe ser proporcionado a la gravedad de la conducta.
- Es importante comunicarle al niño el comportamiento que se espera de él, porque si no le enseñamos un modelo de conducta alternativo el castigo va a tener un efecto no duradero.

## 6. EXTINCIÓN



\*

- Consiste en eliminar una conducta inadecuada con ausencia de reforzadores como: no atender al niño cuando le dan arrebatos, porque si le prestamos atención reforzamos su conducta.
- Es posible que al principio se produzca un aumento de la conducta pero comenzará a disminuir progresivamente.

**¡MUCHAS GRACIAS!**

¿Tenéis alguna pregunta?



**LISTA DE EJEMPLOS DE CONDUCTAS DIRUPTIVAS**

- Escupir a sus hermanos cuando pierde en un juego.
- Lanzar los objetos de la casa cuando no le gusta algo que le has hecho para comer.
- Insultar siempre que no le das la razón.
- No mirar a los ojos y dar la espalda cuando le hablas.
- Intimidar a su hermano pequeño si no hace lo que le dice.
- Tener una actitud hostil en el colegio.
- Mostrarse vengativo con las personas que no le caen bien.
- Tener una actitud pasiva-agresiva con los profesores.
- Interrumpir continuamente a las demás cuando están hablando.
- Esconder los objetos personales de sus compañeros y burlarse de ellos.
- Empujar siempre que no jueguen a lo que le gusta.

**Registro de conductas, emociones y consecuencias**

<b>SITUACIÓN</b>	<b>CONDUCTA DISRUPTIVA NIÑO</b>	<b>EMOCIÓN ¿Qué siento?</b>	<b>CONDUCTA PADRES ¿Qué hacemos?</b>	<b>CONSECUENCIA ¿Qué ocurre después?</b>

# HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR

## ¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR?

- Son habilidades para tolerar y sobrevivir a las crisis sin empeorar las cosas.
- Nos ayudan a tolerar situaciones desagradables, impulsos y emociones en los momentos en los que actuar de forma impulsiva puede agravar la situación.

## ¿CUÁNDO PUEDO UTILIZAR ESTAS HABILIDADES?

En momentos de crisis. Una crisis es una situación estresante puntual, que se caracteriza por emociones de intensidad alta.

**CUANDO LAS EMOCIONES SEAN TAN INTENSAS QUE NO TE DEJAN PENSAR**

**CUANDO SIENTAS GANAS DE REALIZAR UNA CONDUCTA PROBLEMA**

**CUANDO LAS EMOCIONES TE DESBORDEN**

**CUANDO VAYAS A ACTUAR DE FORMA IMPULSIVA**

Esto puede empeorar la situación.



Las habilidades de tolerancia al malestar no pretenden solucionar el problema. Su función es ayudarte a tolerar la crisis sin empeorar la situación

CUANDO TU ACTIVACIÓN EMOCIONAL HAYA DISMINUIDO, PODRÁS PENSAR EN SOLUCIONES A LARGO PLAZO.

## ¿COMÓ FUNCIONAN ESTAS HABILIDADES?

Están diseñadas para modificar la activación del sistema nervioso.

### SISTEMA NERVIOSO

Consta de dos partes: "sistema nervioso simpático" encargado de activar la respuesta de lucha o huida y aumentar la activación fisiológica. Y el "sistema nervioso parasimpático" encargado de disminuir la activación fisiológica. Se activa cuando estamos relajados.

LAS HABILIDADES DE TOLERANCIA LA MALESTAR FUNCIONAN DISMINUYENDO LA ACTIVACIÓN SIMPÁTICA Y PROMOVENDO LA ACTIVACIÓN PARASIMPÁTICA

La habilidad para tolerar el estrés es esencial para la salud mental

EL MALESTAR EMOCIONAL ES PARTE DE LA VIDA, NO PODEMOS HACER QUE DESAPAREZCA. LA INCAPACIDAD DE ACEPTAR ESTE HECHO CONLLEVA UN AUMENTO DE MALESTAR

