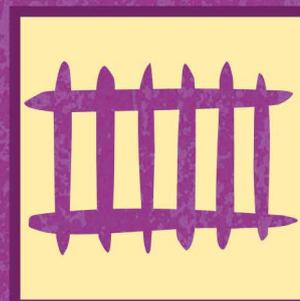
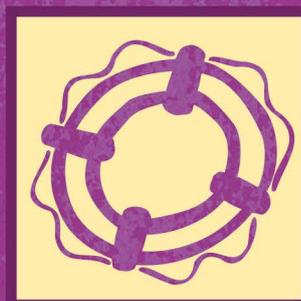
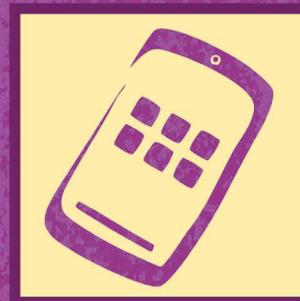


# PROTEGO

VERSIÓN 2



ENTRENAMIENTO EN PARENTALIDAD POSITIVA  
Y HABILIDADES EDUCATIVAS  
PARA MADRES Y PADRES





# PROTEGO

VERSIÓN 2

**Entrenamiento en parentalidad positiva  
y habilidades educativas  
para madres y padres**

## **Autores**

Jaume Larriba, Antoni M. Duran y Josep M. Suelves

## **Colaboradora en la elaboración de la versión 2**

Sara Valmayor

## **Colaboradoras en la elaboración de la versión original**

Susana Bello, Lorena Condón, Concha García y Fabia Morales

## **Agradecimientos**

A la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, cuyo apoyo ha hecho posible la edición de la presente versión revisada y ampliada del programa PROTEGO.

A los profesionales y las profesionales de los diferentes servicios que participaron en la evaluación de PROTEGO y que con sus aportaciones han contribuido a mejorar el programa en su versión actual: Regiduría de Bienestar Social del Ayuntamiento de Benicarló, Unidad de Apoyo a la Convivencia de la Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Fuenlabrada, Dirección General de Familia, Asuntos Sociales y Zonas de Especial Actuación del Ayuntamiento de Sevilla, asociaciones ASPAD, DESAL, LIMAM y Rompe Tus Cadenas, Diputación de Málaga, Servicios Sociales de los ayuntamientos de Algarrobo, Cuevas de San Marcos y Villanueva de la Concepción, Área de Servicios a las Personas, Cohesión y Bienestar Social del Ayuntamiento de Terrassa, Departamento de Salud Pública, Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Sociales y Equipo de Atención a la Infancia y la Adolescencia del Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet, Área de Servicios Sociales del Consejo Comarcal del Bages y Área de Bienestar del Consejo Comarcal del Alt Empordà.

Al Departamento de Bienestar y Familia de la Generalitat de Catalunya, por el apoyo recibido en su día para el desarrollo de la versión original en catalán de este programa y a todas las personas que apoyaron con su entusiasmo el proyecto, en especial a Carmen Iniesta, Tomás Ezpeleta, Marc Ballester, Mari Quero, Doni Lago y Xesco Montañez, sin olvidar a las madres y los padres que, con su participación en la aplicación piloto y posteriores, han contribuido a mejorarlo.

© PDS y de los autores

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Provenza, 79, bajos 3ª

08029 Barcelona

Tel.: 934 307 170

Fax: 934 390 773

pds@pdsweb.org

Edición: Barcelona, 2017

Tirada: 250 ejemplares

Depósito legal: B 17299-2017

Diseño y maquetación: E. Bosch

*A mi madre no le gusta que mi abuelo suba mareado del bar porque dice que eso en un viejo está muy feo. Tampoco le gusta que suba mi padre mareado porque dice que eso en un marido está muy feo, y tampoco le gusta que los domingos mi abuelo nos moje una sopa de vino y azúcar porque dice que eso en un niño está tres veces feo. Sin embargo, cuando se toma sus vermouths con la Luisa los domingos en el Tropezón, no le encuentra a beber ninguna pega.*

Elvira Lindo, **Manolito Gafotas: Manolito *on the road***

Con el fin de agilizar la lectura, en el presente manual no siempre se hace un uso simultáneo de los términos en masculino y en femenino. A menudo se utilizan las palabras “padre” o “padres” para designar indistintamente a los padres y las madres y, de modo general, a cualquier persona adulta responsable a cargo de los menores en una familia. Igualmente, a menudo se emplean las expresiones “hijo” o “hijos” y “aplicador” o “aplicadores” para referirse, respectivamente, y de manera indistinta a los hijos y las hijas de las personas participantes en el programa y a los profesionales y las profesiones que lo aplican.

## ÍNDICE

Prólogo .....	9
Prólogo a la primera edición .....	11
Presentación de la versión 2 de PROTEGO .....	13
Entrenamiento en habilidades parentales relacionadas con la prevención de drogas y otras conductas de riesgo .....	15
Características del programa .....	19
Orientaciones para la captación y retención de participantes .....	27
Orientaciones para la aplicación del programa .....	31
Eficacia del programa .....	41
Contenido de las sesiones .....	43
Sesión 1. Caminando hacia el cambio <i>Definición de objetivos de cambio de conducta</i> .....	45
Sesión 2. Hablando se entiende la gente <i>Habilidades de comunicación</i> .....	53
Sesión 3. Cuidando las relaciones <i>Reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares</i> .....	61
Sesión 4. Esto sí, esto no <i>Establecimiento de normas y límites</i> .....	71
Sesión 5. Premios y sanciones <i>Supervisión, sanciones y vinculación familiar</i> .....	81
Sesión 6. Las drogas a debate <i>Posición familiar sobre el tabaco, el alcohol y el resto de drogas</i> .....	91
Sesión 7. Nuevas respuestas a viejos problemas <i>Resolución de problemas</i> .....	99
Sesión 8. Haciendo balance <i>Seguimiento</i> .....	105
Sesión 9. Compartiendo progresos <i>Seguimiento y refuerzo de los progresos</i> .....	109
Sesión 10. Despedida y cierre <i>Seguimiento y clausura del programa</i> .....	115
Anexos .....	119
Ficha resumen para los padres y las madres .....	121
Fichas de recordatorio de las tareas para casa .....	129
Ficha de registro de la asistencia y participación de los participantes a las sesiones .....	139
Cuestionario de satisfacción con la participación en el programa PROTEGO .....	141
Plan de formación para la aplicación del programa PROTEGO .....	143
Bibliografía .....	147



## PRÓLOGO

---

William Dab, en “Santé publique. Les nouveaux visages des risques sanitaires” (Salud pública. Las nuevas caras de los riesgos sanitarios), capítulo del libro colectivo *La fin du risque zéro (El fin del riesgo cero)*, de Xavier Guilhou y Patrick Lagadec, citaba una frase que atribuye al cardenal Richelieu, estadista francés y ministro del rey Luis XIII, en la que se afirma: *“No hay nada más oculto que los efectos de la prudencia, ya que consisten en evitar los males previniéndolos. Esto hace que en general no se reconozcan ni agradezcan los favores de este tipo, cuando en realidad son los más grandes que se pueden hacer”*. Hemos seleccionado esta cita, porque, como explicaremos a continuación, la prevención de los efectos indeseables de los consumos de drogas es una de las facetas menos conocidas del trabajo que se desarrolla en el seno del Plan Nacional sobre Drogas, en cuanto a su realidad, bases científicas y eficacia actual.

Desde una perspectiva genérica, cuando preguntamos por los problemas relacionados con el uso de drogas, al igual que en muchos otros aspectos de la salud pública, una mayoría muy importante de la población considera que lo mejor que se puede hacer es “prevención”, entendida, sobre todo, como el desarrollo de hábitos saludables y el refuerzo de los factores de protección; sin embargo, el poder de la prevención, no solo de las adicciones, sino de los riesgos a corto y a largo plazo que entrañan el consumo y el abuso de sustancias con potencial adictivo, tanto para quien las consume como para su entorno inmediato y el conjunto de la comunidad, es al mismo tiempo cuestionado en ciertos ámbitos.

Quizás una de las posibles explicaciones de esta aparente dualidad se encuentre en la propia historia del abordaje preventivo de dichos consumos. Hace tan solo unas décadas, la realidad acuciante que se reflejaba en nuestra sociedad, fundamentalmente, a través de la percepción social ligada a la epidemia del consumo de heroína (y de sus consecuencias en términos de seguridad ciudadana), generó una urgencia por “hacer”, más que por “hacer bien”. Sin duda, tampoco disponíamos entonces de las evidencias con que contamos en la actualidad, producto de la investigación social aplicada, sobre los criterios en que debe basarse un programa de prevención que aspire a alcanzar resultados objetivos y transformadores y, además, urgidos por la necesidad de respuesta, no habíamos incorporado la cultura de la calidad y de la evaluación, basadas en metodologías contrastadas.

Mucho se ha avanzado en estos años. Hoy contamos con criterios de acreditación de programas de prevención tanto en el plano nacional como en el internacional; en nuestro país se han efectuado evaluaciones de diversos modelos aplicados en prevención inespecífica, selectiva o indicada, y sabemos que la tarea de prevención, sobre todo la dirigida a los más pequeños, ha de contar con la participación de las familias, el profesorado, las administraciones públicas y la sociedad en su conjunto, así como fomentar un uso adecuado del tiempo libre y de ocio e incorporar medidas de prevención ambiental, y que debe aplicar en cada uno de estos ámbitos aquellos programas que permitan dotar de instrumentos a cada persona para que pueda ejercer un papel positivo en ese esfuerzo común, como miembro activo de la sociedad.

El documento que tiene usted en sus manos contiene el proyecto de prevención selectiva en el ámbito familiar PROTEGO 2 que desarrolla la entidad Promoció i Desenvolupament Social (PDS) en múltiples localizaciones de nuestro país. Este proyecto constituye la versión mejorada, tras una rigurosa evaluación, del primer PROTEGO, que, desde el año 2001, se viene aplicando con excelentes resultados y ha sido exportado a otros países de Europa y Latinoamérica.

La familia es el primer y principal espacio de socialización de la persona y ejerce, o al menos debería ejercer, una tutela efectiva sobre sus menores, capaz de generar el entorno adecuado para su maduración, desarrollo y posterior autonomía. No podemos obviar que realizar esta tarea

implica voluntad y constancia, pero tampoco sería adecuado no tener en cuenta que, solo con lo anterior, la mejor predisposición puede fracasar por la falta de criterio y conocimiento de cómo manejar las situaciones de conflicto, lógicas, por la divergencia entre la visión del adulto, que debe proteger mientras genera un marco de confianza que permita una maduración progresiva y garantice la autonomía posterior, y los hijos, con su natural presentismo, socializados en contextos donde están permanentemente presentes la presión de grupo y una cultura del consumo cada vez más intensa.

Si a ello le añadimos las dificultades inherentes cuando los consumos ya se han hecho presentes y exigen una intervención preventiva menos generalista, más indicada, nos aproximaremos a la virtud que supone disponer de programas validados y evaluados con los que efectuar la tarea de empoderar a esas familias para hacer frente a retos tan complejos.

Este documento de PROTEGO 2 incluye información sobre la evaluación que se ha efectuado del PROTEGO original, al igual que recoge las adaptaciones derivadas de los resultados de dicha evaluación, lo que, sin duda, mejora la ya buena valoración del programa inicial, cuyo ajuste a criterios de evidencia científica fue determinante y conllevó su inclusión, en el año 2013, en la base de datos de buenas prácticas europeas EDDRA, gestionada por el Observatorio Europeo de las Drogas, agencia de la Unión Europea.

En definitiva, la contribución de PDS, a través de este y otros proyectos vinculados a distintos ámbitos de la prevención, constituye, sin duda, una aportación enormemente valiosa que debe permitir, y esto es lo principal, hacer eficientes los recursos dedicados a su implementación y alcanzar los objetivos para los que fue creado, pero que, además, ha de contribuir a desterrar, de una vez por todas, cualquier duda sobre la pertinencia y la necesidad objetiva de apostar por la prevención como método prioritario de abordaje de los efectos indeseables de las drogas, legales o ilegales, en busca de una sociedad más saludable, más justa y con mayor calidad de vida.

La importancia de la prevención no puede permanecer oculta, ni debemos olvidar, como sociedad, ser agradecidos con quienes “evitan los males previniéndolos”, como decía Richelieu, y, por ello, no quiero terminar sin agradecer expresamente a todos los que han hecho posible PROTEGO, desde sus inicios hasta el momento actual, su compromiso y dedicación a esta tarea.

Madrid, junio de 2017

Francisco de Asís Babín Vich  
Delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas

## PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN

---

Recientemente, en un taller sobre lenguajes literarios, el premio Nobel de Literatura José Saramago expresó su postura sobre las dinámicas que pretenden convencer a los demás: “He aprendido a no intentar convencer a nadie. Considero el trabajo de convencer a otros una falta de respeto, un intento de colonización...”.

En los debates sobre estrategias centradas en la prevención del abuso de drogas, los profesionales del sector muchas veces nos cuestionamos la adecuación ética de las intervenciones preventivas, hasta qué punto, como expertos, estamos legitimados para promover o modificar los estilos de vida de las personas, y cuáles son los límites de nuestra tarea.

A menudo, también hemos contribuido a desdramatizar determinados enfoques alarmistas y apocalípticos con respecto a las drogas y sus usos. Hemos divulgado un análisis antropológico que sitúa las drogas como una parte integrante de las diversas culturas humanas a lo largo de los siglos. Hay que matizar, sin embargo, dos aspectos clave que frecuentemente se escapan a esta visión que contempla el pasado de las drogas.

Por una parte, debe tenerse en cuenta que desde mediados del siglo XX han variado radicalmente los contextos de producción y comercialización de las diversas sustancias psicoactivas, que se han convertido en fenómenos cada vez más sofisticados y de difícil control. Los potentísimos intereses económicos que mantienen y refuerzan las actuales redes de producción, elaboración, promoción y venta son factores completamente nuevos que condicionan y modifican drásticamente los usos de cada una de las drogas, independientemente de su estatus legal o de su condición de drogas tradicionales o de nueva introducción en el mercado.

Por otra parte, han variado sensiblemente las condiciones sociales y de vida de muchos grupos de población. Algunos ejemplos destacados de estos cambios son las migraciones masivas; el paro surgido en las sociedades postindustriales; la fuerza de los nuevos escenarios de ocio y diversión dentro de las sociedades ricas; o la presencia abrumadora de los medios de comunicación de masas en la vida cotidiana de la gente, exhibiendo cada día, continuamente, la obscena escenificación de la opulencia como única finalidad vital. Estos y muchos otros factores propician el establecimiento de nuevos problemas y el desarrollo de considerables dificultades de manejo educativo por parte de padres, tutores, educadores y otros agentes sociales.

En este nuevo marco, el consumo de drogas ha pasado de ser un acto culturalmente integrado, y muy a menudo de libre elección personal, a ser una conducta promovida por potentes intereses económicos y dinámicas sociales totalmente ajenos a los intereses vitales de la mayoría de las personas. Por lo tanto, el uso de drogas ya no es un acto de libertad, sino, casi siempre, de *claudicación* o sometimiento a la dinámica del consumo, a las exigencias de un mercado implacable regido por el único valor admitido, la rentabilidad. Y, en esta dinámica perversa, los sectores de población más vulnerables de nuestra sociedad (niños, jóvenes y, específicamente, diversos grupos de población sometidos a especiales situaciones de riesgo) son los que salen más perjudicados.

Frente a la situación de indefensión de estas poblaciones es necesario que la sociedad misma facilite instrumentos de protección, mecanismos capaces de ampliar —hasta donde sea posible— los márgenes de libertad de las personas para actuar de acuerdo con sus intereses vitales, y no de acuerdo con los intereses ajenos. Reconocer esta necesidad implica también explorar nuevas propuestas preventivas sensibles al diagnóstico y eficaces en cuanto a los resultados; crear programas que, partiendo de las fragilidades y las carencias de la población con la que trabajan, promuevan la adquisición de las capacidades y los recursos personales necesarios

para afrontar, de manera crítica, creativa, positiva y superadora, las condiciones que promueven el consumo de drogas.

Un cuarto de siglo de lecciones acumuladas gracias a la experiencia, además de los resultados de una investigación progresivamente más rica y más capaz de aportar elementos para la toma de decisiones informadas y basadas en la evidencia, nos permite construir, en la actualidad, un marco preventivo más abierto y amplio que el imperante a finales de los años setenta, cuando se iniciaron las primeras propuestas preventivas en nuestro país. Un marco preventivo más flexible y más adecuado a las necesidades presentes, altamente exigentes, muy diversas y, hasta cierto punto, cambiantes. En definitiva, un marco preventivo más eficaz para transformar aquellas circunstancias que sitúan a determinadas personas, familias o grupos sociales en posiciones más frágiles y vulnerables a las cada vez más sofisticadas y complejas condiciones propiciatorias del abuso de drogas.

Si queremos seguir avanzando hacia la consecución de este objetivo transformador, debemos asegurar que los esfuerzos y los recursos dedicados a la prevención se inviertan en actuaciones de calidad. En este aspecto, actualmente contamos con instrumentos de probada eficacia; herramientas de utilidad para el desarrollo de tareas de prevención adecuadas a las necesidades existentes en aquellos contextos en que es más necesaria una intervención preventiva. El programa PROTEGO constituye, en dicho contexto, un excelente ejemplo de respuesta preventiva adecuada al marco familiar.

PROTEGO ha sido desarrollado a partir de la experiencia de años de trabajo preventivo y reflexión cotidiana de sus autores, completada por una revisión minuciosa de programas que se han demostrado eficaces en contextos similares a aquellos a los que este programa se dirige. Nace con la voluntad de facilitar la labor a otros profesionales que, día a día, tienen que afrontar el reto de trabajar aspectos y dinámicas difíciles, que requieren una gran dosis de esfuerzo y compromiso personal, y que a menudo no cuentan con el soporte o las herramientas necesarias para garantizar su eficacia. Es, por lo tanto, una contribución relevante y concreta al acercamiento de recursos facilitadores de la tarea profesional y familiar, y, a su vez, responde a los criterios de eficacia y de eficiencia.

Además de dar la bienvenida a esta valiosa aportación, y en sintonía con ella, hay que recordar que el desarrollo de programas preventivos no es la finalidad última de la prevención, sino un medio para promover y basar una sociedad en que cada niño y cada niña, cada joven y cada persona mayor, a pesar de las carencias que deba afrontar, pueda desarrollar su vida de la manera más autónoma, más saludable y más solidaria posible. Solo desde la ampliación de los espacios de libertad y el refuerzo de los recursos personales, familiares y comunitarios, podremos entender, compartir, trabajar y promover los objetivos que la prevención se plantea actualmente: disminuir la prevalencia global del consumo, retrasar la edad de inicio en el consumo de las diversas sustancias, evitar los riesgos asociados a los usos de drogas y disminuir los daños relacionados con el consumo.

El programa que tenemos en las manos es, asimismo, una buena respuesta sobre la legitimidad de la prevención, no como un intento arbitrario de convencer a otros sobre la necesidad de adoptar un estilo de vida impuesto *desde fuera*, o *desde arriba*, sino como una propuesta viable de trabajo compartido entre profesionales y familias, con el fin de facilitar y reforzar la adquisición de los recursos de afrontamiento necesarios para hacer posibles los objetivos preventivos.

Madrid, diciembre de 2000

Teresa Salvador Llivina  
Directora del Centro de Estudios Sobre Promoción de la Salud (CEPS)

## PRESENTACIÓN DE LA VERSIÓN 2 DE PROTEGO

---

La primera edición del programa PROTEGO se desarrolló en el año 2001 en versión catalana y en 2004 en versión castellana, y fue el primer programa de prevención familiar selectiva para prevenir el consumo de drogas elaborado en nuestro país, sistematizado y apoyado en un manual detallado de aplicación. Desde su nacimiento, el programa ha ido incrementado su cobertura nacional e internacional, con adaptaciones para América Latina y Rumanía, y ha servido de base para el diseño de otros programas de prevención familiar: MONEO, de prevención universal, DÉDALO, de prevención selectiva, y LÍMITS (LÍMITES), de prevención indicada. En el año 2013, PROTEGO fue incorporado a la base de datos de buenas prácticas europeas EDDRA, del Observatorio Europeo de las Drogas. Poco después, entre los años 2014 y 2016, fue evaluado y mostró su eficacia en la mejora de las habilidades parentales.

La presente edición del programa, PROTEGO Versión 2, constituye una versión revisada de la edición original e incorpora mejoras derivadas del proceso de evaluación. Al respecto, los autores y el editor del programa agradecen la colaboración y las aportaciones de todas las personas que participaron en su evaluación. Asimismo, esta nueva versión incorpora recomendaciones extraídas de los últimos avances científicos en prevención familiar. No obstante, los cambios introducidos no afectan al núcleo central del programa, dado que los resultados de su evaluación mostraron la eficacia de PROTEGO para mejorar las habilidades educativas de las madres y los padres asociadas a la prevención del uso de drogas en los hijos.

Las modificaciones incorporadas en la nueva versión de PROTEGO se orientan hacia dos objetivos principales: facilitar más el desempeño de la función de los aplicadores del programa y potenciar más la mejora de las habilidades parentales de las madres y los padres participantes.

La facilitación para desempeñar la función de los aplicadores se concreta, básicamente, en:

- La incorporación de un plan de formación para los aplicadores en el manual del programa.
- La incorporación de un mayor número de indicaciones para la aplicación del programa.
- La inclusión de más orientaciones para favorecer la captación y la retención de los participantes.
- La eliminación de algunas tareas secundarias o suplementarias en alguna de las sesiones.
- Una distribución de los tiempos previstos para la realización de las actividades de las sesiones más ajustada a las necesidades reales.
- La adecuación de algunos ejemplos de las actividades de las sesiones para adaptarlos mejor a la realidad de las familias en términos de diversidad cultural y de edad de los hijos.
- La incorporación de nuevos materiales de apoyo para facilitar la evaluación del proceso por parte de los aplicadores.

Respecto a la mayor potenciación de las habilidades parentales de las madres y los padres participantes en el programa, los cambios principales se concretan en:

- La inclusión de dos nuevas sesiones de seguimiento y refuerzo, de modo que el programa pasa a tener un total de diez sesiones, en lugar de las ocho de la versión inicial.
- Un mayor énfasis en las tareas para casa asignadas a los participantes al final de las sesiones y el empleo de una mayor cantidad de tiempo en cada sesión para revisar su realización.
- La incorporación de nuevos materiales de apoyo para facilitar la realización de las tareas para casa (fichas de recordatorio de dichas tareas, para entregarlas al final de las sesiones).

## ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARENTALES RELACIONADAS CON LA PREVENCIÓN DE DROGAS Y OTRAS CONDUCTAS DE RIESGO

---

El abuso de bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas ocasiona importantes problemas sanitarios y sociales en la mayor parte de los países desarrollados. Como el tratamiento de estos problemas suele ser difícil y, a veces, resulta imposible resolver por completo algunas de las complicaciones derivadas del abuso de drogas —como la infección por el virus del sida— es fácil de comprender que profesionales e instituciones se esfuercen en encontrar formas de prevenir el abuso de drogas.

*Prevenir las drogodependencias* supone ser capaz de modificar los factores que contribuyen al desarrollo de un problema relacionado con el consumo de drogas. Numerosos estudios han puesto de manifiesto que el riesgo de abusar de las drogas no es el mismo para todo el mundo, sino que está relacionado con la exposición a diferentes factores que aumentan o disminuyen la probabilidad de que una persona determinada abuse de las drogas, y que reciben el nombre de *factores de riesgo* y *factores de protección*. Algunos pueden ser biológicos y hereditarios, sin embargo, se han identificado también factores de riesgo y protección relacionados con el entorno social y familiar, como el hecho de vivir en un entorno social muy permisivo o favorable al uso de drogas, relacionarse con otras personas que toman drogas, tener poca vinculación con la escuela, o proceder de una familia con pocas habilidades para gestionar su función educativa.

Muchos programas de prevención se han centrado en el hecho de que los adolescentes que consumen drogas se relacionan principalmente con otros chicos y chicas que también son consumidores de estas sustancias. Es posible que estos adolescentes no hayan sido capaces de hacer frente a la presión del grupo (amigos, compañeros de la escuela, etc.) para consumir drogas. Por eso, bastantes programas preventivos se basan en dotar a los adolescentes de habilidades para resistir la presión del grupo, les enseñan a ser más asertivos, les muestran la extensión real del uso de drogas en la adolescencia (que a menudo no es tanta como ellos creen), etc.

En este programa, sin embargo, nos interesan especialmente los factores de riesgo y de protección familiar. Entre los primeros, cuentan con apoyo empírico:

- La falta de supervisión de la conducta de los hijos.
- La escasa definición y comunicación de normas de conducta a los hijos.
- Las pautas de disciplina inconsistentes o muy severas.
- La debilidad en los vínculos afectivos entre padres e hijos.
- La pobreza en la comunicación y la interacción.
- La presencia de conflicto familiar.
- Las actitudes y las conductas familiares favorables al consumo de drogas.

Además, a través de su acción educativa, los padres también pueden influir sobre otros factores de riesgo, como la asociación con amigos o compañeros consumidores, la iniciación temprana en el consumo de sustancias o el bajo grado de compromiso con la escuela.

Entre los factores de protección relacionados con el entorno familiar, los más consistentes de acuerdo con la información disponible actualmente son:

- La existencia de vínculos emocionales positivos entre padres e hijos.
- La existencia de normas familiares y pautas de conducta claras y estables.
- La utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres.
- La implicación significativa de los padres en la vida de los hijos.
- El seguimiento y la supervisión de la conducta de los hijos (actividades fuera de casa, relaciones y amistades, rendimiento académico, etc.).
- El impulso y el apoyo de los padres a la participación y la vinculación de los hijos en actividades e instancias socializadoras.
- La percepción, por parte de los hijos, de desaprobación familiar respecto al consumo de drogas.

La evaluación de diferentes programas de prevención familiar nos muestra que es posible enseñar a los padres a modificar y mejorar sus habilidades educativas y de gestión familiar de manera que se reduzcan los factores de riesgo y se incrementen los factores de protección a los que están expuestos sus hijos. De los diferentes modelos de intervención que se han evaluado, el entrenamiento en habilidades de gestión familiar es el más eficaz. Estas intervenciones suelen orientarse al aprendizaje y la mejora de habilidades como: la comunicación familiar, la supervisión de la conducta de los hijos, el establecimiento de normas y límites de conducta, etc.

Diversos estudios de evaluación indican que este tipo de programas pueden aportar beneficios significativos a niños y adolescentes con dificultades de adaptación social, y también a sus padres (mejora de la cohesión y la vinculación familiar, mejora en la gestión de conflictos familiares, etc.). Además, sus efectos positivos parecen generalizarse en otros entornos, como, por ejemplo, el escolar, y perdurar en el tiempo.

A diferencia de los programas de prevención *universales*, los programas de prevención selectivos se dirigen a segmentos de la población delimitados en función de su exposición a un mayor número de factores de riesgo para el uso de drogas, como los adolescentes que fracasan en la escuela o los hijos de personas que abusan de las drogas. Los programas de prevención selectivos utilizan más recursos y tienen una cobertura menor que los universales, pero ofrecen unos beneficios potenciales muy grandes.

La aplicación de intervenciones eficaces en prevención de drogas es una buena praxis y un deber ético. Afortunadamente, hoy en día se dispone de un amplio cuerpo de conocimientos sobre las características que deberían reunir las intervenciones eficaces para prevenir el consumo de drogas. Ello ha sido posible gracias a la inversión de recursos en la evaluación de intervenciones preventivas, que aunque sigue siendo limitada, cada vez es mayor.

No obstante, no siempre resulta fácil poner los programas de prevención al alcance de los sectores de población que más podrían beneficiarse de ellos. Una dificultad importante que surge al aplicar intervenciones preventivas dirigidas a los padres y las madres —como mediadores de la conducta de sus hijos— estriba en conseguir su participación e implicación personal. En los países en los que el sistema de servicios sociales está más desarrollado y ofrece una cobertura universal, estos recursos pueden jugar un papel decisivo a la hora de ofrecer actuaciones preventivas que incidan sobre los niños y los adolescentes en situación de riesgo, como propone este programa.

Los programas familiares de prevención del uso de drogas son eficaces si: modifican habilidades parentales; se basan en modelos teóricos que trabajan factores de riesgo y de protección claves del entorno familiar; se adaptan a la etapa vital de los hijos y las hijas; utilizan una metodología que permita la participación activa de la población; los aplican personas previamente formadas en la intervención; planifican estrategias de captación y retención para que la población complete la intervención; tienen una duración suficiente para conseguir promover cambios (a mayor vulnerabilidad de la población mayor duración). PROTEGO se diseñó de acuerdo con los criterios de eficacia que se conocían en su momento y, en esta segunda versión, se han incorporado avances recientes sobre la evidencia científica de los programas de prevención.

Finalmente, desde una óptica psicosocial, la preadolescencia y el inicio de la adolescencia son momentos idóneos para implementar intervenciones preventivas de tipo familiar en la población de riesgo. Más adelante, la creciente autonomía de los hijos limita las posibilidades de supervisión y de restricción del contacto con compañeros problemáticos por parte de los padres. Entonces, la persistencia de problemas de conducta y de dificultades de adaptación provenientes de etapas anteriores puede interferir en el proceso de integración social de los adolescentes y evolucionar hacia problemas importantes. Por todo eso, PROTEGO se dirige al trabajo preventivo con padres y madres de preadolescentes en riesgo.



## CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

---

### Finalidad

---

Promover la parentalidad positiva en los padres y las madres con hijos e hijas preadolescentes y la mejora de las habilidades educativas: comunicación, establecimiento de normas y límites, supervisión, fortalecimiento de los vínculos entre padres e hijos, y clarificación de la posición familiar respecto a las conductas problemáticas y de riesgo.

### Objetivos del programa

---

- Mejorar la cantidad y la calidad de la comunicación familiar.
- Disminuir la frecuencia y la intensidad del conflicto familiar.
- Fortalecer los vínculos entre padres e hijos y la vinculación de los hijos a la familia.
- Mejorar el seguimiento y la supervisión de la conducta de los hijos.
- Aumentar la utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres.
- Capacitar a los padres para establecer normas de conducta para los hijos claras y coherentes.
- Mejorar la capacitación de los padres para definir normas familiares sobre diferentes conductas problemáticas de la adolescencia, como el uso de sustancias.
- Aumentar en los hijos la percepción de desaprobación familiar hacia las conductas problemáticas, tales como el consumo de drogas.
- Aumentar el uso de estrategias de resolución de problemas en la educación de los hijos.

### Tipo de programa en función del riesgo de la población diana

---

Selectivo.

### Grupo destinatario

---

Padres y madres con hijos preadolescentes (de 9 a 13 años, aproximadamente), con riesgo en los padres (pocas habilidades educativas y de gestión familiar) o en los hijos (problemas de adaptación y de rendimiento escolar o problemas de conducta persistentes).

### Estrategia de intervención

---

Desarrollo de competencias (entrenamiento de padres y madres en habilidades educativas).

## Ámbito de aplicación

---

Familiar (padres y madres).

