

Escuela de padres para trabajar la comunicación efectiva

Parent education program to promote effective communication

BLANCA MUÑOZ ALONSO

Orientadora y Mediadora Familiar.

blanca.munoz.alonso@gmail.com

SANDRA LILIANA MEDINA CÁRDENAS

Profesora contratada doctor de la Facultad de Educación.

Universidad Pontificia de Salamanca. slmedinaca@upsa.es

Recibido: 02/02/2026

Aceptado: 04/06/2026

RESUMEN

La comunicación en el entorno familiar desempeña un rol clave en el desarrollo emocional, social y educativo de la infancia y la adolescencia. Sin embargo, investigaciones evidencian un debilitamiento de estas dinámicas, influido por factores como la diversidad familiar, el estrés cotidiano y la presencia de tecnologías digitales. Este artículo presenta una propuesta de Escuela de Padres y Madres orientada a fortalecer las competencias comunicativas familiares desde un enfoque de parentalidad positiva y educación emocional. A partir de un diagnóstico contextual, se identifican áreas prioritarias de intervención como la escucha activa, la expresión emocional y la resolución de conflictos. El programa se organiza en módulos temáticos y emplea una metodología participativa que sitúa a las familias en el centro del proceso formativo. Asimismo, incorpora un sistema de evaluación integral para valorar su impacto y transferibilidad. La propuesta busca contribuir a la mejora de la convivencia familiar y a una colaboración más estrecha entre escuela y familia desde una perspectiva preventiva e inclusiva.

Palabras clave: Comunicación efectiva, Educación emocional, Escuela de Padres y Madres, Parentalidad positiva, Prevención psicoeducativa.

ABSTRACT

Effective family communication plays a key role in the emotional, social, and educational development of children and adolescents. However, research shows a weakening of these dynamics due to factors such as family diversity, daily stress, and the presence of digital technologies. This article presents a Parents' School proposal aimed at strengthening family communication skills through positive parenting and emotional education. Based on a contextual diagnosis, priority areas such as active listening, emotional expression, and conflict resolution are identified. The program is organized into thematic modules and uses a participatory methodology that places families at the center of the learning process. It also includes a comprehensive evaluation system to assess its impact and transferability. The proposal seeks to improve family coexistence and foster closer collaboration between schools and families from a preventive and inclusive perspective.

Keywords: Effective communication, Emotional education, Parent school, Positive parenting, Psychoeducational prevention.

1. INTRODUCCIÓN

La comunicación efectiva representa un pilar esencial para el desarrollo integral de los hijos y el bienestar emocional en el entorno familiar. Un estilo comunicativo adecuado fortalece los vínculos afectivos y favorece la convivencia positiva. En un contexto de continuos cambios sociales, económicos y culturales, las familias enfrentan nuevos retos que afectan la calidad de sus interacciones.

Ante esta realidad, se propone una intervención preventiva y educativa en forma de escuela de padres, orientada a dotar a las figuras parentales de herramientas para mejorar la comunicación familiar (Peces Gómez y Guevara Ingelmo, 2022). Esta iniciativa se apoya en el marco normativo vigente como la Ley Orgánica 8/1985 y el Real Decreto 157/2022, así como en los principios de la Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989), que reconocen el papel fundamental de la familia en la educación y protección del menor.

La propuesta parte de una revisión crítica de políticas públicas y evidencias sobre parentalidad positiva, y plantea un espacio de formación y reflexión que permita a las familias adquirir competencias comunicativas adaptadas a los desafíos actuales. En definitiva, se apuesta por fortalecer el bienestar infantil mediante la mejora de la comunicación intrafamiliar, como vía para prevenir conflictos y promover entornos emocionalmente seguros.

1.1. Familia y parentalidad en el siglo XXI

La familia representa el primer contexto de desarrollo y socialización de las personas. Es en el seno familiar donde los individuos adquieren, desde las primeras etapas de vida, los valores, normas y modelos de comportamiento que influirán en su desarrollo emocional, social y moral (García Bacete et al., 2019; Musitu y Cava, 2006). No obstante, en las últimas décadas, el concepto tradicional de familia ha experimentado una evolución significativa. Actualmente, coexisten diversos tipos de estructuras familiares –nucleares, monoparentales, reconstituidas, homoparentales y extensas– que reflejan la diversidad y complejidad de la sociedad contemporánea (UNICEF, 2021).

Estos cambios estructurales son el resultado de profundas transformaciones sociales, económicas y culturales. Factores como la incorporación de la mujer al mercado laboral, el incremento de la esperanza de vida, los avances en derechos sociales, la globalización y la digitalización han influido directamente en las

dinámicas familiares (Martínez González, 2015; Oliva Delgado, 2020). Estas transformaciones han generado nuevos retos para madres y padres, quienes deben afrontar las exigencias derivadas de la conciliación familiar y laboral, el acceso ilimitado –y muchas veces contradictorio– a la información a través de internet, la presión social sobre los modelos de crianza y la necesidad de educar en entornos multiculturales, inciertos y en constante cambio (Rodrigo et al., 2015; World Health Organization, 2020).

Ante estos desafíos, se ha consolidado el enfoque de parentalidad positiva como modelo de referencia para la crianza. Este enfoque promueve prácticas educativas basadas en el afecto, la comunicación respetuosa, la empatía, la participación activa y el establecimiento de límites claros y coherentes. La parentalidad positiva ha sido ampliamente respaldada por organismos internacionales, como la Comisión Europea (2013) y la Organización Mundial de la Salud, por su contribución al desarrollo integral y al bienestar de niños, niñas y adolescentes (Rodrigo et al., 2015).

En este marco, la comunicación efectiva entre los miembros de la familia se sitúa como un componente esencial para la construcción de vínculos seguros, el afrontamiento de conflictos y la promoción de un clima emocional saludable en el hogar. Por ello, abordar la formación de padres y madres en competencias comunicativas se convierte en una prioridad en las políticas de apoyo a las familias y en las intervenciones orientadas al fortalecimiento de la parentalidad en el siglo XXI.

