

Propuesta de formación parental sobre educación emocional para padres y madres con hijos e hijas en educación primaria

Proposal for parental training on emotional education for parents with children in primary education

MÓNICA ÁLVAREZ MARÍA DE LA CONCEPCIÓN

Graduada en Psicología

Psicóloga Familiar

malvarezma.psi@upsa.es

RAQUEL MARÍA GUEVARA INGELMO

Profesora Encargada de Cátedra

Facultad de Educación. Universidad Pontificia de Salamanca

ORCID:0000-0002-2615-8653

rmguevarain@upsa.es

Recepción: 14 de febrero de 2023

Aceptación: 24 de mayo 2023

RESUMEN

La educación emocional tiene un papel sustancial en el desarrollo cognitivo, social y personal del niño. Por ello, una adecuada expresión emocional durante la infancia potenciará la adquisición de competencias emocionales que, posteriormente, influirán en desarrollo integral del menor. En este artículo se presenta una propuesta de intervención para llevar a cabo en un programa de formación parental de padres y madres con hijos e hijas en Educación Primaria. La propuesta se basa en un taller práctico y pedagógico en el que se abordarán contenidos y habilidades referentes a las emociones con la finalidad de fomentar tendencias constructivas, así como mejorar la gestión emocional en el hogar. Desde la reflexión, el intercambio y la identificación y control de las emociones, se pretende mantener y/o aumentar el bienestar personal y familiar potenciando en los padres y madres la capacidad de gestión de las mismas.

Palabras clave: Emociones, educación emocional, educación parental, Educación primaria, competencias emocionales.

ABSTRACT

Emotional education has a substantial role in the cognitive, social and personal development of the child. For this reason, an adequate emotional expression during childhood will promote the acquisition of emotional competencies that will later influence the integral development of the child. This article presents an intervention proposal to carry out in a parental training program for fathers and mothers with sons and daughters in Primary Education. The proposal is based on a practical and pedagogical workshop in which content and skills related to emotions will be addressed in order to promote constructive tendencies, as well as improve emotional management at home. From reflection, exchange and identification and control of emotions, the aim is to maintain and/or increase personal and family well-being, empowering parents to manage them.

Keywords: Emotions, emotional education, parental education, emotional competences.

1. INTRODUCCIÓN

La familia es una institución donde la persona se desarrolla íntegramente, constituyendo uno de los núcleos básicos y primordiales para el individuo y siendo la primera escuela para el niño. Se puede afirmar que los padres son los educadores naturales de sus hijos, siendo piezas fundamentales para su desarrollo como futuras personas adultas (Cano, 2015).

Entre las diversas funciones que desempeña el seno familiar, adquieren cierta transcendencia la función sociocultural y la afectiva (Martín-Cala y Tamayo-Megret, 2013), puesto que favorecen el desarrollo total y pleno de los hijos e hijas (Pi y Cobián, 2016). Los vínculos y el apoyo de la familia son factores determinantes en el desarrollo psicológico del niño y del adolescente (Guevara y Urchaga, 2018) siendo la comunicación un elemento fundamental que correlaciona positivamente con la satisfacción familiar (Guevara y Urchaga, 2018; Guevara et al., 2021).

Bisquerra (2009) subraya la importancia de esta institución en lo que respecta a la alfabetización emocional, ya que la familia tiende a favorecer la expresión emocional, generando simultáneamente una serie de competencias emocionales relacionadas con la adaptabilidad de los menores ante diferentes situaciones.

Bajo esta perspectiva, se observa la importancia de concienciar a las familias sobre el impacto que tiene la educación emocional en el desarrollo integral de sus hijos e hijas, así como la repercusión transcendental que ocasiona la adquisición de dichas competencias emocionales en diversos ámbitos de la vida (Goleman, 1996).

Además, debido a la importancia de la familia a lo largo del ciclo vital, surge la necesidad de crear escuelas de formación parental con el objetivo de ayudar a los progenitores en el desarrollo de su labor educativa y contribuyendo a la adquisición de competencias parentales (Arias, 2009).

Por ello, los programas parentales orientados a trabajar la educación emocional, contribuyen al reconocimiento y expresión de las emociones, a la vez que se profundiza en la comprensión de las emociones experimentadas por sus hijos (Bisquerra y García, 2011). Asimismo, Garaigordobil (2018) considera que cualquier proyecto en el que se trabajen competencias emocionales será de gran utilidad para favorecer la reflexión e incrementar el desarrollo de habilidades en el ámbito emocional.

En este trabajo se presenta una propuesta educativa de tres sesiones sobre educación emocional para llevar a cabo en una escuela de padres o un programa de formación parental. El objetivo fundamental es favorecer y contribuir a la mejora de las relaciones en el hogar facilitando a los padres con niños y niñas en edad infantil un espacio para la reflexión personal y para el conocimiento de las necesidades emocionales de sus hijos e hijas.

2. LAS EMOCIONES

No cabe duda del papel fundamental que desempeñan las emociones para explicar el comportamiento del ser humano (Vallés & Vallés, 2000). Debido a esto, los distintos paradigmas teóricos han ido aportando diversas definiciones intentando conceptualizar qué son las emociones y cómo funcionan, puesto que es un concepto claramente multidimensional y no existe una definición unívoca.

Goleman (1996), uno de los autores pioneros y más significativos en el estudio de las emociones, afirma que son “impulsos para la acción”, es decir, impulsos que llevan al ser humano a actuar de una manera determinada. Asimismo, desde la perspectiva etimológica, la palabra “emoción” proviene del verbo latino *movere*, cuya traducción podría ser “moverse hacia”, sugiriendo que las emociones tienen propensión a la acción.

Por otro lado, las teorías que se aportan desde el conductismo difieren notablemente de la definición anterior. James (1890) expone que las emociones son resultado, exclusivamente, de diversos cambios fisiológicos. Siguiendo la misma línea, Watson (1913) define que una emoción es un *pattern-reaction* que conlleva cambios en el sistema límbico. Más adelante, Watson y Skinner definieron emoción como la predisposición a actuar de una manera precisa y concreta, enfatizando el plano conductual (Vallés y Vallés, 2000).

Goleman (1996) aporta una perspectiva diferente en su obra sobre inteligencia emocional, afirmando que las emociones se encuentran sujetas a una serie de condiciones psicológicas y biológicas que guían la conducta y facilitan las decisiones.

Siete años más tarde, Bisquerra (2003) define las emociones como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, generándose como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12).

Mora (2013) aporta una de las definiciones más recientes, exponiendo que las emociones actúan como escudo protector en la supervivencia biológica y resaltando los aspectos movilizadores y motivacionales de las mismas.

2.1. Clasificación de las emociones

A lo largo de los años diferentes autores han intentado categorizar las emociones, sin embargo, no existe una única jerarquización de las mismas. En relación con esto, Recuenco (2020) resalta que uno de los grandes inconvenientes a la hora de establecer dicha clasificación tiene que ver con el propio uso del lenguaje, puesto que no existe un vocabulario preciso en lo que respecta a la expresión emocional.