## Habilidades para tolerar las situaciones y emociones dolorosas



DISTRAERSE CON LA MENTE SABIA QUE ACEPTA



MEJORAR EL MOMENTO



CONFORTARSE LOS CINCO SENTIDOS



PENSAR EN PROS Y CONTRA



**DISTRAERSE CON LA MENTE SABIA QUE ACEPTA**

Actividades distractoras

Distraerse con otros pensamientos

Generar emociones opuestas

Experimentar otras sensaciones intensas



**CONFORTARSE LOS CINCO SENTIDOS**

Se trata de ser amable con uno mismo, de cuidarse utilizando los cinco sentidos

Con la vista      Con el tacto

Con el oído

Con el olfato      Con el gusto



**MEJORAR EL MOMENTO**

Encontrar y dar un significado al sufrimiento

Relajación

Darse ánimos

Vivir el momento presente: mindfulness



**PENSAR EN PROS Y CONTRA**

Consiste en pensar acerca de los aspectos positivos y negativos de tolerar el malestar y los aspectos positivos y negativos de no tolerar el malestar

El objetivo es darnos cuenta de que aceptar la realidad y tolerar el malestar tiene mejores resultados que rechazar la realidad y rechazar tolerar el malestar

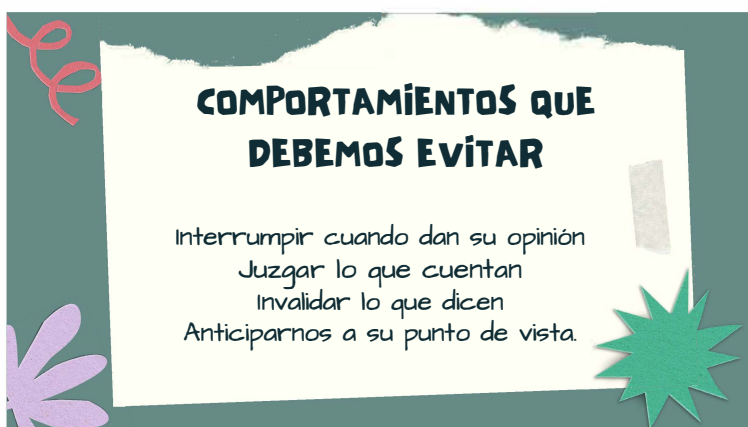
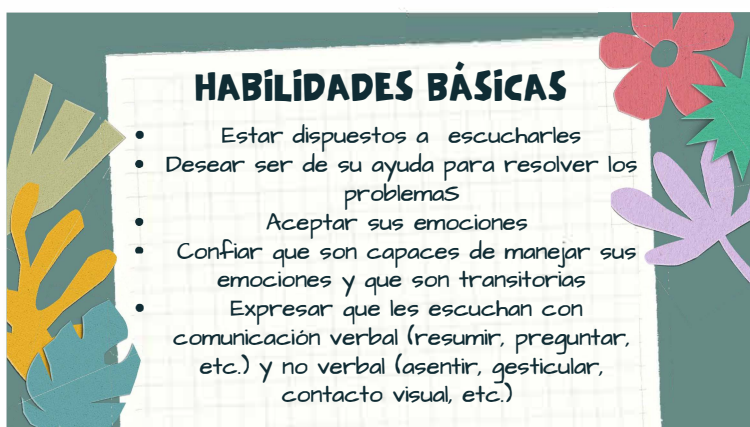
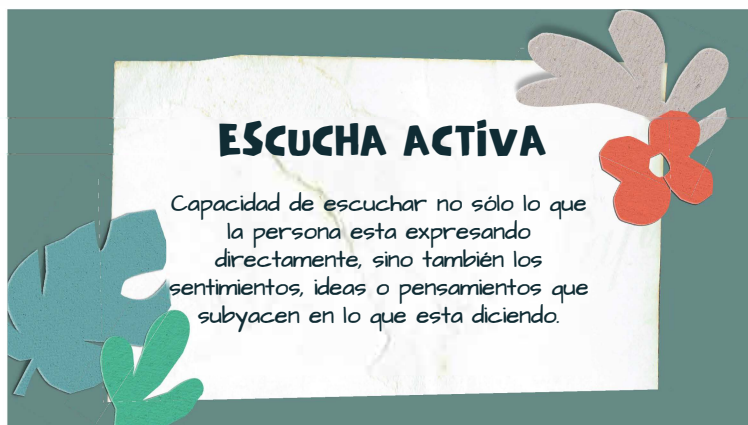


**Actividad: El baúl de la tolerancia al malestar**

En esta actividad cada uno de forma individual tiene que confeccionar su propio baúl de estrategias de tolerancia al malestar que le resulten útiles para afrontar futuras situaciones de crisis en el ámbito familiar. Recuerde que el malestar emocional no podemos hacer que desaparezca, pero si podemos entrenar en habilidades que nos ayuden a tolerarlo de la mejor forma posible y para ello es importante que reflexione cuáles son esas estrategias que le podrían ayudar en esos momentos.

