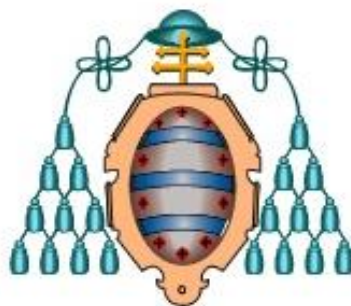




Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR Y
PARENTALIDAD POSITIVA PARA PROMOVER EL
DESARROLLO POSITIVO EN HIJOS E HIJAS
ADOLESCENTES**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN PEDAGOGÍA

Lucía Álvarez Melendi

Tutora: Dra. Raquel-Amaya Martínez-González

Junio de 2025

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
1. Características De La Adolescencia.....	5
2. Modelo del Desarrollo Positivo Adolescente	6
2.2. Recursos que Contribuyen al Desarrollo Positivo Adolescente	7
2.3. Activos del Desarrollo Positivo Adolescente y su Impacto	8
2.3.1. Activos Externos	8
2.3.2. Activos Internos	9
3. Influencia de la familia en el desarrollo positivo adolescente	9
3.1. Estilos Parentales	11
3.1.1. Estilo Parental Autoritario	11
3.1.2. Estilo Parental Permisivo-Indulgente	11
3.1.3. Estilo democrático o autoritativo	12
4. Parentalidad Positiva	12
5. Investigación sobre la influencia de la parentalidad positiva en el desarrollo positivo adolescente: Necesidad de programas de parentalidad positiva	13
PROGRAMA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR Y PARENTALIDAD POSITIVA PARA PROMOVER EL DESARROLLO POSITIVO EN HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES	17
Población destinataria, contextualización, y su justificación	17
Necesidades a las que se pretende dar respuesta	18
Objetivos.....	18
Objetivo general de la propuesta	18
Objetivos específicos	19
Contenidos	19
Metodología.....	21
Sesiones a Organizar y su Justificación.....	22
Desarrollo de las sesiones	23
<i>Sesión 1: Presentación y Comprensión del Desarrollo Positivo Adolescente</i>	23
<i>Sesión 2: Conociendo los Estilos Parentales</i>	24
<i>Sesión 3: Las 5Cs del Desarrollo Positivo Adolescente</i>	26
<i>Sesión 4: Comunicación y Resolución de Conflictos Asertiva</i>	28
<i>Sesión 5: Fortaleciendo la Autoestima de Nuestros/as Hijos/as</i>	29
<i>Sesión 6: Sesión de Cierre</i>	31
Temporalización.....	33

Sistema de Evaluación	34
Evaluación inicial	34
Evaluación procesual	35
Evaluación final	35
CONCLUSIONES	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS	40
Anexo 1: Materiales para la realización de la actividades	40
Anexo 1.1. Cuestionario de Autoevaluación para Familias sobre sus Competencias Parentales (Sesión 1)	40
Anexo 1.2. Actividad de trabajo sobre Casos (Sesión 2)	42
Anexo 1.3 Actividad sobre Caso (Sesión 3)	44
Anexo 1.4 Actividad Tabla de Clasificación sobre las 5Cs del Desarrollo Positivo Adolescente (Sesión 3)	45
Anexo 1.5. Actividad de Trabajo sobre Caso (Sesión 4)	46
Anexo 1.6. Cuestionario de Satisfacción (Sesión 6)	47
Anexo 1.7. Ejemplo diseño “Antes y Después” (Sesión 6)	48
Anexo 1.8. Ejemplo diseño actividad mural (Sesión 6)	48
Anexo 2: Guía para los profesionales encargados de la implementación de la propuesta	49
Anexo 2.1. Corrección Actividad Trabajo sobre Casos (Sesión 2)	49
Anexo 2.2. Resolución Actividad de Clasificación de las 5Cs (Sesión 3) ..	50
Anexo 2.3. Resolución actividad de trabajo sobre caso (sesión 3)	51
Anexo 2.4. Resolución actividad de clasificación de las 5Cs (Sesión 3) ...	52
Anexo 2.5. Resolución de actividad trabajo sobre caso (Sesión 4)	53
Anexo 2.6. Ejemplo resolución ctividad “Antes y Después” y “Mural de Logros” (sesión 6)	54

INTRODUCCIÓN

La adolescencia comprende un periodo crítico de transición en el desarrollo del ser humano tanto a nivel biológico como psicológico y social, lo cual tiene una influencia muy significativa en la concepción de una identidad propia y en la adaptación a la sociedad. En este proceso, la familia se establece como uno de los ejes principales, siendo de crucial importancia para favorecer la socialización y el bienestar emocional del adolescente y para protegerle frente a un desajuste tanto social como emocional en lo relativo a cualquiera de sus áreas vitales (Rodrigo, 2010). Esta cuestión viene además muy marcada por las pautas educativas y los estilos parentales empleados por los padres y madres en la educación de sus hijos e hijas.

Por todo ello, la Parentalidad Positiva, entendida como un estilo de crianza que tiene en cuenta las necesidades de esta etapa en todos sus ámbitos, así como el establecimiento de unas normas y límites ajustados o la comunicación afectiva dentro del entorno familiar, ha demostrado ser muy adecuada para la prevención de conductas de riesgo en adolescentes (Hernández, 2021).

De esta manera, este trabajo tiene como objetivo el diseño de una propuesta de intervención parental siguiendo este modelo, tomando como referencia además la concepción del Desarrollo Positivo Adolescente (PYD), en base a evidencias tanto teóricas como empíricas relativas a las diferentes prácticas y modelos parentales que sustentan la necesidad de llevar a cabo programas de intervención que doten a los padres y madres con herramientas que les permitan afrontar la crianza de sus hijos e hijas de manera beneficiosa para estos y estas. La consecución de ello se puede constatar además a través de la construcción de unas buenas pautas tanto comunicativas como de resolución de conflictos familiares, así como a través del fomento de una buena autoestima en los adolescentes y las adolescentes o promoviendo desde la familia una serie de activos claves para lograr un desarrollo positivo adolescente (Scales & Leffert, 1999).

En base al análisis de todos estos modelos y teorías, en este trabajo se propondrá el diseño e implementación de un Programa de Orientación Familiar y Parentalidad Positiva destinado a padres y madres de adolescentes de 12 a 17 años de edad pertenecientes a la ciudad de Gijón, Asturias. Esta intervención se estructurará en 6 sesiones teórico-prácticas, donde se llevarán a cabo explicaciones, actividades tanto de tipo individual como grupal, debates y reflexiones, cuyo objetivo principal reside en dotar a las familias de una serie de habilidades y prácticas parentales basadas en los principios de la Parentalidad Positiva, que ayuden a fortalecer el bienestar emocional y social de los adolescentes para contribuir así a su posterior desarrollo positivo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A modo de introducción sobre el tema que se tratará en este trabajo, se llevará a cabo, a continuación, un desarrollo de aquellos contenidos teóricos que servirán como base para el sustento y justificación de la propuesta presentada más adelante.

1. CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

Según Güemes-Hidalgo et al. (2017) el periodo de la adolescencia es aquel que se sitúa entre la infancia y la adultez, marcado por el comienzo de la pubertad, siendo este muy variable en función de las características biológicas del adolescente.

A modo general, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa la adolescencia entre los 10 y los 19 años, diferenciando tres etapas. La primera de estas es la adolescencia inicial, situada entre los 10 y los 14 años y caracterizada principalmente por cambios puberales. En cuanto a las relaciones paternofiliales en esta primera etapa, según Güemes-Hidalgo et al. (2017) se produce un distanciamiento entre el adolescente y las figuras parentales, lo cual podría estar relacionado entre otros factores, con prestar menos interés a sus actividades del día a día, así como la tendencia a experimentar cambios de humor que, aunque no está directamente relacionado con este distanciamiento, si a esto se le suma la tendencia a la falta de control de los impulsos, podría tener como consecuencia dificultades en la convivencia familiar, generando conflictos que hagan que los lazos de unión sobre esta se vean afectados. Esto se debe en parte a la constante puesta a prueba de los límites, derivado de la dificultad para establecer estos mismos a nivel personal, donde los jóvenes y las jóvenes consideran que pueden hacer cualquier cosa, pero sin asumir a su vez responsabilidades, dificultando así el establecimiento de metas a largo plazo (López, 2025).

Como dice Hidalgo et al. (2017), la segunda etapa llamada adolescencia media, abarca desde los 14 a los 17 años, siendo la más propicia a la iniciación de posibles conductas de riesgo o de tipo conductual, entendiéndose estas por aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas (Fonseca, 2010).

Además, se produce un distanciamiento frente a la etapa anterior con respecto a la falta de aspiraciones idealistas, empezando así a conocer sus limitaciones y pudiendo sentir una baja autoestima. Esto, derivado de la gran preocupación que experimentan por la imagen corporal que suele traer consigo sentimientos de vergüenza o inseguridad con respecto a ellos mismos, pueden surgir Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) debido a la necesidad por ser aceptado tanto física como socialmente entre sus iguales, lo que puede llegar a desencadenar en una incapacidad para establecer sus propios límites a la hora de mantener relaciones sociales. Este factor se destaca debido a que, en muchas ocasiones, el desarrollo de estos trastornos tiene de base otras cuestiones como la falta de un autoconcepto positivo, la necesidad de validación externa o las comparaciones con otros iguales, sin embargo, este no es el único factor que se puede desarrollar en esta etapa pues existen otros como el absentismo escolar, los embarazos adolescentes, el consumo de alcohol y drogas o el riesgo de conductas suicidas. Todo esto puede tener relación como menciona López (2025) con la concepción de la adolescencia como un periodo en el que las experiencias de abandono y rechazo son frecuentes, debido a la gran inestabilidad que se produce con respecto a las relaciones interpersonales, puesto que la regulación emocional de los jóvenes aún no se ha desarrollado por completo, pudiendo generar conflictos y estallidos de ira.

Finalmente, la adolescencia tardía sitúa su comienzo aproximadamente en los 18 años pudiendo alargarse hasta los 21 en función del desarrollo madurativo del joven en cuestión. En esta etapa, se suele producir un regreso a la aceptación de los valores familiares previamente rechazados al igual que a formar unos valores propios, de manera que, aunque las relaciones sociales siguen siendo clave, la influencia externa se relativiza, no dejando que influya tanto en la concepción de la personalidad del adolescente y en su toma de decisiones como se ha podido observar en etapas previas. Otro cambio sustancial referente a etapas previas es la asunción de tareas y responsabilidades de tipo adulto, estableciendo así, metas de futuro más realistas y objetivas, las cuales dejan de lado aquellas más idealistas propias del primer periodo.

Israel et al. (2021) han estudiado de manera más concreta las asociaciones que existen entre el desarrollo de la personalidad y como esta está influida por su funcionamiento psicosocial, manifestando que la adolescencia es una etapa donde se hace crucial un correcto ajuste social para desarrollarse de manera positiva (McCrae & Costa, 2008). De igual manera, como se mencionó anteriormente, Soto & Tackett (2015) hablan de como la variación en las emociones que manifiestan los adolescentes es muy amplia, mostrándose más susceptibles y vulnerables emocionalmente especialmente si esta desestabilidad emocional se debe a influencias externas como consecuencia de la falta de autoestima que puede llegar a desencadenar en trastornos como ansiedad o depresión.

Finalmente, las características sociales de la adolescencia como manifiestan estos autores guardan una clara relación con su entorno social, influyendo especialmente la figura de los progenitores, docentes o el grupo de iguales, siendo este último el que más peso tiene, pues la aceptación social es una característica clave de esta etapa, teniendo un impacto muy significativo en el bienestar emocional del adolescente. De igual manera, los conflictos familiares en esta etapa adquieren mucho peso pues suelen venir derivados de la necesidad de los hijos e hijas por adquirir más autonomía, lo que puede llegar a producir un choque con respecto a las normas establecidas por los progenitores (Laursen & Collins, 2009). Por todo ello, en el siguiente subapartado se llevará a cabo una explicación sobre el Modelo del Desarrollo Positivo Adolescente, como cuestión que los padres y madres deben tener en cuenta a la hora de educar a sus hijos e hijas de manera correcta.

2. MODELO DEL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE

Según Delgado (2015), el Modelo del Desarrollo Positivo Adolescente ha ido cobrando especial importancia desde el siglo XX en el campo de la psicología, pues se ha pasado de un modelo previo donde se concebía la adolescencia como una etapa especialmente negativizada, en la cual se enfatizaban únicamente los problemas y riesgos de la misma sin destacar sus potencialidades, a uno donde su objetivo primordial es entender las necesidades de los jóvenes y las jóvenes, destacando sus competencias y habilidades, para que así estos puedan tener un desarrollo físico y social saludable, además de un autoconcepto positivo.

En esta línea, este modelo concibe los “*activos para el desarrollo*”, como aquellos recursos familiares, escolares y comunitarios que hacen que el adolescente pueda lograr un desarrollo positivo. Lerner et al. (2004) sitúan como eje este las “Cinco Cs del Desarrollo Positivo”:

- Competencia: Referida a las habilidades intelectuales, sociales y de conducta.

- **Conexión:** Relativo a relaciones sociales e institucionales que generen un vínculo positivo en la persona.
- **Carácter:** Constituido por la personalidad y los valores éticos de la persona.
- **Confianza:** Tanto en sí mismo como en la capacidad para realizar tareas de manera eficaz.
- **Cuidado y compasión:** Teniendo esto que ver con la empatía, la compasión por los demás, así como el sentimiento de justicia social.

El aspecto familiar tiene mucha influencia en el desarrollo adolescente, para Grasmeyer et al. (2024) el Desarrollo Positivo Adolescente (PYD) está basado en La Teoría de los Sistemas de Desarrollo Relacional (RDST), la cual entiende que el desarrollo humano no se determina por un único factor ni se considera algo fijo, sino que se entiende desde una perspectiva amplia y cambiante en la cual las personas, a partir de sus relaciones con los demás establecen unas conexiones proporcionan un mutuo beneficio tanto en la persona como en su contexto social, proporcionándole así una adaptación social correcta. Estas relaciones adquieren mucha importancia cuando se trata de la familia, pues es el primer núcleo de influencia en el adolescente pues propicia el desarrollo de habilidades sociales a la par que emocionales. Estas cuestiones posicionan a la parentalidad positiva como una estrategia clave para lograr este desarrollo positivo en los adolescentes si existen unas pautas de crianza basadas en la comunicación, el cariño y el desarrollo de una autonomía paulatina en función de la edad del niño o niña (Rodrigo et al., 2004).

Delgado et al. (2015) sitúan la base de este modelo en la concepción del individuo y del contexto que rodea a este como los factores más determinantes a la hora de definir su conducta y desarrollo personal, el cual está sujeto a muchos cambios, no determinados únicamente por cuestiones biológicas. En relación a este modelo, la Teoría Ecológica (Bronfenbrenner, 1979) habla también de como “la conducta es una consecuencia de las interacciones entre la persona en desarrollo, con sus características biológicas y psicológicas, y su familia, su comunidad y la cultura en que está inmersa” (Delgado et al, 2011, p. 11) y es por todo ello que para que se produzca un desarrollo positivo en el adolescente, todas estas cuestiones deben ir en sintonía.