Autores como Wundt o Watson argumentan que todas las emociones pueden situarse en un determinado eje que va desde el placer hasta el displacer (Bisquerra, 2009). Siguiendo esta misma línea, Russell y Mehrabian (1977) proponen dos ejes factoriales: placer-displacer y arousal (activación: alta o baja). Posteriormente, la combinación de estos ha dado lugar a modelos de carácter bidimensional, como el modelo circunflejo de Russell que valora las emociones en función de dichos ejes factoriales (Russell y Mehrabian, 1977). Asimismo, este modelo se encuentra relacionado con la polaridad de las emociones, situándose en los extremos las emociones opuestas (Bisquerra, 2011).

Finalmente, otras dimensiones relevantes a la hora de establecer una clasificación de las emociones son: la intensidad, la especificidad y la temporalidad. Según Bisquerra (2006), la intensidad se refiere a la fuerza que tiene para una determinada persona una emoción. La especificidad, por su parte, tiene rasgos cualitativos, puesto que es la dimensión que permite calificar a una emoción concreta. La temporalidad es la duración de las emociones, generalmente, breve.

En función de las cuatro dimensiones explicadas anteriormente (polaridad, intensidad, especificidad y temporalidad), se pueden generar múltiples emociones en el ser humano, y, debido a esto, resulta complejo elaborar una única sistematización de las mismas, lo que conlleva a que ninguna jerarquización sea aceptada de forma unánime.

Sin embargo, existe un nexo común a todas las sistematizaciones: el eje del placer-displacer. Por tanto, se puede llegar a la conclusión de que existen una

serie de emociones que son positivas o negativas, es decir, agradables o desagradables. Bisquerra (2015) señala que las emociones negativas se experimentan ante una amenaza o pérdida, mientras que las emociones positivas, se experimentan cuando se consigue una meta concreta. Del mismo modo, autores como Lazarus (1991) o Fernández-Abascal (1997), destacan una tercera categoría de emociones: las emociones ambiguas. Dichas emociones se caracterizan por que son equívocas, con características neutras o ambiguas. Por ejemplo, una emoción de este tipo es sorpresa, ya que puede ser negativa o positiva, fluctuando entre los ejes placer y displacer en función de la situación.

A lo largo de estos años se observa que existe una enorme cantidad de trabajos y estudios relacionados con las emociones. Esto indica importancia que ha alcanzado este tema en la investigación, dando lugar a dos nuevas categorías de emociones: emociones estéticas y emociones sociales. La primera de ellas se encuentra relacionada con las emociones que se experimentan ante las obras de arte, la naturaleza, la belleza, la consecución de logros o las experiencias religiosas (Bisquerra, 2015). Dichas emociones son tan intensas que involucran a los estados afectivos y cognitivos sincrónicamente (Leder et al., 2015). Sin embargo, por el momento, han sido poco investigadas.

Por otro lado, las emociones sociales se basan en las relaciones con los demás, surgiendo en determinados contextos sociales. El contexto funciona como agente activador de estas emociones, siendo un criterio fundamental para comprender las reacciones emocionales que originan (Chóliz y Gómez, 2002).

2.2. Funcionalidad de las emociones a lo largo del ciclo vital

A lo largo de la primera infancia (0-3 años) y de la etapa preescolar (3-6 años) la función más significativa que desempeñan las emociones es la de supervivencia (Pallarés et al, 2015). Esto se debe a que, tanto los bebés como los niños, necesitan comunicar cualquier problema que perturbe su bienestar.

Paulatinamente, los menores comienzan a enfrentarse a cambios, que simultáneamente les suponen retos, más complicados y que presentan un mayor grado de complejidad. Según Pallarés et al. (2015), gracias a la adaptación y cohesión social pueden superar dichos retos, dando lugar a la aparición de emociones positivas como el placer. Asimismo, sobre los 3 años se va introduciendo la modulación de las emociones, encargada del control emocional (Damasio, 2010).

Prosiguiendo con las etapas evolutivas, en la adolescencia las emociones presentan un alto grado de intensidad y activación (León, 2008). Por ello, a lo largo de este período, el joven se va a encontrar con cambios cognitivos, psicológicos, físicos y conductuales. Debido a esto, las emociones sociales, como el enamoramiento, se comenzarán a desarrollar con el objetivo de que el adolescente vaya formando su identidad y autoconcepto (Pallarés et al., 2015). Igualmente, el joven comenzará a integrarse en la sociedad, favoreciendo la función de cohesión grupal y social. El adolescente puede presentar cierta dificultad para entender a las personas adultas y en ocasiones, es probable que se sienta relegado o incomprendido. Esto se debe a que disminuye la actividad en la corteza prefrontal (Blakemore, 2012).

Por otro lado, en la última etapa del ciclo evolutivo, en la vejez, la función principal radica en el bienestar personal (Pallarés et al., 2015). Además, según Cartensen (1993) las personas en esta etapa experimentan más emociones positivas, puesto que presentan factores motivacionales altos y prefieren rodearse de una menor cantidad de personas, pero afectivamente más cercanas.

Ya en el año 1872, Darwin afirmaba que la función primordial de las emociones era facilitar la conducta en una situación determinada para fomentar el bienestar de la persona. Siglo y medio después, las investigaciones y los estudios corroboran esa idea, puesto que las emociones tienen la finalidad de adaptación ante una determinada circunstancia, favoreciendo el bienestar de los individuos.

3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Para poder centrar la atención sobre la educación emocional, es preciso conceptualizar qué es la inteligencia emocional y su alcance.

El concepto inteligencia emocional se remonta a la década de los noventa donde se produjo un gran auge en el estudio de los diferentes tipos de inteligencias, dando lugar a la aparición de esta. Sin embargo, Thorndike en el año 1920 ya había utilizado un concepto similar, refiriéndose a este tipo de inteligencia como “inteligencia social” (Rodríguez Reina, 2009). Más adelante, Gardner (1983) comienza a desarrollar la teoría de las inteligencias múltiples. En su clasificación, habla de un tipo de inteligencia denominada “interpersonal” que

muestra gran relación con la inteligencia emocional definiéndola como un sinónimo de empatía.

A pesar de que Thorndike y Gardner se habían acercado al concepto, no fue hasta 1990 cuando realmente se abordó esta temática a partir del estudio “Emotional Intelligence” llevado a cabo por Salovey y Mayer (Bisquerra, 2003).

Seis años más tarde, en el año 1996, Goleman publica la obra de máxima referencia y alcance en el ámbito de la inteligencia emocional, afirmando que este tipo de inteligencia es más significativa que el propio Cociente Intelectual (CI). Para Goleman (1996) la inteligencia emocional tiene relación con la capacidad de reconocer las emociones, tanto en uno mismo, como en los otros, y de gestionar una respuesta adecuada ante ellas.

Bajo la misma perspectiva, Bisquerra (2003) afirma que la educación emocional tiene como base la inteligencia emocional. Asimismo, Oliveros (2018) subraya la importancia de adquirir conciencia emocional, ya que esto conlleva que las personas actúen de manera más empática en las relaciones interpersonales.

Los autores Cejudo y López-Delgado (2017) llevan a cabo un análisis sobre la vinculación entre la inteligencia emocional en los docentes y su desempeño y habilidades como profesores, reflejando que un mayor nivel de inteligencia emocional contribuye a un mejor ejercicio profesional, perspectiva que también comparte Bisquerra (2006) en su obra sobre educación emocional.

Profundizando ahora en el concepto de educación emocional, destacar que uno de los autores de referencia es Bisquerra. Este la define como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (Bisquerra, 2000, p. 243). Asimismo, también subraya la importancia de la adquisición de competencias de carácter emocional para un correcto desarrollo integral de las personas (Bisquerra, 2006).