1.2. Comunicación efectiva como eje transversal de la familia

La comunicación efectiva en el ámbito familiar constituye un proceso dinámico, bidireccional y continuo, que va más allá de la mera transmisión verbal de mensajes. Implica la expresión clara, honesta y empática de pensamientos, emociones y valores, así como la capacidad de recibir y responder adecuadamente a los mensajes del otro (Eisenberg et al., 2019; García Bacete et al., 2019). Este proceso comunicativo incluye dimensiones tanto verbales como no verbales, y se articula a través de elementos clave como la escucha activa, la retroalimentación, la validación emocional y la coherencia entre lo que se dice y cómo se dice (Musitu y Cava, 2006).

Una comunicación efectiva se caracteriza por la claridad y coherencia, donde el mensaje debe ser comprensible y congruente en contenido y forma (Eisenberg

et al., 2019). La escucha activa es fundamental y consiste en prestar atención plena al interlocutor, mostrando interés y comprensión, evitando interrupciones y facilitando un clima de confianza (Oliva Delgado, 2020). Asimismo, la asertividad (la habilidad para expresar opiniones, necesidades y sentimientos de manera directa, honesta y respetuosa sin agresividad ni sumisión) es clave para mantener un diálogo constructivo (López et al., 2022). La empatía también juega un papel esencial, pues implica comprender y compartir las emociones del otro, validando sus experiencias y fomentando la conexión emocional (García Bacete et al., 2019). Finalmente, la retroalimentación positiva, entendida como respuestas constructivas y reconocimiento, contribuye a reforzar la autoestima y los vínculos afectivos dentro de la familia (Eisenberg et al., 2019).

Diversas investigaciones destacan que una comunicación familiar de calidad actúa como un factor protector frente a conductas de riesgo, promueve la resiliencia y favorece el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en niños y adolescentes (Oliva Delgado, 2020; Rodrigo et al., 2015). Además, la comunicación influye de manera directa en la dinámica familiar, la gestión emocional y la resolución de conflictos, con repercusiones visibles en otros contextos como la escuela y la comunidad (García Bacete et al., 2019; Oliva Delgado, 2020).

Desde una perspectiva sistémica, la familia funciona como un sistema interdependiente donde cada interacción comunicativa impacta en el equilibrio del conjunto (Musitu y Cava, 2006). En este sentido, la comunicación efectiva facilita la construcción de significados compartidos, mejora la coordinación entre sus miembros y fortalece la cohesión familiar, generando un entorno emocionalmente seguro (Eisenberg et al., 2019).

En el ámbito educativo, la calidad de la comunicación familiar se refleja en el nivel de implicación parental y en la colaboración entre familia y escuela. Una comunicación abierta, positiva y continua favorece la vinculación de los padres con los procesos escolares, lo que repercute positivamente en el rendimiento académico, la adaptación escolar y el desarrollo socioemocional del alumnado (López et al., 2022; Rodrigo et al., 2015).

Además, la comunicación familiar es clave para la prevención de conductas de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables, ya que permite la transmisión de normas, valores y pautas de convivencia coherentes y compartidas (Sanders et al., 2014). Por ello, las intervenciones formativas dirigidas a padres y

madres, como las escuelas de familia, se enfocan en fortalecer las competencias comunicativas, convirtiéndose en espacios clave para integrar este eje transversal en la vida cotidiana (Fundación La Caixa, 2023).

En resumen, la comunicación efectiva en la familia debe entenderse como un elemento integrador que influye en la educación, la convivencia, el desarrollo emocional y la prevención. Su fortalecimiento es un recurso esencial para el desarrollo armónico de la familia y su proyección en la sociedad (UNICEF, 2021; World Health Organization, 2020).

1.3. Dificultades comunicativas más comunes en las familias

En el contexto familiar contemporáneo, existen diversas barreras comunicativas que dificultan el establecimiento de relaciones saludables y efectivas. Estas barreras se ven acentuadas por el ritmo acelerado de la vida cotidiana y el uso intensivo de las tecnologías, fenómenos señalados en investigaciones recientes como factores que inciden negativamente en la calidad de la comunicación familiar (Martínez González, 2015; UNICEF, 2021). Entre las dificultades más frecuentes, destaca en primer lugar la falta de tiempo y el exceso de obligaciones laborales, que limitan las oportunidades para intercambios significativos y de calidad entre los miembros de la familia (Oliva Delgado, 2020).

Además, el uso excesivo de dispositivos tecnológicos reduce el diálogo cara a cara y puede favorecer el aislamiento emocional dentro del núcleo familiar, afectando la conexión y el entendimiento mutuo (López et al., 2022). Por otro lado, los estilos de comunicación rígidos, ya sean autoritarios o excesivamente permisivos, dificultan el desarrollo de un ambiente comunicativo abierto y respetuoso, generando barreras para la expresión auténtica de pensamientos y sentimientos. A esto se suma la presencia de mensajes contradictorios, cuando la comunicación verbal no coincide con las señales no verbales, situación que provoca confusión y desconfianza entre los interlocutores (Eisenberg et al., 2019).

Asimismo, la evitación de temas difíciles o emocionales es una práctica común que, aunque muchas veces inconsciente, contribuye al distanciamiento afectivo y a la baja autoestima de los miembros más vulnerables, especialmente los hijos (García Bacete et al., 2019). Estas dificultades comunicativas pueden derivar en conflictos recurrentes, problemas de conducta en los menores, bajo rendimiento escolar y dificultades en la socialización, impactando negativamente

en el desarrollo integral de los niños y en la dinámica familiar en general (Oliva Delgado, 2020; Sanders et al., 2014).