El baúl puede ser de la forma que usted quiera, desde un simple de dibujo hasta una figura que se pueda palpar con las manos. Dentro de él, debes escribir o introducir aquellas estrategias que hayas generado para tolerar el malestar. Adelante con su imaginación.





# EMPATÍA

Capacidad para ponernos en el lugar del otro cuando nos habla, de escuchar lo que nos dice y de imaginar cómo se está sintiendo y lo que necesita en este momento. Aunque no estemos de acuerdo con lo que estamos escuchando



## VENTAJAS DE ESCUCHA ACTIVA Y EMPATÍA

- Ayuda a los niños a expresar sus emociones
- Promueve una relación cercana entre los miembros de la familia
- Facilita a los niños a resolver los problemas de forma eficaz
- Genera mayor confianza en el ámbito familiar



# MUCHAS GRACIAS



**Actividad de “Role-playing”**

Esta actividad, consistirá en describir por parejas al resto del grupo una situación conflictiva que hayan tenido con sus hijos. El resto se dividirán en tres equipos, los que ignoran y no tienen contacto visual cuando estén contando el conflicto, los que les prestan atención, pero solo con contacto visual y por último, los que escuchan activamente, con contacto visual, preguntas, gestos, etc.

Tras terminar la actividad, la pareja que ha contado el conflicto familiar manifestará cómo se han sentido con el objetivo de reflexionar entre todos la importancia de escuchar activamente.

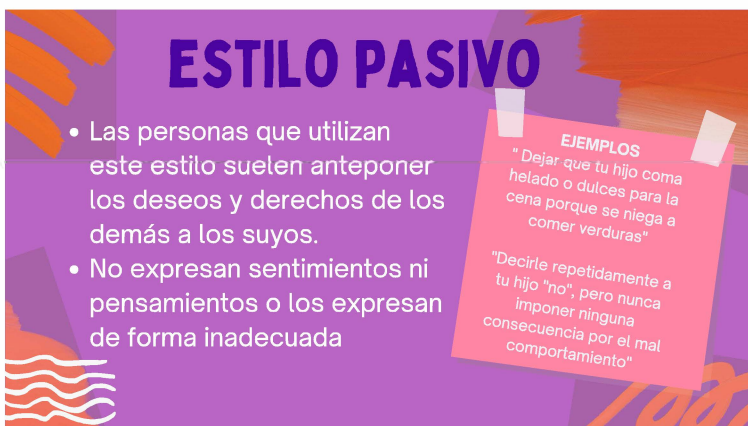




# ESTILOS COMUNICATIVOS

## ¿QUÉ SON LOS ESTILOS COMUNICATIVOS?

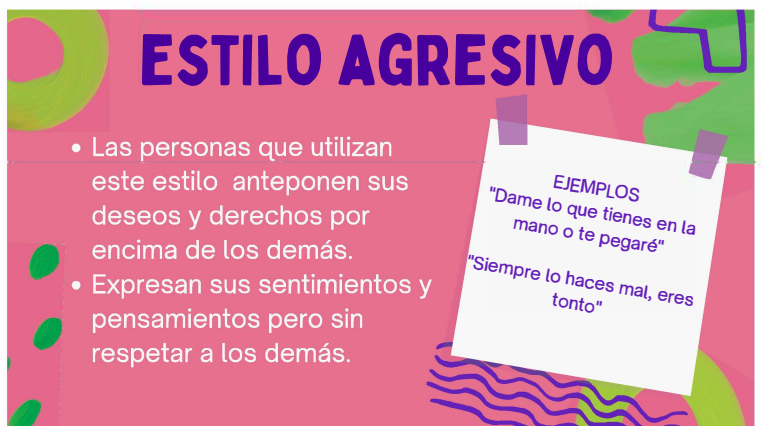
- Son formas que utilizamos para comunicarnos con otras personas.
- Cada persona suele utilizar un estilo en concreto, aunque la mayoría hemos utilizado todos alguna vez.
- Existen tres estilos: pasivo, agresivo y asertivo.



