

Guía para padres, madres y apoderados

Consejos, herramientas y estrategias



CONTENIDO

1. Competencias Parentales (p. 3)
2. Ciclo Vital: Infancia y adolescencia (p. 8)
3. Inteligencia Emocional (p. 9)
4. Regulación emocional (p. 10)
5. Ejercicios y técnicas para reconocer y gestionar emociones (p. 11)
 - Rueda de las emociones (p. 14)
 - Mindfulness (p. 16)
6. Comunicación con adolescentes (p. 19)
7. Casos prácticos (p. 22)

Competencias parentales

Según Bronfenbrenner & Evans (2000), la competencia parental, la podemos entender como la **capacidad de los cuidadores de aprender y mejorar constantemente** sus conocimientos y aptitudes para cuidar, educar y apoyar a sus hijos, adaptándose a sus necesidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales, con el objetivo de garantizar su bienestar integral (Gómez y Muñoz, 2015).

Podemos definir **4 áreas de competencia parental**:

Vinculares: Construcción de un apego seguro y el desarrollo socioemocional.

Formativas: Orientadas al aprendizaje, la socialización y la disciplina positiva.

Protectoras: Seguridad y satisfacción de las necesidades básicas.

Reflexivas: Permiten monitorear y ajustar las prácticas parentales, promoviendo el autocuidado del cuidador.

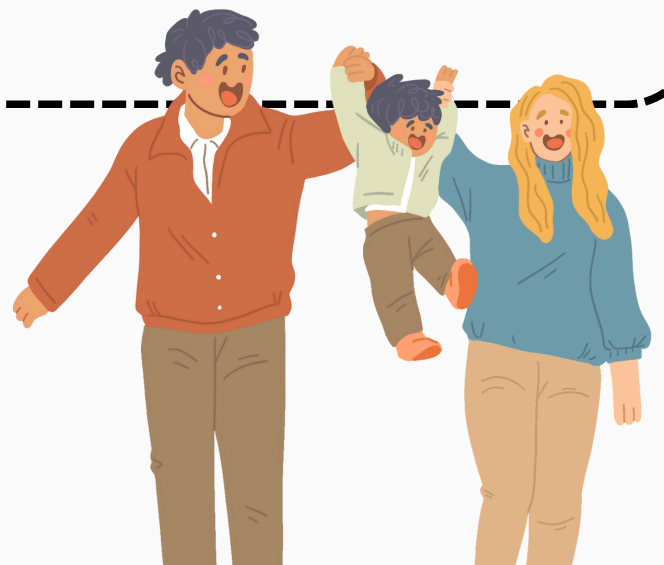
Competencias parentales

Vinculares

- **Mentalización:** Interpretar los comportamientos del niño atribuyendo estados mentales como deseos y emociones.
- **Sensibilidad Parental:** Responder de manera adecuada y contingente a las señales del niño.
- **Calidez emocional:** Mostrar afecto, buenos tratos, palabras de apoyo, etc.
- **Involucramiento parental:** Estar atento e interesado en las experiencias y actividades

Estrategias

- Practicar la escucha activa y la validación emocional.
- Responder con empatía a las necesidades del niño.
- Participar en actividades conjuntas, como juegos, lecturas, películas, etc.



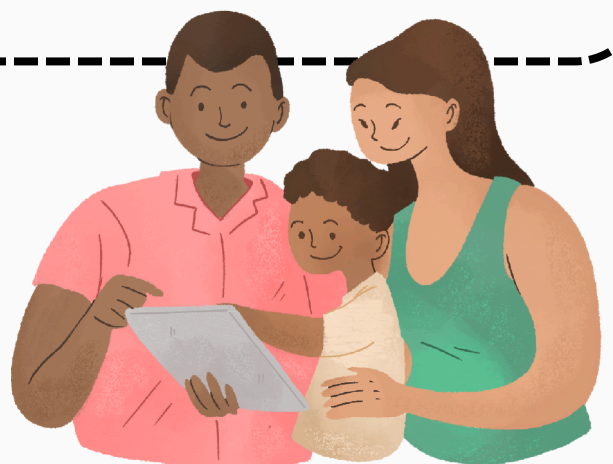
Competencias parentales

Formativas

- **Estimulación del aprendizaje:** Promover la exploración y adquisición de conocimientos significativos.
- **Orientación y guía:** Acompañar y potenciar la autonomía.
- **Disciplina positiva:** Establecer normas con buen trato y explicaciones claras.
- **Socialización:** Preparar al niño para convivir y participar en diferentes entornos.

Estrategias

- Crear rutinas que incluyan actividades de aprendizaje.
- Modelar y mostrar comportamientos positivos y explicar normas con paciencia.
- Fomentar la conversación diaria sobre diversos temas.



Competencias parentales

Protectoras

- Provisión de cuidados básicos.
- Garantías de seguridad física, emocional y psicosexual.
- Organización de la vida cotidiana para aportar estabilidad.
- Búsqueda de apoyo social cuando sea necesario.

Estrategias

- Establecer horarios y rituales para proveer estabilidad.
- Identificar riesgos y proteger al niño/a, física y emocionalmente.
- Buscar redes de apoyo, como familiares o servicios comunitarios.