Para que esto se produzca existen una serie de recursos que contribuyen a que se propicie este desarrollo positivo, a continuación, se explican.

2.1. Recursos que Contribuyen al Desarrollo Positivo Adolescente

El enfoque del Desarrollo Positivo Adolescente ubica la adolescencia como un periodo donde existe una gran plasticidad en cuanto a la capacidad que poseen los jóvenes para lograr un desarrollo positivo si sus fortalezas se alinean con una serie de recursos saludables, que les permitan desarrollarse correctamente en todos los ámbitos sociales de su vida (Lerner, 2005).

Frías & Barrios (2016) hablan de 40 recursos cruciales determinados por el *Instituto de Minneapolis*, los cuales son clave para lograr este desarrollo, y por tanto para tratar de evitar situaciones de riesgo que dificulten su correcta adaptación tanto social como personal. De estos, la mitad de ellos se consideran externos, refiriéndose a las conductas y relaciones que se dan en instituciones escolares, comunitarias y familiares, mientras que la otra mitad, considerados como recursos internos al individuo, tienen que ver con los valores y actitudes del mismo.

Concretamente, como estos autores enuncian, los recursos internos se pueden englobar dentro de los psicológicos, entre los que se encuentran valores clave para el correcto tránsito a la adultez tales como la responsabilidad, la integridad, la honestidad o el compromiso social. De esta manera, tener una autoestima y una concepción positiva de uno mismo en los ámbitos emocionales, académicos, físicos y sociales permiten al adolescente avanzar de manera más armónica hacia posteriores etapas de su vida, (Tsang, Hui & Law, 2012) permitiéndole construir una identidad positiva de sí mismo a través de las relaciones con otras personas (Libbey, 2004).

Por otro lado, los factores externos se relacionan con cuestiones sociales y económicas, teniendo mucha importancia la familia como entorno facilitador en el bienestar y desarrollo del joven, puesto que es la encargada de cubrir sus necesidades económicas, si bien posteriormente se ha concluido que estas cuestiones relativas a una correcta alimentación, cobertura de salud o educación (Becker, 1964) no son tan determinantes para este correcto desarrollo, si se compensan reforzando otras como por ejemplo un ambiente familiar estable, una figura parental positiva de referencia o una comunicación asertiva dentro del seno familiar que proporcione un correcto acompañamiento emocional y un ambiente estable al joven o la joven.

En esta línea, la comunidad es otro recurso externo clave, puesto que, si el joven se desarrolla en espacios seguros que enriquezcan su correcta adaptación social, este podría ser un determinante clave para protegerlo frente a posibles conductas o situaciones de riesgo (Molina, 2005). Finalmente, el centro escolar es clave para la plena exploración de las capacidades intelectuales y potenciales del joven o la joven, especialmente si su ambiente familiar y comunitario es negativo, minimizando así su efecto en este.

2.2. Activos del Desarrollo Positivo Adolescente y su Impacto

El modelo del desarrollo positivo adolescente no se enfoca únicamente en la ausencia de problemas, sino que resalta el concepto propuesto por el Search Institute (Scales & Leffert, 1999) sobre la importancia de potenciar recursos o activos para el desarrollo que faciliten el crecimiento saludable del menor. Estos están muy relacionados con los factores para el desarrollo positivo revisados anteriormente:

2.2.1. Activos Externos

Tienen que ver con las cuestiones sociales y las características del entorno que sirven como promotoras para el bienestar del adolescente, haciendo que entre en juego el papel de la familia en cuanto a su apoyo, afecto y modelo positivo para estos (Corral et al., 2014), pero también estableciendo unas normas y límites claros y consecuentes (Scales & Leffert, 1999). Otro factor crucial es, como manifiestan Scales et al. (2000), la participación social en espacios y programas extraescolares que fortalezcan las habilidades sociales y comunitarias de estos, así como su educación en valores positivos.

A estos activos se le han ido añadiendo otro más, fruto del avance de la sociedad tanto a nivel social como tecnológico. Es por eso que Balsells et al. (2023) llevan a cabo una actualización de ellos, teniendo en cuenta además de los elementos anteriores vinculados al apoyo y la socialización, espacios y entornos seguros como la escuela, entendida como un lugar de socialización que debe fomentar la inclusión de todos y todas los alumnos y las alumnas, sirviendo como una oportunidad para fomentar valores como la cooperación, el trabajo en equipo y la motivación. Además, debido al auge de las nuevas tecnológicas es importante incluir espacios “compartidos en formato virtual, presencial o híbrido, espacios de participación real, interrelacionados, holísticos y

solicitados por los adolescentes, de los que puedan formar parte y en los que puedan autogestionarse al mismo tiempo, se propone encontrar espacios (escuela, ocio, centros deportivos, espacios públicos de la calle...) en los que puedan reflexionar y reconducir la estructura social” (pp. 19).

Por último, cabe destacar la necesidad de poseer tanto referentes adultos positivos como la influencia positiva de grupos de iguales, donde se establezcan unas relaciones sanas, basadas en el respeto y un comportamiento responsable que permita a los adolescentes formar una identidad propia, pero en espacios seguros de socialización.

2.2.2. Activos Internos

Referidos a cuestiones de tipo psicológico y conductual que favorecen el desarrollo positivo del individuo. Entre ellos se encuentran, en primer lugar, una autoestima elevada o autoconcepto positivo, lo que favorecerá la confianza en uno mismo y la capacidad de resiliencia para salir airoso de situaciones adversas (O'Connor et al., 2015). Además, activos como tomar responsabilidad sobre los actos que tienen que ver con uno mismo, la toma de decisiones autónoma, el establecimiento de metas de futuro y objetivos a largo plazo, así como la posesión de habilidades sociales y valores tales como la empatía o la cooperación (Damon, 2004) son fundamentales para lograr una correcta adaptación social y, por tanto, un desarrollo positivo.

Además, Balsells et al. (2023), consideran que existen otros activos internos que también son clave para lograr un correcto desarrollo, como por ejemplo la motivación y el compromiso con las labores escolares, así como el establecimiento de unos objetivos académicos propios o la adquisición paulatina de una autonomía para enfrentarse por sí mismo a las cuestiones de su día a día. Por otro lado, existen además de ellos de tipo social, entre los que se encuentra el compromiso personal y social, la defensa de sus creencias sin dejarse llevar por influencias externas o la capacidad social, relativo a cuestiones como la empatía, la resolución positiva de los conflictos o las habilidades comunicativas.

Por último, a nivel identitario es clave el desarrollo de una correcta autoestima, así como una autopercepción positiva tanto de su valía y sus capacidades como de su imagen. Todo ello, como se podrá observar en detalle a continuación, tiene una importancia muy significativa en el desarrollo positivo del adolescente.

2.3. Impacto de los activos en el desarrollo positivo

Según una revisión teórica realizada por Oliva et al. (2010) aquellos adolescentes que no poseen alguno de estos activos para el desarrollo positivo son los que más posibilidad de desarrollar trastornos emocionales y conductuales tienen, mientras que como se ha mostrado en el estudio anterior realizado por Search Institute, aquellos que sí logran, en la mayoría de los casos: 1) mejor cuidado del cuerpo y la salud, con una menor participación en conductas de riesgo entre las que se incluyen el consumo de alcohol o drogas; 2) mayor éxito escolar y compromiso académico; 3) más conductas prosociales, como el interés en otras culturas y la cooperación y 4) mayor capacidad de resiliencia para superar adversidades con éxito.

3. INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE

Como se ha visto en apartado anterior, la familia constituye uno de los recursos activos externos necesarios para lograr un desarrollo positivo adolescente. Para algunos investigadores, la familia es el agente socializador primero y primordial con el que los

niños y niñas interactúan la mayoría de su tiempo, y es a través de ella que adquieren sus primeros aprendizajes. Según Corral et al. (2014), en ella se encuentra el ámbito social más importante por el cual las personas conforman su identidad, tendencias, capacidades y actitudes.

De igual manera, Suárez Palacio (2018) manifiesta como el desarrollo emocional y social de los adolescentes viene definido en parte por la comunicación afectiva como, por ejemplo, expresando las emociones y experiencias dentro del hogar, lo que fortalece los lazos afectivos, promueve la empatía y mejora la convivencia (Álvarez et al. 2004). Sin embargo, hoy en día con la influencia de la tecnología y el ritmo de vida tan ajetreado, el tiempo para las interacciones familiares se ha reducido.

Además, para este autor la familia no solo juega un papel fundamental en la concepción de la identidad del adolescente, sino también en su socialización, de manera que, una buena comunicación familiar permite a estos sentirse escuchados, valorados y entendidos, de la misma manera que a los progenitores transmitir ideas, valores y creencias por las que su hijo o hija se puede sentirse influenciado (Moreno et al., 2015).

Por ello, si esta comunicación lleva consigo una expresión de las emociones desde el respeto y la escucha activa, el sentido de responsabilidad afectiva y el respeto a otros estará más presente en el desarrollo social del menor, pues este ha sido criado en un ambiente de comprensión. Por el contrario, si no se da esta comunicación, las dinámicas familiares pueden verse afectadas, haciendo que la falta de un vínculo emocional ya desde este núcleo pueda afectar al bienestar emocional de sus integrantes (Zuazo-Olaya, 2013), jugando por tanto la familia un papel clave para proteger al adolescente frente al desarrollo de conductas de riesgo.

De esta manera, las conductas de riesgo se definen como “la característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una mayor probabilidad de daño a la salud” (Neninger, 1999, pp. 39). Bozzini et al. (2020) relacionan la falta de comunicación y expresión de las emociones en el núcleo familiar como una de ellas, así como la pertenencia a ambientes familiares desestructurados, donde los conflictos entre miembros de ella o las conductas violentas están presentes con frecuencia, favoreciendo aún más la aparición de estas. Por todo ello, cuando no existe una red de apoyo emocional por parte de adultos que puedan servir como figura de referencia o modelo positivo, el adolescente se encontrará más desamparado y vulnerable frente a las posibles problemáticas que le puedan surgir.

Suárez Palacio (2018) habla además de como los estilos parentales son determinantes para el desarrollo positivo del adolescente, pues son los progenitores quienes transmiten a sus hijos e hijas valores, costumbres, normas sociales y pautas de comportamiento que pueden facilitar la adaptación social y emocional de estos, pero también dificultarla (Capano & Ubach, 2013). Por ello, como expresa el experto en inteligencia emocional Daniel Goleman (2002), un estilo parental positivo, basado en el apoyo emocional y la comunicación, fomenta la inteligencia emocional, la cual es clave para el éxito en las relaciones interpersonales, ya que incluye herramientas como el reconocimiento y el manejo de las emociones tanto como con respecto a uno mismo como en la interacción con los demás, permitiendo establecer relaciones afectivas saludables. A continuación, se llevará a cabo una revisión de este concepto.

3.1. Estilos Parentales

A modo general, Jorge & González (2017) definen los estilos parentales como “los conocimientos, actitudes y creencias que los padres asumen en relación con la salud, la nutrición, la importancia de los ambientes físico y social y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos en el hogar” (p. 41). Estos autores, además, hacen referencia a las pautas de crianza como un proceso psicosocial, donde se establecen aquellos patrones que los progenitores siguen en determinadas situaciones para que sus hijos e hijas respondan de la manera que estos consideran adecuada, las cuales no tienen por qué encasillarse en uno único, sino que pueden ser mixtos y cambiantes en función de la evolución del niño o niña. Derivado de este proceso, nacen las prácticas de crianza, definidas por las relaciones que se dan entre los miembros de una familia, con los progenitores como figura principal de la educación de sus hijos e hijas.

La teoría de los Estilos Educativos Parentales, así como las características propias de cada uno ellos fueron desarrolladas por el pionero en este ámbito Baumrind (1996), el cual diferencia como estilos parentales el permisivo, autoritario y autoritativo o democrático. A continuación, se describe cada uno de ellos, recogidos por Martín et al. (2022):

3.1.1. *Estilo Parental Autoritario*

El Estilo Parental Autoritario está caracterizado por niveles muy altos de exigencia hacia los hijos e hijas por parte de los progenitores, los cuales suelen tener unas expectativas muy altas en ellos y ellas, así como unas reglas de conducta estrictas, donde los errores o el desacatamiento de las normas son castigados con dureza.

De esta manera, los padres y madres autoritarias se involucran en la crianza de sus hijos e hijas desde la parte más jerárquica, valoran la estabilidad de la familia como un ideal, pero sin involucrarse en las necesidades emocionales de sus hijos e hijas, ni tampoco existe una comunicación recíproca en la que ambas partes se sientan escuchadas y aceptadas.

Esta falta de aceptación y calidez puede tener repercusiones en el desarrollo de sus hijos e hijas, pudiendo afectar en la falta de autoestima o pudiendo generar incluso conductas agresivas y ansiosas.

3.1.2. *Estilo Parental Permisivo-Indulgente*

Los progenitores cuyas pautas de crianza se ubican dentro del estilo permisivo-indulgente, no se muestran como figuras de autoridad que deban ser respetadas, lo que puede generar cierta tendencia a no respetar las normas, pues no se establecen unos ni unos límites precisos ni una serie de tareas que deban ser acatadas. De este modo, los padres y madres permisivos suelen ceder fácilmente ante los deseos de sus hijos e hijas, dejando de lado castigos o sanciones ante las conductas que estos puedan tener, o si lo hacen, no son firmes con ellos. Todo esto puede generar en sus hijos o hijas dificultades de socialización, inmadurez e incluso evasión de responsabilidades, debido a las bajas expectativas respecto a uno mismo que pueden desarrollar.

El autor recoge como a través de este estilo se envía un doble mensaje de democracia-dictadura, “los padres intentan controlar, evaluar y también influir en el comportamiento de los niños, pero al mismo tiempo existe permisividad en la convivencia, lo que podría generar confusión y falta de adaptación en el niño, una menor competencia social, falta de autonomía y baja autoestima” (Belsky et al., 2005. p. 47).

Esto puede traer como consecuencia que un niño o niña que posea herramientas para manejar y resolver conflictos sea menos propenso a cometer infracciones y tener problemas de conducta, ya que suele poseer una mayor capacidad para solucionar los problemas con asertividad y gestionando sus emociones.

Además, muchos autores como Lamborn et al. (1991) hablan de que, dentro de este estilo parental caracterizado por la permisividad, se podrían diferenciar dos tipos entre los que se encuentra por un lado el estilo permisivo anteriormente mencionado y por otro, el estilo parental negligente.

