



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Parentalidad positiva aplicada a familias en situación de riesgo psicosocial medio

Alumno/a: Mónica Villar Ocaña

Tutor/a: Prof. D. Javier Pérez Padilla

Dpto.: Departamento de Psicología

Mayo, 2023

ÍNDICE

Resumen	Pág. 1
Abstract	Pág. 1
1. Presentación	Pág. 2
2. Marco teórico	Pág. 3
2.1. Familia	Pág. 3
2.1.1. Qué es la familia	Pág. 3
2.1.2. Tipos de organización familiar	Pág. 4
2.1.3. Funciones de la familia	Pág. 4
2.1.4. Factores de riesgo y de protección	Pág. 5
2.2. Parentalidad positiva	Pág. 6
2.2.1. Qué es la parentalidad positiva	Pág. 6
2.2.2. Principios básicos de la parentalidad positiva	Pág. 6
2.2.3. Tipos de apoyo basados en la parentalidad positiva aplicados a las familias	Pág. 7
2.3. Familias en situación de riesgo psicosocial	Pág. 8
2.3.1. Principales características de las familias en situación de riesgo psicosocial	Pág. 8
2.3.2. Preservación familiar	Pág. 9
2.3.3. Modelos de preservación familiar	Pág. 9
2.4. Intervenciones	Pág. 10
2.4.1. Modelos de intervención	Pág. 10
2.4.2. Efectos de las intervenciones: cuáles funcionan mejor	Pág. 12
3. Objetivos	Pág. 14
4. Diseño de la intervención	Pág. 14
4.1. Evaluación de necesidades	Pág. 14
4.1.1. Funcionamiento de la unidad familiar	Pág. 14
4.1.2. Conflictos familiares	Pág. 15
4.1.3. Empatía, afecto y comunicación familiar	Pág. 15
4.1.4. Estrés parental	Pág. 15
4.1.5. Competencias parentales y necesidades de los menores	Pág. 16
4.2. Destinatarios	Pág. 16
4.3. Metodología	Pág. 16

4.4. Contenido y estructuración del programa	Pág. 17
4.4.1. Áreas de contenido	Pág. 17
4.4.2. Actividades	Pág. 17
- Sesión 3	Pág. 17
- Sesión 4	Pág. 20
- Sesión 5	Pág. 21
- Sesión 6	Pág. 23
- Sesión 7	Pág. 26
- Sesión 8	Pág. 30
- Sesión 9	Pág. 32
4.5. Temporalización	Pág. 35
4.6. Directrices de implementación y evaluación	Pág. 35
4.7. Presupuesto	Pág. 37
4.8. Fortalezas y debilidades	Pág. 37
5. Referencias bibliográficas	Pág. 38
6. Anexos	Pág. 41

RESUMEN

La familia es una parte muy importante de la vida de una persona. Dentro de la familia tienen lugar numerosos sucesos que afectan a todos los miembros de la misma, sobre todo en aquellas familias que se encuentran en situación de riesgo psicosocial, y que no disponen de los recursos necesarios para reducir la negatividad de los sucesos estresantes. Por tanto, este programa de intervención tiene como objetivo facilitar la interiorización de un conjunto de estrategias que permiten mejorar el funcionamiento familiar. Además, este trabajo describe los comportamientos básicos de la parentalidad positiva, y las formas más adecuadas para conseguir educar en positivo. Por ello, está destinado a las familias pertenecientes a la asociación Acción Familiar (AFA), que se encuentran en una etapa difícil y que necesitan ayuda profesional. Para esta finalidad, se plantean una serie de actividades, en las que los participantes deben de mostrar una actitud activa y participativa.

Palabras clave: familias en situación de riesgo psicosocial, funcionamiento familiar, parentalidad positiva, programa de intervención.

ABSTRACT

Family is a very important part of someone's life. Numerous situations take place within a family that affect all members, especially in those families who are at psychosocial risk situation, and those who do not have the necessary resources to reduce the negativity of stressful events. Therefore, this intervention program aims to facilitate the interiorisation of a group of strategies that enable improve the family dynamic. Furthermore, this work describes the basic behaviors of positive parenting, and the most adequate ways to achieve positive raising. Thus, it is directed to families who are members of the Family Action Association (AFA from Spanish), who are experiencing a difficult stage and are in need of professional help. To this end, a series of activities are proposed here, in which the participants must show a positive and engaging attitude.

Key words: families at psychosocial risk situation, family dynamic, positive parenting, intervention program.

1. PRESENTACIÓN

La familia constituye el entorno principal de desarrollo de las personas, por ello, es crucial mantener una actitud positiva con los miembros de la misma y conseguir educar desde el respeto, con la finalidad de fomentar un clima agradable. Sin embargo, esto no suele ser una tarea fácil en numerosas ocasiones.

Como consecuencia de la importancia que tiene la consecución de una buena organización familiar, el contenido de este trabajo ha sido destinado a destacar todos los aspectos que intervienen en la familia y en las relaciones que se dan dentro de esta, pero sobre todo, para ayudar a aquellas familias que se encuentren en situaciones complicadas y que no dispongan de los recursos suficientes para superarlas.

Actualmente, no es un fenómeno poco común encontrar a familias en las que los adultos hayan recibido una educación de carácter punitiva en su infancia, y esto provoca que no conozcan otras formas de educar, por lo tanto, no son conscientes de la existencia de alternativas más adecuadas para potenciar el buen desarrollo de los miembros de la familia, tanto de ellos mismos como de los menores. Por lo tanto, hay muchas familias que se encuentran en situación de riesgo psicosocial pero no tienen las herramientas necesarias para poder reconocerlo, y es necesario ofrecerles apoyo profesional.

Por ende, para fomentar un funcionamiento familiar positivo e intentar dar a conocer a más personas la práctica de la parentalidad positiva, este programa cuenta con numerosas actividades interactivas que ofrecen la posibilidad de adquirir una serie de estrategias, como por ejemplo, la mejora en la forma de comunicarse con los demás, la búsqueda de soluciones para los conflictos familiares, el fortalecimiento de los lazos afectivos que están presentes en la familia, ya que resultan muy útiles para mejorar la manera de relacionarse con las personas del entorno familiar. Además, con la aplicación de la parentalidad positiva se pretende conseguir que los adultos adquieran numerosas competencias parentales que les van a ayudar a educar en positivo, creando un ambiente donde prime el respeto, el afecto, la confianza, etc.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FAMILIA

Para comenzar, es importante destacar que dentro del ambiente familiar se producen numerosos cambios de forma continua, y esto puede provocar un impacto en las personas que están inmersas en este. Con la finalidad de adaptarse a estos cambios y mantener el bienestar familiar general, es necesario que todas las personas conozcan lo que supone pertenecer a una familia, además de todas las funciones que se deberían de llevar a cabo para crear un ambiente familiar positivo.

2.1.1. Qué es la familia

La familia se considera el contexto de interacción más influyente en el desarrollo de las personas a lo largo de todo el ciclo vital. Sin embargo, ejerce un papel fundamental en el desarrollo de los primeros aprendizajes que se adquieren en la infancia (Nieto, 2015).

La concepción del término “familia” ha ido cambiando a lo largo de los años, por lo que se encuentran diferentes definiciones. La definición más clásica planteaba que:

La familia es un agrupamiento nuclear compuesto por un hombre y una mujer unidos en matrimonio, más los hijos tenidos en común, todos bajo el mismo techo; en este sistema familiar, el hombre trabaja fuera de casa y consigue los medios de subsistencia de la familia, mientras que la mujer en casa cuida de los hijos del matrimonio. (Rodrigo y Palacios, 1998, p. 32)

Sin embargo, a partir de mitad del siglo XX se comenzó a considerar la posibilidad de eliminar como requisitos indispensables para formar una familia la necesidad de contraer matrimonio con otra persona, tener uno o varios hijos como fruto del matrimonio o la división de roles estricta entre hombres y mujeres, entre otros aspectos. En general, se ha producido un cambio en la visión de la paternidad y maternidad, ya que se consolida la idea de que los hijos son premeditados y deseados. Además, se produce la inclusión de la mujer en el mercado laboral, lo cual conlleva al desarrollo de una serie de derechos de igualdad, respeto y responsabilidad en la familia, es decir, un reparto de tareas equitativo en los miembros de las familias (Nieto, 2015).

Como consecuencia de estos cambios en la visión de la familia, se hace necesario reformular su definición, de manera que:

La familia se trata de la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se

establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. (Rodrigo y Palacios, 1998, p. 33)

Como se puede observar, se ha pasado de un modelo de familia en el que predominan unos ideales estrictos y abstractos a un modelo de familia más tolerante e igualitario. Debido a esto, es posible hablar de nuevas estructuras familiares o también llamadas “nuevas familias” (Arranz y Oliva, 2010).

2.1.2. Tipos de organización familiar

Según establecen Arranz y Oliva (2010), se pueden destacar los siguientes tipos de familias:

Familias monoparentales o monomarentales (un solo progenitor al cuidado de los menores o dependientes); familias adoptivas (ausencia de vínculos biológicos entre progenitores y menores); familias reconstituidas (unión de personas pertenecientes a dos familias diferentes); familias recurrentes a la reproducción asistida (TRA) y familias múltiples (personas adultas que recurren a diferentes técnicas clínicas, con la finalidad de llegar a ser progenitores); familias homoparentales (progenitores del mismo sexo, ya sean dos hombres o dos mujeres, que buscan, mediante diferentes formas, ser progenitores).

En todas las estructuras familiares pueden surgir situaciones difíciles y estresantes para todos los miembros de la familia, lo cual dificulta que los progenitores desempeñen de manera correcta todas sus funciones y responsabilidades parentales, llevando así a descuidos o negligencias en diversas conductas referidas al cuidado de los menores. Esto puede dar lugar a la aparición de familias en situación de riesgo psicosocial (Nieto, 2015).

2.1.3. Funciones de la familia

Como se ha mencionado anteriormente, los progenitores tienen una serie de funciones que cumplir para que los menores reciban un adecuado desarrollo en todos los aspectos, y según establecen Rodrigo y Palacios (2000) es importante destacar cuatro funciones:

- 1) Proporcionar protección y seguridad a los hijos y las hijas, para conseguir prioritariamente su supervivencia en buenas condiciones, su buen desarrollo y socialización.
- 2) Proporcionar apoyo y afecto a los menores, atendiendo así a sus necesidades emocionales y psicológicas.
- 3) Participar en la estimulación lingüística, sensorial y prosocial de los menores, de manera que aprendan también a enfrentar retos y dificultades de la vida cotidiana.

4) Facilitar una coordinación positiva con otros contextos educativos en los que están inmersos los menores. Esto es porque el segundo contexto más influyente en el desarrollo de los mismos es el colegio.

En cambio, Rodrigo y Palacios (2000) consideran que también es importante destacar las funciones que desempeña el hecho de pertenecer a una familia sobre todos los miembros de la misma, donde encontramos cuatro funciones:

1) Ayudar a desarrollar la autoestima y el sentido del yo, además de aportar cierto nivel de bienestar psicológico en la vida diaria para hacer frente a los acontecimientos estresantes que se presentan.

2) Proporcionar recursos para afrontar nuevos retos de la vida, asumir responsabilidades y desarrollar capacidades novedosas y útiles para el día a día.

3) En ella se relacionan personas de todas las edades, lo cual supone una oportunidad de aprendizaje y afecto intergeneracional.

4) Ofrecer una red de apoyo social para afrontar las diferentes situaciones sociales.

2.1.4. Factores de riesgo y de protección

Dentro de las diversas estructuras familiares se pueden encontrar una serie de factores de riesgo y de protección que pueden afectar al funcionamiento de la familia. Para hablar de ellos es necesario incluirlos en el modelo de la ecología del desarrollo humano, propuesto por Bronfenbrenner (1979), el cual establece que el entorno ecológico en el que se desarrollan las personas está definido e influenciado por una serie de sistemas que interactúan entre sí: macrosistema, exosistema, mesosistema y microsistema (Rodrigo y Palacios, 2000).

Los factores de riesgo que se establecen como los más relevantes son: violencia doméstica, violencia parento-filial o violencia filio-parental; inestabilidad económica; vivienda familiar en condiciones desfavorables; trastornos psicopatológicos (depresión, ansiedad, adicciones, etc.); y desatención de las necesidades de los menores (Ridings et al., 2017).

Los factores de protección que se establecen como los más relevantes son: red de apoyo social amplia y consistente; nivel medio-alto de estudios en los adultos; sentimientos de apego; y programas de apoyo formal e informal dirigido a los adultos para mejorar sus prácticas parentales (Ridings et al., 2017).