En cuanto a los beneficios de la educación emocional, Goleman (1996) afirmaba que las personas con habilidades emocionales funcionan mejor en el ámbito profesional, siendo más competentes y eficaces. En relación con esto, Bisquerra y Pérez (2007) y Machado-Pérez (2022) también se inclinan hacia esa idea, ya que un adecuado desarrollo competencias emocionales, promueve una comunicación más positiva.

Múltiples trabajos subrayan los enormes beneficios de la inteligencia y educación emocional, considerando que estas competencias proporcionan mayor bienestar o mayor salud física y mental, aspectos intrínsecamente relacionados con la calidad de vida (Bisquerra, 2011) y también para el desarrollo cognitivo (Álvarez et al., 2017; Bisquerra, 2003; Morawska et al., 2019).

3.1. Competencias emocionales

Existen cinco competencias emocionales que se pueden desarrollar gracias a una adecuada educación emocional: la conciencia emocional, la regulación de las emociones, la autonomía emocional, la motivación y las habilidades sociales (Bisquerra, 2003).

La conciencia emocional consiste en conocer nuestras propias emociones y reconocerlas en los demás. Asimismo, Cáceres (2015) señala que también implica habilidades como la toma de conciencia de las propias decisiones.

En cuanto a la regulación de las emociones (elemento primordial de la educación emocional), es necesario adquirir un equilibrio que se encuentre entre la represión y el descontrol (Bisquerra et al., 2012). Del mismo modo, según Bisquerra (2011) aspectos como la tolerancia a la frustración, las habilidades de afrontamiento o el manejo de la ira, también son significativos para fomentar una buena regulación.

En relación con la autonomía emocional, Bisquerra et al. (2012) la definen como la capacidad de enfrentarse a los estímulos del entorno. Esta competencia genera una homeostasis entre la dependencia emocional y la desvinculación, a su vez relacionados con el vínculo del apego según afirma Oliva (2004). Del mismo modo, la motivación también se encuentra relacionada con la conducta y la capacidad de enfrentamiento ante la misma (Bisquerra, 2000), destacando la importancia de automotivación, que resulta esencial para dar sentido a la vida (Naranjo, 2009).

Por otro lado, en cuanto a las habilidades sociales Bisquerra (2008) afirma que es una competencia necesaria para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica la capacidad para la comunicación efectiva, las actitudes pro-sociales o la asertividad, entre otras (Oliveros, 2018).

Para concluir, no cabe duda de que unas adecuadas competencias emocionales exigen una práctica constante, por ello, Bisquerra (2011) habla de

“gimnasios emocionales” en los que, paulatinamente, se vayan entrenando dichas competencias a lo largo de todo el ciclo vital para lograr un mayor bienestar social y emocional. Igualmente, Padilla y Ceja (2022) subrayan la importancia de dicha práctica en los padres y madres para que puedan contribuir al desarrollo de las competencias socio-emocionales de los pequeños.

3.2. Importancia de la educación emocional en la familia

La familia es el primer núcleo para comenzar a trabajar alfabetización emocional, proporcionando a los menores una serie de habilidades y actitudes relacionadas con las competencias emocionales (Canales, 2020; Sánchez-Núñez y Latorre, 2012).

Sin embargo, es importante destacar que la educación emocional en la familia también presenta un carácter preventivo, ya que según Bisquerra (2006) las habilidades emocionales “están orientadas a reforzar las características personales que pueden actuar como factores preventivos de cara a los problemas que afectan a la sociedad” (p. 270).

Si se revisa esta perspectiva, se aprecia que algunas de las problemáticas que afectan principalmente a la juventud, derivan de la falta de control emocional existente en los individuos, como, por ejemplo, el consumo de drogas, los comportamientos sexuales de riesgo, la violencia o los trastornos de la conducta alimentaria (Bisquerra, 2006). Por lo tanto, trabajar la educación emocional desde la unidad familiar tiene como resultado una prevención múltiple, favoreciendo los vínculos sanos y el reconocimiento y la expresión de las emociones de forma adecuada (Bisquerra, 2003). Asimismo, Paja Aguilar y Tolentino-Quiñones (2021) sostienen que la educación emocional es la herramienta óptima en lo que respecta a prevención de riesgos de carácter psicosocial, puesto que mejora en el bienestar de los menores por medio de oportunidades de aprender a regular las emociones (Araque-Hontangas, 2015).

Por otro lado, Mollón (2015) expone que el seno familiar es el primer entorno donde se viven situaciones que conllevan emociones positivas y negativas. No cabe duda, de que estas últimas son más difíciles de gestionar y controlar, por ello, los progenitores deben regularse sincronamente con sus propias emociones.

En relación con esto, una situación habitual que expone Ibarrola (2003) es cuando los progenitores manifiestan enfado, pero realmente la emoción

subyacente y principal es el miedo. Debido a esto, el primer paso para trabajar las emociones en el hogar radica en que los padres y madres presenten cierta conciencia emocional sobre ellos mismos.

Por tanto, educar emocionalmente desde la familia supone un desafío doble: por un lado, se debe prestar atención a las emociones de los más pequeños, proporcionando una respuesta emocional adecuada y validando las emociones que estos sienten, y, por otro lado, también se debe intentar un manejo adecuado las propias necesidades emocionales como progenitores (Rodríguez-Ruiz, 2018). Además, si se consiguen trabajar ambos aspectos, el funcionamiento familiar será más adaptativo, contribuyendo a que se genere un clima favorable para el desarrollo de competencias emocionales.

Por otro lado, destacar la importancia de comenzar a trabajar la educación emocional desde el embarazo, antes de que el bebé nazca. La autora García Navarro (2011) corrobora que si durante el embarazo la madre sufre estrés podrá afectar al bebé, pudiendo derivar en un CI más bajo. Debido a esto, no cabe duda de la magnitud que alcanza una correcta educación emocional, pudiéndose crear programas dirigidos a futuros padres y madres.

Finalmente, en relación con los beneficios de la educación emocional en el ámbito familiar, Bisquerra (2006) destaca la mejora en las relaciones interpersonales, siendo más adaptativas, así como un aumento de las habilidades sociales y de afrontamiento ante situaciones conflictivas o negativas, así como un incremento del bienestar general (Herrero y Jiménez, 2020). Igualmente, Noroña-Zhou y Tung (2021), en su estudio sobre la regulación de las emociones en la niñez, exponen como principal factor positivo una mejor convivencia entre los miembros del hogar.

4. LOS PROGRAMAS DE PADRES Y MADRES Y SU IMPORTANCIA EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

La educación de los hijos e hijas se encuentra supeditada, principalmente, a los padres. Debido a esto, los progenitores tienen el compromiso de cumplir de manera satisfactoria aspectos como la atención o educación de los pequeños, siendo, al mismo tiempo, referentes positivos en la vida de los menores.

Bajo esta perspectiva, comienza a surgir la necesidad de crear escuelas de formación parental y, paralelamente, en el año 2006, el Comité de Ministros del

Consejo de Europa inicia una propuesta de apoyo a la parentalidad con el objetivo de ayudar a los progenitores en diversos aspectos.

