



UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

Educación Emocional para padres de alumnos de nivel secundario

Universitat de Barcelona

Facultat de Educació

Departamento MID

Posgrado en Educación Emocional y Bienestar

Semipresencial

Alumno: Mariano Ortiz

SEMI 2018/2019

Tutor: José Carlos Ángel Castel

ÍNDICE

Introducción:	4
Título de la intervención	4
Una breve explicación del tema del trabajo.....	4
Destinatarios y ámbito de aplicación:	5
Aspectos teóricos principales	5
Objetivos del proyecto	6
Otros agentes implicados (a parte de los destinatarios)	6
Calendario previsto de la implementación	6
Justificación:	6
1.- Fundamentación teórica:	8
1.1- Concepto básico de emoción.	8
La emoción como predisposición a la acción.....	8
Competencias emocionales del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagógica):	10
1.2.- Conciencia Emocional:	10
a.- Tomar conciencia de las propias emociones:	11
b.- Dar nombre a las emociones:	11
c.- Comprensión de las emociones de los demás:.....	11
c1. Percepción de las emociones.	11
c2. Cerebro Adolescente.	11
c3. Cambios Neurológicos.	12
d.- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.....	12
1.3.- Regulación Emocional:	13
a.- Expresión emocional apropiada:	13
b.- Regulación de emociones y sentimientos:	14
c.- Habilidades de afrontamiento:	14
d.- Competencia para autogenerarse emociones positivas.....	14
e.- Mindfulness	14
1.4.- Autonomía Emocional:	17
a.- Autoestima, Automotivación, Autoeficacia emocional.....	18
b.- Responsabilidad:.....	18

c.- Actitud positiva.....	19
d.- Análisis crítico de normas sociales.....	19
e.- Resiliencia	19
f.- Coaching Parental: Favoreciendo la autonomía emocional.....	19
g.- Estilos parentales:	22
g1. Simplistas.....	22
g2. Desaprobadores.	22
g3. Permisivos.	23
g4. Coaching emocional.	23
1.5.- Habilidades sociales:	24
1.6.- Habilidades para la vida y el bienestar.	25
1.7.- Fundamentación de la aplicación en la escuela de un programa de educación emocional para padres:	26
2. Diseñando la intervención:	27
2.1 Análisis de contexto.....	27
2.2 Objetivos de la Intervención.....	31
2.3 Planificación.....	31
3. Procesos de aplicación:	36
3.1 Diarios de registro prácticas.....	36
3.2 Evaluaciones de los participantes	39
3.3 Evaluación global de la intervención	47
4. Conclusión	49
Bibliografía:	51
Anexo I Descripción de actividades	53
Sesión I::	53
Sesión II:	56
Sesión III:	61
Anexo II Materiales.....	65

Introducción

Título de la intervención:

Programa de Educación Emocional para Padres de alumnos de Nivel Secundario.

Una breve explicación del tema del trabajo.

El trabajo consistirá en trabajar con los padres de Nivel Secundario.

La necesidad de desarrollar competencias emocionales en los padres para atravesar la desafiante tarea de acompañar a un hijo/a adolescente.

La adolescencia es uno de los momentos más desafiantes que tiene que atravesar una persona en la vida. Desde diferentes teorías psicológicas sostienen que la adolescencia es la etapa donde se define la identidad.

Desde las neurociencias se afirma que en la adolescencia se termina de desarrollar el cerebro, en especial el lóbulo prefrontal, clave en el control de las emociones.

El lóbulo prefrontal es, probablemente, lo último que madura en el ser humano, de tal forma que no está maduro antes de los dieciocho o veinte años (Goldberg, 2001, Heilman, 2005; Mozaz et al., 2007, p.149). esto significa que adolescentes, que tienen la talla de un adulto, tienen todavía inmaduro el lóbulo prefrontal, lo cual les lleva a un comportamiento propio de un adolescente: inestabilidad emocional, incapacidad para regular ciertos impulsos, predisposición a comportamientos violentos (Bisquerra, 2018a, p.48).

Los preocupantes índices de consumos en Argentina según el informe de SEDRONAR que hay "Abuso de alcohol: de los niños y adolescentes que consumieron alcohol en el último mes, 1 de cada 2 lo hizo de forma abusiva. Esto representa 82.453 niños y adolescentes." (SEDRONAR, 2017), situación de violencia entre adolescentes, de trastornos emocionales que hay actualmente en la franja etaria de la adolescencia, hace evidente que hay que abarcar la problemática desde diferentes estrategias de abordajes.

Tanto en el trabajo clínico como en las escuelas, hay una idea instalada que para muchas etapas de la vida está más claro el camino de ser padre, pero para la adolescencia, se hace más cuesta arriba.

El desarrollo de las competencias emocionales, como eje de cualquier programa de Educación Emocional, puede ser útil para un programa específico dedicado a padres desde la prevención de los problemas citados anteriormente.

El programa no va a estar basado en dar recetas, sino en facilitar una gama de herramientas para el desarrollo de competencias emocionales para conectarse con el rol paterno/materno y con los hijos en la etapa de la adolescencia.

Destinatarios y ámbito de aplicación:

Se trabajó en el nivel secundario de dos escuelas. Los destinatarios fueron los padres con hijos en el nivel secundario. La convocatoria se definió con el equipo directivo de los dos colegios donde se aplicó el programa.

Aspectos teóricos principales

(Bisquerra, Pérez González y García Navarro, 2015, p.309), (Álvarez González y Álvarez Justel, 2018, p.24.).

- Concepto de Emoción.
- Componentes de Emoción.
- Padres como coaches emocionales: La paternidad/maternidad como modelo de competencias emocionales para la vida:
 - Conciencia emocional. Conectar con un hijo.
 - Regulación emocional. Mindfulness para padres. Conceptos de neurociencias acerca del cerebro adolescente y sus implicancias en relación con el mundo emocional.
 - Autonomía emocional: trabajar sobre la responsabilidad parental desde el mundo emocional. Coherencia en los modelos de responsabilidad.
 - Habilidades sociales: Comunicación expresiva.
 - Habilidades para la vida y el bienestar: Modelo paternal que da herramientas para la solución de problemas y conflictos.

- Las emociones y la salud: Patrones de salud en la familia. Los padres como modelos de salud. La importancia de las emociones positivas en el vínculo con nuestros hijos.

Objetivos del proyecto.

- Generar espacios de reflexión sobre los distintos estilos parentales y su relación con el desarrollo personal.
- Trabajar sobre el estilo parental de preparadores emocionales:
 - Aprender a percibir las propias emociones y las emociones de sus hijos
 - Reconocer la conciencia emocional como una oportunidad para conectar con sus hijos y construir una relación más profunda.
 - Practicar la Escucha con empatía como legitimación de los sentimientos de sus hijos.
 - Que los padres puedan ayudar a sus hijos a dar nombre y verbalizar los sentimientos.
 - Consensuar estilos de límites y desarrollar habilidades para resolver problemas.
- Reducir los síntomas de estrés que genera vivir con adolescentes.
- Entrenar técnicas de Mindfulness para padres de hijos adolescentes (Snel, 2014).

Otros agentes implicados (a parte de los destinatarios)

- Directivos de la escuela.
- Profesores de alumnos de secundaria.
- Equipo de Orientación escolar.
- Alumnos

Calendario previsto de la implementación.

Marzo-junio.

Justificación:

Hace mucho tiempo que vengo desarrollándome como psicólogo clínico y como educador con adolescentes y padres de adolescentes.

Queriendo ampliar las herramientas para este trabajo hice un curso de 8 semanas de Mindfulness para educadores y padres con hijos adolescentes.

Cuando volví de Barcelona de realizar la parte semi presencial del posgrado, me pidieron que de un taller para padres de los últimos tres años de la primaria sobre “La adolescencia que se viene”.

Al prepararlo tomé material que obtuve en la UB y del curso de mindfulness. Vinieron 60 padres y al principio pensé en que iba a estar nervioso, pero cuando di el taller me sentí muy cómodo por ser un tema que también lo trabajé mucho desde la clínica de psicología. Lo que más me llamó la atención es la necesidad de los padres de sentirse escuchados, pero a la vez de querer adquirir herramientas para trabajar la conexión con sus hijos. El taller estaba estipulado para que durara una hora (muy poco) y terminó durando dos horas y media y querían continuarlo. Es por eso por lo que empecé a germinar la idea de hacer el TFP sobre un programa de EE para padres.

Los problemas que estamos teniendo con los padres en el colegio me motivan a trabajar sobre las 5 competencias emocionales:

Conciencia emocional (los padres de los actuales adolescentes tienen muy poco entrenamiento en educación emocional), **regulación emocional** (aprender a conectarse con la propia misión parental), **autonomía emocional** (la responsabilidad por sobre todas las cosas), **habilidades sociales** (comunicación expresiva) y **habilidades para la vida y el bienestar**.

Otro de los motivadores de realizar este programa es la posibilidad de hacerlo a través de la escuela. En Argentina ha habido una escisión entre la escuela y las familias, un programa de educación emocional podría empezar a ser una punta de un reencuentro entre ambas.

Al recibirme como psicólogo realicé mi tesis sobre la Logoterapia y su vinculación con las teorías de la motivación en las organizaciones. Como la teoría de la Logoterapia de Víctor Frankl forma parte del marco teórico de la Educación Emocional propuesto por la Universidad de Barcelona, es una fuente de motivación realizar un programa de Educación Emocional en donde la responsabilidad es una subcompetencia clave a desarrollar.

En síntesis, la motivación para realizar un programa para padres de alumnos de nivel secundario es poder trabajar sobre los aspectos claves de las competencias emocionales necesarias para un modelo parental saludable.

1 Fundamentación teórica:

El marco teórico del programa de educación emocional para padres tendrá 6 apartados, será un desarrollo de las 5 competencias emocionales del modelo del GROPE de la Universidad de Barcelona. Se desarrollarán 3 competencias de manera profunda y otras dos con menos profundidad ya que se abarcará una subcompetencia. Se hará un breve resumen de cada subcompetencia y se profundizará en las subcompetencias a desarrollar en las actividades diseñadas en el programa. El sexto apartado tratará sobre la fundamentación de la aplicación en la escuela de un programa de educación emocional para padres.

Dentro de cada competencia se profundizarán aspectos a trabajar en la intervención, en el de conciencia emocional se abordará sobre la herramienta para reconocer el propio mundo emocional y ampliar el vocabulario emocional. En la intervención sobre la regulación emocional se trabajará especialmente sobre el Mindfulness para padres, y en las competencias de Autonomía Emocional y habilidades sociales se trabajará en el concepto de modelo parental como Coach Emocional para padres de adolescentes.

Y a modo de cierre de la fundamentación teórica del programa se intentará trabajar sobre una caja de herramientas para desarrollar las habilidades para vida y el bienestar.

1.1 Concepto básico de emoción.

Para todo programa de Educación Emocional se debe tener en cuenta que se debe hacer un breve desarrollo del Marco Teórico del estudio del concepto de emoción, ya que es un concepto utilizado desde muchas perspectivas y con interpretaciones muy diferentes y con distintos grados de rigurosidad científica.

El contenido de este apartado está basado en Bisquerra, Obiols y Redorta (2018).

La conciencia emocional es una competencia clave para la educación emocional. Es importante empezar por la definición de emoción, ya que es un concepto muy amplio y que puede tener muchas interpretaciones. Saber qué es lo que entendemos por emoción, su definición, sus componentes y su funcionalidad.

“Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento interno o externo” (Bisquerra, Obiols y Redorta, 2018, p.23-24).

Los componentes de una emoción están compuestos por 3 partes: un acontecimiento, una valoración (que tiene tres componentes: Neurofisiológico, comportamental y cognitivo) y la predisposición a la acción.

El proceso de valoración tiene varias fases. La primera que es muy rápida y automática y se valora si lo que está sucediendo es positivo o negativo para mi bienestar.

Según la respuesta a esta pregunta, se generarán determinadas emociones. Luego en una evaluación secundaria, el organismo toma en cuenta los recursos con los que cuenta para afrontar dicho acontecimiento. En este sentido la valoración de uno mismo, como la autoestima, cobra valor en el concepto de emoción, independientemente que gran parte de lo que el cerebro realiza cuando acontece una emoción es a nivel inconsciente.

Hay tres componentes de la emoción: Neurofisiológico, conductual y cognitivo.

- El **neurofisiológico** se manifiesta en reacciones en el cuerpo como la taquicardia, sudoración, vasoconstricción, etc. Estas respuestas no se pueden controlar, pero que se pueden trabajar con herramientas de regulación emocional de relajación, respiración o Mindfulness.
- El **componente conductual o comportamental** nos da una idea de qué tipo de emoción está experimentando una persona. Aquí las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, el ritmo, el movimiento del cuerpo, etc. aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. Este componente se puede regular también, y es indicador de madurez y equilibrio y tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.
- El componente **“cognitivo” o vivencia subjetiva** es lo que a veces se denomina *sentimiento*. El componente cognitivo hace que clasifiquemos un estado emocional y le demos un nombre.

La emoción como predisposición a la acción.

Una emoción predispone a la acción. Cada emoción específica presenta un abanico de posibilidades que la caracterizan. En el programa se trabajará a modo dinámico/teórico lo que predispone a la acción para las emociones principales.

Las emociones en general (Bisquerra 2018b) tienen una serie de funciones relacionadas con la adaptación, motivación, información, sociabilidad, toma de decisiones, procesos mentales, desarrollo personal, bienestar subjetivo, etc.

El estudio de las emociones de manera científico es relativamente nuevo, y a la vez es un concepto que se ha puesto muy de moda en el ámbito escolar. Por esta razón, en este programa de Educación Emocional (EE) para padres, me centraré en el marco teórico del GROU de la Universidad de Barcelona, que contempla para los programas de educación emocional trabajar sobre 5 competencias emocionales.

Competencias emocionales del GROU (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica):

Bisquerra (2018c, p.4) Entiende el concepto de competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Las 5 competencias emocionales son Conciencia emocional, Regulación Emocional, Autonomía Emocional, Habilidades Sociales, Habilidades para la vida y el bienestar.

1.2 Conciencia Emocional

En todo programa de educación emocional, uno de los puntos importantes a trabajar será la competencia emocional Conciencia Emocional.

Empezaré por la definición de Bisquerra (2018c, p.5): “la conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado”.

En el primer taller del programa se trabajarán sobre presentaciones y dinámicas del concepto de emoción y de lo que implica trabajar sobre la competencia conciencia emocional. Hay 5 subcompetencias que plantea el GROPE, de la Universidad de Barcelona que ayudan a desarrollar esta competencia, Bisquerra (2018c):

a.- Tomar conciencia de las propias emociones:

Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

Se trabajará para contemplar que todo el tiempo estamos experimentando emociones múltiples y de reconocer el aspecto inconsciente de las emociones. Justamente el desarrollo de esta competencia permite hacer un ejercicio de reconocer lo que no es consciente. En el programa se trabajará sobre dinámicas que ayuden a los padres a conectarse con sus propias emociones.

b.- Dar nombre a las emociones:

Para Bisquerra (2018c) esta subcompetencia se caracteriza por la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado.