1.4. Escuela de padres como recurso clave para el fortalecimiento de competencias parentales

Las escuelas de padres son actualmente reconocidas como una estrategia eficaz para el aprendizaje de competencias parentales y la prevención de problemas familiares (López et al., 2022; Rodrigo et al., 2015). Se conciben como espacios de formación, reflexión y apoyo mutuo, donde madres y padres pueden adquirir conocimientos teóricos, compartir experiencias personales y desarrollar habilidades prácticas para la crianza y educación de sus hijos e hijas (Martínez González, 2015). La evidencia científica señala que la participación en estas escuelas mejora significativamente la comunicación familiar, reduce conflictos y tensiones, y favorece el desarrollo socioemocional de los menores (Rodrigo et al., 2015; Sanders et al., 2014).

Estos programas combinan sesiones teóricas con actividades prácticas, dinámicas grupales, análisis de casos y ejercicios participativos, adaptándose a las características y necesidades del grupo y su contexto (López et al., 2022). Además, las escuelas de padres facilitan la creación de redes de apoyo entre familias, fortalecen el vínculo escuela-familia y promueven la corresponsabilidad en la educación de los hijos (European Commission, 2013; Fundación La Caixa, 2023).

El papel del profesional que facilita estos programas es fundamental. El facilitador actúa como mediador, orientador y dinamizador del proceso formativo (López et al., 2022; Rodrigo et al., 2015), contando con competencias específicas en comunicación, gestión de grupos, resolución de conflictos y adaptación a la diversidad familiar (Sanders et al., 2014). Entre sus funciones principales están: crear un clima de respeto y confianza que fomente la participación activa, promover el intercambio de experiencias y la reflexión crítica, adaptar el contenido a las necesidades del grupo y servir como modelo de comunicación efectiva y parentalidad positiva (Rodrigo et al., 2015). Asimismo, debe identificar necesidades específicas, ofrecer apoyo tanto grupal como individualizado, y potenciar la autonomía de los padres, respetando la diversidad de creencias y estilos parentales (López et al., 2022).

En cuanto a programas concretos, existen múltiples ejemplos tanto a nivel nacional como internacional que han demostrado su eficacia. En España, el programa “Aprender juntos, crecer en familia” de la Fundación La Caixa (2023) destaca por su enfoque práctico, abordando temas como la escucha activa, la expresión emocional, la resolución de conflictos y el establecimiento de normas, con una metodología participativa y adaptada a diferentes tipos de familia. A nivel internacional, el “Triple P – Positive Parenting Program” es uno de los más estudiados y aplicados, evidenciándose su impacto positivo en la mejora de la comunicación, la reducción de conductas problemáticas y el fortalecimiento de los vínculos afectivos (Sanders et al., 2014).

Además, la parentalidad positiva, promovida por organismos como la Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud, ha sido reconocida como un enfoque clave para la prevención de la violencia y la promoción del bienestar infantil (Rodrigo et al., 2015; World Health Organization, 2020). En Latinoamérica, UNICEF y otras organizaciones han implementado escuelas de padres adaptadas a contextos rurales y urbanos, con resultados favorables en la convivencia familiar y la prevención del abandono escolar (UNICEF, 2021).

En resumen, las escuelas de padres constituyen un recurso esencial para fortalecer la comunicación y las competencias parentales, promoviendo el bienestar integral de las familias y contribuyendo a la construcción de entornos familiares saludables y resilientes.

2. DISEÑO DEL PROYECTO. ESCUELA DE PADRES

2.1. Justificación pedagógica y social

La creación de una Escuela de Padres orientada a la mejora de la comunicación familiar responde a una doble necesidad: la demanda concreta de los centros educativos y la sólida evidencia científica que destaca el papel fundamental de la comunicación en el desarrollo integral de los menores (Oliva Delgado, 2020; Rodrigo et al., 2015).

Desde el enfoque pedagógico, la comunicación familiar es un eje clave para la socialización, el aprendizaje y la prevención de conflictos (García Bacete et al., 2019; Musitu y Cava, 2006). Un estilo comunicativo positivo facilita la resolución pacífica de conflictos, la transmisión de valores y la construcción de un entorno afectivo seguro (Eisenberg et al., 2019; Rodrigo et al., 2015).

Desde la perspectiva social, el proyecto se alinea con políticas públicas y recomendaciones internacionales orientadas a la parentalidad positiva, la equidad educativa y la prevención de riesgos psicosociales (European Commission, 2013; UNICEF, 2021; WHO, 2020). Asimismo, fomenta redes de apoyo, participación activa y cohesión comunitaria (Fundación La Caixa, 2023; Gervilla, 2017).

2.2. Objetivos del programa

El programa parte de un diagnóstico contextual que revela la necesidad de recursos prácticos para fortalecer la convivencia familiar y promover el desarrollo socioemocional infantil. En este marco, el objetivo general es diseñar e implementar una Escuela de Padres centrada en el desarrollo de competencias comunicativas, con el fin de mejorar la convivencia, prevenir conflictos y favorecer el bienestar de los menores. Los objetivos específicos son los siguientes.

- Sensibilizar a las familias sobre la importancia de la comunicación efectiva para el desarrollo personal, familiar y escolar (García Bacete et al., 2019; Oliva Delgado, 2020).
- Ofrecer estrategias aplicables para fomentar la escucha activa, la expresión emocional y la resolución pacífica de conflictos (Eisenberg et al., 2019; Fundación La Caixa, 2023).
- Fomentar la participación activa de las familias en la vida escolar y en redes de apoyo mutuo, fortaleciendo la corresponsabilidad educativa (Gervilla, 2017; López et al., 2022;).
- Prevenir patrones comunicativos disfuncionales, especialmente en contextos vulnerables (Rodrigo et al., 2015; UNICEF, 2021).
- Evaluar el impacto del programa mediante instrumentos validados y con participación de la comunidad educativa (Sanders et al., 2014).

Estos objetivos se alinean con recomendaciones internacionales y con las prioridades del centro educativo, lo que refuerza su coherencia y viabilidad (European Commission, 2013; WHO, 2020).