Con la finalidad de evitar la presencia de factores de riesgo, que pueden dar lugar a la aparición de una familia en situación de riesgo, y procurar el fomento de los factores de protección, es necesario asegurarse de que las familias conocen las funciones que se han descrito anteriormente, y además, ofrecer una serie de apoyos basados en la parentalidad

positiva a las familias que lo necesiten, para generar un buen clima de convivencia y un sentimiento de afecto positivo entre los miembros de las mismas.

2.2. PARENTALIDAD POSITIVA

Con la inclusión de la práctica de la parentalidad positiva en las familias, se consigue la mejora de las condiciones de desarrollo de los menores, además de fomentar el bienestar psicológico y emocional de las personas pertenecientes a ese núcleo familiar. Por ello, en este apartado se define detalladamente el objetivo de la implantación de las conductas basadas en la parentalidad positiva, además de explicar las diferentes formas que hay para llegar a la adquisición de estas habilidades parentales.

2.2.1. Qué es la parentalidad positiva

En la actualidad, la visión que se tiene sobre lo que supone formar una familia ha cambiado, por lo tanto, se ha podido observar que el ejercicio de la parentalidad es asumido tanto por el padre como por la madre con más responsabilidad y compromiso, proporcionándoles a su vez un sentimiento de realización y bienestar (Rodrigo et al., 2015).

La parentalidad positiva se puede definir como “el comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño” (Rodrigo et al., 2015, p. 28).

Con los programas de apoyo basados en la parentalidad positiva lo que se pretende enseñar a los progenitores es a ejercer un estilo educativo sobre los menores basado en la protección, el afecto, el apoyo, la comunicación, la estimulación, la estructuración, la responsabilidad, la implicación diaria en su desarrollo y la no violencia (Rubio et al., 2020).

Además, es necesario enseñar a los adultos que para ejercer una buena parentalidad, deben de atender también a sus propias necesidades (Rubio et al., 2020).

2.2.2. Principios básicos de la parentalidad positiva

Sin embargo, según establece Moreno (2010), para conseguir los objetivos principales que se plantean con la implantación de programas de apoyo basados en la parentalidad positiva, es necesario que estén basados en los siguientes principios:

- a) Tener en cuenta que tanto los progenitores como los menores tienen una serie de derechos y obligaciones, que se deben considerar al idear estos programas.

b) Tener claro lo que se quiere conseguir y buscar la participación voluntaria, igualitaria y/o complementaria de padres y madres, suponiendo que ambos son la mejor opción de desarrollo para los menores. Además se deben considerar los intereses de los mismos.

c) Adquirir una visión optimista de las capacidades de padres y madres en cuanto a su parentalidad al idear los programas, para así potenciar esas capacidades y el sentimiento de motivación.

d) Tomar conciencia de que no todas las familias viven en las mismas condiciones ni tienen los mismos recursos, de esta manera se pretende hacer una adaptación a cada caso particular para ofrecer una igualdad de oportunidades entre todas las familias.

e) No dirigirse únicamente a los padres y las madres, sino también a aquellas personas que tengan alguna responsabilidad afectiva, social, sanitaria o educativa sobre los menores.

f) Aclarar que estos programas generan efectos a largo plazo, para así garantizar la constancia de la participación y motivación de los destinatarios.

2.2.3. Tipos de apoyo a las familias basados en la parentalidad positiva

Existen tres niveles de programas de apoyo basados en la parentalidad positiva (Rubio et al., 2020):

- Informal: van dirigidos a la formación de nuevos vínculos afectivos o consolidación de los ya existentes de las familias a las que van dirigidos estos programas.
- Semi-formal: van dirigidos al reforzamiento de los grupos de apoyo o asociaciones compuestas por padres y madres que se encuentran en situaciones similares, y lo que hacen es apoyarse y darse consejos los unos a los otros.
- Formal: van dirigidos a la consecución de recursos útiles, proporcionados por los servicios públicos.

Para que se produzca este aprendizaje en las familias, se han ideado una serie de propuestas de intervención basadas en el apoyo a las familias y se encuentran tres tipos: atención individualizada y visita domiciliaria; atención grupal; y atención comunitaria (Rubio et al., 2020).

Todas ellas persiguen un mismo objetivo, disminuir la aparición de los factores de riesgo que complican el buen desarrollo de los menores, y fomentar la aparición de los factores de protección (Rubio et al., 2020).

2.3.FAMILIAS EN SITUACIÓN DE RIESGO PSICOSOCIAL

Como se ha mencionado anteriormente, cabe la posibilidad de que surjan situaciones estresantes variadas que afecten directamente al funcionamiento familiar, pudiendo llegar a desempeñarse conductas negativas de forma inconsciente que interfieran en la calidad de vida de las personas, e incluso en el buen desarrollo de los menores de la familia. Cuando se dan estos casos, se habla de familias en riesgo psicosocial pero cada una de ellas presenta características que las diferencian, y en estos casos lo que se busca es ofrecer apoyos desde la preservación familiar para que reaparezca el buen funcionamiento familiar.

2.3.1. Principales características de las familias en situación de riesgo psicosocial

Las familias en riesgo psicosocial son aquellas en las que:

Los responsables del cuidado, atención y educación del menor, por circunstancias personales y relacionales, así como por influencias adversas de su entorno, hacen dejación de sus funciones parentales o hacen uso inadecuado de las mismas, comprometiendo o perjudicando el desarrollo personal y social del menor, pero sin alcanzar la gravedad que justifique una medida de amparo, en cuyo caso se consideraría pertinente la separación del menor de su familia. (Rodrigo et al., 2008, p. 42)

Según Rodrigo et al. (2008), se pueden encontrar tres niveles de clasificación de esta situación de riesgo:

→ Familias en situación de riesgo psicosocial bajo: se caracterizan por una baja estabilidad económica, bajo nivel de estudios en los adultos, retraso en el desarrollo de los menores por déficit de atención, y red de apoyo débil.

→ Familias en situación de riesgo psicosocial medio: se caracterizan por una baja estabilidad económica, poca atención a las necesidades emocionales y afectivo-cognitivas de los miembros de la misma, bajo nivel de estudios en los adultos, retraso escolar de los hijos, conflictos de pareja, estilo educativo rígido y con exceso de normas, vivienda desorganizada y/o en condiciones poco adecuadas, negligencias en la higiene o alimentación de los menores, y déficit en la red de apoyo social.

→ Familias en situación de riesgo psicosocial alto: se caracterizan por la presencia de violencia física o psicológica más comúnmente ejercida sobre los menores, consumo de drogas o alcohol en alguno de los miembros de la pareja, historial de conductas antisociales en los mismos, aumento de los conflictos de pareja, parentales o fraternales, negligencias en las conductas de protección, higiene y educación de los menores, falta de interés por su salud y

buen desarrollo, déficit en la red de apoyo social, bajo nivel de estudios en los adultos, retraso escolar de los hijos y presencia de problemas de conducta en el colegio.

2.3.2. Preservación familiar

En función de la situación en la que se encuentre cada familia en particular, se podrá hablar de preservación familiar. La preservación familiar:

Comprende todas aquellas acciones que hay que llevar a cabo para mantener al menor en el hogar cuando los responsables de su cuidado, atención y educación, por diversas circunstancias, hacen dejación de sus funciones parentales o hacen un uso inadecuado de las mismas, comprometiendo o perjudicando el desarrollo personal y social del menor, pero sin alcanzar la gravedad que justifique una medida de separación de su familia. (Rodrigo et al., 2009, p. 42)

En los años setenta, se consideró que los destinatarios de los programas de preservación familiar debían de ser tanto familias que carecían de recursos y apoyos para afrontar las situaciones estresantes pero sí reunían las condiciones mínimas para mantener al menor en la vivienda familiar; como aquellas familias que se encontraban en una situación de negligencia grave y no era posible que el menor permaneciera en la vivienda familiar pero sí era posible trabajar con los adultos para cambiar su situación y que el menor volviera (Rodrigo et al., 2008).

Sin embargo, en los años noventa se produjo un cambio en la concepción de estos programas de preservación familiar, por lo tanto, se reformuló la definición de los mismos, considerándose que “se trata de los servicios centrados en potenciar las fortalezas de las familias (strength-based approach)” (Rodrigo et al., 2008, p. 79). De esta manera, se consideró que todas las familias poseían una serie de fortalezas y capacidades, en cambio, no todas tenían los recursos necesarios para potenciarlas (Rodrigo et al., 2008).

Con este avance, también se produjo un cambio en los destinatarios, dirigiéndose tanto a los casos con alto riesgo para menores, que son aquellas familias que requieren apoyos especializados para hacer frente a retos y situaciones estresantes importantes con un riesgo medio de desprotección para los menores; como a familias que necesitan un apoyo adicional para hacer frente a retos o estreses menores con un riesgo bajo de desprotección para los menores (Rodrigo et al., 2008).

2.3.3. Modelos de preservación familiar

Después de observar la evolución que ha ido experimentado la preservación familiar, y según establecen Rodrigo et al. (2008), se deben destacar dos modelos principales:

- Modelo de intervención familiar evolutivo-educativa. Parte de la idea de actuar a partir de la prevención o de la promoción. Sus objetivos son:
 - Crear o potenciar un ambiente positivo en los que puedan desarrollarse los menores.
 - Optimizar las fortalezas y competencias de los miembros de las familias para mejorar el clima familiar y las relaciones intrafamiliares.
 - Ofrecer recursos y apoyos para afrontar las diferentes situaciones estresantes que puedan presentarse, así como superar los retos de la vida diaria.
- Modelo de intervención familiar comunitaria. De igual manera, parte de la idea de actuar a partir de la prevención o de la promoción. Sus objetivos son:
 - Potenciar la inclusión de las familias en situación de riesgo psicosocial en la comunidad, y crear y/o fortalecer las redes de apoyo formal e informal.
 - Facilitar el acceso a los recursos disponibles en la sociedad, que pueden ser de utilidad para mejorar la dinámica familiar y social.
 - Cerciorarse de que se produce una participación activa ciudadana para incrementar la aparición de tipos de conductas saludables, el bienestar y las relaciones sociales positivas.

Una vez que se han comentado las diferentes situaciones de riesgo por las que pueden pasar los miembros de una familia, es necesario profundizar sobre las estrategias que se pueden poner en marcha para mejorar el funcionamiento familiar.

2.4. INTERVENCIONES

Las personas especializadas se encargan de diseñar los programas de intervención con todo detalle para conseguir las mejoras necesarias en el comportamiento de los integrantes de la familia, de manera que se potencia un funcionamiento familiar positivo.

2.4.1. Modelos de intervención

Como se ha mencionado anteriormente, la organización familiar se encuentra en constante cambio y este aspecto puede generar situaciones de crisis. Por ello, se hace necesario el desarrollo de un conjunto de programas de apoyo a las familias. Estos programas están ideados con la finalidad de generar un ambiente positivo y cooperativo entre los miembros de la misma y la capacidad de solución de problemas (Máiquez y Capote, 2001).

La intervención se considera:

La aceptación de una cultura organizativa interprofesional, en la que cada miembro del equipo aporta los conocimientos propios de su especialidad y que además realizan una serie de acciones integradas y coordinadas. Como paso previo, se debe partir de un conocimiento negociado sobre las funciones y roles de los profesionales que configuran el equipo. (Máiquez y Capote, 2001, p. 187)

Según Máiquez y Capote (2001), se pueden encontrar diferentes modelos de intervención familiar que engloban las diferentes cuestiones que se tratan en las mismas:

I. Modelo clínico

El objetivo que persigue este modelo se trata de hacer un diagnóstico de los problemas que haya presentes para posteriormente aplicar un tratamiento adecuado. Las intervenciones son terapéuticas o educativas individualizadas, las cuales se centran en ofrecer una atención individualizada a los sujetos y no tanto a la familia en conjunto.

II. Modelo educativo

El objetivo que persigue este modelo se trata de promover un conjunto de conductas positivas y habilidades sociales en las familias, tanto dirigidas a los adultos como a los menores. En definitiva se encarga de la reeducación de los miembros de la familia.

Se pueden encontrar diferentes tipos de intervenciones dentro de este modelo: preventivas, optimizadoras, correctivas y compensatorias. Todas ellas tienen como finalidad ofrecer una atención colectiva, es decir, centrarse más en la familia en conjunto que en los miembros de forma individual.

En las familias en situación de riesgo se suele optar por implantar programas de carácter psicoeducativo. La psicoeducación trata de ofrecer información detallada sobre un problema y además, ofrecer una serie de estrategias o formas de aprendizaje para sobrellevar mejor la problemática en concreto, tratando de minimizar los efectos que pueda estar provocando en las personas afectadas (UNIR – La universidad en Internet, 2022).