Es clave trabajar en este aspecto es clave para poder salir de lo que se ha denominado “Analfabetismo Emocional”. Se podrá trabajar en el programa con el mapa del Universo de las Emociones para tener un fenómeno visual y global de la amplia gama de matices del universo emocional. Las generaciones de padres de hijos adolescentes en la actualidad no han tenido prácticamente educación emocional.

c.- Comprensión de las emociones de los demás:

c1. Es la capacidad de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales en (Bisquerra, 2018c)

En el trabajo con adolescentes, el desarrollo de esta subcompetencia como padre y educador es muy importante.

c2. El cerebro adolescente:

Se trabajará en el programa los avances de las neurociencias en relación con el conocimiento en profundidad del cerebro y del cerebro adolescente en particular.

Dentro de las aportaciones de las neurociencias a cómo funciona el cerebro adolescente. Es parte del desarrollo de esta subcompetencia como funciona en los adolescentes uno de los componentes claves de la emoción, el neurofisiológico. De Podestá, de Fox y Peire, (2013, p.163) citan a Pat Wolfe (2009) de manera brillante para poder explicar qué es lo que puede sentir un padre con la venida de la adolescencia:

Un día su hijo es alegre, afectuoso y obediente, busca su consejo, se viste con la ropa que eligieron juntos, y le da un beso al volver a casa antes de las 10 p.m. La tarea la realiza sin protestar y Ud. sale de la reunión de padres lleno de orgullo.

Luego en algún momento entre los 10 y 12 años, algo extraño sucede. De la noche a la mañana parece que alguien reemplazó a su hijo por otro; está viviendo con un extraño. Ya no podemos decir que es afectuoso y amoroso, hosco y hostil son mejores descriptores. Lejos quedaron los días en que solicitaba ayuda y si osa ofrecerlo, seguramente será ignorado. Este adolescente baja a desayunar con la ropa a la cual a Ud. le gustaría poner el cartel “la manera en que esta persona está vestida no es mi idea de buen gusto”. Su hijo pasa horas frente a la computadora, pero no logra terminar la tarea y ahora Ud. le teme a la reunión de padres.

Será útil brindar a los padres información de los avances en relación con el estudio del cerebro adolescente, ya que podrían conectarse más con sus hijos si supieran aspectos centrales de lo que pasa a nivel cognitivo en los adolescentes. Se intentará de trabajar sobre una mejor gestión de sus emociones en el acompañamiento de adolescentes a través de este conocimiento.

c3- Cambios Neurológicos:

De Podestá et al., (2013] indican que hay dos cambios importantes. El primero es que en la corteza cerebral la velocidad de transmisión de las neuronas aumenta después de la pubertad y el segundo es que las sinapsis no utilizadas se “podan”, mientras que las más utilizadas resultan fortalecidas.

No es la intención de este programa profundizar en este aspecto, pero sí remarcar las implicancias de estos cambios. Ya que estos cambios son también los

que indican que, gracias a la velocidad y a la poda de sinapsis, la última parte del cerebro que se termina de formar es la del lóbulo frontal. El lóbulo frontal es el CEO o director ejecutivo del cerebro, donde se realizan las funciones ejecutivas de dirigir la atención, el análisis crítico, el pensamiento abstracto, plantear metas y prioridades, planear estratégicamente, tener varias cosas a la vez y ser conscientes de nuestros pensamientos, entre otras cosas.

Una parte del lóbulo frontal, la corteza prefrontal, es la última en desarrollarse, y es la que se relaciona con la función de la toma de decisiones, la mediación de la conducta ética y moral, y **la regulación emocional**. De Podestá et al., (2013) aclaran que, por esta razón, los adolescentes suelen tomar decisiones basadas en respuestas emocionales y reactivas que en respuestas lógicas y reflexivas.

Tener esto presente, puede ayudar a relativizar ciertos comportamientos de los adolescentes que se consideran como intolerables por parte de los adultos.

En la clínica psicológica y en la escuela, se observa que en general estos comportamientos son menos tolerables para los padres que para el resto de los adultos, porque da la sensación de que pueden ser mirados por los demás como chicos malcriados o mal educados.

d.- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

Al trabajar sobre las subcompetencias anteriormente mencionadas, y dando un breve resumen del concepto de emoción y su funcionamiento, es importante resaltar en el programa de EE esta relación ya que según Bisquerra (2018c) los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción, ambos pueden regularse por la cognición.

La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

1.3 Regulación emocional.

Bisquerra (2018c) define a la regulación emocional como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre

emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas.

En esta competencia Bisquerra (2018c, p.6) clasifica cuatro microcompetencias:

a.- Expresión emocional apropiada:

Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Si se desarrolla esta microcompetencia, se comprende el impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas.

b.- Regulación de emociones y sentimientos:

Los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Según Bisquerra (2018c), incluye: Regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos; perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior.

c.- Habilidades de afrontamiento:

Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Implican estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

d.- Competencia para autogenerarse emociones positivas.

Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas.

e.- Mindfulness

Es interesante que en la definición de regulación emocional encontramos la necesidad de trabajar estrategias de afrontamiento con los padres. La herramienta que trabajaremos con dinámicas y ejercicios se llama **Mindfulness**. Cuando un adolescente está creciendo, tal como lo indicamos en el apartado de conciencia

emocional, el control de los impulsos está en desarrollo; dónde se puede trabajar con más eficacia es en desarrollar estrategias para que los padres puedan afrontar esta dificultad de sus hijos en el control de sus impulsos.

Es por eso por lo que trabajaremos sobre la herramienta del Mindfulness, principalmente sobre las bases de la escuela holandesa de Eline Snel.

Eline Snel tiene 2 grandes publicaciones que son “Tranquilos y atentos como una rana” (2010), que es para niños, y otro que se llama “Respirad Mindfulness para padres con hijos y adolescentes” (2017), sobre el que se abordará este apartado.

Tal como manifesté en la introducción, tanto en el ámbito clínico como en el escolar, hay una idea instalada de que el camino de ser padre es más claro durante la infancia y la niñez que en la adolescencia. Hay una aparente falta de herramientas como padre de adolescente. Uno de los objetivos de este programa de Educación Emocional es poder brindar herramientas para transitar con bienestar esa etapa como padre.

Snel (2017, p.20-21) realiza una reflexión tranquilizadora sobre lo que puede generar ser padre de adolescente y sobre lo que puede aportar el Mindfulness:

La mayoría de los padres saben encontrar su camino a la hora de educar. Tienen desarrollado de forma natural un buen sistema de radar con el que pueden conducir a sus hijos de manera segura hacia la madurez. La mayoría de los adolescentes crecen sin mayores problemas. Dudas, oposición, no atenerse a las reglas, experimentar lo prohibido, sabemos que todo ello forma parte del proceso, al igual que un sinfín de momentos del día a día. Pero si las cosas van de otra manera a como creías, ¿en qué puedes confiar entonces? ¿Y qué haces si la influencia que creías tener de repente no funciona?

En este punto del relato de Snel me detengo, ya que las preguntas que suelen hacerse los padres están en relación con el temor de perder el control, al “¿Y si...?”, frente a esta situación, el Mindfulness es una de las herramientas para trabajar en el programa, no solo desde la técnica sino desde los factores que Kabat-Zinn (2003) desarrolla del Mindfulness y que menciona Luis Lopez (2018)

Habilidad	Significado
No juzgar	Observar la propia experiencia sin etiquetar ni categorizar
Aceptación	Asumir la experiencia presente sin tratar de cambiarla independientemente del nivel de agrado. No es pasividad ni indiferencia.
Paciencia	Respetar y entregarse al ritmo natural de las cosas. No acelerar los procesos ni entorpecerlos
Mente de principiante	Ver las cosas como tal y como son sin ideas ni expectativas previas. Como si fuera la primera vez.
Confianza	Confiar en la sabiduría del propio organismo y en el propio potencial
No esforzarse	Dejar de querer. Permitir que las cosas acontezcan. Soltar el deseo de que sean de otra manera.
No luchar. Dejar pasar	Observar sin “engancharse” a ningún pensamiento o emoción, dejando que fluyan los diferentes objetos que acontecen

Tabla 1. Habilidades del mindfulness según Kabat Zinn (2003)

Snel (2017, p. 21) continúa ofreciendo lo que el mindfulness podría aportar como trabajo herramental:

No pasa nada si al convivir con adolescentes los árboles no te dejan ver el bosque. Tampoco pasa nada cuando tus hijos exageran lo indecible, cuando te restriegan sin piedad tus propias carencias en tu nariz, o cuando ponen énfasis en lo anticuado que eres. La cosa se complica cuando existe la amenaza de que os pierdas de vista el uno al otro, cuando ya no sabes o sientes lo que el otro está haciendo, cuando a tus hijos les importa un comino lo que habéis acordado o cuando corres peligro de acabar muy lejos de quién eres en realidad.

Para concluir con este punto de fundamentación de Mindfulness para padres, es oportuno resaltar que, en todas las etapas de la vida, tarde o temprano nos enfrentamos con situaciones que preferimos no vivir. Todos podemos encontrarnos en medio de un temporal por mil motivos. En tales momentos buscas algo que te proporcione estabilidad, algo a lo que poder asirte. La atención consciente es algo así. La atención consciente puede compararse con la quilla firme de un navío. La

imagen del navío es interesante y pienso usarla en alguna dinámica ya que suele ser muy representativo el barco como representación de lo que es manejar una familia como madre o padre.

En relación con la aplicación del mindfulness para padres, tomamos lo siguiente de Snel (2017, pag.21-22):

La atención consciente puede compararse con la quilla firme de un navío. En tiempos de gran confusión emocional, una buena quilla mantiene el equilibrio de tu embarcación, evitando que vuelques con la primera ráfaga de viento. Cuidando que en las primeras huracanadas de la pubertad puedas permanecer con las manos en el timón. Incluso cuando no siempre puedas mantener y establecer el rumbo, cuando tu influencia es significativamente mucho menor.

Parte de desarrollar la regulación emocional en la función parental implica estar atento a tu estado emocional, y poder regular los tiempos de los enojos, miedos o ansiedades. Este será un objetivo del programa, utilizar el Mindfulness para lograr un punto de calma y equilibrio, manteniéndote fuera de las garras de la tormenta.

Creo necesario aclarar que el Mindfulness es una herramienta, como muchas herramientas que se ponen de moda, es necesario aclarar que el mindfulness no es ningún aceite mágico que cure, ni disuelva las heridas. El mindfulness tampoco es una terapia, sino que trata de ejercitar diariamente la capacidad de darte cuenta de cómo funciona tu mente y la influencia que tienen tus sentimientos y pensamientos en tus reacciones. El mindfulness es algo distinto a pensar positivamente o querer cambiar alguna cosa. De hecho, no tiene nada que ver con pensar o hacer algo. Se trata de “ser”, de permanecer con lo que ahora mismo está ocurriendo. Lo que quiere transmitir la autora es lo que pretendo que ocurra en los talleres del programa, lograr transmitir que no es magia, ni cosa rara, sino estar presente en el momento adecuado.

1.4 Autonomía Emocional:

Bisquerra (2018c) define a la autonomía emocional como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida,

responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

Microcompetencias:

a.- Autoestima, Automotivación, Autoeficacia emocional

Autoestima:

Significa tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones con sí mismo.

Automotivación:

Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. En esta microcompetencia existen implicancias teóricas de la Logoterapia ya que automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.

Autoeficacia emocional:

Es la percepción de que se es capaz en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales.

b.- Responsabilidad:

Es la capacidad de responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.

Esta microcompetencia se trabajará en el programa para padres, debido a que, en el ámbito escolar, la falta de responsabilidad de la función paterna y materna genera grandes problemas en el desarrollo de la autonomía emocional de los adolescentes que está en plena formación.

Se trabajará desde la corriente de psicología de la Logoterapia, del psiquiatra Víctor Frankl, Sáenz Valiente (2009 p.64) refiere a la responsabilidad como concepto crucial: "Frankl siempre insistió que ser hombre es ante todo ser profunda y finamente responsable, aquí está nuevamente el salto cualitativo que emana de la condición espiritual y completa la mera libertad [...] es una libertad *para* la responsabilidad". La Logoterapia es una corriente de la psicología con una base filosófica del existencialismo. En la logoterapia el hombre es considerado un ser bio-psico-socio-espiritual. El núcleo de la teoría está basado en que hay dos elementos constitutivos

de la espiritualidad humana, la libertad y la responsabilidad. Tal como rescata Sáenz Valiente (2009), la responsabilidad es constitutiva porque permite un grado de libertad frente a cualquier condicionamiento, y por ende brinda la libertad de poder elegir cómo uno quiere enfrentar los condicionamientos de la vida, cómo quiere posicionarse frente a lo que a cada uno le ocurre.

Las implicancias de esta teoría son trascendentales en el trabajo educativo y en el trabajo con padres, sobre estos conceptos trabajaremos desde lo teórico y desde lo práctico.

c.- Actitud positiva (Bisquerra, 2018c):

Es la capacidad para decidir adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

d.- Análisis crítico de normas sociales (Bisquerra, 2018c):

Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los mass media, relativos a normas sociales y comportamientos personales.

Acompañar como padre de un adolescente en esta microcompetencia resulta una tarea muy desafiante. La sociedad de consumo pone como centro de atención al mundo adolescente, y frente a la crisis cultural en donde la adolescencia es el modelo que propone el consumismo como modelo de vida, tener una actitud crítica y reflexiva sobre los mensajes es una tarea de mucho trabajo para un padre de adolescente.

e.- Resiliencia

Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas.

f.- Coaching Parental: Favoreciendo la autonomía emocional.

En este programa no trabajaremos sobre todas las microcompetencias, pero profundizaremos en la microcompetencia de autoestima y responsabilidad sobre aspectos informativos y con dinámicas.

El acompañamiento de un padre a un adolescente implica un desafío inédito y particular en comparación a otras etapas de crecimiento de los hijos. Bisquerra, Pérez González y García Navarro (2015, p. 301) sostienen que “la familia es la primera escuela de educación emocional, y su incidencia en los cimientos de la inteligencia emocional es presumiblemente importante”.

De Podestá et al. (2013) reflejan que los adolescentes están dejando la etapa de la niñez para adentrarse en la adultez, y este despertar de nuevos intereses también se acompaña de confusión, temores e inseguridades. Es por eso por lo que deben separarse emocionalmente de los padres para definir quiénes son y qué es lo que quieren ser.

Tanto para los padres e hijos es difícil afrontar esta separación emocional. En el taller se trabajará sobre los padres para afrontar esa necesidad de autonomía emocional que necesitan los adolescentes.