2.3. Contenidos temáticos

Los contenidos de la Escuela de Padres se estructuran en ocho módulos secuenciales y prácticos, diseñados a partir del diagnóstico inicial y de la literatura especializada en parentalidad positiva y comunicación familiar (López et al., 2022; Rodrigo et al., 2015). Cada módulo combina fundamentación teórica, recursos aplicados y actividades participativas que promueven la reflexión conjunta y la sostenibilidad de los aprendizajes (Fundación La Caixa, 2023).

El programa se inicia con una introducción a la comunicación familiar, abordando su relevancia para el desarrollo integral de niños y adolescentes, y analizando los distintos tipos de comunicación y sus características fundamentales (García Bacete et al., 2019). A continuación, se profundiza en la escucha activa y la empatía como herramientas esenciales para fortalecer los vínculos familiares, presentando estrategias para superar barreras comunicativas (Eisenberg et al., 2019).

Posteriormente, se trabaja la expresión emocional y la comunicación asertiva, con especial atención a la identificación y gestión adecuada de las emociones y la resolución pacífica de conflictos. Otro módulo aborda el establecimiento de límites y normas claras desde una perspectiva de comunicación positiva, explorando alternativas educativas al castigo tradicional (Rodrigo et al., 2015).

También se incluyen estrategias para afrontar los conflictos familiares a través de la mediación y la negociación, con el objetivo de fomentar el respeto y la cooperación (Musitu y Cava, 2006). Un módulo específico se dedica al uso responsable de las tecnologías y redes sociales en el entorno familiar, proponiendo acuerdos comunes y medidas preventivas ante posibles riesgos (UNICEF, 2021).

El programa incorpora además contenidos orientados a la convivencia intercultural y el reconocimiento de la diversidad familiar, promoviendo valores de respeto e inclusión. Finalmente, se destaca la importancia de la colaboración entre escuela, familia y comunidad, impulsando la creación de redes de apoyo parental y la corresponsabilidad educativa (López et al., 2022). Cada módulo incluye dinámicas grupales, estudios de caso y materiales adaptados al contexto, fomentando la participación activa y el intercambio de buenas prácticas entre las familias (Gervilla, 2017).

2.4. Metodología de intervención

La metodología adoptada se basa en un enfoque participativo, experiencial y flexible, que reconoce a las familias como protagonistas del proceso formativo. En lugar de un modelo transmisivo, se promueve una implicación directa y significativa de padres, madres y cuidadores, con el fin de facilitar la transferencia práctica de los aprendizajes al entorno familiar (Gervilla, 2017; Rodrigo et al., 2015).

Esta propuesta se sustenta en cuatro principios metodológicos clave: la participación activa, a través de dinámicas grupales y actividades colaborativas que fomentan el intercambio de experiencias; el aprendizaje vivencial, que permite trabajar sobre situaciones reales en un entorno seguro y reflexivo; el enfoque constructivista, en el que el facilitador actúa como guía del conocimiento compartido; y la adaptación a la diversidad, garantizando la adecuación de contenidos y estrategias a la realidad sociocultural y familiar del grupo participante (García Bacete et al., 2019).

2.5. Rol del facilitador

Debe contar con formación en orientación y mediación familiar, así como en competencias comunicativas, crear un ambiente de confianza, fomentar la participación y brindar apoyo personalizado (Gervilla, 2017; López et al., 2022).

2.6. Perfil de los destinatarios

El programa se dirige a las familias de un centro de Educación Infantil y Primaria situado en la provincia de Cáceres, en un entorno sociocultural caracterizado por la diversidad familiar y cultural. Su diseño se fundamenta en un enfoque contextualizado, ajustado a las necesidades identificadas en la comunidad educativa.

El centro presenta una notable diversidad familiar y cultural, con presencia de hogares de distintos tipos y familias de origen español y migrante. También se han identificado necesidades específicas, como dificultades en la comunicación adulto-menor, baja participación familiar y carencia de estrategias para la gestión emocional y la resolución de conflictos. La participación está abierta a todas las familias, priorizando a aquellas en situaciones de vulnerabilidad o con mayores

dificultades comunicativas. El programa se desarrollará a lo largo de un curso escolar, en seis sesiones mensuales programadas en horario vespertino.

Aunque surge de una realidad concreta, su planteamiento flexible y su enfoque inclusivo permiten su adaptación a otros contextos escolares con características similares, especialmente aquellos marcados por la diversidad y el deseo de fortalecer el vínculo familia-escuela.

2.7. Estructura de las sesiones

El programa Escuela de Familias incluye seis sesiones progresivas centradas en fortalecer una comunicación familiar positiva y consciente. Con un enfoque participativo y vivencial, se abordan temas como la escucha activa, la expresión emocional, la comunicación asertiva, los límites, la resolución de conflictos y el autocuidado parental. A través de dinámicas grupales, talleres y compromisos personales, se busca mejorar las competencias comunicativas y emocionales de madres, padres y cuidadores. Las tablas siguientes (1 a 6) detallan el contenido de cada sesión.

Tabla 1

Sesión 1. Presentación, motivación y establecimiento de objetivos

Punto de partida ¿Por qué estamos aquí? ¿Por qué una escuela de padres sobre comunicación efectiva?	
Objetivos de la sesión inicial	- Favorecer un clima de confianza y respeto mutuo
	- Presentar el programa
	- Recoger expectativas e intereses
	- Sensibilizar sobre la comunicación familiar
- Fomentar el compromiso y la implicación:	
1ª. Acogida y bienvenida (10 minutos)	
- Recepción de los participantes a cargo del facilitador/a y, si es posible, con la presencia del equipo directivo del centro.	
- Breve presentación individual: cada asistente indica su nombre, relación con el centro educativo y motivo de interés por el programa.	
2ª Dinámica grupal de presentación. La madeja de la comunicación (15 minutos)	

Se utiliza un ovillo de lana como recurso simbólico. Cada participante, al recibirlo, se presenta y menciona una palabra que relacione con “familia” o “comunicación”, lanzándolo luego a otro compañero/a. Al finalizar, se observa la red creada, que representa visualmente la interconexión entre los participantes y el valor del diálogo en el entorno familiar (Gervilla, 2017).