## Modelo teórico

---

El marco teórico del programa se basa en una combinación de diferentes modelos:

- El modelo de ecología social de Kumpfer y Turner (1990, 1991), que postula que las interacciones de los adolescentes con los entornos social, escolar y familiar ejercen una influencia determinante sobre el abuso de drogas y otras conductas problemáticas. De acuerdo con este modelo, establecer vínculos afectivos positivos con la familia y la escuela favorece la elección de amigos con actitudes y conductas prosociales, lo que, a su vez, favorece elecciones positivas con relación a conductas problemáticas como el uso de sustancias.
- El modelo ecológico social de promoción de la salud de McLeroy, Bibeau, Steckler y Glanz (1988), que está dirigido a modificar los factores interpersonales, organizacionales, comunitarios y de salud pública que mantienen los comportamientos no saludables. Según este modelo, las intervenciones adecuadas en el entorno familiar producen cambios positivos en las conductas de los hijos.
- El modelo evolutivo del desarrollo de conductas problemáticas en la infancia (Conduct Problems Prevention Research Group, 1992; y otros autores), según el cual la presencia de circunstancias estresantes familiares (conflictos, dificultades económicas, etc.) es una dificultad para que los padres puedan establecer de manera consistente normas y límites para los hijos y brindarles apoyo emocional. Ello se complica aún más cuando los niños presentan irritabilidad o hiperactividad y cuando los padres carecen de habilidades para manejar a los hijos. A falta de orientación educativa, los niños presentan cada vez más conductas impulsivas, agresivas o no normativas, y sus padres, faltos de habilidades para manejar esas conductas acaban por tolerarlas o ignorarlas, de modo que refuerzan su realización y ponen a los hijos en situación de alto riesgo para iniciar conductas problemáticas, como el uso precoz de sustancias. Para contrarrestar esta situación, el modelo propone (entre otras estrategias) modificar el entorno mejorando las habilidades educativas de los padres.
- El modelo de desarrollo social de Catalano y Hawkins (1996), que plantea que los patrones de conducta prosocial y antisocial se aprenden ambos de los mismos agentes socializadores: la familia, la escuela, los iguales y las instituciones de la comunidad; y que el proceso de aprendizaje de uno u otro patrón está influido por la percepción de oportunidades para interactuar con unas u otras personas, por las habilidades para implicarse y participar en dichas interacciones y por el refuerzo obtenido de ellas. Entre las intervenciones basadas en este modelo se incluye el modelado de conductas prosociales, por ejemplo, enseñando a los padres a transmitir a los hijos mensajes coherentes sobre el uso de sustancias y otras conductas problemáticas y a animarlos a participar en actividades que brinden oportunidades de establecer interacciones prosociales.

## **Duración del programa y número de sesiones**

---

Cuatro meses (ocho sesiones semanales y dos sesiones finales mensuales, de dos horas de duración).

## **Escenarios de aplicación**

---

Centros y equipamientos de servicios sociales, centros de salud, servicios de atención a la infancia y la adolescencia, programas de acción social familiar y comunitaria, programas comunitarios de prevención de drogodependencias, y otros recursos o programas de servicios sociales, educación y salud.

Es importante aplicar la intervención en equipamientos y recursos normalizados para la población participante. Las personas que participen en el programa deben poder acceder fácilmente al equipamiento, sin percibir barreras físicas, logísticas o culturales y sintiéndose en un lugar seguro donde no van a ser estigmatizadas.

## **Materiales**

---

Manual con información sobre el programa, instrucciones detalladas para la aplicación de las sesiones y materiales anexos: hojas de recordatorio para entregar a los padres al final de las sesiones, hoja de tareas para hacer en casa, modelo de registro de las sesiones, contrato para los participantes, cuestionario de valoración del programa y plan de formación.

## **Actividades que desarrolla**

---

Explicaciones, discusiones en grupo, apoyo grupal, ejercicios de *role-playing*, modelado, práctica de habilidades y tareas para casa.

## **Contenido de las sesiones**

---

El currículo del programa se desarrolla a lo largo de diez sesiones de dos horas de duración, con una frecuencia de aplicación semanal las ocho primeras y mensual para la novena y la décima. La tabla siguiente presenta los contenidos de cada sesión:

Sesión	Título	Subtítulo	Contenido
1	<i>Caminando hacia el cambio</i>	Definición de objetivos de cambio de conducta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del programa y de los participantes.</li> <li>• Funciones de la familia.</li> <li>• Objetivos de la educación.</li> <li>• Definir objetivos de cambio de conducta.</li> </ul>
2	<i>Hablando se entiende la gente</i>	Habilidades de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hablamos lo suficiente con los hijos?</li> <li>• ¿Cómo favorecer la comunicación con los hijos?</li> <li>• Habilidades comunicativas.</li> <li>• ¿Cómo formular críticas constructivas?</li> </ul>
3	<i>Cuidando las relaciones</i>	Reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Origen e importancia del conflicto familiar.</li> <li>• Nuestra conducta condiciona la de los demás.</li> <li>• Hábitos comunicativos y relaciones familiares.</li> <li>• El control de la ira y de las explosiones de rabia.</li> </ul>
4	<i>Esto sí, esto no</i>	Establecimiento de normas y límites	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentido y necesidad de las normas y los límites.</li> <li>• Estilos educativos e interiorización de normas.</li> <li>• Pautas para establecer y comunicar normas y límites.</li> <li>• Reforzar el cumplimiento de las normas.</li> </ul>
5	<i>Premios y sanciones</i>	Supervisión, sanciones y vinculación familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la supervisión de la conducta de los hijos.</li> <li>• Pautas para castigar con sensatez y comunicar sanciones.</li> <li>• Las buenas relaciones ayudan a cumplir las normas.</li> <li>• Compartir, decidir y hacer cosas juntos.</li> </ul>
6	<i>Las drogas a debate</i>	Posición familiar sobre el tabaco, el alcohol y el resto de drogas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmisión de normas sobre temas sensibles.</li> <li>• Normas familiares sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas.</li> <li>• ¿Cuándo y cómo hablar de temas difíciles con los hijos?</li> <li>• Contenidos y actitudes para hablar con los hijos sobre drogas.</li> </ul>
7	<i>Nuevas respuestas a viejos problemas</i>	Resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La resolución de problemas en la educación de los hijos.</li> <li>• La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas.</li> <li>• Otros aspectos para afrontar los problemas de conducta.</li> <li>• Resolución de problemas de conducta.</li> </ul>
8	<i>Haciendo balance</i>	Seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de la aplicación, en la vida real, de las habilidades aprendidas.</li> </ul>
9	<i>Compartiendo progresos</i>	Seguimiento y refuerzo de los progresos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de las mejoras experimentadas por los participantes.</li> <li>• Exploración de alternativas de mejora y de solución de problemas.</li> <li>• Formulación pública de compromisos de trabajo.</li> </ul>
10	<i>Despedida y cierre</i>	Seguimiento y clausura del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión y seguimiento de la aplicación, en la vida real, de las habilidades aprendidas.</li> <li>• Valoración del grado de satisfacción de los participantes.</li> <li>• Clausura del programa.</li> </ul>

## Estructura de las sesiones

---

La aplicación de las sesiones del programa sigue el esquema siguiente:

1. Bienvenida a los participantes.
2. Revisión (breve) de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa.
3. Presentación de los objetivos de la sesión.
4. Desarrollo de los contenidos; se alterna la presentación de información por parte del conductor del grupo con la realización de ejercicios de discusión en grupo y de ensayo de conducta (*role-playing*).
5. Presentación de las tareas correspondientes a la sesión.
6. Cierre de la sesión; entrega a los padres de una hoja con los puntos básicos de los contenidos tratados y las tareas para hacer en casa, y anuncio del tema que se trabajará en la sesión siguiente.

Este esquema varía ligeramente en la primera sesión —por la presentación del programa y de los asistentes— y de forma algo más significativa en las tres últimas sesiones, en las que no hay aportación de nuevos contenidos de trabajo y, por lo tanto, se centran en el seguimiento, el refuerzo y la consolidación de las mejoras logradas por los participantes en las sesiones anteriores.

Las instrucciones detalladas para la aplicación de cada una de las sesiones se presentan agrupadas en dos secciones diferenciadas. La primera informa sobre el equipo necesario para aplicar la sesión, los fundamentos que justifican su inclusión en el programa y los objetivos específicos que persigue. La segunda sección contiene la información relativa al desarrollo de la sesión: contenidos que deben explicarse a los padres y las madres, instrucciones para la realización de los ejercicios y tareas para hacer en casa. Ambas secciones contienen diferentes apartados, precedidos de unos iconos que facilitan la identificación rápida.

Además, los apartados de la sección relativa al desarrollo de la sesión informan sobre el tiempo previsto para su aplicación. Esta información se expresa mediante unas cifras que aparecen en el lado derecho de la página. La primera, entre paréntesis, indica los minutos previstos para aplicar la actividad que se expone desde aquel punto hasta el siguiente. La segunda cifra, entre corchetes, expresa el tiempo acumulado (los minutos que se prevé que habrán pasado desde el inicio de la sesión hasta la finalización de la aplicación del apartado o de la actividad correspondiente).

## Significado de los iconos identificativos de los apartados de las sesiones

---

	Equipo necesario
	Fundamentos de la sesión
	Objetivos específicos de la sesión
	Instrucciones para dar la bienvenida a los participantes
	Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa
	Información para transmitir a los padres
	Ejercicio de discusión en grupo
	Ejercicio de <i>role-playing</i> (ensayo de conducta)
	Listado de elementos informativos que hay que enseñar a los padres
	Aplicación de un cuestionario
	Tareas para casa (para practicar en casa las habilidades aprendidas en la sesión)
	Instrucciones para el cierre de la sesión

## Características de las personas aplicadoras

---

- **Un aplicador o aplicadora principal**, encargado de presentar la información a los padres, guiar la realización de los ejercicios, moderar las discusiones grupales y aclarar las dudas relacionadas con los temas tratados.
- **Un aplicador o aplicadora auxiliar**, con funciones de observación y de apoyo a la presentación de la información, las discusiones grupales y la realización de los ejercicios de modelado y de ensayo de conducta.

El aplicador principal ha de tener formación y experiencia práctica en el ámbito de la psicología, preferentemente, y en el trabajo con familias y menores, además de conocimientos sobre trabajo con grupos. Además, deberá haber recibido formación previa en el manejo del programa.

También pueden hacer esta función otros profesionales como trabajadores sociales, educadores, pedagogos, médicos, etc., con formación y familiaridad con las técnicas de trabajo con grupos, motivación, discusión, modelado y ensayo de conducta (*role-playing*).

El aplicador auxiliar debe reunir las mismas características formativas que el principal, pero puede tener menos experiencia.

Un elemento muy importante relacionado con las características y los requerimientos de los aplicadores o las aplicadoras del programa es que dispongan no solo de formación genérica y experiencia en su ámbito profesional, sino también de formación específica para la aplicación del programa, a fin de poder desarrollarlo con fidelidad al modelo y con la sensibilidad y las habilidades necesarias para implicar activamente a los participantes y adaptarse a las características del grupo.

El plan de formación del programa PROTEGO aporta conocimientos teóricos y prácticos para aplicar el propio programa. Se dirige a profesionales del ámbito de la atención social, la educación o la salud, es presencial y tiene una duración de veinte horas. En anexo al final del presente manual se puede consultar el desarrollo y las características de la formación.

La asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social, organiza periódicamente cursos de formación para la aplicación del programa. Datos de contacto: [pds@pdsweb.org](mailto:pds@pdsweb.org) - Tel.: 934 307 170.



## **ORIENTACIONES PARA LA CAPTACIÓN Y RETENCIÓN DE PARTICIPANTES**

---

### **Número de participantes en los grupos de aplicación**

---

De 12 a 15 participantes. Grupos más pequeños limitan las posibilidades de enriquecimiento a través de las experiencias de los otros participantes e incrementan el coste relativo de la aplicación. Con más de quince personas se hace difícil controlar al grupo y las sesiones, se rebasa el tiempo previsto para los ejercicios y los participantes ven reducidas sus oportunidades de intervención y de práctica.

### **Vías de captación y derivación de los participantes**

---

Recursos y programas del ámbito de la atención social, la educación y la salud; como servicios sociales, centros educativos, centros de salud, etc. Puede ser adecuado organizar sesiones informativas con profesionales de los diferentes equipamientos para que deriven familias al programa.

Conviene que los grupos de aplicación sean lo más homogéneos posible en cuanto a su perfil de necesidades, características culturales y sociodemográficas, edades de los hijos, etc.

Como la mayor parte de programas de tipo selectivo, la aplicación de PROTEGO requiere contar con la colaboración estrecha de uno o más recursos o servicios que tengan acceso directo a la población destinataria, tanto antes como durante la aplicación del programa. Antes, para gestionar la motivación y la captación de los participantes; y durante la aplicación, para hacer un seguimiento de la participación y reducir el número de abandonos (mantener alto el nivel de retención).

### **Motivación de las familias para que participen en el programa**

---

Un requisito fundamental para el desarrollo de actividades de prevención con familias es la captación y la retención de padres y madres. No todas las familias estarán igualmente motivadas para participar en un programa preventivo, de forma que las estrategias que se sigan en los primeros contactos pueden influir en su decisión de participar o no.

Como en cualquier otro proceso de cambio de comportamiento, debemos esperar que los padres y las madres se encuentren en uno de los siguientes estadios respecto al cambio de su comportamiento con relación a los hijos:

- **Precontemplación.** No muestran ninguna intención de modificar su manera de relacionarse con sus hijos e hijas. Es posible que otras personas piensen que deberían comportarse de otro modo, pero ellas no ven ninguna necesidad de cambiar y se muestran reticentes a hacerlo.
- **Contemplación.** Son conscientes de que existe un problema y están pensando seriamente en resolverlo, pero no han tomado el compromiso de iniciar acción alguna. Algunas personas se mantienen durante largos periodos de tiempo en este estadio, conscientes de la existencia de un problema, pero incapaces de resolverlo. Se muestran más abiertas a las recomendaciones para cambiar sus relaciones familiares.
- **Preparación.** Estas personas se han planteado resolver su problema y se proponen iniciar un cambio de inmediato.
- **Acción.** La persona está activamente implicada en la modificación de su comportamiento y de su entorno para resolver el problema, y ya pueden observarse algunos progresos.
- **Mantenimiento.** La persona consolida los progresos realizados y trata de evitar posibles retrocesos.
- **Terminación.** Se ha completado el proceso de cambio y no es necesario seguir esforzándose para evitar retrocesos, de modo que la persona siente plena confianza en su capacidad para afrontar con éxito dificultades futuras relacionadas con el problema.

Normalmente, las familias son invitadas a participar en el programa PROTEGO debido a su exposición a determinadas situaciones de riesgo, pero no cabe esperar que sean las familias quienes se interesan en primer lugar por participar en el programa. Como consecuencia de ello, la mayoría de las familias seleccionadas serán precontempladoras o contempladoras cuando contactemos con ellas por primera vez.

Las familias tendrán más interés en participar en el programa si se sienten invitadas a beneficiarse de una oportunidad para adquirir nuevas habilidades que hagan más fácil la compleja tarea que representa la educación de los hijos. En cambio, conviene evitar transmitir la idea de que están siendo invitadas a participar como consecuencia de su incompetencia o incapacidad como educadores. Como en toda intervención encaminada a fortalecer la motivación hacia el cambio de conducta, los profesionales que mantengan los primeros contactos con las familias deberían mostrar empatía, tratar de comprender las dificultades que afectan a esas familias en su vida diaria, ser conscientes de sus posibles dudas y ambivalencias con relación a su participación en el programa y contribuir a transmitir confianza en su capacidad de mejora.

El primer contacto con las familias debe contribuir a incrementar la motivación, y facilitar su progresión hacia los estadios de preparación y acción. Para ello, resultará útil tener en cuenta algunas estrategias que propone el modelo de la entrevista motivacional:

- **Reconocer el esfuerzo.** Al observar una familia en la que los padres muestran dificultades en la relación con su(s) hijo(s) adolescente(s), es fácil pensar que los padres no han realizado ningún esfuerzo hasta el momento. Sin embargo, es probable que los padres se hayan esforzado por cumplir con sus responsabilidades educativas del mejor modo que sabían hacerlo, y sería injusto no reconocer ese esfuerzo. En el peor de los casos, el mero hecho de haber aceptado escuchar nuestra propuesta para ayudarlos a cambiar su relación con los hijos supone ya cierto esfuerzo y valentía.

- **Parafrasear y clarificar dudas.** Es esencial que los padres sepan qué pueden esperar y qué no pueden esperar de la participación en el programa. También es preciso conocer sus preocupaciones con respecto a sus hijos y a su participación en el programa. El uso de la paráfrasis (expresar con diferentes palabras lo que el otro ha dicho) nos ayudará a comprobar si hemos interpretado correctamente la posición de los padres y contribuirá a que ellos se sientan comprendidos.
- **Reflejar las discrepancias.** Es posible que los padres expresen opiniones o muestren sentimientos que indiquen la existencia de discrepancias en la pareja con respecto a la educación de los hijos u otros aspectos de la relación familiar. Prestar atención y hacer explícitas esas discrepancias puede proporcionar las bases sobre las que comenzar a trabajar con esas familias.
- **Transmitir una visión optimista.** A menudo es posible ofrecer una visión positiva de los problemas. Por ejemplo, haciendo ver a los padres que un hijo que reclama su atención mediante un comportamiento inapropiado demuestra, a su vez, que concede un gran valor a la relación con su familia. También puede resultar útil ofrecer a los padres una visión normalizadora de sus problemas, que les haga ver que muchas otras familias experimentan dificultades similares a las que ellos deben enfrentar.

Asimismo, también pueden tener efectos positivos en la captación de participantes:

- Implicar a personas de prestigio dentro de la comunidad para que actúen como promotores del programa.
- Difundir las características generales del programa y sus convocatorias a través de los medios de comunicación local (sin referencias a su carácter selectivo).
- Organizar sesiones informativas con representantes de instituciones de la comunidad, animándoles a derivar familias al programa.
- Presentar el programa de manera positiva, como una oportunidad para mejorar las habilidades educativas de los padres con vistas a optimizar la salud, la adaptación social y la responsabilidad de sus hijos.
- Minimizar el tiempo entre el final de la captación y el inicio del programa.

## **Prevenir los abandonos**

---

Aunque la mayoría de los abandonos se producen antes de la primera sesión, existe el riesgo de que algunas familias interrumpan su participación en el programa o que mantengan una asistencia irregular. Sin embargo, para que PROTEGO pueda incidir en las habilidades parentales necesita que las familias asistan a todas las sesiones del programa.

Para mejorar la adhesión al programa y prevenir posibles abandonos, puede resultar útil contactar con los participantes antes de las sesiones, preferiblemente por teléfono. Por ejemplo, para preguntar si han tenido problemas para realizar las tareas para casa asignadas en la sesión anterior (evitando, no obstante, hacerles sentir que se está comprobando que las hayan realizado) y recordarles el día y la hora de la siguiente sesión y los contenidos que se trabajarán.

La tabla siguiente muestra algunos obstáculos potenciales que pueden dificultar la participación y la retención de las familias en el programa, así como los principales aspectos que contribuyen a estimular su implicación en él:

<b>Obstáculos a la participación y retención en el programa</b>	<b>Facilidades para la participación y retención en el programa</b>
<p>En general:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No saber qué beneficios conseguirán con su participación en el programa.</li> <li>• Carecer de apoyo logístico (cuidado de los niños, transporte).</li> <li>• No comprender de qué modo pueden implicarse en el programa.</li> <li>• Pensar que no disponen de tiempo o que no podrán comprometerse a asistir a las sesiones.</li> <li>• Sentir incomodidad o falta de interés respecto a los contenidos del programa.</li> </ul> <p>Durante las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creer que sus opiniones no se tienen en cuenta.</li> <li>• Sentirse aislados o marginados del resto del grupo.</li> <li>• Sentirse mal tratados.</li> </ul>	<p>En general:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar las sesiones en días y horarios convenientes para las familias.</li> <li>• Aplicar el programa en lugares accesibles.</li> <li>• Organizar ayuda logística (guardería, desplazamientos, etc.).</li> <li>• Contactar con los participantes entre sesiones para mantener su compromiso.</li> <li>• Proporcionar incentivos condicionados a la participación (vales, entradas, etc.).</li> </ul> <p>Durante las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consensuar unas reglas de participación en el grupo.</li> <li>• Recibir calor y apoyo por parte del grupo.</li> <li>• Sentirse implicado, ayudado y fortalecido.</li> <li>• Ver satisfecha alguna necesidad personal.</li> <li>• Permitir que cada persona participe en el nivel en que se sienta cómoda.</li> </ul>

## ORIENTACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

---

### Orientaciones para el uso de algunas técnicas requeridas

---

El entrenamiento de habilidades específicas de gestión familiar es un elemento clave para la efectividad de este programa. Para ello se emplea la discusión dirigida, el modelado y el ensayo de conducta. Este apartado aporta información sobre algunos aspectos que contribuyen a mejorar la efectividad en el empleo de estas técnicas.

#### Discusión dirigida

Se trata de una técnica grupal para facilitar el intercambio de ideas, creencias e información. Su principal característica —que la diferencia de una conversación o un debate corrientes— es que dicho intercambio se produce bajo la supervisión y el control de un profesional entrenado para conducir y facilitar la discusión.

Su finalidad suele ser que los miembros de un grupo encuentren la solución a un problema o dilema o, simplemente, que intercambien experiencias u opiniones sobre un tema de interés común. Además, proporciona beneficios complementarios que favorecen la dinámica del grupo: propicia la interacción entre sus miembros, estimula la participación a través de la implicación en una tarea común, favorece la expresión de ideas y sentimientos, y facilita la comunicación interpersonal de forma ordenada.

A veces, los participantes se muestran inhibidos o tienen dificultades para comenzar la discusión. En esos casos, la persona aplicadora puede formular una pregunta sobre algún aspecto de la situación presentada. Otro recurso para estimular la participación inicial es la “respuesta anticipada”, mediante la cual quien aplica la intervención anticipa posibles respuestas a las preguntas formuladas, lo que facilita que los miembros del grupo acepten o rechacen las sugerencias e inicien de ese modo el debate.

Una vez iniciada la discusión, el aplicador principal se limitará a guiar, centrar el tema y señalar los aspectos más relevantes de las situaciones. Si el debate se desvía de los objetivos fijados se debe intentar encauzarlo sintetizando lo comentado hasta ese momento o realizando una pregunta que vuelva a situar de nuevo al grupo en los objetivos de la discusión. Antes de finalizar el debate, conviene resumir los puntos más importantes surgidos a lo largo de la discusión y elaborar algunas conclusiones que tengan en cuenta los objetivos planteados.

Durante la discusión dirigida, la actitud de la persona que aplica la intervención debe ser directiva, sin renunciar a la empatía y la amabilidad; entre las funciones de esta persona destacan:

- Estimular la participación de los miembros del grupo, para lo cual deberá detectar a tiempo tanto a aquellos participantes que monopolicen la discusión —para limitar su turno de palabra— como a aquellos que sean remisos a expresar sus opiniones —para animarlos a tomar la palabra.

- Procurar que los participantes se mantengan dentro de los objetivos de la discusión. A veces, será necesario hacer un paréntesis para recapitular lo que se ha dicho hasta ese momento, destacar algún aspecto importante que se ha pasado por alto o hacer alguna otra indicación.
- Mantener un clima de cordialidad y aceptación entre los participantes, y evitar enfrentamientos o cualquier forma de agresividad (críticas sistemáticas, burlas, desprecios, etc.).
- Sugerir, informar, guiar y estimular. No obstante, no conviene que la persona aplicadora tome parte en la discusión aportando sus puntos de vista. En todo caso, su función será señalar las ideas correctas o útiles aportadas por los participantes.

Para incrementar la eficacia de esta técnica conviene evitar formular preguntas cerradas que permitan respuestas dicotómicas del tipo “sí” o “no”. Asimismo, conviene disponer las sillas en círculo, de modo que todos los miembros del grupo, incluida la persona aplicadora, puedan verse y comunicarse cara a cara con comodidad.

## **Modelado**

Consiste en exponer a un sujeto a un modelo que muestra una ejecución correcta de la conducta que se pretende entrenar. El procedimiento de aplicación supone que el sujeto debe observar la conducta del modelo e imitarla después con el objetivo de aprender nuevas conductas, fortalecer o debilitar otras (observando las consecuencias positivas o negativas que se derivan de la realización de la conducta por parte del modelo) y facilitar las respuestas aprendidas a través de los modelos.

El modelo puede ser representado por una de las personas aplicadoras o por un miembro del grupo que domine la conducta que se intenta adquirir o modificar. Esta técnica resulta más efectiva si se dan una serie de condiciones:

- Similitud entre modelo y observador. Se obtienen mejores resultados cuando los modelos son de una edad parecida a la del observador y de su mismo sexo. Además, es preferible que el modelo muestre inicialmente habilidades similares a las del observador y que vaya mostrando progresivamente las habilidades necesarias para resolver la situación de modo satisfactorio, y no mostrar un modelo muy competente desde el principio (modelado máster).
- El modelo se muestra cercano, amistoso y agradable con respecto al observador, y a su actuación le suceden consecuencias positivas: felicitación, alabanza, premio, etc.
- Se muestran diversos modelos, de esta manera el observador dispone de una amplia gama de conductas alternativas que le permitan hacer frente a una misma situación. En este sentido es conveniente mostrar al observador que la conducta modelada no es la única forma correcta de comportarse, sino uno de los posibles modos de afrontar una situación concreta.

En la aplicación de esta técnica, la atención se dirige a los aspectos específicos de la situación, de manera que disminuya la complejidad de la conducta que debe ser imitada y se asegure su aprendizaje. También es importante el orden de presentación de las conductas, puesto que se obtienen mejores resultados cuando se presentan de menor a mayor dificultad.

## Ensayo de conducta

El ensayo de conducta o *role-playing* pretende conseguir que el sujeto practique y ensaye las conductas o habilidades presentadas en las sesiones generalmente a través de técnicas de modelado y/o de discusión, hasta lograr un nivel de ejecución adecuado. El objetivo final de la técnica es conseguir la generalización de las conductas, de manera que el sujeto las lleve a cabo en situaciones de la vida real y en condiciones distintas a las que guiaron su aprendizaje inicial. Para ello se incorporan tareas para practicar en casa.

El primer paso en el ensayo de conducta consistirá en escoger las habilidades que serán objeto de entrenamiento. Conviene que los participantes aporten todos los datos posibles para describir y enriquecer la escena de manera que la situación se parezca lo máximo posible a la realidad. Antes de la representación, puede ser conveniente dar a los actores unos momentos para que puedan ponerse en situación. Una vez preparada la actividad, se debe intentar que los actores comiencen a desarrollar la escena con la mayor naturalidad posible. Debe comenzarse con situaciones simples y escoger bien a aquellos que harán de actores de entre los más habilidosos y seguros.

No conviene detener la representación hasta que haya información suficiente para discutir la situación. Cuando, finalmente, se proceda a debatir la situación representada, primero se ofrecerá a los intérpretes la oportunidad de comentar su ejecución; posteriormente, el resto del grupo expondrá sus impresiones, hará sugerencias o discutirá algún aspecto del desempeño de los intérpretes. Mientras tanto, la persona aplicadora dirigirá la discusión y aportará comentarios de carácter técnico con la finalidad de explicar, justificar y corregir las conductas representadas.

Algunos aspectos generales mejoran la eficacia de esta técnica:

- Centrar el ensayo en un objetivo concreto, controlable y fácil de abarcar.
- Trabajar sobre situaciones relevantes para el sujeto o que sean focos de problemas actuales o susceptibles de serlo en un futuro cercano.
- Procurar que el sujeto colabore describiendo la situación, los personajes o los guiones, y no se limite a representar un papel.
- Ordenar de menor a mayor dificultad las situaciones y las conductas que debe exhibir el sujeto.
- Repetir los ensayos hasta que el sujeto domine la conducta, sin llegar, no obstante, al aburrimiento o al cansancio, que interfieren en el aprendizaje.
- Hacer uso de diferentes contextos, situaciones e interlocutores para favorecer la generalización de las nuevas habilidades.

En ocasiones, los sujetos se muestran reacios a participar en actividades de ensayo de conducta. En esos casos puede ser útil que inicialmente uno o ambos aplicadores participen de manera activa en los ensayos. También facilita la participación el hecho de proporcionar papeles fáciles o de extra durante los ensayos que realizan otras personas. Además, a veces será útil ensayar las conductas por parejas o en pequeños grupos antes de representar la situación delante de todo el grupo.

La retroalimentación y el refuerzo son elementos básicos para perfeccionar las conductas entrenadas. Recibe el nombre de *retroalimentación* la información que el sujeto recibe con relación a su conducta en el ensayo conductual. Su finalidad es ayudar al sujeto a acercarse progresivamente al nivel de ejecución óptimo de la conducta ensayada. La forma más común de proporcionar retroalimentación es a través de los comentarios de la persona aplicadora, del resto de compañeros o del propio sujeto. En tales comentarios conviene utilizar un lenguaje claro y comprensible (sin tecnicismos) y evitar que parezcan impresiones subjetivas (“me ha parecido que...”, “creo que...”) en vez de juicios objetivos.

El uso de refuerzos contribuye a aumentar la motivación de los sujetos para mejorar su desempeño a lo largo de los ensayos conductuales y ayuda a mantener en el tiempo las mejoras logradas. Los refuerzos más habituales en un entrenamiento en habilidades sociales suelen ser verbales (reconocimiento público, alabanza, etc.) y los pueden aplicar tanto la persona aplicadora como los otros miembros del grupo. También es útil ayudar a desarrollar la capacidad de autorrefuerzo. Por ejemplo: felicitándose a sí mismo o realizando alguna actividad agradable después de poner en práctica alguna de las habilidades entrenadas.

Es importante que los ensayos se sigan con la máxima atención para poder identificar conductas susceptibles de ser reforzadas. Si el sujeto se mostrara muy incompetente en su desempeño, la persona aplicadora puede valerse de comentarios relativos al interés o al esfuerzo realizado.

Las tareas para casa tienen por objeto la generalización y el mantenimiento de las habilidades aprendidas durante las sesiones. Por *generalización* se entiende la manifestación de las nuevas conductas o habilidades en contextos o condiciones distintos a los que guiaron su aprendizaje.

### **Aspectos metodológicos que mejoran la eficacia del programa**

---

- **Participación del padre y de la madre.** Es absolutamente recomendable que ambos progenitores participen en el programa. No obstante, eso no siempre es posible, ya sea por el hecho de tratarse de familias monoparentales, por el alto grado de conflicto existente entre los padres, por la indiferencia de alguno de ellos hacia la educación de los hijos o por otros motivos. Por otro lado, cuando participan ambos progenitores es preciso que lo hagan sin establecer turnos entre ellos; es decir, asistiendo tanto el padre como la madre a todas las sesiones del programa.
- **Tareas para casa.** Cada una de las sesiones del programa incluye una o más tareas que los participantes han de realizar fuera del lugar de aplicación. Estas tareas entre sesiones son un elemento de generalización y práctica, en situaciones reales, de las habilidades aprendidas en las sesiones. Al final de cada sesión se presentan a los participantes las tareas correspondientes, cuya realización se revisará y se comentará al inicio de la sesión siguiente.