Este desafío, continua De Podestá et al. (2013), es transitado con los pares, con los amigos, en quienes ellos se ven reflejados y con quienes pueden practicar los roles del adulto, compartiendo problemas y aprendiendo a adaptarse a otras personas. La autonomía emocional de los padres se torna una dependencia emocional de los amigos, que generalmente comparten los mismos contextos y valores.

Sin embargo, los adolescentes quieren y necesitan del apoyo, guía y consejo de los padres u otros adultos para las cuestiones importantes de la vida. En el taller se buscará trabajar sobre el aspecto psicoeducativo acerca de la adolescencia, pero principalmente se trabajará sobre el modelo parental como Coach Emocional.

Por esta razón es que creo que un programa o taller de EE para padres podría servir para desarrollar la responsabilidad como competencia. Cobas Pérez, Quert Méndez, García Gascón, Del Toro Anillos y Agüero Martín (2015, p.1112) afirman sobre el impacto emocional de la relación con sus padres:

De manera general los adolescentes son capaces de notar y, en numerosas ocasiones, escuchar y observar los conflictos de los padres, sus discusiones, a veces con palabras obscenas, e incluso la violencia física. Estas situaciones los llevan frecuentemente a preocupaciones, miedo, depresión, ansiedad y, en algunos momentos, agresividad. Muchos jóvenes meditan en las posibles soluciones a

estas situaciones, que, en lejos de resolver el problema, tienden a agravarlo, pues en la mayoría de los casos aparecen los denominados chantajes emocionales.

Un aspecto evolutivo clave de los adolescentes en la búsqueda de límites en la confrontación. En padres emocionalmente sanos, Eline Snel (2017) aporta “las cosas poco claras y sin una base sólida en tus relaciones con tus hijos adolescentes pueden convertirse en una fuente de estrés innecesaria y proporcionar un sinnúmero de preocupaciones también innecesarias”.

Para López Rossetti (2019) es común encontrar en los padres una suerte de analfabetismo emocional por el cual no pueden reconocer la emoción que los alcanza; sienten algo que no pueden definir.

La transición entre niñez y adultez no transcurre por igual en todos los adolescentes, sugieren De Podestá et al., (2013), el contexto familiar, el entorno y las expectativas previas juegan un papel muy importante. En esta búsqueda, se combinan el pasado y las expectativas de futuro. Y citando a Shute (2011), De Podestá et al., agregan: “Más que sobreproteger a sus hijos, los padres (y docentes) deben encontrar la manera de permitir ciertos riesgos sanos para promover el crecimiento y evitar desperdiciar el talento al mismo tiempo que evitando desastres.”

Los adolescentes son buenos observadores de los adultos, pero incorporan tanto lo positivo como lo negativo de lo observado. En palabras de Casullo (2003)

El adolescente está francamente comprometido con la búsqueda ideológica de una coherencia interna y de un conjunto de valores. Quieren ser fiel a sí mismo y a los otros significativos con los que se relaciona. En este sentido, Erikson considera la fidelidad como una virtud que se espera en este período. El adolescente necesita alcanzar una autodefinición coherente de sí mismo.

Bisquerra et al. (2015) refieren que el estilo parental que han seguido nuestros padres para educarnos no tiene solo efectos en nuestra infancia, sino que se prolonga a lo largo de nuestra vida.

Bisquerra et al. (2015) realizan un recorrido por las principales investigaciones acerca de los estilos parentales y profundizan en las investigaciones de John Gottman (Gottman y De Claire, 1997, p.17).

Mis colegas y yo comprobamos con nuestra investigación científica que las interacciones emocionales entre padres e hijos son de extrema importancia. Ahora sabemos con certeza que la preparación emocional ejercida por los padres influye de modo significativo en el éxito y la felicidad de los hijos/as.

g.- Estilos Parentales:

Bisquerra et al. (2015) recopila los cuatro estilos parentales y los efectos que cada uno de ellos produce en los hijos.

g1.- Simplistas:

Este modelo se basa en la creencia de que la mejor manera de gestionar emociones de los niños es decirles que las ignoren. Creer que las emociones negativas son dañinas y hay que ignorarlas.

Las buenas intenciones de los padres para evitar que sus hijos se sientan mal tienen consecuencias negativas en los hijos

Los efectos de este modelo son:

- + Los hijos aprenden a que no pueden confiar en sus emociones.
- + En una nueva ocasión de emoción negativa no va a recurrir a los padres (va a buscar en otro lado, alcohol, drogas, etc)
- + Aprenden un modelo donde las emociones negativas hay que reprimirlas.
- + No aprenden a gestionar sus emociones

g2.- Desaprobadores:

Las emociones negativas son castigadas. Los padres critican los sentimientos del niño y pueden llegar a castigarle por sentir emociones negativas.

Los efectos de este modelo son:

- + Se acostumbran a tener baja autoestima.
- + Sentir culpa por sentimientos que sus padres consideran malos
- + No aprenden a gestionar sus emociones, cómo calmarlas o cambiarlas por otras positivas.
- + Crecen sintiendo que algo de ellos está mal en ellos.
- + Problemas de concentración y aprendizaje.

- + Les cuesta solucionar problemas.

g3.- Permisivos:

En este estilo parental se acepta y no se interfiere en los sentimientos de sus hijos. Los padres quieren que sus hijos expresen lo que sienten, sea cual sea el comportamiento.

Los efectos de este modelo son:

- + Los chicos se conectan, pero no tienen guía ni ayuda para entender lo que les pasa.
- + Baja capacidad para calmarse cuando se sienten tristes y/o enojados, frustrados.
- + Pocas habilidades para afrontar el estrés.

g4.- COACHING EMOCIONAL

Bisquerra et al. (2015) nos brindan los resultados de los estudios del Dr. Gottman cuando un padre ejerce un estilo de preparador emocional, aprovecha para hablar de emociones con nuestros hijos y ayudarles a gestionarlas en situaciones cotidianas en las que está viviendo emociones desagradables.

Las características más destacadas de estos padres son:

- + Son sensibles a sus emociones y a las de sus hijos, conectan con ellas.
- + Reconocen que todas las emociones son útiles.
- + Respetan las emociones de sus hijos y las valoran.
- + Orientan para ayudar a canalizar las emociones.
- + Ponen límites y enseñan el modo aceptable de manifestar las emociones.

Efectos sobre el niño

- + Se siente valorado, seguro y más confiado en sí mismo.
- + Aprende que hay límites, y que hay diferencias entre buenos y malos comportamientos.
- + Se siente cómodo expresando sus emociones.
- + Aprende a confiar en sus sentimientos.
- + Sabe regular mejor sus emociones.
- + Es más competente solucionando problemas.

- + Habitualmente tiene un impacto positivo en su autoestima. Mejores relaciones interpersonales y desempeño académico.

1.5 Habilidades sociales:

Bisquerra (2018c, p.9) define a la competencia social como la capacidad para mantener relaciones con otras personas. Implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.

En este programa trabajaremos sobre tres microcompetencias de las habilidades sociales:

- + Practicar la comunicación receptiva: Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- + Practicar la comunicación expresiva: Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- + Prevención y solución de conflictos: Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.

En los talleres se trabajarán sobre dinámicas de comunicación para potenciar a los padres en estas microcompetencias de las habilidades sociales.

Tal como plantean Faber y Mazlish (1997), el lenguaje de la empatía no es algo que nos surja naturalmente en nosotros, no es parte de nuestra “lengua materna”. La mayoría de nosotros crecimos con la impresión de que negaban nuestros sentimientos. Se requiere de mucha práctica y concentración para poder ver más allá de lo que dice el niño, a fin de identificar lo que está sintiendo. En la adolescencia esta práctica tiene un desafío novedoso en relación con los otros estadios evolutivos. En la búsqueda de autonomía, se hace difícil entablar conversaciones con los

adolescentes, por ende, se debe practicar mucho la habilidad de comunicación expresiva.

1.6 Habilidades para la vida y el bienestar (Bisquerra, 2018c):

En este programa se trabajará sobre un modelo parental orientado hacia el bienestar.

Las competencias emocionales para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencia de satisfacción o bienestar.

La microcompetencia que se trabajará será la de Bienestar emocional. Esta competencia trabaja la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar.

Trabajar en estas microcompetencias en el programa de educación emocional son importantes para darle solidez al estilo parental de coach emocional.

1.7 Fundamentación de la aplicación en la escuela de un programa de educación emocional para padres

En este punto del desarrollo del fundamento teórico es importante destacar lo que Bisquerra et al. (2015) trae acerca de los resultados científicos. La Educación Emocional es un campo que, dentro de la ciencia, es relativamente nuevo y el campo de investigación que estudia el impacto de los diferentes estilos parentales en el desarrollo emocional es aún incipiente. Se necesitarán más estudios que exploren estos conceptos y nos permitan afirmar con más contundencia y claridad el impacto emocional de un estilo parental u otro.

Sin embargo, la educación emocionalmente inteligente permite adquirir recursos para vivir con menos emociones negativas como la ira o el estrés y potenciar

otras más positivas como la calma, la armonía y la felicidad, lo cual tendrá beneficios para la salud, las relaciones interpersonales y el bienestar personal o social.

Los programas de aprendizaje emocional para familias son una buena oportunidad para facilitar el desarrollo en los padres y facilitarles herramientas a aplicar en la educación de sus hijos. Asimismo, en estos programas, los padres tienen la oportunidad de aprender unos de los otros, compartir experiencias y vivencias y son conscientes que no son los únicos que tienen ciertos conflictos o dificultades educando a sus hijos.

Bisquerra et al. (2015, p.325) remarcan:

Diversas investigaciones demuestran que la escuela es un contexto clave para fomentar el desarrollo emocional (Greenberg et al., 2003; Merrell y Gueldener, 2010; Zins y Elías, 2006). El aprendizaje emocional no puede realizarse de forma aislada, en la escuela o en casa. Las competencias emocionales se desarrollan a partir de las relaciones que mantenemos con otras personas, a partir del modelo emocional que recibimos (padres o profesores), de la práctica que realizamos y el esfuerzo que obtenemos de ellas en diferentes contextos (Christenson y Hasvy, 2004; Zins et al., 2004).

Para finalizar y a modo de conclusión citaré el resultado de investigación que Bisquerra et al. (2015, p.325-326) acerca de lo que implica trabajar con las familias en la escuela:

En el año 2002, el National Center for Family and Community Connections to School realizó una revisión de varias investigaciones en las que se pusieron de manifiesto los beneficios que obtienen los estudiantes cuando se da una conexión entre escuela y familia:

- Son menos propensos a comportamientos de riesgo como abuso en consumo de drogas o violencia.
- Muestran mejor comportamiento en la escuela y en casa.
- Atienden con más regularidad a las clases.
- Consiguen mejores calificaciones/resultados en pruebas de conocimientos estandarizadas.
- Logran más desarrollo de las habilidades sociales.

2 Diseñando la intervención:

El programa consistirá en un programa de tres talleres de 2hs aplicado en dos colegios con contextos muy diferentes.

2.1 Análisis del contexto:

Características de la institución, estructura y funcionamiento:

Escuela María de Guadalupe (Barrio Las Tunas, Pacheco, Buenos Aires):

Es una institución que se creó hace 12 años con el aporte de empresas y privados en una zona muy vulnerable de la provincia de Buenos Aires.

Se sostiene con aportes de empresas, privados y subvención 100% del estado. Las familias pagan una cuota simbólica.

Desde enero de 2019 cambiaron a los directivos de la secundaria. Los nuevos directivos están tratando de enderezar una cultura donde se habían desdibujado los valores educativos. De alguna manera sin expectativas de superación en los alumnos. Se había llegado a un grado de anomia generalizado.

Funciona jornada completa de 8 a 16hs, donde complementan la enseñanza curricular con talleres con certificación laboral. En la zona es un proyecto distinto porque casi todas las escuelas públicas y/o privadas con subvención estatal tienen un solo turno y sin talleres con certificación laboral.

Tiene tutores y preceptores para hacer seguimiento de los alumnos y un Equipo de Orientación Escolar.

El nivel secundario cuenta con 264 alumnos. En 2019 se egresa la primera cohorte de egresados.

Colegio Santa María de Luján (San Isidro, Provincia de Buenos Aires):

Es una institución que pertenece a un grupo educativo llamado Grupo Educativo Marín, que depende del Obispado de San Isidro de la provincia de Buenos Aires. Es un grupo educativo con 4 colegios con diferentes características, ya que atienden a comunidades sociales diversas.

El Colegio Santa María donde realicé el taller es un colegio de clase media, con una impronta de inclusión de aquellos alumnos que no son “tolerados” en otros colegios de la zona. San Isidro es una ciudad con un poder adquisitivo alto, y muchos alumnos con dificultades de aprendizaje o conductuales, que no son aceptados en los colegios tradicionales, encuentran su lugar en este colegio.

El acompañamiento a los alumnos lo realiza el Equipo de Orientación Escolar (yo soy miembro del equipo) junto con los preceptores y directivos.

El proyecto pedagógico es de escolaridad simple (un turno), con una propuesta extendida optativa para la tarde.

Características del destinatario del programa

Escuela María de Guadalupe:

En el encuentro con los directivos y el equipo de orientación escolar, manifestaron que los padres tienen, en un gran porcentaje, varias dificultades de comunicación con los hijos, y demuestran una brecha generacional, baja empatía, casi nulo manejo de las emociones y el conflicto, estos los resuelven de manera violenta, física, verbal o psicológica. Esto se traslada al alumnado, quien replica estos modelos al resolver sus conflictos con pares y adultos. Les cuesta mucho poner límites, en parte se debe a la falta de herramientas saludables para sostener la crianza una vez que se llega a la adolescencia.

Hay un patrón de organización familiar caracterizado por el “nomadismo” familiar/parental: los chicos deambulan en el transcurso de la adolescencia por varios lugares, que pueden estar constituidos por, madre/padre biológico y parejas eventuales, tíos, abuelos. Se constata la ausencia de figuras parentales positivas.

Se evidencia la falta de la responsabilidad de la crianza, se ha delegado en figuras itinerantes.

Colegio Santa María de Luján:

El perfil de los padres de este colegio es el de clase media trabajadora. Hay mucha variedad en las composiciones familiares.

Hay muchas separaciones, muchas de ellas en malos términos, donde los hijos son rehenes de las peleas de los padres.

Lo que se observa es que a los padres les cuesta sostener una crianza en la adolescencia donde se hacen cargo de sus hijos, llenando huecos afectivos con un alto consumismo.

Las familias adhieren a los valores cristianos del colegio y suelen acompañar los proyectos del colegio.

Existencia o no de un programa marco que defina las líneas de actuación.

En ninguno de los dos colegios existe un programa marco que defina líneas de actuación en relación con la educación emocional.

En ambos casos, las actuaciones con relación a la educación emocional son aisladas y según el interés de quien quiera hacer una actividad relacionada con el tema.