3º Presentación del programa (15 minutos)

- Exposición clara de la estructura, duración, módulos y objetivos del programa
 - Explicación de la metodología basada en la participación activa, la reflexión y la confidencialidad como principios clave
 - Espacio abierto para resolver dudas y aclaraciones iniciales
-

4ª sesión. Recogida de expectativas y necesidades (15 minutos)

Dinámica con notas adhesivas: cada participante escribe sus expectativas, inquietudes o temas de interés. Posteriormente se agrupan y organizan en un mural visible, fomentando la participación colectiva. El/la orientador explica cómo se tendrán en cuenta estas aportaciones en la adaptación del contenido del programa (López et al., 2022)

5º. Sensibilización sobre la comunicación familiar (20 minutos)

- Breve exposición sobre la importancia de una comunicación positiva en la dinámica familiar, con apoyo en datos del diagnóstico del centro y ejemplos cotidianos
 - Debate guiado con preguntas como: *¿Qué dificultades comunicativas son más frecuentes en nuestras familias? ¿Por qué es importante mejorar nuestra manera de comunicarnos?*
 - Se anima al intercambio de experiencias en un ambiente de respeto y confianza
-

6º Compromiso grupal y cierre

- Propuesta de establecer conjuntamente unas normas básicas de funcionamiento (respeto, confidencialidad, participación, puntualidad, escucha activa).
 - Ronda final: cada participante expresa una palabra o frase que describa cómo se siente tras esta primera toma de contacto.
 - Entrega de un dossier informativo con el cronograma del programa, los objetivos generales y específicos, y recursos de apoyo
-

Tabla 2

Sesión 2. La comunicación familiar y la escucha activa

Escuchar para comprender: claves de la comunicación efectiva en el núcleo familiar	
Objetivos de la sesión inicial	-Analizar el impacto de la comunicación familiar en el desarrollo emocional y social de los hijos e hijas -Identificar los elementos clave de la comunicación efectiva, -Aprender y aplicar técnicas de escucha activa -Reflexionar sobre los estilos comunicativos personales
1ª. Dinámica de apertura: “El teléfono escacharrado” (10 minutos)	
	-Se realiza la conocida dinámica grupal en la que un mensaje pasa de persona en persona mediante el susurro al oído, evidenciando cómo se puede distorsionar cuando pasa de uno a otro. -Breve reflexión conjunta sobre lo ocurrido y su paralelismo con las dificultades de comunicación en el ámbito familiar.
2ª Exposición participativa: “¿Cómo nos comunicamos en familia?” (15 minutos)	
	-El profesional presenta los diferentes componentes de la comunicación: verbal, no verbal y paraverbal, ilustrándolos con ejemplos reales del entorno doméstico. -Se identifican y explican barreras frecuentes como interrupciones, juicios, distracciones o falta de escucha. -Se fomenta la participación mediante la invitación a compartir experiencias personales relacionadas con estos obstáculos en la familia.
3ª Taller práctico: Técnicas de escucha activa (30 minutos)	
	-Explicación breve y clara de las claves de la escucha activa: atención plena, contacto visual, lenguaje corporal abierto, validación emocional y retroalimentación. -Ejercicio por parejas: una persona relata una experiencia reciente mientras la otra escucha activamente, sin interrumpir, ofreciendo solo una devolución empática al final. -Puesta en común sobre las sensaciones vividas en el ejercicio, con especial atención a las diferencias entre “escuchar” y “oír”.
4ª Análisis de casos prácticos: (15 minutos)	
	Se presenta a las familias pequeños conflictos familiares habituales, como, por ejemplo, la falta de diálogo, conflictos generacionales, o uso de dispositivos digitales. En grupos

reducidos deben analizar y elaborar un plan sobre cómo aplicar la escucha activa en cada situación y proponer mejoras concretas en la comunicación.	
5ª Compromiso personal de mejora (10 minutos)	
-Redacción individual de un compromiso sencillo y realista para aplicar en el entorno familiar durante la semana, por ejemplo: “no interrumpir cuando mi hijo/a me hable”, “escuchar sin el móvil en la mano”. -Se ofrece la opción de compartir estos compromisos de manera voluntaria o anónima, y se invita a retomarlos en la siguiente sesión como parte del seguimiento.	
6ª Cierre y evaluación (10 minutos)	
-Se hace una ronda final donde cada participante comparte una palabra o frase que resuma lo aprendido o sentido en la sesión. -Entrega de una ficha-resumen con las claves de la escucha activa y estrategias prácticas para el hogar. -Aplicación de una breve encuesta de satisfacción para recoger impresiones y sugerencias.	

Tabla 3

Sesión 3. Expresión emocional y comunicación asertiva en familia

Expresarnos para comprendernos: emociones y asertividad en la comunicación en familia	
Objetivos de la sesión inicial	-Reconocer la relevancia de una expresión emocional adecuada en el contexto familiar. -Distinguir entre los estilos comunicativos pasivo, agresivo y asertivo. -Adquirir y practicar habilidades de comunicación asertiva. -Promover la empatía y la validación emocional.
1ª. Actividad inicial: “El semáforo de las emociones” (10 minutos)	
-Al inicio de la sesión, cada asistente escoge un color, que puede ser rojo, amarillo o verde, para simbolizar su estado emocional y explica brevemente la razón de su elección. -Se abre un breve espacio de diálogo para subrayar la relevancia de reconocer y verbalizar las emociones como primer paso para una comunicación sana.	
2ª Intercambio guiado: Formas de expresar lo que sentimos (15 minutos)	

-El/la orientador introduce los distintos estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo mediante ejemplos de situaciones comunes en el entorno familiar.

-Se utilizan apoyos visuales o tarjetas ilustrativas para que los participantes identifiquen y diferencien cada estilo comunicativo.