La finalidad de los programas de padres y madres radica en generar un espacio de formación que sirva para desempeñar diversas funciones parentales (Arias, 2009). Asimismo, Entrena y Soriano (2003) destacan la función orientadora de los mismos, ofreciendo información sobre diversos aspectos del desarrollo de los menores.

En líneas generales, estos programas intentan promover un clima de reflexión y diálogo (Domingo, 1995), siendo una oportunidad para la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades a partir del intercambio de perspectivas (Cano, 2015). Bajo la misma óptica se encuentra la autora García-Navarro (2011) quien comparte visión con ambos autores, señalando que el objetivo fundamental de los programas es facilitar una serie de recursos a las familias, para que de esta forma puedan contribuir al desarrollo social, cognitivo y emocional de sus hijos e hijas.

Por otro lado, Cáceres (2015) reseña la necesidad de educar emocionalmente a los progenitores para que estos puedan proporcionar un apoyo óptimo hacia sus hijos e hijas. Además, conocer los cambios que se producen durante las etapas del ciclo vital es fundamental a la hora de interactuar con los menores (Oliva et al., 2018), por lo que estos programas también tienen un carácter preventivo ya que ayudan a favorecer la expresión emocional de los progenitores y el reconocimiento y validación de las emociones que experimentan sus hijos e hijas a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo.

En relación con esto, existen programas para padres y madres que profundizan en un periodo evolutivo concreto, por ejemplo, el programa “PEDREMA” ahonda en cómo educar emocionalmente a la población adolescente (Montoya et al., 2016). De igual modo, el programa “SEA” muestra a los progenitores cómo trabajar desde el ámbito familiar las habilidades sociales y emocionales con los jóvenes (Celma & Rodríguez, 2017).

En cuanto a los aspectos beneficiosos de la participación en programas para padres y madres relacionados con la educación emocional, Maganto et al. (2000) destacan la disminución del sentimiento de “culpa” por no ser padres o madres perfectos, además de haberse sentido comprendidos. Además, Garaigordobil (2018) considera que cualquier programa en el que se aborden competencias emocionales será de gran utilidad para los participantes en cuanto a la reflexión y al desarrollo de habilidades.

Finalmente, subrayar la contribución de estos programas al desarrollo de vínculos estables que facilitan la comunicación intrafamiliar y la mejora de las relaciones parento-filiales (Pérez & Arrázola, 2013), ayudando a prevenir situaciones conflictivas en el hogar (Álvarez & Martínez, 2017).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se expone una propuesta de intervención que consta de un taller con tres sesiones destinado a padres y madres con hijos e hijas que se encuentren entre el primer o segundo ciclo de Educación Primaria, es decir, desde primero hasta cuarto.

Se propone este taller para progenitores que se encuentren interesados en mejorar la formación de competencias parentales relacionadas con la educación emocional, ofreciéndoles un espacio para la reflexión personal y para el conocimiento de las necesidades emocionales de los hijos, todo ello ajustado al momento evolutivo pertinente. Asimismo, reseñar el carácter participativo e interactivo del taller, en el que, a partir las experiencias y la introspección personal, se podrán adquirir competencias emocionales.

Por tanto, este taller se enmarca dentro del ámbito pedagógico y preventivo, puesto que fomenta habilidades parentales positivas relacionadas con la educación e inteligencia emocional, así como la gestión de determinadas situaciones y emociones y técnicas para promover y facilitar tendencias constructivas, contribuyendo a un aumento del bienestar familiar.

5.1. Objetivos

Los objetivos generales del taller son: a) Incluir la educación emocional en un programa de formación parental, b) ayudar a las familias a reconocer la importancia de la educación emocional para el bienestar, c) promover la educación emocional como factor preventivo ante futuros retos.

Los objetivos específicos del taller son: a) ayudar a los padres/madres a conocer mejor sus emociones y las de sus hijos, b) capacitar a los progenitores para legitimar los sentimientos, c) trabajar la regulación emocional ante las emociones negativas, d) favorecer la expresión y reconocimiento las emociones y

e) aportar recursos a los progenitores para conseguir un mayor bienestar emocional.

5.2. Contenidos

Los contenidos de las tres sesiones del programa de formación parental que se proponen son: gestión emocional, regulación emocional ante emociones y situaciones negativas y técnicas y habilidades que favorecen un mejor control de emociones negativas.

Primeramente, se abordan contenidos relacionados con la gestión emocional, pudiendo de esta forma identificar las características de cada una de las emociones. En las ulteriores sesiones se trabajarán principalmente aspectos relacionados con las emociones negativas, como la ira o el enfado, proporcionando a los progenitores una serie de habilidades para el manejo y control de las mismas.

5.3. Metodología

La metodología que se llevará a cabo es interactiva, participativa y práctica, puesto que el objetivo del programa no se focaliza en transmitir exclusivamente conocimientos, sino más bien en favorecer y propiciar un proceso de reflexión, y, posteriormente, autoconocimiento, así como, la adquisición de habilidades y recursos parentales relacionados con la educación e inteligencia emocional.

En cuanto a las sesiones, estas serán similares con pequeñas variaciones. Generalmente, al inicio de las mismas se dejará un espacio para la reflexión y para repasar lo tratado y trabajado en las sesiones anteriores. Posteriormente, después de este momento, se dará un tiempo para compartir, breve y libremente, aquello que se desee. Más adelante, se introducirá la temática correspondiente a la sesión, ya sea de forma explicativa o utilizando alguna herramienta tecnológica, como puede ser una presentación *Power Point*. Esta dinámica tiene como finalidad invitar a la reflexión a los participantes.

Por otro lado, dependiendo de la sesión se pueden llevar a cabo una o varias actividades relacionadas con el tema a tratar, buscando siempre que los padres y madres se lleven algo concreto para aplicarlo en su vida personal y familiar. Al finalizar este momento se realizará una puesta en común, y, en caso de que fuese

necesario, se les entregará el material pertinente relacionado con la sesión, como, por ejemplo, fotocopias sobre un determinado tema que se haya abordado.

A lo largo del taller, se trabajan competencias emocionales fundamentales puesto que, para que los menores las desarrollen es imprescindible que primero se formen emocionalmente las familias (Bisquerra y García, 2011). Para lograr estos aspectos, se recurrirá a la realización de una serie actividades programadas para cada sesión basadas en la reflexión, motivación, participación y proyección (Fernández, 2006). En el desarrollo de la sesión se pueden llevar a cabo una o varias actividades relacionadas con el tema a tratar, buscando siempre que los padres y madres se lleven algo concreto para aplicarlo en su vida y que adquieran habilidades que les permitan potenciar sus competencias parentales.

Finalmente, destacar que las sesiones parten de situaciones cotidianas para así los participantes se hagan conscientes tanto de sus capacidades y aptitudes positivas como de sus dificultades (Cano, 2015).

5.4. Desarrollo

La propuesta se encuentra estructurada en tres sesiones cuya duración será aproximadamente de unos 90 minutos cada una. Todas las sesiones están cohesionadas entre sí y se detallan en los anexos 1-3.

5.5. Evaluación

Para la evaluación del programa se ha desarrollado un cuestionario *ad hoc* para realizar una evaluación pre/post test (anexo 7). De esta forma se pueden valorar dos aspectos: por un lado, el impacto del programa en el núcleo familiar, y, por otro lado, si las competencias emocionales son más notables en la relación parento-filial. Este cuestionario se pasará antes de comenzar el taller y también al finalizarlo en la última sesión, puesto que ya habrán transcurrido tres meses desde el comienzo, pudiéndose notar pequeños cambios en la dinámica familiar.