III. Modelo comunitario

El objetivo que persigue este modelo es provocar un cambio en la sociedad para así mejorar el bienestar psicológico y social de la población. Para conseguir este cambio es necesario generar un estado de equilibrio de las necesidades psicosociales de las personas. Estas intervenciones se alejan más de las anteriores, ya que pretenden trabajar con las familias y personas individualmente en lugar de tratar a las personas. Por lo tanto, están centradas en ofrecer una atención social a las personas, ya sea individualmente o en grupo.

Sin embargo, las intervenciones en familias en situación de riesgo psicosocial se suelen encuadrar más en el modelo educativo, aunque en ocasiones también se pueden encuadrar en el modelo comunitario (Hidalgo et al., 2009).

Los más comunes son los programas psicoeducativos de apoyo a familias en situación de riesgo psicosocial, los cuales se enmarcan en la preservación familiar. El principal objetivo de estos programas es ofrecer una enseñanza del repertorio de conductas positivas de parentalidad a las familias, y proporcionar apoyo a las mismas para afrontar las situaciones, así como facilitar el buen desarrollo de los menores. Además, se caracterizan por estar orientadas a la formación y educación de las familias (Hidalgo et al., 2009).

Otro tipo de intervención que también se utiliza con familias en situación de riesgo es la intervención psicosocial con carácter comunitario. Su objetivo principal es fortalecer las redes de apoyo social que poseen las familias (Hidalgo et al., 2009).

2.4.2. Efectos de las intervenciones: cuáles funcionan mejor

Es importante destacar un ejemplo de un programa de intervención psicoeducativo que ha mostrado gran mejoría en familias en situación de riesgo psicosocial. Este es el “Programa de Formación y Apoyo Familiar (FAF)”. Este programa presenta características de los modelos educativo y comunitario, integrados ambos desde una perspectiva basada en la prevención y formación de los padres y madres en situación de riesgo psicosocial, considerados como destinatarios (Hidalgo et al., 2009).

Este programa surge del estudio de 301 familias pertenecientes a Servicios Sociales en Sevilla. Estas familias están compuestas por padres y madres que atraviesan numerosas situaciones estresantes, pero sin éxito a la hora de afrontarlas por falta de recursos (Hidalgo et al., 2009).

El objetivo de este programa es ofrecer recursos útiles y una red de apoyo consistente a aquellas familias que se encuentren en situaciones difíciles, para que así puedan generar un buen ambiente familiar y ejercer una parentalidad más positiva (Hidalgo et al., 2009).

Otro programa de intervención que se adapta a las familias en situaciones difíciles es el “Parenting Skills Program (PSP)”. Está destinado a aquellas familias en las que haya niños con una edad comprendida entre 0 y 12 años, y a adultos de más de 20 años (European Commission [EC], 2018, Junio).

Su objetivo principal es ofrecer a los adultos un conjunto de pautas positivas para la crianza de los menores y así, eliminar el estrés parental que puedan estar experimentando los progenitores y reducir la posibilidad de que los menores desarrollen un repertorio de conductas

problemáticas. Cuenta con la enseñanza de todo tipo de recursos como por ejemplo, estrategias de comunicación familiar, desarrollo de empatía y afectividad en las relaciones de la unidad familiar, manejo de conflictos, desempeño de un estilo educativo positivo, etc. (EC, 2018, Junio).

Este programa se aplicó en una muestra de 257 familias. Tras seis meses de la aplicación del mismo se recogió información de 130 familias, las cuales mostraban una efectividad muy alta del programa, ya que habían aprendido a desempeñar unas relaciones más positivas entre los miembros, menores índices de estrés parental, redes de apoyo social más estables y una escasa presencia de conductas negativas en los menores (EC, 2018, Junio).

Por otro lado, es interesante resaltar otra forma de apoyo a las familias en situación de riesgo, que es mediante una página web llamada “Online parenting support: Positive parents (educar en positivo)”. Se trata de una plataforma online dirigida a padres y madres con poca experiencia en la crianza de los menores (EC, 2018, Febrero).

Su objetivo principal es enseñar a estos adultos a llevar a cabo un estilo educativo positivo, con unas prácticas de crianza adecuadas para que se produzcan un buen desarrollo infantil, y a la misma vez, que ellos se sientan satisfechos con sus actos y con el tipo de relación que mantienen con sus hijos e hijas, para avivar su motivación en su papel como padres y madres (EC, 2018, Febrero).

Para comprobar su efectividad se seleccionó una muestra de 60 familias que tuvieran hijos y/o hijas menores de 5 años. Se encontró que en aquellos casos en los que los adultos tenían un buen manejo de las nuevas tecnologías, el programa había resultado efectivo porque habían confiado en el proceso y en la realización de las actividades propuestas, llegando a conseguir los objetivos (EC, 2018, Febrero).

Por último, es importante tener en cuenta a las familias de adultos separados o divorciados, ya que tienen que seguir en conjunto con la crianza de los menores que tengan en común. Para ello, se puede destacar el programa “The Parents Plus – Parenting when Separated Programme (PP-PWS)” (EC, 2019, Mayo).

Su objetivo principal es enseñar a estos adultos diferentes formas de comunicación para llegar a los acuerdos necesarios en la toma de decisiones sobre la crianza de los menores. Además, también trata de enseñar estrategias de control de emociones, que pueden estar provocadas por el impacto del divorcio, y que se pretende que afecte lo menos posible a los menores. En definitiva, se busca mantener a los menores en un entorno seguro y positivo para su buen desarrollo, a pesar de que haya habido una ruptura en la cohesión familiar (EC, 2019, Mayo).

3. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Favorecer un funcionamiento familiar positivo	Aprender a reconocer y resolver un conflicto familiar
	Promover la empatía y el afecto positivo en el núcleo familiar
	Mejorar la comunicación entre los miembros de la familia
Potenciar la práctica de la parentalidad positiva	Reducir el nivel de estrés experimentado por los padres y madres durante la crianza
	Mejorar la eficacia de las competencias parentales que se desempeñan en la crianza y educación de los menores
	Aprender a identificar y cubrir las necesidades físicas y emocionales de los menores

4. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

4.1. EVALUACIÓN DE NECESIDADES

En este apartado se comentarán todos los instrumentos que se utilizarán para obtener información de forma detallada sobre todos los aspectos que se quieren trabajar, enfocado en los objetivos específicos que se han planteado, para así conocer las necesidades que deben de ser cubiertas en las sesiones de intervención.

4.1.1. Funcionamiento de la unidad familiar

En primer lugar, se procura evaluar de forma general el funcionamiento de la unidad familiar, con la finalidad de observar si están presentes algunos de los factores de riesgo que han sido descritos anteriormente. Por lo tanto, se administrará el “Cuestionario de función familiar Apgar (APGAR)” (**Anexo 1**), que fue creado por Smilksteins en 1978. Este nos ofrece información de varias áreas importantes que se dan dentro de la familia como son, la adaptación a los cambios, la participación en la toma de decisiones, la gradiente de recursos, el nivel de afectividad entre los miembros de la familia, y los recursos disponible para la resolución de

conflictos. Consta de 7 ítems con una posibilidad de respuesta en escala tipo Likert (0 – Nunca; 1 – Casi nunca; 2 – Algunas veces; 3 – Casi siempre; 4 – Siempre) (Suarez y Alcalá, 2014).

4.1.2. Conflictos familiares

Además, se pretende obtener información sobre la posibilidad de ocurrencia de conflictos de pareja presenciados por los menores de la familia. Para ello se utilizará la versión reducida de la “Escala de Conflicto Interparental desde la Perspectiva de los Hijos (CPIC)” (**Anexo 2**), que fue desarrollada por Grych y colaboradores. Consta de 36 ítems, y se responde de tres formas diferentes (0 – Falso; 1 – Casi verdad; 2 – Verdad). Todos estos ítems se dividen en nueve subescalas, que son: intensidad, frecuencia, estabilidad, resolución, contenido, eficacia de afrontamiento, amenaza percibida, triangulación, y autoculpa (Iraurgi et al., 2008).

4.1.3. Empatía, afecto y comunicación familiar

Por otro lado, es muy importante tener en cuenta la calidad de las relaciones familiares en cuanto a la confianza, empatía o afecto que existe entre los miembros de una unidad familiar. Además, esta escala permite identificar elementos de la comunicación que presenta la familia. Es necesario incidir en estos aspectos, ya que es de gran ayuda que una familia esté unida y sepan expresarse para afrontar las situaciones estresantes que se les presenten. De manera que, se aplicará la “Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (ERI)” (**Anexo 3**), que fue diseñada por Andrade y Rivera en 2010. Consta de 56 ítems, con diferentes opciones de respuesta mediante una escala tipo Likert (1 – Totalmente en desacuerdo; 2 – En desacuerdo; 3 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4 – De acuerdo; 5 – Totalmente de acuerdo). Todos estos ítems representan diferentes formas por las cuales se afrontan situaciones determinadas en la familia (Rivera y Andrade, 2010).

Además, con la finalidad de profundizar en la calidad de la comunicación familiar, se aplicará es la “Escala de comunicación familiar (FCS)” (**Anexo 4**), que fue creada por Barnes y Olson en 1982. Esta escala se aplicará con la finalidad de profundizar más sobre la dinámica de comunicación que existe dentro del grupo familiar. Consta de 10 ítems que se responden con una escala tipo Likert (1 – Totalmente en desacuerdo; 2 – En desacuerdo; 3 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4 – De acuerdo; 5 – Totalmente de acuerdo) (Copez-Lonzoy et al., 2016).

4.1.4. Estrés parental

Otro de los aspectos que se quiere evaluar es el nivel de estrés parental que experimentan los adultos participantes, por lo tanto, se aplicará la “Escala de estrés parental (PSS)” (**Anexo**

5), que fue creada por Berry y Jones en 1995. Consta de 18 ítems referidos al cuidado de los hijos y a los sentimientos que se experimentan en esta etapa, presenta diferentes opciones de respuesta en una escala tipo Likert (1 – Totalmente en desacuerdo; 2 – En desacuerdo; 3 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4 – De acuerdo; 5 – Totalmente de acuerdo) (Freud, s.f.).

4.1.5. Competencias parentales y necesidades de los menores

En lo que se refiere a las formas de crianza que presentan los padres y madres a los que va destinado este programa de intervención, es necesario analizar sus comportamientos para obtener información sobre las competencias que se deben apoyar y reforzar las que estén presentes y sean adecuadas. Para ello, se utilizará la “Escala de Parentalidad Positiva (E2P)” (**Anexo 6**), que fue desarrollada por Gómez y Muñoz en 2011. Esta escala está diseñada para medir las diferentes conductas que ponen en práctica los padres y madres en función de la etapa evolutiva en la que se encuentren los menores a su cargo. Las partes de la escala que se utilizarán son la aplicable al cuidado de hijos e hijas con una edad comprendida entre 8 a 12 años, y la que se aplica en menores con una edad comprendida entre 13 a 17 años. Consta de 54 ítems, que se contestan mediante una escala tipo Likert (1 – Casi nunca; 2 – Algunas veces; 3 – Casi siempre; 4 – Siempre) (Gómez y Muñoz, 2015).

4.2. DESTINATARIOS

Este programa de intervención se realizará con un grupo reducido de familias que se encuentren en situación de riesgo psicosocial medio, y que lleven un tiempo mínimo aproximado de 3 meses acudiendo a la asociación Acción familiar (AFA). Además, deben cumplir los siguientes criterios de inclusión:

- Familias que tengan uno o varios hijos con una edad comprendida entre 10 a 17 años.
- Con un alto nivel de negatividad en el funcionamiento familiar.
- Escasez de recursos o herramientas para afrontar las situaciones familiares difíciles.

4.3. METODOLOGÍA

Los principios metodológicos que se muestran en las actividades de este programa de intervención son experiencial y psicoeducativa, ya que todas ellas han sido ideadas para que los participantes aprendan las estrategias propuestas a partir de sus propias experiencias, en relación a sucesos vividos anteriormente con los miembros de la misma familia, y además se ofrecen una serie de apoyos a las familias, que van a permitir la adquisición de conocimientos

y recursos útiles y necesarios potenciar sus fortalezas y habilidades positivas, tanto de los adultos como de los menores, con la finalidad de mejorar el funcionamiento familiar.

Las características metodológicas son variadas en las sesiones, ya que en la mayoría se pretende conseguir un aprendizaje grupal pero algunas de ellas requieren un aprendizaje individual de los conocimientos expuestos. En cambio, todas las actividades propuestas requieren la adopción de un comportamiento activo, participativo e interactivo. Por último, encontramos otras actividades que siguen una metodología reflexiva, ya que los participantes deben de pensar en sucesos o reflexionar sobre preguntas propuestas por el profesional.