Cuando hablamos del estilo parental negligente, estos autores lo clasifican como aquel que manifiesta una escasa implicación en la crianza y en las necesidades de sus hijos e hijas por cuestiones como falta de tiempo o interés, dando lugar a una dejadez de sus funciones como figuras parentales. Por ello, cuando hablamos de padres y madres negligentes, solemos referirnos a aquellos que ejercen su función con bastante frialdad y distancia respecto a sus hijos e hijas, lo que puede generar en estos una posterior dificultad para acatar las normas, baja sensibilidad y empatía con las demás personas, así como dificultades para expresar sus emociones, ya que no existe ese hábito. Los niños y niñas criados en este tipo de ambiente suelen ser vulnerables ante problemáticas personales y sociales, debido a la falta de un referente paterno o materno.

3.1.3. Estilo democrático o autoritativo

El estilo parental autoritativo se caracteriza por combinar de manera equilibrada la empatía y el afecto hacia sus hijos e hijas, de igual manera que el establecimiento de unas normas y una disciplina ajustada al desarrollo madurativo de los mismos, empleando recompensas o palabras de afirmación positivas en lugar de amenazas, insultos o castigos físicos. De esta manera, los progenitores que siguen unas pautas de educación democráticas se involucran en la crianza de los adolescentes tanto a nivel emocional como a nivel psicológico.

Todo ello, está relacionado con el término de la inteligencia emocional (Goleman, 1998) descrito como “la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las demás, así como para distinguir las emociones, saber reconocerlas y manejarlas adecuadamente, dando lugar a un desarrollo a nivel emocional y personal”. Un estudio realizado por Mensah y Kuranchie (2013) muestra la correlación que existe entre el estilo parental democrático y las habilidades sociales de los adolescentes, concluyendo en que, una educación con vínculos emocionales, empáticos y con un consenso entre ambas partes, da lugar a un adolescente más adaptado socialmente a las normas de convivencia dentro de los centros escolares y en otros ámbitos de su vida personal.

4. PARENTALIDAD POSITIVA

Gracias a las evidencias revisadas anteriormente sobre la relación que existe entre la influencia familiar y el desarrollo positivo adolescente, la parentalidad positiva es una forma de ejercer la crianza de tal manera que permita que este desarrollo se propicie de manera óptima.

La parentalidad positiva se define por el Comité de Ministros del Consejo de Europa (2006) como el “comportamiento de las madres y padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación, que incluye el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño” (p. 3).

Carbonell et al. (2021) establecen los elementos principales que ayudan a identificar cuando un tipo de crianza parental está basado en la parentalidad positiva (Rodrigo et al., 2010), entre ellos un entorno familiar estable, propiciado por los progenitores o las personas encargadas de la crianza del adolescente, de manera que traten de protegerlo o protegerla ante situaciones que le puedan generar un desajuste tanto social como emocional en lo relativo a cualquiera de sus áreas vitales (familia, comunidad, escuela o grupo de iguales).

El segundo elemento clave son las competencias parentales, donde los progenitores deben poseer por un lado las “*capacidades fundamentales*”, que tienen que ver con las habilidades emocionales y comportamentales con las que los padres y madres cuentan para tener un lazo de unión correcto con sus hijos e hijas, y por otro, las “*habilidades parentales*” referidas a la capacidad de reciclaje y adaptación con respecto a las normas y pautas parentales de estos y estas a las diferentes etapas evolutivas de sus hijos e hijas (Sallés & Ger, 2011).

Además, en la web “*Familias en Positivo*” se definen una serie de principios de actuación sobre los que se deben sustentar las pautas educativas parentales para lograr un desarrollo positivo entre los niños, niñas y adolescentes (NNA) tanto a nivel físico como mental (Rodrigo & Palacios, 1998):

- Vínculos afectivos cálidos que proporcionen a niños, niñas y adolescentes (NNA) una figura sobre la que sentirse apoyado y aceptado.
- Un entorno estructurado que sirva como marco de referencia para que estos y estas aprendan aquellas conductas y normas que deben seguir para su correcta adaptación social.
- Que exista una estimulación cognitiva por parte de los progenitores para que estos y estas desarrollen sus capacidades dentro y fuera del ámbito escolar.
- Interesarse por los gustos, vivencias y experiencias de los hijos e hijas, teniendo en cuenta sus necesidades y haciendo que estos se sientan escuchados y validados.
- Hacer que los adolescentes se sientan capaces de desarrollar al máximo sus potencialidades de manera que se sientan activos en su implicación social.
- Educar sin que exista violencia, dejando de lado castigos físicos o verbales, pues son considerados también formas de violencia psicológica que pueden llegar a hacer que sus hijos e hijas se sientan denigrados.

5. INVESTIGACIÓN SOBRE LA INFLUENCIA DE LA PARENTALIDAD POSITIVA EN EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE: NECESIDAD DE PROGRAMAS DE PARENTALIDAD POSITIVA

La necesidad de llevar a cabo un programa de intervención sobre educación emocional y parentalidad positiva se puede observar en base al instrumento de validación “*Escala de Competencias Parentales Emocionales y Sociales para Padres y Madres con Adolescentes (ECOPES-A)*” (Martínez-González et al. 2023) donde se ha tomado como muestra a 1422 padres y madres. Este estudio destaca la adolescencia como una etapa clave para el desarrollo y la convivencia familiar, pues es en ella donde se producen muchos cambios tanto sociales y emocionales como cognitivos y biológicos. De esta manera, las autoras destacan que, para abordar estas problemáticas, es clave dotar a los padres y madres de unas competencias parentales, que les permitan educar a sus hijos e

hijas de tal manera que se pueda un desarrollo correcto en todas las áreas previamente mencionadas, todo ello, desde un enfoque preventivo.

En este artículo científico se evidencia como los estados emocionales en los que se encuentren los padres y madres pueden provocar en ellos conductas impulsivas, lo que puede dar lugar a una mala gestión de sus conductas, pudiendo verse afectada así la crianza de sus hijos e hijas, lo que puede desencadenar además un mal ambiente familiar. Todo ello hará que no se pueda producir una correcta resolución de conflictos basados en la comunicación, la empatía, donde se deje de lado la autoridad y dónde, además, existirá una mayor dificultad en la adquisición de una buena autoestima en los niños y niñas, mientras que, por el contrario, si se produjese por medio de palabras de confianza que ayuden a este o esta a crear sobre sí mismos un autoconcepto positivo, serán más propicios a establecer relaciones sociales sanas y positivas.

Teniendo esto en cuenta, en esta investigación se identificó que los padres y madres con mayores dificultades emocionales y para aplicar todas estas cuestiones a la hora de educar a sus hijos e hijas, tienden a adoptar estilos parentales más autoritarios además de que, gracias a previas evaluaciones se pudo ver como la educación emocional en estos y estas mejora la competencia parental y reduce los conflictos familiares, lo que materializa la necesidad de llevar a cabo programas de parentalidad positiva.

En esta línea, Martínez-González (2016) muestra la evidencia de los beneficios de la parentalidad positiva por medio de la revisión del impacto del *“Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales”* publicado por el Ministerio de Sanidad y Política Social (Martínez-González, 2009).

Para llevar a cabo este estudio, se llevó a cabo un diseño de pre-test y post-test con una muestra de 259 padres y madres como participantes, donde se observó un efecto moderado con cambios bastante sustanciales en la mayoría de las dimensiones observadas, indicando mejoras significativas en la mayoría de estas tras la implementación y desarrollo de este programa.

Concretamente, se observó un incremento en las competencias parentales en cinco dimensiones clave: *“regulación emocional”* referente a la disminución de gritos o conductas impulsivas hacia sus hijos e hijas, *“autoestima y asertividad”* relativa a la reducción del sentimiento de culpa sobre las malas conductas de sus hijos e hijas, *“estrategias de comunicación”* para que esta sea más efectiva y disminuyan los conflictos, *“estrategias para resolver conflictos y negociar”*, lo que se traduce en una mayor capacidad para establecer acuerdos sin que se haga de manera autoritaria por parte de los padres y madres y el establecimiento de *“normas, límites y una disciplina positiva”* donde se muestran las consecuencias de los actos llevados a cabo por los hijos e hijas.

Además, este estudio materializa el impacto que ha tenido la implementación de este programa en la convivencia familiar, reduciendo los conflictos familiares y haciendo que los padres y madres se sientan seguros con su rol parental, así como la demostración de la parentalidad positiva como herramienta protectora en gran medida, de la aparición de problemas tanto comportamentales como académicos tales como el fracaso escolar o el consumo de sustancias nocivas. Todo ello, demuestra que el diseño e implementación de programas estructurados y promovidos a través de diversas instituciones con un gran alcance social e institucional, mejoran las competencias parentales y favorecen el correcto desarrollo, adaptación social, académica y mental de los adolescentes.

Grasmeijer et al. (2024) realizaron un estudio sobre la relación que existe entre las dinámicas familiares y el Desarrollo Positivo Adolescente en alumnado de educación secundaria. Para ello, se llevó a cabo un estudio transversal cuyos participantes eran estudiantes de educación secundaria de la ciudad española de Huelva, seleccionados de manera aleatoria con un rango de edad de 11 a 18 años. Concretamente, la muestra investigada fue de 1036 adolescentes pertenecientes a 14 centros educativos, de los cuales la mitad fueron concertados y la otra mitad públicos, a través de un cuestionario anónimo.

Las dimensiones estudiadas fueron “*las cinco C*” del PYD (Lerner et al. 2004), siendo estas el “carácter”, “confianza”, “competencia autopercebida”, “cuidado” y “conexiones” así como la contribución social que hacen los adolescentes.

Para recoger la información de los cuestionarios se emplearon los siguientes instrumentos de recogida de información: *Positive Youth Development Short Form* adaptado al español (Geldhof et al. 2014) para medir las cinco Cs de Lerner así como la *Escala de Contribución Social del Cross-National Project* (Wium, 2018), compuesta por cinco ítems que examinan el número de horas que los estudiantes emplean a la semana en la realización de voluntariados, en la ayuda a amigos y vecinos, ayudando a familiares y participando en cuestiones relativas a la escuela y su participación activa en ella.

Concretamente, para medir los indicadores relativos a las dinámicas familiares se emplearon cinco variables (“*satisfacción del adolescente respecto a la relación con su padre*”, “*satisfacción del adolescente respecto a la relación con su madre*”, “*contribución en las tareas domésticas*”, “*frecuencia con la que se realizan actividades familiar conjuntas durante la semana*” y “*frecuencia con la que se comparten los sucesos diarios en casa*”) medidas a través de una escala tipo Likert entre las que se incluían ítems como: “¿Cómo de satisfecho estas normalmente en la relación con tu padre? ¿Y con tu madre?”, “¿Con qué frecuencia ayudas en las tareas del hogar?”, “¿Piensas en tu familia como un conjunto, con qué frecuencia realizáis actividades conjuntas durante la semana?” y “¿Hablas usualmente con tu familia sobre las cosas que te pasan en tu día a día?”.

Para analizar estos datos se utilizaron estadísticos descriptivos para calcular las medias y desviaciones estándar, pudiendo ver así las diferencias entre género y edad, mostrando datos que revelan la existencia de una relación positiva entre las dinámicas familiares y el desarrollo positivo adolescente. Además, se ha podido ver que para lograr esto la comunicación entre padres y madres e hijos e hijas, así como dentro del hogar con todo el núcleo familiar, son los factores que mayor influencia tienen. Finalmente, se pudo ver una diferencia por sexo, de manera que las mujeres mostraron una relación más positiva entre las dinámicas familiares y el desarrollo adolescente que los hombres.

Por todo ello, estos resultados constatan la necesidad de orientación familiar a través de programas parentales donde se puedan realizar actividades que incluyan a todos los miembros de la familia, haciendo que el tiempo en familia se posicione como uno de los activos externos más significativos en el desarrollo positivo adolescente. Este artículo, por tanto, sirve como base para constatar la necesidad de diseñar programas que fomenten la parentalidad positiva y el fortalecimiento de las relaciones familiares.

Hernández et al. (2021) han realizado también un estudio sobre la educación y crianza de los hijos e hijas, donde se han detectado una serie de necesidades formativas y socioeducativas en los progenitores, que constatan la necesidad de elaborar programas de parentalidad positiva que fomenten el desarrollo positivo adolescente.

Para la realización de este estudio se llevó a cabo una investigación de tipo mixto, incluyendo datos tanto cualitativos como cuantitativos de 389 progenitores de diferentes municipios de la Comunidad de Murcia, tomando como instrumento de recogida de información la “*Escala de Parentalidad Positiva*” (Suárez et al., 2016) y el “*Cuestionario de Competencias Parentales Emocionales y Sociales*” (Martínez et al., 2016) incluyendo como variables en primer lugar las características sociodemográficas, los principios de la parentalidad positiva conformadas por una escala tipo Likert con 18 ítems de 5 puntos (“*implicación familiar*”, “*afecto y reconocimiento*”, “*comunicación*” “*control del estrés*” y “*actividades compartidas*”), preferencias de formación y asistencia a programas de educación parental y por último, las necesidades formativas respecto a crianza y educación de los hijos e hijas.

En cuanto a las necesidades formativas de las familias, se analizaron variables como las habilidades de crianza, la comunicación con los hijos e hijas, la educación emocional que poseen los progenitores, las habilidades para la resolución de conflictos y el grado de control respecto a estos, donde se observan resultados con dificultades en la mayoría de las variables analizadas, así como un alto grado de desconocimiento con respecto a la parentalidad positiva y como ponerla en práctica. Además, se puede observar como las familias más vulnerables tienen más dificultades de conciliación familiar.

Por otro lado, en cuanto a las competencias parentales más específicas se puede observar como la mayoría de los participantes y las participantes materializan dificultades para tomar decisiones firmes respecto a la educación de sus hijos e hijas, una escasa implicación en el entorno escolar de estos e inseguridad sobre su rol como progenitores, lo que materializa una vez más la necesidad de programas de formación parental basados en la parentalidad positiva.

Por todo ello, este artículo constata la necesidad de formación socioeducativa con familias en temas relativos a la comunicación afectiva y positiva entre familias e hijos e hijas, herramientas de gestión emocional y resolución de conflictos familiares de manera asertiva así como pautas para establecer normas y límites fundamentados en base a la teoría del Desarrollo Positivo Adolescente (PYD) y por tanto, teniendo en cuenta las necesidades de estos para su correcta adaptación emocional, social y psicológica. A continuación, se presenta un programa de orientación familiar y parentalidad positiva cuyo objetivo reside en promover el desarrollo positivo en hijos e hijas adolescentes.

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR Y PARENTALIDAD POSITIVA PARA PROMOVER EL DESARROLLO POSITIVO EN HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES

En este apartado se desarrollará en detalle todas las cuestiones relativas a la propuesta de intervención diseñada, incluyendo la Población destinataria, las necesidades a las que pretende dar respuestas, los objetivos generales y específicos de la misma, los contenidos a tratar y su relación con las sesiones diseñadas, la metodología empleada para el desarrollo de las mismas, la temporalización y la evaluación tanto de los participantes y las participantes como del proyecto en sí.