Asimismo, a modo de evaluación continua, se analizará el grado de satisfacción de los participantes en la última sesión de cada mes a través de un breve cuestionario (anexo 8). De esta forma, el primer cuestionario se pasaría en la segunda sesión del taller, permitiéndonos determinar el grado de interés y la utilidad del mismo para los progenitores y realizar cambios si fueran pertinentes.

Por último, un día después de finalizar el taller se enviará a los participantes, un *e-mail* adjuntando una encuesta para conocer el grado de satisfacción general lo cual ayudará mejorar la calidad y el contenido de cara al futuro (anexo 9).

6. CONCLUSIONES

No cabe duda de la función fundamental que cumple la familia en el desarrollo integral de las personas. Entre las múltiples funciones que desarrolla dicha institución, adquieren especial relevancia la función sociocultural y la afectiva (Martín-Cala y Tamayo-Megret, 2013).

La familia constituye los cimientos de la alfabetización emocional, ya que es el núcleo central en el cual se construyen y se forjan las primeras capacidades, habilidades y/o actitudes que favorecen la expresión emocional, generando una serie de competencias emocionales en los niños y niñas (Bisquerra, 2009). En relación con esto, Sánchez-Núñez y Latorre (2012) siguen la misma línea, afirmando que la familia es la primera escuela para la educación y para alfabetización emocional. Noguera (2020) y París (2020) afirman que los padres con una buena inteligencia emocional, formarán hijos seguros, estables y emocionalmente felices.

Bisquerra (2011), también subraya la importancia del desarrollo de competencias emocionales y de la educación emocional en los primeros años de vida, afirmando que debería de comenzar a trabajarse en la etapa de Educación Infantil o Primaria.

Bajo esta perspectiva, comienza a surgir la necesidad de crear escuelas de formación parental con el objetivo de ayudar a los padres y madres en el desarrollo de su labor educativa, caracterizándose por apoyar a los progenitores en la formación de sus hijos e hijas, así como, contribuir a la adquisición de competencias parentales (Arias, 2009). Alcoser y Moreno, (2019) señalan la relevancia de fortalecer y fomentar los valores que desarrollan una buena convivencia tanto en el ámbito familiar como en el escolar.

Asimismo, se observa que existe una gran cantidad de estudios relacionados con la educación emocional y con su teoría. Esto indica la importancia que ha alcanzado este tema en la investigación, produciéndose una gran aceleración en la divulgación de publicaciones académicas a lo largo de la última década (Cáceres, 2015; Garaigordobil, 2018; Peces et al., 2022).

De igual modo, esta temática también es significativamente relevante en áreas como las Ciencias Sociales, las Ciencias de la Educación, la Pedagogía o la Psicología, debido al valioso servicio que prestan las emociones al ser humano.

Por todo ello, así como por la influencia que tiene la familia en el desarrollo emocional, se consideró oportuno y necesario diseñar esta propuesta. En primer lugar, para ahondar en aquellos factores que pueden suponer una dificultad en las relaciones entre padres e hijos, y, en segundo lugar, para presentar un programa que contribuya a la mejora de la educación emocional en el seno familiar, especialmente en la niñez, por una parte, por la significatividad de las acciones y por otra, de modo formativo y preventivo para las futuras etapas del desarrollo.

En cuanto a las limitaciones de esta propuesta, podemos señalar por una parte que, por el momento, no se ha llevado a la práctica, y por tanto no pueden extraerse conclusiones del impacto, eficacia y satisfacción que puede provocar en las familias participantes y, por otra, se han utilizado cuestionarios elaborados *ad hoc* que no están validados por expertos.

Aunque aún falta evidencia científica del impacto de los programas de formación parental siendo escasa la bibliografía al respecto, cabe destacar los trabajos en que las intervenciones han sido evaluadas señalando sus efectos positivos (Fine, 2014; Torío y Hernández-García, 2012; Torío et al., 2016; Cabello-Sanz y Muñoz-Parreño, 2023) como el fomento de un correcto clima emocional y el incremento de la motivación grupal en la familia.

Como propuesta de futuro, sería interesante promover la investigación del impacto que los programas de formación parental tienen en las familias participantes y conocer así, en propuestas como la que aquí se presenta, qué diferencia a los niños y jóvenes que son educados en entornos emocionalmente saludables. En estas propuestas formativas también cabe señalar al profesorado y su importante función en la educación emocional de los menores. Es conveniente así la vinculación entre el ámbito escolar y familiar a través de los programas para padres y madres.

Igualmente, también sería beneficioso implantar programas para personas que serán futuros padres y madres, para así trabajar la educación emocional desde el embarazo, favoreciendo la creación de estudios longitudinales a lo largo del tiempo y la posibilidad de analizar su evolución e impacto a medio y/o largo plazo.

REFERENCIAS

- Alcoser, R., y Moreno, B. (2019). *La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje del ámbito de convivencia de los niños de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial "Mundo Mágico"*. Guayaquil, Ecuador: Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.
- Álvarez, L., y Martínez, R.A. (2017). Review on School and Family Partnership, Shared Responsibility as Quality Indicator. En J.L González, A. Bernardo, J.C Núñez, and Rodríguez, C. (Eds.), *Factors Affecting Academic Performance* (pp. 121-140). Nova Science Publisher.
- Araque-Hontangas, N. (2015). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. *Universidad Técnica de Cotopaxi* 2(3), 150-61. <http://investigacion.utc.edu.ec/revistasutc/index.php/utciencia/article/view/35>
- Arias, P. (2009). *Los beneficios de la intervención con las familias en el funcionamiento del centro escolar*. Universidad Pontificia de Comillas.
- Bisquerra, R. y García, E. (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar (quinta edición)*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Padres y maestros*, 337, 5-8.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de Emociones*. PalauGea Comunicación.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López- Cassà, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu.
- Blakemore, S. J. (2012). Development of the social brain in adolescence. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105, 111-116.
- Cabello-Sanz, S. y Muñoz-Parreño, J. A. (2023). Design, implementation, and evaluation of the "Universo Emocionante" emotional educational Program through the Service-Learning methodology. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(32), 95-105. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.8754>
- Cáceres, J. (2015). La escuela de padres y madres como escuela de emociones. Un impulso hacia la colaboración en beneficio de la calidad educativa. *Investigar con y para la sociedad*, 2, 637-645.
- Canales, A. (2020). *Educación emocional: la receta para una mejor sociedad*. Bonum.