4.4. CONTENIDO Y ESTRUCTURACIÓN DEL PROGRAMA

4.4.1. Áreas de contenido

Este programa de intervención será llevado a cabo desde el día 14 de septiembre de 2023 hasta el día 21 de diciembre de 2023. Cuenta con 10 sesiones, las cuales tres de ellas son destinadas a la primera toma de contacto y a la recopilación de información sobre los participantes; mientras que las siete restantes son destinadas a las actividades.

Las sesiones 3, 4, 5 y 6 están dedicadas a trabajar el objetivo general de mejorar el funcionamiento familiar, y las sesiones 7, 8 y 9 serán para trabajar la parentalidad positiva.

4.4.2. Actividades

SESIÓN 3	
OBJETIVO ESPECÍFICO	Aprender a reconocer y resolver un conflicto familiar
TEMPORALIZACIÓN	<i>Día:</i> 28 de septiembre <i>Duración:</i> 2h 30 minutos
RECURSOS	<i>Materiales:</i> pantalla digital interactiva, ordenador, móviles, tarjetas de cartulina, post-it (naranja y verde) y bolígrafos. <i>Humanos:</i> profesional de la psicología. <i>Infraestructura:</i> salón de reuniones.
PARTICIPANTES	Adultos y menores
INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN	Para comenzar, el profesional explicará que la primera sesión de actividades irá destinada a aprender de qué manera se puede presentar un conflicto familiar, y las claves para reconocerlo.

ACTIVIDAD 1	¿Qué relación tenemos con los conflictos?
DESARROLLO	<p>Lo primero que se hará en esta sesión será tomar conciencia de la idea que tienen los participantes sobre lo que supone para ellos un conflicto familiar. Para ello, se utilizará la aplicación de “Mentimeter”, la cual presenta una opción que permite obtener una nube de palabras sobre un tema en concreto (Anexo 7).</p> <p>Anteriormente, el profesional habrá configurado un apartado en la aplicación con la siguiente frase: “Describa con una palabra lo que supone para usted un conflicto familiar”. Una vez hecho esto, se generará un código numérico, y cuando sea facilitado a los participantes, estos deberán introducirlo en sus dispositivos móviles y les saldrá un recuadro, que es donde deberán de escribir la palabra con la que más identificados se sientan en función de lo que se pide.</p> <p>Antes de facilitar el código se explicará la mecánica de la aplicación a las personas, es decir, todo lo mencionado anteriormente, y además, se les aconsejará que antes de colocar la palabra, piensen en todas aquellas situaciones estresantes que han vivido alguna vez con su familia y que han supuesto un conflicto para ellos.</p> <p>Los participantes dispondrán de 5 minutos para responder.</p> <p>Tras pasados los 5 minutos, se mostrará en la pantalla la nube de palabras que se haya generado, y se comentarán aquellas palabras que más se repitan o llamen más la atención.</p>
IDEAS CLAVE	Es importante conocer qué entienden los participantes por conflicto familiar, y trabajar a partir de esta idea.
ACTIVIDAD 2	El árbol de las sensaciones
DESARROLLO	<p>En esta actividad se pasará a trabajar la identificación de situaciones conflictivas que se dan dentro de la familia.</p> <p>Previamente, se habrán elaborado unas tarjetas de colores basadas en el análisis de las respuestas de aquellos cuestionarios que ofrecen alguna información sobre los conflictos.</p>

	<p>El profesional explicará que cada una de las tarjetas llevará escrita una situación conflictiva destacada. Estas tarjetas se repartirán de una en una a las familias, y además se les darán dos tacos de post-it (uno verde y otro naranja). Estos post-it se utilizarán para crear un árbol de las sensaciones (Anexo 8).</p> <p>Lo que se hará es que el profesional leerá la tarjeta correspondiente en voz alta y pedirá a todos los miembros de cada familia que escriban la emoción, sentimiento o pensamiento que les generaría vivir esa situación (en una palabra). Dependiendo de si la palabra que hayan pensado es positiva o negativa, deberán de coger un post-it verde si creen que es positiva o un post-it naranja si piensan que es negativa.</p> <p>Cuando todos los participantes tengan su post-it, se irán levantando por orden para pegarlo en la pared.</p> <p>Todo este proceso se repetirá con tres situaciones conflictivas más, y al final de la actividad se podrá observar el dibujo de un árbol, formado por diferentes colores de post-it, que simularán las hojas del árbol.</p> <p>Una vez formado el árbol, se pedirá la opinión a los participantes sobre cómo creen que se conciben estos conflictos.</p> <p>El profesional les explicará que la finalidad es aprender a convertir todos estos pensamientos negativos en positivos, ya que los conflictos siempre van a formar parte de la convivencia en sociedad con otras personas, pero hay que aprender a gestionarlos de manera adecuada y sacar la parte positiva de ellos.</p>
<p>IDEAS CLAVE</p>	<p>La utilización de recursos didácticos es una forma más llamativa para entender la problemática que hay detrás de un conflicto.</p>
<p>TAREAS PARA CASA</p>	<p>Para la siguiente actividad relacionada con este objetivo, se le pedirá a los participantes que piensen en una situación conflictiva que hayan vivido y que realmente les haya generado malestar o un sentimiento muy negativo, deberán de traerla escrita en un papel con tamaño de medio folio.</p>

SESIÓN 4	
OBJETIVO ESPECÍFICO	Aprender a reconocer y resolver un conflicto familiar
TEMPORALIZACIÓN	<i>Día:</i> 5 de octubre <i>Duración:</i> 2h 30 minutos
RECURSOS	<i>Materiales:</i> pantalla digital interactiva, bolígrafo digital, folios y caja. <i>Humanos:</i> profesional de la psicología. <i>Infraestructura:</i> salón de reuniones.
PARTICIPANTES	Adultos y menores
INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN	Al empezar, el profesional le preguntará a los participantes por los sentimientos que han experimentado recordando posibles situaciones y porqué han elegido la que han traído escrita. Después les comentará que en esta sesión se continuará con el mismo objetivo, pero que ahora se trata de aprender a gestionar un conflicto.
ACTIVIDAD 1	Convivimos con los conflictos
DESARROLLO	Para esta actividad, los participantes deberán de sacar el folio con la situación conflictiva que hayan elegido para traer escrita. Estos se doblaran y se mezclaran en una caja. El profesional irá cogiendo los papeles de forma aleatoria para leerlos en voz alta, y las familias dispondrán aproximadamente de 20 minutos para negociar y buscar la forma de resolver ese conflicto, afrontando la situación de manera positiva y desde el respeto, e intentando que la solución elegida sea beneficiosa para todos los miembros de la familia. Tras pasados los 20 minutos, el profesional apuntará en la pantalla la emoción que la persona había escrito en el papel, y se dará la posibilidad de que las familias que deseen, expresen en voz alta la solución que le han dado y la emoción que sentirían.
IDEAS CLAVE	El recuerdo de estas situaciones es útil para tomar conciencia de que la dinámica familiar debe de cambiar y ser más positiva.

TAREAS PARA CASA	<p>Antes de finalizar la sesión, el profesional mostrará en la pantalla una diapositiva en la que se presentarán una serie de consejos que todos los miembros deben de seguir cuando se genere un conflicto.</p> <p>La primera tarea será acordar una hora y un sitio de la casa para reunirse todos los miembros de la familia, y explicar cómo se han sentido ese día o si ha habido algo que les ha molestado de alguien, para aclararlo y no dar lugar a que se convierta en un conflicto mayor (esto debe de repetirse durante toda la semana).</p> <p>Otra de las tareas será, en el caso de haber reconocido un conflicto, reunirse con todos los miembros, explicar la situación y buscar la forma de solucionarlo de manera positiva, para que todos los miembros implicados en el conflicto salgan ganando.</p> <p>Con estas pautas podrán traspasar a su vida cotidiana todo lo aprendido en esta sesión y la anterior, y así aprender a convivir con los conflictos familiares, fomentando un clima positivo.</p>
-------------------------	---

SESIÓN 5	
OBJETIVO ESPECÍFICO	Promover la empatía y el afecto positivo en el núcleo familiar
TEMPORALIZACIÓN	<p><i>Día:</i> 11 de octubre</p> <p><i>Duración:</i> 2h 30 minutos</p>
RECURSOS	<p><i>Materiales:</i> pantalla digital interactiva, ordenador, bolígrafo digital, folios y bolígrafos.</p> <p><i>Humanos:</i> profesional de la psicología.</p> <p><i>Infraestructura:</i> salón de reuniones.</p>
PARTICIPANTES	Adultos y menores
INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN	En primer lugar, los participantes tendrán la oportunidad de expresar cómo les ha ido la semana o si han tenido alguna dificultad a la hora de realizar las actividades que se les propuso para trabajar en casa. Además, se resolverán todas las dudas que se planteen sobre las actividades realizadas en las sesiones anteriores. Después, se pasará a trabajar el siguiente objetivo.

ACTIVIDAD 1	De la ficción a la realidad
DESARROLLO	<p>Para comenzar esta actividad, el profesional le pedirá a todos los participantes que coloquen las sillas de la sala formando un círculo, y tomen asiento.</p> <p>Después repartirá un folio a cada participante, el cual contendrá un texto (Anexo 9) y dispondrán de 5 minutos para leerlo.</p> <p>Tras la lectura, se dejará que los participantes expresen su opinión acerca del mensaje que transmite el texto, y además, cada persona deberá de pensar en una película que le haya despertado las mismas emociones que representan los personajes de la historia, y decir cuál creen que es la causa por la que se produce ese contagio de emociones.</p> <p>Posteriormente, el profesional comentará que algunas películas, series, libros, etc., suelen despertar el sentimiento de empatía en las personas y esto es porque consiguen que el espectador se sumerja completamente en la historia, ya que los actores y las actrices son capaces de mostrar sus emociones con intensidad en cada parte de la historia.</p> <p>Por último, el profesional comentará que en la siguiente actividad entenderán mucho mejor todo lo que supone el sentimiento de empatía.</p>
IDEAS CLAVE	La empatía es un sentimiento que se muestra de forma inconsciente en algunas situaciones, y en otras se reprime.
ACTIVIDAD 2	El valor de lo que no se ve
DESARROLLO	<p>Antes de explicar la actividad, se comenzará poniendo un vídeo corto, que refleja muy bien lo que es la empatía y la importancia de conocer la situación de cada parte. Se titula: “Había una vez... un pescador, un perro y un pájaro” (Anexo 10).</p> <p>Una vez terminado el vídeo, se le pedirá a cada participante que exprese lo que ha ido sintiendo a medida que avanzaba el vídeo y qué reflexión puede sacar de esto. Se irá apuntando en la pantalla una lluvia de ideas de lo que vayan comentando, y por último, se dará una definición clara de lo que es la empatía y la</p>

	<p>importancia que tiene para sentir bienestar al relacionarse con las personas del entorno.</p> <p>Tras esto, se repartirán folios y bolígrafos a todos los participantes y se les pedirá que piensen una situación que hayan vivido con algún familiar, y que se hayan sentido de una forma parecida a como se ha sentido el pájaro del vídeo, pero que las otras personas no llegaron a entenderlo como hace el perro.</p> <p>Cuando cada persona explique su situación, se le pedirá al resto de integrantes de la familia que recuerden esa situación y que expresen desde qué perspectiva lo vivieron ellos mismos, y qué sienten en ese momento, ya que están escuchando otra versión.</p> <p>Esto nos ayudará a que aprendan la importancia de expresar sus pensamientos y emociones abiertamente cuando lo necesiten, para que otras personas no interpreten la situación de una manera diferente por falta de información. Esto facilitará que las demás personas se pongan en el lugar de esa persona y puedan ayudarla.</p>
IDEAS CLAVE	Es importante mostrar las emociones propias para despertar el sentimiento de empatía y afecto en otras personas.
TAREAS PARA CASA	<p>Durante esta semana los participantes deben de practicar la expresión de emociones, de manera que, deberán de acordar un momento del día (preferentemente al final del día) para reunirse toda la familia, e ir expresando qué emociones han predominado a lo largo de su día y cuáles han sido las situaciones que han desencadenado esas emociones. Además, deberán de tener en cuenta que si alguna de las emociones es negativa por alguna conducta que les haya molestado de otro miembro de la familia, deben de aplicar las estrategias aprendidas en las sesiones anteriores para evitar que se convierta en un conflicto mayor.</p>

SESIÓN 6	
OBJETIVO ESPECÍFICO	Mejorar la comunicación entre los miembros de la familia
TEMPORALIZACIÓN	<i>Día:</i> 19 de octubre