Las tareas para casa son un elemento clave para conseguir la eficacia del programa. El aprendizaje de las habilidades requiere un espacio real para practicar. Así, las familias pueden ver las dificultades y las facilidades que tienen para llevar a cabo las tareas asignadas, comentarlas con en el grupo en la siguiente sesión y recibir *feedback*, tanto del resto de participantes como de la persona que conduce el grupo. Las sesiones del programa empiezan con la revisión de las tareas para casa de la sesión anterior. Por lo tanto, son un componente troncal que se repite en todas las sesiones, y así se debe transmitir a los participantes. Las siguientes recomendaciones pueden facilitar a las personas que participan en el programa la realización de las tareas para casa:

- Recordar, al asignarlas, que las tareas se revisarán al comienzo de la siguiente sesión.
  - Tras presentar las tareas, dejar un breve espacio de tiempo para que cada participante piense la manera de adaptarlas a su contexto familiar.
  - Reforzar la realización de las tareas para casa. Por ejemplo, mediante asentimientos u otorgando un mayor tiempo de exposición a los participantes que no las hayan realizado anteriormente.
  - Eventualmente, los participantes pueden concretar la especificidad de la tarea a su situación personal y comprometerse públicamente a realizarla.
- **Creación de un clima de trabajo adecuado.** Es importante propiciar un clima grupal formal, pero a la vez distendido, que favorezca la expresión sincera de los problemas de conducta de los hijos y de las dificultades personales en su educación, así como la participación activa en los ejercicios de discusión y de representación de roles. En este sentido, conviene sugerir al grupo el uso del tuteo y facilitar, sobre todo en las primeras sesiones, etiquetas identificativas (con el nombre de pila) a todos los miembros, incluidas las personas aplicadoras. Esto facilita la comunicación entre unos y otros, y contribuye a crear una red de apoyo mutuo entre los participantes. También se sugiere ofrecer en cada sesión zumos, agua, café, galletas, etc. a los participantes. Este pequeño servicio de “bar” puede ubicarse un rincón de la sala donde se aplica el programa.
  - **Servicio de guardería.** Con el fin de facilitar la captación de los participantes y contribuir a una buena retención en el programa, conviene establecer sistemas que faciliten e incentiven la participación de los padres. En este sentido, es muy recomendable ofrecer un servicio gratuito de guardería que se haga cargo de los hijos pequeños de los participantes durante las sesiones. Eso puede ser determinante para la participación de familias monoparentales, y aumenta la probabilidad de que participen ambos progenitores en el resto de casos.
  - **Incentivos a la participación.** Establecer un sistema de refuerzo para la asistencia a las sesiones se ha mostrado útil para aumentar notablemente la retención de los participantes. Los incentivos pueden ser monetarios (un tanto por sesión, que puede reducirse en caso de absentismo) o de otro tipo (pequeños obsequios, vales de compra en comercios, entradas a espectáculos, tiques de transporte, etc.), celebrar una fiesta al final del programa, etc.

## **Dudas que pueden surgir en la aplicación del programa**

---

### **1. ¿Qué actitud debe adoptar la persona aplicadora durante las sesiones?**

PROTEGO es un programa esencialmente orientado al aprendizaje de habilidades, y no a la introspección, el intercambio de vivencias o la discusión como fuente de conocimiento. En consecuencia, la actitud durante las sesiones tiene que ser directiva, al tiempo que empática y amable. A tal fin, conviene mostrarse natural, hablar de manera segura, clara y concisa, usar el *nosotros* en lugar del *yo*, mantener contacto visual con los participantes, cuidar la expresión corporal y combinar una actitud general serena y tranquila con un cierto grado de entusiasmo durante la realización de los ejercicios.

### **2. ¿Cómo se debe transmitir la información a los padres? ¿Es preciso que se memoricen las sesiones antes de cada una de ellas?**

No, y además hacerlo podría ser contraproducente. Obviamente, los aplicadores deben estar muy familiarizados con el programa y sus contenidos antes de iniciar la aplicación. También es conveniente revisar y preparar a fondo cada sesión antes de aplicarla. Pero los contenidos informativos del programa se tienen que explicar, no enumerarlos. Lo cual, por otra parte, tampoco sería posible en todos los casos.

También es importante señalar que la persona aplicadora principal tiene que transmitir al grupo la información con sus propias palabras, adaptando las expresiones al nivel de comprensión de los padres y sin caer en la rigidez ni la artificialidad. En este sentido, los textos de las secciones que describen los contenidos y la metodología de cada sesión —incluidos los ejemplos propuestos— se dirigen a los profesionales que lleven a cabo la aplicación del programa, a modo de orientación. En cada aplicación, la persona encargada debe adecuar su lenguaje y los ejemplos que presente (y eventualmente también alguna de las tareas para casa) al perfil social y cultural de los participantes.

### **3. A la hora de gestionar el tiempo asignado a las actividades de cada sesión, ¿hay que ser muy estrictos o podemos ser flexibles?**

El tiempo propuesto para aplicar las diferentes actividades de cada sesión es orientativo y se basa en fundamentos racionales y en la experiencia adquirida en la aplicación piloto del programa y de otras actividades en poblaciones equivalentes a aquella a la que se dirige PROTEGO. Esta información tiene que utilizarse para ayudar a gestionar el tiempo de la sesión. Es decir, para evitar desviaciones importantes que impidan reajustar el tiempo para la realización de las restantes actividades. También orienta sobre la importancia relativa de las actividades dentro de las sesiones. En cambio, hay que ser muy estrictos con la puntualidad, tanto para iniciar como para finalizar las sesiones.

### **4. ¿Qué se debe hacer si un participante interfiere en el desarrollo del programa?**

- **Personas cuya intervención dificulta la participación de los demás (quieren hablar siempre, no respetan los turnos de palabra, etc.)**

Cuando alguien interviene de un modo que dificulta la participación de los otros miembros del grupo hay que recurrir a la utilización de las técnicas habituales en estas situaciones,

como reforzar las aproximaciones hacia la conducta adecuada por parte de aquella persona, ignorar sistemáticamente sus conductas distorsionadoras, tratar de no reforzar la conducta que quiere evitarse, ofrecer más atención a los otros participantes, etc. Si la situación lo requiere, puede recordarse a la persona cuáles son las normas de participación en el programa, expuestas en la primera sesión, que contemplan la obligación de escuchar a los demás, respetar los turnos de palabra y adoptar una actitud y un comportamiento participativo y colaborador, tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.

- **Personas con trastornos psicopatológicos**

Atendiendo a las características del programa, conviene valorar la no inclusión de personas que presenten trastornos psicopatológicos u otras dificultades que puedan interferir gravemente en el desarrollo de las sesiones. En este sentido, es necesario detectar y filtrar dichas situaciones durante el proceso de captación de los participantes, ya que estas personas pueden requerir intervenciones más específicas. No obstante, en caso de que se detecten participantes con estas características una vez iniciada la aplicación del programa, una alternativa puede consistir en invitar a estas personas a cambiar su participación en el programa por una atención más personalizada, como un tiempo individual de atención.

## 5. ¿Cómo estimular la participación de los asistentes?

Sin duda, los padres que participan de manera activa en las actividades de las sesiones tienen más oportunidades de mejorar sus habilidades educativas y de alcanzar los objetivos del programa. Para estimular la participación de los asistentes, se pueden usar los métodos siguientes:

- Explicar el sentido de las actividades que se proponen en las sesiones.
- Razonar tanto la importancia de participar de manera activa en las actividades como los inconvenientes de no hacerlo.
- Reforzar la participación y los intentos de mejora de los participantes. La mirada, los elogios, los asentimientos, etc., son maneras adecuadas de reforzar conductas.
- Recordar el compromiso asumido en la primera sesión al aceptar las normas del programa, una de las cuales implica adoptar una actitud y un comportamiento participativos en las discusiones en grupo y en el resto de ejercicios.
- Solicitar directamente, de vez en cuando, la opinión o la intervención de las personas que no acostumbran a participar de manera espontánea.

## 6. ¿Cómo obtener más provecho de los ejercicios de ensayo de conducta?

El ensayo de conductas a través de la representación de situaciones es un elemento clave para el aprendizaje y la mejora de muchas de las habilidades educativas que se trabajan en este programa. Se pueden obtener más beneficios con la realización de estos ejercicios si se tienen en cuenta las consideraciones siguientes:

- Trabajar sobre situaciones verosímiles.
- Explicar el fundamento de este tipo de ejercicios: mejorar la ejecución de determinadas habilidades en la vida real mediante su práctica en situaciones imaginarias (representadas) y protegidas (donde hacerlo mal no tiene consecuencias negativas y ayuda a hacerlo mejor en situaciones reales).

- Centrarse en la mejora de uno o dos aspectos de la conducta cada vez.
- Avanzar en la mejora de la conducta ensayada por el método de aproximaciones graduales, reforzando en cada intento los progresos alcanzados.
- Evitar que los participantes en un ejercicio de *role-playing* mantengan entre ellos una relación estrecha previa (por ejemplo: evitar que los dos cónyuges participen al mismo tiempo en el mismo ejercicio).
- Si la ejecución de un participante es muy deficiente y no mejora con el *feedback* que se le facilita, incorporar procedimientos de imitación de modelos antes de que la persona vuelva a ensayar la conducta. Un participante más eficiente (o la persona aplicadora principal, o la auxiliar) pueden hacer la función de modelos que imitar.

## 7. ¿Qué hacer si los participantes no hacen las tareas?

La asignación de tareas que los participantes tienen que realizar fuera del lugar de aplicación constituye un elemento importante de este programa que contribuye a la generalización de las habilidades aprendidas en las sesiones, en situaciones reales. Cuando uno o más participantes no hacen las tareas, conviene:

- Indagar los motivos que lo han impedido o que lo dificultan y ayudar a encontrar soluciones, si procede.
- Volver a explicar el sentido y la utilidad de las tareas para realizar fuera de las sesiones.
- Recordar que las normas de participación en el programa establecen, entre otras cosas, la obligación de adoptar una actitud participativa, practicando en casa las habilidades aprendidas y compartiendo las experiencias con el grupo.
- Explicar que el incumplimiento de las normas del programa (en este caso, no hacer las tareas para casa) perjudica a todo el grupo, y no solo a la persona que las incumple.
- Reforzar en cada sesión el cumplimiento de la obligación de hacer las tareas y el esfuerzo y la responsabilidad que ello implica.

## 8. ¿Cómo proceder si a una sesión no asistieran varias personas participantes?

Primero, habría que averiguar los motivos que pudieran explicar la falta de asistencia y, después, sería recomendable recordar que no asistir a las sesiones es un hecho que perjudica a todo el grupo y que la falta de asistencia solo está justificada en el caso de que una persona tenga que atender una situación urgente que no estaba prevista.

A pesar de la falta de asistencia, los contenidos que se trabajan en esta sesión no se deberían repetir en la siguiente, puesto que repetirlos recortaría el tiempo dedicado a trabajar nuevas habilidades parentales correspondientes a esa sesión.

## 9. ¿Cómo evitar sorpresas indeseables?

### Antes de iniciar el programa

- Comprobar que el espacio donde se aplicarán las sesiones reúne las condiciones suficientes de adecuación (amplitud, temperatura, luz, ruidos, etc.) y de disponibilidad de los elementos necesarios (sillas, retroproyector, pizarra, rotuladores, etc.).

- Determinar las fechas y el horario más idóneo para cada aplicación del programa, en función de la disponibilidad y las necesidades de los participantes.
- Familiarizarse bien con los materiales del programa.

### **Antes de aplicar cada sesión**

- Revisar con detalle y en profundidad los contenidos de la sesión y, eventualmente, prever las actividades que se dejarán de hacer (o se acortarán) en el caso de que se haya invertido más tiempo a trabajar otros contenidos o actividades de la sesión.
- Llegar con bastante antelación para preparar la sala (disposición de los elementos, climatización, etc.), comprobar el funcionamiento del equipo (retroproyector, rotuladores, etc.) y resolver cualquier eventualidad antes de iniciar la sesión.

### **Ayudar a ampliar y consolidar los cambios tras la aplicación**

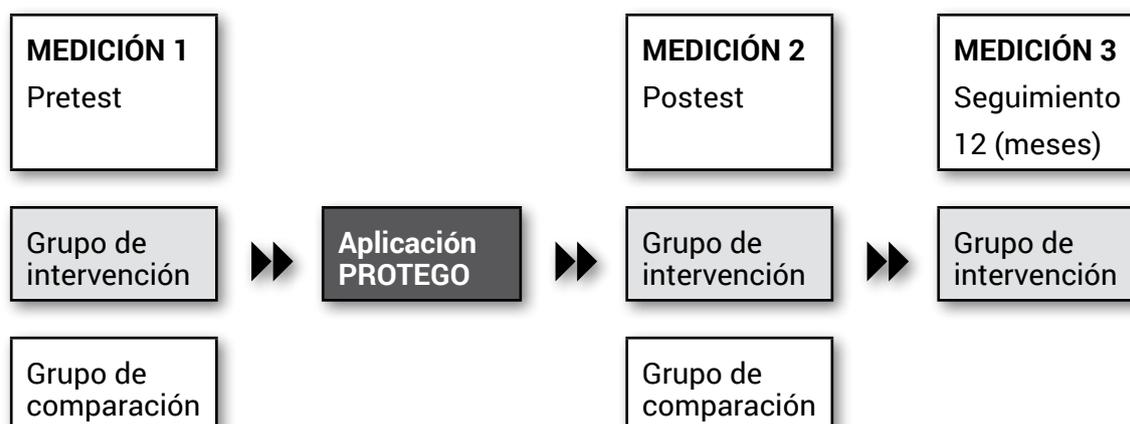
---

PROTEGO se dirige al trabajo con personas que, generalmente, presentan necesidad de realizar cambios importantes en sus hábitos educativos. La evaluación del programa ha mostrado su capacidad para propiciar y mantener tales cambios a medio plazo. No obstante, aunque tras la aplicación del programa la mayoría de las personas participantes experimenta cambios positivos en sus hábitos y pautas educativas de los hijos, tales cambios deberían seguir siendo reforzados y apoyados para ampliarlos y consolidarlos. Para ello —dado que PROTEGO es un programa de intervención selectiva—, los diferentes servicios y recursos de atención social y comunitaria que han derivado al programa a los participantes constituyen una herramienta de suma utilidad para dar continuidad a los cambios que propicia la aplicación del programa. Por todo ello, resulta conveniente potenciar la articulación de los contenidos trabajados en el programa con los servicios derivadores para consolidar los cambios propiciados con su aplicación. A tal fin, se incluye como anexo una ficha de registro y valoración de los participantes para facilitar esta devolución a los profesionales que han derivado a los asistentes al programa.



## EFICACIA DEL PROGRAMA

El programa PROTEGO ha sido evaluado entre los años 2014 y 2016 utilizando un diseño cuasiexperimental, con mediciones antes y después de la aplicación del programa y un grupo de comparación, de acuerdo con el siguiente esquema:



La evaluación fue liderada por la asociación PDS, Promoció i Desenvolupament Social (PDS, Promoción y Desarrollo Social), y contó con financiación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y con la participación de la Regiduría de Bienestar Social del Ayuntamiento de Benicarló; la Unidad de Apoyo a la Convivencia de la Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Fuenlabrada; la Dirección General de Familia, Asuntos Sociales y Zonas de Especial Actuación del Ayuntamiento de Sevilla; las asociaciones sevillanas ASPAD, DESAL, LIMAM y Rompe Tus Cadenas; la Diputación de Málaga; los Servicios Sociales de los municipios de Algarrobo, Cuevas de San Marcos y Villanueva de la Concepción; el Área de Servicios a las Personas, Cohesión y Bienestar Social del Ayuntamiento de Terrassa; los departamentos de Salud Pública y de Acción Comunitaria y Servicios Sociales, y el Equipo de Atención a la Infancia y la Adolescencia del Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet; el Área de Servicios Sociales del Consejo Comarcal del Bages (Barcelona); y el Área de Bienestar del Consejo Comarcal del Alt Empordà (Girona).

En conjunto, la evaluación se llevó a cabo en trece centros de diez territorios de Andalucía, Cataluña, Madrid y Valencia, y contó con la participación de 221 personas: 123 del grupo de intervención y 98 del grupo de comparación. La mayoría de los sujetos participantes fueron madres, cuyo hijo o hija vivía con ellas, nacidas en España, más de la mitad de las cuales estaban en paro y la práctica totalidad de ellas tenían un nivel socioeconómico bajo.

Los resultados de la evaluación indican que la aplicación de PROTEGO **mejora todas las habilidades parentales que se trabajan en el programa**. Sus efectos son especialmente claros en la mejora de las **habilidades de comunicación**, en las **habilidades para la gestión de conflictos en la familia y en la mejora de la cohesión familiar y la vinculación entre padres e hijos**. Dichos cambios son estadísticamente significativos y, por lo tanto, atribuibles a los efectos promovidos por la aplicación del programa, y no al azar.

En el año 2016, doce meses después de la aplicación de PROTEGO, se llevó a cabo un seguimiento de la evaluación del programa para conocer la evolución de los efectos producidos por su aplicación.

Los resultados del seguimiento indican que **los cambios provocados por el programa se mantienen, al cabo de doce meses**, en niveles muy similares a los observados tras la aplicación. Asimismo, **las personas que participaron en el seguimiento mostraron una percepción muy positiva de los efectos del programa**: el 100% afirmó ser más consciente de su responsabilidad como padre o madre en la educación de sus hijos; el 97% indicó sentirse más capaz de responder adecuadamente al mal comportamiento de los hijos y el 94% afirmó que “las cosas habían mejorado en su casa” tras participar en el programa.



---

# **CONTENIDO DE LAS SESIONES**

---



## SESIÓN 1

### CAMINANDO HACIA EL CAMBIO

#### DEFINICIÓN DE OBJETIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA



#### Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

*Con el fin de mantener su motivación para participar en el programa y garantizar un funcionamiento adecuado de las sesiones de trabajo, los padres tienen que conocer las características y los objetivos de PROTEGO. También hay que establecer un consenso sobre las normas para participar. Por otra parte, el primer requisito para avanzar en la modificación de conductas (propias, de los hijos o de la pareja) consiste en definir correctamente los objetivos de cambio deseados.*



#### Objetivos específicos

- ⊙ Dar a conocer las características básicas del programa PROTEGO y las reglas de funcionamiento del grupo.
- ⊙ Tomar conciencia de la función socializadora de la familia y de sus dimensiones principales: apoyo y control.
- ⊙ Aprender a definir objetivos realistas de cambio de la conducta de los hijos.

## Desarrollo de la sesión

---



### Bienvenida a los participantes

(10') [10']

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia), darles una etiqueta con el nombre y pedirles que se la pongan. Acto seguido, invitarlos a servirse una bebida si lo desean y a sentarse.



### El programa PROTEGO

(5') [15']

Bienvenida y presentación. El aplicador principal da la bienvenida al grupo y se presenta, explicando brevemente su experiencia profesional y su función en el programa: exponer la información y las actividades de las sesiones de trabajo, moderar las discusiones grupales y aclarar dudas relacionadas con los temas que se traten.

Después se presenta el aplicador auxiliar y explica que realiza funciones de observador y de ayudante (y, por lo tanto, no siempre participará activamente en las sesiones).

Educar a los hijos es una tarea difícil. Los maestros, por ejemplo, tienen que estudiar tres o cuatro años en la universidad para aprender su profesión, pero nadie nos enseña a "hacer de padres". PROTEGO es un programa para enseñar a los padres a hacer frente a algunas de las dificultades de la educación de los hijos.



### Características de las sesiones

(10') [25']

Explicar brevemente las características del programa:

- **Fechas y horario** de las sesiones. Insistir en la importancia de la puntualidad y en el hecho de que, si alguien llega tarde, perjudica a todo el grupo, y no tan solo a él mismo.
- **Contenido de las sesiones:**
  1. Hoy nos conoceremos un poco y hablaremos de lo que nos preocupa sobre la educación de los hijos.
  2. El próximo día, hablaremos de la importancia de la comunicación en la relación familiar y aprenderemos estrategias para mejorarla.
  3. En la tercera sesión, practicaremos diversas maneras de mejorar las relaciones en la familia y tener elementos para reducir las discusiones y gestionar adecuadamente los conflictos.
  4. En la cuarta, trataremos sobre cómo hacer más efectivas algunas normas familiares de convivencia y cómo establecer límites en el comportamiento de los hijos.
  5. En la quinta sesión, aprenderemos cómo podemos conocer mejor qué hacen los hijos, cómo ponerles sanciones de una manera adecuada cuando sea necesario y cómo vincularlos más estrechamente a la familia.

6. En la sexta, aprenderemos a negociar, establecer y llevar a la práctica las normas familiares sobre aspectos conflictivos, como los relacionados con el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas por parte de los hijos, el uso de las tecnologías de la comunicación, etc.
7. En la séptima, aprenderemos algunas estrategias para resolver los problemas que se presentan en la educación de los hijos.
8. En la octava sesión, analizaremos la experiencia de los participantes al aplicar en la vida diaria de la familia todo lo que se haya aprendido hasta entonces en el programa.
9. La novena sesión, a diferencia de las anteriores, que serán semanales, tendrá lugar un mes después de la octava. En esa sesión también se tratará sobre la aplicación de las habilidades aprendidas en las sesiones anteriores en situaciones reales de la vida cotidiana, y servirá para reforzar los aprendizajes, clarificar dudas y ayudar a resolver las dificultades que hayan podido aparecer.
10. La décima sesión es la última del programa. Tendrá también lugar un mes después de la anterior y servirá para revisar los logros conseguidos. Además, en ella se completará el trabajo de análisis de posibles dificultades y cómo superarlas o hacerles frente iniciado en la sesión anterior. Asimismo, servirá para conocer la opinión de los participantes sobre el programa y para despedir al grupo.

### Tareas para casa.

- Explicar al grupo que en cada sesión aprenderán alguna habilidad práctica, útil en la educación de los hijos, y que al final de cada una se les propondrá que practiquen en casa alguna de las cosas aprendidas aquel día. Estas tareas para hacer en casa son muy importantes para aprender a hacer frente a las dificultades educativas de la vida diaria, que serán discutidas también aquí, en las sesiones posteriores.

Puede ser útil haber revisado previamente el apartado sobre “Tareas para casa” en “Aspectos metodológicos que mejoran la eficacia del programa” de la sección de “Orientaciones para capacitación de participantes y la aplicación del programa”



**(5') [30']**

- Pedir la opinión de los miembros del grupo sobre la propuesta. ¿Piensan que estos contenidos serán apropiados? ¿Se esperaban esto? ¿Querrían tocar algún otro tema?



### Normas de funcionamiento del programa

**(10') [40']**

Explicar a los participantes que en este programa es muy importante que no se limiten a escuchar. Por el contrario, se espera de ellos que participen activamente y que comenten sus puntos de vista. También hay que explicar que en todas las sesiones se harán debates o discusiones en grupo y también ejercicios para poner en práctica lo que se va aprendiendo. Para todo ello, resulta imprescindible respetar algunas reglas. Son las normas de participación en el programa. Mostrar y comentar la lista siguiente: (ANOTARLA EN LA PIZARRA)



## Normas de participación en el programa PROTEGO

1. **No comentar fuera del grupo las opiniones personales de los otros asistentes.** Así, todo el mundo se sentirá cómodo y podrá explicar con franqueza sus puntos de vista.
2. **Escuchar y respetar todas las opiniones de los demás, aunque no coincidan con las propias.** Lógicamente, sin embargo, puede expresarse el desacuerdo.
3. **Respetar el turno de palabra.** No intervenir hasta que el otro haya acabado de hablar.
4. **Adoptar una actitud y un comportamiento participativos y colaboradores.** Tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.
5. **Hacer las tareas para casa.** Practicar en casa las habilidades aprendidas en las sesiones y compartir con el grupo las experiencias que se deriven.
6. **Ser puntuales.** Llegar cinco minutos antes del inicio de cada sesión. Empezar y acabar las sesiones a la hora prevista.
7. **Asistir a las diez sesiones del programa.** Si hay parejas que conviven, no vale hacer turnos de asistencia. El compromiso de participación es individual.



(5') [45']

- Preguntar a los miembros del grupo si tienen dudas. Aclararlas, si procede, y pedir que se comprometan con el resto de participantes a cumplir estas normas.



## Presentación de los participantes

(30') [75']

- Pedir a los padres y las madres que se presenten, pero de una manera un poco diferente de lo habitual: cada uno presentará a otro miembro del grupo.
- Pedir que se agrupen por parejas, procurando que no estén formadas por los cónyuges, parejas de convivencia o personas conocidas. Pedir que cada uno recoja información sobre la otra persona: cómo se llama, cuántos hijos tiene, qué cosas le gustan, etc. Dar cinco minutos para completar la recogida de información.
- Después, que intervengan uno por uno para presentar a la "pareja".



## Funciones de la familia

(5') [80']

Explicar que ahora hablaremos un poco sobre el papel de la familia en la educación de los hijos. A veces, pensamos que la educación es responsabilidad de la escuela. Eso es bastante cierto en lo que respecta a la adquisición de algunas habilidades (leer, escribir, hacer operaciones matemáticas, etc.) y conocimientos (Historia, Ciencias Naturales, etc.), sin embargo, hay otros aprendizajes que no pueden hacerse solo en la escuela, como:

- Aprender a convivir y a respetar los demás.
- Aceptar ciertas obligaciones (respetar la propiedad de los demás, colaborar en los trabajos de casa, ayudar a otros miembros de la familia si tienen problemas, etc.).
- En general, todo aquello que tiene que ver con el hecho de aprender a vivir en sociedad.

La familia tiene un papel clave en la educación de los hijos a fin de que, cuando sean adultos, puedan ser personas capaces de vivir en sociedad, autónomas y sanas. En este sentido, las dos funciones primordiales de la familia son el apoyo y el control:

- **Apoyo.** Ayudando al bienestar físico de los hijos (alimento, vestido, protección) y manifestándoles afecto, comprensión y aprobación. Todos necesitamos este apoyo de la familia, que se manifiesta especialmente en situaciones críticas, como cuando hay un miembro de la familia enfermo, con problemas en el trabajo, etc.
- **Control.** Desde que los hijos son muy pequeños, los padres intentan ejercer cierta disciplina sobre ellos. Es así como aprendemos ciertas *reglas de funcionamiento* de la vida diaria.

Muchas de las dificultades a las que tienen que hacer frente los padres en la educación de sus hijos pasan por encontrar un punto de equilibrio en estas dos funciones, el control y el apoyo:

- Una familia que solo diera apoyo, pero no ejerciera ningún control sobre los hijos, estaría sobreprotegiéndolos (*malcriando* a los hijos).
- Una familia que solo ejerciera control, pero no ofreciera el apoyo suficiente, estaría actuando de forma represiva y autoritaria.
- Ofrecer apoyo y control de manera equilibrada hace que la familia sea fortalecedora y ayuda a que los hijos sean autónomos y, al mismo tiempo, responsables.



(15') [95']

- Pedir a los participantes que comenten algunos de los problemas que tienen en la educación de sus hijos. Requerir que hablen de problemas concretos que les preocupen respecto al comportamiento de sus hijos en casa o en la escuela, en sus relaciones con ellos, etc. Si hace falta, orientar la discusión sugiriendo algunos problemas concretos relacionados con la participación en actividades domésticas, el rendimiento escolar, etc.
- **ESCRIBIR EN LA PIZARRA** una "lista de problemas de conducta de los hijos", y no borrarla. Se utilizará en el ejercicio siguiente.



### Definiendo los objetivos del cambio de conducta

(5') [100']

Aunque no siempre tengan conciencia de ello, los padres van fijándose objetivos en la educación de sus hijos. Muchas veces, estos objetivos parecen difíciles de alcanzar, y aparecen problemas que no saben cómo resolver.

Comentar que ahora que ya conocemos algunos de los problemas que les preocupan con relación al comportamiento de sus hijos, intentaremos definir mejor estos problemas, de manera que nos ayude a encontrar posibles soluciones.

## 1. Definir de manera muy precisa el problema y los objetivos de cambio.

El primer paso para encontrar soluciones a los problemas consiste en ser muy precisos al definir las conductas que los constituyen y los cambios que quisiéramos que se produjeran. Por ejemplo: En vez de decir *“Mi hijo no hace nada en casa”*, puede proponerse el objetivo *“Quiero que ayude a poner la mesa”* o *“Quiero que baje la basura cada noche”*. En vez de decir *“Mi hijo tiene que dejar de ser tan desordenado”*, podemos decir *“Quiero que cada sábado ordene y barra su habitación”*. En vez de decir *“Quisiera que fuera más pacífico”*, decir *“Quiero que deje de pegar a sus hermanos”*.

## 2. Plantear objetivos alcanzables.

Otro aspecto importante para solucionar los problemas relacionados con la conducta de los hijos es que los objetivos de cambio que nos planteemos sean alcanzables.

## 3. Realistas y adecuados.

Así, por ejemplo, no tendría que impedirse que los hijos vean a sus amigos (no es adecuado privarlos de una necesidad social), pero sí que puede exigirse que un hijo adolescente vuelva a casa a una hora determinada.

## 4. Observables y medibles.

Es necesario saber si los objetivos se han conseguido o no. Por ejemplo, si queremos que el hijo llegue más pronto a casa, debemos determinar la hora máxima de regreso.

Además, los cambios buscados en la conducta de los hijos tienen que poder ser comprobados por los padres, directa o indirectamente. Así, no podemos ver si el hijo está atento en clase, pero sí que podemos comprobar si dedica tiempo a estudiar o a hacer los deberes en casa, si saca buenas notas, o podemos preguntar al tutor de la escuela sobre la conducta del hijo en clase, etc.



(15') [115']

- Repasar, con la participación del grupo, la “lista de problemas de conducta de los hijos” anotada en la pizarra y proponer la redacción de objetivos de cambio de conducta que cumplan las condiciones descritas.
- Discutir, entre todos, dos o tres problemas de la lista.
- Después, pedir a cada uno de los participantes que definan de nuevo los objetivos de cambio de conducta para sus hijos: *“¿Quién ha propuesto este problema? ¿Qué objetivos de cambio podría proponer?”*.



## Tareas para casa

(4') [119']

1. **Pedir a los participantes que piensen cuáles son los cambios más importantes que cada uno quisiera que se produjeran en sus hijos.** Pedirles que al hacerlo tengan en cuenta todo lo que han aprendido hoy.

Recordar al grupo que la realización de las tareas que se pondrán al final de cada sesión es muy importante, que han asumido el compromiso compartido de llevarlas a cabo y que al inicio de la próxima sesión deberán explicar y comentar al grupo las tareas que han realizado y cómo les ha ido.



## Cierre de la sesión

(1') [120']

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión y de la hoja de recordatorio de las tareas para casa.

Despedir al grupo y agradecer a los participantes la asistencia y la participación. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión, y pedir que colaboren siendo puntuales. Pedir también que, antes de salir, dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa.