POBLACIÓN DESTINATARIA, CONTEXTUALIZACIÓN, Y SU JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta de intervención tiene como población destinataria padres y madres de adolescentes que se encuentren cursando la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), concretamente cuya edad se encuentre entre los 12 y los 17 años. Esto es debido a que es durante esta etapa donde los jóvenes experimentan más cambios tanto físicos como sociales o psicológicos, sobre los cuales el rol parental y los estilos educativos tienen mucho peso. Concretamente, se llevará a cabo de manera grupal con entre 15 o 20 participantes, no siendo superior este número debido a que, en caso de serlo, no podría asegurarse una atención individualizada a todos ellos y ellas, de la misma manera que, al tener un componente personal, muchas de las actividades que se llevarán a cabo, conviene se desarrollen en un espacio reducido y de confianza.

Por ello, la elección de este grupo como destinatario para esta propuesta de intervención se basa en la evidencia constatada a través de diversos estudios previamente analizados, que tiene la familia en el Desarrollo Positivo Adolescente, pues se trata de un ciclo vital en el que los adolescentes y las adolescentes desarrollan su personalidad y sus gustos, lo que puede generar como consecuencia, un distanciamiento de la familia, pudiendo desembocar así en conflictos familiares o retos en la educación de estos y estas.

Por otro lado, esta propuesta se contextualiza dentro del ámbito educativo y comunitario, ya que se llevará a cabo en institutos públicos de la ciudad de Gijón en el Principado de Asturias, pudiendo extenderse a otras comunidades autónomas si el programa resultase viable y efectivo, ya que se considera que estos espacios son lugares accesibles para las familias. Por todo ello, el enfoque es tanto participativo como preventivo, pues trata de dotar a los padres y madres de habilidades y pautas educativas que favorezcan el desarrollo positivo de sus hijos e hijas y que, por el contrario, los prevenga así frente al desarrollo de conductas de riesgo.

Finalmente, para que las familias conocieran esta propuesta, se propone como vía de divulgación en primer lugar, la reunión de inicio de curso entre el tutor o tutora y estas, donde se llevaría a cabo una breve explicación sobre el objetivo del programa, en qué consiste y sus beneficios, así como un pequeño folleto informativo para que también llegue a aquellos padres y madres que no puedan acudir a esta reunión. Esto, podría enviarse a través del canal de difusión por el cual dicho instituto lleve a cabo las comunicaciones con las familias, como por ejemplo Teams, Educatur o Tokapp, entre otros.

Para inscribirse en la propuesta, en dicho mensaje se adjuntará un enlace que les conducirá a un documento de Forms, el cual rellenarán con su nombre y apellidos, así como el nombre y apellidos de su hijo o hija y el curso al que pertenecen, concediendo

las plazas por orden de inscripción hasta que el cupo de estas se encuentre cubierta. Al tratarse de una propuesta de intervención, se realizaría esto para ver la acogida del programa, de tal manera que si la demanda de este es muy amplia podría volver a realizarse con otros grupos del mismo número de personas.

NECESIDADES A LAS QUE SE PRETENDE DAR RESPUESTA

El diseño e implementación del presente programa de intervención se ha desarrollado como una respuesta preventiva a una lista de necesidades detectadas a través de las investigaciones anteriormente analizadas en padres y madres de adolescentes que son fundamentales para lograr que estos se desarrollen positivamente. Entre ellas, se encuentran la mejora de la comunicación asertiva entre los padres y madres y sus hijos e hijas adolescentes, ya que autores como Suárez Palacio (2018), manifiestan que una comunicación agresiva dentro del núcleo familiar puede generar en el adolescente mayor riesgo de desarrollar conductas de riesgo, así como desencadenar en un deterioro de los vínculos afectivos y de convivencia dentro de la misma.

Además, mediante la validación de la Escala ECOPES-A (Martínez-González et al., 2023) se puede ver la importancia que tiene formar a los padres y madres en habilidades de gestión emocional, comunicación afectiva o establecimiento de normas con el objetivo de favorecer al desarrollo de prácticas parentales positivas que promuevan el bienestar positivo de los adolescentes. De la misma manera, el enfoque del Desarrollo Positivo Adolescente constata la existencia de una serie de activos externos entre los que se encuentra la presencia de un núcleo familiar saludable, que sirven como protectores para evitar la posibilidad que estos y estas adopten comportamientos de riesgo para su bienestar social, físico y psicológico.

Finalmente, estudios como el de Hernández et al. (2021) ponen en manifiesto las carencias encontradas en cuanto a la posesión de competencias parentales que permitan el establecimiento de unas normas firmes, el control en situaciones conflictivas o la implicación de las familias en el proceso educativo de los adolescentes evidenciado así la necesidad de formar a las familias sobre la crianza de sus hijos e hijas a través de la parentalidad positiva.

OBJETIVOS

A continuación se detallan los objetivos tanto generales como específicos de la propuesta.

Objetivo general de la propuesta

“Fomentar en los padres y madres de adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) el desarrollo de competencias parentales basadas en la Parentalidad Positiva, con el fin de lograr un el Desarrollo Positivo Adolescente en sus hijos e hijas”.

Este objetivo se basa en la necesidad de promover estilos parentales positivos que permitan a los padres y madres obtener una serie de habilidades parentales de gestión de los conflictos, comunicación asertiva, así como conocimientos sobre las diferentes características que definen al periodo de la adolescencia y las necesidades que surgen en ella para desarrollarse positivamente. De esta manera, muchas investigaciones señalan que la posesión de esta serie de habilidades es decisiva para un desarrollo personal, académico y social saludable en los adolescentes (Oliva et al., 2010).

Objetivos específicos

Los objetivos específicos de este proyecto guardan relación con las necesidades previamente detectadas. En la siguiente tabla aparecen estos recogidos, así como la necesidad a la que se pretende dar respuesta:

Tabla 1

Correspondencia entre los objetivos específicos y la necesidad a la que se pretende dar respuesta

<u>Objetivo específico</u>	<u>Necesidad a la que responde</u>
1) <i>Comprender y relacionar los fundamentos del Desarrollo Positivo Adolescente a través de la Parentalidad Positiva, promoviendo la implicación de las familias en el bienestar y desarrollo integral de sus hijos e hijas.</i>	Comprender las características de la adolescencia y el papel de la familia como promotora de bienestar.
2) <i>Tomar conciencia sobre los estilos parentales que influyen en la crianza de sus hijos e hijas, valorando sus potencialidades y áreas de mejora.</i>	Formar a los padres y madres en habilidades de gestión emocional y comunicación asertiva que les permitan adoptar prácticas parentales positivas para lograr un correcto desarrollo en el adolescente.
3) <i>Comprender el modelo de las 5Cs del Desarrollo Positivo Adolescente y reflexionar sobre la implicación de la familia en el desarrollo de estas.</i>	Promover factores de protección en los adolescentes que les permitan desarrollarse emocional, social y moralmente.
4) <i>Promover el desarrollo de habilidades de comunicación afectiva y asertiva en las familias, para favorecer el Desarrollo Positivo Adolescente en sus hijos e hijas.</i>	Mejora de la comunicación familiar para prevenir conflictos y fortalecer vínculos entre padres y madres e hijos e hijas.
5) <i>Sensibilizar a las familias sobre la importancia de su rol en la construcción de la autoestima de sus hijos/as adolescentes, dotándoles de herramientas que les permitan reforzar positivamente el autoconcepto de estos.</i>	Fortalecer el autoconcepto y la autoestima en adolescentes, en una etapa crucial para su desarrollo.

CONTENIDOS

Para la realización de esta propuesta se tomarán como referencia los siguientes contenidos, que serán trabajados a través de diversas actividades, las cuales permitirán la adquisición e integración de los mismos:

- Características, cambios físicos, psicológicos y sociales de la adolescencia (Güemes-Hidalgo et al., 2017).
- Modelo de la Parentalidad Positiva, características y principios (Rodrigo & Palacios, 1998).

- Modelo del Desarrollo Positivo Adolescente (PDY): En qué consiste, activos y recursos (Delgado, 2015).
- Estilos Parentales (Baumrind, 1996) así como las características, puntos positivos y negativos de cada uno de ellos (Martín et al., 2022).
- Teoría de las 5 Cs del Desarrollo Positivo Adolescente (Lerner et al., 2004).
- Teoría sobre escucha activa, comunicación y resolución efectiva de los conflictos.
- Acciones que se pueden llevar a cabo desde la familia para mejorar la autoestima y la confianza de los adolescentes en sí mismos (González Smith et al., 2018).

A continuación se muestra una tabla que recoge la coherencia del programa, relacionando las necesidades del mismo con los objetivos que se derivan de ellas. Estos objetivos se cumplen gracias al abordaje de unos contenidos distribuidos de tal manera que permitan la adquisición de estos de manera significativa y atendiendo a un orden claro y estructurado:

Tabla 2

Correspondencia entre las necesidades identificadas, el objetivo al que se pretende dar respuesta y los contenidos que se tratan en cada sesión

Necesidad identificada	Objetivo	Contenido trabajado	Sesión en la que se trata
Comprender las características de la adolescencia y el papel de la familia como promotora de bienestar.	Comprender y relacionar los fundamentos del Desarrollo Positivo Adolescente con la Parentalidad Positiva.	– Características físicas, psicológicas y sociales de la adolescencia. – Modelo del Desarrollo Positivo Adolescente.	Sesión 1
Formar a los padres y madres en habilidades de gestión emocional y comunicación asertiva que les permitan adoptar prácticas parentales positivas para lograr un correcto desarrollo en el adolescente.	Tomar conciencia sobre los estilos parentales que influyen en la crianza de sus hijos e hijas, valorando sus potencialidades y áreas de mejora.	– Modelo de la Parentalidad Positiva. – Estilos parentales. – Puntos positivos y negativos de los estilos parentales.	Sesión 2
Promover factores de protección en los adolescentes que les permitan desarrollarse	Comprender el modelo de las 5Cs del Desarrollo Positivo Adolescente y reflexionar sobre la implicación de la familia en el desarrollo de estas.	– Teoría de las 5 Cs del PYD (Lerner et al., 2004)	Sesión 3

emocional, social y moralmente.			
Mejora de la comunicación familiar para prevenir conflictos y fortalecer vínculos entre padres y madres e hijos/as.	Promover el desarrollo de habilidades de comunicación afectiva y asertiva en las familias.	– Teoría sobre escucha activa, comunicación y resolución afectiva de conflictos.	Sesión 4
Fortalecer el autoconcepto y la autoestima en los adolescentes y las adolescentes.	Sensibilizar a las familias sobre la importancia de su rol en la construcción de la autoestima de sus hijos e hijas.	– Acciones que se pueden llevar a cabo desde la familia para mejorar la autoestima y la confianza de los adolescentes y las adolescentes en sí mismas.	Sesión 5
Integrar los aprendizajes adquiridos y reflexionar sobre el cambio en los estilos parentales de los participantes y las participantes.	– Comprender y relacionar los fundamentos del Desarrollo Positivo Adolescente con la Parentalidad Positiva. – Comprender el modelo de las 5Cs del Desarrollo Positivo Adolescente y reflexionar sobre la implicación de la familia en el desarrollo de estas. – Tomar conciencia sobre los estilos parentales que influyen en la crianza de sus hijos e hijas, valorando sus potencialidades y áreas de mejora. – Promover el desarrollo de habilidades de comunicación afectiva y asertiva en las familias. – Sensibilizar a las familias sobre la importancia de su rol en la construcción de la autoestima de sus hijos/as.	– Características físicas, psicológicas y sociales de la adolescencia. – Modelo del Desarrollo Positivo Adolescente. – Modelo de la Parentalidad Positiva. – Estilos parentales. – Puntos positivos y negativos de los estilos parentales. – Teoría de las 5 Cs del PYD (Lerner et al., 2004) – Acciones que se pueden llevar a cabo desde la familia para mejorar la autoestima y la confianza de los adolescentes en sí mismos.	Sesión 6

METODOLOGÍA

Esta propuesta de intervención sobre Parentalidad Positiva va a llevarse a cabo siguiendo la siguiente metodología:

- **Aprendizaje participativo y cooperativo:** Este programa invita a los participantes a implicarse de manera activa en las actividades que se van a llevar a cabo a través de dinámicas grupales, lluvias de ideas o puestas en común, gracias a las cuales se puede llevar a cabo un aprendizaje activo a través también de discusiones de ideas (Araya-Crisóstomo & Urrutia, 2022).

- **Metodología reflexiva:** A través de ella se trata de invitar a los padres y madres a que tomen conciencia sobre sus pautas de educación parental, así como a hacer una autocrítica sobre aquellas cuestiones que puedan mejorar, tratando de lograr

así un cambio en ciertos aspectos relacionados con la crianza de sus hijos e hijas. Esta metodología se trata de una práctica eficaz ya que como enuncian Sabariego et al. (2019), existen indicadores que afirman que “orientar la actividad de aprendizaje en un continuo para la reflexión supone una forma transformadora de reconstruir aquellos pensamientos que ya se creían establecidos (p. 816)”. Es por ello que su introducción dentro de esta propuesta favorece una perspectiva autocrítica, basada en la reflexión de las propias acciones de los participantes.

- **Enfoque experiencial:** David Kolb (1979) enunció la teoría del aprendizaje experiencial, centrada en el papel que juega la experiencia en el proceso de aprendizaje por medio de un mecanismo de reflexión y asimilación de estas vivencias. Debido al componente personal de todas las actividades, estas se fundamentan en muchos casos en vivencias personales como situaciones pasadas que hayan vivido con sus hijos e hijas, lo que hace que sea una de las metodologías más empleadas a lo largo de la propuesta, pues la adquisición de los conocimientos desde una connotación emocionalmente significativa, haciendo que los participantes y las participantes se sientan más identificados e identificadas con las prácticas que se van a llevar a cabo.

- **Aprendizaje Basado en Problemas (ABP):** Esta metodología se define por Barrows (1986) como una forma de aprender basada en el principio de usar problemas como punto de partida para la adquisición e integración de los nuevos conocimientos. Además, es una metodología útil en este contexto ya que permite la adquisición de varias competencias a la vez. entre las que Prieto (2006) destaca la identificación de problemas relevantes del contexto, la conciencia del propio y las estrategias que se van a utilizar para aprender, el pensamiento crítico, el aprendizaje autodirigido y las habilidades de autoevaluación. Todo ello se adapta a las necesidades del programa ya que la mayoría de las actividades buscan la identificación de problemas para proponer soluciones y mejoras en los estilos parentales a través de un análisis de casos que se puede extrapolar a sus propias vivencias, permitiéndoles hacer una autoevaluación.