3º Taller experiencial: Comunicación asertiva en la práctica (30 min)

-Se enseña la estructura básica para una expresión asertiva: “Cuando tú..., yo me siento..., porque..., y me gustaría...”.

-En parejas, los participantes trabajan con situaciones reales o simuladas de conflicto familiar, aplicando la fórmula aprendida.

-Tras el ejercicio, se comparten impresiones y se comentan las posibles dificultades o logros experimentados durante la práctica.

4ª Dinámica grupal: Representaciones de la vida diaria (20 min)

-Se forman pequeños grupos para escenificar, mediante técnicas de rol, situaciones frecuentes en el ámbito familiar, por ejemplo: conflictos por normas, tareas o dispositivos electrónicos.

-Cada grupo ensaya cómo abordar estos escenarios utilizando herramientas de comunicación asertiva y validación emocional.

-Se reflexiona de forma conjunta sobre los cambios observados al aplicar estas estrategias.

5º. Propuesta de acción: Compromiso personal (10 min)

-Cada persona identifica una situación concreta en su entorno familiar en la que se compromete a utilizar la comunicación asertiva durante los días siguientes.

-Se les anima a traer a la próxima sesión una breve reflexión sobre cómo fue la experiencia.

6º Cierre y valoración (5 min)

-Ronda final donde cada participante comparte una palabra que resuma lo aprendido o sentido en la sesión.

-Se entrega una hoja con recomendaciones y ejemplos útiles para seguir practicando en casa.

-Finalmente, se solicita completar una breve encuesta de satisfacción para recoger impresiones sobre la sesión.

Tabla 4

Sesión 4. Establecimiento de límites y normas en familia

Poner límites desde el respeto: normas y acuerdos para una convivencia saludable	
Objetivos de la sesión inicial	- Valorar el papel fundamental que desempeñan los límites y las normas en el crecimiento de los niños y en la armonía del entorno familiar (Rodrigo et al., 2015). - Reconocer las diferencias entre estilos disciplinarios: autoritario, permisivo y basado en la disciplina positiva. - Adquirir herramientas prácticas para establecer reglas familiares desde el respeto mutuo, la claridad y la participación. - Analizar el uso de consecuencias naturales y lógicas como métodos educativos alternativos al castigo tradicional (Fundación La Caixa, 2023).
1ª. Actividad inicial: “Muros o puentes” (10 minutos)	
	-Se propone a los participantes compartir experiencias personales sobre límites impuestos en casa: aquellos que han bloqueado la comunicación (muros) y aquellos que han promovido el entendimiento (puentes). -Se facilita una reflexión grupal sobre las diferencias entre límites excesivamente rígidos, la ausencia de normas y aquellos que favorecen la convivencia saludable.
2ª Exposición dialogada: “El sentido de los límites” (15 min)	
	-El/la facilitador/a presenta el valor formativo y protector de los límites, diferenciando entre tres estilos educativos: autoritario, permisivo y el enfoque basado en la disciplina positiva. -Se ilustran los efectos de cada estilo con ejemplos reales, invitando al debate y a la reflexión compartida (García Bacete et al., 2019).
3º Taller en grupos: Normas claras y consecuencias respetuosas (30 min)	
	- Se comparten criterios para formular normas eficaces: claras, consensuadas, adecuadas a la edad y coherentes. - En pequeños grupos, se trabaja sobre situaciones comunes (como la gestión de horarios, tareas domésticas o uso de dispositivos electrónicos), redactando una norma junto a sus consecuencias naturales o lógicas. - Se comparten los resultados y se analiza su aplicabilidad.
4ª El poder del refuerzo positivo y la negociación (15 min)	

	- Se explora cómo reforzar conductas adecuadas con reconocimiento y afecto, y cómo negociar normas en función de la edad y madurez de los hijos/as. - Mediante una pequeña dramatización, se practica una situación de negociación familiar.
5º. Compromiso para aplicar en el hogar (10 min)	
	- Cada participante selecciona una norma que desea establecer o mejorar en casa y se compromete a poner en práctica lo aprendido. - Se propone retomar estos compromisos en la siguiente sesión para compartir avances y dificultades.
6º Cierre y valoración (10 min)	
	- Se realiza una ronda final donde cada asistente expresa una palabra o idea que represente su experiencia en la sesión. - Se entrega una hoja resumen con orientaciones para establecer límites positivos y ejemplos de consecuencias educativas. - Se recoge una breve encuesta de satisfacción.

Tabla 5

Sesión 5. Resolución de conflictos y negociación en el entorno familiar

“Resolver sin herir: estrategias de negociación y resolución de conflictos en familia”	
Objetivos de la sesión inicial	- Valorar los conflictos familiares como oportunidades para mejorar la convivencia y favorecer el desarrollo personal y relacional (Fundación La Caixa, 2023). - Reconocer diferentes formas de afrontar los desacuerdos en el hogar y analizar su impacto en la dinámica familiar (Musitu & Cava, 2006). - Desarrollar habilidades prácticas para la resolución de conflictos mediante el diálogo, la negociación y la búsqueda de soluciones compartidas. - Promover actitudes basadas en el respeto mutuo, la cooperación y la construcción de consensos en el día a día.
1ª. Actividad de bienvenida: “El conflicto invisible” (10 min)	
	- El/la profesional invita a los asistentes a pensar en una situación conflictiva reciente en el entorno familiar, sin necesidad de compartirla en voz alta.