## SESIÓN 2

# 2

### HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE

---

#### HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



#### Equipo necesario

---

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

---

*Las dificultades de comunicación familiar (interacción inadecuada o escasa) no bastan para explicar el abuso de drogas. Sin embargo, su relación con la falta de autoestima y el empeoramiento del clima familiar –un factor de riesgo reconocido para el consumo de drogas– le otorgan una gran importancia preventiva y justifican el hecho de que sean incluidas y abordadas en este programa. Al mismo tiempo, un buen clima familiar (relaciones familiares satisfactorias) constituye un factor de protección.*



#### Objetivos específicos

---

- ⊙ Identificar de qué hablamos con los hijos y qué dificultades encontramos para hacerlo.
- ⊙ Aumentar la comunicación con los hijos, y su calidad.
- ⊙ Identificar y mejorar los propios hábitos comunicativos.
- ⊙ Aprender a hacer críticas constructivas.
- ⊙ Aprender a aceptar, valorar y sacar provecho de las críticas recibidas.

## Desarrollo de la sesión

---



### **Bienvenida a los participantes**

**(5') [5']**

- Saludar a los participantes a medida que llegan, e invitarlos a servirse una bebida si lo desean y a sentarse. Pedirles que se pongan la etiqueta con el nombre.
- Agradecer el hecho de llegar a la hora y recordar que eso beneficia a todo el grupo. De lo contrario, recordar que una de las normas del programa es llegar cinco minutos antes del inicio de la sesión, explicar de nuevo el sentido y la importancia de esta norma, y animar al grupo a cumplirla.



### **Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa**

**(23') [28']**

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar la realización de las tareas asignadas para casa. ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué?, etc. Reforzar a quienes las han hecho (agradecerles la colaboración y reconocer su esfuerzo) y animar a quienes no las han hecho a que las hagan, recordándoles su sentido (aplicar a la vida real lo que aprenden en las sesiones). Aclarar dudas puntuales, si las hay.



### **Presentación de los objetivos de la sesión**

**(1') [29']**

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



### **¿Hablamos lo suficiente con los hijos? ¿De qué hablamos? ¿Qué dificultades encontramos?**

**(1') [30']**

Disfrutar de una buena comunicación en familia (tanto entre los padres como entre padres e hijos) es muy importante. Favorece la cohesión familiar y la buena relación entre los miembros, hace posible la ayuda mutua y permite ejercer de una manera más eficaz la acción educativa de los padres.

No obstante, algunos temas son más incómodos o más difíciles de tratar con los hijos que otros. Y es sobre estos temas sobre los que cuesta más recibir información real o significativa de los hijos: qué piensan, qué sienten, qué les atrae, qué les da miedo, de qué dudan, etc. Entonces, es más difícil orientarlos en la toma de decisiones.



(10') [40']

2

- **Formular al grupo las preguntas siguientes:**

La última vez que tuvieron una conversación con sus hijos, ¿de qué hablaron?

¿Con qué frecuencia suelen hablar con sus hijos? ¿Lo hacen tan a menudo como les gustaría?

¿Han hablado alguna vez con sus hijos sobre la relación que tienen con sus amigos? ¿Sobre qué hacen con sus amigos? ¿Sobre alguna cuestión relacionada con el tabaco, el alcohol o las otras drogas? ¿Sobre alguien que les gusta?, etc.

¿Hay temas que les gustaría hablar con ellos y aún no lo han hecho? ¿Cuáles? ¿Por qué no lo han hecho?



## ¿Cómo favorecer y mejorar la comunicación con los hijos?

(5') [45']

Alcanzar una comunicación fluida y una relación de intimidad y confianza con los hijos depende, en buena parte, de la conducta de los padres. Principalmente, de los siguientes aspectos:

1. **Establecer rutinas comunicativas mínimas.** Saludar cuando se llega a casa. Dar los buenos días y las buenas noches. Avisar cuando se sale de casa, decir dónde se va, cuándo se prevé volver, etc.
2. **Saber encontrar espacios y oportunidades para hablar.** Conviene preguntarse al respecto: ¿Tenemos un tiempo y un espacio habitual para hablar con el hijo? ¿Hay algún momento en que soy especialmente accesible a mi hijo? ¿Cuándo?
3. **Hacer que los hijos se sientan escuchados.** Mostrar interés real por lo que dicen y por las cosas que les interesan o les preocupan. Dejar hablar sin interrumpir y sin dar consejos inmediatamente. Parafrasear para comprobar que hemos entendido bien el mensaje. Mostrar atención (mirada, postura, distancia, etc.).
4. **Demstrar a los hijos que pueden expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos sin ser infravalorados o ridiculizados.** Tanto sobre cosas banales (música, ropa...) como importantes (amigos, pareja, sexualidad, estudios, drogas...). Evitar hacer comentarios como, por ejemplo: *"¡Eso te pasa por memo! ¿A ti te parece que eso es normal?"*, o *"Cambias de noviete cada mes y te deprimes como si hubiera sido el amor de tu vida"*, o *"¡Esta música es horrorosa! ¡Cómo puede gustarte!"*.
5. **Tomar la iniciativa.** Bien haciendo preguntas a los hijos, o bien hablando con ellos de nosotros y de nuestras cosas —sin alargarnos demasiado. Por ejemplo, al volver del trabajo, el padre le comenta al hijo: *"Hoy he tenido un día muy duro, porque... [tal y tal]. Y a ti, ¿cómo te ha ido? ¿Qué has hecho hoy?"*.



## Habilidades comunicativas

(2') [47']

Actuar como padres es más fácil si ambos padres saben comunicarse de manera adecuada y se dan apoyo mutuo en los esfuerzos dirigidos a la educación de los hijos. El primer paso para trabajar juntos y favorecer una buena comunicación familiar —entre padre y madre y entre padres e hijos— consiste en disponer de habilidades comunicativas, tanto para hablar como para escuchar.

Eso implica: a) que cada uno identifique sus puntos fuertes y sus puntos débiles; b) establecer objetivos personales de cambio con relación a estos puntos; y, c) iniciar un cambio efectivo de conductas orientado a la mejora (aumentar los puntos fuertes y reducir los débiles).



(20') [67']

- Leer la lista de hábitos comunicativos positivos, y pedir al grupo que piense si los aplican con sus hijos.
- Al acabar, pedir que cada uno piense respecto a la aplicación en qué hábitos tendría que esforzarse más, y que seleccione los dos que considere más importantes para él o ella.
- Invitar a los participantes a hacer públicos los hábitos que han seleccionado y animarlos a ponerlos en práctica desde hoy.



## Hábitos comunicativos positivos

### Cuando hablamos

1. Definir de manera clara el motivo de conversación o preocupación (*"No has ido a clase", "Has suspendido cinco asignaturas"*) y/o qué esperamos que haga la otra persona (por ejemplo: *"No pongas el volumen de la tele más alto del 3, y después de cenar, baja la basura"*, en vez de *"Pórtate bien mientras estamos fuera"*).
2. Tratar un solo tema cada vez. No mezclar temas.
3. Centrarnos en el presente, sin remover el pasado. Utilizar la primera persona para referirnos al problema, y explicar cómo nos sentimos: *"Estoy muy preocupado por el hecho de que hayas suspendido lo mismo que el trimestre anterior"*.
4. Comprobar si la otra persona nos entiende. Si no nos ha entendido bien, volver a explicar lo mismo con otras palabras.
5. Animar a la otra persona a dar su punto de vista u opinión.

## Cuando escuchamos

1. Escuchar a la otra persona con atención.
2. Expresar que prestamos atención: asintiendo con la cabeza, mirando a la cara, etc.
3. Procurar comprender a la otra persona, qué dice y cómo se siente.
4. Resumir de vez en cuando el mensaje de la otra persona para indicar que le escuchamos y comprobar que lo hayamos entendido bien: *"Si lo he entendido bien, te preocupa la reacción de tus amigos cuando les digas que tienes que marcharte porque tus padres..."*.



(20') [87']

- Leer las listas de hábitos comunicativos negativos y pedir a los miembros del grupo que piensen si los utilizan.
- Al acabar, pedir que cada uno piense cuáles de estos hábitos negativos acostumbra a utilizar, y que seleccione los dos que considere más importante evitar.
- Invitar a los participantes a hacer públicos los hábitos seleccionados. Animarlos a poner especial atención para dejar de utilizarlos desde hoy.



## Hábitos comunicativos negativos

### Cuando hablamos

1. Generalizar (*"Tú siempre..."*, *"Tú nunca..."*, *"Ni estudias, ni ayudas en casa, ni nada"*).
2. Criticar a la persona, en vez de criticar su conducta. Por ejemplo: *"Eres un vago"*, en vez de *"No has hecho los deberes y tampoco has hecho tu cama"*.
3. Gritar, levantar la voz para hacernos oír.
4. Acusar, culpar, insultar, avergonzar, amenazar, reprochar, ridiculizar. *"acabarás conmigo"*, *"tonterías, no sabes qué dices..."*.
5. Adivinar, presuponer. *"Ya sé que tú..."* o *"Tú lo que querías es que..."*.
6. Usar el sarcasmo o la ironía: *"Incluso tú habrías podido hacerlo"*.

### Cuando escuchamos

1. Pensar en otras cosas mientras nos hablan (por ejemplo: la lista de la compra, el trabajo, etc.) o intentar atender a dos cosas al mismo tiempo: a lo que nos están diciendo y a otra actividad que requiere nuestra atención, como cocinar, hojear el periódico, el telediario, etc.
2. Mostrar impaciencia, interrumpir, no dejar que acaben de hablar.



Una crítica es una opinión, sobre una persona o una cosa. Esta opinión puede ser positiva: (*"Lo has hecho muy bien"*) o negativa: (*"Tienes un carácter insoportable"*).

Sin embargo, a menudo, las críticas que hacemos son negativas y, además, responden a generalizaciones sobre otra persona o su conducta, sin aportarle sugerencias sobre cómo mejorar. Criticar así no es útil, e incluso puede ser negativo.

Por suerte, hay un tipo de críticas mucho más útiles. Son las críticas constructivas, que consisten en dar información a una persona sobre su conducta concreta en una situación determinada, comentando los aspectos positivos y ofreciendo sugerencias para cambiar los aspectos negativos, de manera que pueda ayudarle a mejorar su conducta frente a situaciones similares.

### ¿Cómo criticar de manera constructiva?

1. **Recordar que expresamos una opinión** —la nuestra— sobre la actuación de la otra persona en una situación concreta. Por lo tanto, la mejor manera de empezar es con expresiones como: *"Me parece", "Yo creo", "Yo diría", etc.*
2. **Primero, los aspectos positivos.** A todo el mundo le gusta que le digan que lo hace bien. Empezar destacando lo positivo sitúa a la otra persona en mejor disposición para aceptar lo negativo, y le muestra que no hemos ido "a pillarla". Por ejemplo: *"Me ha gustado mucho que te pusieras a hacer las tareas de la escuela enseguida después de merendar. Pero deberías haberles dedicado más tiempo"*.
3. **Describir con precisión la conducta de la persona, sin poner etiquetas.** Se trata de ayudar a la otra persona a ser más consciente de su conducta. Por lo tanto, los comentarios genéricos no sirven; hay que concretar. Así, en vez de decir *"Hoy lo has hecho bien"*, es mejor decir *"Ha estado bien que te pusieras a hacer las tareas de la escuela enseguida"*.
4. **Proponer alternativas.** Conviene acompañar la crítica con sugerencias precisas de la conducta alternativa que proponemos. Por ejemplo: *"Ha estado bien que te pusieras a hacer las tareas de la escuela enseguida, pero deberías haberles dedicado un mínimo de media hora, tal como te dijo la tutora"*. De ese modo, precisamos (un mínimo de media hora) la sugerencia de dedicar más tiempo a las tareas.

### ¿Cómo sacar provecho de las críticas constructivas?

Cuando recibimos una crítica conviene recordar que puede ayudarnos a mejorar nuestra conducta. Por eso, cuando se recibe una crítica de manera constructiva conviene:

1. **Escuchar con atención.** A algunas personas les molesta mucho recibir críticas. Pero una crítica (sobre todo si es constructiva) es una oportunidad de aprendizaje. Por lo tanto, conviene escucharla con atención y evaluarla, y evitar dar una respuesta inmediata.
2. **Comprobar si hemos entendido bien el mensaje.** Repetir con nuestras palabras lo que nos han dicho y pedirle a la otra persona que nos confirme si quería decir eso.

3. **Decidir qué haremos.** Las críticas pueden ayudarnos a mejorar nuestra conducta futura en situaciones similares. Cuando recibimos una crítica tenemos que valorar si es adecuada o no. Si nos parece que lo es, debemos decidir qué haremos diferente la próxima vez.

Decir a los participantes que ahora vamos a **poner en práctica todo lo que hemos aprendido hoy sobre comunicación** (los hábitos que hay que desplegar y los que tienen que evitarse, y cómo hacer críticas constructivas).



(15') [115']

- Pedir a los participantes que piensen y compartan con el grupo una situación en la que no les gustó cómo se comportaron sus hijos y cómo criticaron su mal comportamiento.
- Escoger (el aplicador) una de las situaciones y respuestas aportadas por los participantes y preguntar a quien la haya planteado cómo cree que podría haber cuestionado de manera más constructiva el comportamiento de su hijo. Pedir al grupo que también sugiera alternativas.
- Solicitar a la persona que planteó la situación analizada que, con la ayuda de un voluntario que haga el papel del hijo, represente la situación incorporando una de las mejoras que se han planteado. El conductor deberá centrar la atención únicamente en ese aspecto que se debe mejorar.
- Repetir el proceso con otros voluntarios, hasta agotar el tiempo previsto.



### Tareas para casa

(4') [119']

1. **Hablar cada día con los hijos.** Pedir a los participantes que, de ahora en adelante, hablen cada día unos minutos con sus hijos (sobre cualquier tema). Si no puede hacerse en persona (por ejemplo: separación en que los hijos viven con el otro padre), hacerlo al menos por teléfono.
2. **Revisar cada día los progresos en la comunicación con los hijos.** Pedir a los padres que, desde hoy mismo, procuren mejorar la manera de hacer y recibir críticas y sus hábitos comunicativos con los hijos, poniendo especial atención en los dos que hábitos cada uno tiene que potenciar más y en los dos que más le interesa evitar. Revisar los progresos diariamente —solos o con la pareja. La segunda opción permite practicar lo que han aprendido sobre críticas constructivas.
3. **Escoger un tema (difícil o importante) y fijar una fecha límite para tratarlo con el hijo durante los treinta días siguientes.** Pedir que, desde ahora hasta la próxima sesión, cada participante escoja un tema de los difíciles e importantes sobre el que no haya hablado nunca con sus hijos (o muy poco) y sobre el que considere que sería bueno hablar ahora. Después, fijar una fecha límite para hacerlo (no más allá de un mes), que podría relacionarse con una situación de referencia (por ejemplo: la próxima vez que hagamos algo juntos, como ir los dos al fútbol, ir a una fiesta de cumpleaños, salir a hacer unos recados, etc.). Obviamente, cumplir el compromiso adquirido.



## Cierre de la sesión

(1') [120']

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión y de la hoja de recordatorio de las tareas para casa.

Despedir al grupo anunciando el tema de la próxima sesión y agradecerles la asistencia y la participación. Pedir puntualidad (si procede) y que antes de salir dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa.

## SESIÓN 3

### CUIDANDO LAS RELACIONES REDUCCIÓN DE LOS CONFLICTOS Y MEJORA DE LAS RELACIONES FAMILIARES

3



#### Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

*La calidad de las relaciones entre padres e hijos es un aspecto importante que se debe abordar en la prevención familiar de las drogodependencias. Las relaciones familiares satisfactorias y la presencia de vínculos positivos entre padres e hijos actúan como factores de protección para el consumo de drogas. Al contrario, las relaciones familiares conflictivas y la incomprensión paterna hacia los hijos –en definitiva, la pobreza en las relaciones, por escasas o por malas– constituye un factor de riesgo.*



#### Objetivos específicos

- ⊙ Comprender la importancia de favorecer unas relaciones familiares satisfactorias.
- ⊙ Aprender formas de reducir la frecuencia y la intensidad de los conflictos familiares.
- ⊙ Aprender a expresar y manifestar el enfado de manera positiva.
- ⊙ Aprender a identificar la ira y mantenerla bajo control.

## Desarrollo de la sesión



### Bienvenida a los participantes

(5') [5']

- Saludar a los participantes a medida que vayan llegando, e invitarlos a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedirles que se pongan la etiqueta con el nombre.
- Agradecer el hecho de llegar a la hora y recordar que eso beneficia a todo el grupo. De lo contrario, recordar que una norma del programa es llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, explicar de nuevo su sentido y animar a cumplirla.



### Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

(20') [25']

Recordar los temas tratados durante la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas. ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido?, etc. Reforzar a quienes las han hecho y animar a quienes no las han hecho a que las hagan. Aclarar dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.



### Presentación de los objetivos de la sesión

(1') [26']

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



### Conflicto familiar: Origen e importancia

(2') [28']

La relación entre padres e hijos es una fuente de conflictos potenciales muy variados. Los más frecuentes y más intensos tienen que ver con el ejercicio de la función de control de los padres sobre la conducta de los hijos y los intentos de estos para eludir este control. Eso, ya es aplicable en la infancia, pero alcanza su máxima expresión durante la adolescencia.

Es importante limitar al máximo los conflictos familiares (entre los padres, entre los hijos, y entre padres e hijos), tanto en intensidad como en frecuencia. Si son persistentes o muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares. Eso supone:

- a) El deterioro de la comunicación.
- b) La pérdida de valor de los padres como referentes de conducta para los hijos (¿quién quiere parecerse a alguien con quien no tiene buena relación?).
- c) Una menor capacidad de influencia y acompañamiento por parte de los padres cuando los hijos tienen dificultades —lo que es bastante probable que ocurra en la adolescencia.

La forma de relacionarse los padres, entre ellos y con los hijos, es también un modelo de conducta para los hijos. Si los padres tienen dificultades para manejar los conflictos, será más probable que los hijos también las tengan. Y los niños y los adolescentes con dificultades de relación o con problemas para controlar los impulsos tienden a presentar más comportamientos conflictivos, como peleas, absentismo escolar, bajo rendimiento escolar, consumo de drogas, etc.



### Las interpretaciones condicionan la conducta, y nuestra conducta, la de los demás

(2') [30']

3

Cuando nos sentimos molestos por la conducta de otra persona, no respondemos siempre a hechos objetivos, sino que, a menudo, reaccionamos a la interpretación que hacemos de la conducta de la otra persona (adivinamos sus motivos), sin considerar otros posibles motivos. De esta manera, podemos pensar cosas relativas al comportamiento de los hijos como: *“No ha puesto la ropa sucia en el cesto de la ropa para fastidiarme”*, y reaccionar de acuerdo con esta suposición; cuando también podíamos haber pensado: *“No ha puesto la ropa sucia en el cesto de la ropa porque estaba preocupado por el examen de hoy, que llevaba poco preparado”*.

Por otro lado, a veces los demás reaccionan o nos responden con provocaciones o de mala manera, porque se han sentido molestos con nuestra conducta. Prever la reacción que nuestra conducta y nuestras respuestas pueden provocar en los demás evita muchos conflictos y ayuda a discutir de manera positiva. En cambio, no tener en cuenta eso puede hacer una montaña de un grano de arena e ir minando la relación con los hijos o con la pareja.

Para evitar que eso suceda conviene poner en práctica dos estrategias:

- Aplicar lo aprendido en la sesión anterior sobre hábitos comunicativos positivos.
- Controlar y evitar las explosiones de rabia.

El ejercicio que viene a continuación sirve para aprender a aplicar estas estrategias.



(10') [40']

- Pedir que se imaginen, de la manera más vívida posible, esta situación:

*Su hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre (o la madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen, para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa.*

*El hijo protesta un poco, sin embargo, baja el volumen.*

*Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre o la madre no dicen nada.*

*El tercer día pasa otra vez lo mismo, y el padre o la madre vuelven a decirle a su hijo que baje el volumen de la música.*

*Ahora, sin embargo, el hijo contesta gritando y malhumorado: “Pues ayer la tenía igual y no te quejaste. ¡Será que no te molesta tanto! ¡Solo lo haces para fastidiarme! Ya estoy harto”.*

- Pedir a los participantes que piensen cómo habrían reaccionado ellos a esa situación. Deben pensar en cómo habrían actuado realmente; no en cómo deberían hacerlo.
- Solicitar a uno de los padres que comparta con el grupo cómo habría actuado él o ella.
- Pedir al grupo que haga aportaciones (en forma de críticas constructivas) basadas en las estrategias que conocen hasta ahora (hábitos comunicativos) para mejorar la manera de actuar de la persona (reacción) ante la conducta del hijo.
- Repetir el procedimiento una o dos veces con otros participantes.



### **Hábitos comunicativos y calidad de las relaciones familiares**

**(2') [42']**

Si al discutir con los hijos nos dejamos llevar por los impulsos, sucede que:

- En vez de centrar la atención del otro (por ejemplo: del hijo) sobre la conducta que nos molesta o preocupa, contribuiremos a hacer que se inhiba (se limite a aguantar el “chaparrón”), o que fije la atención en los insultos, los reproches, las amenazas, etc.
- El hijo estará también disgustado, y quizás reaccione con provocaciones, verbales (“*Pues si eso es lo que piensas, me marcharé de casa*”, “*A ver si te atreves*”) o no verbales (por ejemplo: irse dando un portazo).
- Eso nos generará más irritación, y quizás castigemos al hijo o dejemos explotar la rabia (gritándole por la escalera que no hace falta que vuelva, tirando algo contra la puerta, etc.). También puede ser que no hagamos nada y nos limitemos a acumular rabia.
- Entonces, tanto nosotros como los hijos acumularemos resentimiento y nos distanciaremos los unos de los otros. Si eso pasa a menudo y/o las discusiones son muy intensas, los vínculos familiares se debilitan y se pierde capacidad de influencia sobre los hijos.



### **El control de la ira y las explosiones de rabia**

**(2') [44']**

A pesar de conocer las pautas comunicativas que se deben aplicar y saber cómo expresar los sentimientos de manera constructiva (sesión 2), a veces, se está demasiado nervioso, demasiado cansado o demasiado irritado para poder aplicar estas estrategias con suficientes garantías. Entonces, hay que aplicar una técnica de control de los impulsos.

Saber controlar los sentimientos de cólera y sus manifestaciones es muy importante. Si una persona no sabe controlar los impulsos, los conflictos familiares serán más frecuentes e intensos, y el clima familiar empeorará.

Ahora bien, es importante no limitarse solo a inhibir los impulsos. En ese caso, la rabia contenida va creciendo y, tarde o temprano, se manifiesta; a menudo, por una cosa sin importancia (será la gota que colmará el vaso). El disgusto, la rabia o la irritación que pueda generarnos la conducta de los hijos o de la pareja se ha de poder expresar a la otra persona. Los hábitos comunicativos explicados hasta ahora son muy adecuados para ello. A veces, sin embargo, hay que aplazar la expresión de estos sentimientos hasta haber reducido la tensión.

Así pues, siempre que sentimos mucha rabia o mucha tensión hay que aplicar alguna técnica de autocontrol antes de continuar la discusión. El método que aprenderemos aquí consta de siete pasos (IR ANOTANDO EN LA PIZARRA).



## Etapas del método de autocontrol de la ira

1. Identificar las señales personales de alarma.
2. Reconocer la irritación y procurar reducirla.
3. Pensar en las consecuencias que puede tener perder el control.
4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.
5. Intentar reducir el grado de irritación.
6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso que se debe dar.
7. Recompensarse por haber mantenido el control.

3

### 1. Identificar las señales personales de alarma (2') [46']

Antes de “explotar” y dejarnos llevar por la rabia o la irritación, las personas experimentamos una serie de cambios que podemos utilizar como señales de alarma, si las hemos identificado previamente.

Estas señales son parecidas para todo el mundo, pero no iguales. Cada uno tiene las suyas. Pueden ser pensamientos (por ejemplo: *“Se me están hinchando las narices”, “Le daré una bofetada”, “Se está riendo de mí”,* etc.), sensaciones (por ejemplo: furia, ganas de golpear a alguien, ganas de huir, etc.), conductas manifiestas (por ejemplo: gritar, morderse los labios, acercarse mucho al otro) y/o reacciones fisiológicas (por ejemplo: taquicardia, tensión muscular en el cuello, sofoco en la cara y/o las manos, etc.).



(9') [55']

- Pedir a los participantes que recuerden, con el máximo detalle posible, una situación o una discusión con un hijo o con la pareja –cuanto más reciente, mejor– en la que se dejaron llevar por la rabia o la irritación que sentían en aquel momento.
- Pedir que intenten recordar los pensamientos que pasaron por su cabeza durante los dos minutos anteriores a la explosión de rabia y que los comenten. Repetir el ejercicio con las sensaciones, las conductas manifiestas y las reacciones fisiológicas.

## 2. Reconocer la irritación y procurar reducirla

(1') [56']

El objetivo es identificar las señales de alarma en el mismo momento en que aparecen y decirse a uno mismo: "¡Cuidado! Me estoy irritando". Las señales de alarma están interconectadas, cuando se activa una, se inicia una reacción en cadena y se van activando otras. Entonces es fácil "explotar" de rabia. De la misma manera, sin embargo, si detenemos las señales en el momento en que se presentan, detendremos también el proceso y evitaremos la pérdida de control.



(6') [62']

- Explicar el siguiente ejemplo, sin marcar las señales:

*Alguien piensa: "Se me están hinchando las narices" (señal 1); a continuación, empieza a notar un sofoco (señal 2) y tensión muscular (señal 3); acto seguido, siente muchas ganas de golpear (señal 4) y empieza a apretar los puños (señal 5). Todo eso ha pasado en un minuto. Ahora, sus probabilidades de perder el control son altas.*

- Pedir a los participantes que piensen qué podía haber hecho esta persona para evitar llegar a esta situación de riesgo. Comentarlos (marcando ahora las señales).

## 3. Pensar en las consecuencias que puede tener perder el control



(3') [65']

- Pedir a los padres que comenten las consecuencias que tiene, sobre el problema y sobre las relaciones con los hijos, perder el control.

### Posibles comentarios:

- Tal vez nos den la razón (sin pensar que la tenemos). ¿Es eso lo que queremos?
- Quizás el otro pierda también el control y la situación llegue a ser todavía más grave.
- También: modelado negativo para los hijos, distanciamiento mutuo, debilitamiento de los vínculos familiares, pérdida de capacidad de influencia, etc.

## 4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado

(1') [66']

Preguntarse: "¿Por qué me siento tan irritado? ¿Hay alguna razón añadida?". Si se encuentra un motivo añadido, decirse a uno mismo: "En realidad, estoy tan irritado, porque...".

Además de la conducta de la otra persona y/o de la discusión misma, puede haber también otros motivos que añadan más irritación a la situación, o que sean la causa principal. Estos motivos pueden ser muy distintos de una persona a otra. Por ejemplo: haber recibido una bronca en el trabajo, tener dolor de muelas, haber dado muchas vueltas para encontrar aparcamiento, que nuestro equipo haya perdido por goleada, etc.



(5') [71']

- Pedir a los padres que piensen qué circunstancias les hacen estar especialmente susceptibles e irritables. Comentarlas brevemente.

### 5. Intentar reducir el grado de irritación

(1') [72']

Pueden probarse cosas como respirar hondo (sintiendo cómo entra y sale el aire), relajar la musculatura (percibiéndolo), dar un paso atrás, o sentarse (si se está de pie), picar algo si se está en la mesa, no fijar la mirada en la otra persona, etc. Comentar brevemente estas estrategias con el grupo.

### 6. Evaluar la situación y decidir cuál debe ser el siguiente paso

(2') [74']

Es hora de valorar si se está en condiciones de hacer frente a la situación sin perder el control o, si, al contrario, tenemos bastantes probabilidades de perderlo.

Si la irritación proviene solo de la discusión actual y, además, sentimos que seremos capaces de mantenerla bajo control, entonces podemos seguir adelante poniendo en práctica los hábitos positivos de comunicación.

En cambio, si la irritación proviene también, o principalmente, de otros motivos (por ejemplo: nos han denegado una prestación económica y acaba de llegar una factura que no podremos pagar a tiempo) y/o vemos que podemos perder el control, entonces debemos aplazar la discusión hasta que estemos más calmados. Mientras tanto, hay que hacer algo para reducir la tensión. Y, cuando se reanude la discusión, aplicar igualmente hábitos positivos de comunicación.



(5') [79']

- Pedir a los padres que digan qué harían (o hacen) para reducir la tensión. Comentar, si procede. Por ejemplo, si alguien dice: *"Ir a tomar una cerveza"*, habría que decir que cambiar de ambiente —salir de casa— es una buena opción. Sin embargo, consumir bebidas alcohólicas en un estado de irritación no sería adecuado porque, aunque pueden relajar, reducen la capacidad de controlar los impulsos (desinhibición).

### 7. Recompensarse por haber mantenido el control

(1') [80']

Empezar diciéndose: *"¡Bien hecho! Me merezco un premio. Voy a..."*, y después cumplirlo de veras. También es importante darse premios entre la pareja cuando uno de los dos se ha manejado bien en una discusión con un hijo. Por ejemplo: *"¡Enhorabuena! Te lo ha puesto difícil, pero has mantenido el control"*. Si queremos, podemos añadir cosas como: *"Mereces un premio: hoy lavo yo los platos, aunque sea tu turno"*.



(3') [83']

- Pedir a los padres que comenten los premios que se darán a sí mismos a partir de ahora cuando lo hagan bien, además de decirse “Lo he hecho bien” –que ya es importante. Asegurarse de que son gratificantes y viables para quien los propone.

3

Explicar a los participantes que ahora repetiremos el ejercicio de representación que hicieron antes, incorporando lo que acaban de aprender sobre autocontrol de la ira.



(22') [105']

- Mostrar la lista de pasos para controlar la ira (PIZARRA) y exponer de nuevo la situación siguiente:

*Su hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre (o la madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen, para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa. El hijo protesta un poco, sin embargo, baja el volumen.*

*Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre o la madre no dicen nada.*

*El tercer día pasa otra vez lo mismo, y el padre o la madre vuelven a decirle a su hijo que baje el volumen de la música.*

*Ahora, sin embargo, el hijo contesta, gritando y malhumorado: “Pues ayer la tenía igual y no te quejaste. ¡Será que no te molesta tanto! ¡Solo lo haces para fastidiarme! ¡Ya estoy harto!”.*

- Pedir que una pareja (no real) represente y continúe la situación aplicando el método de autocontrol, diciendo en voz alta los pensamientos y las autoinstrucciones.

#### NOTA

Si a los participantes les resulta muy difícil realizar esta actividad, puede ser necesario que los aplicadores realicen un modelado inicial. De ser así, se deben modelar las dos opciones de conducta del sexto paso (irritación motivada solo por la discusión actual y percepción de capacidad de control / irritación motivada también, o principalmente, por otras causas y/o percepción de poca capacidad para mantener el control).