	<i>Duración:</i> 2h 30 minutos
RECURSOS	<i>Materiales:</i> pantalla digital interactiva, ordenador, tarjetas de cartulina y pañuelo de tela. <i>Humanos:</i> profesional de la psicología. <i>Infraestructura:</i> salón de reuniones.
PARTICIPANTES	Adultos y menores
INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN	En esta primera parte de la sesión, el profesional preguntará a los participantes sobre lo ocurrido durante la semana anterior, y dejará tiempo para que se expresen y comenten lo que prefieran. Después, pasará a explicar que están llegando al fin del aprendizaje de los pilares para conseguir un buen funcionamiento familiar, y que en esta sesión trabajarán las formas apropiadas de comunicación, y la importancia de usarlas.
ACTIVIDAD 1	Nos quedamos sin palabras
DESARROLLO	En primer lugar, se harán grupos de 5-6 personas, pudiendo mezclarse diferentes familias en un mismo grupo. Una vez que estén todos los grupos formados, se explicará el juego y la importancia que tiene. En esta actividad, no se podrá usar la comunicación verbal en ningún momento pero sí la comunicación no verbal, y el juego consiste en que habrá diferentes rondas y en cada una de ellas, se le pedirá a los participantes que se ordenen según unos criterios que se dirán. En la primera ronda, el profesional le indicará a los grupos que deben de ordenarse en función de su estatura, de manera que las personas más altas se colocarán a la derecha y las más bajas a la izquierda (dispondrán de 1 minuto para hacerlo). En la siguiente ronda se seguirá una dinámica parecida, sin embargo, deberán de ordenarse en función del color de ojos, por tanto, las personas que tengan los ojos más oscuros se colocarán a la derecha y las personas con los ojos más claros a la izquierda (dispondrán de 3 minutos para hacerlo). La última ronda es la más difícil por la falta de comunicación verbal que se debe mantener, ya que

	<p>deben de ordenarse en función de la expresión emocional que cada persona crea que muestra a su entorno, es decir, las personas que crean que se muestran vagamente expresivas a la derecha y las personas que se muestran muy expresiva a la izquierda (dispondrán de 10 minutos para hacerlo).</p> <p>Con esta actividad, se pretende que tomen conciencia de la importancia que tiene la comunicación, tanto verbal como no verbal, para que se mantenga una buena organización y funcionamiento de un grupo, como puede ser la familia.</p>
IDEAS CLAVE	Hay que recalcar lo necesaria que es la comunicación para mantener unas relaciones agradables con las personas.
ACTIVIDAD 2	El pañuelo de la palabra
DESARROLLO	<p>En la primera parte de la actividad, se tratarán los diferentes estilos de comunicación existentes (autoritario, permisivo y asertivo), y se les hará entender que el comportamiento que presenten las personas con las que se relacionan en una situación determinada, dependerá del trato que estén recibiendo de ellos mismos, por lo tanto, el estilo asertivo es el más adecuado para mantener conversaciones satisfactorias.</p> <p>Tras esto se comenzará con una actividad nueva, donde todas las familias deberán distribuirse por la sala y formar un círculo. El profesional le dará a cada una de la familias un pañuelo de tela. La persona del círculo que tenga el pañuelo en la mano será la única que podrá hablar, y los demás deben de practicar la escucha activa, pero podrán intervenir cuando el hablante haya terminado de expresarse.</p> <p>Sin embargo, la persona que tiene el pañuelo no puede hablar de cualquier tema, porque el profesional repartirá unas tarjetas con diferentes emociones escritas. Dependiendo de la tarjeta que le toque a cada una de las personas hablantes, debe de recordar una situación vivida con su familia que le generase esa emoción, y expresar con todo detalle cómo vivió ese momento y qué</p>

	<p>emociones o sentimientos le provoca recordarlo, siempre intentando explicarlo desde un estilo asertivo.</p> <p>El pañuelo pasará por las manos de todos los miembros de las familias, para conseguir que todas las personas practiquen la expresión de emociones y se fomente la comunicación positiva.</p>
IDEAS CLAVE	No basta con comunicarse, sino que hay que saber escuchar y entender lo que las personas quieren transmitir realmente.
TAREAS PARA CASA	El profesional le pedirá a los participantes que durante la semana, a la hora de comer no enciendan la televisión y dejen los móviles alejados, reservarán ese momento para hablar de cómo les ha ido la mañana, y harán lo mismo a la hora de la cena para hablar de cómo les ha ido el día en general (en caso de que no puedan cumplir con esas horas, deberán de establecer algún otro momento del día para pasarlo juntos).

SESIÓN 7	
OBJETIVO ESPECÍFICO	Reducir el nivel de estrés experimentado por los padres y madres durante la crianza
TEMPORALIZACIÓN	<i>Día:</i> 26 de octubre <i>Duración:</i> 2h 30 minutos
RECURSOS	<i>Materiales:</i> pantalla digital interactiva, folios, y bolígrafos. <i>Humanos:</i> profesional de la psicología. <i>Infraestructura:</i> salón de reuniones.
PARTICIPANTES	Adultos
INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN	<p>En esta parte de la sesión, los participantes podrán expresar su opinión sobre las estrategias que ya han aprendido y valorar si notan que el funcionamiento familiar va mejorando. Es importante recalcar que todo lo trabajado anteriormente debería de mantenerse hasta que se haya integrado bien en la familia.</p> <p>Tras esto, el profesional aclarará que las sesiones que quedan serán para trabajar las posibles mejoras en los comportamientos parentales.</p>

ACTIVIDAD 1	No lo estás haciendo mal
DESARROLLO	<p>En esta sesión se pretende concienciar a los progenitores de lo que es el estrés parental, y ayudar a reducir el mismo.</p> <p>En primer lugar, el profesional mostrará en la pantalla una serie de preguntas dedicadas a la reflexión sobre este tema:</p> <p>→ ¿En qué se diferencian el estrés parental y el estrés experimentado por cualquier persona en la vida cotidiana?</p> <p>→ ¿Cuáles pueden ser las causas o situaciones que desencadenan las reacciones de estrés en padres y madres?</p> <p>→ ¿Creen que el estrés es un sentimiento normal en los progenitores?</p> <p>Los participantes podrán expresar sus pensamientos u opiniones sobre estas preguntas y se generará un debate.</p> <p>Estas preguntas muestran una clara definición de lo que supone el estrés durante la crianza de los menores, y los participantes deben de comprender que es muy común la presencia del estrés en esta etapa, incluso acompañado de sensaciones ansiosas, pero que no por ello son malos padres o malas madres. El profesional dará una explicación y resaltará sus reflexiones acerca de estas preguntas para que haya una mejor comprensión de lo que se pretende transmitir.</p> <p>Tras haber quedado claro todos los conceptos, el profesional repartirá un folio a cada participante, y este contendrá una tabla que estará dividida en 4 columnas y 2 filas: en la primera columna se deberá de especificar una situación o comportamiento de sus hijos e hijas que le suponga molesto o estresante; en la segunda columna se deberá de poner el pensamiento automático que se les vendría a la cabeza si se encontrasen dentro de esa situación; en la tercera columna, se deberá de indicar cuál es la emoción o sentimiento que experimentarían en ese momento; y en la cuarta columna se deberá de especificar cuál sería su conducta ante esta situación (Anexo 11). En esta ocasión solo se completará la primera fila.</p>

	<p>Dispondrán de 15 minutos para rellenar la tabla.</p> <p>Tras pasado este tiempo, se les dará la libertad para compartir lo que hayan apuntado, o comentar aspectos que les llamen la atención de situaciones de otros participantes, para así generar un debate.</p>
IDEAS CLAVE	Es muy común que algunas situaciones o etapas de la vida provoquen estrés en las personas.
ACTIVIDAD 2	¿Será mejor mantener la calma?
DESARROLLO	<p>En esta actividad, el profesional ofrecerá una serie de pautas de respiración a los progenitores para mantener la calma en situaciones estresantes, y pensar en positivo antes de actuar.</p> <p>El profesional le pedirá a todos los participantes que coloquen las sillas de la sala formando un círculo, y tomen asiento.</p> <p>En primer lugar, explicará que esta actividad consiste en controlar la respiración para provocar una relajación del sistema nervioso, que es lo que provoca esas sensaciones corporales de estrés que se reflejan en el comportamiento.</p> <p>Esta actividad se dividirá en diferentes ciclos con aumento progresivo de tiempo respirando.</p> <p>En el primer ciclo, los participantes deberán de inhalar aire durante 1 segundo y exhalar durante 2 segundos (siempre por la nariz y manteniendo los ojos cerrados), esto se repetirá entre 10 y 15 veces.</p> <p>Para el siguiente ciclo, se inhalará aire durante 2 segundos y se exhalará durante 4 segundos, también de 10 a 15 veces.</p> <p>Este proceso se repetirá en 3 ciclos más, y siempre la persona exhalará aire el doble del tiempo que estuvo inhalando.</p> <p>Este ejercicio podrá parecerles muy simple pero ayuda mucho a conseguir una disminución de las sensaciones negativas que provoca el estrés en situaciones límite.</p> <p>Una vez terminados todos los ciclos, el profesional le pedirá a los participantes que abran los ojos y expliquen lo que han ido sintiendo durante el proceso.</p>

IDEAS CLAVE	Para controlar el estrés o la ansiedad que se puede experimentar, existen una serie de estrategias muy útiles.
ACTIVIDAD 3	Cambiando la perspectiva
DESARROLLO	<p>Tras haber aprendido una forma de relajarse en una situación estresante, se retomará la tabla de la actividad 1.</p> <p>El profesional repartirá de nuevo los folios utilizados en esa actividad a cada uno de los participantes, y se les explicará que en la segunda columna (la cual dejaron en blanco) deben de escribir la misma situación que les generaba todo lo anterior, pero en las siguientes columnas deben de cambiar la respuesta en función de cómo actuarían si antes de enfrentarse a la situación estresante, usaran las estrategias de respiración.</p> <p>De esta manera, podrán controlar su pensamiento automático para cambiarlo por uno más positivo y con ello, la emoción y la conducta también deberían de ser más positivas. Esto generará un clima más positivo en las relaciones de la familia, por lo tanto, esas situaciones serán menos conflictivas o estresantes, ya que debe de haber colaboración por las dos partes.</p> <p>Por último, se les darán unos consejos para mantener todo esto en su día a día, es decir, indicarles que ellos aparte de ser padres y madres, son personas y que deben de desconectar un poco del ejercicio de la parentalidad, por lo tanto, deben de hacer cosas en pareja y cosas de forma individual, sin generar más conflictos, siempre con la comunicación presente.</p>
IDEAS CLAVE	A pesar de que se presenten situaciones difíciles, es importante pensar antes de actuar y mantener la calma.
TAREAS PARA CASA	Para mantener el estado de calma aprendido, deberán de reservar 15 minutos diarios para practicar las técnicas de respiración y valorar si están siendo efectivas, comparando su comportamiento actual con el mostrado anteriormente. Después se les pedirá que al menos un día a la semana deben de hacer un plan juntos, y otro día a la semana por separado, y deben de ser planes que les haga felices a los dos.

SESIÓN 8	
OBJETIVO ESPECÍFICO	Mejorar la eficacia de las competencias parentales que se desempeñan en la crianza y educación de los menores
TEMPORALIZACIÓN	<i>Día:</i> 2 de noviembre <i>Duración:</i> 2h 30 minutos
RECURSOS	<i>Materiales:</i> pantalla digital interactiva, ordenador, folios y bolígrafos. <i>Humanos:</i> profesional de la psicología. <i>Infraestructura:</i> salón de reuniones.
PARTICIPANTES	Adultos
INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN	Para comenzar, los participantes expresarán cómo se han sentido durante la semana realizando las actividades propuestas, o si ha ocurrido algún episodio estresante y cómo la han gestionado.
ACTIVIDAD 1	Aprender para avanzar
DESARROLLO	<p>En esta sesión, nos centraremos en lo que implica educar y criar a los menores desde la parentalidad positiva.</p> <p>En la primera sesión del programa, el profesional explicó todos los conceptos a tratar y entre ellos, se encontraba la parentalidad positiva. Sin embargo, al comienzo de esta sesión, se recordará lo que es la parentalidad positiva a través de un vídeo llamado: “Lenguaje positivo y parentalidad positiva” (Anexo 12).</p> <p>Tras el visionado de este vídeo por parte de los progenitores, se le pedirá que expresen su opinión sobre este concepto, o sobre si lo conocían tal y como lo describen, si les parece útil o no...</p> <p>Después, el profesional será el encargado de resaltar la importancia de la parentalidad positiva, y todo lo que implica llevar a cabo una educación basada en la parentalidad positiva. Además de dejar claro que las competencias parentales positivas no implica ejercer una sobreprotección sobre los menores.</p>
IDEAS CLAVE	La adquisición de nuevos conocimientos siempre es una gran oportunidad para mejorar ciertos aspectos de las personas.
ACTIVIDAD 2	Negociando los límites del comportamiento