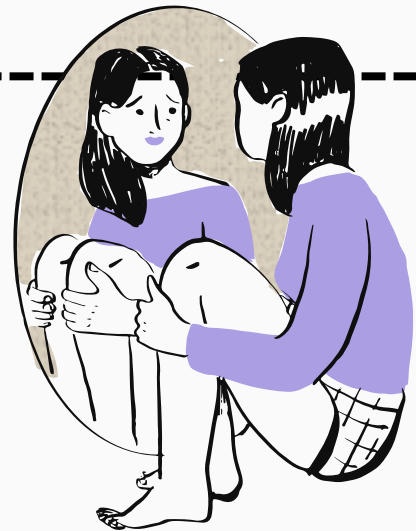
Competencias parentales

Reflexivas

- **Metaparentalidad:** Reflexionar sobre la historia, las prácticas actuales y la relación padre-hijo.
- **Autocuidado parental:** Cuidar la propia salud física y mental.

Estrategias

- Anticipar escenarios relevantes para la crianza.
- Monitorear influencias biopsicosociales en el desarrollo del niño.
- Participar en talleres o lecturas sobre parentalidad positiva.
- Dedicar tiempo a la reflexión de la propia historia, los logros y desafíos en la crianza.



Ciclo vital

La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por cambios rápidos y significativos tanto en el ámbito biológico, psicológico como social (Gaete, 2015).

FASES DE LA ADOLESCENCIA

Temprana (10-13 aprox): Los cambios pueden impactar en la autoestima y autopercepción. Comienza una búsqueda de identidad, y mayor influencia de los pares.

Estrategias de apoyo:

Validar y ayudarlos a reconocer y expresar emociones

Media (14-17 aprox): Deseo de mayor independencia. Etapa de alta sensibilidad y vulnerabilidad a influencias externas. Se cuestionan normas y valores sociales.

Estrategias de apoyo:

Establecer límites claros, flexibles y co-construidos, respetar la privacidad y fomentar la comunicación

Tardía (17-20 aprox): Mayor integración personal y autonomía. Mayor ansiedad y estrés por toma de decisiones, conflictos y presiones sociales.

Estrategias de apoyo: Acompañar, escuchar y validar emociones, respetando sus decisiones, darles espacio para explorar

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La **inteligencia emocional** favorece las relaciones con los demás y con uno mismo, mejora el aprendizaje y la resolución de problemas, favoreciendo el bienestar personal y social (Bisquerra et al., 2009)

*La inteligencia emocional la forman un **conjunto de competencias** relacionadas con la capacidad para gestionar de forma adecuada las propias emociones y, también, las ajenas (Bisquerra et al., 2009, p.7)*

¿Cuáles son estas competencias?

- **Conciencia emocional:** tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás.
- **Regulación emocional:** manejar las emociones de forma apropiada.
- **Autonomía emocional:** Capacidad para autogenerarse emociones apropiadas.
- **Habilidades socio-emocionales:** Capacidad para mantener buenas relaciones con los demás.
- **Habilidades para la vida y el bienestar emocional:** Comportamientos apropiados y responsables para afrontar los retos que se nos plantean (Bisquerra et al., 2009).

Estas competencias les ayudarán a enfrentar desafíos de mejor forma, gestionar sus emociones y construir relaciones saludables.

Gestionar nuestras emociones de forma apropiada implica **tomar conciencia** de los estados emocionales que están influyendo en nuestro comportamiento, y contar con estrategias de afrontamiento que nos sean útiles para **regular la intensidad y duración** de las emociones que nos generan malestar.

(Bisquerra & Pérez, 2007, citado en CPEIP, 2021).

Sin embargo, **no podemos gestionar una emoción** sino hemos sabido previamente **reconocerla** en nuestro cuerpo y mente, **identificar** por qué nos sentimos así, ponerle un nombre, y **reflexionar** sobre sus consecuencias a nivel personal y colectivo. (Castillo, 2020).



*“Es la capacidad de regular la expresión de las propias emociones para lograr un mayor equilibrio y bienestar personal, así como también evitar herir o dañar a otros”
(Milicic et al., 2014 citado en CPEIP, 2021).*



REGULACIÓN EMOCIONAL

Ejercicios y técnicas para reconocer y gestionar emociones

La forma en que los niños/as **experimentan y expresan** sus emociones está parcialmente determinada por su *nivel de desarrollo* y reforzada por las reacciones de quienes les rodean: *familia, influencias culturales, experiencias pasadas* (Plummer, 2014).

Es importante que niños/as escuchen hablar a los adultos de cómo se sienten.

RECONOCER Y GESTIONAR EMOCIONES

Gestionar las emociones significa **escoger cómo y cuándo expresarlas**. Un punto de inicio, una vez que la intensidad de la emoción haya bajado, podría ser el siguiente:

- **Paso 1: Que diga lo que vio, oyó y sintió.** “Cuando gritaste y empujaste a Juan parecías muy enfadado. Juan se cayó al suelo y se molestó”.
- **Paso 2: Hacer una hipótesis acerca de los sentimientos.** “Es duro cuando pasas mucho tiempo haciendo algo y te lo estropean. ¿Apuesto a que te sentiste muy frustrado?”.
- **Paso 3: Separar el sentimiento de la acción.** “Está bien sentirse frustrado. Pero no está bien empujar a tu compañero como lo hiciste”. (Plummer, 2014).

Analicemos el caso anterior...

12

La idea de “**frustración**” se ofrece como alternativa a una **explosión de enfado**, dando la oportunidad de ampliar su conocimiento de los distintos niveles de emoción (Plummer, 2014).



