

La salud mental en las familias: promoción y prevención

Martes, 15 de diciembre de 2020

Adriana Díez Gómez del Casal (Universidad de La Rioja)

Carla Sebastián Enesco (Universidad Complutense de Madrid)



PROGRAMACIÓN

 Scalimón

 MCC-I
Unidad de Cultura Científica y de la Innovación

Departamento de Ciencias de la Educación de la UR

CHARLAS PARTICIPATIVAS
Escuela para familias

DEL 10 AL 18 DE DICIEMBRE DE 2020
Online a través de la plataforma de la UR
De 18.00 a 19.00 horas

Inscripción:
adriana.diez@unirioja.es

 UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

Más información:
Tel: 941 359 234
adriana.diez@unirioja.es
www.unirioja.es/actividades

¡Síguenos! @unirioja

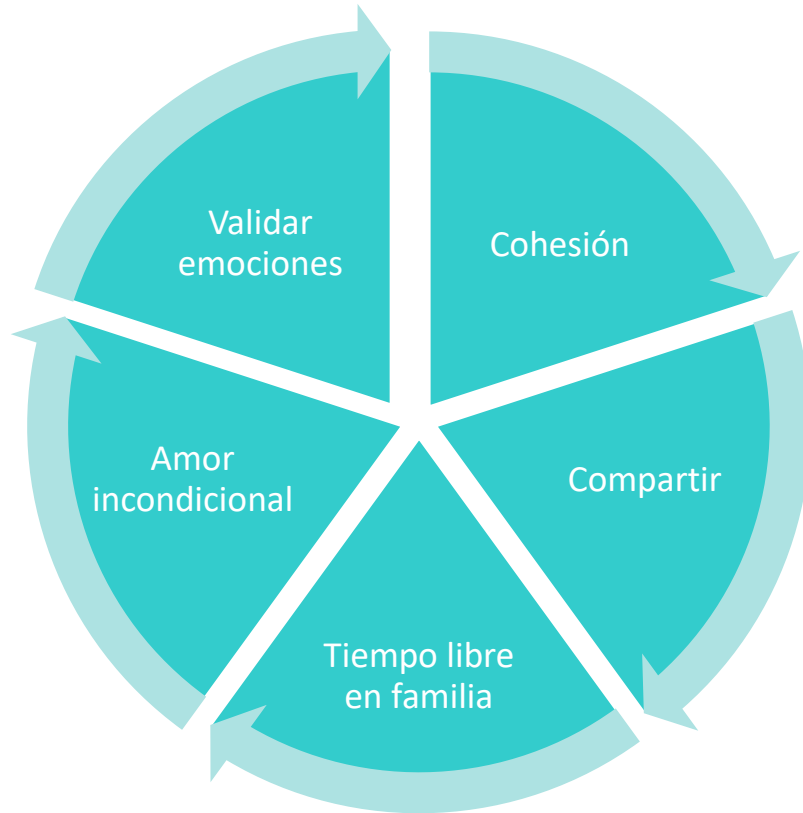


Hashtag: #EscuelaFamilia

 UNIVERSIDAD DE LA RIOJA



TIEMPO DE CALIDAD





- Pasar tiempo cerca
- Familias ibuprofeno
- Afecto dependiente de los logros
- Vínculos basados en la genética
- “No llores”, “no estés triste”, “¿Por esa tontería te enfadas?”