- **Aprendizaje significativo:** El aprendizaje significativo tiene como objetivo la integración de conocimientos y experiencias reales de las personas para poder alcanzar unos aprendizajes que se vinculen a las situaciones cotidianas de los padres y madres con sus hijos e hijas. De esta manera, como expresa Reyes (2021), “el aprendizaje significativo es una estrategia de aprendizaje que promueve aprendizajes con sentido, relacionados con el contexto socioeducativo de quien aprende, de tal modo que estos se convierten en conocimiento, que puede ser usado en diferentes situaciones” (p. 78). Esto permite que el aprendizaje sea comprensivo y aplicable en el día a día.

Finalmente, cabe mencionar que el apartado de anexos se encuentra una guía con alguna de las actividades resultas, para facilitar a los encargados de llevar a cabo las sesiones la dinamización de estas (*ver anexo 2*).

SESIONES A ORGANIZAR Y SU JUSTIFICACIÓN

Las sesiones propuestas para ser llevadas a cabo permiten abordar de manera global aquellas cuestiones que, como se ha visto anteriormente, son claves para ayudar a los adolescentes a desarrollarse de manera positiva. De esta manera, se comenzarán las sesiones haciendo una pequeña exposición teórica de las cuestiones más importantes, para posteriormente, pasar a tratar estas a través de actividades prácticas que puedan ser

aplicables en el día a día de los participantes y las participantes, así como otras que les permitan llevar a cabo un autoanálisis de sus competencias parentales.

Además, también se llevarán a cabo dinámicas de activación que favorezcan que estos y estas se sientan más cómodos y cómodas para expresarse libremente y empatizar con otros, fomentando también la cohesión grupal.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

A continuación se muestran 6 tablas, correspondientes a cada una de las 6 sesiones que se llevarán a cabo en esta propuesta:

Tabla 3

Sesión 1: Presentación y Comprensión del Desarrollo Positivo Adolescente

Objetivo general de la sesión:

- Comprender y relacionar los fundamentos del Desarrollo Positivo Adolescente con la Parentalidad Positiva, promoviendo la implicación de las familias en el bienestar y en el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

Objetivos específicos:

- Conocer que es el Desarrollo Positivo Adolescente.
- Conocer los beneficios del Desarrollo Positivo Adolescente.
- Relacionar la Parentalidad Positiva con el Desarrollo Positivo Adolescente.

Metodología:

- Metodología reflexiva.
- Enfoque experiencial y aprendizaje significativo.
- Aprendizaje cooperativo y participativo.

Recursos:

- Pantalla digital o cañón para proyectar la explicación teórica.
- Papeles con los cuestionarios impresos (*ver apartado de evaluación y anexo 1.1*).
- Cartulinas.
- Bolígrafos y rotuladores de colores.
- Pelota de espuma.

Duración: 90 minutos

- Actividad 1: 30 minutos.
- Actividad 2: 20 minutos.
- Actividad 3: 40 minutos.

Desarrollo de la Sesión

Actividad 1: Presentación

-
- Desarrollo de la actividad:

A modo de introducción del programa se llevará a cabo una breve explicación a las familias participantes sobre el propósito de la intervención que se va a realizar, así como los contenidos que se tratarán y los objetivos de la misma.

Posteriormente, se llevará a cabo una dinámica de presentación donde los participantes y las participantes se irán lanzando una pelota de tal manera que la persona que lo reciba deberá decir su nombre, una cuestión que le caracterice y la razón por la que han decidido participar en esta intervención.

Actividad 2: Cuestionario sobre la Impresión de los Padres y Madres Respecto a sus Competencias Parentales

• Desarrollo de la actividad:

Para iniciar, se le entregará a cada participante un cuestionario a modo de evaluación inicial o pretest, ubicada en anexos, que servirá para identificar el punto de partida de los participantes y las participantes sobre sus habilidades parentales, donde se recogen diversas prácticas parentales, estilos de crianza o herramientas y habilidades de cuidado para que puedan valorar e identificar las que más casen con la suya.

Posteriormente, se hará una breve explicación sobre en qué consiste la Parentalidad Positiva y el Desarrollo Positivo Adolescente, de la misma manera que se les explicarán los beneficios de introducir estos conocimientos y prácticas en la educación de sus hijos e hijas.

Para finalizar la actividad se preguntará a los participantes si conocían esta información, así como aquellas cuestiones que más interesantes les hayan resultado o si les parece difícil llevar a cabo estas cuestiones de manera práctica, tratando de generar así un pequeño debate que permita que estos y estas interactúen y conecten entre ellos y ellas.

Actividad 3: Identificando los Factores del Desarrollo Positivo Adolescente

• Desarrollo de la actividad:

Continuando con la explicación anterior, se llevará una pequeña exposición donde se enuncie el significado del Desarrollo Positivo Adolescente, así como los recursos y activos que contribuyen a este de manera beneficiosa para el menor. Además, se explicarán los beneficios que tiene esto y como la familia puede servir como factor protector para propiciar esta cuestión.

A continuación, se dividirá a los participantes en varios grupos que elaborarán el “*Mapa del Adolescente Positivo*” donde se incluirán aspectos como las características emocionales, sociales y cognitivas que les gustaría que sus hijos e hijas poseyesen, factores que consideren esenciales para su bienestar, así como valores clave que se deben desarrollar en esta etapa.

Posteriormente, se pondrá en común y se hará una reflexión final.

Tabla 4

Sesión 2: Conociendo los Estilos Parentales

Objetivo general de la sesión:

- Tomar conciencia sobre los estilos parentales que influyen en la crianza de sus hijos e hijas, valorando sus potencialidades y áreas de mejora.

Objetivos específicos:

-
- Mejorar las prácticas parentales existentes tratando de alcanzar una Parentalidad Positiva.
 - Comprender el impacto de los diferentes estilos parentales en el desarrollo emocional, social y conductual de los adolescentes.
 - Fomentar el trabajo colaborativo y la empatía entre participantes, compartiendo experiencias y soluciones aplicadas a sus propias vivencias.
-

Metodología:

- Aprendizaje participativo, cooperativo y significativo.
 - Metodología reflexiva.
 - Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).
-

Recursos:

- Dispositivos electrónico y cañón para proyectar las presentaciones.
 - Bolígrafos y papeles.
 - Fotocopias de los casos para trabajar en la actividad 2 (*ver anexo 1.2*).
-

Duración: 90 minutos

- Actividad 1: 25 minutos.
 - Actividad 2: 40 minutos.
 - Actividad 3: 25 minutos.
-

Desarrollo de la Sesión

Actividad 1: Introducción y Activación

- Desarrollo de la actividad:

En primer lugar, se realizará una explicación sobre los distintos estilos parentales, sus características y el impacto que tiene cada uno de ellos en el desarrollo de los adolescentes, así como una explicación sobre el Estilo Parental Positivo y los beneficios de adoptar este tipo de educación parental.

A continuación, se dividirá a los y las participantes en pequeños grupos de entre 3 y 4 personas, donde a modo de reflexión personal, se le pedirá a cada uno de ellos y ellas que escriba en un papel tres aspectos que consideran positivos de la forma que tienen de educar a sus hijos e hijas, así como tres que también poseen pero que desean cambiar, para después comentarlo entre ellos y llevar a cabo un pequeño debate o contraste de vivencias.

Finalmente, se compartirán estas afirmaciones en alto y entre todos y todas se tratará de identificar cada una con uno de los estilos previamente explicados y poder sacar conjuntamente conclusiones sobre el mismo.

Actividad 2: Cambiando hacia una Parentalidad Positiva

- Desarrollo de la actividad:

Tras dividir a los participantes y las participantes en grupos, se le asignará a cada uno de ellos y ellas una situación de conflicto (ubicada en anexos), entre un padre o madre con su hijo o hija, así como un contexto previo sobre las pautas de crianza que

sigue este padre o esta madre. Cada uno de estos casos se identifica dentro de los estilos parentales “autoritario”, “permisivo-indulgente” o “negligente”.

La actividad consiste en que traten de definir cada uno de estos estilos y proponer alternativas en la reacción que debería tener el progenitor para que se logre una Parentalidad Positiva. Posteriormente se pondrá en común y se reflexionará sobre estas situaciones empleando cuestiones como: *¿Con qué estilo parental os habéis sentido más identificados/as? ¿Qué elementos comunes habéis sugerido en vuestro grupo como solución a la situación propuesta?*

Actividad 3: Modificación del Estilo parental y Cierre de la Sesión

- Desarrollo de la actividad:

Para concluir la sesión se recuperará el papel de la primera actividad donde los participantes recogían las conductas que les gustaría modificar respecto a su estilo parental. De este modo, el objetivo es escribir debajo qué cosas pueden hacer para cambiar estas conductas teniendo en cuenta los aspectos aprendidos respecto a la Parentalidad Positiva.

Finalmente, se escribirán también unos compromisos que se compartirán en voz alta y se revisarán en la sesión final a través de una serie de actividades (detalladas en la tabla 8), sobre cuestiones concretas que podrían llevar a cabo para que se produzca este cambio.

Tabla 5

Sesión 3: Las 5Cs del Desarrollo Positivo Adolescente

Objetivo general de la sesión

- Comprender el modelo de las 5Cs del Desarrollo Positivo Adolescente y reflexionar sobre la implicación de la familia en el desarrollo de estas.

Objetivos específicos:

- Conocer y comprender el significado de las 5Cs (*Competencia, Conexión, Confianza, Cuidado y Carácter*) dentro del modelo de Desarrollo Positivo Adolescente.
 - Fomentar la participación de las familias brindándoles herramientas de acompañamiento emocional, educativo y social durante la adolescencia.
 - Identificar conductas parentales que favorecen o dificultan el desarrollo de estas dimensiones del Desarrollo Positivo.
-

Metodología:

- Aprendizaje participativo, cooperativo y significativo.
 - Metodología reflexiva.
 - Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).
-

Recursos:

- Dispositivos electrónico y cañón para proyectar las presentaciones.
-

-
- Presentación de PowerPoint o canva.
 - Cartulina grande.
 - Papeles con palabras pertenecientes a las 5Cs impresas.
 - Fichas con los casos impresos para la actividad 2 (*ver anexo 1.3*).
 - Copias de las tablas sobre conductas relacionadas con las 5Cs para la actividad 3 (una para cada participante) (*ver anexo 1.4*).
-

Duración: 90 minutos

- Actividad 1: 25 minutos.
 - Actividad 2: 40 minutos.
 - Actividad 3: 20 minutos.
-

Desarrollo de la Sesión

Actividad 1: Conociendo las 5CS

- Desarrollo de la actividad:

En primer lugar, se llevará a cabo una explicación sobre las 5 Cs del Desarrollo Positivo Adolescente (Lerner et al., 2004): “*Competencia*”, “*Conexión*”, “*Confianza*”, “*Cuidado*” y “*Carácter*” así como pautas para fomentarlas con sus hijos e hijas.

A continuación, se utilizará una cartulina grande con las 5Cs y palabras que pertenecen a cada una de estas para que las clasifiquen.

Actividad 2: Caso Práctico

- Desarrollo de la actividad:

Se dividirá a los participantes en pequeños grupos (3-4 personas) a los que se les entregará un caso (ubicado en anexos) de un adolescente con una serie de preguntas que deben tratar de responder:

- ¿Qué C de las cinco vistas necesita reforzar?
- ¿Qué puede hacer su familia para ayudarla en cada una?
- ¿Qué harías tú en su lugar si fueras su madre/padre?

Posteriormente se hará una puesta en común dando respuesta a todos los casos.

Actividad 3: Valorando Mejoras

- Desarrollo de la actividad:

Para finalizar la sesión y valorar los aprendizajes adquiridos, cada participante deberá escribir en una tabla que se les proporcionará (ubicada en anexos), conductas concretas que podrían realizar en el hogar para ayudar a su hijo o hija a propiciar estas cuestiones. Posteriormente se podrá en común a modo de lluvia de ideas que pueda servir al resto de participantes como idea para poner en práctica también

Tabla 6*Sesión 4: Comunicación y Resolución de Conflictos Asertiva*

Objetivo general de la sesión • Promover el desarrollo de habilidades de comunicación afectiva y asertiva en las familias para favorecer el Desarrollo Positivo Adolescente en sus hijos e hijas. Objetivos específicos: – Comprender la importancia de la comunicación asertiva tanto en la crianza como en el desarrollo emocional de los adolescentes. – Reflexionar e identificar los errores de las familias en las formas de transmitir mensajes a los adolescentes y como estas impactan su desarrollo emocional y social. – Practicar estrategias de resolución de conflictos a través de simulaciones y análisis de casos reales, basados en la parentalidad positiva.
Metodología: – Aprendizaje participativo, cooperativo y significativo – Metodología reflexiva – Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)
Recursos: – Dispositivos electrónico y cañón para proyectar las presentaciones. – Presentación de PowerPoint o canva. – Hojas de papel en blanco. – Bolígrafos y rotuladores. – Hojas con las situaciones de conflicto de la actividad 3 (<i>ver anexo 1.5</i>).
Duración: 90 minutos • Actividad 1: 25 minutos. • Actividad 2: 30 minutos. • Actividad 3: 30 minutos.
Desarrollo de la Sesión <u>Actividad 1: Activación de Conocimientos</u> • Desarrollo de la actividad: En primer lugar, se llevará a cabo una explicación sobre la comunicación asertiva, la escucha activa sin juzgar, la educación sin gritos ni castigos severos y las formas asertivas de resolver un conflicto con los hijos e hijas de los participantes y las participantes. A continuación, para dinamizar la sesión y hacer que estos y estas se sientan identificados con sus hijos e hijas, se le pedirá a cada uno y cada una que lean en voz alta una frase que cogerán aleatoriamente de una caja con varias de estas, las cuales son

comúnmente dichas por los padres y madres a sus hijos e hijas. Estas pueden ser tanto positivas como negativas, de manera que deben expresar cómo les haría sentir esta frase si sus padres o madres se la hubieran dicho a ellos y ellas.

Actividad 2: Teatro

- Desarrollo de la actividad:

Los participantes se dividirán en parejas y tratarán de llevar a cabo una representación de una situación cotidiana que pueda generar conflicto en casa, donde una de las personas actuará como el adolescente o la adolescente y la otra como él o ella misma ante esta situación. Es importante recalcarles a los participantes y las participantes que deben interpretarlo de manera realista, siendo fiel a su forma de reaccionar ante esas situaciones habitualmente.

El resto de ellos y ellas apuntarán en una hoja aquellas cosas que se puedan cambiar para lograr una comunicación más asertiva, así como cuestiones concretas que no se han llevado de la manera correcta.

Actividad 3: Trabajo en Casos

- Desarrollo de la actividad:

Se divide a los participantes y las participantes en grupos y a cada uno se les entregará un papel con una situación de conflicto (ubicada en anexos) entre padre o madre e hijo o hija. A continuación, deberán responder a las siguientes cuestiones.

- ¿Cómo se sintió cada una de las partes?
- ¿Qué errores de comunicación hubo?
- ¿Cómo se podría haber resuelto de forma positiva? Reescribid la escena desde un enfoque más comunicativo y asertivo.

Posteriormente se podrán en común todos los casos y se hará una reflexión conjunta.