En este caso, es importante **validar** la emoción (frustración, enfado), que **produjo una situación** (Juan estropeo su trabajo), Sin embargo, es importante **aclarar ciertos límites** en el **accionar** (no está bien empujar a un compañero).

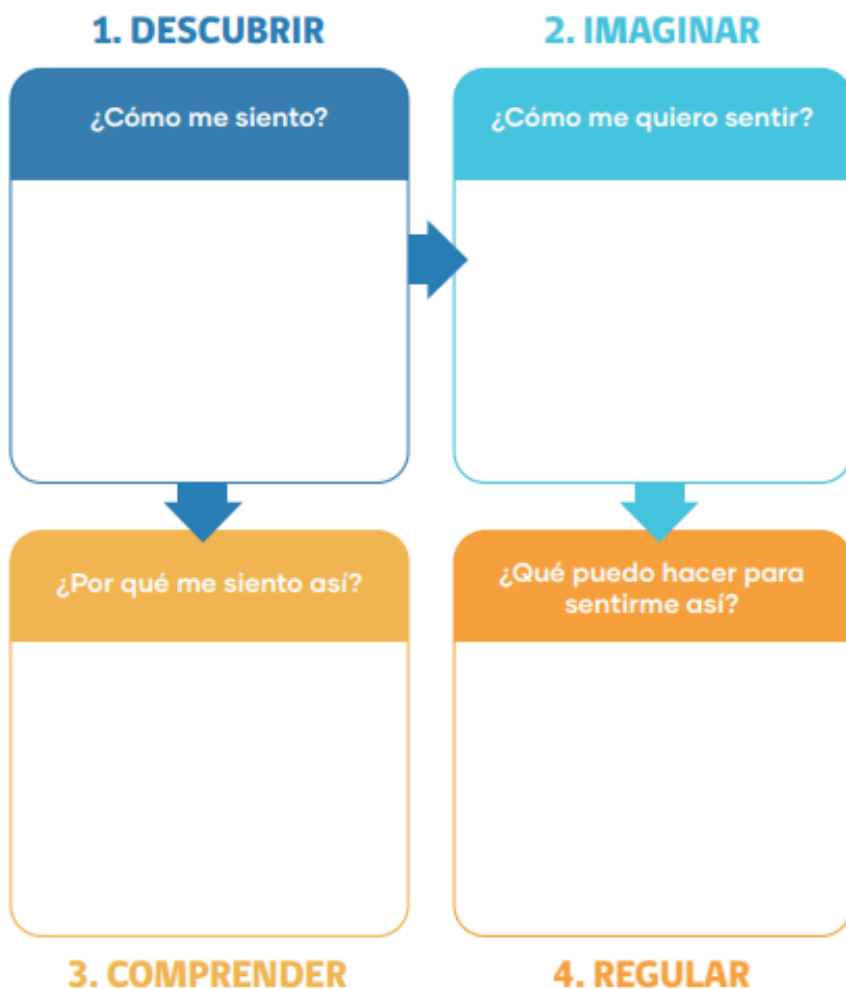
PERO...¿QUÉ PODEMOS HACER DESPUÉS?

Una vez conversada la situación, el siguiente paso sería ayudarle a averiguar **cómo hacer las cosas de forma distinta**, encontrar una nueva manera de manejar sus sentimientos, ayudándole a pensar en soluciones prácticas para afrontar dicha situación, tales como:

- Pedir ayuda a un adulto o mediador.
- Pedir una disculpa o reparar el trabajo en conjunto (*Me molestó mucho lo que hiciste, pero ¿Podemos intentar arreglarlo juntos?*).
- Comunicar límites (*No me gusta que toques mis cosas sin preguntar. Por favor, no lo hagas*).
- Tomarse un tiempo para calmarse antes de actuar.

Ejercicios y técnicas para reconocer y gestionar emociones

Otro ejercicio que podemos trabajar es el siguiente



La 1ª pregunta, tiene por objetivo describir su estado emocional actual. Por otra parte, la pregunta, ¿por qué me siento así?, busca ayudar a reflexionar y comprender las causas que están generando ese estado emocional.