## ESTILO PASIVO

- Las personas que utilizan este estilo suelen anteponer los deseos y derechos de los demás a los suyos.
- No expresan sentimientos ni pensamientos o los expresan de forma inadecuada

**EJEMPLOS**  
"Dejar que tu hijo coma helado o dulces para la cena porque se niega a comer verduras"  
"Decirle repetidamente a tu hijo "no", pero nunca imponer ninguna consecuencia por el mal comportamiento"



## ESTILO AGRESIVO

- Las personas que utilizan este estilo anteponen sus deseos y derechos por encima de los demás.
- Expresan sus sentimientos y pensamientos pero sin respetar a los demás.

**EJEMPLOS**  
"Dame lo que tienes en la mano o te pegaré"  
"Siempre lo haces mal, eres tonto"



## ESTILO ASERTIVO

- Las personas que utilizan este estilo buscan satisfacer sus deseos y los derechos, pero sin poner en peligro o pisar a los demás.
- Respetan sus derechos propios y los de los demás

### EJEMPLOS

"Tenéis razón no debí gritar de esa manera, pero entiendan que a mi tampoco me gusta que me hablen mal"

"Entiendo que te sientas de esa manera, eso se llama rabia"

## ¿CUÁL ES EL MEJOR ESTILO?

Tener una comunicación asertiva en nuestra familia es esencial para el buen funcionamiento y la satisfacción de cada uno de los miembros.

Es la capacidad de expresarse libremente en el entorno familiar, pero respetando los derechos de todos.

Genera una comunicación abierta que permite mantener una relación más estable y unida.

## VENTAJAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA FAMILIA

### RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Permite a los miembros de la familia llegar acuerdos

### ESTABILIDAD

Las familias que se comunican de forma asertiva son más propensas a estar unidas

### CONFIANZA

Cada miembro se sentirá aceptado y capaz de expresarse honestamente

### ARMONIA

La capacidad para dialogar abiertamente sobre los problemas y definir normas claras, favorece un equilibrio en la casa

### AUTOESTIMA

Al ser escuchados y respetados reforzamos la autoconfianza en los miembros de la familia

# MUCHAS GRACIAS

**Actividad: Te respondo de manera asertiva**

En esta actividad, tendrás que responder a las situaciones planteadas desde un estilo de comunicación asertivo. Recuerde que la comunicación asertiva, es la más recomendable para fortalecer los vínculos entre familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc. Cuando utilizamos un lenguaje asertivo facilitamos la resolución de conflictos y generamos un ambiente más estable y unido.

Esta lista de situaciones descritas a continuación, son circunstancias que le pueden pasar con sus hijos en su día a día y que le generan mucha tensión. Piense de qué manera podrá resolverlas desde una comunicación asertiva y conteste.

1. Cuando sales a comprar con tu hijo siempre te pide que le compres algo y si no lo haces te monta un espectáculo en el supermercado.
2. Tu hijo te insulta porque no le dejas encender la televisión mientras está haciendo los deberes.
3. Tu hija te cuenta muy abrumada que ha peleado en el colegio con su mejor amiga
4. A tu hijo le sale mal un examen y llega muy angustiado a casa.
5. Al salir del colegio, tu hijo quiere irse a comer a casa de un amigo, pero como no le dejas empieza a gritar y a lanzar la cartera por los aires.
6. Esta mañana, tu hija te cuenta angustiada que no quiere ir al colegio porque sus compañeros no le invitan a jugar.
7. Tu hija lleva días queriendo hablar contigo sobre un tema que le hace estar muy nerviosa y tú no has tenido tiempo para escucharle. Al final, ella se enfada y no quiere hablar contigo.

8. Te llama la profesora de tu hijo para comentarte que su comportamiento en clase no está siendo adecuado.

## DEFINIENDO VALIDACIÓN

## VALIDACIÓN

La esencia de la validación es que la persona acepta activamente a la otra persona y le comunica esa aceptación. La persona toma las respuestas de la otra persona seriamente y no las desatiende ni trivializa.

Las estrategias de validación requieren que la persona busque, reconozca y refleje a la otra persona la validez inherente de su respuesta a los eventos.