- Pedir aportaciones al grupo (críticas constructivas). Modular los comentarios y centrar la atención en un único aspecto para mejorarlo. Repetir el ejercicio hasta que la ejecución sea adecuada. Repetirlo de manera encubierta (pensamientos y autoinstrucciones).
- Practicar todo el grupo al mismo tiempo, en parejas (no reales). Primero en voz alta. Comentar entre ellos y repetirlo hasta que salga completamente bien. Repetirlo una vez de manera encubierta. Invertir los papeles. Mientras tanto, los aplicadores observan a las parejas, centrando la atención sobre los aspectos que hace falta mejorar (uno cada vez).



### Breve recordatorio de la sesión anterior

(10') [115']

- Repasar con los padres las pautas comunicativas positivas y negativas.



### Tareas para casa

(4') [119']

1. **Imaginar situaciones de autocontrol.** En soledad, visualizar (con el máximo detalle) la última vez que perdieron el control en una discusión con un hijo, y aplicar –de manera imaginaria, pero tan realista como les sea posible– el método de autocontrol que han aprendido hoy, primero en voz alta y después de manera encubierta.
2. **Aplicar el autocontrol de los impulsos,** a partir de la próxima discusión o situación potencialmente conflictiva que se les presente con los hijos o con la pareja.
3. **Seguir aplicando las consignas de la sesión anterior:**
  - Hablar a diario con los hijos.
  - Revisar todos los días los progresos en la comunicación con la familia: hacer y recibir críticas y hábitos comunicativos, añadiendo ahora el control de los impulsos.
  - Hablar con los hijos de un tema importante dentro de los treinta días siguientes.



### Cierre de la sesión

(1') [120']

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión y de la hoja de recordatorio de las tareas para casa.

Anunciar el tema de la próxima sesión y (si hace falta) pedir puntualidad. Pedir que dejen la etiqueta con el nombre, y despedir al grupo y agradecerles la asistencia y la participación.



## SESIÓN 4

### ESTO SÍ, ESTO NO ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES



#### Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

*El establecimiento de normas y pautas de conducta claras y coherentes para los hijos es un factor de protección que se enmarca dentro de la utilización de métodos de disciplina positiva (estilo educativo democrático y fortalecedor). Al mismo tiempo, la aplicación de prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes constituye un factor de riesgo para el consumo de drogas y para otras conductas problemáticas, dado que genera conflicto y distancia entre padres e hijos y dificulta la supervisión de la conducta.*



#### Objetivos específicos

- ⊙ Comprender la necesidad de establecer normas y límites a la conducta de los hijos.
- ⊙ Aprender a establecer normas y límites de conducta y a comunicárselos a los hijos.
- ⊙ Aprender a reforzar el cumplimiento de las normas por parte de los hijos.

## Desarrollo de la sesión



### Bienvenida a los participantes

(4') [4']

- Saludar a los padres según vayan llegando. Invitarlos a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre.
- Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión y animarlos a cumplirla.



### Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

(16') [20']

Recordar los temas tratados durante la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.



### Presentación de los objetivos de la sesión

(1') [21']

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(4') [25']

- Preguntar si les gusta el fútbol y si conocen su reglamento básico.

#### NOTA

Prever la posibilidad de que parte del grupo no conozca suficientemente el reglamento de fútbol. En este caso, sustituir este ejercicio y los ejemplos sobre este deporte por cualquier otro tema que sea adecuado y conocido por la mayoría de los participantes (por ejemplo: las normas de circulación).

- Preguntar qué reglas del fútbol recuerdan (anotarlas en la pizarra). Procurar que surjan tanto las convenciones propias del juego (por ejemplo: no tocar la pelota con las manos) como normas destinadas a proteger la integridad física de los jugadores (por ejemplo: no dar patadas a los adversarios) –si hace falta, realizar aportaciones.
- Preguntar qué motivos justifican estas normas (un par de cada clase).



### Sentido y necesidad de las normas y los límites de conducta

(2') [27']

De la misma manera que el fútbol tiene un reglamento que regula la conducta de los jugadores y les indica qué pueden hacer y qué no pueden hacer, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos los padres; qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas, hay que precisar límites: hasta dónde puede llegarse, a partir de qué momento ya no es aceptable una conducta. Los límites complementan las normas en su función estructuradora de la conducta de las personas en general y, concretamente, en nuestro caso, la de los hijos.

Una norma general del fútbol es no causar daños evitables a los adversarios; un límite de esta norma es no jugar levantando las piernas por encima de una altura determinada. Una norma de circulación es no conducir bajo los efectos del alcohol; un límite de esta norma es no superar un índice de alcoholemia de 0,5 g/l. Una norma familiar puede ser que los hijos no pasen la noche fuera de casa; un límite de esta norma puede ser volver a casa antes de medianoche.



(5') [32']

- Pedir a los participantes que expliquen algunas de las normas que tienen establecidas en su familia con relación a los hijos.
- Preguntar si han precisado unos límites y, en caso afirmativo, cuáles son.



### Estilos educativos e interiorización de normas por parte de los hijos



(5') [37']

- Plantear al grupo lo siguiente:  
*Vuestro hijo de 12 años ha sido sorprendido robando un videojuego en una tienda. El propietario ha telefoneado a la policía. Habéis vuelto a casa después de recoger al chico en comisaría y de firmar los papeles.*
- Preguntar qué harían ellos. No comentar, sin embargo, las respuestas. Pasar a leer las cuatro respuestas típicas siguientes, haciendo el ejercicio correspondiente a cada una.



### Ejercicio sobre padres autoritarios

(5') [42']

1. *Ante la situación descrita, unos padres autoritarios castigarían al hijo de manera inmediata y muy severa —y amenazarían con castigos más severos todavía, en caso de repetición. Sin embargo, no harían ninguna referencia a los motivos por los que el hecho de robar resulta inaceptable, más allá de expresiones como, por ejemplo, “¡Qué vergüenza! ¿Cómo has podido? ¿Te parece bien?”, que no esperan respuesta. Tampoco intentarían escuchar y comprender los motivos que han llevado al hijo a tener esta conducta.*
  - Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría sobre el hijo esa reacción.
  - Mostrar que esta respuesta contribuirá poco a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar. Quizás no lo vuelva a hacer —por miedo a las represalias. O quizás haya aprendido que hay que tomar mayores precauciones para no ser descubierto y, a fuerza de refinar su técnica, quizás se convierta en un delincuente juvenil bastante hábil.



### Ejercicio sobre padres sobreprotectores

(5') [47']

2. *Unos padres sobreprotectores estarían, en primer lugar, muy preocupados por saber si habían tratado bien al chico mientras estaba retenido. Después indagarían las razones que lo habrían llevado a robar. Él les diría que se sentía muy mal porque todos sus amigos tenían aquel juego menos él, porque es muy caro, y en casa no sobra el dinero desde que el padre está en paro. Afligidos por el relato –y sintiéndose en parte culpables– le dirían que tendría que haberles dicho que deseaba tanto aquel juego y que se sentía tan mal por eso. La situación es muy emotiva y acuerdan comprarle el juego y perdonarlo “¡Solo, porque ha sido la primera vez!”.*
- Preguntar al grupo qué consecuencias piensan que tendría sobre el hijo esa reacción.
  - Hacer notar que eso tampoco contribuirá a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar. Se sentirá, eso sí, muy apoyado por sus padres. Pero estos estarán favoreciendo que sea una persona inmadura y poco tolerante a las frustraciones.



### Ejercicio sobre padres despreocupados

(5') [52']

3. *Unos padres despreocupados irían diciendo al hijo, de camino hacia casa, cosas como: “¡Sinvergüenza! ¡Ya te espabilaré yo, ya!”. Una vez allí, y sin tratar las razones por las que robar resulta inaceptable ni indagar qué le ha impulsado a hacerlo, lo castigarían sin ordenador durante tres meses. Dos días más tarde, el hijo haría alguna trastada. Finalmente, uno de los padres diría al otro: “Habla tú con él. ¡Yo ya no puedo más!”. Este, harto también de la situación, respondería: “Va, déjalo correr. Ya habrá aprendido la lección con el susto. Además, todos los chavales hacen travesuras”. Entonces, le levantarían el castigo, advirtiéndole, sin embargo, que si vuelve a pasar lo mismo no tocará el ordenador ¡en un año!*
- Preguntar a los padres qué consecuencias piensan que tendría sobre el hijo esa reacción.
  - Hacer notar que eso tampoco contribuirá a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar, ni le ayudará a tomar conciencia de las consecuencias de sus actos. Estarán favoreciendo una persona inmadura e impulsiva.



### Ejercicio sobre padres “fortalecedores”

(5') [57']

4. *Unos padres “fortalecedores” harían más o menos esto: una vez en casa –más tranquilos, y mejor que en la calle o en el coche, donde es muy difícil hablar cara a cara–, averiguarían qué ha llevado al hijo a robar. Le dejarían hablar e intentarían comprender sus motivos (envidia, deseo muy intenso, frustración, etc.). Después le dirían que eso no le autoriza a robar y comentarían las razones por las que esta conducta resulta inaceptable. A continuación, le impondrían un castigo razonable, relacionado con los hechos. Por ejemplo, retenerle la mitad de su paga semanal hasta alcanzar el valor del juego robado, y con ese dinero comprar juguetes para regalar en Reyes a la población más desfavorecida.*
- Preguntar al grupo qué consecuencias creen que tendría sobre el hijo esa reacción.
  - Hacer notar que eso ayudaría al hijo a interiorizar la norma de no robar. Los padres transmiten, al mismo tiempo, control y apoyo. Favorecen una persona reflexiva y madura.



## Disciplina positiva.

### Pautas para establecer normas y límites para los hijos

(3') [60']

La disciplina positiva es una manera de educar orientada a favorecer que los hijos desarrollen un sistema de valores propio y adopten conductas coherentes con él. Consiste en aplicar las pautas siguientes (IR ANOTANDO EN LA PIZARRA):

#### 1. Los padres tienen claros los motivos que justifican las normas y los comunican a los hijos, así como las consecuencias de incumplirlas.

Las normas se fundamentan en unas razones que los padres conocen y que pueden explicarse. Si no se encuentran motivos sólidos para justificarlas, entonces, o tienen poco sentido o son poco importantes. Es su garantía de calidad. Por lo tanto, no son arbitrarias (*"Porque sí"*), no se basan en la autoridad (*"Porque te lo digo yo, que soy tu padre"*), ni tampoco en la tradición (*"Siempre se ha hecho así"*). Al imponerlas, los padres comunican las razones que las justifican y sus límites, y también las sanciones por incumplirlas.

#### 2. Las normas se fundamentan principalmente en las consecuencias que se derivan para los hijos o para los demás del hecho de cumplirlas o incumplirlas, y no en las consecuencias que tienen para los padres.



(7') [67']

- Plantear a los padres la cuestión siguiente: si el chico que intentó robar el videojuego hubiera sido su hijo ¿cómo le justificarían la norma de no robar?

Reforzar (*"Muy bien"*, *"Perfecto"*, etc.) las intervenciones referidas a la dignidad del hijo, a evitar ser rechazado y castigado por la sociedad, a la necesidad de respetar a los demás y sus cosas, de la misma manera que él espera ser respetado, etc. Extinguir (no comentar) o cuestionar las referidas a su sufrimiento y preocupación como padres: *"¡Me matarás a disgustos!"*, *"¡Qué vergüenza he pasado!"*, etc.

#### 3. Los padres procuran pactar las normas con los hijos y contemplan la posibilidad de modificarlas, si les aportan motivos suficientes. Sin embargo, si no hay acuerdo, asumen su responsabilidad educativa imponiendo las normas y los límites que consideran adecuados.

Los padres están dispuestos a escuchar y a valorar los argumentos de los hijos sobre las normas y sus límites (cuando se imponen, y después ocasionalmente, no cada día), y no descartan modificarlas si los hijos aportan razones suficientes. Aun así, si no se ponen de acuerdo, asumen la obligación de imponer las normas que ellos consideran apropiadas. Al mismo tiempo, cuando pactan con los hijos, relacionan "responsabilidad" y "libertad".



(8') [75']

- Leer el siguiente ejemplo, enfatizando los conceptos escritos entre paréntesis:

*“Si cumples tu compromiso de hacer las tareas de la escuela todos los días esta semana (más responsabilidad), la próxima semana podrás volver media hora más tarde de jugar con tus amigos (más autonomía). Mientras tanto, tienes que volver a la hora de siempre (norma). En caso contrario, no podrás salir de casa el sábado por la tarde (sanción por el incumplimiento).”*

- Leer ahora el siguiente ejemplo, sin dar indicaciones de los conceptos escritos entre paréntesis, y pedir a los participantes que digan dónde aparece el intercambio de “libertad” por “responsabilidad”, cuál es la “norma”, cuáles son sus “límites”, y cuál la “sanción” por incumplirla.

*“Si quieres volver más tarde a casa los sábados (más libertad), demuestra durante la semana que eres más responsable que ahora: hazte la cama cada mañana y estudia una hora al día (más responsabilidad). Si lo haces, podrás volver media hora más tarde que ahora (nuevo límite que se puede ganar). Si no, tendrás que volver a la misma hora (límite actual), y si te retrasas más de diez minutos, no podrás salir el domingo (sanción).”*

4

#### **4. Una vez fijadas, las normas son estables y su cumplimiento debe exigirse siempre y por ambos padres. Al mismo tiempo, incumplirlas comporta aplicar, siempre, la sanción prevista.**

Las normas solo se cambian cuando han dejado de ser adecuadas. Así, la hora de volver a casa o el tiempo dedicado al estudio que variar —entre otras cosas— de acuerdo con la edad de los hijos. ¡Pero no cada semana!

Mientras tanto, los padres exigen siempre (no hoy, sí; mañana, no; y pasado mañana, no lo sé) su cumplimiento a los hijos. Al mismo tiempo, ambos padres exigen las mismas normas y los mismos límites a los hijos. También, si los hijos incumplen una norma, ambos aplican siempre y por igual la sanción correspondiente, que forma parte de la norma, y, por lo tanto, los hijos la conocen con anterioridad.



(5') [80']

- Recordar a los participantes el ejemplo de la sesión anterior y pedirles que comenten quién o qué falló, y por qué (incoherencia temporal al aplicar y exigir la norma de escuchar la música a un volumen que no moleste a los demás):

*“El hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre le dice que baje el volumen para no molestar a los vecinos. El hijo protesta, sin embargo, baja el volumen. Al día siguiente pasa lo mismo, pero esta vez el padre no dice nada. El tercer día se repite la situación y el padre vuelve a decirle que baje el volumen. Ahora, el hijo responde malhumorado: “Ayer la tenía igual y no dijiste nada. ¡Será que no está tan alta! ¡Lo haces para fastidiarme!”*

Explicar a los padres que ahora haremos un ejercicio para reforzar el aprendizaje de las pautas que acabamos de comentar.



(10') [90']

- Ocultar (o borrar) las pautas mostradas y pedir al grupo que nos ayude a recordar las pautas para establecer límites y normas para los hijos. Anotar las aportaciones y acabar recordando las pautas siguientes:



### Disciplina positiva

1. Tener claros los motivos que justifican las normas que se imponen, y explicárselos a los hijos cuando se les comunican las normas, así como las consecuencias de incumplirlas.
2. Fundamentar las normas, principalmente en las consecuencias que se derivan para los hijos o para los demás del hecho de cumplirlas o incumplirlas, y no en las consecuencias para los padres.
3. Procurar pactar las normas con los hijos, contemplando la posibilidad de modificarlas, si estos aportan motivos suficientes. Sin embargo, si no hay acuerdo, asumir la responsabilidad educativa imponiendo las normas y los límites que se consideran adecuados.
4. Una vez fijada una norma, exigir su cumplimiento siempre y por igual (ambos padres). Al mismo tiempo, en caso de incumplimiento, aplicar siempre la sanción prevista.

- Decir a los padres que piensen una norma que tendrían que imponer o aclarar a sus hijos y pedirles que procuren recordarla hasta el ejercicio siguiente. Pedir a dos o tres participantes que comenten al grupo la norma que han pensado.
- Hacer comentarios orientados a ayudar a definir estas normas y sus límites de manera clara, así como a prever la manera de comprobar su cumplimiento.



### Pautas para comunicar las normas y los límites a los hijos

(7') [97']

Comentar a los padres el hecho de que ya han aprendido cómo establecer normas y límites para los hijos, y, además, han pensado en algunas normas que creen que tendrían que imponer o aclarar a sus hijos. Es el momento, pues, de aprender la manera de comunicar las normas y los límites a los hijos. Una buena forma de hacerlo es siguiendo el modelo siguiente (PIZARRA):



### Modelo para comunicar normas y límites a los hijos

1. Queremos hablar contigo sobre (CONDUCTA SOBRE LA CUAL QUIERE ESTABLECERSE LA NORMA), y que sepas cómo esperamos que te comportes con relación a este tema.
2. Nosotros consideramos que (NORMA), porque (MOTIVOS DE LA NORMA). Así pues, puedes (CONDUCTA DENTRO DE LOS LÍMITES), pero no puedes (CONDUCTA FUERA DE LOS LÍMITES).

3. Si lo incumples, entonces (SANCIÓN QUE SE APLICARÁ).
4. ¿Tienes alguna duda? ¿Estás de acuerdo? (ESPACIO PARA LA NEGOCIACIÓN).
5. ¿NEGOCIACIÓN?

NO	▶▶ 1) TODO ESTÁ CLARO	▶▶	▶▶ FIN
	▶▶ 2) NO ES POSIBLE NEGOCIAR	▶▶	▶▶ REPETIR LA NORMA
SÍ	▶▶ 1) SE ACUERDA MODIFICACIÓN	▶▶	▶▶ REDEFINIR NORMA O LÍMITES
	▶▶ 2) NO HAY ACUERDO PARA MODIFICAR	▶▶	▶▶ REPETIR LA NORMA

#### Ejemplo:

*“Queremos hablar contigo sobre la hora de volver a casa las noches de verbena o de Fiesta Mayor. Creemos que eres suficientemente responsable para regresar más tarde de la hora habitual en noches como estas. Pero también creemos que no tienes que pasar la noche fuera de casa ni volver mucho más tarde de la hora a la que se acaban las actividades. Pensamos eso porque, una vez acabadas las actividades, la gente que queda por las calles puede ser más conflictiva, porque algunos han bebido demasiado. Además, necesitas dormir, aunque salgas de fiesta. Así pues, puedes volver a casa como máximo a la una y media. ¿De acuerdo? Si vuelves más tarde, pensaremos que no eres tan responsable como creemos y la próxima noche especial tendrás que volver a la misma hora que un sábado cualquiera. ¿Entendido?”*



(13') [110']

- DEJAR A LA VISTA EL MODELO PARA COMUNICAR NORMAS A LOS HIJOS y pedir que dos voluntarios representen (padre/madre e hijo/a) cómo comunicar la norma pensada en el ejercicio anterior. Pedir a quien interpreta el papel de hijo que actúe tal como cree que lo haría su hijo.
- Pedir al resto del grupo que aporte críticas constructivas. Prestar atención al tono de voz (neutra), la justificación de la norma, la posibilidad de negociación y el hecho de informar de la sanción por incumplirla, etc.
- Repetirlo, si hace falta, una o dos veces más, hasta que salga bien.



#### Reforzar el cumplimiento de las normas

(2') [112']

Cuando los hijos incumplen las normas, los padres tienen que castigar su conducta. De la misma manera, cuando se muestran responsables y cumplen las normas y los límites establecidos, los padres deben reforzar (premiar) la conducta positiva de los hijos. Una buena manera de hacerlo es mediante el reconocimiento verbal. Eso, además, crea un clima favorable para poder hacer preguntas. Por ejemplo:

- *“Estoy satisfecho al ver que cumples lo que acordamos y que cada tarde estudias una hora y media al volver de la escuela. ¿Cómo te va? ¿Tienes menos dificultades ahora? ¿Puedo ayudarte en algo?”*

- *“Estamos contentos de ver que no nos equivocamos pensando que eras lo suficientemente responsable para salir de noche y volver a casa dentro de la hora pactada. Ayer, incluso volviste antes. ¿Te lo pasaste bien, sin embargo? ¿Qué hicisteis?”*



(5') [117']

- Preguntar a los participantes como reforzarían a los hijos por el hecho de cumplir la norma pensada en los ejercicios anteriores. Comentarlos.



### Tareas para casa

(2') [119']

1. **Establecer y comunicar una norma de conducta a los hijos.** Pensar, de acuerdo con las pautas de la disciplina positiva, una norma que tendrían que establecer para los hijos (puede ser la misma trabajada en los ejercicios).

Recordar a los participantes que, cuando hagan el ejercicio, deberán revisar si la norma cumple los criterios de la disciplina positiva, tal como se ha comentado en la sesión. En el caso de que no se cumplan dichos criterios, deberán modificar la norma.

Una vez se tenga clara la norma, deberán escoger un momento adecuado para comunicársela a los hijos.



### Cierre de la sesión

(1') [120']

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión y de la hoja de recordatorio de las tareas para casa.

Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles la asistencia y la participación en la sesión de hoy.



## SESIÓN 5

### PREMIOS Y SANCIONES

---

#### **SUPERVISIÓN, SANCIONES Y VINCULACIÓN FAMILIAR**



#### **Equipo necesario**

---

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### **Fundamentos de la sesión**

---

*Diversos datos empíricos permiten afirmar que la monitorización (seguimiento y supervisión) de la conducta de los hijos es un factor de protección con relación a la conducta antisocial en entornos de alto riesgo. Se han observado correlaciones negativas entre el nivel de monitorización de los padres y el consumo de sustancias por parte de los hijos. Paralelamente, la aplicación de prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes constituye un factor de riesgo para el consumo de drogas y para otras conductas problemáticas, dado que genera conflicto y distancia entre padres e hijos y dificulta la supervisión de la conducta. Por el contrario, la vinculación familiar y el apego positivo entre padres e hijos se consideran factores de protección.*



#### **Objetivos específicos**

---

- ⊙ Aprender a seguir y supervisar la conducta de los hijos.
- ⊙ Aprender a sancionar de manera sensata y efectiva el incumplimiento de las normas por parte de los hijos.
- ⊙ Descubrir formas de estrechar y cimentar los vínculos entre los padres y los hijos.

## Desarrollo de la sesión



### Bienvenida a los participantes

(4') [4']

Saludar a los padres según vayan llegando. Invitarlos a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre.



### Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

(20') [24']

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido?, etc. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.



### Presentación de los objetivos de la sesión

(1') [25']

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



### Supervisando la conducta de los hijos

(10') [35']

Establecer normas para los hijos es muy importante (hacer referencia a la sesión anterior). Pero no basta con imponer, de una manera adecuada, normas y límites sensatos, sino que debe comprobarse su cumplimiento.

Además, los padres necesitan supervisar el comportamiento general de los hijos: en casa, en la escuela, en la calle, con los amigos, con los vecinos, en el barrio, etc., y no limitarse solamente a comprobar el cumplimiento de las normas familiares explícitas.

Supervisar a los hijos implica dos tipos de acciones complementarias:

1. **Intervenir sobre el entorno que rodea a los hijos.** Dicho de otra manera: participar, hasta cierto punto, en "la organización de su vida". Se puede intervenir:
  - Mediante acciones directas (como inscribir al hijo en una actividad extraescolar para evitar que de vueltas por la calle tras salir de la escuela; o como apagar la radio o el televisor mientras estudia).
  - Dándoles instrucciones (por ejemplo: "*Tienes que volver a casa inmediatamente después de salir de la escuela, o de acabar la actuación*" o "*Tienes que estudiar solo y sin música*").
2. **Realizar el seguimiento de su conducta.** Es decir:
  - Procurar saber dónde están y qué hacen en un momento determinado (qué hacen después de la escuela, dónde prevén ir cuando salen, si estudian o hacen los deberes cuando dicen, etc.).

- Comprobar de vez en cuando si están donde se supone que han de estar o si hacen lo que tendrían que hacer (por ejemplo: llamar a la habitación y comprobar que el hijo estudia, telefonar a casa del amigo donde se supone que ha ido, hablar con el tutor de la escuela para saber si estudia lo suficiente, etc.).

La supervisión permite tener un mejor conocimiento y un mayor control de la conducta de los hijos. Al mismo tiempo, les hace saber que sus padres se interesan y se preocupan por saber dónde están y qué hacen a lo largo del día.

Los aspectos de la conducta que es preciso supervisar con más atención varían con la edad de los hijos, pero, en general, hay que incluir el comportamiento en casa y en la escuela (en el aula y fuera de ella), el rendimiento académico, la realización de los deberes, la conducta en las actividades extraescolares, las actividades de ocio (dónde van y con quién), la conducta de sus amigos, etc.

Supervisar a los hijos es más fácil y eficaz cuando los padres:

- **No esconden que los supervisan.** No hay que recordárselo cada día, pero tampoco conviene esconderlo.
- **Les preguntan de vez en cuando sobre su conducta y la de sus amigos.** Por ejemplo: qué hacen los sábados por la tarde con los amigos, dónde piensan ir tal día, quién más irá, etc. Es importante no caer en interrogatorios.
- **Acostumbran a hablar con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos,** como los profesores, los padres de sus amigos, etc. Esto puede ser de gran ayuda para conocer mejor su conducta fuera de casa.



### Pautas para castigar con sensatez

(3') [38']

A pesar de que impongamos normas bien justificadas y límites razonables; aunque revisemos de vez en cuando su adecuación y las hayamos pactado antes con ellos, a veces los hijos —unos más a menudo que otros— incumplen las normas o sus límites. Esto, hasta cierto punto, es normal. Sin embargo, siempre que lo hagan hay que imponer una sanción. No imponerla, o imponerla unas veces sí y otras no —aunque se amenace con castigar severamente la próxima falta—, comportará que incumplan las normas más a menudo.

A ningún padre y a ninguna madre les gusta castigar a sus hijos —y menos aún su reacción al hacerlo. Por eso, es frecuente que no se planteen cómo sancionarlos si incumplen las normas y, cuando se encuentran en dicha situación, deben improvisar. Así, es fácil ser inconsistentes (de manera que la misma conducta unas veces se castiga y otras, no) o imponer sanciones inadecuadas.

Es más conveniente que, al fijar las normas, se prevea también la sanción que debe aplicarse en caso de incumplimiento, y hacérsela saber a los hijos. Así, además, se evitan reacciones del tipo: *“No me lo esperaba”*.

Por suerte, hay formas razonables, sensatas y efectivas de sancionar el incumplimiento de las normas por parte de los hijos. Implican observar algunas pautas como (IR ANOTANDO EN LA PIZARRA LOS TEXTOS EN NEGRITA):

## 1. Aplicar castigos pequeños, pero de manera coherente

(5') [43']



- Preguntar al grupo qué sanción será más fácil que se cumpla, y cuál provocará probablemente un cambio positivo de conducta:
  - a) Castigar al hijo un día sin acceso al ordenador cada vez que no se haga la cama antes de salir de casa.
  - b) Castigarlo toda una semana cuando lleve unos cuantos días seguidos sin hacerse la cama por las mañanas.

Es mejor –más efectivo y más fácil de llevar a cabo– aplicar sanciones pequeñas de forma coherente (siempre que se produce la conducta) que aplicar sanciones severas de manera incoherente (unas veces sí y otras no).

## 2. Aplicar sanciones proporcionales a la gravedad de la conducta

(5') [48']



- Preguntar al grupo: ¿Qué pasa en el fútbol si un jugador empuja a un adversario para quitarle la pelota? ¿Y si le da una patada? ¿Por qué se castigan de manera diferente estas dos faltas?

Sin llegar a ser abusivas, la intensidad de las sanciones tiene que guardar relación con la gravedad de la conducta castigada. Las sanciones abusivas o muy severas suelen resultar de improvisaciones en caso de enfado. Una manera de evitar esta situación es prever las sanciones en el momento de imponer las normas.

En el caso de conductas sin una norma explícita, se debe esperar a estar tranquilo antes de decidir si hace falta imponer alguna sanción, y cuál (recordar el tema del control de impulsos tratado en la tercera sesión).

## 3. Relacionar la sanción con la conducta que la motiva

(5') [53']

A menudo, esto es posible y hace que la relación entre la conducta problema y sus consecuencias sea más patente para los hijos. También le otorga un mayor valor educativo a la sanción y la hace más comprensible y más aceptable para los hijos.



- Plantear al grupo lo siguiente: Un chico que un sábado vuelve a casa más tarde de la hora permitida, ¿qué entenderá mejor?

- a) Que sus padres no lo dejen salir al día siguiente.
- b) Que lo sancionen haciéndole limpiar el piso al día siguiente

Obviamente, tiene más sentido la primera sanción que la segunda. En cambio, si, en vez de volver tarde a casa, hubiera organizado una reunión en casa con un grupo de amigos, sin haber pedido antes permiso a los padres, y el piso hubiera quedado hecho un desastre, tendría más sentido (más relación con la conducta problema) que al día siguiente le hicieran limpiar a fondo el piso, en vez de limpiarlo los padres y que a él lo castigarán sin salir.

#### **4. No castigarse también a uno mismo o a otros miembros de la familia (1') [54']**

Algunas sanciones que pueden imponerse a los hijos constituyen también un castigo para los padres y para los otros miembros de la familia. Un castigo de dos semanas puede resultar un suplicio para los padres, sobre todo si se trata de un adolescente o preadolescente. Pronto surgirán súplicas insistentes, promesas de cambio, exigencias y discusiones.

#### **5. Buscar la efectividad de la sanción, no la revancha (5') [59']**

Sancionar una conducta implica asociar consecuencias no deseadas a la realización de aquello que quiere evitarse que se repita. Si las consecuencias reducen o evitan la repetición de la conducta, la sanción habrá sido efectiva. Para conseguirlo, no es necesario que las consecuencias sean negativas ni "dolorosas" para quien tiene esa conducta. Basta con que sean, sencillamente, "no recompensadoras".

Retirar o limitar un privilegio (o el acceso a una cosa valorada) es una buena manera de asociar consecuencias "no recompensadoras" al incumplimiento de normas por parte de los hijos. Obviamente, el privilegio a retirar o limitar tiene que estar bajo el control de los padres y ser suficientemente valorado por los hijos.

##### **Ejemplo:**

*Una chica de 13 años vuelve a casa el sábado por la noche una hora más tarde de la hora permitida, sin aportar ninguna razón convincente. Los padres le prohíben salir al día siguiente con sus amigas, como suele hacer los domingos.*

Esta será, probablemente, una sanción efectiva si, además de ser bastante gratificante para ella el hecho de pasar el domingo con sus amigas, los padres pueden controlar que cumpla el castigo. En cambio, podrá no serlo si los padres trabajan al día siguiente fuera de casa y no pueden telefonar (no tienen teléfono, lo tienen averiado, etc.). Tampoco lo será si, aun estando los padres en casa, la dejan invitar a sus amigas para que se encierren toda la tarde en su habitación.



## ¿Tortas, cachetes y...?

(11') [70']



- Preguntar a los participantes cómo suelen castigar a los hijos cuando tienen que hacerlo.
- Preguntarles qué opinan de dar una bofetada a los hijos de vez en cuando. ¿Les parece que “una bofetada a tiempo” ayuda más que empeora?