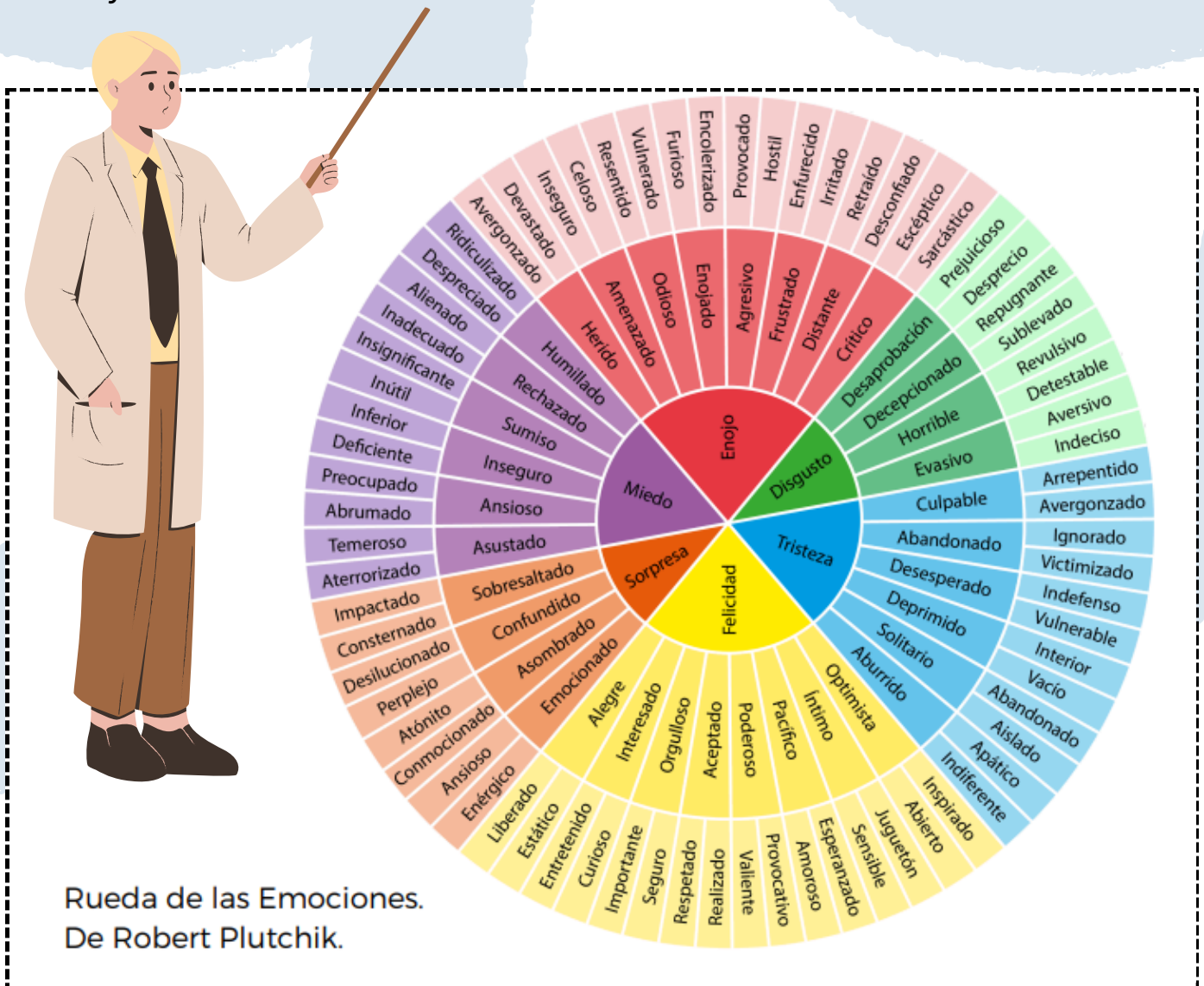
Luego, y con el fin de ampliar el ejercicio de reflexión hacia **procesos de autorregulación emocional**, se incluyen las preguntas, ¿cómo me quiero sentir?, la que motiva a imaginar el

estado emocional que les gustaría alcanzar, y ¿qué puedo hacer para sentirme así?, que invita a proponer acciones tendientes al logro del estado emocional imaginado.

RUEDA DE LAS EMOCIONES

14

Como hemos visto, el poder **identificar y reconocer** las propias emociones es un paso **fundamental** para conseguir lograr una buena gestión o regulación emocional. Por eso, dejamos esta “rueda de emociones” que nos puede servir de guía para trabajar con niños, niñas y adolescentes.