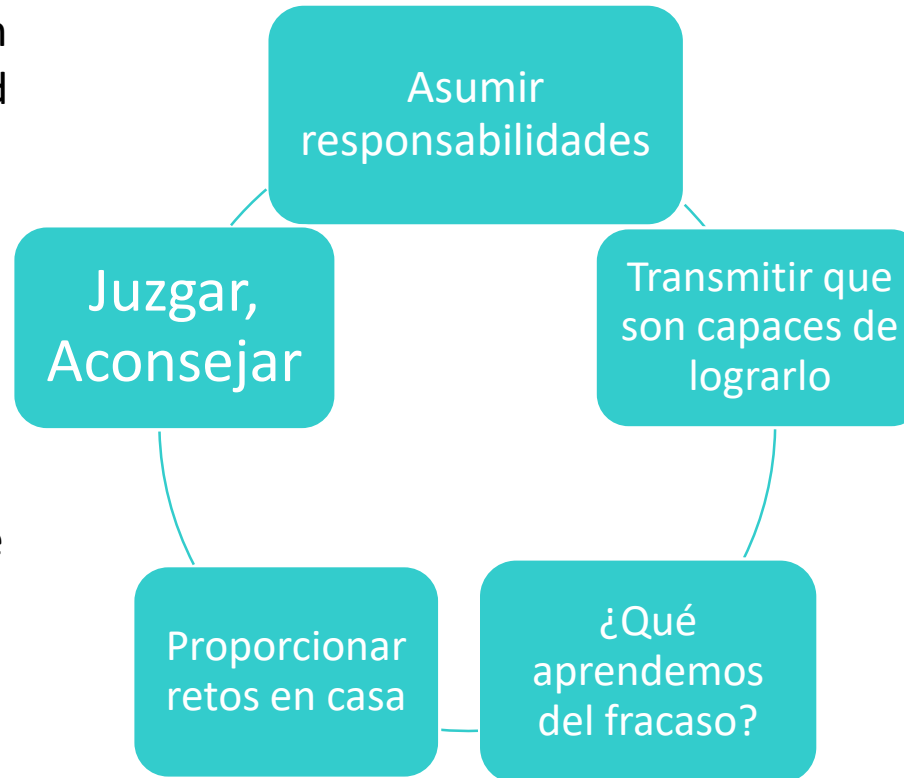


- Compartir actividades en común
- Dedicar tiempo de ocio en la familia
- Amor a pesar de todo
- Vínculos basados en aquello que les une como familia
- Espacio para sentir y expresar emociones

Confianza

- Hacerlo todo por ellos/ellas
-  - Reflejar la inseguridad que nos generan
- No utilizar el fracaso como oportunidad de aprender
- Juzgar y ofrecer consejos sin saber si son necesarios
- Resolver los problemas por ellos/ellas

- Dejar que se equivoquen
- Trabajar las inseguridades y asumir que se fallará
-  - El fracaso es una oportunidad para cambiar algo
- Empatía, teoría de la mente
- Probar nuevas alternativas



Eliminar etiquetas



Eliminar comparaciones

Centrarnos en hechos



“Eres un...”



Fuera estereotipos

Técnica del sándwich



Redirigir la atención



Relaciones sociales

Contribuyen al desarrollo de si mismos

Agentes socializadores

Fomentan el desarrollo moral de la persona

Desarrollo de competencias sociales (roles)

Satisface necesidades emocionales y de cercanía



Simétrica

Equilibrada

Bidireccional

Redirigirnos a los comportamientos

¿Qué premiamos el esfuerzo o el resultado?

¿Corregimos la conducta o a la persona?



Advertencia: el lenguaje crea realidades.
Dependiendo de cómo lo usemos, redirigimos
la atención y centramos los esfuerzos



Elogiar para motivar (y aumentar la autoestima)



ADVERTENCIA: Recompensa puede socavar la motivación del niño-a (ej. *Como has sacado un 10 en mate, te compro un móvil* → ¿Qué obtendré a cambio?)

OBJETIVO: Ayudar al otro a encontrar el valor intrínseco del comportamiento que se quiere potenciar

¿Qué le gusta, qué no le gusta, qué le interesa, qué le molesta?

¿Qué se elogia? Aspectos en los que la persona tiene control, capacidad de actuar.