No hace mucho tiempo era habitual pegar a los niños cuando se les tenía que castigar, tanto en casa como en la escuela. Hoy, en la escuela eso ya no pasa, sin embargo, hay familias en las que los padres y las madres siguen propinando, con mayor o menor frecuencia, alguna bofetada a los hijos. Desde el punto de vista educativo, esta manera de corregir a los hijos no está nada indicada, básicamente por dos motivos:

1. **Enseña a los hijos a usar la fuerza y la violencia física** como método para conseguir sus objetivos y resolver los conflictos con los demás.
2. **Supone un riesgo real de derivar en malos tratos** —sobre todo en momentos de tensión, que dificultan controlar los impulsos—, con lo que esto implica, tanto para los hijos (lesiones, resentimiento, alteraciones emocionales, etc.) como para los padres (remordimiento, rechazo social, problemas con la justicia, etc.).



## Pautas para comunicar sanciones a los hijos

(5') [75']

Recordar a los padres que en la sesión anterior aprendimos a establecer normas y límites y practicamos la manera de comunicárselas a los hijos. En esta sesión, hemos aprendido a sancionar, de manera sensata y efectiva, el incumplimiento de las normas familiares por parte de los hijos. Ahora es el momento de aprender a comunicarles las sanciones que, casi con total seguridad, será preciso imponerles alguna vez.

Mostrar (PIZARRA) y comentar el siguiente modelo:



## Modelo para comunicar sanciones

1. Hablar en un tono de voz firme pero calmado.
  2. Si hay indicios que hagan prever el incumplimiento de una norma (se hace tarde y todavía no ha empezado a estudiar; se acerca la hora de cenar e insiste que no pondrá la mesa, etc.), dar dos o tres avisos antes de castigar.
  3. Situar la conducta problema con relación a la norma, y las razones que la justifican.
  4. Fijar la sanción.
  5. No entrar en discusiones ni negociaciones.
- .....

**Ejemplo:**

*“Sabes que tienes la obligación de ir a todas las clases. Si te saltas clases, además de incumplir una de tus obligaciones, no podrás ponerte al día en los estudios. Y, eso, además de limitar tus conocimientos y crearte más dificultades para el próximo curso, reducirá tus futuras posibilidades de elección. Por este motivo, acordamos que, solo si tú te responsabilizabas de cumplir con tu obligación de ir a todas las clases, podrías seguir jugando a fútbol. También dijimos que, si volvías a saltarte una clase, te quedarías en casa sin fútbol durante una semana. Has vuelto a hacer novillos. Por lo tanto, no puedes ir a fútbol hasta dentro de ocho días, y tendrás que quedarte en casa durante los horarios de entrenamiento y del partido.”*

**(10') [85']**

- Dejar a la vista el modelo para comunicar sanciones. Pedir a dos voluntarios (padre e hijo) que representen cómo sancionar el incumplimiento de una norma. Antes de la representación, el participante que haga de padre comunicará al grupo la norma incumplida.
- Sugerir al resto del grupo que aporte críticas constructivas. Estar atentos al tono de voz (firme, pero neutro) y al hecho de no entrar en discusiones, a pesar de las protestas del hijo.
- Si fuera necesario, repetir la escena una o dos veces más.
- En función del tiempo disponible, repetir el proceso con otra pareja.


**Las buenas relaciones entre padres e hijos ayudan a cumplir las normas**
**(1') [86']**

Cuando las relaciones entre los padres y los hijos son buenas, los hijos tienen mayor interés por satisfacer las expectativas de los padres y son más proclives a cumplir las normas y los límites establecidos. Al mismo tiempo, cuando los hijos acostumbran a cumplir las normas, las relaciones entre los padres y los hijos son más gratificantes para ambos, y los vínculos familiares se refuerzan.

El resto de la sesión se orienta a aprender maneras de mejorar y fortalecer los vínculos y las relaciones entre padres e hijos.

**(14') [100']**

- Solicitar a los participantes que piensen en uno de sus hijos que tenga entre 9 y 13 años y que intenten averiguar “cómo es”, prestando atención solo a las características positivas, a aquello que más les gusta o que mejor hace su hijo o hija: con relación a los estudios, al deporte, a su manera de ser, su carácter, su actitud en casa, cómo hace frente a las dificultades, etc.
- Pedir a un voluntario que comente los aspectos positivos de su hijo. ANOTARLOS EN LA PIZARRA.

- Pedir a la misma persona que escoja uno de los aspectos positivos de su hijo que ha señalado y que diga cómo cree que podría ayudar a potenciar esa característica en su hijo. Solicitar que al grupo que aporte ideas para potenciar las características positivas del hijo.

NOTA

El aplicador reafirmará las intervenciones que impliquen un refuerzo positivo de las conductas que quieren potenciarse, así como las alabanzas (por ejemplo: decir *“cómo me gusta que...”, “qué bien que haces esto”,* etc.) y las que impliquen compartir tiempo o aficiones (por ejemplo: si es hábil en un deporte, animarlo a que lo practique, asistir a las competiciones, etc.).



(10') [110']

- Pedir a dos voluntarios que representen la alabanza de uno de los aspectos positivos de su hijo que han pensado en el ejercicio anterior. Uno adoptará el papel de padre y el otro el de hijo.
- Los aplicadores y el grupo aportarán críticas constructivas. Prestar atención a la mirada, el tono de voz, la proximidad, los gestos, etc. Repetirlo si fuera necesario. Si hay tiempo suficiente, invertir los papeles o pedir más voluntarios para hacer el mismo ejercicio.

5



**Compartir, decidir y hacer cosas juntos**

(5') [115']

A pesar de la escasez de tiempo libre y de la frecuente incompatibilidad de horarios que se dan en la vida familiar, es muy importante compartir tiempo y actividades con los miembros de la familia, especialmente padres e hijos.

Hacer cosas juntos, compartir intereses y participar conjuntamente en la toma de decisiones familiares fortalece los vínculos y aumenta el sentimiento de pertenencia a la familia, lo cual facilita la adecuación de la conducta de los hijos a las expectativas expresadas por sus padres.

La lista que sigue a continuación sugiere algunas maneras de favorecer la vinculación de los hijos a la familia:

- Dejarles participar en las decisiones familiares (por ejemplo: cómo o cuándo celebrar un acontecimiento familiar; cómo repartir las tareas de casa; cuándo ir a comprar, etc.).
- Compartir las tareas de casa entre todos los miembros de la familia (padres e hijos). Obviamente, debe adecuarse el reparto a la edad, los intereses, las habilidades y la disponibilidad de los diferentes componentes de la familia, pero es importante que todos participen de un modo equitativo.
- Participar conjuntamente (padres e hijos) en actividades sociales como: la fiesta de la AMPA, determinados actos en las fiestas locales, etc.

- Involucrarse en las áreas de interés de los hijos, sin invadir por ello sus espacios o sus relaciones. Por ejemplo: ir a ver jugar a fútbol a su hijo y marcharse al finalizar el partido. En casa ya habrá ocasión de comentar cuestiones del encuentro mientras surge la oportunidad de preguntar otras cosas como: dónde fueron tras el partido, ¿con lo cansados que estaban!, o con quién fueron, etc.



### Tareas para casa

(4') [119']

1. **Buscar nuevos espacios y nuevas maneras de participación familiar (padres e hijos).** Valorar las dificultades para llevarlos a cabo y pensar en formas de superarlas. Escoger un nuevo espacio o manera de participar y fijar una fecha para ponerlo en práctica, durante los próximos quince días.
2. **Reforzar características positivas de los hijos.** Escoger una característica positiva de los hijos y reforzarla teniendo en cuenta lo trabajado durante la sesión.
3. **En el intervalo de los próximos quince días, averiguar e intentar confirmar las siguientes informaciones referidas a los hijos:** ¿cómo se llaman sus amigos y amigas? ¿Dónde van y qué hacen cuando salen? ¿Qué lugares o locales frecuentan? ¿Por qué acuden a estos lugares y no a otros?



### Cierre de la sesión

(1') [120']

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión y de la hoja de recordatorio de las tareas para casa.

Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles su asistencia y participación en la sesión de hoy.



## SESIÓN 6

### LAS DROGAS A DEBATE

---

#### POSICIÓN FAMILIAR SOBRE EL TABACO, EL ALCOHOL Y EL RESTO DE DROGAS



#### Equipo necesario

---

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

---

*La existencia de normas familiares claras en relación con el uso de tabaco, alcohol y otras drogas es un factor de protección ante el abuso de drogas durante la adolescencia. Del mismo modo, constituyen también factores protectores la percepción de desaprobación familiar con respecto al consumo, y que los padres sean modelos adecuados en sus actitudes y comportamientos en lo que concierne a las drogas.*



#### Objetivos específicos

---

- ⊙ Aclarar las expectativas de los hijos con relación al consumo de drogas.
- ⊙ Explorar los puntos de vista personales sobre el tabaco, el alcohol y el resto de drogas.
- ⊙ Aprender algunas directrices para establecer una posición familiar clara sobre el tabaco, el alcohol y el resto de drogas.
- ⊙ Establecer la posición de la familia sobre el uso de tabaco, alcohol y resto de drogas.
- ⊙ Aprender cómo comunicar a los hijos la posición familiar sobre el tabaco, el alcohol y el resto de drogas.

## Desarrollo de la sesión

### NOTAS

- (1) Esta sesión está dedicada a trabajar el posicionamiento familiar sobre el tabaco, el alcohol y el resto de drogas. No obstante, el aprendizaje que realizan los participantes en esta sesión es generalizable a otros temas de interés que también requieren un posicionamiento familiar explícito. Por ejemplo, el uso de “pantallas” o los patrones de uso del tiempo libre por parte de los hijos, entre otros.
- (2) En el curso de esta sesión puede ser necesario que la persona aplicadora principal aporte información sobre drogas. Al hacerlo, conviene tener en cuenta que los contenidos sobre drogas son más relevantes para la población destinataria cuando se trabajan desde una perspectiva cultural y de género. Por ejemplo, teniendo en cuenta los diferentes motivos que pueden llevar a consumir a las chicas o a los chicos, transmitiendo mensajes preventivos significativos para chicos y chicas, o considerando los patrones de consumo de determinados colectivos, etc.



### **Bienvenida a los participantes**

(3') [3']

Saludar a los padres según vayan llegando. Invitarlos a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre.



### **Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa**

(22') [25']

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar la realización de las tareas para casa que se asignaron: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué?, etc. Reforzar a los que las han hecho (agradecerles la colaboración y reconocer su esfuerzo) y animar a los demás a que las hagan, recordándoles su sentido (aplicar a la vida real los aprendizajes de las sesiones). Aclarar las posibles dudas puntuales.



### **Presentación de los objetivos de la sesión**

(1') [26']

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



### **Transmitiendo normas sobre temas sensibles**

(2') [28']

Los padres y las madres deben tener criterios claros sobre lo que sus hijos adolescentes pueden hacer y sobre lo que no pueden hacer (referencia a la cuarta sesión). Muchas de estas normas tienen que ver con las actividades de la vida diaria, como la hora de volver a casa o el cumplimiento de las actividades escolares (ir a clase, hacer los deberes a tiempo, estudiar, etc.).

Es importante que los hijos tengan claras estas normas de convivencia en casa, de la misma forma que los adultos sabemos cómo tenemos que comportarnos en diferentes situaciones (cómo debemos vestirnos para ir a una boda, el significado de las luces del semáforo o las señales de tráfico). Si las reglas no están claras, es muy difícil actuar apropiadamente.

Hay temas que son muy importantes para la vida de los hijos, pero resulta difícil hablar de ellos o pactar y establecer unas normas. Un ejemplo de ello son las relaciones afectivas y sexuales de los adolescentes, el uso de tabaco o el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas (referencia a las sesiones 2 y 4).

Explicar a los participantes que ahora nos gustaría saber qué pueden hacer sus hijos y qué no pueden hacer con relación al tabaco, el alcohol y el resto de drogas.



(10') [38']

- Preguntar a los participantes si han establecido normas familiares con relación al tabaco, el alcohol y el resto de drogas. ¿Cuáles? Si fuera preciso se podría estimular la participación haciendo las siguientes preguntas:
  - ¿Pueden fumar sus hijos? ¿En qué situaciones? (siempre, solo en celebraciones, etc.).
  - ¿Pueden consumir bebidas alcohólicas? ¿En qué situaciones?
  - ¿Pueden consumir otras drogas? (por ejemplo: fumar porros).
  - ¿Qué pasaría si su hijo o hija se emborrachara?
 Si un amigo de su hijo o hija consumiera tabaco, alcohol o alguna otra droga, ¿le dirían algo a su hijo o hija? ¿Qué le dirían?



### Importancia de las normas familiares sobre el uso de drogas

(4') [42']

El consumo de drogas ilegales es un tema que preocupa a muchos padres. En cambio, a veces no tenemos suficiente conciencia sobre los riesgos que representa el abuso del alcohol o el hábito de fumar entre los adolescentes; dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y su bienestar durante el resto de su vida.

El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas suele iniciarse durante la adolescencia. De hecho, no hay prácticamente ningún adulto consumidor de alguna de estas sustancias que no empezara antes de los 18 años. Por eso es importante retrasar al máximo la edad de inicio del uso de tabaco, alcohol y otras drogas.

Además, los chicos y las chicas que empiezan muy jóvenes a fumar tabaco y a beber alcohol tienen más probabilidades de probar y consumir otras drogas más adelante. Por lo tanto, cuanto más se evite el consumo de tabaco y alcohol en edades muy jóvenes, más se reducirá también el riesgo de llegar a consumir otras drogas.

Existen muchos factores que pueden contribuir al hecho de que un adolescente empiece a consumir una de estas sustancias, por ejemplo:

- La curiosidad y el deseo de hacer cosas nuevas (característicos de la adolescencia).
- La influencia de los compañeros.
- La influencia de la publicidad.
- Diversos factores relacionados con la familia (como el hecho de que los padres también consuman estas sustancias).

Comentar a los participantes que antes hemos visto que muchos de ellos tienen claras algunas normas sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en lo referente a sus hijos. Por otro lado, en la cuarta sesión se vio que uno de los requisitos para conseguir que los hijos cumplan las normas es saber comunicárselas.



(5') [47']

- Invitar a los asistentes a que expresen su opinión sobre las siguientes preguntas:  
¿Piensan que sus hijos tienen suficientemente claras las normas familiares sobre el consumo de drogas? ¿Entienden sus motivos? ¿Las respetan? ¿Qué pasa si las incumplen?



### El miedo a hablar de drogas con los hijos

(2') [49']

6

No es fácil estar seguros de que los hijos conocen suficientemente bien las normas familiares sobre el uso del tabaco, el alcohol y otras drogas. La mejor manera de asegurarse sería hablarlo abiertamente en casa. No obstante, hablar del tema puede comportar dificultades para los padres:

- Pueden preocuparse por la impresión que se formarían los hijos (por ejemplo: “¿No pensarán que soy muy conservador? ¿O demasiado liberal?”).
- Pueden tener miedo a alimentar la curiosidad de los hijos sobre una problemática que quizás no se habían planteado hasta el momento (por ejemplo: “¿No podría esto incitarlos a experimentar con el consumo de drogas?”).
- Pueden temer que los hijos les hagan preguntas que no sabrán responder (por ejemplo: “¿Y si ven que me falta información sobre las drogas y sus efectos y riesgos?”).



(12') [61']

- Comentar a los padres que veremos un ejemplo práctico de cómo podrían explicar a un hijo adolescente las normas familiares con relación al consumo de alcohol.
- Exponer esta situación:

*Un amigo de nuestro hijo de 12 años le ha invitado a una fiesta de cumpleaños en su casa. Como sus padres estarán fuera, harán una fiesta el sábado por la tarde. Cada invitado tiene que llevar algo a la fiesta, y nuestro hijo ha pensado llevar una botella de licor de fruta para hacer chupitos. Nos pide permiso para ir a la fiesta y dinero para comprar la bebida...*

- Pedir dos (o tres) voluntarios para hacer un *role-playing* y continuar con la situación expuesta anteriormente. Un padre y/o una madre pueden representar el papel de padres. Otro participante hará de hijo o hija.
- El aplicador del grupo anotará algunos aspectos del *role-playing* que servirán de ejemplo en los comentarios posteriores:  
 La información que aportan los padres, ¿es objetiva o es más bien exagerada? ¿Los contenidos son adecuados para la edad del hijo?  
 Si el hijo hace alguna observación sobre el papel ejemplar (o no) de los padres, ¿responden estos de manera adecuada? ¿El hijo puede expresar libremente sus puntos de vista?
- Comentarlos con los participantes y repetir la representación, si procede.



### ¿En qué circunstancias hay que hablar de drogas con los hijos? (2') [63']

Para hablar de drogas con los hijos hay que escoger el momento apropiado. No tendría sentido sacar el tema continuamente y sin motivo. Puede hablarse de drogas con los hijos:

- **Cuando el tema surge de manera espontánea.** Por ejemplo, a raíz de un programa de televisión o al comentar problemas de otras personas (amigos o familiares) relacionados con el tabaco, el alcohol u otras drogas.
- **Cuando los hijos nos hacen una pregunta o un comentario sobre el tema.** Es muy importante intentar responder siempre a las preguntas que nos hagan los hijos sobre tabaco, alcohol y el resto de drogas.
- **En conversaciones formales, cuando hay un motivo que lo justifica.** Por ejemplo, la primera vez que el hijo sale de noche, antes de ir a una celebración familiar, etc.



### Contenidos y actitudes para hablar de drogas con los hijos (3') [66']

Al hablar sobre drogas con los hijos, los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Adaptar la información a su edad, experiencia y conocimiento previo. Normalmente, no tendrá sentido hablar de drogas ilegales —alejadas de su experiencia cotidiana— con los hijos pequeños.
2. Aportar información objetiva y sin exageraciones. Si dramatizamos, o si solo decimos verdades a medias, los hijos pueden pensar que queremos engañarlos o que no entendemos del tema, y pueden dejar de confiar en nosotros.
3. Escuchar la opinión de los hijos atenta y respetuosamente. Evitar los sermones.
4. Estar dispuestos a escuchar cosas que quizás no nos gusten.
5. Evitar que la conversación parezca un interrogatorio.
6. No saturar a los hijos. No hay que aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas. Es más conveniente ir hablando a medida que surja la ocasión.



(38') [104']

- Explicar al grupo que, a la hora de hablar con los hijos sobre drogas, a muchos padres les asaltan dudas o dificultades parecidas a las que ahora comentaremos, y proponer que intenten encontrar, entre todos, la respuesta o la actuación más adecuada a cada situación.
- Antes de pasar de una situación a la siguiente, el aplicador matizará los comentarios de los miembros del grupo y aportará la información necesaria.

**1. *Mi hijo a menudo hace preguntas sobre las drogas. ¿Creo que ya debe tenerlo bastante claro!***

Las preguntas de los adolescentes con relación a las drogas constituyen una magnífica oportunidad para hablar sobre el tema. A veces, sin embargo, esta curiosidad puede ser el reflejo de su interés por experimentar con las drogas: ¡hay que estar atento! Las preguntas y los comentarios de los hijos sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas pueden esconder el interés por saber qué pensarían los padres si las probaran.

**2. *A los adolescentes les gusta hacer cosas prohibidas: si no queremos que fumen, o que abusen del alcohol o de otras drogas, es mejor que no se lo prohibamos.***

Muchos estudios científicos han comprobado que los hijos de familias que no tienen normas contrarias al uso de drogas tienen más riesgo de consumir drogas que los hijos de familias en que estas normas prevalecen y están claras para todo el mundo. No obstante, las normas familiares sobre el consumo de drogas tienen que estar razonadas y no impuestas dogmáticamente.

**3. *Emborracharse, fumar o tomar drogas son cosas relativamente normales en la adolescencia; muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas.***

Es cierto que muchas personas han tomado drogas durante una parte de su vida y después han abandonado su consumo. Sin embargo, consumir estas sustancias siempre implica un riesgo que sería preferible evitar. Por otro lado, cuanto antes se inicia una persona en el consumo de cualquier droga, más fácil es que llegue a abusar o a depender de ella; de forma que sería conveniente al menos retrasar al máximo el primer contacto con las drogas.

**4. *Mucha gente consume alcohol (o tabaco, u otras drogas); ¿por qué no debería hacerlo mi hijo?***

Cada familia tiene que adoptar las normas que considere adecuadas con relación a aquello que pueden y no pueden hacer sus hijos. También hay que tener en cuenta que el consumo de drogas puede afectar de manera más negativa a la salud y al desarrollo en el caso de los niños y los adolescentes que en el caso de las personas adultas. Además, supone un mayor riesgo de tener problemas en la vida adulta.

**5. *Yo tomo alcohol (o tabaco, u otras drogas); ¿cómo puedo convencer a mi hijo de que no lo haga?***

Es difícil explicar las contradicciones entre el comportamiento de los padres y lo que los mismos padres esperan de sus hijos (hay padres y madres que han dejado de fumar para evitar dar un ejemplo negativo a los hijos). En el caso del tabaco, los padres siempre pueden intentar explicarle al hijo o la hija el proceso y los efectos de la dependencia del tabaco como una buena razón para no empezar a fumar. Así, pueden comentarles cómo empezaron

a fumar —porque sí, o por curiosidad, sin plantearse ser fumadores— y cómo, casi sin percatarse, quedaron enganchados al tabaco, lo que les ha hecho fracasar repetidamente en sus intentos de abandono.

Además, si los padres fuman y/o beben alcohol, es muy conveniente que den muestras a los hijos de su autocontrol en estos comportamientos: no beber nunca en exceso; mantenerse abstemio o beber muy poco si tienen que conducir; no conducir si han bebido más de dos copas (aunque haya sido comiendo); no subir a un vehículo conducido por alguien que haya bebido demasiado; no insistir en que los demás beban; ofrecer también bebidas sin alcohol a los invitados; no fumar cuando se está enfermo; no fumar en lugares cerrados si hay niños o personas a los que les molesta el humo; respetar las prohibiciones de fumar, etc.

**6. *Mi hijo ya sabe lo que pienso sobre las drogas; no hay nada más que hablar.***

Si los padres no hablan claramente con los hijos de lo que piensan con relación a las drogas y de cómo esperan que se comporten sus hijos respecto a este tema, puede pasar que los hijos no lleguen a plantearse nunca esta cuestión y, cuando se les presente una oportunidad de tomar drogas, no tengan una posición lo suficientemente definida. Bajo estas circunstancias, serán más influenciados por los demás.

**7. *Quizá me haga preguntas sobre las drogas que no sabré contestar.***

Los adolescentes entienden que los padres no lo saben todo. Si los hijos preguntan cosas que los padres no saben contestar, estos pueden decir —con naturalidad— que no conocen bien la respuesta a su pregunta, y ayudarlos a buscar la información. (Indicar a los participantes alguna posible fuente de información, como el programa de prevención de las drogodependencias del Ayuntamiento).

**8. *¿Y si me pregunta si he fumado, si me he emborrachado o si he probado los porros alguna vez?***

Estas preguntas suelen ser incómodas para los padres —sobre todo si la respuesta es afirmativa. Ciertamente, los padres tienen derecho a su intimidad y no es preciso que lo expliquen todo a los hijos. Sin embargo, si no tienen bastante confianza para hablar de un tema concreto con sus hijos, difícilmente pueden esperar que los hijos la tengan con ellos.

Una buena respuesta sería decir la verdad, a pesar de tener que reconocer esas conductas en el pasado, y apelar a la poca información que se disponía entonces sobre estos temas y/o a la falta de habilidades personales (para decir “no”, para rechazar una invitación, para afrontar la influencia de los compañeros, etc.). De esta manera, los padres mostrarán a los hijos que pueden hablar abiertamente de cualquier tema con ellos, y tendrán más posibilidades de poder incidir sobre su conducta.



(10') [114']

- Invitar a los asistentes a formular dudas relacionadas con las drogas. En esta actividad, el aplicador debería tratar los puntos más relevantes de la información sobre drogas:

Conceptos de droga (drogas legales e ilegales), riesgo, abuso y dependencia.

Efectos del tabaquismo y del consumo excesivo de alcohol sobre la salud.

El alcohol (y otras drogas) y la conducción.

Tópicos relacionados con el alcohol (por ejemplo: los beneficios cardiovasculares del alcohol).

Las drogas ilegales y las nuevas drogas; su consumo entre la juventud.



### Tareas para casa

(5') [119']

#### 1. Buscar una oportunidad para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con sus hijos.

Pedir a los padres que en los próximos días busquen la situación adecuada para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con su hijo o hija. Recomendarles que elijan una ocasión con muchas probabilidades de presentarse a corto plazo. Por ejemplo, si los fines de semana suelen hacer alguna actividad física con los hijos, esta podría ser una buena ocasión para hablar sobre el tabaco y sobre los beneficios de no fumar. Recordarles que, además de buscar un momento apropiado, tengan en cuenta lo que han aprendido hoy.

#### 2. Fortalecer el compromiso y ayudar a escoger el momento.

Preguntar a los padres si creen que encontrarán una buena ocasión para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con los hijos en los próximos días.

Animar a los que piensen que no podrán encontrar un momento suficientemente adecuado durante los próximos días a no dejar el tema de lado y a continuar buscando oportunidades para hablar de ello con los hijos a corto plazo.



### Cierre de la sesión

(1') [120']

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión y de la hoja de recordatorio de las tareas para casa.

Despedir al grupo agradeciéndole su asistencia y participación, y anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión. Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa antes de salir.

## SESIÓN 7

### NUEVAS RESPUESTAS A VIEJOS PROBLEMAS RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

---



#### Equipo necesario

---

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

---

*La utilización de estrategias de resolución de problemas limita el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos y contribuye a la mejora del clima familiar. Para poder resolver problemas de conducta de los hijos, los padres deben contar con las habilidades necesarias para generar distintas alternativas de solución a una situación, valorar sus pros y sus contras, y escoger la más adecuada. Al mismo tiempo, el proceso de resolución de problemas puede requerir el uso de las técnicas de autocontrol y de modificación del comportamiento que han sido objeto de sesiones precedentes.*



#### Objetivos específicos

---

- ⊙ Mejorar las habilidades para definir problemas de conducta de los hijos (se introdujeron en la primera sesión).
- ⊙ Tomar conciencia del hecho de que, ante cualquier problema de conducta de los hijos, puede haber diferentes alternativas de solución.
- ⊙ Aprender a evaluar las soluciones alternativas a un problema de conducta.
- ⊙ Aprender a escoger la mejor alternativa para solucionar un problema de conducta.

## Desarrollo de la sesión

---



### **Bienvenida a los participantes**

**(3') [3']**

Saludar a los participantes a medida que van llegando. Invitarlos a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con su nombre.



### **Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa**

**(20') [23']**

Recordar los temas tratados en la sesión anterior, aclarar las posibles dudas y revisar la realización de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué?, etc. Reforzar a quienes las hayan hecho (agradecer la colaboración, reconocer su esfuerzo, comentar los beneficios que obtendrán).



### **Presentación de los objetivos de la sesión**

**(1') [24']**

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



### **La resolución de problemas en la educación de los hijos**

**(5') [29']**

Las sesiones precedentes han sido destinadas a la definición de los problemas de conducta de los hijos y al aprendizaje y la práctica de diferentes técnicas de modificación de conducta. Pero, desde que se define un problema de conducta hasta que se pone en marcha una estrategia específica de intervención, deben seguirse una serie de procesos a los que nos referimos con el término de *resolución de problemas*.

La lista que viene a continuación muestra los elementos integrantes del proceso de resolución de problemas (ANOTAR EN LA PIZARRA). Leerla y aclarar que a lo largo de la sesión se comentarán y practicarán las diferentes etapas.



### **Etapas del proceso de resolución de problemas**

---

1. Definir el problema de manera apropiada.
  2. Generar posibles alternativas de solución al problema.
  3. Descartar las alternativas inviables.
  4. Sopesar los pros y los contras de las alternativas viables.
  5. Escoger una alternativa de solución.
  6. Aplicarla y evaluar los resultados alcanzados.
- .....



(16') [45']

- Recordar a los participantes que en la primera sesión aprendieron a definir los problemas de conducta de sus hijos y los objetivos de cambio. Preguntarles si recuerdan las características que tienen que cumplir estas definiciones: ser precisas, realistas, adecuadas, observables y medibles. Revisarlo si hace falta (SE PUEDE VOLVER A MOSTRAR EN LA PIZARRA Y A COMENTAR LA INFORMACIÓN CORRESPONDIENTE DE LA PRIMERA SESIÓN).
- Pedir a los asistentes que recuerden al grupo qué problemas de conducta de los hijos definieron entonces.



### La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas (1') [46']

Muchas veces, cuando se toma conciencia de la existencia de un problema de conducta de los hijos es porque su comportamiento provoca algún tipo de malestar a los padres. En estas circunstancias, es normal sentir enojo. Entonces, también es más probable que las respuestas que se den sean precipitadas e inadecuadas. Por ejemplo: criticar a los hijos, regañarlos, ignorarlos, enfadarse mucho con ellos, negarse a hablarles, etc.

Seguramente, ninguna de estas reacciones ayudará a mejorar la conducta del hijo, e incluso es posible que complique más las cosas. Por eso, cuando los hijos presentan un problema de conducta, a menudo es un buen momento para aplicar las técnicas de autocontrol de la ira que se abordaron en la tercera sesión.



(15') [61']

- Preguntar a los participantes si recuerdan las etapas del método de autocontrol de la ira que aprendieron en la tercera sesión. Revisarlo (SE PUEDE VOLVER A MOSTRAR Y COMENTAR LA INFORMACIÓN CORRESPONDIENTE DE LA TERCERA SESIÓN).
- Preguntar si han ido practicando estas habilidades desde entonces: *¿Cuándo lo han hecho? ¿Con qué resultados? ¿Qué dificultades han encontrado?* El aplicador dará *feedback* a los participantes que intervengan.



### Maneras positivas de afrontar los problemas de conducta (5') [66']

Además de definir adecuadamente los problemas y los objetivos de cambio, y además de aplicar estrategias de autocontrol de la ira para evitar que los estados de enojo hagan más difícil dar las respuestas apropiadas, hay también otros aspectos que se deben considerar a la hora de buscar soluciones a los problemas de conducta de los hijos (ANOTAR EN LA PIZARRA):

- **Buscar la cooperación del hijo.**

Procurar implicarlo en la resolución del problema. Hay problemas de conducta que, esencialmente, preocupan a los padres (por ejemplo: que el hijo no ayude a poner la mesa), pero hay otros que también incomodan y/o preocupan a los hijos (por ejemplo: no llevar los deberes hechos a la escuela, sacar malas notas, o aburrirse con los estudios).

Si los padres estimulan la motivación de los hijos para afrontar sus propios problemas y los invitan a participar en la búsqueda de soluciones, será más probable conseguir una modificación positiva de su comportamiento.

- **Centrarse en el problema actual que focaliza nuestra atención.**

Intentar resolver los problemas uno por uno. A veces, mientras se busca la solución de un problema concreto (por ejemplo: *“Me han llamado de la escuela para decirme que mi hijo ha hecho novillos”*), vienen a la cabeza otros problemas de conducta (*“... ¡Y encima es hora de cenar y todavía no ha puesto la mesa!... ¡Y tiene la música muy alta!”*). Si se piensa en tantos problemas a la vez, es fácil caer en el desánimo o en el enfado. Esto, además de no ayudar en nada a resolver el problema, puede facilitar que se responda inadecuadamente a este.