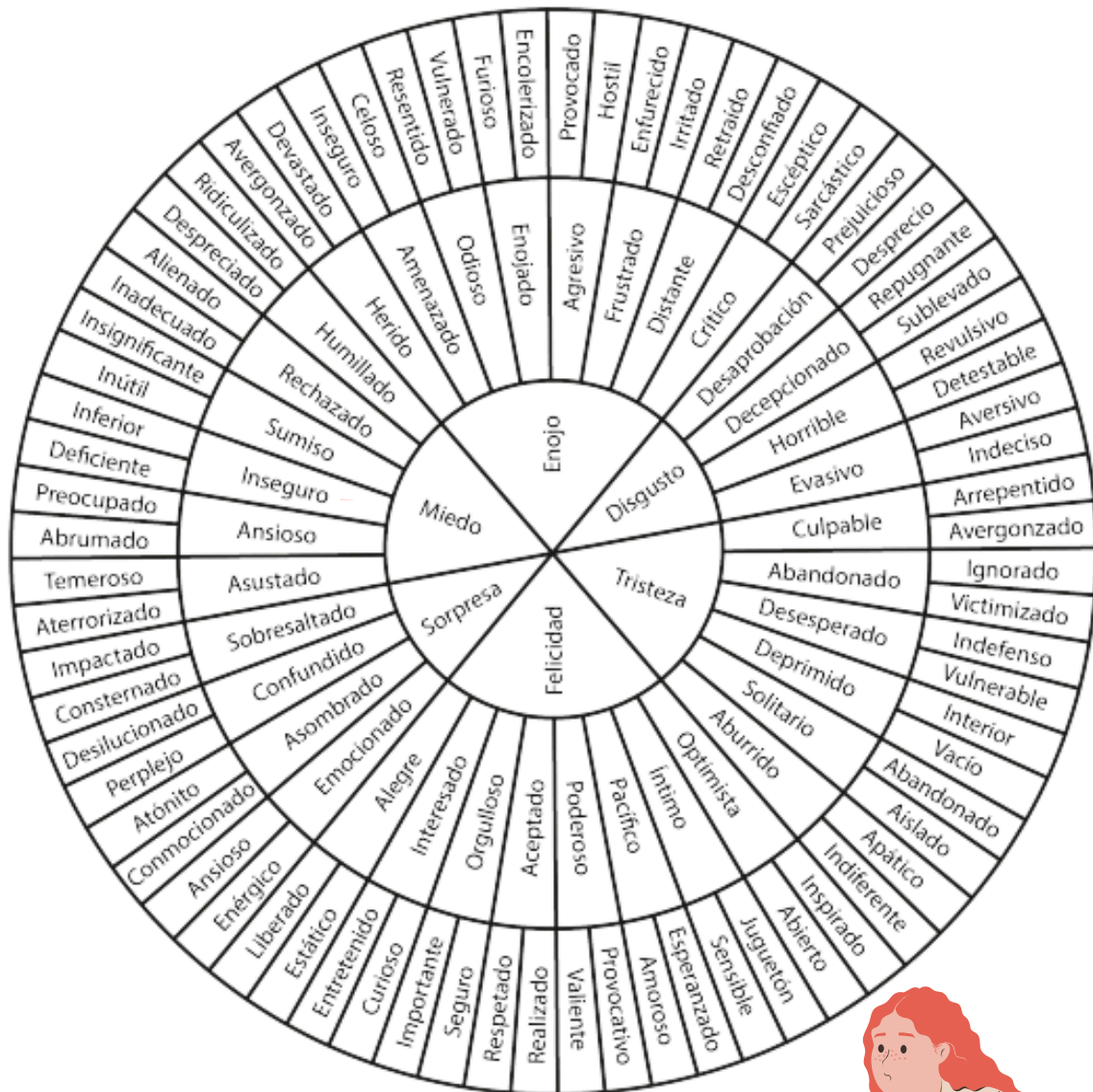


Una actividad que podemos realizar es dedicar un momento al día para revisar **qué nos ha pasado y qué emociones hemos sentido** a lo largo del día, y luego marcar en la rueda, la emoción que más corresponda a cómo nos sentimos en una determinada situación.

Describe brevemente la situación y colorea la emoción que más se acerque a lo que sentiste en ese momento:

Ej. Hoy tuve una presentación muy importante, pero no tuve mucho tiempo para prepararme.

Eso me hizo sentir...



El objetivo es ofrecer la oportunidad de que revises tus emociones y puedas **diferenciarlas y nombrarlas adecuadamente**. De esta manera tendrás una visión más amplia, y podrás gestionarlas mejor.

Ahora tú, recuerda algún momento y colorea la rueda!



MINDFULNESS

”Forma de conciencia **centrada en el presente**, en el que cada *pensamiento, sentimiento o sensación* que surge en el campo atencional es **reconocida y aceptada** tal como es, **sin juicios de valor**” (Langer et al. 2017).

El objetivo es que observemos esos pensamientos y emociones como algo **pasajero, sin quedarnos atrapados en ellos o reaccionar de manera automática.**



Esto nos ayuda a evitar respuestas emocionales impulsivas que causen daño tanto a nosotros como a los demás.

Mindfulness funciona porque combina:

- **Mejor atención:** Nos ayuda a concentrarnos en el presente.
- **Conexión con el cuerpo:** Nos enseña a notar cómo se siente nuestro cuerpo, lo que puede ser útil para manejar el estrés.
- **Control emocional:** Nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones, en lugar de dejarnos controlar por ellas.
- **Perspectiva flexible sobre nosotros mismos:** Nos permite adaptarnos mejor a las situaciones, aceptándonos tal como somos.

MINDFULNESS

Un estudio realizado en 2017, que buscaba determinar el impacto de una **intervención basada en mindfulness** sobre la ansiedad, estrés y depresión en adolescentes, concluyó que se produjo una **reducción significativa en los niveles de ansiedad, depresión y malestar psicológico general**.

Sin embargo, los autores recalcan la importancia de continuar practicando mindfulness **para sostener los beneficios** (Langer et al. 2017).

Sesiones de respiración
consciente

Momentos de atención
plena

MINDFULNESS

Meditación guiada

*Puedes encontrar diferentes meditaciones o ejercicios de respiración y atención en youtube, spotify, etc. Encuentra la que más se acomode a ti.