Esfuerzo, trabajo, interés



Inespecífico, resultados, rasgos estables

Ejemplos de buenos elogios



“Eres un campeón”, “siempre haces todo bien”, “sabía que lo ibas a conseguir”, “eres un buen niño/a porque te portas muy bien”, “eres la más guapa”, “estoy orgullosa de ti”, etc.

¡Me doy cuenta de lo bien que has hecho esto! Cuéntame cómo lo has conseguido. ¿Cómo te sientes respecto a este logro?

Sé que tal vez no era el resultado que esperabas... A veces sucede, pero has trabajado duro para lograrlo. ¡Te felicito por eso!

Este hermoso trabajo... ¿Será acaso del mismo niño/a que ayer dijo que no podía? ¡¿Quién pudo lograrlo?!

No te salió como esperabas... ¿Tienes alguna idea de cómo encontrar otra forma para lograrlo?

¡Vaya! Veo que tus esfuerzos dieron un gran resultado, ¿no lo crees así, cariño?

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y NEGOCIACIÓN



Inhibición comunicativa → Factor de riesgo del bienestar socioemocional de todos los miembros

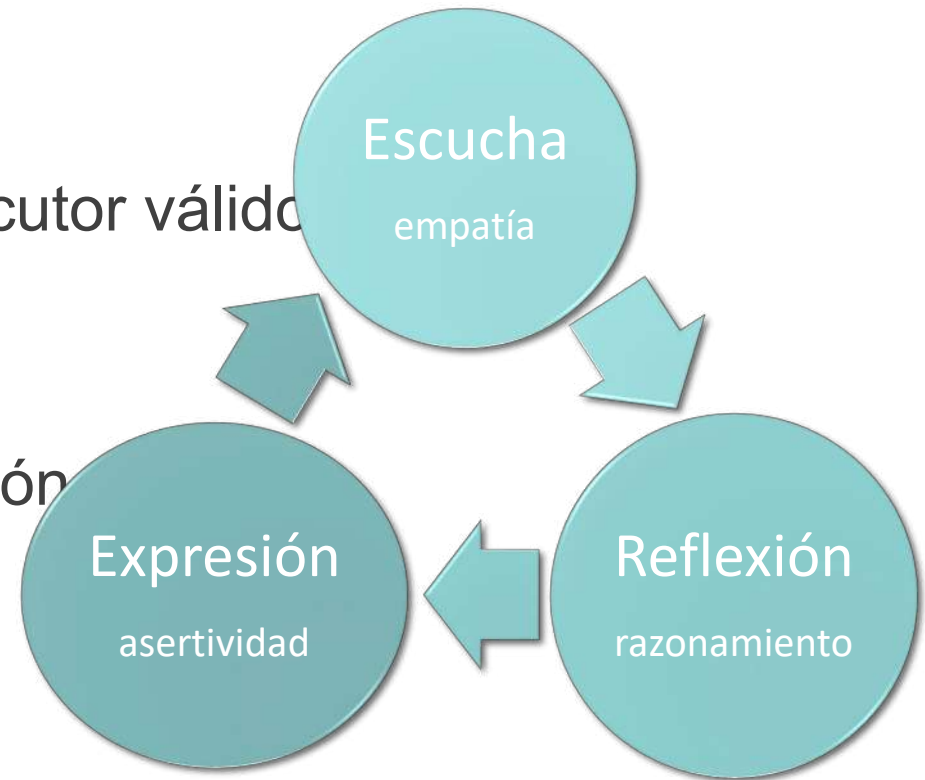
Condiciones previas necesarias:

El niño/adolescente como interlocutor válido

Orientación hacia la diversidad

Círculo *virtuoso* de la comunicación

Objetivo: llegar a un acuerdo



¿CÓMO ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?