- Cano, M.A. (2015). La formación parental en las escuelas de padre y madres: proyección en el desarrollo personal de sus participantes. *Investigar con y para la sociedad*, 2, 679-688.
- Cano, M.A. (2015). *Sentido y fundamento de las Escuelas de Padres y Madres: orientaciones para una responsabilidad compartida*. [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid (UCM)]. Repositorio Institucional UCM. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/30797/1/T36192.pdf>
- Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. En J. E. Jacobs (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 209-254). University of Nebraska Press.
- Cejudo, J. y López-Delgado, L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 23(1), 29-36. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>
- Celma, L., y Rodríguez, C. (2017). Programa SEA. *Desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de atención plena para jóvenes*. TEA.
- Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía). En F. Palmero, E.G: Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (Eds.). *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). McGrawHill.
- Damasio, A. (2010). *El cerebro creó al hombre*. Ediciones Destino.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. John Murray. <https://doi.org/10.1037/10001-000>
- Domingo, J. (1995). Las Escuelas de Padres en los centros escolares: catalizadoras de formación permanente y desarrollo organizativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24, 183-192.
- Entrena, M.S. y Soriano, A. (2003). *Escuelas de Padres. Educación Familiar. Nuevas relaciones humanas y humanizadoras*. Narcea.
- Fernández, M.R. (2006). Reseña de “Metodología participativa en la enseñanza universitaria”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 313-316.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Motivación y emoción*. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fine, M. J. (2014). *Handbook on parent education*. Academic Press.
- Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Participación educativa: Revista del consejo escolar del estado*, 5(8), 105-129.
- García-Navarro, E. (2011). La educación emocional en la familia. En R. Bisquerra (Coord.). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias* (pp. 205-249). Desclée de Brouwer.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic books.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Basic Books.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Guevara, R.M. y Urchaga, J.D (2018). Satisfacción vital y relaciones familiares y con iguales en la adolescencia. *Cauriensia*, XIII, 243-258. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.243>

- Guevara, R.M., Moral-García, J.E., Urchaga, J.D. y López-García, S. (2021). Relevant Factors in Adolescent Well-Being: Family and Parental Relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (14), 7666.
- Herrero, L. y Jiménez, A. (2020). *Educación emocional: propuesta de intervención educativa para primaria*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA)]. Repositorio Institucional SUMMA. <https://summa-upsa-es.ezproxy.upsa.es/viewer.vm?id=132460>
- Ibarrola, B. (2003) *Cuentos para sentir: Educar las emociones*. Ediciones SM.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Holt.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leder, H., Markey, P. S. y Pelowski, M. (2015). Aesthetic emotions to art – what they are and what makes them special. Comment on “the quartet theory of human emotions: an integrative and neurofunctional model”. *Physics of Life Reviews* ,13, 67–70. <https://doi.org/10.1016/j.plrev.2015.04.037>
- León, D. A. (2008) Desarrollo de la comprensión de las consecuencias de las emociones. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 35-45.
- Machado Pérez, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Alternancia: Revista de Educación e Investigación*, 4(6), 35–47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/catar?codigo=8287181>
- Maganto J. M., Bartau, I. Echeverría, J. y Martínez, R. A. (2000). Evaluación de un programa de intervención dirigido a fomentar la participación de la comunidad educativa en los centros escolares. *Bordón*, 52(2), 197-211.
- Martín-Cala, M. y Tamayo-Megret, M. (2013). Funciones básicas de la familia. Reflexiones para la educación psicológica educativa. *EduSol*, 13(44), 60-71.
- Mollón, O. (2015). *Educación emocional en la familia. Escuela de padres: “+emocionales”* [Trabajo Fin de Grado, Universitat Jaume I]. Repositorio Institucional UJI. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/133227/TFG_Moll%c3%b3n_Bou_Olga.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Montoya, I., Postigo, S., y González-Barrón, R. (2016). *Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes*. Pirámide.
- Mora, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189(759). <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Morawska, A., Dittman, C.K. y Rusby, J.C. Promoting Self-Regulation in Young Children: The Role of Parenting Interventions. *Clin Child Fam Psychol Rev* 22, 43–51 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00281-5>.
- Naranjo Pereira, M. L., (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Noguera, F. (2020). *Padres balanceados, hijos felices. Guía para una crianza amorosa*. Diana
- Noroña-Zhou, A.N. y Tung, I. (2021). Developmental patterns of emotion regulation in toddlerhood: Examining predictors of change and long-term resilience. *Infant Mental Health Journal*, 42(1), 5-20. <https://doi.org/10.1002/imhj.21877>

- Oliva Delgado, A. (2004). Current state of The Attachment theory. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65-81. <https://psiquiatriainfantil.org/numero4/Apego.pdf>
- Oliva, A., Parra, A. y Arranz, E. (2018). Estilos relacionales parentales y ajuste adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 31(1), 93-106. <https://doi.org/10.1174/021037008783487093>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93), 95-106.
- Oliveros, V.B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación de Universidad Pedagógica Experimental Libertador*, 42(93).
- Padilla, A. M. y Ceja, M. S. (2022). La importancia de la inteligencia emocional en educación primaria. *Formación Estratégica*, 6(02), 60-75. <https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88>
- Paja Aguilar, M. y Tolentino-Quiñones, H. (2021). Educación emocional en la escuela como prevención de riesgos psicosociales. *Digital Publisher CEIT*, 6(5-1), 177-190.
- Pallarés, I., Peris, B., Santas, J.F., Suller, N. y Pastor, M.C. (2015). Emoción y desarrollo evolutivo: Infancia, adolescencia y vejez. *Agora de salut*, 1(6), 85-96. 10.6035/AgoraSalut.2015.1.6
- Paris, J. (2020). *Emociones, marketing y comunicación: desde el paradigma esencial*. Diseño.
- Peces, E., Guevara, R. M., Fernández-Mateos, L.M., y Moral-García, J.E. (2022). La importancia de la educación emocional en la familia: propuesta de trabajo para un programa para padres y madres con hijos e hijas en edad adolescente. *Magister*, 34(1), 33-44. <https://doi.org/10.17811/msg.34.1.2022.33-44>
- Pérez, B. y Arrazola, E. T. (2013). Vínculo afectivo en la relación parento-filial como factor de calidad de vida. *Tendencias y retos*, 18(1), 17-32.
- Pi, A.M. y Cobián, A. E. (2016). Clima familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones. *Multimed. Revista Médica*, 20(2), 437-448.
- Recuenco, A. D. (2020). Inteligencia emocional: El lenguaje de más valor en el mundo de hoy. *SCIÉNDO*, 23(3), 197-205. <https://doi.org/10.17268/10.17268/scienciendo.2020.025>
- Rodríguez-Reina, I. (2009). La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza – aprendizaje: concepto y componentes. *Innovación y experiencias educativas*, 14, 1-12.
- Rodríguez-Ruiz, C. (2018, 30 de abril). Inteligencia emocional en la familia: Educación emocional en la familia. Educa y aprende. <https://educayaprende.com/inteligencia-emocional-en-la-familia/>
- Russell, J. A. y Mehrabian, A. (1977). Evidence for a three-factor theory of emotions. *Journal of Research in Personality*, 11(3), 273-294. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(77\)90037-X](https://doi.org/10.1016/0092-6566(77)90037-X)
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sánchez- Núñez, M.T. y Latorre, J. M. (2012). Inteligencia emocional y clima familiar. *Psicología conductual*, 20(1), 103-177.