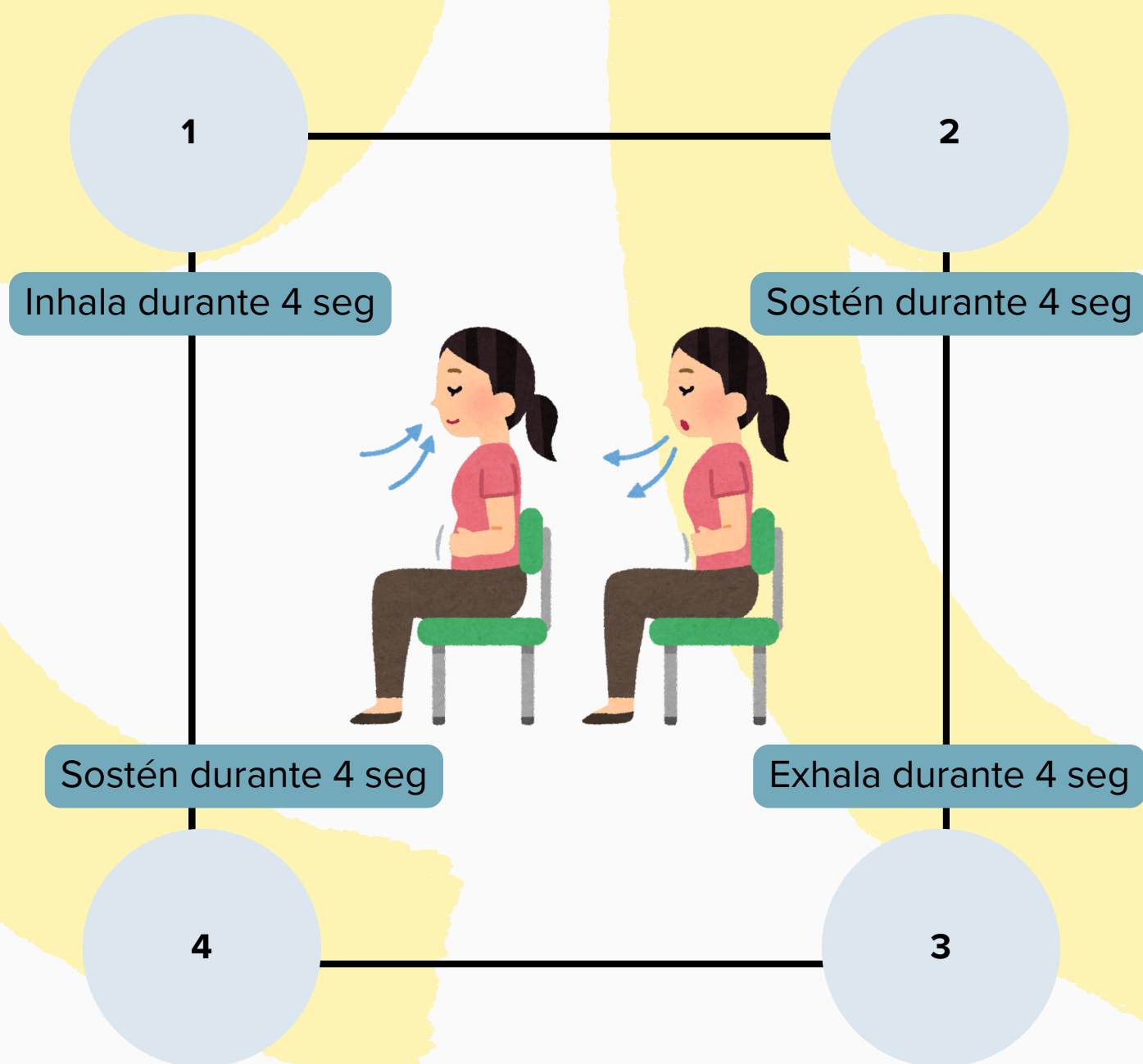
También es importante fomentar la **expresión creativa**, esto nos ayuda a expresar y regular emociones de otras formas

Escritura, música, arte, etc.



CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Ayudará a tener cierto **control sobre el cuerpo** cuando estemos nerviosos, frustrados, desbordados, etc.





Comunicación con adolescentes

Una **buena comunicación** es un pilar esencial para el **desarrollo integral de los adolescentes**. Un diálogo abierto y respetuoso reduce la probabilidad de que surjan enfrentamientos, provee un espacio seguro para expresar emociones y pensamientos, facilitando el desarrollo de habilidades socioemocionales (Dolto, 1990)

Algunas estrategias para mejorar la comunicación con adolescentes:

Respeto por su individualidad: Reconocer y respetar la personalidad y las opiniones del adolescente, evitando imponer valores o ideas sin considerar su perspectiva.

Escucha activa: Escuchar con atención y sin prejuicios lo que los adolescentes expresan, mostrando empatía y evitando interrumpir o minimizar sus preocupaciones.





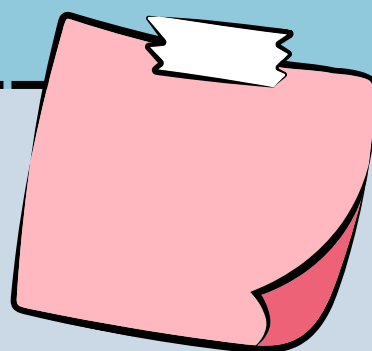
Comunicación con adolescentes

Establecer un diálogo auténtico: Usar un lenguaje honesto y directo, evitando la condescendencia. Esto ayuda a construir confianza y a mostrar que el adulto valora su punto de vista.

Evitar juicios y críticas destructivas: Fomentar un ambiente en el que los adolescentes puedan compartir sus pensamientos sin temor a ser juzgados o ridiculizados.

Crear espacios de libertad y responsabilidad: Dar a los adolescentes oportunidades para tomar decisiones y asumir responsabilidades dentro de un marco de apoyo y guía.

Escribir notas: Puede ser una forma menos confrontativa de expresar pensamientos o pedir favores.





Comunicación con adolescentes

Proporcionar elecciones: Ofrecer opciones en lugar de imponer decisiones, como "¿quieres bañarte antes o después del programa?".

Nombrar los sentimientos: Identificar y verbalizar los sentimientos que un adolescente puede estar experimentando ("parece que estás frustrado") les ayuda a sentirse comprendidos y a calmar sus emociones.

Compartir actividades: por ejemplo, se ha estudiado que los adolescentes que cenar con sus familias regularmente tienen menos probabilidades de desarrollar conductas de riesgo*.