<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p>	<p>En primer lugar, el profesional les comentará que a lo largo de las sesiones ya realizadas, han mejorado muchas de las competencias parentales que se necesitan para educar en positivo, como por ejemplo, la habilidad de comunicarse y escuchar adecuadamente, expresar sus emociones y concienciar a los menores de que ellos también deben de hacerlo, aprender a enfrentarse a los conflictos familiares de manera más positiva, controlar sus impulsos o pensamientos automáticos...</p> <p>Sin embargo, todo esto no es suficiente ya que los progenitores deben de aprender muchas más estrategias, como la necesidad de establecer unos límites en la convivencia, que sean negociados.</p> <p>Para ello en esta actividad, los progenitores o los encargados habituales del cuidado de los menores deberán de colocarse en parejas, siendo de la misma familia.</p> <p>El profesional repartirá folios a cada pareja y mostrará en la pantalla una serie de imágenes sobre situaciones cotidianas que pueden ocurrir con los menores pero que muestran unas conductas poco adecuadas, por ello, se le pedirá a los participantes que lleguen a un acuerdo de cómo gestionarían esa situación aplicando todo lo aprendido anteriormente, pero siendo más flexibles y poniéndose en el lugar de sus hijos y/o hijas.</p> <p>En la primera imagen se muestra a un niño que le pide permiso a su padre para salir con sus amigos hasta las doce de la noche, pero el padre le dice: ¡No, ni hablar y no quiero escucharte más, vete a tu cuarto que no sales! (Anexo 13).</p> <p>En la segunda imagen se encuentra a una madre pidiéndole a su hija que recoja la habitación, pero que la conversación acaba en una discusión (Anexo 14).</p> <p>En la tercera imagen se encuentra a un padre y una madre regañando a su hijo por los estudios, y le dicen que como siga así de mal tomarán medidas serias (Anexo 15).</p>
--	--

	<p>Cada una de las viñetas se mostrará durante 10 minutos y las parejas deberán de dialogar y negociar sobre los límites que le pondrían a sus menores en cada una de las situaciones, pero llegando a un acuerdo y procurando el bien del menor, es decir, que todos ganen con la decisión. Además, se les explicará que lo ideal sería que esta negociación se hiciera incluyendo a los menores, pero que eso lo practicaran en su día a día.</p> <p>También deben de acordar las recompensas o privilegios perdidos (no es lo mismo que castigo) que se deben de administrar en la crianza de los menores.</p> <p>Antes de finalizar la actividad, el profesional dará una serie de recomendaciones a los participantes para ponerlo en práctica fuera de la asociación, como por ejemplo, pasar tiempo de calidad en familia, potenciar la autonomía de los menores...</p>
IDEAS CLAVE	Existen numerosas estrategias que se pueden utilizar para mejorar las habilidades parentales, y convertirlas en positivas.
TAREAS DE CASA	Con la finalidad de mantener todas estas conductas parentales positivas, cada persona deberá de escribir a modo de diario en una librería pequeña, todo lo que les ocurra durante el día relacionado con la crianza de los menores, y de qué manera se ha afrontado, además de apuntar las estrategias basadas en la parentalidad positiva se han utilizado y si creen que han sido efectivas. también, deberán de seguir los consejos anteriores del profesional.

SESIÓN 9	
OBJETIVO ESPECÍFICO	Aprender a identificar y cubrir las necesidades físicas y emocionales de los menores
TEMPORALIZACIÓN	<i>Día:</i> 9 de noviembre <i>Duración:</i> 2h 30 minutos
RECURSOS	<i>Materiales:</i> pantalla digital interactiva, ordenador, folios y bolígrafos. <i>Humanos:</i> profesional de la psicología.

	<i>Infraestructura:</i> salón de reuniones.
PARTICIPANTES	Adultos
INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN	Antes de comenzar con la actividad, cada participante deberá de haber traído su diario de la semana y serán libres de expresar alguna duda o situaciones estresantes que les haya llevado al límite, o que no hayan sabido gestionar correctamente con las estrategias aprendidas. Después de que el profesional resuelva todas las inquietudes de los participantes, pasará a explicar la última actividad del programa.
ACTIVIDAD 1	Conozcamos de verdad a nuestros menores
DESARROLLO	<p>Esta actividad está muy ligada a la sesión anterior, ya que dentro de las competencias parentales que se quieren mejorar, entran las estrategias para cubrir las necesidades de los menores.</p> <p>Para comenzar, se pondrán dos videos diferentes: el primero será un pequeño fragmento (a partir del minuto 6:07) del video titulado: “Características y necesidades de la infancia” (Anexo 16); y el segundo se verá completo y se titula: “Características y necesidades de la adolescencia” (Anexo 17).</p> <p>El primero de ellos explica los cambios y las necesidades que pueden experimentar los menores desde los 6 a los 12 años, pero la atención se centrará en la parte de los menores de 10 a 12 años; y el segundo video explica los cambios y necesidades que pueden experimentar los menores de 14 a 18 años. Sin embargo, esto no quiere decir que los menores de 13 años estén excluidos, ya que la división de etapas es orientativa.</p> <p>Tras el visionado de los videos, el profesional dejará libertad para que las personas que lo deseen, expresen su opinión o reflexiones que saquen del contenido de los videos.</p> <p>Posteriormente, el profesional repartirá unos folios a cada participante, que contendrán las siguientes preguntas:</p> <p>→ ¿En qué medida cree que cumple las necesidades mencionadas de sus hijos y/o hijas?</p>

	<p>→ ¿Suele mostrar interés por las preocupaciones que puedan tener sus hijos y/o hijas?</p> <p>→ ¿Siente que sus hijos y/o hijas cuentan con usted para hacer actividades que les agraden?</p> <p>→ ¿Cómo de fructíferas piensa que son las conversaciones con sus hijos y/o hijas?</p> <p>→ ¿Sabe quiénes son los amigos o amigas de sus hijos y/o hijas?</p> <p>Dispondrán de 20 minutos para contestar las preguntas, y después se preguntará a los participantes lo que han ido apuntando, y se permitirá que se expresen con total libertad.</p> <p>Antes de finalizar la sesión, el profesional presentará una transparencia en la pantalla con una serie de actividades, a modo de consejo, que pueden llevar a cabo con sus hijos para que se sientan más seguros, y que la confianza entre progenitores y menores aumente.</p> <p>Al ser la última sesión del programa, se pedirá a los participantes que valoren todo lo ocurrido durante las sesiones de los meses mencionados, y se les pedirá que digan aspectos positivos y negativos de la puesta en práctica del programa de intervención.</p> <p>Para finalizar, se pondrá un vídeo que refleja muy bien lo que se pretende conseguir con la aplicación de este programa, que se llama: “Queriendo se entiende la familia” (Anexo 18).</p>
<p>IDEAS CLAVE</p>	<p>Es de gran importancia naturalizar la expresión de emociones, pensamientos, preocupaciones, etc., para que los menores aprendan a desarrollar estas conductas, que les proporcionarán un gran bienestar.</p>
<p>TAREAS PARA CASA</p>	<p>Al ser esta la última sesión de actividades, se mandarán varias tareas para casa de forma general.</p> <p>Lo primero que se debe de mantener es la comunicación fluida y asertiva de los miembros de la familia, utilizando todas las estrategias aprendidas para seguir afrontando los conflictos de manera positiva. Por otra parte, los adultos deben de seguir manteniendo la calma, las actividades satisfactorias individuales</p>

	<p>a los menores, y además continuar el diario para hacer autocrítica de su comportamiento.</p> <p>Así se facilitará la interiorización de las propuestas de mejora.</p>
--	--

4.5. TEMPORALIZACIÓN

	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SESIÓN 1		14														
SESIÓN 2			21													
SESIÓN 3				28												
SESIÓN 4					5											
SESIÓN 5						11										
SESIÓN 6							19									
SESIÓN 7								26								
SESIÓN 8									2							
SESIÓN 9										9						
SESIÓN 10															21	

4.6. DIRECTRICES PARA SU IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN

Este programa de intervención estará dirigido por dos profesionales de la psicología, ya que ambos cuentan con el grado de psicología finalizado pero con especializaciones diferentes.

Uno de ellos cuenta con una especialización en psicología positiva, además de multitud de cursos y formación en este tema, por ello, se encargará de llevar a cabo las sesiones 3, 4, 5 y 6; el segundo profesional cuenta con una especialización en psicología evolutiva y de la educación, centrándose en las familias en situación de riesgo, y aplicando en las mismas las bases de la parentalidad positiva. Este se encargará de llevar a cabo las sesiones 7, 8 y 9. En cambio, ambos profesionales participaran de forma conjunta en las sesiones 1, 2 y 10, además de que ambos serán conscientes de lo trabajado en las sesiones que no estén presentes.

Por otro lado, la asociación en la que se pondrá en marcha este programa de intervención se llama “Acción familiar (AFA)”, que se encuentra en la provincia de Córdoba. Su objetivo

principal es dotar a las familias de herramientas y conocimientos, para afrontar de una mejor manera todas aquellas situaciones estresantes que se presenten. Por ello, ha sido elegida para desempeñar este programa.

En el cronograma se pueden apreciar 3 sesiones que no tratan ninguna actividad para trabajar los objetivos, y aún no han sido descritas.

En primer lugar, la sesión 1 será el día 14 de septiembre de 2023, con una duración de 1h aproximadamente, y es la que dará comienzo a la puesta en marcha de este programa. Antes de comenzar con las actividades, es necesario que las personas que pertenecen a la asociación conozcan a los profesionales que serán encargados de desarrollar todo el proceso, y esto supondrá la primera toma de contacto.

Para ello, los profesionales se dirigirán en este día a la asociación y presentarán una idea general del tema que se quiere tratar, las propuestas de mejora y de qué manera se pretenden conseguir, con la finalidad de saber si están de acuerdo con todos los puntos que se quieren tratar, o si sería necesario realizar alguna modificación para que sea más adecuado.

Una vez que las personas de la asociación hayan entendido todo lo que se quiere trabajar y se hayan resuelto todas las dudas, se preguntará a las personas presentes sobre su deseo de participar. Después, se pasarán unos documentos de confidencialidad que deben de ser firmados por los participantes, y se les explicará que el próximo día, los profesionales volverán a acudir para cumplimentar los cuestionarios seleccionados, con la finalidad de saber cuáles son las necesidades que presentan las familias y sobre qué aspectos se debe de incidir más.

La sesión 2 tendrá lugar el día 21 de septiembre de 2023, y se trata de la evaluación inicial. Su duración será de 1 hora y 30 minutos, y en ella se hará una explicación detallada de los instrumentos presentes en el apartado de evaluación de necesidades, y serán cumplimentados. Los profesionales se dirigirán hacia la asociación con suficientes copias de los instrumentos. Una vez allí, se les proporcionará una copia a todas las personas presentes. Estos instrumentos serán rellenados por todos los adultos y algunos de ellos por lo menores de cada una de las familias. Los profesionales estarán presentes durante todo el tiempo del que disponen las familias para resolver cualquier duda.

Por último, la sesión 10 se llevará a cabo el día 21 de diciembre de 2023, y se trata de la evaluación final. Su duración también será de 1 hora y 30 minutos, y se seguirá la misma dinámica que en la sesión 2. En esta segunda evaluación se espera encontrar unos resultados mucho más positivos que los encontrados en la primera evaluación.

4.7. PRESUPUESTO

RECURSOS MATERIALES	UNIDAD		PRECIO/UNIDAD	PRECIO TOTAL
Cartulinas de colores	100		0,16€	16€
Paquete de 100 post-it	2 (naranja)	2 (verde)	6,74€	26,96€
Paquete de 50 bolígrafos BIC	1		11,59€	11,59€
Paquete de 500 folios MP*	2		9,99€	19,98€
Caja de madera pequeña	1		6,64€	6,64€
Pañuelo de tela	15		1,20€	18€
TOTAL				99,17€
RECURSOS MATERIALES PROPORCIONADOS POR LA ASOCIACIÓN			Ordenador, pantalla digital interactiva, bolígrafo digital, mesas y sillas	
RECURSOS HUMANOS	HORA		PRECIO/HORA	PRECIO TOTAL
Profesional especializado en psicología positiva	14		60€/h	840€
Profesional especializado en psicología evolutiva y de la educación	12		60€/h	720€
TOTAL				1.560€
PRESUPUESTO TOTAL				1659,17€

4.8. FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Una de las fortalezas más destacadas es la adecuada selección de estrategias o aspectos a trabajar que se ha hecho, ya que en cada una de las actividades se trata de enseñar a los participantes los pilares fundamentales de la construcción de un buen ambiente familiar, y esto a su vez se enlaza con las habilidades que hay que aprender para educar en positivo, por lo tanto, las propuestas de mejora son muy adecuadas para las familias en situación de riesgo psicosocial medio. Además, todas estas estrategias se encuentran conectadas unas con otras en

las sesiones, es decir, todo lo aprendido en una sesión será de gran utilidad para la siguiente. Por otro lado, se pretende que todas las actividades se realicen de una forma dinámica y con una participación activa, para así motivar a los destinatarios a seguir mejorando y aprendiendo. Por último, es importante mencionar que se utiliza una amplia variedad de instrumentos, que van a permitir obtener una información detallada sobre las necesidades reales de las familias.