Saber **decir “NO”** y expresar **postura** clara y razonadamente

➤ Conocer y reivindicar mis **derechos** “asertivos” (a ser tratado con respeto y dignidad, a ser independiente, a equivocarse, a no saber)

Saber **pedir favores** o ayuda

Saber expresar **los sentimientos** y **comprensión hacia la postura del otro**



BLOQUEO no es capaz de comunicar sus emociones y otorgar una explicación

PASIVIDAD responde lo que considera que el otro desea escuchar

ESTRÉS signos de ansiedad, movimientos estereotipados, tartamudeo, sudor...

AGRESIVIDAD eleva el tono de voz, insulta y ataca, golpea cosas, portazos...

SINCERIDAD TOTAL dice todo lo que piensa “sin filtros”

Cómo educar en asertividad Smith (2003)

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
Afirmaciones YO	Proporcionar información de lo que uno siente y piensa , empleando mensajes “yo”, “yo siento...”, “pienso que...”	- <i>Cómo pudiste hacerme esto.</i> - Me sabe realmente mal haberlo hecho.
Aplazamiento asertivo	Aplazar la respuesta que vayamos a dar al otro hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.	- <i>Por tu egoísmo...</i> - Mira, éste es un tema problemático entre nosotros. Si te parece, lo tratamos en profundidad mañana.
Acuerdo asertivo	Reconocemos el error , pero dejamos claro que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona.	- <i>Tú eres el culpable de que...</i> - Tienes razón, pero sabes que habitualmente no lo hago.
Pregunta asertiva	Consiste en solicitar al otro más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.	- <i>Si fueras menos egoísta y no hicieras...</i> - Exactamente, ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo?



¿CÓMO NEGOCIAR CON NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Ayudar a tomar contacto con lo que quiere

Aumentar su sentido de compromiso

- Ajustes progresivos que buscan un punto medio entre el límite que se considera infranqueable y naturaleza/intereses del niño

Otorgar un papel activo y de responsabilidad

- Acuerdos CONSENSUADOS y REGULADOS por ambas partes

Ser flexibles y dar otra oportunidad

- Si no se cumple el acuerdo consensuado: preguntar razones e intentar valorar si son aceptables.

Tenemos derecho a enfadarnos

- (1) Describir comportamiento y emoción que provocó,
- (2) solicitar un cambio,
- (3) describir las ventajas (para todos) de ese cambio

El efecto de Pigmalión y de Golem

Juan es un soñador. Si prestara más atención a su trabajo, podría conseguir mucho más. ¡Que pena!



Juan ¡qué buena cabeza tiene! Si tuviese más alumnos como él... ¡Llegará lejos!