Tabla 7

Sesión 5: Fortaleciendo la Autoestima de Nuestros/as Hijos/as

Objetivo general de la sesión:

- Sensibilizar a las familias sobre la importancia de su rol en la construcción de la autoestima de sus hijos/as adolescentes, dotándoles de herramientas que les permitan reforzar positivamente el autoconcepto de estos.

Objetivos específicos:

- Conocer y reflexionar sobre el impacto que tienen las palabras, gestos y actitudes familiares en la imagen que forman los adolescentes sobre si mismos.
- Identificar prácticas parentales que pueden fortalezcan la autoestima y el autoconcepto de los hijos e hijas.
- Desarrollar habilidades parentales que ayuden en el autoconcepto positivo de sus hijos e hijas.

Metodología:

- Aprendizaje participativo, cooperativo y significativo.
- Metodología reflexiva.
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).
- Metodología basada en compromisos.

Recursos:

- Dispositivos electrónico y cañón para proyectar las presentaciones.
- Presentación de PowerPoint o canva.
- Hojas de papel en blanco.
- Bolígrafos y rotuladores.
- Cartulina grande.
- Pegamento o cinta adhesiva.

Duración: 90 minutos

- Actividad 1: 25 minutos.
- Actividad 2: 30 minutos.
- Actividad 3: 30 minutos.

Desarrollo de la Sesión

Actividad 1: Activación de Conocimientos

- Desarrollo de la actividad:

En primer lugar, se hará una breve explicación sobre los cambios que experimenta un adolescente o una adolescente en su físico, así como los sentimientos que se generan en esta etapa en los que puede existir rechazo hacia si mismos/as tanto físicamente como emocionalmente. Además, se les explicará cómo puede la familia mejorar el autoconcepto, la confianza y la autoestima del adolescente, así como las ventajas que esto tiene.

A continuación, se le pedirá a cada participante que escriba en una hoja tres frases que le gustaría que su hijo o hija escuchase con frecuencia, posteriormente se responderá en alto de manera grupal a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo influirían estas frases en él o ella?
-

-
- ¿Las recibes a menudo?
-

Actividad 2: Carta a mi Hijo/a

- Desarrollo de la actividad:

Esta actividad consiste en que cada participante de manera individual escriba una carta para su hijo o hija en la que traten de subirle la autoestima. Esta carta debe contener una mención a al menos 3 cualidades que valores de él o ella, una vivencia o acontecimiento en el que se sintieran muy orgullosos u orgullosas de él o ella, así como transmitirle cariño y seguridad para apoyarlo/a en cualquier situación.

Actividad 3: Compromisos

- Desarrollo de la actividad:

A modo de cierre de la sesión, cada participante observará en base a la carta anterior que acciones concretas podrían hacer para fomentar la autoestima de sus hijos e hijas ante situaciones en las que ellos y ellas se sientan inseguros. Posteriormente, se colocará una cartulina donde se irán pegando todas estas acciones según vayan saliendo los participantes a explicarlas.

Tabla 8

Sesión 6: Sesión de Cierre

Objetivo general de la sesión:

Recopilar e integrar los aprendizajes adquiridos durante la intervención sobre Parentalidad Positiva para lograr un desarrollo positivo en sus hijos e hijas.

Objetivos específicos:

- Compartir logros, vivencias y experiencias personales de los participantes en el proyecto de manera conjunta.
- Identificar los cambios concretos en las prácticas parentales mediante la comparación entre el “antes” y el “después” de participar en el programa.
- Evaluar la experiencia del programa para identificar sus puntos fuertes, debilidades y proponer mejoras futuras desde la perspectiva de las familias participantes.

Metodología:

- Aprendizaje participativo, cooperativo y significativo.
 - Metodología reflexiva y experiencial.
 - Metodología evaluativa.
-

Recursos:

- Cartulinas tamaño folio (una por participante) con tabla de antes y después (*ver anexo 1.8*).
-

-
- Cartulina grande con dibujo de pared con ladrillos (*ver ejemplo de diseño en anexo 1.7*).
 - Rotuladores, bolígrafos y colores.
 - Cinta adhesiva o pegamento.
 - Cuestionarios impresos sobre la valoración del proyecto (uno por participante) (*ver anexo 1.6*).
 - Post-its.
-

Duración: 90 minutos

- Actividad 1: 15 minutos.
- Actividad 2: 25 minutos.
- Actividad 3: 25 minutos.
- Actividad 4: 30 minutos.

Desarrollo de la Sesión

Actividad 1: Cuestionario de Valoración del Programa

- Desarrollo de la actividad:

Para comenzar la sesión, se entregará a cada participante cuestionario de satisfacción (ubicado en anexos) para que valoren la utilidad del programa, así como sus posibles propuestas de mejora y la viabilidad del proyecto para realizarlo en otros centros educativos.

Actividad 2: Mapa de aprendizajes

- Desarrollo de la actividad:

Se le entregará a cada participante una cartulina en horizontal donde deberán realizar un mapa o esquema en el que se incluyan los aspectos más importantes que han aprendido a lo largo del programa, así como reflexiones personales. Para esto, se le pedirá a cada uno de ellos y ellas que incluya cuestiones relativas a los estilos parentales, las 5Cs del desarrollo positivo adolescente, la comunicación asertiva y la gestión de los conflictos, la autoestima y los activos del desarrollo positivo adolescente.

Posteriormente, cada participante expondrá su mapa y compartirá sus aprendizajes.

Actividad 3: Antes y Después

- Desarrollo de la actividad:

Para la realización de esta actividad se colocará en una pared una cartulina grande con dos columnas en las que aparezca escrito “antes” y “después” así como un apartado relacionado con cada uno de los temas tratados en el programa relativos a la comunicación, los estilos parentales, etc. (*diseño a modo de ejemplo en anexo 1.7*). El propósito de esto es que cada participante escriba un acto que hacía antes de empezar el programa y como lo hace ahora, en relación a cada una de estas cuestiones. (ej. antes

castigaba a mi hijo y dejaba de hablarle sin darle una explicación, ahora pongo normas buscando un consenso).

A continuación, se pondrá en común y se hará una reflexión conjunta.

Actividad 4: Muro de Logros

- Desarrollo de la actividad:

Para esta actividad, al igual que en la anterior se precisará de una cartulina grande que se pueda pegar a modo de mural, con un muro de ladrillo muy grande dibujado (*diseño a modo de ejemplo en anexo 1.8*). La actividad consiste en que cada participante escriba en un ladrillo un logro que haya conseguido en la crianza de su hijo o hija ya sea algo muy visible o uno que no pueda ser percibido por otros pero que para esa persona constituya una mejora significativa en la forma de tratar con su hijo o hija.

Posteriormente se compartirá en voz alta y se hará una reflexión conjunta.

TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta de intervención está diseñada para llevarse a cabo en sesiones semanales, en horario de tardes para poder disponer de aulas en el centro educativo donde poder llevarlas a cabo, así como para favorecer la conciliación de los participantes con respecto a sus trabajos. Concretamente se ha previsto llevarlo a cabo durante el mes de octubre del próximo curso académico, pues supone un mes de inicio del periodo escolar, y, especificando de antemano que cada sesión tendrá un espacio de una semana entre esta y la siguiente, a excepción de la sesión de cierre para organizarlo todo en el mismo mes, con el objetivo de que los participantes puedan poner en práctica las cuestiones tratadas gradualmente y sin que se produzca una sobrecarga de información. A continuación se representa un cronograma con la temporalización de las sesiones:

Figura 1

Cronograma con la temporalización de las sesiones propuestas para el mes de octubre de 2025

OCTUBRE DE 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1			Sesión 1		
SEMANA 2			Sesión 2		
SEMANA 3			Sesión 3		
SEMANA 4			Sesión 4		
SEMANA 5			Sesión 5		Sesión 6

SISTEMA DE EVALUACIÓN

A continuación, se especificará el sistema de evaluación que se llevará a cabo para medir el desempeño de los participantes a lo largo de la propuesta, así como para observar la efectividad del mismo:

Evaluación inicial

En primer lugar y previo al desarrollo de la propuesta, se llevará a cabo una evaluación pretest a través de un cuestionario de valoración del estilo parental cuya aplicación se realizará de manera individual, con el objetivo de conocer qué competencias parentales y estilos de crianza poseen los padres y madres. a continuación, se hará una descripción más profunda sobre este instrumento:

Finalidad:

El objetivo principal de este cuestionario es llevar a cabo una evaluación inicial (pretest) sobre las competencias parentales de los padres y madres destinatarios de esta propuesta, con la finalidad de establecer las potencialidades y áreas de mejora del mismo, así como una posterior comparación sobre las mejoras obtenidas tras la finalización de la misma para poder medir su impacto.

Dimensiones de análisis:

Este cuestionario evaluará dimensiones relacionadas con las siguientes competencias parental asociadas a los diferentes estilos parentales:

Comunicación afectiva y escucha activa: Esto se puede relacionar con las respuestas obtenidas en los ítems número 1,2,3,4 y 11.

Gestión emocional, control de impulso y resolución de conflictos con su hijo/as: Se asocia a las respuestas obtenidas en los ítems 5, 6, 13, 14 y 15.

Establecimiento de límites y normas: Relativo a las respuestas obtenidas en los ítems 7 y 8.

Fomento de la autoestima, la autonomía y la resiliencia en su hijo/: Vinculado a las respuestas de los ítems 9, 10, 12 y 16.

Formato de respuestas:

Este instrumento de evaluación está compuesto por una escala tipo Likert con 16 ítems con cinco opciones de respuesta que relejan la frecuencia con la que el sujeto realiza esa conducta (*1: Nunca; 2: Casi nunca; 3: A veces; 4: Casi siempre y 5: Siempre*).

Interpretación de las puntuaciones:

Gracias a este cuestionario se puede vincular además las altas o bajas puntuaciones obtenidas con los diferentes estilos parentales de tal manera que la obtención de puntuaciones altas en ítems relacionados con el efecto, diálogo, respeto a la autonomía del adolescente y establecimiento de normas adecuadas a su edad se vinculan con un estilo parental democrático, puntuaciones altas en respuestas afirmativas en ítems que impliquen las reacciones parentales con gritos, castigos e imposición de normas sin un dialogo y lenguaje negativo hacia sus hijos e hijas se vinculan a un estilo parental autoritario y por último, puntuaciones bajas en ítems relativos a límites y control o dejación de funciones parentales se relaciona con el estilo parental permisivo-indulgente.

Evaluación procesual

Esta evaluación se llevará a cabo durante el transcurso de las sesiones a través de la autoevaluación de los propios participantes, que podrán ir analizando su progreso por medio de las actividades que se vayan realizando. De la misma manera, a través de la observación y las puestas en común que se vayan realizando en estas, las personas responsables de la impartición de las sesiones podrán ver el progreso que estos tienen.

Evaluación final

Finalmente, para comprobar la utilidad de la propuesta, así como la evolución de los participantes se llevará a cabo una evaluación final por medio de autoinformes llevada a cabo en la última sesión del programa, donde los y las participantes apuntarán sus progresos en el mural de logros.

Esto se debe a que estas actividades engloban todos los contenidos tratados a lo largo del mismo, permitiendo hacer una valoración general del grado de adquisición que poseen los y las participantes sobre ellos.

Además, se aplicará una evaluación del programa por medio de un cuestionario de satisfacción que se entregará a los y las participantes para que estos puntúen del 1 al 5 (siendo 1: *“nada satisfactoria”* y 5: *“muy satisfactoria”*) el grado de esta en ítems relacionados con los contenidos, la metodología de las actividades, el contenido de estas, el grado de adquisición de los conocimientos tratados, así como la utilidad de estos o el ambiente durante el transcurso del programa. Al finalizar estas preguntas también aparecen dos abiertas donde se podrán incluir recomendaciones u otras cuestiones a tener en cuenta para futuras puestas en marcha.

CONCLUSIONES

Gracias a la investigación llevada a cabo en este trabajo se ha podido observar en primer lugar, como la implementación de programas destinados a la mejora de las pautas educativas parentales en padres y madres mejora significativamente cuestiones como la regulación emocional de los padres y madres para la resolución de conflictos con sus hijos e hijas o la comunicación asertiva (Martínez-González et al., 2023). Además, como señala Grasmeyer et al. (2024), se ha podido verificar cómo la construcción de dinámicas familiares saludables donde se compartan espacios, actividades o conversaciones que fomenten los lazos de unión entre los miembros de la familia, son beneficiosos para lograr un correcto desarrollo emocional en los adolescentes. En esta línea se ha podido observar como la familia, es un agente de socialización clave, así como un facilitador en el desarrollo de los Activos del Desarrollo Positivo Adolescente (Lerner et al., 2004).

En base a la revisión de investigaciones previas sobre el tema, se ha podido confirmar (Martínez-González et al., 2023) como la implementación de programas de Orientación Familiar logran mejoras significativas en dimensiones como la regulación emocional, la comunicación, la negociación, la asertividad o el establecimiento de límites, así como en la relación que existe entre las pautas de educación parental y el Desarrollo Positivo Adolescente (Geldhof et al., 2014). Además, gracias a la revisión del estudio realizado por Grasmeyer et al. (2024) previamente mencionado, se ha podido observar la fuerte relación que existe entre las dinámicas familiares y el Desarrollo Positivo Adolescente entre adolescentes de educación secundaria.

De esto se derivan una serie de implicaciones tanto teóricas como prácticas. Por un lado, a nivel teórico se ha podido constatar la validez del Modelo del Desarrollo Positivo Adolescente y su correlación con la familia como protector de conductas de riesgo (Delgado, 2015) mientras que a nivel práctico, se ha podido confirmar la eficacia de intervenciones para la promoción del bienestar emocional de los adolescentes desde el seno familiar, tratando así de erradicar el surgimiento de problemáticas como el absentismo, el consumo de sustancias, la desadaptación social y la infracción de normas o el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimenticia (TCA) (Oliva et al., 2010) entre otros.

Por otro lado, de la realización de este trabajo se han derivado una serie de limitaciones, así como de futuras propuestas de mejora entre las que se encuentra la ampliación de estas orientaciones para padres y madres cuyos hijos e hijas posean algún tipo de necesidad especial, principalmente en lo relativo a la socialización, así como la dotación a nivel institucional, de más espacios que lleven a cabo este tipo de propuestas preventivas. A pesar de las limitaciones metodológicas, existen muchos hallazgos que fundamentan la necesidad de la implementación de programas como el que aquí se ha diseñado que promuevan el bienestar emocional y social de los y las adolescentes desde el enfoque de la Parentalidad Positiva y el Desarrollo Positivo Adolescente.