- **Evitar adoptar actitudes extremas al atribuir responsabilidades.**

No ponerse, por sistema, ni en contra del hijo (*“¡Tú tienes toda la culpa de lo que te sucede!”*), ni demasiado a la defensiva (*“No tengo culpa alguna de lo que te está sucediendo”*).



## **Buscando nuevas respuestas a viejos problemas**

**(10') [76']**

Una vez definido el problema y controlado el posible enojo —y siempre teniendo en cuenta los puntos anteriores—, es hora de proseguir con las restantes etapas del proceso de resolución de problemas (IR ANOTANDO EN LA PIZARRA):

- **Generar posibles alternativas de solución del problema.**

Puede hacerse una lista de las posibles alternativas (mentalmente o apuntándolas en un papel). En esta etapa conviene no ser muy “crítico” y considerar todas las estrategias posibles que aparentemente puedan contribuir a resolver el problema.

- **Descartar las alternativas inviables.**

En esta etapa hay que revisar una por una las alternativas generadas en la etapa anterior, y desestimar las menos viables. Por ejemplo: *“Mi hijo está sacando muy malas notas en la escuela, una posible solución sería cambiarlo a una escuela más disciplinada. Pero como el curso ya ha empezado, no podremos intentarlo hasta el próximo curso”*.

- **Sopesar los pros y los contras de las alternativas viables.**

Seguramente, cada una de las alternativas seleccionadas tiene ventajas e inconvenientes; hay que descartar las que tienen más inconvenientes que beneficios (en cantidad o en importancia). Es decir, “poner los pros y los contras en una balanza y ver qué plato pesa más”.

- **Escoger una alternativa de solución.**

Si después de sopesar las diferentes alternativas, todavía queda más de una, habrá que elegir la que maximice la relación entre beneficios e inconvenientes.

- **Aplicar la alternativa elegida y evaluar los resultados obtenidos.**

Una vez aplicada la solución elegida, hay que valorar si ha servido para alcanzar los resultados que se esperaban. Si no ha sido así, se puede intentar con otra de las alternativas viables; sin embargo, debe pasar un cierto tiempo antes de hacerlo: cambiar frecuentemente de estrategia no ayuda a mejorar la conducta. Con breves intervalos de tiempo no se puede probar la supuesta funcionalidad de la estrategia elegida, y la precipitación, en estos casos, puede contribuir a desorientar tanto a los hijos como a los padres.



(40') [116']

- Comentar a los asistentes que practicaremos en grupo el proceso de resolución de problemas que se acaba de presentar, planteándoles esta situación:

*Hoy han tenido una reunión en la escuela con el tutor de su hijo. El tutor les ha explicado que, este curso, el rendimiento académico de su hijo es peor que el del año anterior. Se muestra distraído en clase (pasa mucho tiempo hablando y jugando con los compañeros y no sigue las explicaciones). Además, casi nunca tiene los deberes hechos, ni la lección estudiada. El tutor piensa que el rendimiento de su hijo es muy inferior al que podría mostrar según su capacidad.*

- Proponer al grupo que elabore un plan para resolver la situación, que deberá incluir las siguientes etapas:
  1. Definición del problema y de los objetivos de cambio.
  2. Planteamientos previos. Por ejemplo: ¿cómo se podría implicar al hijo en la solución del problema?
  3. Lluvia de ideas para encontrar estrategias de intervención (ANOTARLAS EN LA PIZARRA).
  4. Descartar las que sean claramente inviables.
  5. Determinar los pros y los contras del resto de estrategias.
  6. Escoger una estrategia (la que ofrezca el mejor balance entre pros y contras).
  7. Proponer unos criterios de evaluación (cómo saber si funcionó o no una vez aplicada).



### Tareas para casa

(3') [119']

1. **Pensar en un problema frecuente del comportamiento de su hijo o hija que hasta el momento no hayan logrado resolver, y aplicar la técnica de resolución de problemas que se ha trabajado en la sesión.**

Aconsejar a los padres que antes de realizar este ejercicio revisen la hoja de información resumida de la sesión que se les entregará, donde constan los pasos de la técnica de resolución de problemas que les permitirá encontrar nuevas respuestas y soluciones a viejos problemas.



### Cierre de la sesión

(1') [120']

Repartir a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión y de la hoja de recordatorio de las tareas para casa.

Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa, despedirse de ellos agradeciendo su asistencia y participación, y recordarles la fecha de la octava sesión.

## SESIÓN 8

### HACIENDO BALANCE SEGUIMIENTO

---



#### Equipo necesario

---

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

---

*Los efectos de las intervenciones preventivas concentradas en un espacio de tiempo limitado suelen mejorar con la incorporación de sesiones de refuerzo que permiten a los participantes revisar algunos aprendizajes. Durante el tiempo que ha transcurrido desde la última sesión, los participantes habrán tenido la oportunidad de practicar las habilidades adquiridas en las situaciones que plantea la vida cotidiana, y podrán recibir feedback en esta sesión de seguimiento.*



#### Objetivos específicos

---

- ⊙ Reforzar los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.
- ⊙ Clarificar dudas y resolver problemas que hayan aparecido durante la aplicación de las habilidades y los conocimientos adquiridos mediante el programa.

## Desarrollo de la sesión

---



### **Bienvenida a los participantes**

**(3') [3']**

Saludar con cordialidad a los participantes a medida que llegan. Invitarlos a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con su nombre.



### **Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa**

**(20') [23']**

Recordar los temas tratados en la sesión anterior, aclarar las posibles dudas y revisar la realización de las tareas asignadas. ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué?, etc. Reforzar a quienes las hayan hecho (agradecer la colaboración, reconocer su esfuerzo, comentar los beneficios que obtendrán).



### **Presentación de los objetivos de la sesión**

**(2') [25']**

Recordar que esta sesión está destinada a hablar sobre la aplicación de las habilidades aprendidas en las sesiones anteriores en situaciones reales de la vida cotidiana.

Referir también explícitamente los objetivos de la sesión: reforzar los aprendizajes, clarificar dudas y ayudar a resolver las dificultades que hayan podido aparecer al aplicar las habilidades y los conocimientos adquiridos mediante el programa.



**(90') [115']**

- El aplicador preguntará a los asistentes por su experiencia cotidiana en la utilización de las habilidades aprendidas y practicadas durante el programa. Al hacerlo, se interesará tanto por los cambios percibidos como positivos, en su conducta y en la de los hijos (ANOTARLOS EN LA PIZARRA), como por las dificultades encontradas (ANOTARLAS TAMBIÉN EN LA PIZARRA).
- Si se precisa estimular la participación, el aplicador podrá preguntar a cada uno de los asistentes. También mostrará interés por conocer la evolución individual respecto a las dificultades concretas que haya manifestado cada participante en el transcurso de las sesiones anteriores.
- Ante las dudas o dificultades expresadas por los asistentes, el aplicador promoverá que sean otros miembros del grupo quienes traten de responder o sugerir soluciones. Después, si es necesario, el aplicador matizará o completará las intervenciones.



## Tareas para casa

(2') [117']

Recordar que la próxima sesión, a diferencia de las anteriores que han tenido una periodicidad semanal, tendrá lugar dentro de un mes.

### **1. Aplicar a la relación diaria con sus hijos los aprendizajes realizados hasta el momento en el programa.**

Explicar que, de un modo parecido a la sesión de hoy, la próxima sesión se dedicará a revisar y analizar sus experiencias al aplicar a su vida diaria lo aprendido en el programa, por lo que se trata de una sesión muy importante, dado que habrá transcurrido un mes desde ahora y se habrá dispuesto de más tiempo para poner en práctica los aprendizajes y poder analizar mejor los cambios y las posibles dificultades, si las hay.



## Cierre de la sesión

(3') [120']

Informar a los participantes que en esta sesión y en las siguientes no se repartirán nuevas hojas de información resumida de la sesión, pero que no por ello son sesiones menos importantes. Al contrario, son muy importantes porque en ellas se analizan los avances, las dificultades y cómo superarlas. Seguidamente, entregar a cada participante una copia de la hoja de recordatorio de las tareas para casa.

Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa, despedirse de ellos agradeciendo su asistencia y participación, y recordarles la fecha de la novena sesión. Es importante recordar al grupo la fecha concreta y asegurarse de que todos los participantes la tienen anotada y reservada.



## SESIÓN 9

### COMPARTIENDO PROGRESOS SEGUIMIENTO Y REFUERZO DE LOS PROGRESOS



#### Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Hojas de recordatorio de las tareas para casa para los participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

*Los efectos de las intervenciones preventivas acostumbran a mejorar con la incorporación de sesiones de refuerzo. Durante el tiempo que ha transcurrido desde la última sesión semanal, las personas participantes habrán tenido oportunidad de poner en práctica las habilidades parentales adquiridas en las situaciones que plantea la vida cotidiana y, así, valorar sus mejoras y sus dificultades. Esta sesión servirá para compartir sus experiencias con el resto de participantes y para reforzar y consolidar los cambios positivos y evitar el retorno a patrones o conductas educativas inadecuadas.*



#### Objetivos específicos

- ⊙ Reforzar los aprendizajes adquiridos.
- ⊙ Consolidar las mejoras en las habilidades parentales y los cambios debidos al programa.
- ⊙ Evitar el retorno a patrones o conductas educativas previas inadecuadas.
- ⊙ Compartir las experiencias entre las familias.

## Desarrollo de la sesión

### NOTAS

- (1) Dado que, a diferencia de las sesiones semanales del programa, esta sesión tiene lugar un mes después de la anterior, es conveniente que, antes de llevar a cabo la sesión, el aplicador principal y el auxiliar revisen y comenten sus anotaciones sobre los progresos y las dificultades de cada participante (su punto de partida, las experiencias que comentó, las mejoras que expresó, sus dificultades, etc.).
- (2) La primera parte de esta sesión (“Recordatorio y revisión de las experiencias del grupo de participantes”) se corresponde con el apartado dedicado a la revisión de la realización de las tareas para casa.



### **Bienvenida a los participantes**

**(5') [5']**

Saludar con cordialidad a los participantes a medida que llegan. Invitarlos a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con su nombre.



### **Presentación de la sesión**

**(5') [10']**

Recordar que esta sesión está destinada a hablar sobre la aplicación a situaciones reales de la vida cotidiana de las habilidades aprendidas en las sesiones anteriores y a compartir las experiencias entre las personas participantes.

Referir también los objetivos de la sesión: reforzar los aprendizajes, clarificar dudas y ayudar a resolver las dificultades que hayan podido aparecer al aplicar las habilidades y los conocimientos adquiridos mediante el programa.

Explicar a los participantes que el próximo ejercicio equivale a la revisión de las tareas para casa de la sesión anterior.



### **Recordatorio y revisión de las experiencias del grupo de participantes**

**(40') [50']**

Para revisar las experiencias de los participantes, ESCRIBIR EN LA PIZARRA LOS COMPONENTES BÁSICOS DEL PROGRAMA:

- Definir objetivos de conducta de los hijos.
- Comunicación familiar.
- Reducción y gestión de los conflictos.
- Establecimiento de normas y límites.
- Supervisión, sanciones y vinculación entre padres e hijos.

- Posición familiar ante las drogas y/u otros comportamientos problemáticos.
- Resolución de problemas.

A continuación, pedir al grupo que verbalice las mejoras que se hayan producido en su familia desde el inicio del programa y durante el último mes (cuando terminaron las sesiones semanales del programa). Pedir a los participantes que indiquen:

- a) Las cosas que han mejorado y se han mantenido (mejoras).
- b) Los aspectos que les gustaría haber mejorado (deseos) pero no lo han conseguido, o no hasta el nivel que desearían.
- c) Las dificultades que hayan podido encontrar o los retrocesos (si los hubiera) que hayan podido experimentar (dificultades y problemas).

A medida que el grupo vaya comentando sus experiencias, IR ANOTÁNDOLAS EN LA PIZARRA AGRUPÁNDOLAS EN TRES COLUMNAS: MEJORAS, DESEOS Y DIFICULTADES.

Conviene que todas las personas aporten su experiencia al grupo. Así se podrá conseguir que todas ellas se sientan, en mayor o menor medida, representadas en esas realidades.

A su vez, la persona que dinamiza la sesión deberá promover el refuerzo por parte del grupo de los cambios positivos conseguidos que vayan expresando los componentes del grupo. Se pueden reforzar diferentes situaciones. Por ejemplo: si alguien explica que ahora es más consciente que antes de la manera que tiene de actuar ante situaciones que le resultan incómodas o desagradables; si una persona explica que valora mejor las consecuencias familiares de determinados comportamientos; si alguien comenta que ha puesto en práctica algún cambio con la intención de mejorar una situación (independientemente de los resultados; es decir, se reforzará tanto el hecho de haber tomado conciencia de que una situación tiene que cambiar como el de haber iniciado ya un cambio), etc.

Conviene destacar la importancia de cambiar la manera de hacer las cosas cuando se observa y constata que la manera en que se habían venido haciendo no ofrecía los resultados esperados. También es importante enfatizar que los pequeños cambios positivos ayudan y facilitan la realización de otros cambios, y que la suma de pequeños cambios da como resultado cambios de importancia.

Recordar también al grupo que un cambio en una esfera suele propiciar también cambios en otras esferas. Así, por ejemplo, cuando se mejora la comunicación familiar, se reduce también la frecuencia y/o la intensidad de los conflictos y aumentan las ganas de realizar actividades conjuntamente (vinculación familiar).



## Explorar alternativas de mejora y de solución de las dificultades (40') [90']

En esta parte de la sesión se exploran y analizan conjuntamente con los miembros del grupo posibles alternativas de mejora o de solución ante las dudas o dificultades que hayan expresado los participantes.

Para la valoración de las alternativas se seguirá el siguiente procedimiento, inspirado en la técnica de resolución de problemas que los participantes trabajaron en la séptima sesión del programa:

1. Primero, el grupo verbaliza posibles alternativas de solución al problema planteado por un miembro del grupo.
2. A continuación, también en grupo, se anticipan las posibles consecuencias positivas o negativas para la dinámica familiar derivadas de la aplicación de las diferentes alternativas.
3. Después, de manera individual, la persona que ha expresado la duda o la dificultad valora si la alternativa sugerida puede ser adecuada para favorecer un cambio positivo del problema.

Repetir el procedimiento anterior con las dificultades o los problemas expresados por otros miembros del grupo.

La experiencia de las personas del grupo es un excelente estímulo para promover cambios en el resto de los asistentes. Por eso, es importante que la persona aplicadora promueva que las sugerencias y las propuestas de mejora o de afrontamiento provengan del grupo, aunque luego el profesional podrá matizarlas, completarlas o ayudar a analizarlas y valorarlas, si es necesario.



## Formular compromisos de cambio

(20') [110']

En esta parte de la sesión, cada asistente debe pensar y hacer público un compromiso de cambio para ponerlo en práctica en las siguientes semanas (IR ANOTÁNDOLOS EN LA PIZARRA JUNTO AL NOMBRE DE LA PERSONA).

Recordar a los participantes que los objetivos de cambio tienen que cumplir las siguientes características (es recomendable revisar la primera sesión): ser precisos, alcanzables, realistas y medibles.

En resumen, los compromisos de cambio de los participantes se tienen que definir de manera precisa, deben ser realistas y alcanzables, y para los efectos de este ejercicio, han de poder lograrse en el periodo de un mes (hasta la siguiente sesión) para que la persona se centre en el aquí y ahora. También deben ser realistas y adecuarse al contexto y a la edad del hijo. Por último, se tienen que poder medir. Es decir, deben ser observables para comprobar si se han logrado o no.

**NOTA**

El aplicador principal o el auxiliar deberán anotar en una hoja los compromisos de cambio expresados por cada participante y conservarla hasta la siguiente sesión.

**Tareas para casa****(5') [115']**

- 1. Aplicar en la relación diaria con sus hijos los aprendizajes realizados hasta el momento en el programa, poniendo especial énfasis esta vez en todo aquello relacionado con la consecución del compromiso u objetivo que han señalado y hecho público en la sesión de hoy.**

De modo parecido a esta sesión, la próxima sesión se dedicará a revisar y analizar los compromisos adquiridos en la sesión de hoy, y también sus experiencias al aplicar a su vida diaria lo aprendido. Por lo tanto, es una sesión muy importante, además de ser la última del programa.

**Cierre de la sesión****(5') [120']**

Entregar a cada participante una copia de la hoja de recordatorio de las tareas para casa. Por último, cerrar la sesión agradeciendo a los asistentes su participación y recordarles la fecha de la próxima sesión (última del programa) y la importancia de asistir a ella, independientemente del nivel de logro alcanzado en los compromisos formulados en la sesión de hoy.



## SESIÓN 10

### DESPEDIDA Y CIERRE SEGUIMIENTO Y CLAUSURA DEL PROGRAMA



#### Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos aplicadores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los aplicadores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada aplicador).
- ▶ Hoja de registro de la asistencia y de la información de los participantes.
- ▶ Cuestionarios de satisfacción y lápices o bolígrafos (tantos como participantes).
- ▶ Refrigerio (bebidas, comida) opcional.



#### Fundamentos de la sesión

*Los efectos de las intervenciones preventivas suelen mejorar con la incorporación de sesiones de refuerzo. Durante el mes transcurrido desde la última sesión, los participantes habrán tenido oportunidad de poner en práctica las habilidades parentales adquiridas en las situaciones que plantea la vida cotidiana e intentar llevar a cabo los compromisos de mejora que formularon públicamente. Esta sesión servirá para compartir sus experiencias con el resto de participantes, para reforzar y consolidar los cambios positivos logrados, para evitar el retorno a patrones o conductas educativas inadecuadas, y también para valorar el grado de satisfacción de los participantes con el programa y darlo por concluido.*



#### Objetivos específicos

- ⊙ Reforzar los aprendizajes adquiridos.
- ⊙ Consolidar las mejoras en las habilidades parentales y los cambios debidos al programa.
- ⊙ Evitar el retorno a patrones o conductas educativas previas inadecuadas.
- ⊙ Compartir las experiencias entre las familias.
- ⊙ Valorar el grado de satisfacción de las personas participantes con el programa.

## Desarrollo de la sesión

### NOTAS:

- (1) Esta sesión tiene lugar un mes después de la anterior. Por ello, es conveniente que, antes de llevar a cabo la sesión, el aplicador principal y el auxiliar revisen y comenten sus anotaciones sobre los progresos y las dificultades de cada participante (su punto de partida, las experiencias que comentó, las mejoras que expresó, sus dificultades, etc.), así como los compromisos de cambio que expresó públicamente en la sesión anterior.
- (2) La primera parte de esta sesión (“Revisión de las experiencias y los compromisos del grupo de participantes”) se corresponde con el apartado dedicado a la revisión de la realización de las tareas para casa.



### **Bienvenida a los participantes**

**(5') [5']**

Saludar con cordialidad a los participantes a medida que llegan. Invitarlos a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con su nombre.



### **Presentación de la sesión**

**(5') [10']**

Comentar que en esta última sesión del programa hablaremos, como en la anterior, sobre la aplicación a situaciones reales de la vida cotidiana de las habilidades aprendidas y compartiremos las experiencias de las personas del grupo. También revisaremos el nivel de logro de los compromisos que cada participante formuló en la sesión anterior y analizaremos las dificultades que hayan podido aparecer y cómo superarlas o hacerles frente.

Explicar a los participantes que el próximo ejercicio equivale a la revisión de las tareas para casa de la sesión anterior.



### **Revisión de las experiencias y los compromisos del grupo de participantes**

**(75') [85']**

Pedir a las personas participantes que comenten cómo ha evolucionado a lo largo de este último mes el compromiso de mejora que formuló cada una de ellas en la sesión anterior. ¿Consideran que lo han logrado? ¿En qué grado consideran que han alcanzado su compromiso? ¿Cómo lo han hecho? ¿Qué han hecho para alcanzarlo? ¿Qué dificultades han encontrado? ¿Cómo se han enfrentado?, etc.

A medida que cada participante explica su situación y sus avances, las dificultades que ha hallado y los recursos que ha puesto en práctica, el aplicador auxiliar ANOTARÁ SU NOMBRE Y SU COMPROMISO EN LA PIZARRA e irá añadiendo breves anotaciones (indicios) sobre los

comentarios de la persona para poder comentar en grupo posteriormente los aspectos que se consideren adecuados.

Una vez que todos los participantes hayan expuesto su situación, se trabajará con el grupo qué aspectos comunes se pueden deducir de las exposiciones que acaban de hacer. ¿qué tipo de logros se han alcanzado en mayor grado? ¿Cuáles son las dificultades más comunes? ¿Qué estrategias parecen funcionar mejor para alcanzar los objetivos propuestos?, etc.

En esta parte del ejercicio es importante pedir la participación del grupo, que sean los miembros del grupo los que aporten su análisis y sus conclusiones, si bien estos podrán y deberán ser matizados por el aplicador cuando sea oportuno.



### **Aplicación del cuestionario de satisfacción con el programa (10') [95']**

Explicar a los participantes las características y funciones del cuestionario de valoración y satisfacción con el programa, recordándoles que la información recogida es anónima y confidencial:

- Evaluar la utilidad del programa PROTEGO para responder a sus necesidades percibidas.
- Conocer su grado de satisfacción por haber participado.

Entregar a cada participante un lápiz o un bolígrafo y un cuestionario de satisfacción con el programa. Al repartir los cuestionarios, pedir que no pongan sus nombres en ellos (deben ser anónimos).

Explicar la manera en que debe responderse a las preguntas, haciendo hincapié en que no se marque la primera opción de respuesta que les parezca adecuada sin haber leído o considerado antes todas las opciones de respuesta para cada pregunta.

Antes de que los miembros del grupo empiecen a responder el cuestionario, pedir que no hablen entre ellos ni digan en voz alta sus respuestas o hagan comentarios. Explicarles que una vez que todos los participantes hayan respondido el cuestionario, habrá un espacio para valorar públicamente el programa y expresar sus opiniones y comentarios al grupo.

Seguidamente, uno de los aplicadores leerá en voz alta la primera pregunta y las diferentes opciones de respuesta posibles. Ambos aplicadores estarán atentos ante las posibles dificultades de comprensión y lectoescritura que pudieran tener algunas personas, para ayudarlas a responder. Proceder de igual modo con el resto de preguntas del cuestionario.



### **Conclusiones y valoraciones de los participantes (15') [110']**

Tras haber respondido los participantes el cuestionario de satisfacción con el programa de manera anónima, se abrirá un espacio para invitar a los miembros del grupo a formular al resto de participantes y a los aplicadores sus comentarios y valoraciones sobre el programa y sobre los cambios que ha propiciado en ellos y en sus hijos y otros miembros de la familia, si fuera pertinente.

El aplicador puede orientar y centrar el tema con preguntas del tipo: ¿qué es lo que más les ha gustado? ¿Y lo que menos? ¿Cambiarían alguna cosa? ¿Por qué? ¿Esperaban algo parecido antes de empezar? ¿Cómo se ven ustedes y sus hijos de aquí a tres meses, respecto a las cosas que han ido cambiando y que están trabajando? ¿A qué atribuyen los cambios iniciados o logrados?, etc.



### Tareas para casa

(2') [112']

1. **Seguir aplicando a la relación diaria con sus hijos los aprendizajes realizados hasta el momento en las diferentes sesiones del programa, sin olvidarse de buscar espacios para hacer cosas juntos, compartir intereses y participar conjuntamente en la toma de decisiones familiares.**

Comentar a los participantes que con esta sesión finaliza el programa de sesiones, pero que su tarea como padres y madres continúa.



### Cierre de la sesión

(8') [120']

- Entregar a cada participante una copia de la hoja de recordatorio de las tareas para casa como medio de enfatizar la importancia de seguir trabajando los cambios y las mejoras logradas, aunque hayan finalizado el programa. También, se puede entregar la "Guía de refuerzo para madres y padres participantes en el programa PROTEGO". Este material complementario, no incluido en el presente manual, se puede solicitar a la asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social. Datos de contacto: pds@pdsweb.org - Tel.: 934 307 170.
- Agradecer a los padres y las madres su colaboración y participación en el transcurso del programa. Agradecer también sus esfuerzos y su compromiso.
- Asimismo, felicitar a los participantes por las mejoras logradas hasta ahora y animarlos a seguir trabajando para consolidarlas y alcanzar nuevos logros en sus objetivos.
- Recordar, una vez más, que los cambios importantes suelen ser resultado de una suma de pequeños cambios persistentes en el tiempo.
- Recordar a los participantes algunos de los recursos comunitarios que tienen a su alcance en caso de que necesiten apoyo en el futuro, como servicios sociales, el recurso concreto que propició su acceso al programa, etc. También puede sugerirse que intercambien sus números de teléfono, si no lo hicieron antes, para poder seguir en contacto y facilitarse refuerzo y apoyo mutuo.



---

# ANEXOS

---



## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

### 1ª sesión - CAMINANDO HACIA EL CAMBIO

#### DEFINICIÓN DE OBJETIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA

#### ¿Cómo definir los problemas de conducta de los hijos?

Definir correctamente los problemas es el primer paso para encontrar posibles soluciones. Para ello, debemos:

#### 1. Definir el problema y los objetivos de cambio, en forma de comportamientos concretos que quisiéramos ver aumentados o disminuidos en los hijos.

Es importante ser muy precisos al definir estos comportamientos. Por ejemplo, en vez de decir: *“Mi hijo no hace nada en casa”*, sería mejor decir: *“Raramente ayuda a poner la mesa y casi nunca saca la basura”* y proponerse objetivos como: *“Quisiera que todos los días ayudara a poner la mesa para la cena”* o *“Quisiera que llevara él la basura al contenedor cada noche”*.

#### 2. Plantear objetivos de cambio que sean alcanzables. Por lo tanto:

- **Deben ser realistas y adecuados para la edad y las necesidades de los hijos.** Así, por ejemplo, no deberíamos impedir a los hijos quedar con sus amigos (no sería adecuado impedir que satisfagan su necesidad de relación social), pero sí deberíamos exigir a un hijo adolescente que no pase la noche fuera de casa y que regrese a casa a una hora previamente establecida.
- **Deben permitir observar los cambios de conducta.** Los cambios que pretendamos introducir en la conducta de los hijos deben poder ser observados por los padres, ya sea de manera directa o indirecta. Así, por ejemplo, no podemos ver si el hijo presta atención en clase, pero sí que podemos comprobar si dedica un cierto tiempo a estudiar o a hacer los deberes en casa, y si saca buenas notas. Además, podemos preguntar al profesor acerca de su conducta en clase.
- **Deben permitir determinar si se han logrado o no los cambios deseados.** Así, si queremos que nuestro hijo no pase toda la tarde jugando con el ordenador, debemos determinar antes cuál es el tiempo máximo permitido, y decirle algo así como: *“Puedes jugar con el ordenador hasta las cinco”*, pero no, en cambio, cosas como: *“No te pases la tarde entera”* o *“Espero que hoy dejes de jugar antes”*.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

### 2ª sesión - HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE

#### HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

#### Hábitos positivos de comunicación (que debemos utilizar más a menudo)

1. Ser muy claros y precisos, tanto al expresar nuestros motivos de preocupación o las causas de nuestro enfado, como al explicar a los hijos cómo esperamos que se comporten.
2. Tratar un solo tema cada vez. No mezclar las cosas.
3. Centrarnos en el presente (en lo que ha ocurrido ahora), sin remover en hechos del pasado.
4. Al referirnos a un problema, empezar explicando cómo nos sentimos. Por ejemplo: *“Estoy muy preocupado por el hecho de que hayas vuelto a faltar a clase”*.
5. Comprobar si nos han entendido bien. Si no es así, volver a explicar lo mismo con otras palabras.
6. Después de hablar nosotros, animar a los hijos a que expresen también ellos sus opiniones.
7. Escuchar con atención a los demás (hijos, pareja, etc.) cuando nos hablan.
8. Indicar a las personas con las que hablamos, que les estamos prestando atención. Para ello debemos asentir con la cabeza, mirar a la cara, etc.
9. Intentar comprender el punto de vista de las personas con las que hablamos (hijos, etc.).
10. Resumir de vez en cuando lo que nos dice la otra persona, para mostrarle que prestamos atención y para comprobar si hemos comprendido bien lo que nos dice. Por ejemplo: *“Si lo he entendido bien, te preocupa la reacción que puedan tener tus amigos cuando les digas que debes marcharte porque tus padres quieren que regreses a casa antes de las doce, ¿es así?”*

#### Hábitos negativos de comunicación (que debemos evitar utilizar)

1. Generalizar. Por ejemplo, decir: *“Tú siempre”* o *“Tú nunca”*.
2. Criticar a la persona (por ejemplo, decir: *“Eres un vago”*), cuando lo que deberíamos criticar es su conducta (por ejemplo, diciendo: *“Hoy no has hecho los deberes de la escuela”*).
3. Gritar o levantar la voz para hacernos oír o para intentar que nos hagan caso.
4. Acusar, culpar, insultar, avergonzar, amenazar, reprochar, ridiculizar. Por ejemplo, diciendo cosas como: *“¡Vas a acabar conmigo!”* o *“¡No dices más que tonterías!”*.
5. Adivinar, presuponer. Por ejemplo: *“Ya sé que tú...”* o *“Tú lo que quisieras es que...”*.
6. Usar el sarcasmo o la ironía. Por ejemplo: *“¡Qué sorpresa: has aprobado!”*.
7. Pensar en otras cosas mientras nos hablan (por ejemplo: en el trabajo, etc.).
8. Mostrar impaciencia mientras habla la otra persona. Interrumpirla. No dejar que termine.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

### 3ª sesión - CUIDANDO LAS RELACIONES

#### REDUCCIÓN DE LOS CONFLICTOS Y MEJORA DE LAS RELACIONES FAMILIARES

*Saber controlar los sentimientos de cólera y sus manifestaciones es muy importante. Si no sabemos controlar nuestros impulsos, los conflictos familiares serán más frecuentes e intensos, y las relaciones familiares empeorarán. Así pues, siempre que en una discusión sintamos mucha rabia o mucha tensión, debemos aplicar una técnica de autocontrol antes de seguir adelante.*

#### Método de autocontrol de la ira y de las “explosiones” de rabia

1. **Detectar las señales personales de alarma que aparecen justo antes de “explotar”.** Estas señales pueden ser pensamientos (por ejemplo: “*Se ríe de mí*”), sensaciones (por ejemplo: furia, ganas de golpear), cosas que hacemos (por ejemplo: gritar, acercarnos mucho al otro) o reacciones fisiológicas (por ejemplo: palpitaciones, tensión muscular, acaloramiento, etc.).
2. **Reconocer la irritación e intentar reducirla.** Inmediatamente después de notar una señal de alarma, debemos decirnos a nosotros mismos: “*¡Cuidado! Me estoy irritando. Podría perder el control*”. Cuando se activa una señal, puede iniciarse rápidamente una reacción en cadena que iría activando otras señales. Entonces es fácil “explotar” de rabia. Por eso, debemos parar el proceso inmediatamente, en cuanto notemos la primera señal.
3. **Pensar en las consecuencias negativas de perder el control:** “*Si pierdo el control, entonces...*”.
4. **Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.** Además de la conducta de la otra persona y de la discusión en sí, puede haber otros motivos que “añadan leña al fuego”, o que incluso sean la causa principal de nuestro estado emocional. Por ejemplo: una bronca en el trabajo, un dolor de muelas, una derrota de nuestro equipo, etc.
5. **Intentar reducir la irritación.** Por ejemplo: respirando profundamente (notando cómo entra y sale el aire de los pulmones), dando un paso atrás si estamos de pie, comiendo algo si estamos en la mesa, etc.
6. **Valorar si podremos afrontar la situación sin perder el control.** Si la irritación procede únicamente de la discusión actual, podemos seguir adelante cuidando, eso sí, nuestra manera de hablar (tono, expresiones, etc.). En cambio, si nuestra irritación procede también o principalmente de otros motivos (enfado en el trabajo, dolor de muelas, etc.), o si tememos no ser capaces de mantener el control, debemos dejar la discusión para más tarde, cuando estemos más calmados.
7. **Recompensarse por haber sabido mantener el control.** Decirnos a nosotros mismos: “*¡Buen trabajo! Me merezco un premio. Voy a...*”, y después darnos el premio de verdad.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

---

### 4ª sesión - ESTO SÍ, ESTO NO

#### ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES

#### **Sentido y necesidad de las normas y los límites de conducta**

En la familia es esencial establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperamos de ellos: es decir, qué cosas consideramos aceptables y cuáles no.