- Sobrado, L. y Ocampo, C. (1997). *Evaluación psicopedagógica y orientación educativa*. Estel.
- Torío, S., Peña, J.V. y Hernández-García, J. (2012). Primeros resultados de la aplicación y evaluación de un programa de educación parental: Construir lo cotidiano. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 13(2), 343-368.
- Torío-López, S., Fernández-García, C.M. y Inda-Caro, M. (2016). Evaluación de un programa experiencial de educación parental: la perspectiva de los educadores como agentes de cambio. *Aula Abierta*, 44(1), 31-37. <https://doi.org/10.1016/j.aula.2015.05.001>
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional: Aplicaciones Educativas*. Eos.
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the Behaviorist View it. *Psychological Review*, 20, 158-177

Anexo 1. Desarrollo de la primera sesión (90 minutos aproximadamente)

Gestión emocional y rueda de las emociones	
Materiales: presentación <i>Power Point</i> , fotocopias, bolígrafos y pizarra.	
Actividades	Descripción
Explicar y asimilar contenidos	<p>En primer lugar, se presenta el orientador/a familiar. Asimismo, también se establecerán las reglas básicas de la escuela de padres y madres, tales como, horario, normas relacionadas con la escucha o el respeto, y se agradece su participación en este taller.</p> <p>Posteriormente, se invita a que cada uno de los participantes se presente. También se anima a hacer una reflexión y compartir las expectativas sobre este taller concreto.</p> <p>Para comenzar, se facilita a los padres cuestionario (anexo 5) que recoge algunos ítems sobre las emociones y su gestión en el hogar, solicitando que reflexionen y dediquen unos minutos a contestarlo. Deben poner sus nombres en el documento y se recogen una vez completados. Al finalizar el taller se pedirá que vuelvan a completarlo y se reparte el primero a los participantes para comprobar si ha habido algún avance.</p> <p>Se inicia la sesión explicando los objetivos y contenidos a tratar en ella. Se expone en primer lugar y a través de un <i>Power Point</i> (anexo 4.1), el concepto de inteligencia emocional, según Salovey y Mayer (1990).</p>

<p>Reflexión y reconocimiento de emociones en uno mismo</p>	<p>Una vez tratados los contenidos, se entrega a las familias un documento (anexo 4.3. Reflexión y Reconocimiento de emociones en uno mismo).</p> <p>En la ficha se pide que se centren en una situación concreta vivida en el hogar. Deben pensar un momento preciso, ya sea positivo o negativo, y que intenten rellenar todos los apartados.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Área 1: <i>Identificar como me siento.</i> - Área 2: <i>¿Cómo me quiero sentir?</i> - Área 3: <i>¿Por qué me siento así?</i> - Área 4: <i>¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?</i> <p>La ficha (de forma escrita o mentalmente) se puede utilizar tantas veces como sea conveniente, de hecho, cuántas más veces la usemos, más fácilmente la podremos incorporar en nuestra vida diaria y usarla de forma casi automática, tanto para uno mismo, como para los demás.</p>
<p>El lenguaje emocional</p>	<p>Una vez puestas en común las aportaciones, abrimos un debate sobre el lenguaje emocional, ya que, en ocasiones, las personas no sabemos “poner nombre” o etiquetar lo que nos ocurre.</p> <p>Para ello, comenzamos poniendo en la pizarra emociones básicas, tales como, ira, alegría, tristeza, asco... Y los padres tendrán que ir sugiriendo sinónimos de esas emociones o sentimientos, que se encuentren dentro de esas familias.</p> <p>Una vez hayamos acabado, se les entrega una hoja con un listado de emociones (anexo 4.3. Rueda de las emociones) para que intenten incorporarlas en su lenguaje cotidiano. A continuación, comentamos la la rueda, aportando ideas, pensamientos y reflexiones. Recapitando sobre cual es la emoción predominante en el hogar, cuál es la que más valoramos.</p>
<p>Cierre y despedida de la sesión</p>	<p>Se procede a realizar una síntesis de lo tratado en la sesión, recogiendo las ideas más relevantes extraídas.</p> <p>Se recuerda fecha y hora de la próxima sesión y el tema principal. Se establece una pequeña tarea para la siguiente sesión: en alguna situación concreta vivida en los días siguientes en el hogar, recapitar sobre la/s emoción/es vividas. Se agradece la participación.</p>

Anexo 2. Desarrollo de la segunda sesión (90 minutos aproximadamente)

La regulación emocional en situaciones negativas	
Materiales: presentación <i>Power Point</i> , pizarra y globos.	
Actividades	Descripción
Regulación emocional	<p>Se inicia la sesión repasando lo visto el día anterior y preguntando si los participantes tienen alguna duda al respecto. Se pone en común la pequeña tarea establecida en ella. Se explican los objetivos y contenidos de la sesión.</p> <p>Para el desarrollo de la misma, se exponen diversas situaciones, a través de una presentación <i>Power Point</i> (anexo 4.2), y después se comentarán las posibles consecuencias que podrían tener dichas actuaciones por parte de los participantes. Ejemplos:</p> <p><i>Situación 1 - Están en el centro comercial dando una vuelta, y su hijo o hija quiere que le compren un juguete que ha salido recientemente y es la novedad. Tras recibir una respuesta negativa por parte de los progenitores, el pequeño se enfada, empezando a insultar, gritar y llorar, ¿cómo actúas?</i></p> <p><i>Situación 2 - Tu hijo o hija llega del colegio y no quiere comer porque hay pescado. Tras insistirle varias veces, este coge y se dispone a tirar la comida, ¿cómo actúas?</i></p> <p><i>Situación 3 - Tu hijo o hija tiene miedo de dormir sólo de noche, porque la habitación se encuentra a oscuras, ¿cómo actúas?</i></p> <p>Tras exponer estas situaciones ficticias comenzamos a abordarlas de forma juntos modode debate, centrándonos en cada una. Los participantes deberán exponer las emociones que sienten ante las mismas y cómo actuarían.</p> <p>El/la orientador/a familiar va anotando en la pizarra las diferentes emociones, para ver cuales se repiten. Y, una vez que hayan participado los padres, se comienza a explicar en qué consiste la regulación emocional según la obra de Bisquerra “Educación Emocional y Bienestar” (2006) y cómo les puede beneficiar a la hora de enfrentarse a estas situaciones (anexo 4.2).</p>
Regulación emocional ante la ira o enfado	<p>Tras comentar las emociones que les suscitan las situaciones expuestas anteriormente, el/la orientador/a pregunta qué conclusión sacamos en relación con el concepto de regulación emocional propuesto por Bisquerra. Estas conclusiones se elaboran entre todos los participantes, incluyendo la perspectiva del orientador/a.</p>

	<p>A continuación, se les plantea otra actividad relacionada con la regulación emocional ante una de las emociones más complejas: la ira. Para llevarla a cabo, el/la orientador/a necesitará globos.</p> <p>A través de los globos, se explica la emoción ira o enfado de una manera más gráfica y visual, animando a los padres y madres que hagan esta actividad en casa con sus hijos e hijas.</p> <p>Para comenzar la actividad, se parte explicando brevemente en qué consiste dicha emoción (repasando los aspectos trabajados en la segunda sesión). Posteriormente, resaltamos que esta emoción es como un globo, porque cuanto más nos enfada una determinada situación o conducta, más emociones negativas aparecerán (pudiendo llegar a explotar). Para ello, les pedimos que piensen en cosas que les enfadan, y que, al mismo tiempo vayan llenando el globo de aire. Una vez inflado, le explicamos que tienen que soltarlo de golpe intentando controlarlo.</p>
<p>Desarrollar la competencia de regulación emocional ante la ira o enfado</p>	<p>Después de que todos los participantes hayan desinflado sus globos, les preguntamos si les ha resultado fácil controlarlo, explicándoles que las emociones negativas, como la rabia, el enfado, la ira o la frustración, son difíciles de controlar, por eso, es importante calmarnos a tiempo. Esta actividad está pensada para que los participantes la lleven a cabo con sus hijos e hijas, puesto que es una forma sumamente práctica de entender qué nos pasa cuando estamos enfadados ante una determinada situación. Asimismo, también permite observar la importancia de una adecuada regulación emocional.</p> <p>Una vez comentado esto, se cuestiona a los padres ante qué momentos concretos se sienten así y qué habilidades utilizan cuando se ven ante esas situaciones. Qué estrategias les funcionan y cuáles no.</p>
<p>Cierre y despedida de la sesión</p>	<p>Finalmente, se procede a repasar lo tratado en la sesión. Para concluir, se les recuerda fecha y hora de la próxima sesión y los contenidos que se trabajarán en ella. Es importante su asistencia puesto que será la última sesión del taller, utilizaremos como motivación traer unos postres caseros para compartir además de experiencias, una merienda. Se agradece su participación activa.</p>