Finalmente, gracias a la revisión y análisis de todas las cuestiones previamente mencionadas, se han podido llevar a cabo también una serie de aportaciones en lo que respecta al diseño de la propuesta de intervención sobre Parentalidad Positiva aquí expuesta. Concretamente, estas contribuciones tienen que ver con la creación de un programa accesible para todos los padres y madres que deseen adquirir una serie de habilidades parentales que les ayuden a mejorar las ya existentes, pero que por cuestiones económicas o por falta de tiempo de conciliación no pueden participar en propuestas de este tipo. Por ese motivo, la dotación de espacios públicos, como los institutos de

educación secundaria a los que acuden sus hijos e hijas aquí propuestos, se sitúan como un lugar tanto cercano a su residencia como un espacio en el que se sientan más seguros y seguras para expresar sus vivencias y poder resolver sus inquietudes con respecto a la educación de sus hijos e hijas. Como consecuencia de esto, la implementación de este programa en institutos de educación secundaria supondría también una herramienta para la prevención y la atención temprana frente al desarrollo de posibles conductas de riesgo entre sus estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araya-Crisóstomo, S., & Urrutia, M. (2022). Uso de metodologías participativas en prácticas pedagógicas del sistema escolar. *Pensamiento educativo*, 59(2), 1-16. <http://dx.doi.org/10.7764/pel.59.2.2022.9>
- Balsells, M., et al. (2023). Adolescencia en crecimiento: actualización de los activos internos y externos del desarrollo positivo adolescente. *Càtedra Educació i Adolescència* (vol 10) <https://doi.org/10.21001/monografics.10.2023>
- Bozzini, AB, et al. (2020). Factors associated with risk behaviors in adolescence: a systematic review. *Revista Brasileira de Psiquiatria* , 43 , 210-221. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0835>
- Chura, K. E. H. (2016). Estilos parentales e indicadores de salud mental adolescente. *Temática Psicológica*, (12), 35-46. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2016.n12.1071>
- Carbonell, E. E., Hernández, E. C., & del Olmo Vicén, N. (2021). Parentalidad positiva: un eje para la intervención social con menores. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de Servicios Sociales*, (74), 55-63. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.74.03 55>
- Delgado, A. O. (2015). Los activos para la promoción del desarrollo positivo adolescente. *Revista Metamorfosis: Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*, (3), 32-47. ISSN-e 2341-278X.
- Hernández, F. J. R et al. (2021). Educación y crianza de los hijos. Detección de necesidades socioeducativas y formativas de los progenitores. *Revista Española de Pedagogía*, 79(279), 249-267.
- Frías Armenta, M., & Barrios Gaxiola, M. I. (2016). Recursos que contribuyen al desarrollo positivo en jóvenes. *Escritos de Psicología*, 9(3), 37-44. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2016.2911>
- Gómez Pawelek, J. (2013). El aprendizaje experiencial. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología.
- González Smith, I., Pérez Sosa, O. R., & Piñeda Aguilar, J. (2018). La familia en la potenciación de la autoestima en los hijos e hijas. *Caribeña de Ciencias Sociales*.
- Grasmeijer, A. J et al. (2024). The association between family dynamics and Positive Youth Development in secondary education students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(5), 858-869. <https://doi.org/10.1111/sjop.13028>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244.
- Israel, A., Brandt, N. D et al. (2022). Personality and psychosocial functioning in early adolescence: Age-differential associations from the self-and parent perspective. *European Journal of Personality*, 36(2), 218-244. <https://doi.org/10.1177/08902070211005636>

- Jiménez, M. (2010). Estilos educativos parentales y su implicación en diferentes trastornos. *Junta de Andalucía*. <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishareservlet/content/bfbb12cc-abc8-489e-8876-dd5de0551052>
- Jorge, E., & González, M. C. (2017). Estilos de crianza parental: una revisión teórica. *Informes Psicológicos*, 17(2), 39-66. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v17n2a02>
- Lopes, R. F. F. (2025). Adolescencia en la Perspectiva de la Terapia de Esquemas. *Terapia cognitivo-conductual para adolescentes: Una perspectiva transdiagnóstica y evolutiva*.
- Martínez-González, R. A et al. (2016). Evidence in promoting positive parenting through the Program-Guide to Develop Emotional Competences. *Psychosocial Intervention*, 25(2), 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.04.001>
- Martínez-González, R.A., Iglesias-García, M.T., & Rodríguez-Ruiz, B. (2024). Validación de la Escala de Competencias Parentales Emocionales y Sociales para Padres y Madres con Adolescentes (ECOPES-A). *RELIEVE*, 30(1), art. M3. <https://doi.org/10.30827/relieve.v30i1.30319>
- Oliva Delgado, A et al. (2011). *El Desarrollo Positivo Adolescente y los Activos que lo Promueven*. Un Estudio en Centros Docentes Andaluces. *Junta de Andalucía*. Consejería de Salud.
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, Á., Hernando, Á., & Pertegal, M. Á. (2010). Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Journal for the Study of Education and Development*, 33(2), 223–234. <https://doi.org/10.1174/021037010791114562>
- Reyes, G. R. B. (2021). El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza–aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(5), 75-86.
- Sabariego Puig, M., Sánchez Martí, A., & Cano-Hila, A. B. (2019). El pensamiento reflexivo en la educación superior: aportaciones desde las metodologías narrativas. *Revista Complutense de Educación*, 2019, vol. 30, num. 3, p. 813-830. <https://doi.org/10.5209/rced.59048>
- Suárez Palacio, P. A., & Vélez Múnera, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios*, 12(20), 173-198. <https://doi.org/10.25057/21452776.1046>

ANEXOS

ANEXO 1: MATERIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDADES

Anexo 1.1. Cuestionario de Autoevaluación para Familias sobre sus Competencias Parentales (Sesión 1)

Valora estas afirmaciones, marcando la opción que mejor se adapte a tu forma de actuar a la hora de educar a tu hijo/a:

Para responder marcar una de las siguientes opciones: 1- Nunca 2- Casi nunca 3- A veces 4- Casi siempre 5- Siempre					
1) Dedico tiempo diariamente para hablar con mi hijo/a sobre su día y cómo se siente.	1	2	3	4	5
2) Escucho atentamente a mi hijo/a cuando me habla, sin interrumpirle ni juzgarle.	1	2	3	4	5
3) Animo a mi hijo/a a expresar sus emociones, de manera que no sienta miedo a que le castigue por hacerlo.	1	2	3	4	5
4) Le expreso mi cariño con palabras y gestos de afecto como abrazos, besos, caricias o cumplidos.	1	2	3	4	5
5) Grito a mi hijo/a cuando se produce alguna discusión.	1	2	3	4	5
6) En las discusiones, empleo palabras o argumentos que puedan herir la autoestima o los sentimientos de mi hijo/a.	1	2	3	4	5
7) En casa mi hijo/a conoce bien las normas, ya que están claras y definidas.	1	2	3	4	5
8) Le explico a mi hijo/a el motivo de estas normas y límites, en lugar de imponerlas sin justificación.	1	2	3	4	5
9) Le doy a mi hijo/a autonomía para tomar decisiones acordes a su edad.	1	2	3	4	5
10) Animo a mi hijo/a a perseguir sus metas y sueños, dejándole libertad para cumplir sus propias expectativas.	1	2	3	4	5
11) Le ofrezco apoyo emocional a mi hijo/a cuando se siente triste o le preocupa algo.	1	2	3	4	5
12) Dejo que mi hijo/a se equivoque y cometa errores, sin castigarle o enfadarme en el caso de que lo haga.	1	2	3	4	5
13) Mantengo la calma cuando hay conflictos en casa.	1	2	3	4	5
14) Intento calmarme antes de reaccionar de manera impulsiva o agresiva cuando tengo un conflicto con mi hijo/a.	1	2	3	4	5

15)Trato de resolver los conflictos con diálogo en lugar de imponer mi autoridad de forma rígida.	1	2	3	4	5
16) Enseño a mi hijo/a a no rendirse ante las dificultades que le puedan surgir, así como a manejar el estrés y la frustración.	1	2	3	4	5

Anexo 1.2. Actividad de trabajo sobre Casos (Sesión 2)

ACTIVIDAD SESIÓN 2: TRABAJO SOBRE CASOS

Para la realización de esta actividad debéis leer y analizar este caso y responder a las siguientes preguntas:

1. Identificad el estilo parental con el que se caracterizan las pautas de crianza de Claudia, así como pautas concretas a través de las cuales podemos saber con cuál de estos se corresponde.
2. ¿Qué consecuencias puede tener esta forma de crianza en el desarrollo emocional de Pablo?
3. Ahora, acordar cómo resolveríais esta situación en base a una parentalidad positiva.

CASO 1

Contexto previo:

Claudia es madre de Pablo, un adolescente de 14 años. Esta madre siempre ha sido estricta con las normas del hogar, pues no permite a su hijo cuestionar sus decisiones y casi nunca le pide opinión. Por ello, cuando Pablo comete un error, le castiga de manera muy severa (ej: estar sin móvil durante semanas, no salir con sus amigos, no ir a los entrenamientos de fútbol, etc).

Situación de conflicto:

Pablo ha suspendido dos materias lo que hace que su madre reaccione con mucho enfado, le grita y le dice que es un fracaso, que nunca llegará a nada en la vida. Además, le prohíbe ir a una excursión escolar que llevaba semanas esperando. Todo esto genera que Pablo se encierre en su cuarto y se niegue a hablar con ella.

ACTIVIDAD SESIÓN 2: TRABAJO SOBRE CASOS

Para la realización de esta actividad debéis leer y analizar este caso y responder a las siguientes preguntas:

1. Identificad el estilo parental con el que se caracterizan las pautas de crianza de Carlos, así como pautas concretas a través de las cuales podemos saber con cuál de estos se corresponde.
2. ¿Qué consecuencias puede tener esta forma de crianza en el desarrollo emocional de Julia?
3. -Ahora, acordar cómo resolveríais esta situación en base a una parentalidad positiva.

CASO 2

Contexto previo:

A Carlos padre de Julia de 13 años le cuesta decirle “no” a su hija para evitar tener conflictos con ella. Cuando pone normas se siente mal y cree que esto puede “dañar la confianza” o “traumatizarla”, así que prefiere dejarla hacer lo que quiera. Julia no tiene horarios fijos, ni responsabilidades en casa, además suele estar hasta tarde con sus amigos y responde mal en casa.

Situación de conflicto:

Julia regresa a casa pasadas las 12 de la noche entre semana, sin avisar. Cuando Carlos le pregunta por qué no avisó, ella le responde a la defensiva. Él cuando ve que esto puede desencadenar en una discusión le dice “está bien, pero no lo vuelvas a hacer”, sin establecer ninguna consecuencia.

ACTIVIDAD SESIÓN 2: TRABAJO SOBRE CASOS

Para la realización de esta actividad debéis leer y analizar este caso y responder a las siguientes preguntas:

1. -Identifica el estilo parental con el que se caracterizan las pautas de crianza de Marisa, así como pautas concretas a través de las cuales podemos saber con cuál de estos se corresponde.
2. -¿Qué consecuencias puede tener esta forma de crianza en el desarrollo emocional de Diego?
3. -Ahora, acordar cómo resolveríais esta situación en base a una parentalidad positiva.

CASO 3

Contexto previo:

Marisa tiene dos hijos y es madre soltera, esto hace que tenga que trabajar hasta tarde para poder mantener a sus hijos y en su tiempo libre lo destina a practicar sus hobbies para poder evadirse un poco de sus obligaciones. Diego, su hijo mayor de 15 años pasa la mayor parte del tiempo solo o con amigos. Hace tiempo que dejó de contarle cosas a su madre porque siente que “ella no está para él” y ella por otro lado piensa que mientras él no dé problemas graves, no hay nada de qué preocuparse.

Situación de conflicto:

Diego ha sido sorprendido en el colegio escondiéndose en los baños y saltándose clases. La directora llama a su madre, pero ella no acude a la reunión porque “no puede faltar al trabajo” y considera que el colegio debería manejarlo. Más tarde cuando llega a casa grita a su hijo y le dice que ya no sabe qué hacer con él y que solo le da problemas.

Anexo 1.3 Actividad sobre Caso (Sesión 3)



SESIÓN 3: CASO PRÁCTICO



Instrucciones

A continuación encontraréis un caso relacionado con la situación de una adolescente y su familia. Deberéis leerlo y responder de manera conjunta a las siguientes preguntas, que luego serán puestas en común con el resto de grupos:

- ¿Qué C de las cinco vistas necesita reforzar?
- ¿Qué puede hacer su familia para ayudarla en cada una?
- ¿Qué harías tú en su lugar si fueras su madre/padre?

Situación del caso

Irene es una adolescente de 13 años que hace unos meses, ha empezado a ser mucho más reservada de lo que era antes. Por ejemplo, ha dejado de participar en clase, casi no habla con sus padres y la mayoría del tiempo que está en casa se encierra en su habitación. Además a pesar de que sus notas han bajado, a ella parece no importarle y se comporta muy a la defensiva e irritable.

Un día, Irene llega a casa y se pone a llorar porque una amiga suya del instituto ha difundido un rumor sobre ella en redes sociales. Sus padres notan además que ultimamente sus supuestas amigas hacen muchos comentarios negativos sobre ella, lo cual influye mucho en su autoestima y estado de ánimo, ellos consideran que debería cambiar de amistades, pero al pasar tanto tiempo encerrada en su habitación es difícil que haga amigos nuevos.

Espacio para respuestas:

Anexo 1.4 Actividad Tabla de Clasificación sobre las 5Cs del Desarrollo Positivo Adolescente (Sesión 3)

ACTIVIDAD SESIÓN 3: CLASIFICACIÓN SOBRE LAS 5Cs

Clasifica debajo de cada columna aquellas cuestiones relativas a las 5Cs que puedes realizar para ayudar a tu hijo/a a fomentarlas:

COMPETENCIA	CONFIANZA	CUIDADO	CARÁCTER	CONEXIÓN

Anexo 1.5. Actividad de Trabajo sobre Caso (Sesión 4)



SESIÓN 4: CASO PRÁCTICO



Instrucciones

A continuación encontraréis un caso relacionado con la situación de una adolescente y su familia. Deberéis leerlo y responder de manera conjunta a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió cada una de las partes?
- ¿Qué errores de comunicación hubo?
- ¿Cómo se podría haber resuelto de forma positiva?

Una vez hecho esto debéis reescribir la escena desde un enfoque más comunicativo y asertivo

Situación de conflicto

Lucía, llegó tarde a casa porque, la maestra le mandó quedarse más tiempo para explicarle un ejercicio de matemáticas que no entendía, ya que le cuesta mucho esta materia pero no le dice nada a su madre porque esta siempre dice que es por falta de estudio. Al llegar a casa su madre la mira enfadada y se encierra en la cocina sin hablarle.

Durante la cena, la madre le contesta con monosílabos y le habla con tono cortante. Lucía, confundida, pregunta:

—Lucía: "¿Mamá, pasa algo?"

—Patricia: "Tú sabrás."

—Lucía: "No entiendo... ¿he hecho algo?"