#### **Pasos para establecer normas y límites para los hijos**

1. Tener claros los motivos que las justifican y explicárselos a los hijos al comunicarles las normas. Informarlos también de las consecuencias que conllevará el hecho de incumplirlas (sanciones).
2. Basar las normas principalmente en las consecuencias que se derivan para los hijos del hecho de cumplirlas o incumplirlas, y evitar fundamentarlas en las consecuencias de su conducta para los padres.
3. Procurar pactar las normas con los hijos y contemplar la posibilidad de modificarlas, si aportan motivos suficientes. Para ello, debemos escuchar y valorar sus argumentos. Además, al pactar las normas con los hijos, debemos relacionar “responsabilidad” con “libertad”. No obstante, si no es posible llegar a acuerdos con los hijos, los padres debemos asumir nuestra responsabilidad educativa, imponiendo las normas y límites que estimemos adecuados.
4. Una vez que se ha fijado una norma, esta debe ser estable y exigirse su cumplimiento siempre y por parte de ambos padres. Las normas solo deben cambiarse cuando dejen de ser apropiadas. Por otro lado, el hecho de incumplir una norma debe conllevar siempre la aplicación de una sanción (prevista y conocida por los hijos con anterioridad).

#### **Debemos reforzar el cumplimiento de las normas por parte de los hijos**

Cuando los hijos incumplen las normas, los padres deben sancionar su conducta (los hijos deben recibir alguna consecuencia no deseada asociada a ese mal comportamiento). De la misma manera, cuando se muestran responsables y cumplen las normas y los límites establecidos, los padres deben reforzar (premiar) la conducta positiva de los hijos, por ejemplo, diciéndoles lo satisfechos que están de ello.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

### 5ª sesión - PREMIOS Y SANCIONES

#### SUPERVISIÓN, SANCIONES Y VINCULACIÓN FAMILIAR

Establecer normas para los hijos es muy importante. Pero, no basta con imponer de una manera adecuada, normas y límites sensatos, sino que es necesario también comprobar su cumplimiento: es lo que se llama supervisión. Sin embargo, solo una parte de la conducta de los hijos está sometida a normas establecidas formalmente. Sería imposible e inadecuado hacerlo de otra manera. No obstante, los padres necesitan supervisar el comportamiento general de los hijos: en casa, en la escuela, en la calle, con los amigos, con los vecinos, en el barrio, etc., y no limitarse únicamente a comprobar si cumplen o no las normas familiares explícitas.

#### ¿Cómo supervisar la conducta de los hijos?

##### 1. Interviniendo sobre el entorno que rodea a los hijos.

- **Por medio de acciones directas.** Por ejemplo: inscribir al hijo en una actividad extraescolar para evitar que de vueltas por la calle al salir de la escuela.
- **Por medio de instrucciones concretas.** Por ejemplo: *“Tienes que volver a casa inmediatamente después de salir de la escuela”*.

##### 2. Siguiendo su conducta.

- **Procurando saber dónde están y qué hacen en un momento determinado.**
- **Comprobándolo de vez en cuando.** Por ejemplo: llamándoles por teléfono al lugar donde se supone que están.

#### Supervisar el comportamiento de los hijos es más fácil y eficaz si los padres...

- No les ocultan que lo hacen.
- Les preguntan de vez en cuando, y desde pequeños, sobre su conducta y la de sus amigos (sin someterlos a interrogatorios).
- Comprueban, de vez en cuando, si sus hijos hacen en realidad lo que dicen.
- Suelen hablar con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos, como los profesores, los padres de sus amigos, etc.

#### ¿Cómo castigar con sensatez a los hijos cuando incumplen las normas?

- Imponiendo castigos pequeños, pero de forma coherente (siempre que incumplan una norma).
- Aplicando sanciones que sean proporcionales a la gravedad de las conductas que las motivan.
- Procurando que las sanciones tengan relación con las conductas que las motivan.
- Evitando castigarse también a uno mismo o a otros miembros de la familia.
- Buscar que con la sanción se evite o se reduzca la conducta castigada, no la revancha.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

---

### 6ª sesión - LAS DROGAS A DEBATE

#### POSICIÓN FAMILIAR SOBRE EL TABACO, EL ALCOHOL Y EL RESTO DE DROGAS

Los padres y las madres han de tener criterios claros sobre lo que sus hijos adolescentes pueden hacer y sobre lo que no. Si las reglas no están claras, es más difícil actuar de manera apropiada. Hay temas sobre los que, aun siendo muy importantes para la vida de los hijos, puede resultar difícil hablar y establecer normas, como ocurre a veces, con el uso de tabaco o el consumo de alcohol y otras drogas.

#### **Importancia de establecer normas familiares sobre el uso del tabaco, el alcohol y el resto de drogas**

El consumo de drogas ilegales es una cuestión que preocupa a muchos padres. En cambio, a veces no somos suficientemente conscientes de los riesgos que representa el abuso del alcohol o el hábito de fumar entre los adolescentes.

El consumo del tabaco y del alcohol, como el de otras drogas, suele iniciarse durante la adolescencia. Además, los chicos y las chicas que empiezan muy jóvenes a fumar tabaco y a beber alcohol tienen más probabilidades de probar y consumir otras drogas más adelante. Por ello es muy importante establecer normas familiares sobre el consumo de estas sustancias.

#### **¿Cuándo hablar con los hijos sobre las drogas?**

Es importante hacerlo, pero hay que hacerlo en momentos apropiados. No sería adecuado sacar el tema continuamente y sin motivo. Podemos hablar con los hijos sobre las drogas:

- Cuando el tema surge de manera espontánea. Por ejemplo, a raíz de un programa de televisión.
- Cuando los hijos nos hacen una pregunta o un comentario sobre el tema.
- En conversaciones formales, cuando hay un motivo que lo justifica. Por ejemplo, la primera vez que el hijo sale de noche, antes de ir a una boda, etc.

#### **¿Cómo hablar con los hijos sobre las drogas?**

- Adaptando la información a su edad, experiencia y conocimiento previo.
- Aportándoles información objetiva y sin exageraciones.
- Sin sermonearlos. Pidiéndoles su opinión y escuchándolos con atención y respeto.
- Estando dispuestos a oír cosas que quizás no nos gusten.
- Procurando que la conversación no parezca un interrogatorio.
- Evitando aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas.

## FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

---

### 7ª sesión - NUEVAS RESPUESTAS A VIEJOS PROBLEMAS

#### RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El uso de estrategias de resolución de problemas ayuda a reducir el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos y contribuye a mejorar el clima familiar. Para resolver problemas de conducta de los hijos, los padres deben contemplar las diferentes alternativas de solución disponibles para cada situación, valorar los pros y los contras de cada una de ellas, y elegir la mejor en cada caso.

#### **Pasos para resolver problemas de conducta de los hijos**

1. Definir el problema de manera apropiada.
2. Pensar diferentes vías para solucionar el problema.
3. Revisarlas una a una y descartar las que sean inviables.
4. Sopesar los pros y los contras de las alternativas viables que nos queden.
5. Escoger la que parezca mejor.
6. Aplicarla y ver si ha servido para alcanzar los resultados esperados.

#### **La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas**

A menudo, cuando tomamos conciencia de la existencia de un problema de conducta de los hijos es porque su comportamiento nos provoca algún tipo de malestar a los padres. En esas circunstancias, es normal sentir enojo o irritación. No obstante, eso hace más probable que nuestras respuestas puedan ser precipitadas e inadecuadas. Por ejemplo: criticar a los hijos, insultarlos, castigarlos de forma muy severa, ignorarlos, negarse a hablar con ellos, etc.

Seguramente, ninguna de esas reacciones ayudará a mejorar la conducta del hijo; incluso es posible que la empeore aún más. Por eso, cuando los hijos presentan un problema de conducta es un buen momento para aplicar el método de autocontrol de la ira que aprendimos en la tercera sesión.

#### **Otros puntos de interés para hacer frente a los problemas de conducta de los hijos**

- Implicar a los hijos en la solución del problema. Buscar su cooperación.
- Centrarnos en un solo problema: aquel que focaliza ahora nuestra atención.
- Evitar adoptar actitudes extremas al atribuir la responsabilidad de los problemas de conducta.



## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 1ª sesión - CAMINANDO HACIA EL CAMBIO

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA



#### TAREAS PARA CASA

---

1. Piense en los cambios más importantes que usted querría que se produjeran en sus hijos. Al hacerlo, tenga en cuenta todo lo que han aprendido en la sesión de hoy.

## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 2ª sesión - HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE

#### HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



#### TAREAS PARA CASA

---

##### 1. Hable cada día con sus hijos.

De ahora en adelante, hable cada día unos minutos con sus hijos (sobre cualquier tema). Si no puede hacerlo en persona (por ejemplo: por estar separados y vivir los hijos con el otro padre), hable cada día con ellos al menos por teléfono.

##### 2. Revise a diario los progresos en la comunicación con sus hijos.

Desde hoy mismo, procure mejorar su manera de hacer y recibir críticas y su manera de hablar con sus hijos.

Cuando revise sus progresos, preste especial atención a los dos hábitos comunicativos que usted consideró durante la sesión que debería potenciar más y a los que debería evitar.

Revise los progresos diariamente.

##### 3. Escoja un tema importante y ponga una fecha límite para tratarlo con su hijo.

Primero, escoja el tema entre los que le parecen difíciles e importantes y sobre el que no haya hablado nunca o muy poco con sus hijos, y sobre el que considere que sería bueno hablar ahora.

Después, fije una fecha límite para hacerlo (no más tarde de treinta días). Por ejemplo: la próxima vez que hagan algo juntos.

Finalmente, hágalo.

## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 3ª sesión - CUIDANDO LAS RELACIONES

REDUCCIÓN DE LOS CONFLICTOS Y MEJORA DE LAS RELACIONES FAMILIARES



#### TAREAS PARA CASA

---

##### 1. Imaginar situaciones de autocontrol.

En soledad, trate de visualizar o recordar con el máximo detalle la última vez que perdió el control en una discusión con su hijo.

A continuación, aplique de manera imaginaria pero tan realista como le sea posible el método de autocontrol que ha aprendido en la sesión de hoy. Para ello, antes de hacer esta tarea deberá haber revisado la hoja de recordatorio de la sesión.

##### 2. Aplicar el autocontrol de los impulsos.

Hágalo ya a partir de la próxima discusión o situación potencialmente conflictiva que se le presente con sus hijos.

##### 3. Siga aplicando las consignas o tareas de la sesión anterior.

- Hable a diario con sus hijos, aunque sea brevemente.
- Revise todos los días los progresos que haga en la comunicación con la familia: hacer y recibir críticas y hábitos comunicativos (aquello que usted piensa que debería hacer más a menudo y aquello que debería dejar de hacer).
- Recuerde hablar con sus hijos de un tema importante en el momento y periodo que se marcó.

## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 4ª sesión - ESTO SÍ, ESTO NO

#### ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES



#### TAREAS PARA CASA

---

**1. Piense y comunique a sus hijos una norma que debería ponerles.**

Piense la norma de acuerdo con las pautas que aprendió en la sesión de hoy. Si lo considera oportuno, puede ser la misma norma que trabajó en los ejercicios de la sesión. Antes de hacer este ejercicio, revise la hoja de recordatorio de la sesión.

Después, comunique la norma a su hijo o hija. Escoja un momento adecuado para hacerlo.

## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 5ª sesión - PREMIOS Y SANCIONES

SUPERVISIÓN, SANCIONES Y VINCULACIÓN FAMILIAR



#### TAREAS PARA CASA

---

1. **Busque nuevos espacios y nuevas maneras de participación familiar (hacer cosas juntos padres e hijos).** Cuando lo haga, piense en las dificultades que podrá encontrar y, también, piense en cómo superarlas.

Una vez haya elegido alguna cosa para hacer junto con sus hijos, fije una fecha para empezar a ponerla en práctica, no más allá de los próximos quince días.

2. **Identifique y refuerce cosas positivas de los hijos.**

Elija dos características positivas de sus hijos y piense cómo podría usted ayudarlos a reforzarlas, teniendo en cuenta lo trabajado durante la sesión.

Finalmente, aplique aquello que puede ayudar a sus hijos a reforzar sus aspectos positivos.

3. **Dentro de un plazo máximo de quince días, averigüe e intentar confirmar las siguientes informaciones referidas a sus hijos:** ¿cómo se llaman sus amigos y amigas? ¿Dónde van y qué hacen cuando salen? ¿Qué lugares o locales frecuentan? ¿Por qué acuden a estos y no a otros?

## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 6ª sesión - LAS DROGAS A DEBATE

POSICIÓN FAMILIAR SOBRE EL TABACO, EL ALCOHOL Y EL RESTO DE DROGAS



### TAREAS PARA CASA

---

1. **Busque una oportunidad para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con los hijos, dentro de los próximos días.**

Busque una situación y momento adecuado para ello.

Procure que sea una ocasión que tenga muchas probabilidades de presentarse.

Cuando hable del tema trate de buscar un momento apropiado y tenga en cuenta lo que ha aprendido hoy.

## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 7<sup>a</sup> sesión - NUEVAS RESPUESTAS A VIEJOS PROBLEMAS

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



#### TAREAS PARA CASA

---

1. Piense en un problema frecuente del comportamiento de su hijo o hija que hasta el momento no haya logrado resolver, y aplíquelo la técnica de resolución de problemas que se ha trabajado en la sesión.

Antes de hacer este ejercicio, revise la hoja de recordatorio de la sesión.

## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 8ª sesión - HACIENDO BALANCE

SEGUIMIENTO



### TAREAS PARA CASA

---

1. **Aplice en la relación diaria con sus hijos los aprendizajes realizados hasta el momento en el programa, tanto en la sesión de hoy como en las anteriores.**

## FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA

---

### 9ª sesión - COMPARTIENDO PROGRESOS

SEGUIMIENTO Y REFUERZO DE LOS PROGRESOS



#### TAREAS PARA CASA

---

1. **Aplice en la relación diaria con sus hijos los aprendizajes realizados hasta el momento en el programa.** Cuando lo haga, ponga especial atención en todo lo relacionado con el compromiso u objetivo que usted señaló e hizo público en la sesión de hoy.

## **FICHA RECORDATORIO DE LAS TAREAS PARA CASA**

---

### **10ª sesión - DESPEDIDA Y CIERRE**

SEGUIMIENTO Y CLAUSURA DEL PROGRAMA



#### **TAREAS PARA CASA**

---

- 1. Siga aplicando en la relación diaria con sus hijos los aprendizajes realizados hasta el momento en las diferentes sesiones del programa.**
- 2. Recuerde buscar espacios para hacer cosas junto con sus hijos, compartir intereses y participar conjuntamente en la toma de decisiones familiares.**



SESIÓN	VERBALIZACIONES DE MEJORA:	OBSERVACIONES
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN CON LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA

Ahora que ya se ha acabado, nos gustaría saber su opinión sobre el programa. Por favor, lea atentamente cada una de las frases sombreadas y marque con una cruz la respuesta que refleje mejor su opinión.

Algunas frases se refieren a sus hijos o hijas. Responda pensando en el hijo o la hija que tenga de 9 a 13 años y que suela presentar un comportamiento más difícil.

Después de participar en este programa, me doy más cuenta que antes de mi responsabilidad en la educación de los hijos.			
<input type="checkbox"/> ESTOY MUY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY EN DESACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY MUY EN DESACUERDO
Después de participar en el programa, me siento más capaz que antes de actuar adecuadamente cuando mis hijos se portan mal.			
<input type="checkbox"/> ESTOY MUY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY EN DESACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY MUY EN DESACUERDO
Comparando el comportamiento de mis hijos antes de comenzar este programa con el que tienen últimamente, ha mejorado en algunos aspectos (por ejemplo: escuchan más, hacen más caso, colaboran más, hablan más, etc.).			
<input type="checkbox"/> ESTOY MUY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY EN DESACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY MUY EN DESACUERDO
En estas sesiones, he aprendido cosas que me ayudarán a mejorar la conducta de mis hijos.			
<input type="checkbox"/> ESTOY MUY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY EN DESACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY MUY EN DESACUERDO
Me gusta haber participado en este programa.			
<input type="checkbox"/> ESTOY MUY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY EN DESACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY MUY EN DESACUERDO
Recomendaría este programa a otras familias con hijos de la edad de los míos.			
<input type="checkbox"/> ESTOY MUY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY EN DESACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY MUY EN DESACUERDO
Pienso poner en práctica las cosas que he aprendido en estas sesiones.			
<input type="checkbox"/> ESTOY MUY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY DE ACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY EN DESACUERDO	<input type="checkbox"/> ESTOY MUY EN DESACUERDO

**FIN DEL CUESTIONARIO. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**



## PLAN DE FORMACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA PROTEGO

---

La finalidad de la formación es capacitar a profesionales en aspectos generales sobre prevención familiar y profundizar en aspectos relacionados con la gestión y la aplicación del programa.

### 1. Objetivos

- Aportar conocimientos teóricos y elementos prácticos para capacitar a profesionales para la aplicación del programa.
- Facilitar la puesta en práctica de los elementos más relevantes de las diferentes sesiones del programa.

### 2. Población destinataria

La formación de PROTEGO se dirige a profesionales del ámbito de la atención social, la educación y la salud, como servicios sociales, centros educativos, centros de salud, centros y programas de atención a las drogodependencias, etc.

### 3. Contenidos de la formación

- Introducción y presentación general del programa:** La presentación de PROTEGO está orientada a conocer las características más relevantes del programa. Esto es:
  1. La historia, las características y la justificación de la eficacia del programa.
  2. Los factores de riesgo y los factores de protección asociados al entorno familiar.
  3. La finalidad y los objetivos.
  4. La fundamentación teórica.
  5. El perfil de la población destinataria.
  6. El formato de aplicación.
  7. La duración.
  8. Los contenidos de las sesiones.
  9. La estructura de las sesiones.
  10. La metodología.
  11. Los materiales.
  12. ¿Qué es y qué no es PROTEGO?
- Las personas aplicadoras:** las personas aplicadoras son una pieza clave para motivar cambios en las familias que participan en el programa. Por eso, una parte de la formación está dedicada a conocer el papel que tienen las personas que llevan a cabo el programa. En este apartado se explican:
  1. Características y funciones de las personas aplicadoras.
  2. Rol y actitudes de las personas aplicadoras.

- c. Recomendaciones para trabajar con las familias antes, durante y después del programa:** PROTEGO es un programa que se desarrolla a lo largo de diez sesiones, ocho de ellas semanales y las dos últimas mensuales. Por lo tanto, la duración total del programa es de cuatro meses, y el éxito del programa se consigue si las familias permanecen en él hasta el final. En esta parte de la formación se trabajan los siguientes contenidos:
1. Indicaciones para mejorar la captación de las familias.
  2. Estrategias para motivar a las familias a participar en el programa.
  3. Estrategias para mantener a las familias hasta el final del programa.
  4. Propuestas para consolidar el trabajo familiar cuando el programa ha acabado.
- d. Habilidades para aplicar el programa sesión a sesión:** todas las sesiones de PROTEGO comparten una estructura similar pero en cada una de ellas se plantean unos contenidos y unas dinámicas concretas. Los contenidos de las sesiones corresponden a las diferentes habilidades parentales que promueve el programa, tal y como se muestra a continuación:
1. Sesión 1: definición de objetivos de cambio de conducta
  2. Sesión 2: habilidades de comunicación
  3. Sesión 3: reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares
  4. Sesión 4: establecimiento de normas y límites
  5. Sesión 5: supervisión, sanciones y vinculación familiar
  6. Sesión 6: posición familiar ante el tabaco, el alcohol y el resto de drogas
  7. Sesión 7: resolución de problemas
  8. Sesiones de seguimiento y refuerzo: sesión 8 (seguimiento), sesión 9 (seguimiento y refuerzo de los progresos) y sesión 10 (seguimiento y clausura del programa).

#### **4. Metodología**

La metodología de la formación combina la exposición teórica con las actividades prácticas. De esta manera, en la formación de PROTEGO se enseñan habilidades para planificar, aplicar y evaluar el desarrollo del programa con las familias. La formación está concebida desde una perspectiva orientada a la práctica, incluso en aquellas partes de las sesiones dedicadas a conocimientos más teóricos.

Por otro lado, la formación se adapta a los perfiles profesionales y las características de cada territorio. Es decir, se parte de los conocimientos previos de las personas asistentes en cuanto a habilidades parentales, prevención del uso de drogas y otras conductas de riesgo. También se adapta a las características sociales, culturales, educativas, cognitivas y conductuales de las familias que son atendidas por los diferentes servicios o entidades.

En la formación se realizan dinámicas, análisis de situaciones familiares, debates entre las personas participantes y ejercicios grupales. Además, se practican las sesiones del programa (práctica simulada y supervisada de la aplicación del programa) destacando los elementos clave y la manera de trabajarlos con las familias, analizando los ejercicios de cada sesión y poniendo en práctica algunos de los ejercicios que se trabajan con las familias en las diferentes sesiones.

La dedicación de cada parte de la formación es la siguiente:

- Introducción y presentación general del programa (3 h).
- Las personas aplicadoras (2 h).
- Recomendaciones para trabajar con las familias antes, durante y después del programa (3 h).
- Habilidades para aplicar el programa sesión a sesión (práctica supervisada) (12 h).

Tanto en el transcurso de la formación como posteriormente, cuando las personas aplican el programa, las personas que han seguido la formación tienen la posibilidad de contactar con el equipo de formadores de PROTEGO para resolver dudas.

### **5. Duración**

El formato estándar de formación para la aplicación de PROTEGO tiene una duración total de 20 horas, distribuidas en cinco horas por sesión a lo largo de cuatro días. Este formato y distribución horaria puede ser adaptado para responder a las diferentes necesidades de los equipos.

### **6. Modalidad**

Presencial.

### **7. Materiales**

Para el desarrollo de la formación se utilizan presentaciones, el manual del programa, hojas de registro de asistencia, cuestionarios de satisfacción y certificados de asistencia a la formación.

### **8. Resultados esperados**

Al finalizar la formación, los participantes estarán preparados para iniciar un trabajo de promoción de la parentalidad positiva con familias en situación de desventaja social, por medio de la aplicación del programa PROTEGO.

### **9. Formadores**

Profesionales con amplia experiencia en la aplicación del programa.

### **10. Evaluación**

Evaluación de proceso y valoración cualitativa de los aprendizajes postformación.



## BIBLIOGRAFÍA

---

- Andrews JA, Hops H, Duncan SC (1997). Adolescent Modeling of Parent Substance Use: The Moderating Effect of the Relationship With the Parent. *Journal of Family Psychology*, 11 (3): 259-270.
- Ashery RS, Robertson EB, Kumpfer KL (Eds.) (1998). *Drug Abuse Prevention Through Family Interventions*. NIDA Research Monograph 177. Rockville MD: National Institutes of Health.
- Becoña E (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Bukoski WJ (Ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. Rockville MD: National Institutes of Health. NIH Publication No. 97-146. (traducción castellana: *Meta-análisis de programas de prevención del abuso de drogas*. Madrid: FAD, 1999).
- Caballo VE (1992). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Canadian Centre on Substance Abuse, CCSA (2010). *Building on our strengths: Canadian standards for school-based youth substance abuse prevention (version 2.0)*. Ottawa: Author.
- Catalano RF, Hawkins D. *The social development model: A theory of antisocial behaviour*. Citado en Hawkins JD (ed.) (1996). *Delinquency and crime. Current theories*. Cambridge: Cambridge University Press; pp. 149-197.
- Cohen D, Rice J (1997). Parenting Styles, Adolescent Substance Use, and Academic Achievement. *Journal of Drug Education*, 27 (2): 199-211.
- Conduct Problems Prevention Research Group (1992). A developmental and clinical model for the prevention of conduct disorders; The FAST Track Program. *Development and Psychopathology*, 4: 505-527.
- Dishion TJ et al. *Programa de Transición Adolescente. Manual del Monitor de Padres* (versión castellana de JL Recio). Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Documento multicopiado.
- Dishion TJ, Kavanagh K (2000). A Multilevel Approach to Family-Centered Prevention in Schools: Process and Outcome. *Addictive Behaviors*, 25 (6): 899-911.
- Dishion TJ, Kavanagh K. (2003). *Intervening in Adolescent Problem Behavior*. New York: Guilford.
- Dishion TJ, McCord J, Poulin F (1999). When Interventions Harm: Peer Groups and Problem Behavior. *American Psychologist*, 54 (9): 755-764.
- Fernández JR, Secades R, Calafat A et al. (2010). *Una revisión de los programas de prevención familiar. Características y efectividad*. Informe: IREFREA.
- Gerrad M, Gibbons FX, Zhao L, Russell DW, Reis-Bergan M (1999). The effect of peer's alcohol consumption on parental influence: A cognitive mediational model. *Journal of Studies on Alcohol*, Supplement 13: 32-44.
- Goldfried MR, Davison GC (1981). *Técnicas terapéuticas conductistas*. Buenos Aires: Paidós.
- Hawkins JD, Catalano RF (1998). *Preparing for the Drug Free Years. Workshop Leader's Manual*. Seattle: Developmental Research and Programs.
- Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*, 112 (1): 64-105.
- Hops H, Andrews JA, Duncan SC, Duncan TE, Tildesley E (2000). Adolescent Drug Use Development. A Social Interactional and Contextual Perspective. A Sameroff AJ, Lewis M, Miller SM (Eds.). *Handbook of Developmental Psychopathology*, 2<sup>nd</sup> Edition. New York: Plenum Press.
- Izagarra S, Ayarra M (2001). Entrevista motivacional. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 24 (Supl.2): 43-53.

- Kumpfer KL, Turner CW (1990-1991). The social ecology model of adolescent substance abuse: implications for prevention. *International Journal of the Addictions*, 25 (4A): 435-463.
- Kumpfer KK, Fenollar J, Jubani C (2013). Una intervención eficaz basada en las habilidades familiares para la prevención de problemas de salud en hijos de padres adictos al alcohol y drogas. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 21: 85-108.
- Labrador FJ, Cruzado JA, Muñoz M (1993). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- López F. (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil. 1: Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Martínez I, Salvador T. *Catálogo de Programas de Prevención del abuso de Drogas*. Madrid: Comunidad Autónoma de Madrid. Agencia Antidroga.
- McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15: 351-377.
- National Institute of Drug Abuse (1997). *Preventing Drug Use Among Children and Adolescents. A Research-Based Guide*. Rockville MD: National Institutes of Health. NIH Publication No 97-4212.
- Offord D (2000). Selection of Levels of Prevention. *Addictive Behaviors*, 25 (6): 833-842.
- Porras J, Comas D (1996). *Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo Familias*. Madrid: Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid (P.P.D.).
- Prochaska JO, Norcross JC (2001). Stages of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 38(4): 443-448.
- Ríos JA, Espina A, Baratas MD (1997). *Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Robles L, Martínez JM (1998). Factores de protección en la prevención de las drogodependencias. *Idea Prevención*, 17: 58-70.
- Rodrigo MJ, Máiquez ML, Martín JC (2010). *La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Madrid: FEMP.
- Sánchez-Turet M, Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Effect of Parental Attitudes On Adolescent Alcohol Abuse: The Moderating Effect of Parent-Child Relationship. Results from a Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Students*. Comunicación presentada en el European Symposium on Community Action to Prevent Alcohol Problems. Oporto, 18-20 noviembre.
- Sanders MR (2000). Community-Based Parenting and Family Support Interventions and the Prevention of Drug Abuse. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 929-942.
- Strang J *et al.* (2012). Drug policy and the public good: evidence for effective interventions. *The Lancet*, 379: 71-83.
- Suelves JM (1998). Evaluación de programas escolares de prevención del abuso de drogas: algunas indicaciones derivadas del meta-análisis. *Idea Prevención*, 16: 50-60.
- Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Parental Influences on Adolescent Substance Abuse: A Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Adolescents*. Póster presentado en el 9th Scientific Meeting of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology. Barcelona, 17-20 junio.
- Suelves JM, Romero R, Sánchez-Turet M (2000). Prevención del abuso de drogas en la escuela secundaria tras la reforma educativa. Implantación de diversos programas en la ciudad de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*, 14 (2): 131-138.

Tobler NS, Stratton HH (1997). Effectiveness of school-based drug prevention programs: A meta-analysis of the research. *Journal of Primary Prevention*, 18 (1): 71-128.

Turner KM, Markie-Dadds C, Sanders MR (1998). *Triple P. Positive Parenting Program. Facilitator's Kit for Group Triple P*. Milton QLD: Families International Publishing.

United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC (2009). *Guía para la ejecución de programas de desarrollo de aptitudes de la familia en materia de prevención del uso indebido de sustancias*. Nueva York: Naciones Unidas.

United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC (2013). *International Standards on Drug Use Prevention*. Consultado el 15 de marzo del 2017:

<http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>

Valmayor S, Larriba J (2016). *Guia de recomanacions metodològiques i de continguts de les intervencions en prevenció sobre drogues*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Consultado el 24 de enero de 2017:

[http://hemerotecadrogues.cat/docs/guia\\_recomanacions\\_metodologiques.pdf](http://hemerotecadrogues.cat/docs/guia_recomanacions_metodologiques.pdf)

Weisinger HD (1988). *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez-Roca.





# PROTEGO

VERSIÓN 2

ENTRENAMIENTO EN  
PARENTALIDAD POSITIVA Y  
HABILIDADES EDUCATIVAS  
PARA MADRES Y PADRES

Un programa de:



Edición financiada por:



Programa incorporado en la base de datos EDDRA del OEDT (UE) de buenas prácticas europeas en reducción de la demanda de drogas