En el caso de estar con un niño rebelde los padres debemos esforzarnos en prestarle atención mientras se comporta bien para lograr reforzar su conducta.

## INVALIDACIÓN

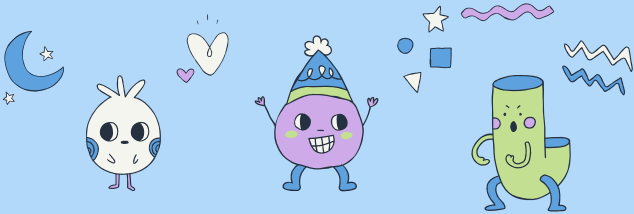
Señalar que una respuesta que fue funcional en el pasado pero que ya no lo es en la actualidad, es más invalidante que validante.

Ejemplo: El niño puede decir que sus padres siempre están enojados con él o ella. Si los padres inmediatamente lo niegan, están invalidando el comentario del niño.

Una respuesta validante sería que los padres busquen cualquier conducta expresiva que hayan podido comunicar enojo y después discutir con el niño/a la emoción o actitud que esa conducta refleja

Validar no es solamente hacer que el niño se sienta bien o aumente su autoestima. Si dice algo estúpido, decir que es inteligente invalida su experiencia de ser estúpido.

## HAY TRES PASOS PARA VALIDAR



## 1. OBSERVAR ACTIVAMENTE

La persona deja ir todas las teorías, prejuicios y sesgos personales que entorpecen el camino de observar las emociones, pensamientos y conductas de la otra persona

## 2. REFLEJO

- Predomina tener una actitud no juiciosa.
- La persona refleja las emociones, pensamientos y conducta de la otra persona.
- Requiere empatía emocional y comprensión (no necesariamente acuerdos) de los pensamientos y las conductas.
- Con una conversación le ayudamos a la persona a identificar y describir sus patrones de respuesta y ver dónde se ha equivocado .

## 3. VALIDACIÓN DIRECTA

- Hay que buscar la validez en la respuesta de la otra persona y comunicar que la respuesta es comprensible.
- El objetivo es encontrar el estímulo en el ambiente que sostiene la conducta inadecuada.
- La conducta es adaptativa en el contexto en el que ocurre, y tenemos que encontrar la sabiduría de esa adaptación.
- Tenemos que atender a los aspectos que puedan ser razonables o apropiados al contexto y responder a partir de ahí, para ayudarle al otro a validarse a si mismo.

**¡GRACIAS POR  
ESCUCHARME!**



¿ALGUNA PREGUNTA?



### **EJEMPLOS DE FRASES DE VALIDACIÓN E INVALIDACIÓN**

A continuación, aparece una lista con ejemplos de frases que pueden decir a sus hijos. En parejas, deberán identificar con cuáles de ellas se valida a la otra persona, y por el contrario, con cuáles de ellas se invalida a la otra persona:

1. Estoy preocupado por lo que me ha dicho tu profesora sobre tus calificaciones
2. ¿Por qué lo haces? ¿Cuántas veces debo de decirte esto?
3. No tienes que sentirte enfadado, te portas muy mal con todos nosotros
4. Eres el culpable de todos los problemas
5. Entiendo que tengas rabia con esta situación. ¿Qué podemos hacer?
6. Creo que te enfadaste porque querías irte a jugar a la calle, ¿es eso lo que te pasó?
7. Yo entiendo y respeto que estés enfadada, pero eso no te da derecho a pegar a tus compañeros de clase.
8. Deja de llorar no es para tanto
9. Estas triste y enojado porque perdiste tu pulsera y es importante para ti
10. Es absurdo enfadarse por eso
11. He notado que eso no te gusta, ¿te sientes molesto?
12. No es para tanto, ya se te va a pasar
13. Ya hija, ya lloraste lo suficiente
14. Te asustaste al ver gritar a tu hermano. Cuéntame cómo sientes.



**Actividad de “Role- playing”**

En esta actividad, tendrán que agruparse en grupos de cuatro. Cada pareja deberá de ejemplificar a la otra pareja, una situación real en las que sus hijos han manifestado alguna emoción y ellos no han sabido validarle, para que la otra pareja busque de qué manera se validará adecuadamente la misma. Cada pareja elegirá que rol quiere desempeñar primero pero ambas tendrán que realizar el trabajo desde diferente posición.





## ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL DESARROLLO EMOCIONAL DE NUESTROS HIJOS

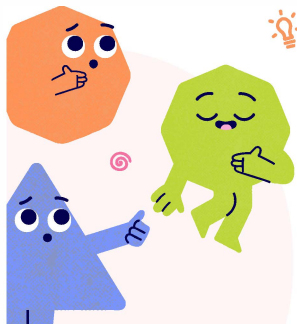


### 1. COMUNICACIÓN ASERTIVA



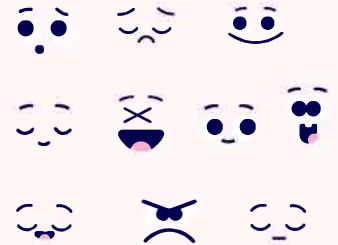
Es necesario crear un espacio adecuado para dialogar y expresar nuestros puntos de vista tanto los adultos como los niños.

### 2. Validar sus emociones y escuchar de forma activa



Si no saben reconocer lo que sienten, los padres podemos ayudarles como traductores emocionales a ponerle nombre a su emoción:  
"Observo por tus gestos que estás enfadado"  
"Entiendo que te sientas triste ante esta situación"

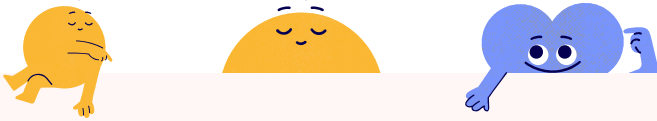
**Evitar criticar, juzgar, minimizar o invalidar la emoción expresada.**



Es primordial que los padres seamos capaces de hablar y manejar nuestras propias emociones.

### 3. Diferenciar el problema de la persona

Cuando hay un comportamiento inadecuado, no debemos reñir al niño, sino prestar atención a la conducta inadecuada y validar la intención subyacente que existe, ya que puede ser correcta, pero quizás la forma de comunicarla no. Debemos esforzarnos en prestarle atención a los comportamientos adecuados para reforzar su conducta.



### 4. Fomentar estructura clara

La estructura crea seguridad en los niños.

Importante que se adapte a cada familia y sea flexible



Establecer límites claros

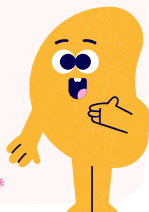
Podemos crear una rutina que les sirva de ayuda

### 5. Demostrar aceptación

"Me gusta la forma en que haces eso"

"Me alegra que te guste aprender"

"Ya no quieres seguir jugando a eso. ¿Qué crees que puedes hacer para que te sientas mejor?"

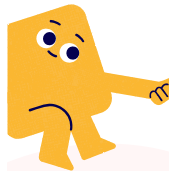


### 6. Demostrar confianza

"Tú lo lograrás"

"Es difícil pero estoy seguro que puedes hacer tu mayor esfuerzo"

"Tú puedes resolverlo o al menos intentarlo"



## 7. Enfatizar en habilidades



"Muchas gracias, eso me ayuda mucho"



"Necesito tu colaboración para..."

"Te agradezco mucho tu ayuda"



## 8. Reconocer su esfuerzo



"Veo que estás avanzando"

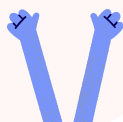
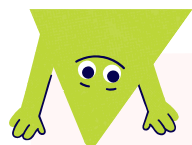
"Mira que progreso has hecho.. (sea específico)".

"Puede que sientas que no has hecho todo, pero mira que bien lo que has hecho".



## ¡Gracias por escucharme!

¿Alguna pregunta?