—Patricia: "No quiero saber nada de tí, no me hables"

Anexo 1.6. Cuestionario de Satisfacción (Sesión 6)

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu satisfacción con el programa en las siguientes afirmaciones, representadas de la siguiente manera:

1-Nada satisfactoria

2-Poco satisfactoria

3-Satisfactoria

4-Muy satisfactoria

	1.	2.	3.	4.
Valoración general de la experiencia	☐	☐	☐	☐
Claridad y comprensión de los contenidos	☐	☐	☐	☐
Participación y dinamismo de las sesiones	☐	☐	☐	☐
Duración y frecuencia de las sesiones	☐	☐	☐	☐
Nivel de adquisición de herramientas prácticas que puedas aplicar en tu día a día como madre/padre en base a lo aprendido	☐	☐	☐	☐
Satisfacción con respecto a la mejora tu relación con tu hijo/a adolescente tras el programa	☐	☐	☐	☐
Nivel de mejoría en tu estilo parental tras participar en el programa	☐	☐	☐	☐
Utilidad del programa	☐	☐	☐	☐
Satisfacción con respecto al ambiente durante el transcurso del programa	☐	☐	☐	☐

¿Hay algún tema que no se haya tocado que te preocupa sobre la crianza de tu hijo/a y que crees que se podría incluir en futuras sesiones?

¿Mejorarías algo del programa?

Anexo 1.7. Ejemplo diseño “Antes y Después” (Sesión 6)

ACTIVIDAD SESIÓN 6: “ANTES Y DESPUÉS”

ANTES

COMUNICACIÓN

NORMAS Y LÍMITES

ESTILO PARENTAL

GESTIÓN DE CONFLICTOS

COMUNICACIÓN AFECTIVA Y AUTOESTIMA

FOMENTO DEL DESARROLLO POSTIVO

DESPUÉS

Anexo 1.8. Ejemplo diseño actividad mural (Sesión 6)

MURO DE LOGROS

ANEXO 2: GUÍA PARA LOS PROFESIONALES ENCARGADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

A continuación se muestra una tabla a modo de ejemplo con una posible resolución de la actividad sobre casos de la sesión dos, que sirve como guía para los profesionales encargados de dinamizar y llevar a cabo la sesión:

Anexo 2.1. Corrección Actividad Trabajo sobre Casos (Sesión 2)

	<u>Caso 1</u>	<u>Caso 2</u>	<u>Caso 3</u>
Estilo parental	Autoritario	Permisivo-indulgente	Negligente
	Posible explicación: Claudia ejerce un control estricto sobre su hijo, imponiéndole unos castigos y un control rígido, donde no se permite cuestionarlo ni diálogo.	Posible explicación: Se puede observar que Carlos evita la imposición de normas y límites para evitar conflictos con su hija. Esto hace que ceda antes sus deseos y que no pueda desarrollar correctamente su responsabilidad como padre.	Posible explicación: Este estilo parental encajaría con esta situación debido a la baja implicación que muestra Marisa en el acompañamiento emocional de su hijo (ej: no acude al centro educativo, minimiza sus sentimientos negativos, etc.)
Posibles consecuencias de este estilo parental en base a la teoría	• Problemas de autoestima o autoconcepto. • Tendencia a la rebeldía. • Falta de habilidades para tomar decisiones propias. • Dificultad para expresar sus emociones.	• Existe una alta probabilidad de que Julia desarrolle intolerancia a la frustración debido a la falta de oposición por su padre a sus deseos. • Dificultades para respetar normas o límites. • Falta de empatía y cooperación a la hora de establecer relaciones sociales ya que está educada en base a llevar siempre la razón.	• Falta de apoyo emocional y acompañamiento. • Baja autoestima. • Posible desarrollo de conductas disruptivas a modo de tratar de llamar la atención. • Futura dificultad para expresar e identificar sus emociones. • Futura dificultad para establecer vínculos afectivos profundos.
Sugerencias para la resolución del conflicto desde la parentalidad positiva	• Acordar una serie de normas y límites proporcionales a la conducta. • Fomentar el diálogo y la escucha activa sobre las emociones de Pablo. • Ofrecerle a Pablo apoyo emocional. • Felicitar a Pablo cuando haga las cosas bien.	• Establecer unos límites y normas claras y que deben ser respetado. • Actuar en consecuencia a las acciones llevadas a cabo por Julia. • Establecer una comunicación clara, que permita a Carlos hacerle entender a Julia las consecuencias de sus actos. • Establecer una serie de responsabilidades para Julia, que le permitan ir adquiriendo cierta autonomía.	• Acompañar a Diego emocionalmente y tratar de escuchar sus sentimientos. • Establecer una comunicación afectiva asertiva. • Buscar apoyos externos para poder atender mejor las necesidades de Diego cuando Marisa no esté presente, pero estableciendo un contacto continuado sobre esta ayuda.

Anexo 2.2. Resolución Actividad de Clasificación de las 5Cs (Sesión 3)

A continuación se muestra la anterior actividad resulta a modo de ejemplo, que sirve como guía para los profesionales encargados de dinamizar y llevar a cabo la sesión:

ACTIVIDAD SESIÓN 3: CLASIFICACIÓN SOBRE LAS 5Cs

Clasifica debajo de cada columna aquellas cuestiones relativas a las 5Cs que puedes realizar para ayudar a tu hijo/a a fomentarlas:

COMPETENCIA	CONFIANZA	CUIDADO	CARÁCTER	CONEXIÓN
Ejemplos: • Ayudarle a organizar sus tareas escolares. • Animarle a participar en actividades deportivas, culturales o extracurriculares. • Enseñarle a resolver problemas cotidianos de forma autónoma. • Enseñarle a expresarse adecuadamente con los demás.	Ejemplos: • Ayudarle a entender la importancia de ser el/ella misma. • Participar con el o ella en actividades que le permitan explorar sus gustos para que se sientan cómodos con su identidad. • Reforzar su autoestima a través de palabras positivas. • Educarlo en valores sobre inteligencia emocional.	Ejemplos: • Proporcionarle los medios necesarios para que pueda realizar un deporte o actividad extraescolar. • Enseñarle la importancia de mantener un orden y una rutina diaria. • Enseñarle valores de amabilidad con otras personas. • Mostrarle las diferentes realidades sociales que existen para que adquiera conciencia sobre ellas.	Ejemplos: • Hablar en familia sobre lo que está bien o mal y por qué. • Reconocer y valorar las actitudes positivas de este o esta. • Enseñarle a ser responsable y cuidadoso/a con sus obligaciones. • Enseñarle a valorar sus decisiones y las consecuencias que pueden tener.	Ejemplos: • Interesarte por sus gustos y aficiones • Ir al cine, conciertos o actividades de ocio juntos. • Dedicar un momento del día a preguntarle como está y como le ha ido. • Fijarse en su estado de ánimo y preguntar acerca del mismo. • Recordar eventos importantes para el/ella e interesarse por sus resultados

Anexo 2.3. Resolución actividad de trabajo sobre caso (sesión 3)

A continuación se muestra un ejemplo de cómo se podría resolver esta actividad, incluyendo una serie de respuestas que servirán de guía al profesional encargado de dinamizar la actividad para facilitar el desarrollo de esta:

Pregunta 1: *¿Qué C o Cs de las cinco crees que necesita reforzar la adolescente?*

Ejemplo de respuesta:

En este caso existen varias opciones que se pueden incluir, entre las que se incluyen:

- **Confianza:** Ya que se muestra poco segura de sí misma a la hora de entablar nuevas amistades o poner límites a las que ya posee por miedo al rechazo del grupo.
- **Conexión:** Como se describe en el caso, no existe mucha comunicación familiar por lo que convendría establecer unos vínculos más profundos con su padre y madre, así como con un grupo de iguales en el que se sienta más apoyada.
- **Cuidado:** Irene se siente poco comprendida por sus padres lo que hace que también descuide sus estudios.

Pregunta 2: *¿Qué puede hacer su familia para ayudarle a fomentar cada una de ellas?*

Ejemplo de respuesta:

- **Relativo a la “Confianza”:** Existen muchas opciones como por ejemplo escuchar a Irene sin juzgarla, reconocer sus logros y alabar sus capacidades, hacerle ver los puntos fuertes que tiene, reforzar su autoestima animándola a poner límites con sus amigas, etc.
- **Relativo a la “Conexión”:** Se pueden incluir respuestas como pasar tiempo de calidad en familia, tener conversaciones con una comunicación respetuosa y haciéndola sentir segura, acompañarla en las decisiones que tome con respecto a sus amistades, etc.
- **Cuidado:** Algunas opciones de respuesta pueden ser no presionar a Irene para hablar, mostrarse receptivo a escucharla cuando lo necesite, enseñarla a poner límites, etc.

Pregunta 3: *¿Qué harías tu si fueras su padre o madre?*

Ejemplos de respuesta:

- Preguntarle porque llega tarde.
- Mostrar interés por su estado de ánimo.
- Tranquilizarla y felicitarla por su esfuerzo en clase a pesar del resultado.
- Tratar de conectar con ella buscando actividades que le gusten para hacer en familia.

- Hablar con la profesora de matemáticas para ver como solucionar la situación (valorar si tiene necesidades especiales, buscar clases de apoyo externo, etc).

Anexo 2.4. Resolución actividad de clasificación de las 5Cs (Sesión 3)

A continuación se muestra la anterior actividad resulta a modo de ejemplo, que sirve como guía para los profesionales encargados de dinamizar y llevar a cabo la sesión:

ACTIVIDAD SESIÓN 3: CLASIFICACIÓN SOBRE LAS 5Cs

Clasifica debajo de cada columna aquellas cuestiones relativas a las 5Cs que puedes realizar para ayudar a tu hijo/a a fomentarlas:

COMPETENCIA	CONFIANZA	CUIDADO	CARÁCTER	CONEXIÓN
Ejemplos: • Ayudarle a organizar sus tareas escolares. • Animarle a participar en actividades deportivas, culturales o extracurriculares. • Enseñarle a resolver problemas cotidianos de forma autónoma. • Enseñarle a expresarse adecuadamente con los demás.	Ejemplos: • Ayudarle a entender la importancia de ser el/ella misma. • Participar con el o ella en actividades que le permitan explorar sus gustos para que se sientan cómodos con su identidad. • Reforzar su autoestima a través de palabras positivas. • Educarlo en valores sobre inteligencia emocional.	Ejemplos: • Proporcionarle los medios necesarios para que pueda realizar un deporte o actividad extraescolar. • Enseñarle la importancia de mantener un orden y una rutina diaria. • Enseñarle valores de amabilidad con otras personas. • Mostrarle las diferentes realidades sociales que existen para que adquiera conciencia sobre ellas.	Ejemplos: • Hablar en familia sobre lo que está bien o mal y por qué. • Reconocer y valorar las actitudes positivas de este o esta. • Enseñarle a ser responsable y cuidadoso/a con sus obligaciones. • Enseñarle a valorar sus decisiones y las consecuencias que pueden tener.	Ejemplos: • Interesarte por sus gustos y aficiones • Ir al cine, conciertos o actividades de ocio juntos. • Dedicar un momento del día a preguntarle como está y como le ha ido. • Fijarse en su estado de ánimo y preguntar acerca del mismo. • Recordar eventos importantes para el/ella e interesarse por sus resultados

Anexo 2.5. Resolución de actividad trabajo sobre caso (Sesión 4)

A continuación se muestra un ejemplo de cómo se podría resolver esta actividad, incluyendo una serie de respuestas que servirán de guía al profesional encargado de dinamizar la actividad para facilitar el desarrollo de esta:

Pregunta 1: *¿Cómo se sintió cada una de las partes?*

Ejemplos de respuesta:

- Lucía:
 - Se siente confundida y frustrada por no poder hacer el ejercicio de matemáticas.
 - Incomprendida por su madre por decir que el problema viene por una falta de estudio.
- Patricia:
 - Se siente preocupada por las calificaciones de su hija.
 - Siente irritación al ver que su hija no se esfuerza con los estudios.

Pregunta 2: *¿Qué errores de comunicación hubo?*

Posibles respuestas:

Entre las posibles opciones que serían válidas serían la falta de escucha activa por parte de la madre, asumir ciertas cuestiones sobre su hija sin antes preguntarle, la falta de respuestas que expresen su malestar o la falta de empatía sobre como se puede sentir su hija, etc.

Pregunta 3: *¿Cómo se podría haber resuelto de forma positiva?*

Entre las posibles opciones que serían válidas serían la escucha activa por parte de la madre, tratando de entender como se siente su hija, hacerle sentir que la comprende, no asumir las razones por las cuales Lucía ha obtenido malas calificaciones sin antes preguntarle, tratar de buscar juntas una solución al problema, etc.

Anexo 2.6. Ejemplo resolución actividad “Antes y Después” y “Mural de Logros” (sesión 6)

En la siguiente ilustración aparece un ejemplo de la actividad sobre “Antes y Después” así como la del “Mural de Logros” resueltas (*ver anexo 1.7 y 1.8*) que pueden servir de orientación a los profesionales encargados de llevar a cabo la intervención respecto al tipo de respuestas que pueden aparecer:

ACTIVIDAD SESIÓN 6: “ANTES Y DESPUÉS”		
	ANTES	DESPUÉS
COMUNICACIÓN	<i>“Me enfadaba y dejaba de habla de hablar a mi hijo/a sin decirle el por qué”</i>	<i>“Le comunico a mi hijo/a el por qué de mi enfado, argumentando los motivos que me llevan a estarlo”</i>
NORMAS Y LÍMITES	<i>“Le ponía a mi hijo/a un castigo muy estricto para lo que había hecho ni le daba opción a replicar”</i>	<i>“Trato de consensuar las normas con el o ella, buscando un punto de consenso”</i>
ESTILO PARENTAL	<i>“Mi estilo Parental era Autoritario”</i>	<i>“Mi estilo parental es Autoritativo”</i>
GESTIÓN DE CONFLICTOS	<i>“Dejaba que el enfado me ganase y gritaba”</i>	<i>“Trato de mantener la calma y dialogar de manera racional”</i>
COMUNICACIÓN AFECTIVA Y AUTOESTIMA	<i>“Le recalaba a mi hijo/a lo que hacía mal, lo macahaba cuando tenía un fallo”</i>	<i>“Trato de hacerle ver sus potencialidades y no frustrarse con sus puntos débiles”</i>
FOMENTO DEL DESARROLLO POSTIVO	<i>“No dejaba autonomía a mi hijo/a”</i>	<i>“Trato de dejarle a hacer aquellas cosas que vayan acorde a su edad, pero sin perder un control de que espacios frecuente y de que personas se rodea”</i>

MURO DE LOGROS				
<i>“He aprendido a medir mis palabras y a ayudar a mi hijo/a a tener una una mejor autoestima”</i>			<i>“Ahora tomamos decisiones conjuntas, llegando a acuerdos”</i>	
			<i>“He aprendido a mantener la calma en discusiones con mi hijo/a”</i>	
<i>“He conseguido que mi hijo/a exprese más sus sentimientos”</i>			<i>“Aprendí a comunicarme mejor con mi hijo/a”</i>	