Este programa de intervención también presenta una serie de debilidades, como puede ser la duración de las sesiones, ya que la inclusión de varias actividades en una misma sesión necesita un tiempo prolongado para llevarlas a cabo, y esto puede generar fatiga en algunos participantes. Además, al proponer unas actividades que requieren una participación muy activa, puede darse el caso de que algunas familias no estén tan motivadas para adoptar este comportamiento, y esto puede provocar el fracaso en la interiorización de las estrategias y recursos que se pretenden ofrecer. Por último, es necesario que los participantes pongan de su parte fuera de las sesiones, es decir, que cumplan con las tareas que se mandan para casa, y que continuamente tengan presentes las estrategias aprendidas para controlar su comportamiento y cambiarlo por una actitud más positiva.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arranz Freijo, E. y Oliva Delgado, A. (2010). *Desarrollo psicológico en las nuevas estructuras familiares*. Pirámide.
- Copez-Lonzoy, A., Villarreal-Zegarra, D. y Paz-Jesús, Á. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Comunicación Familiar en estudiantes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 35(1), 31-46.
- Freud, A. (s.f.). *Parental Stress Scale (PSS)*. Child Outcomes Research Consortium (CORC). <https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/parental-stress-scale-pss/>
- Gómez Muzzio, E. y Muñoz Quinteros, M. M. (2015). *Escala de Parentalidad Positiva (2ª ed.)*. Fundación América por la Infancia. <https://www.americaporlainfancia.com/proyectos>

- Hidalgo García, M. V., Menéndez Álvarez-Dardet, S., Sánchez Hidalgo, J., Lorence Lara, B. y Jiménez García, L. (2009). La intervención con familias en situación de riesgo psicosocial. Aportaciones desde un enfoque psicoeducativo. *Apuntes de Psicología*, 27(2-3), 413-426.
- Iraurgi, I., Martínez-Pampliega, A., Sanz, M., Cosgaya, L., Galíndez, E. y Muñoz, A. (2008). Escala de Conflicto Interparental desde la Perspectiva de los Hijos (CPIC): Estudio de validación de una versión abreviada de 36 ítems. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 1(25), 9-34.
- La intervención psicoeducativa, ¿en qué consiste? (2022). UNIR – La universidad en Internet. <https://www.unir.net/educacion/revista/psicoeducacion/>
- Máiquez Chávez, M. L. y Capote Cabrera, C. (2001). Modelos y enfoques en intervención familiar. *Intervención Psicosocial*, 10(2), 185-198.
- Moreno, E. (2010). Políticas de infancia y parentalidad positiva en el marco Europeo. *Papeles Salmantinos de Educación*, 14, 17-28.
- Nieto Morales, C. (2015). *Las crisis en las familias, infancia y juventud en el siglo XXI*. Dykinson (1.ª ed.).
- Online parenting support: Positive parents (Educar en positivo) (2018, Febrero). European Commission. <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1251&langId=en&reviewId=253>
- Parenting Skills Program (PSP) (2018, Junio). European Commission. <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1251&langId=en&reviewId=267>
- Parents Plus – Parenting when Separated Programme (2019, Mayo). European Commission. <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1251&langId=en&reviewId=214>

- Ridings, L. E., Beasley, L. O. y Silovsky, J. F. (2017). Consideration of Risk and Protective Factors for Families at Risk for Child Maltreatment: An Intervention Approach. *Journal of Family Violence*, 32(2), 179-188.
- Rivera Heredia, M. E. y Andrade Palos, P. (2010). Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.). *Uaricha, Revista de Psicología*, 7(14), 12-29.
- Rodrigo López, M. J., Camacho Rosales, J., Máiquez Chávez, M. L., Byrne, S. y Benito Cruz, J. M. (2009). Factores que influyen en el pronóstico de recuperación de las familias en riesgo psicosocial: el papel de la resiliencia del menor. *Psicothema*, 21(1), 90-96.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C. y Byrne, S. (2008). *Preservación familiar. Un enfoque positivo para la intervención con familias*. Ediciones Pirámide.
- Rodrigo López, M. J., Máiquez Chávez, M. L., Martín Quintana, J. C., Byrne, S. y Rodríguez Ruiz, B. (2015). *Manual práctico de parentalidad positiva*. Síntesis.
- Rodrigo, M. J. y Palacios J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Alianza Editorial.
- Rodrigo, M. J. y Palacios J. (2000). *Familia y desarrollo humano*. Alianza Editorial.
- Rubio Hernández, F. J., Trillo Miravalles, M. P. y Jiménez Fernández, M. C. (2020). Programas grupales de parentalidad positiva: una revisión sistemática de la producción científica. *Revista de educación*, 389, 267-295.
- Samper Rasero, L. (2013). *Familia, cultura y educación*. Edicions de la Universitat de Lleida.
- Suarez Cuba, M. A. y Alcalá Espinoza, M. (2014). APGAR familiar: una herramienta para detectar disfunción familiar [Artículo de revisión]. *Revista Médica La Paz*, 20(1), 53-57.

6. ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario de función familiar Apgar (APGAR).

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.- Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad					
2.- Me satisface como en mi familia hablamos y compartimos nuestros problemas					
3.- Me satisface como mi familia me acepta y apoya mi deseo de emprender nuevas actividades					
4.- Me satisface como mi familia expresa afecto y responde a mis emociones tales como rabia, tristeza, amor					
5.- Me satisface como compartimos en mi familia:					
1. El tiempo para estar en casa					
2. Los espacios en la casa					
3. El dinero					
6.- ¿Usted tiene un/a amigo/a cercano a quien pueda buscar cuando necesite ayuda?					

7.- Estoy satisfecho/a con el soporte que recibo de mis amigos/as					
---	--	--	--	--	--

Anexo 2: Escala de Conflicto Interparental desde la Perspectiva de los Hijos (CPIC).

ÍTEMS	0	1	2
1.- Mis padres hacen las paces después de discutir			
2.- Mis padres suelen discutir sobre cosas que hago en el colegio			
3.- Mis padres se enfadan mucho cuando discuten			
4.- Cuando mis padres discuten siento miedo			
5.- Me siento atrapado entre mis padres cuando discuten			
6.- Yo soy el culpable cuando mis padres discuten			
7.- Quizá ellos no sean conscientes de que me doy cuenta, pero mis padres discuten mucho			
8.- Mis padres discuten porque no son felices juntos			
9.- Mis padres discuten de forma tranquila y calmada cuando no están de acuerdo			
10.- No sé qué hacer cuando mis padres discuten			
11.- Mis padres se faltan al respeto incluso cuando yo estoy delante			
12.- Cuando mis padres discuten me preocupa lo que pueda ocurrirme			

13.- Cuando mis padres discuten suele ser culpa mía			
14.- A menudo vea a mis padres discutir			
15.- Mis padres suelen encontrar una solución después de discutir			
16.- Las discusiones de mis padres suelen ser sobre algo que he hecho yo			
17.- Las razones por las que discuten no cambian nunca			
18.- Cuando mis padres discuten temo que algo malo me ocurra			
19.- Mi madre quiere que le apoye cuando ella y mi padre discuten			
20.- Aunque ellos no lo admitan sé que mis padres discuten por mi culpa			
21.- Mis padres se hacen amigos enseguida después de discutir			
22.- Mis padres suelen discutir sobre cosas que he hecho yo			
23.- Mis padres discuten porque realmente no se quieren			
24.- Mis padres gritan cuando discuten			
25.- Cuando mis padres discuten no puedo hacer nada para evitarlo			
26.- Creo que debo apoyar a uno de los dos cuando mis padres riñen			
27.- Es habitual escuchar a mis padres quejarse y reñir mientras andan por casa			
28.- Mis padres casi nunca gritan cuando discuten			

29.- Mis padres a menudo discuten cuando hago algo mal			
30.- Mis padres me echan la culpa cuando discuten			
31.- Mi padre quiere que le apoye cuando él y mi madre discuten			
32.- Cuando mis padres discuten no puedo hacer nada para sentirme mejor			
33.- Cuando mis padres discuten temo que vayan a divorciarse			
34.- Mis padres siguen riñendo incluso después de haber discutido			
35.- Mis padres discuten porque no saben cómo llevarse bien			
36.- Cuando mis padres discuten no escuchan nada de lo que digo			

Anexo 3: Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (ERI).

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1.- En mi familia hablamos con franqueza					
2.- Nuestra familia no hace las cosas en conjunto					
3.- Mis padres me animan a expresar abiertamente mis puntos de vista					
4.- Hay muchos malos sentimientos en la familia					
5.- Los miembros de la familia acostumbran hacer cosas juntos					
6.- En casa acostumbramos a expresar nuestras ideas					

7.- Me avergüenza mostrar mis emociones frente a la familia					
8.- En nuestra familia es importante para todos expresar nuestras opiniones					
9.- Frecuentemente tengo que adivinar sobre qué piensan los otros miembros de la familia o sobre cómo se sienten					
10.- Somos una familia cariñosa					
11.- Mi familia me escucha					
12.- Es difícil llegar a un acuerdo con mi familia					
13.- En mi familia expresamos abiertamente nuestro cariño					
14.- En mi familia, nadie se preocupa por las sentimientos de los demás					
15.- En nuestra familia hay un sentimiento de unión					
16.- En mi familia, yo me siento libre de expresar mis opiniones					
17.- La atmósfera de mi familia usualmente es desagradable					
18.- Los miembros de la familia nos sentimos libres de decir lo que traemos en mente					
19.- Generalmente nos desquitamos con la misma persona de la familia cuando algo sale mal					
20.- Mi familia es cálida y nos brinda apoyo					

21.- Cada miembro de la familia aporta algo en las decisiones familiares importantes					
22.- Encuentro difícil expresar mis opiniones en la familia					
23.- En nuestra familia a cada quien le es fácil expresar su opinión					
24.- Cuando tengo algún problema no se lo cuento a mi familia					
25.- Nuestra familia acostumbra a hacer actividades en conjunto					
26.- Nosotros somos francos con otros					
27.- Es difícil saber cuáles son las reglas que se siguen en nuestra familia					
28.- En mi familia acostumbramos a discutir nuestros problemas					
29.- Los miembros de la familia no son muy receptivos para los puntos de vista de los demás					
30.- Los miembros de la familia de verdad nos ayudamos y apoyamos unos a otros					
31.- En mi familia, yo puedo expresar cualquier sentimiento que tenga					
32.- Los conflictos en mi familia nunca se resuelven					
33.- En mi familia expresamos abiertamente nuestras emociones					
34.- Si las reglas se rompen no sabemos que esperar					
35.- Las comidas en mi casa, usualmente son amigables y placenteras					

36.- En mi familia nos decimos las cosas abiertamente					
37.- Muchas veces los miembros de la familia se callan sus sentimientos para ellos mismos					
38.- Nos contamos nuestros problemas unos a otros					
39.- Generalmente cuando surge un problema cada miembro de la familia confía solo en sí mismo					
40.- Mi familia tiene todas las cualidades que yo siempre quise en una familia					
41.- En mi familia, yo siento que puedo hablar las cosas y solucionar los problemas					
42.- Nuestra familia no habla de sus problemas					
43.- Cuando surgen problemas toda la familia se compromete a resolverlos					
44.- El tomar decisiones es un problema en nuestra familia					
45.- Los miembros de la familia realmente se apoyan					
46.- En mi casa respetamos nuestras propias reglas de conducta					
47.- En nuestra familia, cuando alguien se queja se molesta					
48.- Si hay algún desacuerdo en la familia, tratamos de suavizarlo cosas y de mantener la paz					
49.- Nuestras decisiones no son propias sino que están forzadas por cosas fuera de nuestro control					

50.- La gente de mi familia frecuentemente se disculpa de sus errores					
51.- La disciplina es razonable y justa en nuestra familia					
52.- Los miembros de la familia no concordamos unos con otros al tomar decisiones					
53.- Todo funciona en nuestra familia					
54.- Peleamos mucho en nuestra familia					
55.- Los miembros de la familia nos animamos unos a otros a defender nuestros derechos					
56.- Las tareas familiares no están suficientemente bien distribuidas					

Anexo 4: Escala de comunicación familiar (FCS).