Anexo 3. Desarrollo tercera sesión (90 minutos aproximadamente)

Técnicas que favorecen un mejor control de las emociones negativas	
Materiales: fotocopias con la técnica de la tortuga y el emociómetro.	
Actividades	Descripción
Técnica 1 que sirve para emociones negativas	<p>Se inicia la sesión repasando lo visto en la anterior y preguntando si los participantes tienen alguna duda al respecto. Asimismo, también se les pregunta si han llevado a cabo la actividad del globo con sus hijos, y, si es así, se les pide que compartan sus experiencias. Posteriormente, se explica brevemente en qué va a consistir la sesión.</p> <p>Se detalla en primer lugar la “técnica de la tortuga” (anexo 4.3. Técnica 1), y, antes de comenzar dicha explicación se les preguntará qué les sugiere el nombre de la técnica, llevando a cabo una lluvia de ideas.</p> <p>Una vez que los padres y madres hayan intentado averiguar en qué consiste, se les explicará que es una técnica de control de la ira, animándoles a que se la enseñen a sus hijos. Asimismo, también les hacemos ver que, tras la anterior sesión, el equipo consideraba fundamental ahondar un poco más sobre dicha emoción, pero, esta vez, desde una perspectiva más práctica y preventiva.</p> <p>Para la explicación de la misma, entregamos a cada uno de los participantes una hoja donde aparecen una serie de imágenes explicando de una manera gráfica dicha técnica (anexo 4.3. Técnica 1). Más adelante, se invita a que den su opinión acerca de la técnica y compartan si alguna vez habían oído hablar de ella.</p> <p>Finalmente, les explicamos la importancia de la misma ante situaciones donde los niños y niñas no pueden controlar sus impulsos o su enfado, relacionándola con los aspectos trabajados en la anterior sesión referentes a la regulación emocional.</p>
Técnica 2 que sirve para emociones negativas	<p>Tras finalizar la explicación de la técnica de la tortuga, se entrega otra hoja donde aparece dibujado un termómetro significativamente particular (anexo 4.3. Técnica 2). Al igual que con la técnica anterior, se pregunta qué les sugiere este termómetro y cómo lo relacionan con el tema tratado.</p> <p>Una vez que los participantes hayan expuesto sus suposiciones, se explica que, un termómetro, al igual que medir la fiebre, puede medir la intensidad de las emociones. Asimismo, se les comenta que a este termómetro tan particular se le denomina “emociómetro”.</p> <p>A continuación, se explica cómo llevarlo a la práctica con sus hijos</p>

	<p>e hijas, siendo útil ponerlo en la pared de casa, con los números del 1 al 10 y, cuando sus hijos se sientan enfadados deberán coger una pegatina y colocarla donde ellos consideren oportuno, correspondiendo el número 10 al enfado y el número 1 a nada de enfado.</p> <p>Asimismo, se lleva a cabo una pequeña reflexión sobre la relación existente entre la técnica trabajada anteriormente y el emocionómetro, puesto que, cuando los niños se encuentren cerca del 10, sería conveniente aplicar la técnica de la tortuga, para que, de esta forma, el menor se relaje.</p> <p>Finalmente, relacionamos todos los contenidos abordados en la sesión con la gran importancia de saber reconocer nuestras propias emociones, así como su regulación.</p>
<p>Cierre y despedida de la sesión</p>	<p>Se procede a repasar y recordar todo lo visto en la sesión, resaltando los aspectos más importantes. Del mismo modo, también se lleva a cabo una síntesis de las tres sesiones que se han desarrollado.</p> <p>Se recuerda el test elaborado en la primera sesión y se vuelve a realizar. Se entrega a cada participante el que realizó ek primer día para valorar pequeños avances en algún ítem. Se ponen en común los cambios.</p> <p>Por último, se pasa un cuestionario de satisfacción con el taller (anexo 6).</p> <p>Para concluir, puede establecerse ya la temática de trabajo para futuros talleres y recordar fecha y hora de las mismas. Se agradece su participación y se invita a compartir una merienda.</p>

Anexo 4. Materiales para el desarrollo de las sesiones



4.1. Power Point primera sesión



4.2. Power Point segunda sesión



4.3. Material didáctico para las sesiones

Anexo 5. Cuestionario *ad hoc* para realizar una evaluación pre/post test.

Marque con una X la frecuencia con que ocurren estas cosas en el núcleo familiar: 0 nunca, 1 pocas veces, 2 algunas veces, 3 normalmente, 4 muy a menudo y 5 siempre

	0	1	2	3	4	5
1. En nuestra familia hay buen entendimiento.						
2. En casa expresamos nuestros sentimientos y estados de ánimo con facilidad.						
3. Cuando se produce algún malentendido en casa se soluciona mediante el diálogo.						
4. En casa, se fomenta la empatía cuando a algún miembro le ocurre algo.						
5. Las emociones negativas entorpecen la convivencia.						
6. En nuestra casa se reflexiona sobre los sentimientos de cada uno.						
7. En nuestra casa se practica la regulación emocional ante las emociones negativas.						
8. En nuestra familia todos compartimos nuestras experiencias y vivencias, ya sean con emociones positivas o negativas de por medio.						
9. Cuando discutimos en la familia, nos cuesta expresarnos.						
10. Todos los miembros de la familia solemos reflexionar antes de actuar.						
11. En nuestra casa se establecen límites.						
12. En nuestra familia la expresión emocional es habitual.						
13. En nuestra casa se recurre frecuentemente al castigo.						
14. En nuestra familia tenemos muchas dificultades para comunicarnos.						

Anexo 6. Cuestionario de satisfacción con el taller.

Valore los siguientes aspectos de 0 puntos a 5 puntos siendo 0 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

	0	1	2	3	4	5
Las instalaciones son adecuadas.						
El/la orientador/ ha llevado bien el taller y ha tenido conexión con los padres y madres.						
Los temas y explicaciones han sido claros y de interés.						
El clima creado para el desarrollo del taller ha sido agradable. Me he sentido a gusto.						
Volvería a participar en otros talleres del programa.						
El taller ha cumplido mis expectativas.						
Recomendaría el taller a otros padres.						
La duración de las sesiones ha sido adecuada.						
Las sesiones me han servido para conocerme mejor emocionalmente.						
Las sesiones fomentan la participación.						
Veó como llevarlo a la práctica con mis hijos.						
Sugerencias de mejora						
Otros temas de interés para futuras sesiones del programa para padres y madres						