Definición de roles y funciones de los diferentes agentes implicados:

- **Equipo directivo:** Gestión pedagógica y técnico-administrativa del nivel.
- **Preceptores:** Intervenir activamente en la construcción colectiva de acuerdos de convivencia. Cumplir con el cuidado y acompañar a los alumnos. Intervenir en los conflictos de disciplina.
- **Equipo de Orientación Escolar:** Ser soporte de toda la institución. Realizar los seguimientos de los alumnos con dificultades de aprendizaje. Trabajar con los docentes en la integración de los alumnos y en los temas pedagógicos. Acompañar al equipo directivo.
- **Docentes:** Planificar y desarrollar clases. Asegurar la protección integral de todos los alumnos.
- **Padres:** Acompañar a sus hijos en el cumplimiento de la educación obligatoria. Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar. Respetar el proyecto institucional de la escuela.
- **Alumnos:** Concurrir a la escuela. Estudiar y esforzarse por conseguir el máximo desarrollo. Respetar la libertad de conciencia. Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar.

Existencia de la coordinación y apoyo técnico dentro y fuera de la institución: (ambos colegios)

Referida a la EE no hay sistematizada o establecida ninguna apoyatura interna o externa. Eruptivamente actúa el EOE.

Clima de aceptación y apoyo a la implementación del programa.

Escuela María de Guadalupe:

Quien promovió mucho la implementación del programa es quien hoy es la vicedirectora de secundaria, que fue mi directora en otro colegio y tenemos una amistad.

Al principio los directivos se mostraron renuentes a la implementación, principalmente porque empezaron las nuevas autoridades este año. Tienen muy pocas expectativas de la capacidad de los padres para asimilar este programa.

Colegio Santa María de Luján:

Como trabajo en el colegio como Equipo de Orientación Escolar, logré apoyos entre mi equipo de trabajo y con los directivos. A los directivos le gustó la idea, pero tuve poco acompañamiento.

La institución asume el programa como una prioridad

En ninguno de los dos colegios se asume el programa como una prioridad.

Establecimiento de estructuras y canales de participación

Escuela María de Guadalupe:

Las necesidades detectadas luego de reuniones con el equipo de dirección y con el equipo de orientación escolar están orientadas a dar a los padres herramientas concretas en relación con el acompañamiento de la paternidad y maternidad de los hijos adolescencia.

El contexto es de mucha vulnerabilidad social y los directivos manifestaron que los padres tienen pocos recursos para poner límites. Se dan dos situaciones: o los

hijos quedan librados sin ninguna puesta de límites o los límites se ponen con violencia física y/o verbal.

El equipo directivo y psicológico comentan además una cuestión de bajo nivel cognitivo de los padres en cuanto al establecimiento de normas. En la reunión de padres, me comentan, que les dieron algunas consignas para trabajar junto con sus hijos, y que no las pudieron implementar por falta de comprensión de la consigna.

Se envió la invitación a través de nota impresa en el cuaderno de comunicados, ya que no manejan correo electrónico. Se reforzará la invitación por el canal informal de WhatsApp.

Colegio Santa María de Luján:

Se coordinó con la Directora General las fechas de implementación del programa. Se envió un mail con un formulario de inscripción.

2.2 Objetivos de la intervención:

Trabajar en herramientas concretas teniendo en cuenta lo propuesto en el marco teórico. En función de lo recolectado en la detección de necesidades, para las escuelas del sector socioeconómico bajo se irán trabajando aspectos psicoevolutivos de la adolescencia en conjunto con herramientas de educación emocional para la prevención.

En ambos colegios se trabajará desde el empoderamiento como padres con herramientas de educación emocional buscando desarrollar las competencias emocionales propuestas.

2.3 Planificación:

Programa según sesiones:

En el siguiente cuadro se presentarán las actividades por capacidades trabajadas, sesiones, contenidos y objetivos, actividades y recursos.

El desarrollo de las actividades está en el Anexo I y los materiales en el Anexo

II

Capacidades Emocionales	Sesión	Contenidos y objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo
Conciencia Emocional	1	Que los participantes conozcan los elementos básicos del concepto de emoción. Que se tome conciencia del analfabetismo emocional. Que tomen conciencia de la fuerza de gravedad de las emociones negativas.	Presentación de PowerPoint, más dinámica listado de emociones	Proyector y pantalla. Hojas y biromes.	30'
Regulación Emocional		Vivenciar una meditación. + Explicar brevemente en qué consiste el mindfulness.	Pausar y Sintonizar. Introducción del Mindfulness	Meditación impresa. Campanas. Equipo de audio para ambientizar.	15'
Habilidades Sociales		¿Qué es la Escucha? Qué significa la escucha en la relación padre adolescente. Practicar la escucha con un par: otro padre adolescente.	Escucha parental.	Reglas de la Escucha. Poema: "El arte de escuchar".	25'
Regulación Emocional		Desarrollar el concepto de regulación emocional a través de la meditación. Ponerte en el lugar de tu hijo. Trabajar los aspectos conceptuales más importantes del mindfulness y las implicancias en la paternidad/maternidad. Trabajar la escucha activa con la reflexión posterior a la meditación.	Ponerte en el lugar de tu hijo. Escucha.	Meditación: Ponerte en el lugar de tu hijo.	25'

Conciencia Emocional		Presentar el modelo de las competencias emocionales. Resumen. Caja de Herramientas.	Presentación del modelo de Competencias Emocionales . Cierre	PPT + Proyector.	25´
Conciencia Emocional	2	Desarrollar la conciencia emocional a través del análisis de la canción a través de entender qué es lo que puede sentir un adolescente.	Análisis de Canción "Stressed Out" de 21 pilots.	Un reproductor de música. Canción descargada. Una hoja por participante con la letra en ambos idiomas.	20´
Regulación Emocional		Vivenciar una meditación. + Explicar brevemente en qué consiste el mindfulness.	Pausar y Sintonizar. Introducción del Mindfulness	Meditación impresa. Campanas. Equipo de audio para ambientizar.	15´
Conciencia Emocional		Repasar el modelo de competencias emocionales. Contextualizar y justificar la necesidad de un marco teórico para la Educación Emocional.	Competencias Emocionales . GROP.	Proyector y ppt.	20´
Conciencia Emocional		Trabajar la conciencia emocional acerca del mundo emocional del adolescente. Conocer los aspectos científicos del desarrollo del cerebro en la adolescencia y su implicancia en la gestión de las emociones.	Cerebro Emocional. Aspectos evolutivos de adolescentes.	Proyector y ppt.	25´

Regulación Emocional		Trabajar la regulación emocional a través del Mindfulness. Conectar experiencias entre padres.	Meditación: Sólido como una montaña	Meditación impresa. Campanas. Equipo de audio para ambientizar.	20´
Habilidades Sociales		Desarrollar el concepto de Modelos Parentales. Conversación sobre los modelos parentales que los padres tuvieron.	Modelos Parentales	Proyector y ppt.	15´
Conciencia Emocional		Resumen y caja de herramientas.	Cierre	Proyector y ppt.	5´
Conciencia Emocional		Tomar registro de la propia conexión emocional con nuestra historia. Poder reconocer el impacto de procesar el mundo emocional. Compartir herramientas para procesar situaciones emocionales	Entre Surcos y Mareas	Ficha Entre surcos y mareas.	30´
Habilidades Sociales	3	Desarrollar el pensamiento de perspectiva y la empatía. Reflexionar sobre la necesidad de analizar las situaciones desde diferentes puntos de vista. - Descubrir hasta qué punto una misma situación puede ser vivida y sentida de forma completamente distinta por parte de las personas afectadas.	Consultorio Emocional.	Dos cartas (la carta de la madre y la carta del hijo). Todos los miembros de un mismo grupo deberán tener la misma carta. - Bolígrafo.	30´

Autonomía Emocional		Desarrollar el modelo parental de Coach Emocional. Relacionar las características de este modelo con lo visto en los tres talleres.	Modelo Parental: Coach Emocional.	Fotografías, imágenes y dibujos.	30´
Regulación Emocional y H. para la vida y el bienestar.		La música como la letra se consideran apropiadas para ayudar a superar una frustración, así como otras emociones negativas.	Let it Be.	Letra en inglés y castellano. Descarga de la canción y del video de J. Corden.	20´

3 Proceso de aplicación:

3.1 Diario de registro prácticas.

Colegio Santa María de Luján

Registro Primer taller

Como yo trabajo en este colegio, conozco a muchos padres. Pero también vinieron otros padres que no conocía.

La sensación es que al principio estaba medio serio, pero ya con la actividad del listado de las emociones, se distendieron.

Me quedó la sensación que lo preparé demasiado “teórico”, un poco porque es en el lugar donde me siento más cómodo y por otro lado porque siento que es necesario primero una aproximación teórica.

El enfoque también basándome en las meditaciones, es algo bastante novedoso para la mayoría de las personas. Y acostumbrado a tener que generar clima de meditación con los adolescentes, en este caso el clima se generó en seguida y colaboró a la conexión con el resto del taller.

La meditación “Ponerte en el lugar de tu hijo fue muy positiva”. Ahí fue cuando se volvió más dinámico el taller.

Lo que tengo que revisar es no depender tanto del PowerPoint ni querer “dar” todos los contenidos como si fuera una clase.

Como fue el primer taller en el primer colegio, me quedé con una sensación muy positiva.

Registro segundo taller

Me siento bien y, los padres lo valoran y les gusta. A nivel personal estoy atravesando varios factores de estrés, pero pude regular mis emociones y concentrarme en el taller. Yo me siento que es muy expositivo, pero los momentos de Mindfulness son

muy potentes. Lo de la canción les gustó, los conectó con lo que puede sentir o pensar un adolescente. Tal vez les falta un poco más de interacción o ponerlos a laborar. El tercer taller hacerlo de manera más dinámica. Lo de las competencias emocionales trabajarlo más personalmente.

Registro tercer taller

La verdad es que la charla con JC me vino muy bien. Tomar lo que les pasó en la semana con los talleres fue bueno también. Me relajé, usé más dinámicas para que conversen más entre pares. La dinámica del consultorio emocional resultó. Les encantó la lectura del texto de Matías. Porque era como un resumen de lo que veníamos hablando. Practicar la escucha entre padres. Uno comentó que en vez de hacer la consigna primero se conocieron y armaron red. Tal vez se podría armar una red de padres y hacer talleres mensuales para conocerse. Terminar con Let it Be les encantó. También decir el ppt hablándolo con ellos fue bueno

Colegio María de Guadalupe

Registro Primer taller

Muy frío, mejorar los arranques. Muy teórico, no me conocían. El nivel de comprensión era bajo. Hay que ir mucho a lo concreto, y por más que sabía que iba a ser así, me faltó adaptarme a un escenario más concreto y de poca abstracción. Se despertaron con el tema del listado de las emociones. Trabajar sobre las emociones básicas y positivas. Para la clase que viene, muchas actividades de escucha. Necesitan herramientas de escucha. Cómo poner el límite, y transformarlo en la escucha. Manejar la comunicación. Trabajar la reflexión también, que algo les quede, armar un resumen en vez de un PowerPoint. Meditaciones más cortas.

Tuve una discusión con una madre, que luego los directivos me dijeron que no habla casi nunca. Se sintió que le decía cosas contradictorias. En el momento manejé bien la situación, pero por momentos se puso muy insistente, luego los directivos me ayudaron.

Registro Segundo taller

Haber registrado el impacto de las diferencias de la aplicación de los talleres en los dos colegios me sirvió para preparar de manera diferente el segundo taller en el Maria de Guadalupe. Vinieron menos personas que al primero. Vinieron 5 madres.

El registro que tengo es que salió muy pero muy bien. Las madres al encontrar un ámbito de confianza, generado al final del primer taller, fue muy bueno. Valoraban la escucha, la meditación (yo pensaba que la meditación no había funcionado).

El taller fue más práctico y se pudieron abrir mucho. Se puso mucho el cuerpo, terminé agotado. Las experiencias de modelos parentales negativos, y las experiencias que comentaban las madres acerca de lo difícil que les resulta ser madres en este contexto, fueron valoradas por las otras, fueron fortalecidas en el grupo. Fue casi un encuentro grupal, y se notó la conexión emocional que se generó a medida que atravesábamos en el transcurso del taller.

Registro tercer taller

En el último taller ya venía mentalizado en que había cambiado la energía entre el primero y segundo, y lo que había planificado se pudo cumplir. Las madres que vinieron que fueron siete, estaban esperando el último programa. El clima que se había generado en el segundo taller fue propicio para profundizar en lo planificado.

El ejercicio de meditación, Paciencia, Confianza y Soltar, que es un poco más largo, fue muy bien recibido. Se pudieron conectar. Las madres comentaban que trataron de practicar algunas estrategias trabajadas en los primeros dos talleres.

Dar lugar a la escucha entre pares, hizo que se pudieran conectar con las herramientas de la educación emocional. La actividad del Consultorio Emocional fue muy movilizante y generó sorpresa cuando se dieron cuenta que les había dado cartas diferentes, ayudó a desarrollar la conciencia de trabajar en la empatía con sus hijos adolescentes.

Al finalizar una madre se acercó y me comentó que se quedaba con un sabor agridulce porque le había gustado, pero triste porque se terminaba. Quedamos en que lo podíamos continuar.

3.2 Evaluación de los cursantes.

Colegio Santa María de Luján:

Para la evaluación se realizó un formulario Google que se les envió junto con el PDF al final con la caja de herramientas.