-
- Ronda de intervenciones: ¿Qué emociones suelen surgir ante un conflicto? ¿Cómo solemos actuar cuando surge una situación tensa?
-

2ª Exposición interactiva: “¿Cómo entendemos y gestionamos los conflictos?” (15 min)

- Se explican de forma clara los distintos estilos de afrontamiento: evasión, confrontación, sumisión, cooperación y compromiso (Musitu & Cava, 2006).
 - Se abre un debate para valorar cuándo pueden ser útiles o problemáticos según el contexto familiar.
-

3º Taller experiencial: Resolución dialogada de conflictos (30 min)

- Se presentan las etapas clave en el proceso de resolución: detectar el problema, expresar lo que sentimos y necesitamos, generar opciones, pactar acuerdos y hacer seguimiento.
 - Por grupos, se representan escenas comunes en la convivencia diaria (por ejemplo, diferencias sobre el uso de dispositivos electrónicos o reparto de tareas) aplicando técnicas de negociación.
 - Reflexión conjunta sobre los aprendizajes y posibles obstáculos encontrados.
-

4ª Estrategias preventivas y herramientas para el día a día (15 min)

- Repaso de recursos prácticos ya abordados en sesiones anteriores: comunicación empática, normas consensuadas, refuerzo positivo.
 - Creación colectiva de un “decálogo familiar” que sirva como guía para gestionar los desacuerdos de forma constructiva.
-

5º. Tarea personal para el hogar (10 min)

- Cada persona selecciona un conflicto que desee abordar de manera diferente en casa y se propone aplicar una técnica aprendida durante la semana.
 - Se propone llevar un pequeño registro de lo experimentado para comentarlo en la próxima sesión.
-

6º Cierre y valoración de la sesión (10 min)

- Palabras finales: cada participante expresa con una palabra o breve frase su sensación tras la sesión.
 - Entrega de una hoja resumen con los pasos para resolver conflictos de forma pacífica y consejos prácticos.
 - Relleno de una breve encuesta para valorar la sesión.
-

Tabla 6

Sesión 6. Gestión emocional y autocuidado parental

Cuidarme para cuidar: gestión emocional y autocuidado en la parentalidad	
Objetivos de la sesión inicial	- Valorar la influencia de la gestión emocional en el equilibrio personal y en las relaciones familiares (Eisenberg et al., 2019). - Reconocer las emociones más habituales que surgen durante la crianza y cómo afectan a la comunicación con los hijos e hijas. - Adquirir estrategias para el autocuidado y la autorregulación emocional ante situaciones de estrés y exigencias del entorno familiar. - Potenciar el sentimiento de pertenencia, el apoyo mutuo entre familias y la utilización de redes de ayuda comunitaria.
1ª. Activación inicial: “El termómetro emocional” (10 min)	
	- Se propone a los participantes que expresen cómo se sienten al comenzar la sesión, eligiendo entre diversas emociones representadas visualmente (por ejemplo: alegría, estrés, cansancio, ilusión, tristeza...). - A continuación, se abre un breve espacio de reflexión conjunta sobre la importancia de identificar y validar nuestras emociones desde el inicio del día.
2ª Presentación participativa: “¿Qué papel juegan nuestras emociones en casa?” (15 min)	
	- El facilitador introduce, de forma cercana y dialogada, cómo las emociones de madres, padres o cuidadores influyen directamente en la dinámica familiar. - Se comparten ejemplos cotidianos donde el estado emocional adulto ha afectado el clima del hogar, destacando la necesidad de una buena regulación emocional.
3ª Actividad práctica: Herramientas para la gestión emocional (30 min)	
	- Se enseñan técnicas sencillas de respiración consciente y relajación. - Se guía un ejercicio breve de mindfulness centrado en el momento presente. - Se trabajan señales que indican sobrecarga emocional o estrés, y qué hacer ante ellas. - A través de la “rueda de autocuidado”, cada persona identifica pequeñas acciones que puede realizar para recargar energía en su día a día.
4ª Dinámica colaborativa: “Banco de autocuidado” (20 min)	
	- Los participantes se agrupan para compartir estrategias personales que les ayudan a reducir el estrés y cuidarse mejor. - Con las aportaciones de todos, se elabora un “banco común de autocuidado” que se recopila y se entrega como recurso a todas las familias.

5°. Compromiso semanal (10 min)

- De forma individual, cada asistente escribe un pequeño reto de autocuidado que se compromete a realizar durante la próxima semana (por ejemplo: dar un paseo, leer, descansar sin pantallas, etc.).
 - Se anima a retomar este compromiso en la sesión final para evaluar avances.
-

6° Cierre y valoración (5 min)

- Ronda rápida en la que cada persona comparte una palabra que resuma su experiencia o sensación tras el encuentro.
 - Se entrega una encuesta breve de satisfacción para recoger impresiones y sugerencias.
-

2.8. Evaluación del programa

La evaluación del programa Escuela de Padres es fundamental para medir su efectividad, identificar áreas de mejora y garantizar su continuidad. Este proceso no solo verifica si se cumplen los objetivos, sino que también adapta la intervención a las necesidades de las familias y del contexto escolar. Para ello, se utiliza un sistema integral que combina métodos cuantitativos y cualitativos, como cuestionarios, entrevistas y observaciones, permitiendo analizar aspectos clave del desarrollo e impacto del programa.

Se evalúa la participación y asistencia como indicadores de compromiso, además del grado de implicación activa en las dinámicas. La satisfacción de los participantes es otro aspecto crucial, considerando la calidad de los contenidos, la utilidad de lo aprendido y la adecuación de la metodología y materiales, lo que sirve para mejorar futuras ediciones.

También se valora la adquisición de competencias comunicativas, como la escucha activa, expresión emocional, asertividad, resolución de conflictos y la capacidad para establecer límites con respeto. Se examina la transferencia práctica de estos aprendizajes al entorno familiar, buscando cambios en la convivencia, manejo emocional y resolución de conflictos en casa.

El impacto en la relación familia-escuela es otro punto importante, analizando si aumenta la participación parental y mejora la comunicación con el profesorado. Finalmente, se considera la inclusión y cohesión del grupo, atendiendo a la diversidad cultural y familiar, y a la percepción de respeto y apoyo mutuo.

En conjunto, este enfoque ofrece una visión amplia y realista del programa, facilitando su adaptación a otros centros con características similares y promoviendo su replicabilidad y sostenibilidad a largo plazo.

3. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

La propuesta desarrollada en este trabajo ha dado lugar al diseño de una intervención educativa orientada a la creación de una Escuela de Padres y Madres en un centro de Educación Infantil y Primaria. El punto de partida ha sido una realidad escolar marcada por la diversidad cultural y familiar, así como por la necesidad de mejorar la convivencia y la comunicación en el ámbito doméstico.

A través de un diagnóstico riguroso, basado en técnicas cuantitativas y cualitativas como encuestas, entrevistas y análisis documental, se identificaron desafíos significativos compartidos tanto por las familias como por el equipo docente y los servicios sociales. Las principales dificultades apuntan a la comunicación intrafamiliar, la gestión emocional, la resolución pacífica de conflictos y una limitada implicación parental en el entorno escolar, aspectos que se ven intensificados por la pluralidad de modelos familiares y contextos culturales (Zhang et al., 2024).

Frente a esta realidad, la propuesta de Escuela de Padres se plantea como una respuesta educativa preventiva, estructurada y participativa, sustentada en los principios de la parentalidad positiva y la educación emocional. El programa contempla temáticas clave, objetivos definidos y una metodología activa y vivencial que sitúa a las familias como agentes activos de su propio aprendizaje, favoreciendo la transferencia directa de lo aprendido al contexto del hogar. Esta orientación coincide con lo señalado por Sánchez-Suárez y Fariña (2022), quienes destacan la importancia de la formación en parentalidad positiva para fortalecer las competencias familiares y promover relaciones saludables en el entorno escolar y doméstico.

Además, se ha considerado un sistema de evaluación para valorar la eficacia e impacto del programa, garantizando su ajuste a las necesidades del contexto educativo. Aunque la intervención aún no ha sido llevada a la práctica, su diseño incorpora aportaciones fundamentadas en la literatura científica y en experiencias previas contrastadas, lo que respalda su viabilidad y adaptabilidad a contextos similares.

En suma, esta propuesta subraya la importancia de fortalecer los lazos entre escuela y familia como elemento clave para el desarrollo integral del alumnado y la mejora del clima escolar. Más allá de ofrecer recursos prácticos para mejorar la convivencia familiar, la Escuela de Padres pretende consolidar redes de apoyo mutuo, promover la corresponsabilidad educativa y avanzar hacia una comunidad escolar más cohesionada, participativa e inclusiva.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2019). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 423-444. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718->
- European Commission (2013). *Investing in children: Breaking the cycle of disadvantage*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32013H0112>
- Familias en Positivo (2024). *Comunicación efectiva en la familia: Claves para el diálogo*. <https://familiasenpositivo.org/comunicacion-familiar>
- Fundación La Caixa (2023). *Aprender juntos, crecer en familia: Aprendemos a comunicarnos en familia*. <https://fundacionlacaixa.org/documents/234043/559336/aprender-juntos-crecer-familia-aprendemos-comunicarnos-familia.pdf>
- García Bacete, F. J., Marande Perrin, G., & Rosel Remírez, J. (2019). *La familia como contexto de desarrollo*. Ediciones Pirámide.
- Gervilla Castillo, E. (2020). *Educación familiar*. Narcea Ediciones.
- López, V., Rodrigo, M. J., & Byrne, S. (2022). Parentalidad positiva: Programas de apoyo a familias y resultados en España. *Psychosocial Intervention*, 31(2), 85-94. <https://doi.org/10.5093/pi2022a10>
- Martínez-González, R. A., et al. (2021). Effectiveness of Parent Schools in Improving Family Communication: A Meta Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 30(4), 987-1002.
- Moliner, L., & Bagant, S. (2005). *Comunicación cooperativa entre la familia y la escuela: Un programa para ayudar a los padres y a los profesores a comunicarse mejor entre sí*. Universitat Jaume I. <http://hdl.handle.net/10234/78826>
- Musitu, G., & Cava, M. J. (2006). Familia y escuela como contextos de desarrollo humano. *Infancia y Aprendizaje*, 29(3), 317-332. <https://doi.org/10.1174/021037006777606984>
- OECD (2023). *Education policy outlook: Engaging families in education*. <https://www.oecd.org/education/policy-outlook-family-engagement.pdf>
- Oliva Delgado, A. (2020). Comunicación familiar y desarrollo adolescente. *Anales de Psicología*, 36(1), 1-10. <https://doi.org/10.6018/analesps.356111>

- Peces Gómez, E., y Guevara Ingelmo, R. M. (2022). Propuesta de intervención para una escuela de padres: la comunicación entre padres e hijos adolescentes, factor clave para un buen clima familiar. *Familia. Revista de ciencia y orientación familiar*, 60, 45-70. <https://doi.org/10.36576/2660-9525.60.45>
- Povedano-Díaz, A., y Muñoz-Rivas, M. J. (2019). Programas de parentalidad positiva: Impacto en la comunicación y el clima familiar. *Psicología Educativa*, 25(2), 123-130.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., y Byrne, S. (2015). *Parentalidad positiva y políticas familiares en España*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Sánchez-Suárez, V., & Fariña, F. (2022). La parentalidad positiva en las escuelas de madres y padres. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 9, 103-117. <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.0.8898>
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337-357. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>
- Save the Children (2021). *Educación en positivo: Guía para familias*. Scalahed.com. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25291w/Campoy_Tecnicas_e_instrumentos_cualitativos_recogida_informacion.pdf
- UNESCO (2022). *Family-school partnerships: Frameworks for action*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380647>
- UNICEF (2021). *La situación de la infancia en el mundo 2021*. <https://www.unicef.org/es/informes/situacion-infancia-mundo-2021>
- Webster-Stratton, C. (2019). The Incredible Years: Parent Training for Positive Communication. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(1), 1-15.
- World Health Organization. (2020). *Improving early childhood development: WHO guideline*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240002098>
- Zhang, Y., Hu, Y., & Yang, M. (2024). *The relationship between family communication and family resilience in Chinese parents of depressed adolescents: a serial multiple mediation of social support and psychological resilience*. *BMC Psychology*, 12, 33. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01514-7>