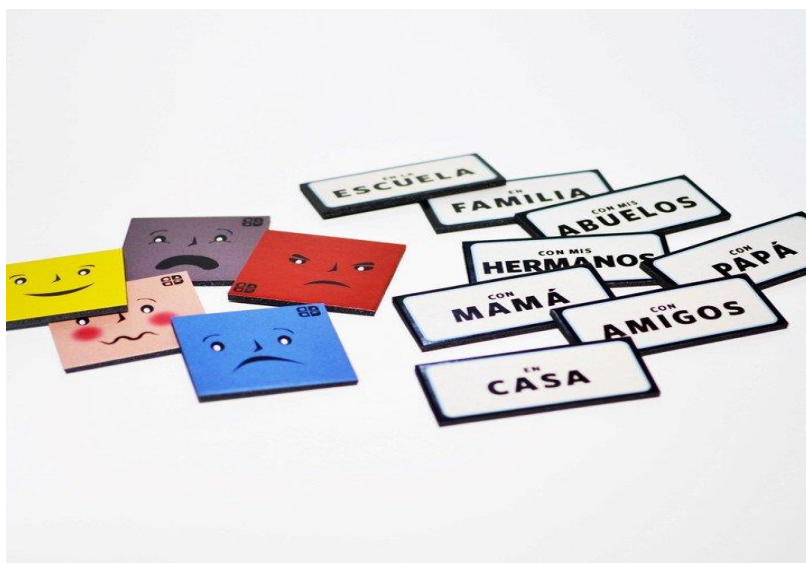


**Actividad: Crea un clima de confianza**

Esta actividad consiste en formular una serie de frases que le dirías a tu hijo basándote en habilidades de validación, aceptación y reconocimiento. Recuerde que todas las emociones son válidas, y todos tenemos derecho a sentir lo que sentimos, nadie tiene por qué cuestionar cómo nos sentimos.

Sin embargo a los niños con frecuencia le decimos “no te enfades” “no es para tanto”, “no tienes razón”. Cambie estas frases por decirles “entiendo que te sientas así” “observo por tus gestos que estás enfadado” “esa emoción que sientes se denomina rabia”. Es importante validar las emociones, pero no siempre podremos validar las conductas “yo respeto que estés enfadado, pero eso no te da derecho a insultarme o gritarme ni a mí ni a tus hermanos”.

Sé un guía para tu hijo y ayúdale a manejar adecuadamente sus emociones.



# RESOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS

La negociación

## ¿QUÉ ES LA NEGOCIACIÓN COLABORATIVA?

- Es una estrategia para la solución de problemas en las relaciones familiares. Consta de una serie de pasos sencillos que los padres pueden aprender.
- El objetivo es hacer que el niño/a tome una decisión junto al resto del conflicto (padres, hermanos..) que resuelva el conflicto. Pero, es importante la actitud que tomen los padres.

## ¿QUÉ SE NECESITA?

- Dar mayor autonomía a los niños y compartir las soluciones.
- Emplear una comunicación eficaz.
- Tener una actitud tranquila y relajada.
- Seguir una serie de pasos que nos orienten a la hora de negociar el problema que queremos solucionar.

## 8 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**1**  
ANALIZAMOS EL  
PROBLEMA

¿Qué me preocupa  
específicamente de  
este conflicto?  
¿De qué manera me  
afecta? ¿por qué es  
importante para mí?

¿Cuáles son los  
intereses del niño o la  
niña?  
¿Qué posibles  
soluciones encuentro?

## 8 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**2**

Buscamos un lugar y momento adecuado acordado por ambas partes.

El lugar tiene que ser cómodo que facilite intimidad en la conversación sin dejar interrupciones ajenas

El momento adecuado ha de ser aquel que nos permita el tiempo necesario sin que otras actividades nos lo limiten

## 8 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**3**

EMPEZAMOS A COMUNICARNOS CON UN TONO POSITIVO.

Quiero solucionar el problema contigo. Quiero saber tu opinión. Para nosotros es importante que nos llevemos bien en casa.

Resaltamos intenciones positivas del niño/a: "Sé que a ti también te gustaría solucionarlo"

## 8 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**4**

ACORDAMOS UNAS REGLAS BÁSICAS.

Vamos a poner unas normas que ambos tenemos que cumplir en esta conversación. ¿Te parece?

Las normas son: "no insultar, ni faltar el respeto cuando decimos nuestra opinión" "no interrumpir a la otra persona" "esforzarse en buscar una solución"  
¿Estos de acuerdo?  
¿Alguna otra?

## 8 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**5**

COMPRESIÓN DEL PROBLEMA

El niño/a cuenta en primer lugar su versión del problema. La escuchamos activamente e intentamos comprender su opinión sin juzgar.  
"Explicame cuál es el problema para tí? ¿cómo te sientes? ¿por qué es importante para tí? ¿alguna otra cosa te molesta o te preocupa?"

Después es nuestro turno para contar el problema. Expresamos nuestros sentimientos evitando las barreras de comunicación y utilizando mensajes en primera persona.