Valoración de Taller para padres SML 1/3 (respuestas):

Nombre	Menciona una de las cosas más importantes que hayas aprendido hoy en el taller.	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con vos mismo/a?	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con tu hijo/a?	¿Qué aspecto del taller te gustaría que se mejore?
Mariela	Intentar ponerme en el lugar de mi hija y entender que le pasa	Creería que sería el poder meditar, pero no creo poder lograrlo	Poder respirar profundamente ante un primer impulso agresivo. Intentar escuchar sin interrumpir.	Fue el primer encuentro, pero me pareció interesante. Quizás en realidad se queden cortos 3 encuentros porque no llegamos a ver los temas que había quizás pensados para hoy
Viviana Inés	Ponerme en el lugar de mi hijo	Meditación. Pensar en el otro. Encontrar herramientas para conocerme	La escucha la mirada y ponerme en su lugar	Todo perfecto. Destacó la calidez de Mariano y su manera de expresarse
Soledad	Conectarme conmigo misma y así poder tener mejor conexión con mi hijo	Respirar, detenerme y pensar antes de hablar	Pensar en el como otra persona, creer en él, escucharlo antes de hablarle	De momento nada

Verónica	Que tengo que aprender a compartir los momentos con mis hijos con un poco menos de ansiedad a que me cuenten todo lo que yo quisiera. O sea, con un poco más de paciencia.	Poner un poco el pie en el freno y tomarme esos momentos de meditación para conectar conmigo	Poder ponerme en su lugar y tratarlo amorosamente.	Me pareció excelente. Lo único que me gustaría es que se repita en la segunda mitad del año en un horario no laboral para que puedan asistir también los papás. ¡Me parece que es super importante! ¡Muchas gracias!
Cora	Atención plena, escucha, reconocer las emociones	La meditación, la calma y la auto escucha (no que la hago seguido)	El diálogo y escucharlo sin juzgar ni hablar	La puntualidad. Si es más largo que se diga con anticipación, así uno se puede organizar.
Mariana	Espacio al sentimiento y límites al comportamiento	Meditación y ponerse en lugar del otro	Dialogo	-
Viviana	Que los sentimientos positivos son contagiosos y generan respuestas fisiológicas	Trabajo mucho para estar conectada conmigo y siento que lo estoy	La escucha activa y la mirada	Me encanto y me sorprendió muy positivamente. Gracias
Agustina	reconocimiento de las emociones positivas y negativas	utilizar el botón de pausa	conectar empáticamente	ninguno
Florencia	Mostrarse a veces vulnerables frente a un hijo, hace que él se sienta habilitado para expresar sus sentimientos.	Mediante la meditación llegar a vislumbrar lo que siento en el aquí y ahora.	Mediante la meditación ponerme en su lugar y analizar qué siente, qué lo llevó a reaccionar de una forma determinada.	Nada

Valoración de Taller para padres SML 2/3 (respuestas):

Nombre	Menciona una de las cosas más importantes que hayas aprendido hoy en el taller.	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con vos mismo/a?	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con tu hijo/a?	¿Qué aspecto del taller te gustaría que se mejore?
Mariela	Escuchar...es decir NO...	Meditación	Interpretar sus emociones y saber cómo actuar ante ellas. El encontrarme conmigo misma. El saber q estoy haciendo las cosas de la mejor manera.	El tiempo de duración, hacer más ejercicios con mis pares
Verónica	Lo de la formación del cerebro de los chicos. No lo sabía. ¡Y me doy cuenta de que de todos los tipos de padres tengo un poco de cada uno!	Poder parar, tomarme el tiempo para las meditaciones y regalarme esos momentos para mí.	Escucharlos más. Con paciencia y sin condiciones.	¡La verdad es que así me parece muy bueno! Tal vez cada uno podría compartir como se sintió... pero entiendo que se haría demasiado largo. ¡Gracias!
Mariana	Coherencia emocional	Aceptarme y ponerme objetivos	Escuchar y ser paciente	Me gustaría tener el power point antes así lo puedo llevar impreso y escribir sobre él lo que se habla 😊
Carlos	Información sobre el desarrollo del cerebro adolescente y estilos parentales	Meditación	Comprensión de las emociones de los demás y comunicación receptiva	No tengo sugerencias

Mariela	Me sirvió saber que su cerebro está en formación y a bajar un poco la ansiedad con la responsabilidad	El cuestionarme como estoy	La escucha	Creo que es muy interesante en prácticamente todos los aspectos. Yo no soy fans de la meditación, pero no diría que es algo a mejorar ya que entiendo el por qué
Soledad	La conciencia emocional	Escuchar mis emociones, estar bien conmigo misma	Comprenderlo, escucharlos	De momento ninguno
Agustina	reconocer nuestras emociones comprenderlas y actuar	generar emociones positivas que nos sirvan de base para generar autonomía, automotivación y motivación	ayudarlo a regular sus emociones, a afrontarlas, importancia de generar emociones positivas	nada. es importante la constancia en el crecimiento de nosotros como un todo, y son geniales estos talleres para mejorar nuestra paternidad
Josefina	La presión que sienten los adolescentes	Meditación	Tener un momento solos, sin hermanos, para conversar o compartir	Ninguno. Es muy bueno gracias
Viviana	Q la impulsividad está determinada por una inmadurez fisiológica (cerebro)	Las pequeñas meditaciones	Yo creo q sirve ser empático c límites y respetuoso	El taller me pareció excelente. ¡¡¡No modificaría nada, es más me parece q podrían hacerse otras temáticas muchas gracias por todo!!! Lamenté mucho no poder ir al último encuentro

Valoración de Taller para padres SML 3/3 (respuestas): En este formulario, se agregaron dos preguntas

Nombre	Menciona una de las cosas más importantes que hayas aprendido hoy en el taller.	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con vos mismo/a?	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con tu hijo/a?	¿Qué aspecto del taller te gustaría que se mejore?	¿Cuán largo o corto te ha parecido cada taller?	¿Qué temas te gustaría que se trabajen en un próximo taller
Maria	pausar, pensar, actuar y sobre todo la importancia de conectar emocionalmente con nuestros hijos	meditación, lecturas y momentos con cada hijo	escuchar y no juzgar y ser tan crítica todo el tiempo con ellos	me gusto sí, me gustaría un encuentro tipo taller e hijos en esta línea	no pude ir a todos por mi trabajo, pero creo que 2 o 3 está bien	sexualidad, consumos problemáticos,
Verónica	que si no pasa lo que queremos que pase en el momento justo... no se termina el mundo!	Escuchar mi corazón y poder sacar mi la niña que fui.	Escucharlos siempre, y tenerles paciencia.	La verdad es que me pareció lindísimo. Yo quería que se compartiera más. Eso lo hicimos hoy. Realmente fue muy lindo. Fue muy lindo terminar con Let it be. Por lo menos para mí.	Me pareció justo. Me parece utópico hacerlo una vez por semana x más tiempo. Hoy de hecho asistí porque era el último. Pero postergué otras cosas. También creo que es parte de mi camino de "poder hacer lo que me hace feliz" y no todo lo que "tengo que hacer".	Me gustaría poder profundizar en este tema. Otro tema que me gustaría tratar es la sexualidad. Me parece importante. ¡Muchas gracias x tu dedicación!

Mariana	Que estoy más cerca de coach emocional que de otros perfiles	Conectarme más conmigo	Seguir manteniendo buena comunicación y afecto	Que pueda haber talleres con alumnos adolescentes, aunque no sean nuestros hijos	Me pareció justo	La personalidad del adolescente, tips para conocer más lo que piensan y el perfil de nuestros hijos
Josefina	Sobre la empatía y el saber escuchar	Meditar, conectar con las emociones	La escucha y observación	Ninguno	Tiempo perfecto	Educación sexual, drogas, alcohol y límites
Soledad	A ponerme en el lugar de mi hijo, a valorar sus esfuerzos antes que verlo que no hace como yo espero	Escucharme	Escucharlo	Ninguno	Me pareció apropiado	Tal vez continuar un poco con este. Cualquier tema relacionado a mejorar las relaciones con el otro

Colegio María de Guadalupe.

Se realizará un formulario impreso sobre la evaluación del taller.

Se escanearán y se presentarán en cuanto tengas las evaluaciones.

Valoración de Taller para padres MdG 1/3 (respuestas):

Nombre	Menciona una de las cosas más importantes que hayas aprendido hoy en el taller.	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con vos mismo/a?	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con tu hijo/a?	¿Qué aspecto del taller te gustaría que se mejore?
Graciela	Escuchar	Meditación	Comunicación	Ninguno
Roxana	Esos segundos que meditamos, jamás lo había hecho	El tomarme segundos en respirar y pensar	Escucharla	Todo lo he aprendido quedé conforme

Valoración de Taller para padres SML 2/3 (respuestas):

Nombre	Menciona una de las cosas más importantes que hayas aprendido hoy en el taller.	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con vos mismo/a?	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con tu hijo/a?	¿Qué aspecto del taller te gustaría que se mejore?
Griselda	No pedir perdón por llorar	Escuchar	Escucharlo	Ninguno
Roxana	El escuchar sin interrumpir	Escucharme y pensar	Escucharla siempre	Nada
Griselda	Sensible	Escuchar		
Luisa	Conectarme con el pensamiento de mi hijo	Ejercicios, escuchas, compartir		Al momento está buenísimo, y gracias por pensar en los padres
Griselda	Las emociones	Meditación	Conversar y escuchar	Ninguno

Valoración de Taller para padres SML 3/3 (respuestas):

Nombre	Menciona una de las cosas más importantes que hayas aprendido hoy en el taller.	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con vos mismo/a?	¿Qué herramienta crees que más te servirá para la conexión con tu hijo/a?	¿Qué aspecto del taller te gustaría que se mejore?	¿Qué aspecto del taller te gustaría que se mejore?
Ana	Saber escuchar	Quererme más	Paciencia	El horario a mi conveniencia por la mañana	
Luisa	Escuchar, contención, empatía.	Empatía,	Escuchar.		Este fue muy nutritivo y personalmente me quedé con ganas de ampliar
Griselda B.	A preguntar cómo se siente.	Meditación	Escuchar	Ninguno	El mismo taller.
Gloria	A ser o tener mejor empatía con mi hijo adolescente	Saber regular los sentimientos.	Todas	Los horarios.	Límites.
Griselda	Emocional – Límites		“Hablar”, dialogar.		
Griselda N.	En vez de preguntarle a mi hija como está, es cambiar a cómo te sentís.				
Griselda	Las emociones	Meditación	Conversar y escuchar	Ninguno	
Malvina	A ponerme en el lugar del otro	Talleres	Encuentros emocionales.	Estoy conforme	

3.3 Evaluación global de la Intervención:

Colegio Santa María de Luján

La evaluación global de lo trabajado en este colegio la haré teniendo en cuenta la evaluación de los cursantes y mi reflexión en el diario de práctica.

La primera reflexión evaluativa viene a lo que se conversó con el tutor oportunamente, en cuanto a ser muy teórico o dejar espacio para las actividades.

Tomar conciencia de mi estilo, y atender a las necesidades del público al que me dirigía, me ayudó a poder cambiar entre talleres. El cambio estuvo en hacer un equilibrio entre lo que se exponía y lo que se trabajaba en las dinámicas. También hubo mayor equilibrio entre las dinámicas de introspección (muy valoradas) y las dinámicas de escucha entre los participantes (ya que había surgido de algunas evaluaciones la necesidad de trabajar más entre pares).

Los cambios implementados generaron una actitud más activa de los padres.

El mayor desafío estuvo en poder trabajar lo planificado que era un primer acercamiento a la idea de tomar conciencia de los vínculos con sus hijos adolescentes y tomar conciencia de su propio estado emocional. En todas las sesiones la evaluación fue buena, y los objetivos de trabajar sobre los modelos parentales como preparadores emocionales se pudo trabajar, de hecho, muchos padres solicitaron que se repita, y que se repita en horarios de la tarde donde había posibilidad de mayor concurrencia.

Colegio María de Guadalupe

La evaluación global de lo trabajado en este colegio la haré teniendo en cuenta la evaluación de los cursantes y mi reflexión en el diario de práctica.

En el segundo colegio, ya que cronológicamente lo di después, el primer taller fue un poco traumático. También lo hablé con el tutor en su momento, pero la evaluación que hago es que debería haberlo planificado de manera más práctica. El perfil del público de padres con menos recursos socioeconómicos establecía para hacerlo menos teórico. A mitad del taller, hice un cambio, y cuando comencé con las actividades (que estaban planificadas) se generó un cambio de clima emocional.

A mí entender no salió como lo esperado, aunque las evaluaciones fueron positivas. En los siguientes dos talleres, de lo planificado, me concentré en los

aspectos más prácticos, siempre intentando recoger conceptual en la reflexión de lo trabajado en la práctica. Los últimos dos talleres salieron muy bien y quedaron todos muy conformes.

Por eso la evaluación que hago es buena, porque pude conectarme con lo que estaba pasando, en las características más y de los participantes de los talleres.

4 CONCLUSIÓN

La conclusión de este trabajo involucrará aspectos personales y académicos porque este posgrado me ha transformado desde lo emocional y personal, y desde lo académico, al darle una mirada diferente desde mi profesión como psicólogo y educador.

Empezaré por el aspecto académico y profesional. Desde que terminé la carrera de psicología, y luego de mi experiencia en la clínica y en el ámbito educacional, he tenido dos formaciones que han transformado académicamente. La primera es haber realizado el profesorado (es una carrera que permite a quienes tienen un título de grado tener la habilitación para ejercer como docentes en el ámbito de nivel secundario y universitaria) en la Universidad de San Andrés de Buenos Aires, el profesorado me conectó con la docencia y con la educación de una manera profunda, entendiendo que una parte importante de mi vocación iba a estar ligada a la educación. Luego de la cursada, y de un debate interno de discernimiento, en el 2018 elegí atender menos pacientes para dedicarme más a la docencia ya que se me dificultaba hacer ambas cosas. En Julio de 2018 hice el Posgrado en Educación Emocional en la Universidad de Barcelona y sentí el segundo impacto fuerte desde lo académico, y pude unir mi vocación por la educación y por la clínica, y en gran parte se debe a todo lo aprendido en el posgrado de EE.

Desde el aspecto personal, el proceso de transformación fue profundo, todo lo que fui leyendo me ayudó a ir asimilando el modelo de competencias emocionales del GROPE en mi persona, en mis vínculos, en mi desarrollo profesional, en síntesis, en un bienestar emocional integral.

Como describo en la introducción, la elección de hacer el programa dirigido a padres de adolescentes se debe en gran medida a mi experiencia con padres, tanto de pacientes como de los colegios donde trabajo, y percibir la necesidad de herramientas para el acompañamiento de sus hijos en esta etapa tan desafiante.

En la fundamentación teórica se intentó hacer un resumen de las características de la etapa adolescente desde los abordajes de la psicología, de las neurociencias y desde la pedagogía. La realidad es que en lo que implica parentalidad, no es fácil para las escuelas convocar a los padres a talleres de este estilo, y cuando lo hacen, muchas veces las reuniones son aburridas o son

meramente descriptivas de la situación académica o para comentar temas administrativos.

En las evaluaciones escritas, pero también en las devoluciones orales al finalizar cada taller, los padres que habían concurrido me solicitaban repetir el taller y hacerlo en diferentes horarios para lograr mayor concurrencia.

En lo que respecta al ensamblaje entre la fundamentación y la implementación, todas las herramientas que se trabajaron en el taller generaron impacto positivo en los padres. La idea de trabajar sobre la conciencia emocional, a través de actividades de mayor vocabulario emocional y de distinguir diferentes estados emocionales, fueron efectivas. El impacto de reconocer que hay mucho por recorrer en el campo de la competencia de la conciencia emocional.

Las actividades de regulación emocional, principalmente a través del Mindfulness fueron en ambos colegios las que mayor aceptación tuvieron. Pudieron tomar conciencia de la necesidad de poder regular mejor nuestros estados emocionales, de conectarse con su cuerpo, y así poder vincularse de mejor manera con sus hijos.

La competencia social de la escucha y la empatía ayudaron a que pudieran conectarse con sus pares padres o madres adolescentes. De esta manera pudieron trabajar con aspectos relacionados con la escucha activa

En el modelo parental como preparadores emocionales pudieron ir haciendo una síntesis de lo trabajado en los tres talleres, ya que les permitió pensar y reflexionar sobre un modelo que promueva la autonomía.