Establecer normas claras: Definir expectativas, los límites claros y coherentes, ayudan a fomentar la responsabilidad, y que sepan qué se espera de ellos.

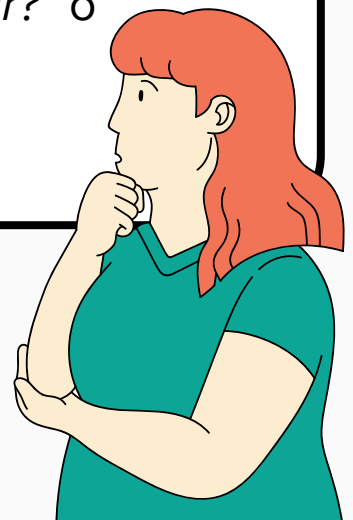
*Centro Nacional de Adicciones y Abuso de Sustancias. (2007). Universidad de Columbia, citado en Wilcox y Robbins (2016)

CASOS PRÁCTICOS

Un adolescente recibe una calificación baja en un examen importante y se siente frustrado y desmotivado, cuestionando su capacidad.

¿Qué podemos hacer?

- **Valida sus sentimientos:** Evita minimizar o contradecir sus emociones. No digas *"No es para tanto"*, sino *"Entiendo que estés muy decepcionado, parece que este examen era importante para ti"*.
- **Ayuda a nombrar el sentimiento:** *"Parece que te sientes frustrado y preocupado por lo que este resultado podría significar"*
- **Fomentar la comunicación:** Muestra interés en lo que expresa *"¿Qué crees que pudo pasar?"* o *"Cuéntame cómo te sentiste mientras estudiabas y durante el examen"*.

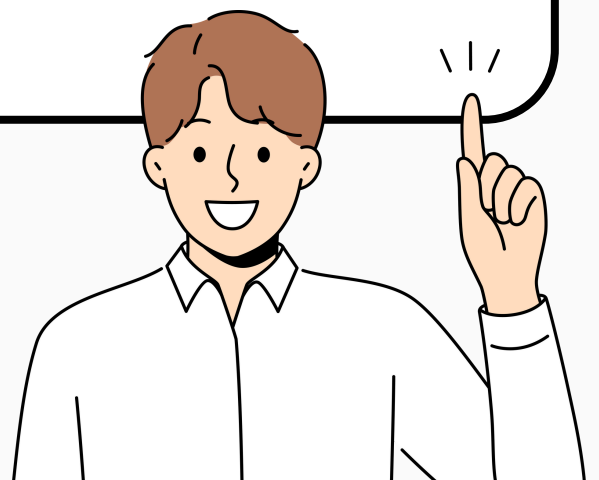


CASOS PRÁCTICOS

Un adolescente recibe una calificación baja en un examen importante y se siente frustrado y desmotivado, cuestionando su capacidad.

¿Qué podemos hacer?

- **Ayúdalo a ver la experiencia como una oportunidad de aprendizaje:** *"A veces, no logramos lo que esperamos. ¿Qué podríamos hacer diferente la próxima vez para prepararnos mejor?"* Esto fomenta habilidades de resiliencia.
- **Reforzar la autoeficacia y buscar un plan de acción: enfócate en el esfuerzo y la estrategia.** *"Sé que trabajaste duro. Vamos a analizar cómo podemos mejorar y qué otras técnicas de estudio podemos usar"*



CASOS PRÁCTICOS

Un adolescente está lidiando con la presión de sus compañeros para participar en comportamientos que no le parecen correctos, lo que le genera ansiedad y estrés sobre cómo mantenerse fiel a sus propios valores.

¿Qué podemos hacer?

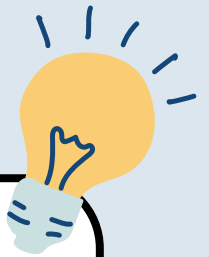
- **Escucha activa:** *"Parece que estás en una situación difícil. Quieres contarme más sobre cómo te sientes"*
- **Explora sus valores:** *"¿Qué es lo que te hace sentir incómodo de esta situación, o que no encaja con lo que crees o quieres?"* Esto refuerza su capacidad de identificar sus propios principios.
- **Nombrar las emociones:** *"Parece que estás ansioso porque no quieres defraudar a tus amigos, pero también sientes que no es lo correcto para ti. ¿Es así?"* Ayudar a ponerle nombre a los sentimientos contribuye a clarificar la experiencia emocional y reducir el estrés.



CASOS PRÁCTICOS

Un adolescente está lidiando con la presión de sus compañeros para participar en comportamientos que no le parecen correctos, lo que le genera ansiedad y estrés sobre cómo mantenerse fiel a sus propios valores.

¿Qué podemos hacer?



- **Reconocer su valentía:** *"Es admirable que te mantengas firme en lo que crees, aunque sea difícil."*
- **Herramientas de autocuidado:** Ayúdalo a desarrollar habilidades para gestionar el estrés, como técnicas de respiración, mindfulness o ejercicios físicos.
- **Comparte tus propias experiencias:** Modelar la resolución de problemas fomenta aprendizajes significativos y fortalece la conexión.
- **Mantiene un diálogo reflexivo:** *"¿Qué crees que podrías decir o hacer si esta situación se repite?"* Esto fomenta el desarrollo de soluciones y anticipación, componentes clave de la parentalidad reflexiva.