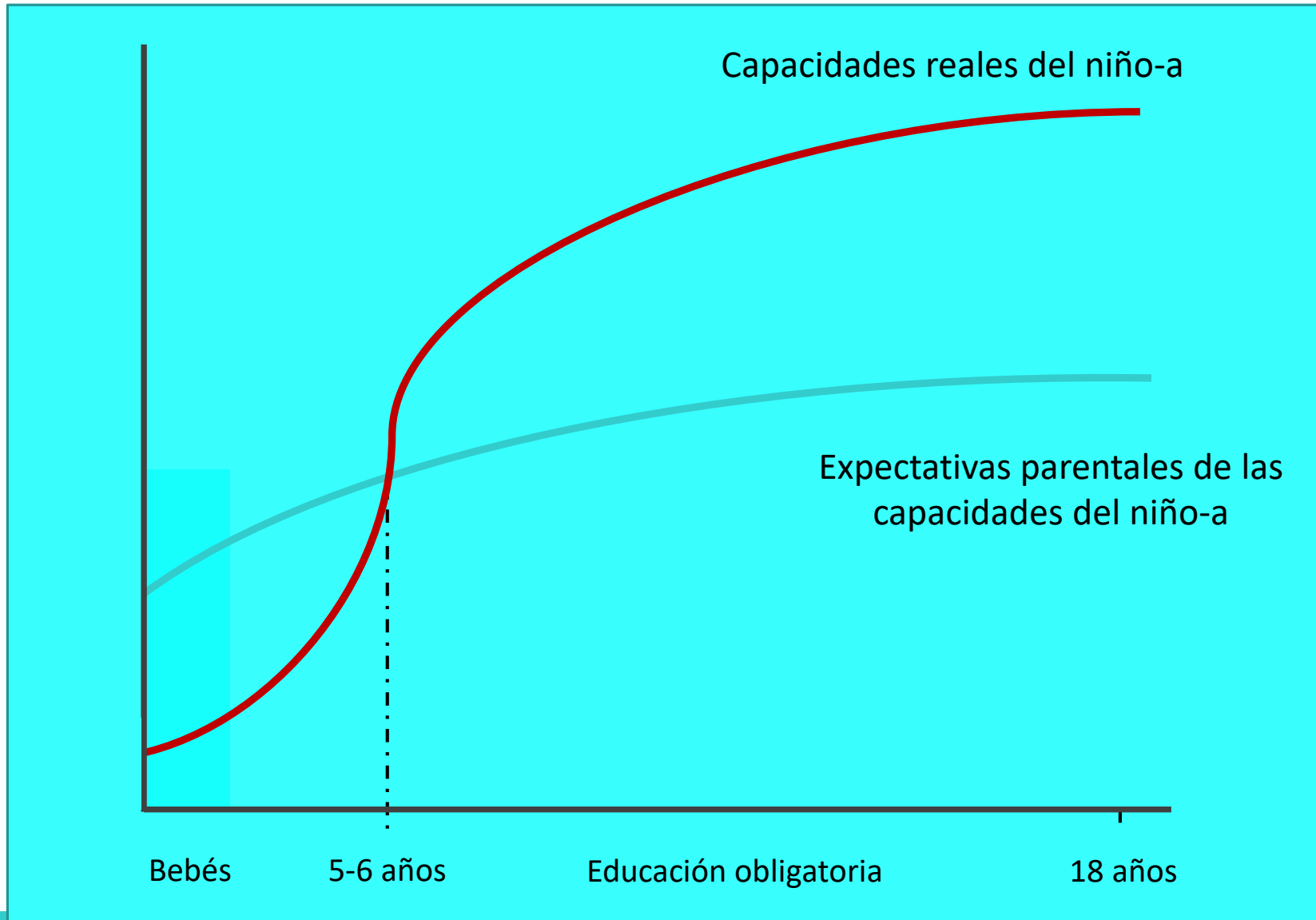


El efecto de Pigmalión y de Golem

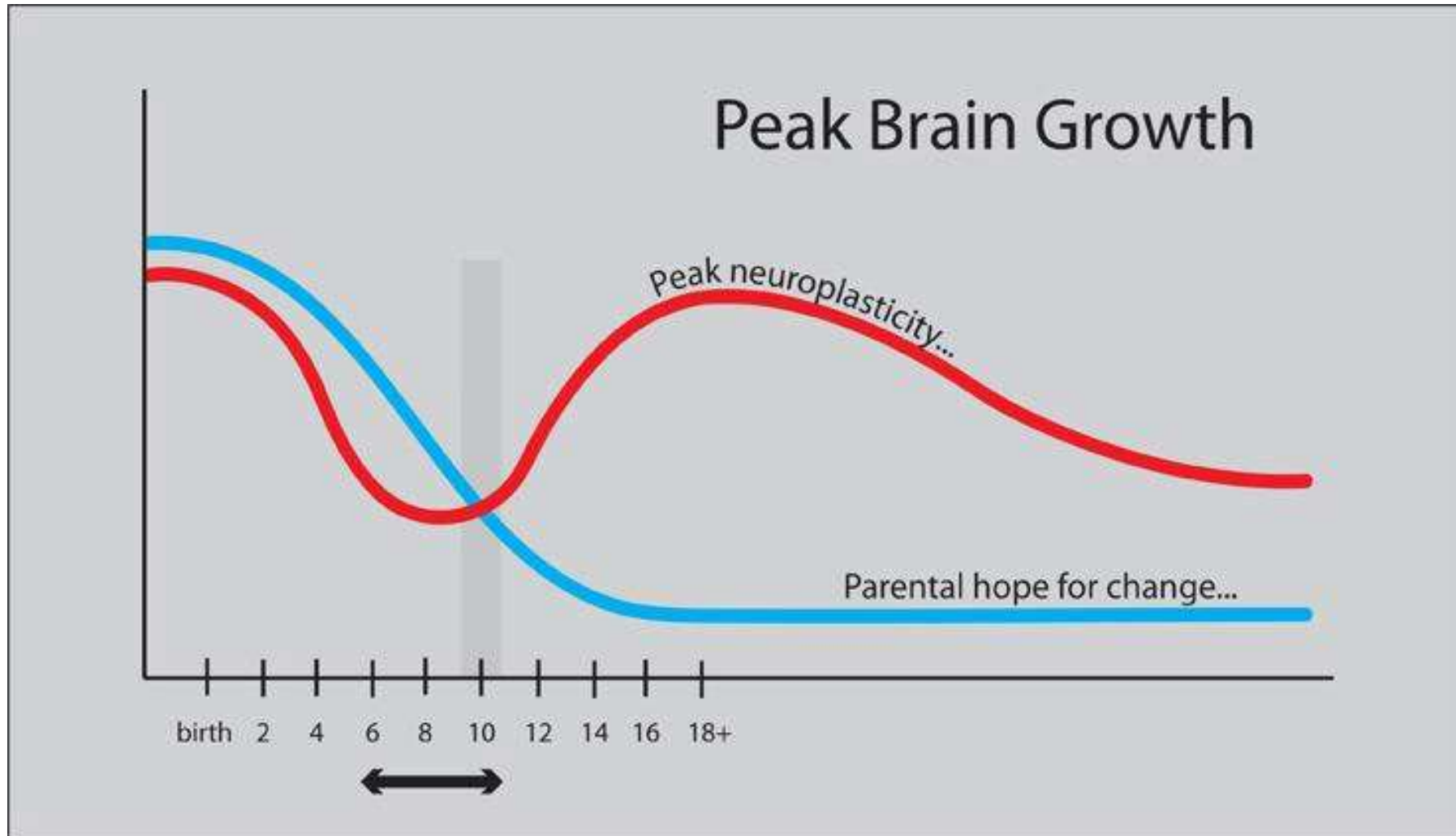


Expectativas demasiado altas pueden frustrar a ambas partes → Establecer objetivos realistas y equilibrados.

Expectativas parentales sobre las capacidades de hijo-a y capacidades reales



Expectativas parentales de cambio y **plasticidad cerebral** de hijos-as



REFERENCIAS

Giménez-Dasí, M. (2020). *Desde el principio. Claves actuales de la ciencia del desarrollo para promover la crianza sana*. Madrid: Pirámide

Kohn, A. (2014). *Crianza incondicional. De los premios y castigos al amor y la razón*. Barcelona: Crianza Natural.

Oliva, A. (2015) *Desarrollo positivo del adolescente*. Madrid: Síntesis.

Oliva, A.; Ríos, M; Antolín L.; Parra, Á.; Hernando, Á. y Pertegal, M. Á. (2010). Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y aprendizaje*, 33(2), 223-234.

Pape, K. (2013). *Take advantage of the period of peak neuroplasticity*. Recuperado de: <https://www.karenpapemd.com/take-advantage-of-the-periods-of-peak-neuroplasticity/>

Smith, M. J. (2003) *Cuando digo no, me siento culpable*. Madrid: Debolsillo.

Sigel, I. E.; McGillicuddy, A. V.; Goodnow, J. J. (2014). *Parental belief systems: The psychological consequences for children*. NY: Psychological Press.