El solo hecho de hablar de Bienestar Emocional y trabajarlo en dinámicas, le generó una conexión con las emociones positivas, necesarias para atravesar la desafiante tarea de ser un preparador emocional de un adolescente.

La conclusión de este apartado es que, al hacer este trabajo final, resignifiqué mi profesión como psicólogo y profesor al conectarme con la motivación para trabajar en un campo poco trabajado en clínica y en los colegios como es en educación emocional para padres. Los padres suelen valorar los espacios que se brindan para trabajar sobre el desafío de ser un modelo parental como preparador emocional.

Trabajar sobre las competencias emocionales en el rol parental/maternal es clave para la educación emocional y su función preventiva para la salud mental y emocional.

Bibliografía

- Álvarez González, M. y Álvarez Justel, J. (2018). *Programas de educación emocional*. Posgrado en Educación y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018a). *El cerebro emocional y bases neurológicas*. Posgrado en Educación y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018b). *Estructura y función de las emociones*. Posgrado en Educación y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018c). *Competencias emocionales*. Posgrado en Educación y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018d). *Tolerancia a la Frustración*. Posgrado en Educación y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R., Pérez González, J. C. y García Navarro, E. (2015), *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis S.A.
- Bisquerra, R., Obiols, M., Redorta, J. (2018). *Emoción y conflicto*. Barcelona: Paidós.
- Casullo, A. B. (2003): *Psicología y educación. Encuentros y desencuentros en la situación educativa*. Bs. As.: Santillana.
- Cobas Pérez, J.L., Quert Méndez, O., García Gascón, A., Del Toro Anillos, A. y Agüero Martén, R. (2015). Secuelas psicosociales más frecuentes en adolescentes de padres divorciados. *MEDISANA, Vol.19 (9)*, p.1112.
- De Podestá, M.E., Peire, J. y W. de Fox, S. (2013). *El cerebro que aprende*. Buenos Aires: Aique.
- Faber, A. y Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Madrid. Medici.
- Frankl, V. E., y Allport, G. W. (2004). *El hombre en busca de sentido* (1996.). Barcelona: Herder.
- López-González, L. *La relajación, meditación, y mindfulness para la regulación emocional*. Posgrado en Educación y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus virtual UB.
- López Rosetti, D (2017), *Emoción y sentimientos*. Buenos Aires: Planeta.
- Muñoz, M. s.f. *Entre Surcos y Mareas*. <http://matiasmunoz.com.ar/entre-surcos-y-mareas>

- Obiols, M. (2018a). *Descripción actividades de educación emocional. Encuentro Coordinadores Pedagógicos La Salle 2006-2007. Posgrado en Educación y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Obiols, M. (2018b). *Consultorio madre-hijo. Posgrado en Educación y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Sáenz Valiente, S. (2009). *Logoterapia en acción: Aplicaciones prácticas*. Buenos Aires, San Pablo.
- SEDRONAR (Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina) *Resumen de los resultados de estudio de 2017 de Consumo de Sustancias Psicoactivas*. Recuperado de: <http://www.observatorio.gov.ar/media/k2/attachments/INFORMACINZPARAZCOMUNICACINZPRENSA.pdf>
- Shute, N. (2011): *Secrets of Your Brain: Your Teen's Amazing Brain*, EE. UU.: News & World Report L.P.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- Snel, E. (2014). *Respirad: Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Barcelona: Kairós. Pág. 80.

ANEXO I: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.

SESIÓN 1

Sesión 1 Actividad 1

Título: **Presentación de PowerPoint, más dinámica listado de emociones.**

Objetivos:

- Que los participantes conozcan los elementos básicos del concepto de emoción.
- Que se tome conciencia del analfabetismo emocional.
- Que tomen conciencia de la fuerza de gravedad de las emociones negativas.

Descripción y metodología:

Se presentarán los conceptos básicos de las emociones con el PowerPoint. Luego se trabajará en la dinámica del listado de las emociones (Anexo 2).

Material:

- Proyector y pantalla.
- Hojas y Biromes.
- Presentación de PowerPoint.

Tiempo:

30 minutos.

Sesión 1 Actividad 2:

Título: **Pausar y Sintonizar. Introducción del Mindfulness**

Objetivos:

- Vivenciar una meditación.
- Explicar brevemente en qué consiste el mindfulness.

Descripción y metodología:

Se hará una meditación guiada llamada Pausar y Sintonizar con música de fondo.

Se explicará en un ppt brevemente los principios del Mindfulness y su correlación con la competencia emocional: Regulación Emocional.

Material:

- Equipo de Audio.
- Meditación Pausar y Sintonizar. Del libro Respirad.

Tiempo:

15 minutos.

Sesión 1 Actividad 3

Título: La escucha.

Objetivos:

- ¿Qué es la Escucha? Qué significa la escucha en la relación padre adolescente.
- Practicar la escucha con un par: otro padre adolescente.

Descripción y metodología:

Se planteará un breve desarrollo del concepto de escucha, y de la importancia de la escucha en la educación emocional.

Dinámica de la escucha según preguntas de reflexión. Puesta en común.

El facilitador leerá el poema el “arte de escuchar”.

Anexo 3: Dinámica. Reglas de la escucha.

Anexo 4: Poema “El arte de Escuchar”.

Material:

- Dinámica de la escucha.

Tiempo: 25´

Sesión 1 Actividad 4

Título: Mindfulness: Ponerte en el lugar de tu hijo.

Objetivos:

- Desarrollar el concepto de regulación emocional a través de la meditación. Ponerte en el lugar de tu hijo.
- Trabajar los aspectos conceptuales más importantes del mindfulness y las implicancias en la paternidad/maternidad.
- Trabajar la escucha activa con la reflexión posterior a la meditación.

Descripción y metodología:

Se hará un breve desarrollo conceptual del Mindfulness.

Se hará la meditación: Ponerte en el lugar de tu hijo.

Los participantes compartirán lo reflexionado en la meditación con un par padre/madre con preguntas que se proyectarán en la pantalla. Se practican las reglas de la escucha:

Se habla por 3 minutos cada uno. En el turno no se interrumpe, se deja hablar, y se mira a los ojos. Se presenta la confidencialidad.

Material:

- Anexo: Una copia de la meditación ponerte en el lugar de tu hijo.

Tiempo:

20 minutos.

Sesión 1 Actividad final (5):

Presentar el modelo de las competencias emocionales. Es uno de los modelos existentes. Se proveerán ejemplos concretos de cada subcompetencia y su relevancia en la crianza de un adolescente.

Resumen de lo trabajado en la sesión 1.

La caja de Herramientas: Para poner en práctica.

- Link e impresiones de las meditaciones.
- Recomendaciones para seguir en las redes sociales.
- Aplicaciones para celulares para meditar.
- Links a artículos de relación con la temática.

Tarea: Preguntas propuestas en el libro del de cómo hacer y del libro de mindfulness.

Material:

Hoja con la caja de herramientas.

Tiempo: 25´

Sesión 2:

Sesión 2 Actividad 1

Título: Análisis de Canción “Stressed Out” de 21 pilots.

Objetivos:

- Desarrollar la conciencia emocional a través del análisis de la canción a través de entender qué es lo que puede sentir un adolescente.

Descripción y metodología:

Se pasará la canción Stressed Out de 21 pilots con los subtítulos en inglés y castellano. Los padres tendrán también una hoja con la letra de la canción en ambos idiomas.

Se pedirá que los padres subrayen 3 oraciones que les llamó la atención y que puedan vincular la emoción y sentimiento con lo que piensan o creen que sienten su hijo o hija.

Se pondrá en común lo trabajado.

Material:

- Proyector.
- Video Clip de la canción con subtítulos en castellano y en inglés.
- Una hoja por participante con la letra en ambos idiomas.

Tiempo:

20 minutos.

Sesión 2 Actividad 2:

Título: Pausar y Sintonizar. Introducción del Mindfulness

Objetivos:

- Vivenciar una meditación.
- Explicar brevemente en qué consiste el mindfulness.

Descripción y metodología:

Se hará una meditación guiada llamada Pausar y Sintonizar con música de fondo.

Material:

- Equipo de Audio.
- Anexo 2: Meditación Pausar y Sintonizar. Del libro Respirad.

Tiempo:

15 minutos.

Sesión 1 Actividad 3:

Desarrollo y profundización del modelo de Competencias Emocionales. Es uno de los modelos existentes. Se proveerán ejemplos concretos de cada subcompetencia y su relevancia en la crianza de un adolescente.

Objetivos:

- Repasar el modelo de competencias emocionales.
- Contextualizar y justificar la necesidad de un marco teórico para la Educación Emocional.

Descripción y metodología:

Se describirá el modelo de Competencias Emocionales del GROU

Material:

- Proyector y ppt.

Tiempo: 20´

Sesión 2 Actividad 4

Título: Presentación Power point. Cerebro Emocional. Aspectos evolutivos de adolescentes.

Objetivos:

- Trabajar la conciencia emocional acerca del mundo emocional del adolescente.
- Conocer los aspectos científicos del desarrollo del cerebro en la adolescencia y su implicancia en la gestión de las emociones.

Descripción y metodología:

Se trabajará de manera expositiva con un ppt, y se harán diálogos con los padres acerca del registro de lo que se expondrá.

Material:

- Ppt.

Tiempo:

30 minutos.

Sesión 2 Actividad 5

Título: Meditación “Sólido como una montaña”.

Objetivos:

- Trabajar la regulación emocional a través del Mindfulness.
- Conectar experiencias entre padres.

Descripción y metodología:

El facilitador guiará la meditación “Sólido como una Montaña”.

Se empleará la dinámica de la escucha con preguntas guías para conversar con otros padres.

Material:

- Anexo 6: Meditación Sólido como una montaña.
- Preguntas guías para la escucha entre pares.

Tiempo:

20 minutos.

Sesión 2 Actividad 6

Título: Modelos Parentales.

Objetivos:

- Desarrollar el concepto de Modelos Parentales.
- Conversación sobre los modelos parentales que los padres tuvieron.

Descripción y metodología:

Se presentará en diapositivas

Material:

- PPT

Tiempo:

20 minutos.

Sesión 2 Actividad final

Título: Cierre. Resumen. Tarea. Caja de Herramientas.

Objetivos:

- Proponer a los padres que realicen dos meditaciones en la próxima semana.

Descripción y metodología:

Se presentará las diapositivas.

Material:

- Ppt.

Tiempo:

10 minutos

Sesión 3:

Sesión 3 Actividad 1

Título: Entre Surcos y Mareas.

Objetivos:

- Tomar registro de la propia conexión emocional con nuestra historia.
- Poder reconocer el impacto de procesar el mundo emocional.
- Compartir con las reglas de la Escucha un aspecto o vivencia que procesaron y que necesitan procesar y qué herramienta de conexión emocional usaron o necesitarían.

Descripción y metodología:

Se le entregará una copia a cada padre de la ficha “Entre Surcos y Mareas” para que la lean de manera individual.

Luego les pedirá compartir con las reglas de la Escucha un aspecto o vivencia que procesaron y que necesitan procesar y qué herramienta de conexión emocional usaron o necesitarían.

Material:

- Ficha: Entre Surcos y Mareas.

Tiempo:

30´

Sesión 3 Actividad 2

Título: Consultorio Emocional.

Objetivos:

- Desarrollar el pensamiento de perspectiva y la empatía.

- Reflexionar sobre la necesidad de analizar las situaciones desde diferentes puntos de vista.
- Descubrir hasta qué punto una misma situación puede ser vivida y sentida de forma completamente distinta por parte de las personas afectadas.

Descripción y metodología:

Se pide a los participantes que formen grupos de 5 personas (si son impares, puede haber algún grupo de 4 personas). Para formar los grupos rápidamente, se numeran a las personas del 1 al 4, de tal forma que todas las personas con el número 1 harán un grupo, las personas con el número 2 harán otro grupo, etc.

Cada grupo se sientan en círculo y se le reparte a cada uno una de las cartas.

- Hay que vigilar que, si hay 4 grupos de 5 personas, 2 grupos tengan la carta de la madre y los otros 2 grupos tengan la carta del hijo).
- Hay que vigilar que los grupos estén bien separados, para que no descubran que existen 2 cartas.
- Se les explica que tienen que imaginarse que son el equipo de personas que trabajan en un consultorio sentimental y dan respuestas a las consultas de los oyentes del famoso programa de radio de antaño que todos recordamos: “El consultorio de Elena Francis”.
- A vuestro consultorio os ha llegado una carta de una persona que tiene un problema y vuestro equipo de expertos tiene que plantear una posible solución al problema que os plantean.
- Tenéis que redactar una carta que pueda ser retransmitida por radio. Por tanto, dentro del grupo tendrá que haber un “secretario” que redacte la carta de respuesta con la solución que acordéis entre todos, y que después deberéis leer en voz alta.
- Hay que recordarles con insistencia que sólo disponen de 10 minutos, por tanto, no pueden entretenerse demasiado.
- Cuando acaba el tiempo, vosotros leéis en voz alta “la carta” (escoged la que queráis, la de la madre o la del hijo, da igual).

- Comprobarán, con sorpresa, que hay dos cartas y podrán descubrir qué diferente puede llegar a ser una situación cuando es contemplado desde dos perspectivas diferentes).
- Los grupos que hayan dado respuesta a la carta que hemos leído, leerán su respuesta.
- A continuación, leemos la segunda carta y los grupos que han trabajado en ella, exponen su respuesta.
- Una vez leídas todas las respuestas, comentamos entre todos qué respuestas nos parecen más apropiadas.

Material:

- Dos cartas (la carta de la madre y la carta del hijo). Todos los miembros de un mismo grupo deberán tener la misma carta. - Bolígrafo.

Tiempo:

30´

Sesión 3 Actividad 3

Título: Modelo Parental: Coach Emocional (preparador emocional)

Objetivos:

- Desarrollar el modelo parental de Coach Emocional.
- Relacionar las características de este modelo con lo visto en los tres talleres.

Descripción y metodología:

Se desarrolla el modelo parental a través de la presentación de PowerPoint y se relaciona con los conceptos trabajados en los tres talleres.

Material:

- Presentación de PowerPoint.

Tiempo:

30´

Sesión 3 Actividad FINAL

Título: Resumen de todo lo trabajado. + Let it Be.

Objetivos:

Descripción y metodología:

Se pasará una parte del video de la entrevista de James Corden a Paul McCartney. Se resaltarán el valor de ser positivo como madre/padre.

Cualquier estrategia de regulación emocional se puede aplicar a la frustración.

Todas las personas deberían tener un “botiquín musical” con las melodías apropiadas para regular todo tipo de emociones.

Cada uno debería saber cuáles son las melodías que a mí me sirven para regular la ansiedad, la ira, tristeza, frustración, etc.

Se ha elegido esta canción porque tanto la música como la letra se consideran apropiadas para ayudar a superar una frustración, así como otras emociones negativas.