## 8 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**6**

**PENSAMOS EN TODAS LAS SOLUCIONES POSIBLES**

Apuntamos las soluciones que se nos ocurran. Todas son válidas, aunque sean absurdas. Explicamos al niño/a cómo hacer una lluvia de ideas.

Vamos a pensar en cualquier solución y la apuntamos. Luego veremos cuáles son buenas o no. Ahora hagamos una lista muy larga.  
¿qué puedes hacer tu para solucionar el problema?  
¿cuál puede ser una buena solución para ambos?

## 8 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**7**

**EVALUAMOS Y DECIDIMOS SOLUCIONES POSIBLES.**

Hablemos cuáles de las soluciones que tenemos en nuestra lista son viables y cuáles no.  
¿Por qué?

Decidimos entre todos todos cuáles nos quedamos para cumplir en el futuro

## 8 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**8**

**ESCRIBIMOS EL ACUERDO**

En otro papel escribimos por duplicado las soluciones escogidas y firmamos ambos.

Ponemos otra fecha para reunirnos y comprobar que lo hemos cumplido. Felicitamos al niño/a y reforzamos la actitud colaborativa

**¡GRACIAS POR ESCUCHARME!**

**Actividad: El acuerdo**

En este ejercicio tendréis que realizar por parejas o de forma individual un cartel donde se vean reflejados los pasos a seguir para resolver un conflicto de manera adecuada. La resolución de conjunta de conflictos o la negociación colaborativa parte de la idea de hacer que el niño/a tome una decisión junto al resto de miembros para resolver el problema. Es importante que les facilitemos a los niños este aprendizaje de los pasos que tenemos que seguir a la hora de negociar el problema que queremos solucionar.

Haga un cartel claro y con un lenguaje acorde a su hijo. Puede utilizar el material que quiera y decorarlo como más le guste.





# EL ACUERDO

PASOS PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA



1

## ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

¿Qué me preocupa de este problema? ¿Cómo me siento?  
¿Por qué es importante para mí?



2

## ACORDAMOS UN LUGAR Y MOMENTO PARA HABLAR

3

## EMPEZAMOS A HABLAR SIN INSULTOS NI GRITOS



4

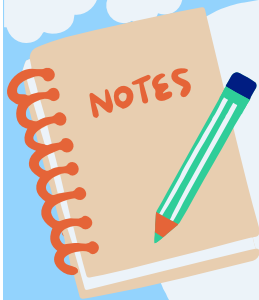
## PONEMOS UNAS REGLAS Y LAS CUMPLIMOS

5

## ESCUCHAMOS A TODOS

6

## PENSAMOS EN SOLUCIONES Y HACEMOS UNA LISTA



7

## DECIDIMOS LAS SOLUCIONES QUE SON VÁLIDAS

8

## ESCRIBIMOS EL ACUERDO Y FIRMAMOS TODOS





## LAS NORMAS Y LIMETES

- Proporcionan a los hijos seguridad y protección
- Los hijos adquieren pautas de lo que es válido y lo que no es válido
- Promueven el sentido del respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Preparan a los hijos para la vida en una sociedad con restricciones y obligaciones que deben de cumplir
- Ponen límites al comportamiento de los hijos y les ayuda a desarrollar la tolerancia a la frustración.

## PASOS PARA ESTABLECER NORMAS

- 01 Deben ser claras y realistas
- 02 Deben ser consensuadas con todos los miembros de la familia
- 03 Con consecuencias establecidas: el incumplimiento de normas debe ser conocido por los hijos.
- 04 Deben ser estables y solo se pueden eliminar cuando no sean adecuadas
- 05 Hay que reforzar el cumplimiento de las normas

## ¡GRACIAS POR ESCUCHARME!

¿Alguna pregunta?

**EJEMPLOS DE NORMAS**

- No pegar ni golpear con objetos a los demás.
- No pedir las cosas gritando y sin respeto. Ser educado.
- No interrumpas a los demás. Espera tu turno para hablar.
- En casa se habla sin gritar.
- Ordeno y recojo mi habitación
- Hago los deberes sin gritar.
- Escuchar con atención cuando te hablen
- Si tienes que decir algo utiliza un tono de voz adecuado.
- Es hora de comer y hay que sentarse en la mesa.
- No doy portazos al salir de la habitación
- Comparto las cosas con mi familia.