CASOS PRÁCTICOS

Un adolescente se enfrenta a un nuevo ambiente y se siente abrumado por el cambio, la necesidad de hacer nuevos amigos y adaptarse.

¿Qué podemos hacer?

- **Escucha activa:** Dale espacio para expresar sus sentimientos sin juzgar ni apresurarte a resolver el problema.
- **Fragmentar el desafío:** Ayúdalo a dividir el cambio en pequeños pasos manejables. Por ejemplo, enfocarse en conocer primero a una o dos personas en lugar de intentar integrarse a todo un grupo.
- **Practicar habilidades sociales:** Hagan juntos ensayos de rol para practicar cómo presentarse o iniciar una conversación sencilla.
- **Respetar su ritmo:** No lo presiones a adaptarse rápidamente. En su lugar, bríndale tiempo para procesar el cambio a su propio ritmo.

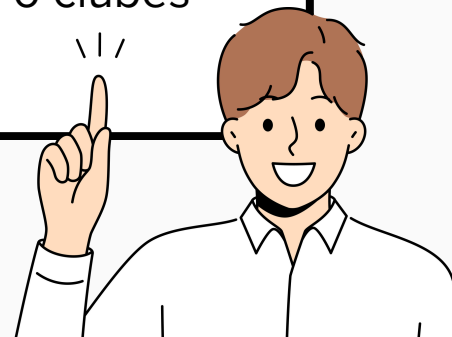


CASOS PRÁCTICOS

Un adolescente se enfrenta a un nuevo ambiente y se siente abrumado por el cambio, la necesidad de hacer nuevos amigos y adaptarse.

¿Qué podemos hacer?

- **Involucrarse:** Si parece especialmente aislado o inseguro, colabora con los maestros o coordinadores del nuevo entorno para identificar oportunidades de integración.
- **Revisar su experiencia:** Pregúntale cómo se siente después de un día y si hubo algo que disfrutó. Esto fomenta el pensamiento positivo y ayuda a identificar patrones que puedan replicarse.
- **Resalta sus fortalezas:** Recuerda momentos en los que logró superar cambios en el pasado.
- **Buscar puntos de interés comunes:** Anímalo a participar en actividades extracurriculares o clubes que le interesen.



CASOS PRÁCTICOS

Un adolescente se autoexige demasiado para cumplir con las altas expectativas académicas y familiares, lo que le provoca ansiedad y miedo al fracaso.

¿Qué podemos hacer?



- **Reflexionar sobre sus motivaciones:** *"¿Qué es lo que realmente te preocupa si no logras lo que esperas?"* Esto puede ayudarlo a identificar si está internalizando expectativas externas o no.
- **Centrarse en el esfuerzo, no en los resultados:** Refuerza la idea de que el aprendizaje y el esfuerzo son más importantes.
- **Revisar expectativas familiares:** Reflexionar sobre si las expectativas impuestas, aunque bienintencionadas, pueden estar contribuyendo al estrés del adolescente.
- **Identificar pensamientos irracionales:** *"Si no obtengo un 10, soy un fracaso."* Ayúdalo a reformular: *"Cometer errores no significa fracasar, sino aprender."*
- **Establecer límites saludables:** Ayúdalo a equilibrar el tiempo de estudio con actividades recreativas y descanso.

BIBLIOGRAFÍA

Agencia de Calidad de la Educación. (2022). Desafíos y buenas prácticas para el aprendizaje socioemocional.

Álvarez, E. (2020). Educación Socioemocional. Controversias y Concurrencias Latinoamericanas, 11(20), 388-408.

Bizquerra, R., Pérez, N., Cuadrado, M., López, E., Filella, G., Obiols, M. (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Parramón.

Castillo, R. (2020). Herramientas para la contención emocional docente y su importancia en el aprendizaje. Conferencia Online CPEIP disponible en https://www.facebook.com/watch/live/?v=1016314572105313&ref=watch_permalink

Cervantes, S. (2013). Vivir con un adolescente: Entenderte con tu hijo es posible. Ediciones Oniro.

Dolto, F. (1992). La causa de los adolescentes: El verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes. Seix Barral.

Faber, A., y Mazlish, E. (2012). Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen. HarperCollins.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Sociedad Chilena de Pediatría, 86(6), 436-443

Gómez, E., Muñoz, M. (2015). Escala de parentalidad positiva. Fundación Ideas para la infancia. Instituto

Politécnico Nacional. (2022). Caja de herramientas para el bienestar "Identifica tus emociones".

Langer, A., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J., Cid, C., Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. Revista médica de Chile, 145(4), 476-482. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>

Ministerio de Educación. Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (CPEIP). (2020). Planificando una estrategia para la contención socioemocional de la comunidad educativa: Orientaciones para apoyar el trabajo de equipos directivos junto a docentes y otros profesionales de la escuela. <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/14677>

Ministerio de Educación. Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (CPEIP). (2021). Expresar y regular emociones: Actividades prácticas dirigidas a equipos directivos, docentes y asistentes de la educación. <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/15692>

Plummer, D. (2014). Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad. Narcea S.A Ediciones.

Wilcox, B., y Robbins, J. (2016). Cómo abrazar a un erizo: 12 claves para conectar de forma positiva con los adolescentes. Ediciones Urano.



| ESCUELA
| DE TALENTOS

**ESCANEA EL CÓDIGO PARA MÁS
INFORMACIÓN**

Ps. Antonia Gómez