Se entrega al alumnado la letra que aparece en la hoja del anexo. Se pide a un alumno que la lea. Se supone que el alumnado tiene nociones de inglés.

<https://youtu.be/0714lbwC3HA>

Para finalizar la actividad se propone cantar a coro la canción por parte de todo el grupo, junto con la música del video.

Material:

- Video de entrevista de James Corden a Paul McCartney

Tiempo:

15 minutos.

ANEXO II: MATERIALES

SESIÓN 1:

Dinámica: Listado de Emociones (Bisquerra, 2018)

Les solicito que dediquen 3 minutos a hacer un listado de emociones.

Por favor, escriban todas las emociones que tenga en su mente. Esfuércese en escribir cuantas más mejor.

A continuación, cuéntenlas.

Ahora clasificarla según si son positivas o negativas, entendiendo por positivas si generan bienestar y por negativas si generan malestar. También puede clasificarlas por ambiguas si puede ser positiva o negativa según el contexto.

MEDITACION: PAUSAR Y SINTONIZAR

Poema: El arte de escuchar. Leo Buscaglia (Snel, 2014)

Cuando te pido que me escuches y

vos empezás a dar consejos...

no estás haciendo lo que te pido.

Cuando te pido que me escuches y vos me decís por qué

no debo sentirme así ...

estás hiriendo mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y

vos imaginás que vas a hacer para resolver el problema, ...

me defraudaste por extraño que parezca

Por lo que, hacé el favor, solo escuchame

he intentá comprenderme

Y si quieres hablar,

esperá unos minutos

y yo te prometo que te voy a escuchar.

Meditación: PAUSAR Y SINTONIZAR

Pausa es un ejercicio para detenerse, para parar de seguir haciendo algo automáticamente y advertir lo que ahora mismo está sucediendo.

Sintonizar es un ejercicio de percibir, percibir lo que está sucediendo.

Sentimientos, pensamientos, cómo reacciona tu cuerpo y qué papel desempeña en ello la respiración. Así, con calma, puedes darte cuenta de cómo te encontrás en este momento. Teniéndote en cuenta, sin negarte ni agobiarte. De este modo estás más frecuentemente abierto a los pensamientos o sentimientos que tenés durante el día. Ello te da la posibilidad de elegir, reaccionar con mayor consciencia y menos a partir de un impulso.

Campanitas

Quiero pedirte que por un instante pares cualquier cosa que tengas que hacer o creas que tengas que hacer. Que seas consciente de este momento. Tomate el tiempo necesario para acostarte o sentarte relajada o simplemente como estas en este instante... Normalmente preguntás a los demás como están, pero ahora, ahora te lo preguntás a vos misma, ¿Cómo estás? ¿Cómo te sentís en este momento? ¿Te sentís tranquila o intranquila? Relajada, cansada, descansada o de alguna otra manera... NO necesitás cambiar nada de cómo te sentís ahora ni solucionar ni reprimir nada, solo tenés que prestar atención de manera amable... Si tuvieras que poner una puntuación a tu sensación de bienestar de ahora mismo entre el 0 y 10 ¿Qué puntaje te pondrías? Calmada y consciente observa cómo te sentís ahora mismo. Mas tarde puede que sea de otra manera muy distinta pero ahora... ahora desplazá la atención hacia el movimiento de la respiración en tu cuerpo, la llevas a

ese lugar en donde la sentís, exactamente a ese lugar en el que podés percibir el movimiento de la respiración en tu cuerpo ¿qué percibís de la respiración? ... en tu nariz... en tu cuello... en tu pecho... o en tu panza.... ¿Cómo se mueve la respiración? ¿Tranquila o intranquila? Simplemente observala, no necesitas hacer nada. No necesitas que sea distinta como es ahora. Una observación amable es suficiente.... Podes observarla con toda tranquilidad. Seguí el movimiento de la respiración como ahora está sucediendo. Con una atención amable dale a la respiración todo el espacio.... Y ahora expande tu observación del movimiento de la respiración a todo tu cuerpo tal y como ahora está ¿Qué sentís? ¿Qué te llama la atención? ¿Percibís alguna tensión o relajación? ¿Algún dolor? ¿Intranquilidad? Quizás no puedas sentir muy bien tu cuerpo... ¿Qué percibís en este momento? ... observalo todo conscientemente con tranquilidad, no necesitas hacer nada con ello ni tener una opinión al respecto, una observación amable es suficiente. La atención funciona. Parar y sintonizar te brinda una oportunidad de conectarte con vos mismo. Es importante que tomes tiempo para vos, que prestes atención a lo que sucede en vos. Te ayuda a que no te quedes sin energía y a que tu cabeza se aligere un poco. Te deseo que pases un muy buen día.

Meditación: PONERTE EN EL LUGAR DE TU HIJO (Snel, 2014)

Introducción a la meditación: Justamente en la pubertad las diferencias entre vos y tu hijo pueden pasar de repente a un primer plano...

Diferencias de opinión sobre las cosas más insignificantes, comportamientos que van en contra de tus ideas o principios... o acuerdos que no se cumplen...

el más mínimo motivo da lugar a irritación a discusiones por ambas partes o a enredarse en un conflicto...

en momentos así, parece que tus hijos están en contra tuya... o al contrario...

Pero NADA es menos cierto...

para los adolescentes sus padres son las personas más importantes del mundo.... solo que prefieren no decirlo en voz alta...

para los padres... sus hijos son las personas más importantes del mundo... y esto tampoco se dice en voz alta...

El siguiente ejercicio puede ayudarnos a seguir las perspectivas de ambos...

campanita!!

Para empezar, podés sentarte cómodamente. tus hombros y tu cuello relajados... tus manos apoyadas en la falda...la espalda recta y relajada... en una postura que denote dignidad...

y ahora percibí con toda tu atención lo que está ocurriendo en este momento... sonidos.... respiración... tu cuerpo...

¿qué percibís del movimiento de la respiración en tu cuerpo?

Consciente de cada respiración podés observar el suave vaivén de tu respiración.... observa como la respiración pone en movimiento tu pecho y tu panza.... y ahora pensá en una situación de hace poco en la que sentiste estrés o conflicto.... Puede ser una situación en la que te enojaste mucho con tu hijo.... En la que sentiste descontento por su comportamiento...Una situación en la que te sentiste impotente o quizás intranquilo o asustado.... Normalmente en este tipo de situaciones tampoco estás muy contento con tus propias reacciones.... Por ejemplo, si vos mismo fuiste injusto o perdiste el autocontrol o quizás en alguna otra cosa en la que no te sentís orgulloso...

intentá imaginarte esta situación con todo lujo de detalles... como si fuera ahora mismo.... ¿Qué es lo que está sucediendo? ... ¿En dónde estás? ¿Con quién? ¿Cuál fue el motivo? ¿qué hizo o dijo tu hijo? ¿qué emociones podés sentir en tu cuerpo al pensar de nuevo en ello?

¿Qué pensaste? ... y cómo reaccionaste? ¿qué dijiste? Tan pronto como pensás en esta situación de estrés podés volver a sentir todo tipo de cosas

emociones pensamientos reacciones

mira si podés abrirte a todo ello... a todo lo que preferís no sentir... no pensar... a lo que preferirías no reaccionar

o lo que quizás te sientas culpable o te avergüences.... date permiso de sentir este enfado y este enojo...

aceptando estas emociones injustas.... de sentimientos de injusticia y de impotencia... permití que sean...

sentilos y decite suavemente a vos mismo: Está bien sentir todo esto... está bien...

mi reacción a lo que sentí quizás no estuvo bien...

pero sí lo que ahora mismo siento ... todo lo que ahora experimento... permito que lo que sucedió sea.... le doy espacio... lo siento y lo acepto... lo acepto...

acepto todo lo que ahora mismo siento... con suavidad y amabilidad...

Y ahora llevá esta misma atención abierta y amable a tu hijo...

miralo de forma abierta y sin prejuicios... tomate el tiempo necesario para verlo realmente... sintiendo sinceramente...

¿Podés ponerte en su lugar? ¿realmente en su lugar? y desde su punto de vista ¿sentir como él siente? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué sentís si te pones en el lugar de tu hijo o hija? ¿Qué experimentás?... ¿Podes comprender así su conducta? Quizás su reacción también estuvo fuera de lugar... pero sus sentimientos también pueden estar ahí... esta impotencia o esta vulnerabilidad... o este enojo... ¿hay algo que te gustaría decirle ahora que estás en su lugar? decíselo.... y percibí qué sentís al decírselo y cuál es sus reacciones lo que siente cuando se lo decís...

y ahora... volvé a ser tú mismo...

sentí tu cuerpo, percibí el movimiento de tu respiración en tu pecho y en tu panza también sentís emociones... abrite a ello... completamente...

para asimilar en tu conciencia lo que ahora sentís...

al ponerte de vez en cuando en el lugar de otra persona...

podes descubrir similitudes en tus sentimientos opiniones y pensamientos...

en lugar de tantas diferencias.... ello genera conexión, compasión y empatía...

haciendo este ejercicio regularmente desarrollas la capacidad de comprender

aceptando tus sentimientos y de tus hijos, no necesitas eliminar deshacer o cambiar lo que vos o el otro siente, piensa o experimenta

a los sentimientos hay que darles espacio y al comportamiento hay que darle límites.

campanita!!!!

SESIÓN 2:

CANCIÓN:

LINK DE YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ax7IG6ZHBdc>

LETRA:

Stressed Out

Twenty One Pilots

I wish I found some better sounds no one's ever heard	Desearía encontrar mejores sonidos, algo que nadie haya escuchado.
I wish I had a better voice that sang some better words	Desearía tener una voz mejor, que cantase mejores palabras.
I wish I found some chords in an order that is new	Desearía encontrar algunos acordes de una nueva magnitud.
I wish I didn't have to rhyme every time I sang	Desearía no tener que rimar cada vez que canto.
I was told when I get older all my fears would shrink	Me dijeron que cuando me hiciese mayor todos mis miedos encogerían, pero ahora, soy inseguro y me preocupa lo que la gente piense.
But now I'm insecure and I care what people think	Mi nombre es "Blurryface" (literalmente: cabeza borrosa-blurry), y me preocupa lo que pienses.
My name's Blurryface and I care what you think	Mi nombre es "Blurryface", y me preocupa lo que pienses.
My name's Blurryface and I care what you think	Desearía que pudiéramos volver atrás en el tiempo,
Wish we could turn back time, to the good old days	a los buenos viejos tiempos. Cuando nuestra mamá nos cantaba para dormirnos,
When our momma sang us to sleep but now we're stressed out	pero ahora, estamos ansiosos (stress out). (bis)
Wish we could turn back time, to the good old days	Algunas veces, un cierto olor me transporta de vuelta a cuando era joven. ¿Por qué?
When our momma sang us to sleep but now we're stressed out	No soy nunca capaz de identificar de dónde viene. Haría una vela con él si alguna vez lo encontrase.

<p>We're stressed out</p> <p>Sometimes a certain smell will take me back to when I was young</p> <p>How come I'm never able to identify where it's coming from</p> <p>I'd make a candle out of it if I ever found it</p> <p>Try to sell it, never sell out of it, I'd probably only sell one</p> <p>It'd be to my brother, 'cause we have the same nose</p> <p>Same clothes homegrown a stone's throw from a creek we used to roam</p> <p>But it would remind us of when nothing really mattered</p> <p>Out of student loans and tree-house homes we all would take the latter</p> <p>My name's Blurryface and I care what you think</p> <p>My name's Blurryface and I care what you think</p> <p>Wish we could turn back time, to the good old days</p> <p>When our momma sang us to sleep but now we're stressed out</p> <p>Wish we could turn back time, to the good old days</p> <p>When our momma sang us to sleep but now we're stressed out</p> <p>We used to play pretend, give each other different names</p> <p>We would build a rocket ship and then we'd fly it far away</p> <p>Used to dream of outer space but now they're laughing at our face</p>	<p>¿Intentaría venderlo? nunca lo agotaría, probablemente solo vendería una, sería a mi hermano, porque los dos tenemos la misma nariz; la misma ropa hecha en casa. Una piedra es arrojada desde un arroyo por el que solíamos deambular, pero eso nos recordaría a cuando nada importaba, entre créditos estudiantiles que pagar y casas en los árboles, todos escogeríamos lo segundo. Mi nombre es "Blurryface", y me preocupa lo que pienses. Mi nombre es "Blurryface", y me preocupa lo que pienses. Desearía que pudiéramos volver atrás en el tiempo, a los buenos viejos tiempos. Cuando nuestra mamá nos cantaba para dormirnos, pero ahora, estamos ansiosos. (bis) Solíamos jugar a fingir que éramos otra persona, nos dábamos el uno al otro nombres diferentes, construíamos un cohete y luego volábamos muy lejos. Solíamos soñar con el espacio exterior pero ahora, se ríen en nuestra cara, diciendo "despierta, necesitas hacer dinero". Desearía que pudiéramos volver atrás en el tiempo, a los buenos viejos tiempos. Cuando nuestra mamá nos cantaba para dormirnos, pero ahora, estamos ansiosos. (bis) Solíamos jugar a fingir que éramos otra persona. Solíamos jugar a fingir que éramos otra persona, dinero. Solíamos jugar a fingir que éramos otra persona,</p>
---	--

<p>Saying, "Wake up, you need to make money"</p> <p>Yeah</p> <p>We used to play pretend, give each other different names</p> <p>We would build a rocket ship and then we'd fly it far away</p> <p>Used to dream of outer space but now they're laughing at our face</p> <p>Saying, "Wake up, you need to make money"</p> <p>Yeah</p> <p>Wish we could turn back time, to the good old days</p> <p>When our momma sang us to sleep but now we're stressed out</p> <p>Wish we could turn back time, to the good old days</p> <p>When our momma sang us to sleep but now we're stressed out</p> <p>Used to play pretend, used to play pretend, bunny</p> <p>We used to play pretend, wake up, you need the money</p> <p>Used to play pretend, used to play pretend, bunny</p> <p>We used to play pretend, wake up, you need the money</p> <p>We used to play pretend, give each other different names</p> <p>We would build a rocket ship and then we'd fly it far away</p> <p>Used to dream of outer space but now they're laughing at our face</p> <p>Saying, "Wake up, you need to make money"</p> <p>Yeah</p>	<p>despierta, necesitas el dinero. (bis)</p> <p>Solíamos jugar a fingir que éramos otra persona, nos dábamos el uno a los otros nombres diferentes, construíamos un cohete y luego volábamos muy lejos. Solíamos soñar con el espacio exterior pero ahora, se ríen en nuestra cara, diciendo "despierta, necesitas hacer dinero".</p> <p>Twenty One Pilots - Estresados</p>
--	---

MEDITACIÓN: SÓLIDO COMO UNA MONTAÑA (Snel, 2014)

Sólido como una montaña:

En la meditación de la montaña podés conectarte con tu fuerza interior...

en esos momentos en que tenés dificultades o te sentís vulnerable, no tenés la sensación de ser fuerte y sólido, todo lo contrario

¿Tenes que imaginarte esta meditación que sos una montaña para sentir tu fuerza?