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1.- Los miembros de la familia están satisfechos con la forma en que se comunican					
2.- Los miembros de la familia son muy buenos escuchando					
3.- Los miembros de la familia se expresan afecto unos a otros					
4.- Los miembros de la familia son capaces de preguntarse entre ellos lo que quieren					
5.- Los miembros de la familia pueden discutir calmadamente sus problemas					

6.- Los miembros de la familia discuten sus ideas y creencias entre ellos					
7.- Cuando los miembros de la familia se preguntan algo, reciben respuestas honestas					
8.- Los miembros de la familia tratan de entender los sentimientos de los otros miembros					
9.- Cuando se enfadan, los miembros de la familia rara vez se dicen cosas negativas unos a otros					
10.- Los miembros de la familia expresan sus verdaderos sentimientos entre sí					

Anexo 5: Escala de estrés parental (PSS).

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1.- Soy feliz en mi papel de padre					
2.- Hay poco o nada que no haría por mi(s) hijo(s) si fuera necesario					
3.- Cuidar de mi(s) hijo(s) a veces requiere más tiempo y energía de lo que puedo dar					
4.- A veces me preocupa si estoy haciendo lo suficiente por mi(s) hijo(s)					
5.- Me siento cerca de mi(s) hijo(s)					
6.- Disfruto pasar tiempo con mi(s) hijo(s)					

7.- Mi(s) hijo(s) es/son una importante fuente de afecto para mí					
8.- Tener hijo(s) me da una visión más segura y optimista para el futuro					
9.- La mayor fuente de estrés en mi vida es/son mi(s) hijo(s)					
10.- Tener hijo(s) deja poco tiempo y flexibilidad en mi vida					
11.- Tener hijo(s) ha sido una carga financiera					
12.- Es difícil equilibrar diferentes responsabilidades debido a mi(s) hijo(s)					
13.- El comportamiento de mi(s) hijo(s) es a menudo vergonzoso o estresante para mí					
14.- Si tuviera que hacerlo de nuevo, podría decidir no tener hijos					
15.- Me siento abrumado por la responsabilidad de ser padre					
16.- Tener hijo(s) ha significado tener muy pocas opciones y muy poco control sobre mi vida					
17.- Estoy satisfecho/a como padre o madre					
18.- Encuentro a mi(s) hijo(s) agradable(s)					

Anexo 6: Escala de Parentalidad positiva (E2P).

<i>Durante los últimos 3 meses, en la crianza de mi hijo o hija yo... [8-12 años] y [13-17 años]</i>				
ÍTEMS	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1.- Mi hijo/a y yo nos hacemos el tiempo para salir y hacer cosas juntos/as				
2.- Con mi hijo/a, cantamos o bailamos juntos/as				
3.- Con mi hijo/a, vemos juntos programas de TV o películas apropiadas a su edad				
4.- Cuando mi hijo/a está irritable, puedo identificar las causas (<i>ej.: me doy cuenta si está de mal genio porque tuvo un día “difícil” en el colegio</i>)				
5.- Ayudo a mi hijo/a, a que reconozca sus emociones y les ponga nombre (<i>ej.: le digo “eso que sientes es miedo”, “tienes rabia”, “estás triste”</i>)				
6.- Reservo un momento exclusivo del día para compartir con mi hijo/a (<i>ej.: le leo un cuento antes de dormir</i>)				
7.- Mi hijo/a y yo conversamos de los temas que a él o ella le interesan (<i>ej.: conversamos sobre sus amigos del colegio, sus series de televisión o sus cantantes favoritos</i>)				
8.- Logro ponerme en el lugar de mi hijo/a (<i>ej.: en una discusión entiendo su punto de vista</i>)				
9.- Cuando mi hijo/a está estresado, me busca para que lo ayude a calmarse (<i>ej.: cuando está enfermo o ha tenido un problema en el colegio</i>)				

10.- Cuando mi hijo/a pide mi atención, respondo pronto, en poco tiempo				
11.- Con mi hijo/a, nos reímos juntos de cosas divertidas				
12.- Cuando mi hijo/a llora o se enfada, lo ayudo a calmarse en poco tiempo				
13.- Mi hijo/a y yo jugamos juntos/as (ej.: a deportes, videojuegos, juegos de mesa...)				
14.- Le demuestro explícitamente mi cariño a mi hijo/a (ej.: le digo “hijo/a, te quiero mucho” o le doy besos y abrazos)				
15.- Cuando mi hijo/a no entiende una idea, encuentro otra manera de explicársela y que me comprenda (ej.: le doy ejemplos de cosas que conoce)				
16.- Hablo con mi hijo/a sobre sus errores o faltas (ej.: cuando miente, trata mal a otro, o toma algo prestado sin permiso)				
17.- Converso con mi hijo/a algún tema o acontecimiento del día, para que aprenda (ej.: sobre alguna noticia importante, lo que está aprendiendo en el colegio)				
18.- Le explico cuáles son las normas y límites que deben de respetarse (ej.: horario de acostarse, horario de hacer tareas escolares, responsabilidades en la casa, uso de internet)				
19.- Le explico que las personas pueden equivocarse				
20.- Me disculpo con mi hijo/a cuando me equivoco (ej.: si le he gritado o no he cumplido una promesa)				

<p>21.- Lo acompaño a encontrar una solución a sus problemas por sí mismo/a (<i>ej.: le doy “pistas” o le hago preguntas para que tenga éxito en una tarea, sin darle la solución</i>)</p>				
<p>22.- Lo motivo a tomar sus propias decisiones, ofreciéndole alternativas de acuerdo a su edad (<i>ej.: elegir su ropa o qué película quiere ver</i>)</p>				
<p>23.- En casa, logro que mi hijo/a respete y cumpla la rutina diaria (<i>ej.: horario de televisión, horario de acostarse, horario de comida</i>)</p>				
<p>24.- Cuando se porta mal, mi hijo/a y yo buscamos juntos/as formas positivas de reparar el error (<i>ej.: pedir disculpas, ordenar su habitación, ayudar a un hermano/a pequeño/a en las tareas</i>)</p>				
<p>25.- Le enseño a mi hijo/a cómo debe comportarse en la calle, reuniones, cumpleaños...</p>				
<p>26.- Le explico cómo espero que se comporte antes de salir de casa (<i>ej.: ir a comprar a la feria, “esta vez no me pidas que te compre cosas”, “no te alejes de mi en la calle”</i>)</p>				
<p>27.- Me relaciono con los amigos, primos o vecinos actuales de mi hijo/a (<i>ej.: converso con ellos/as en un cumpleaños, o cuando vienen de visita</i>)</p>				
<p>28.- Me relaciono con las familias de los amigos, primos o vecinos actuales de mi hijo/a</p>				

29.- Me mantengo informado/a de lo que mi hijo/a realiza en el colegio (<i>ej.: pregunto al profesorado</i>)				
30.- Asisto a las reuniones de padres y madres en el colegio				
31.- Cuando no estoy con mi hijo/a, estoy seguro/a que el adulto o los adultos que lo cuidan, lo tratan bien				
32.- Le enseño a mi hijo/a a reconocer en qué personas se puede confiar (<i>ej.: a quién abrirle la puerta y a quién no, que nadie puede tocarle sus partes íntimas</i>)				
33.- Cuando la crianza se me hace difícil, busco ayuda de mis amigos o familiares (<i>ej.: cuando está enfermo/a y tengo que ir al colegio, cuando me siento sobrepasado/a</i>)				
34.- Averiguo y utilizo los recursos o servicios que hay en mi ciudad para apoyarme en la crianza				
35.- Si tengo dudas sobre un tema de crianza, pido consejos, orientación y ayuda				
36.- En casa, mi hijo/a cuenta con materiales para estimular su aprendizaje acordes a su edad (<i>ej.: pinturas, instrumentos musicales, juegos de ingenio...</i>)				
37.- En casa, mi hijo/a lee libros y cuentos apropiados para su edad				
38.- Superviso la higiene y cuidado que necesita (<i>ej.: lavarse los dientes, bañarse, vestirse</i>)				
39.- Mi hijo/a puede usar un espacio especial de la casa, para jugar y distraerse				

40.- En casa, logro armar una rutina para organizar el día de mi hijo/a				
41.- Logro que mi hijo/a se alimente de forma balanceada para su edad (<i>ej.: que coma verduras, frutas, leche...</i>)				
42.- Mi hijo/a anda limpio y bien aseado				
43.- Llevo a mi hijo/a a controles preventivos de salud				
44.- La crianza me ha dejado tiempo para disfrutar de otras cosas que me gustan (<i>ej.: juntarme con mis amigos, ver películas</i>)				
45.- Dedico tiempo a pensar cómo apoyarlo/a en los desafíos propios de su edad (<i>ej.: cómo apoyarlo si tiene problemas de aprendizaje en el colegio, o si le cuesta hacer amigos</i>)				
46.- Antes de relacionarme con mi hijo/a, me limpio de rabias, penas o frustraciones (<i>ej.: respiro hondo antes de entrar en casa</i>)				
47.- Reflexiono sobre cómo superar las dificultades de relación que pueda tener con mi hijo/a				
48.- He logrado mantener un clima familiar bueno para el desarrollo de mi hijo/a (<i>ej.: las discusiones no son frente al niño/a; hay tiempo en familia para disfrutar y reírnos</i>)				
49.- Me doy espacios para mí mismo/a, distintos de la crianza				
50.- Siento que tengo tiempo para descansar				
51.- Dedico tiempo a evaluar y pensar sobre cómo se está desarrollando mi hijo/a (<i>ej.: si está aprendiendo en el colegio lo que se</i>				

<i>espera para su edad, si su estatura y peso están normales...)</i>				
52.- Siento que he logrado mantener una buena salud mental (<i>ej.: me siento contento/a, me gusta cómo me veo</i>)				
53.- Me he asegurado de que mi vida personal no dañe a mi hijo/a (<i>ej.: si tengo peleas con mi pareja son en privado, no delante de mi hijo/a</i>)				
54.- Logro anticipar los momentos difíciles que vendrán en la crianza, y me preparo con tiempo (<i>ej.: me informo de cómo ayudarlo en su desarrollo sexual, etc.</i>)				

Anexo 7: Ejemplo de nube de palabras en Mentimeter (palabras que no guardan relación con el tema tratado).



Anexo 8: Ejemplo de árbol de las sensaciones.



Anexo 9: Texto sobre el contagio de emociones en la ficción.

«Cuando alguien ve una película deja en suspenso su juicio de realidad y acepta lo que la pantalla le muestra de un modo natural. La mirada de la cámara se convierte en su propia mirada aunque los movimientos de aquella cambien con brusquedad de escena o de personaje. Nada extraña al espectador, que no se pregunta por qué se han dispuesto así las imágenes o por qué se cuenta de esta manera la historia; antes bien, tiende a adoptar el punto de vista del narrador sin poner condición alguna. El resultado es que va adquiriendo, a través de un proceso mental de imitación, las distintas visiones del mundo que los personajes muestran. Se trata de un fenómeno psicológico llamado «sutura», descrito por el psicoanálisis de Lacan, y empleado después por cierta crítica cinematográfica, inspirada en la semiótica, para explicar cómo se generan los significados de un film en quien lo ve. La palabra sutura, una metáfora tomada del mundo médico, señala que permanece el espectador «cosido» a la trama de imágenes sin poderse desprender de ella ni evitarla. Esto condiciona su forma de ver la película. La sutura permite al cine despertar emoción y es, en realidad, el mecanismo por el que una cinta conmueve al espectador. No es difícil percibir, entonces, su intensa relación con la empatiza».

Anexo 10: Vídeo sobre la empatía y el afecto.

<https://www.youtube.com/watch?v=5edfzhwdzUk>

Anexo 11: Tabla de la sesión 7.

<i>(Rellenar en actividad 1)</i>			
Situación estresante	Pensamiento automático	Emoción	Conducta
<i>(Rellenar en actividad 2)</i>			
Situación estresante	Pensamiento automático	Emoción	Conducta

Anexo 12: Vídeo que muestra una explicación de la práctica de la parentalidad positiva. <https://www.youtube.com/watch?v=VUKXnJm0W20>

Anexo 13: Imagen número 1 de la sesión 8.



Anexo 14: Imagen número 2 de la sesión 8.



Anexo 15: Imagen número 3 de la sesión 8.



Anexo 16: Vídeo sobre las características de los menores durante la etapa escolar.

<https://www.youtube.com/watch?v=8r6Wl1Z8KPs>

Anexo 17: Vídeo sobre las características de los menores durante la adolescencia.

https://www.youtube.com/watch?v=3ovKPBgn_RY

Anexo 18: Vídeo final que relata de forma general, la efectividad de la aplicación de una serie de actividades que fomentan la parentalidad positiva.

<https://www.savethechildren.es/publicaciones/queriendo-se-entiende-la-familia>