¿Visualizar que sos una montaña para sentirte estable?

No... pero evidentemente vos no SOS una montaña, pero tenés algo que una montaña también tiene:

fuerza estabilidad.... y presencia...

mediante esta meditación conectas con aquello que hay de común entre vos y la montaña.

La capacidad de vivir sin tanta turbulencia o la intensidad que puede haber en este momento

Campanitas

...quiero pedirte que te sientes firme. Tomate el tiempo necesario para sentarte conscientemente firme y al mismo tiempo relajada, tus pies en contacto con el suelo, tu cola en contacto con el sillón donde estás sentada. Tu espalda recta, tu cabeza con la coronilla hacia el pecho...

Si querés cerrá los ojos o dejalos entornados como prefieras. Dirigí ahora tu atención a la percepción de este momento, la experiencia del movimiento de la respiración en este momento... la experiencia de sentir con inspiración y expiración... respirando tranquila y conscientemente.... Inspirás y expirás..... imagina por un momento que sos una montaña sólida y visible, no una montañita o una colina, sino una montaña de verdad que se puede ver desde la lejanía, fuerte sólida y estable. Evidentemente vos no sos una montaña.... Pero tenés algo que una montaña también tiene: solidez, estabilidad, firmeza.

Observá cómo estás sentada, igual que la montaña sólida, estable y firme....

Y ahora podés ir con tu atención a ese lugar de tu panza, un par de centímetros por debajo de tu ombligo, en el que podés percibir el suave movimiento de la respiración. Aquí también se encuentra tu centro de gravedad, con que tengas que hacer nada en especial podés tomar contacto con esta parte tuya, ahí igual que la montaña se encuentra la estabilidad.

Sentilo tal como es en este momento, sea como sea.

A veces hay momentos en los que no sentís nada fuerte ni sólido, sino todo lo contrario....

A veces te sentís pequeña, vulnerable o con miedo, pero muy dentro tuyo en esa zona del abdomen, siempre hay esa sensación de fuerza a la que podés volver.... Solo tenés que llevar tu atención a ese lugar y recordarlo....

La fuerza es tranquila y sólida, sentila....

Y ahora llevas tu atención un poco más arriba de tu panza a tus hombros y a la cima de la montaña, allí podés notar que la montaña es visible y está totalmente presente en el paisaje.

Todo el mundo puede verla perfectamente.

Observa si vos también podés sentarte así de manera que seas visible y estés completamente presente, recta y digna como una montaña que todo el mundo puede ver.

Al igual que la montaña, no necesitás hacerte más pequeña de lo que eres, tampoco tenés que hundirte en el suelo por nadie, no necesitas hacerte más grande de lo que sos, solo ser exactamente como ahora sos, justamente tan grande como para poder lidiar con todo lo que te sucede en este momento.

Dejate ver, pone tu espalda aún un poco más recta, tu cabeza bien recta y sentí qué agradable puede ser dejarte ver tal como sos, tomando el espacio que necesitás. Sentilo, en ocasiones pueden darse grandes tormentas, pero la montaña puede aguantar todas las peleas y tormentas.

Sigue estando en su lugar, sin tambalearse, tomando su espacio. Así que tomate el tiempo suficiente para ser consciente de tu propio espacio, permitir que aflore esa sensación de fortaleza, se consciente de ello, sentilo

Durante el verano puede hacer mucho calor en la montaña, calor y sequía, lo que antes era hermoso puede verse ahora muy distinto.... Eso también puede suceder ahora en tu vida.... Lo que era tan hermoso cambia de repente... pero la montaña en vos no cambia, puede soportar muchas cosas...sigue siendo ella misma sólida, tranquila y estable...

Sentilo, sentilo en contacto con vos mismo.

Podés abrirte a la sensación que podés soportar muchas cosas, aunque a veces no creas que sea así.

Puede haber de vez en cuando oscuridad y frialdad, a causa de diferentes circunstancias, pero por dentro seguís siendo cálida y luminosa. Sigue la calma y la claridad. Fuerte y estable.

Abrirte a esta sensación de calidez en vos mismo.

La sensación de fortaleza y claridad es lo que tenés en común con la montaña: fuerte sólida y estable.

Y ahora con la llegada de la primavera vuelven a florecer flores maravillosas en la ladera de la montaña, una nueva energía es perceptible... la energía de la vida.

La claridad puede aparecer en nuestra vida, pasando a la luz y al calor. De nuevo haces planes, llena de ideas.

Dentro tuyo tu fuerza es intocable, solo tenés que ser consciente de ello.
Llena de confianza, fuerza y energía, estás completamente presente en este momento, en contacto con tu solidez y tu fuerza.
Quedate así sentada por un momento. Podés lidiar con mucho más de lo que pensás.
Podés volver a esta sensación de solidez pase lo que pase.
Te deseo muchos momentos de solidez en los que puedas sentirte como la montaña...
Campanitas.

SESIÓN 3:

LECTURA: ENTRE SURCOS Y MAREAS

Entre Surcos y Mareas (Muñoz, s.f.)

Hay acontecimientos tan significativos en nuestra historia personal, que nos llevan a construir a partir de ellos, una forma de vivir la vida. Son sucesos que nos afectan tan profundamente, que hacen virar nuestra cotidianeidad hacia un lugar determinado. Atravesamos experiencias que nos condicionan. Son hechos que, como profundos surcos o fuertes mareas, le dan un ritmo a nuestra existencia.

Cuando esos sucesos son generadores de entusiasmo, alegría o plenitud, nos llevan hacia un mayor despliegue, son acontecimientos dadores de vida, que contribuyen a generarnos sentido para disfrutar del devenir. Nos conducen hacia nuevas experiencias de gozo, nos expanden. Esto sucede cuando atravesamos profundos enamoramientos, nacimientos de hijos, realizaciones de una vocación, encuentros de intimidad con personas queridas, viajes transformadores, experiencias de ayuda al otro, son momentos en los que nuestro ser se expande hacia cada vez más vida. Son esas experiencias que nos ayudan a sentir que la vida es algo merecido. Un regalo a ser tomado con agradecimiento.

Pero cuando son hechos que generan angustia, dolor, vacío o tristeza, al producirnos estados emocionales que vivimos como tensión o pesadez, podemos intentar compensar o disociar esas emociones a través de conductas, que por sí mismas, busquen negar lo ocurrido. Las personas podemos separar de nuestra conciencia el dolor vivido y llegar incluso a mostrar a los demás lo opuesto a lo realmente sentido. En lugar de aceptar los hechos con sus vivencias, los excluimos de nuestro vivir cotidiano. Anestesiemos el dolor, silenciemos el eco de la experiencia, en ocasiones incluso como un necesario intento por sobrevivir. Pero el dolor existió y si fue disociado, fue sentido y no mirado.

Al pensar en estos hechos, me refiero a migraciones dolorosas, muertes tempranas de seres queridos, abandonos significativos, climas familiares hostiles durante la infancia, mudanzas repentinas que desarraigan, rupturas en el sostén amoroso de los padres, accidentes traumáticos, enfermedades crónicas, violencia familiar, abusos sexuales, etc. Son sucesos, no creencias, han ocurrido fenoménicamente y han generado un sentir, aunque no sea este reconocido como propio por la persona. En estado de disociación vivimos la vida como ajena.

Sobre ese dolor podemos jugar juegos peligrosos, como por ejemplo llenarnos de obligaciones para no pensar y sentir, recargarnos de tareas para no entristecernos, consumir sustancias para no contactar con el vacío, evitar vínculos profundos para no arriesgarnos a posibles nuevos sufrimientos, racionalizar la vida convirtiéndonos en personas muy frías y analíticas, aislarnos, exigirnos, mostrarnos omnipotentes, buscar compulsivamente el poder económico, mostrarnos ante los demás como no necesitados.

Son todos modos de vida que nos perturban tanto o más que los hechos originarios, pero los construimos como muros incómodos frente a esa historia que rechazamos.

Vivimos amurallados, pero sin darnos cuenta de que el dolor desde adentro, puja por ser mirado, es el cuerpo el que lo porta ofreciendo un escenario para que lo detectemos. El cuerpo habla de dolores callados. El cuerpo no disimula.

Conectarnos con el dolor es ya darle otra forma, registrar lo sentido disminuye su intensidad. Disociar o conectar, ese es el dilema en el que la persona se encuentra. En la conexión con el sufrimiento ganamos libertad, en la negación de lo vivido entramos en circuitos viciosos que nos encierran en esos modos de vida en los que nos disfrazamos de pocos humanos. No se trata de regodearse con el sufrimiento para victimizarnos en haber tenido una vida dura, sino todo lo contrario, afrontar aquel sufrimiento que es inevitable, para vivir la vida cada vez más integradamente.

Pero ¿por qué conectarnos con el dolor nos da libertad? Porque nos permite comprenderlo para transformarlo en amor, el dolor vivido puede ser tomado como una oportunidad de crecimiento, de fortaleza, de salir del lugar de víctima para mirarlo desde la compasión. El amor, la empatía hacia lo ocurrido, la aceptación del destino y la compasión, sanan estas experiencias.

En los casos de violencia familiar o de abuso sexuales, por ejemplo, entender a ese victimario en su cadena de violencia, entender que ha sido producto él mismo de surcos de dolor, abandonos traumáticos o de violencia misma, empieza a darle sentido a lo vivido. Y al poder uno realmente transformar esa historia se encuentra, gracias a ese destino que nos desborda, con una nueva oportunidad para no repetirla compulsivamente, dejando así de ser eslabones de cadenas tortuosas.

Comprender con compasión, y al mismo tiempo sentirse con derecho a ese enojo y angustia, que se han acumulado por años, transforma lo negado en una experiencia

vivida, es aceptar ese surco que por momentos hizo difícil el camino, pero sobre el cual podemos ir hacia una vida plena, vivida en todo su transcurrir. Una vida que implica sucesivos estados de alegría y de tristezas, se trata de vivir en ese caudal de emociones, entre los surcos del dolor y los oleajes de la plenitud y el gozo.

Podemos pasar entonces a elegir mejor, cuando integramos las emociones con lo ocurrido. Porque sintonizamos con nuestra vida, y al conocernos cada vez más, podemos elegir nuestros próximos pasos. Al querer rechazar la historia, solemos repetirla porque retorna, como sostuvo el genial Carl Jung, "Lo negado te somete, lo que aceptas te transforma".

En la libertad que da la aceptación de los fenómenos de nuestra vida tal y como han ocurrido, en el amigarse con ese destino que no hemos podido controlar, surge ese otro destino feliz y merecido, el de ir pudiendo vivir la vida como nosotros queramos.

Vivir desde el deseo, vivir desde uno mismo.

DINÁMICA: CONSULTORIO EMOCIONAL (Obiols, 2018)

CARTAS:

Querida Sra. Francis,

Soy un chico de 13 años y no sé qué hacer con mi madre. Siempre critica todo lo que hago: que miro demasiado la televisión, que siempre hago los deberes a última hora y mal hechos, que soy desordenado, irresponsable...

No puedo ponerme a jugar con el ordenador sin que me interrumpa para preguntarme si no tengo nada mejor que hacer, sermoneándome sobre lo que tendría que estar haciendo. Por descontado, controla cada minuto de mi tiempo libre, como si fuera un niño pequeño.

He intentado hacerle entender que no hace falta que me diga todo lo que tengo que hacer, pero me parece que esto no sirve de nada; nos enfadamos y ella siempre acaba llorando, haciéndome sentir culpable.,

Mi madre no trabaja, por tanto, tampoco tiene demasiadas preocupaciones. Sólo tiene que llevar la casa y cuidar de mí, porque mi padre siempre está viajando y está fuera de casa. Por eso, no entiendo por qué siempre está nerviosa y agobiada.

¡Por favor, ayúdeme!

Un hijo amargado

Querida Sra. Francis,

¿Qué tengo que hacer con mi hijo de 13 años? Significa mucho para mí y siempre intento darle todo lo que necesita. Nunca le niego ni un euro, le doy todo mi amor y toda mi atención y, a cambio, cualquier pregunta que le hago, tiene una respuesta por su parte, seca y malhumorada. Incluso dice que siempre le estoy controlando.

Mi marido es transportista y está siempre viajando con el camión por motivos de trabajo y me ha dejado a mí la tarea de educar a nuestro hijo. Cuando le explico este problema, me dice que es culpa mía, por haberle malcriado, y no me aporta ninguna solución.

He intentado hacerle ver a mi hijo hasta qué punto me tiene preocupada su actitud, pero con frecuencia exploto y me pongo a llorar. A veces pienso que me odia, a pesar de que hago todo lo posible por hacerle ver cuánto le quiero y cómo me preocupa todo lo que él haga. ¡Hago tantas cosas por él!

¿Es esta mi recompensa?

Una madre angustiada

DINÁMICA: LET IT BE. (Bisquerra, 2018d)

LETRA:

When I find myself in times of trouble,

mother Mary comes to me,
speaking words of wisdom, let it be.
And in my hour of darkness
she is standing right in front of me,
speaking words of wisdom, let it be.
Let it be, let it be, let it be, let it be.
Whisper words of wisdom, let it be.
And when the broken hearted
people living in the world agree,
there will be an answer, let it be.
For though they may be parted
there is still a chance that they will see,
there will be an answer. Let it be.
Let it be, let it be, let it be, let it be.
Whisper words of wisdom, let it be.
And when the night is cloudy,
there is still a light, that shines on me,
shine until tomorrow. Let it be.
I wake up to the sound of music,
mother Mary comes to me,
speaking words of wisdom, let it be.
Let it be, let it be, let it be, let it be.
Whisper words of wisdom, let it be.
(Letra y música: John Lennon y Paul McCartney)

Cuando me encuentro en momentos de aflicción
la madre María se acerca a mí
Diciendo sabias palabras, déjalo estar.
Y en mis horas de oscuridad
ella se queda delante de mí diciendo palabras sabias, déjalo estar.
Déjalo estar, déjalo estar, déjalo estar, ...
Susurrando palabras sabias, déjalo estar.
Y cuando los desconsolados
Que viven en el mundo se pongan de acuerdo

Habrá una respuesta, déjalo estar.

Porque, aunque vivan separados

Todavía hay una posibilidad de que puedan ver

Habrá una respuesta, déjalo estar.

Déjalo estar, déjalo estar, déjalo estar, ...

Susurrando sabias palabras, déjalo estar.

Y cuando la noche está nublada

Todavía hay una luz que brilla sobre mí

Brilla hasta mañana. Déjalo estar.

Me despierto al sonido de la música la madre

María se acerca a mí diciendo palabras sabias, déjalo estar.

Déjalo estar, déjalo estar, déjalo estar, ...

Susurrando sabias palabras, déjalo estar.