

Manuel Segura
Juani Mesa

ENSEÑAR A LOS HIJOS A CONVIVIR

**Guía práctica para dinamizar escuelas
de padres y abuelos**

Talleres de competencia social



Desclée De Brouwer

índice

INTRODUCCIÓN	15
--------------------	----

CURSO I

PRESENTACIÓN	21
--------------------	----

SESIÓN 1: D.A.F.O. Y LO COGNITIVO	23
Introducción: Los cuatro elementos de la convivencia	23
Actividad 1: D.A.F.O sobre la manera de educar en casa	24
Teoría inteligencias múltiples	25
Actividad 2: Las Inteligencias Múltiples en casa	27
Conclusión y cierre	27
Estructura de la Sesión	28

SESIÓN 2: PENSAMIENTO ALTERNATIVO, CONSECUCIONAL Y DE PERSPECTIVA	29
Introducción y Pensamientos básicos	29
Actividad 1: Tres habilidades cognitivas	30
Actividad 2: Casos prácticos	30
Estructura de la Sesión	32

SESIÓN 3: EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES.	33
Introducción: ¿Qué entendemos por emoción?	33
Actividad 1: Definir seis sentimientos	34
Actividad 2: ¿Cómo gestionamos las emociones y los sentimientos?	35
Estructura de la Sesión	36
SESIÓN 4: VALORES MORALES.	37
Introducción: Los grandes valores morales	37
Actividad 1: Valores en el cine y la televisión.	38
Actividad 2: ¿Cómo educamos en valores?	39
Final de la Sesión.	40
Estructura de la Sesión	40
SESIÓN 5: ASERTIVIDAD Y HABILIDADES SOCIALES.	41
Introducción: Definición de Asertividad	41
Actividad 1: Primer bloque de habilidades sociales.	43
Actividad 2: Segundo bloque de habilidades sociales	44
Conclusión final.	44
Estructura de la Sesión	46

CURSO II

PRESENTACIÓN	49
SESIÓN 1: D.A.F.O. Y BILL GATES	51
Introducción	51
Actividad 1: D.A.F.O.	52
Actividad 2: Diez reglas fundamentales para la vida según Bill Gates	53
Actividad 3: Educar con idealismo y con realismo.	54
Estructura de la Sesión	55
SESIÓN 2: LOS CINCO PENSAMIENTOS. CASOS PRÁCTICOS.	57
Introducción: Los cinco pensamientos	57
Actividad 1: ¿Qué pensamientos tienen más desarrollados nuestros hijos?	59

Índice

Actividad 2: Trabajo de casos	59
Estructura de la Sesión	62
SESIÓN 3: EL MUNDO DE LAS EMOCIONES	63
Introducción: Definición de emociones y sentimientos	63
Actividad 1: Definir emociones y sentimientos	63
Actividad 2: ¿Cómo educar emocionalmente?	64
Estructura de la Sesión	65
SESIÓN 4: LOS VALORES MORALES	67
Introducción: Definición de los principales valores	67
Dilema moral: Comprar ropa barata de un país asiático	69
Los estadios de razonamiento moral de Piaget-Kolhberg	71
Frases inacabadas	72
Estructura de la Sesión	74
SESIÓN 5: VALORES MORALES. CARTA A LOS HIJOS. POEMA DE CELAYA	75
Introducción	75
Estilos educativos	75
Actividad 1: Dilema moral: El diplomático jardinero y las multinacionales farmacéuticas.	77
Actividad 2. Frases inacabadas	79
Actividad 3: Carta a nuestros hijos	81
Actividad 4: Educar, poesía de Gabriel Celaya	81
Estructura de la Sesión	82

CURSO III

PRESENTACIÓN	85
SESIÓN 1: APRENDER A PENSAR ANTES DE ACTUAR	87
Introducción: Aprender a pensar antes de actuar.	87
Actividad 1: Pensar las consecuencias: V.I.D.	89
Actividad 2: ¿Qué pasaría si.?	91

Actividad 3: Reglas y normas.	94
Reflexión final	96
Estructura de la Sesión	98
SESIÓN 2: EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y CÓMO GESTIONARLOS	99
Introducción	99
Definición de sentimientos	99
Actividad 1: Tarjetas de las emociones.	101
Actividad 2: Perfil del hijo o hija.	102
Conclusión y cierre	104
Estructura de la Sesión	105
SESIÓN 3: CONOCERNOS Y VALORARNOS: LA AUTOESTIMA.	107
Introducción	107
Definición de Autoestima	108
Actividad 1: Reflexiones sobre Autoestima.	109
Actividad 2: Cada oveja con su pareja	109
Actividad 3: Autovaloración	110
Conclusión y cierre	111
Estructura de la Sesión	112
SESIÓN 4: DESARROLLAR UNA SANA AUTOESTIMA EN LOS HIJOS .	113
Introducción	113
Origen de la Autoestima	113
Actividad 1: Cuadro para la autoevaluación de la Autoestima .	116
Actividad 2: Los otros familiares y la Autoestima de nuestros hijos	117
Actividad 3: Me gusta de ti...	117
Actividad 4: ¿Cómo nos sentimos?.	118
Estructura de la Sesión	119
SESIÓN 5: UN FINAL MEJOR.	121
Introducción	121
Listado de películas	122
Actividad 1: Trabajar la competencia social con películas.	123
Actividad 2: Entrega de Diplomas.	127
Estructura de la Sesión	128

CURSO IV

PRESENTACIÓN	131
SESIÓN 1: PRIORIDADES, TELEVISIÓN E INTERNET	135
Introducción	135
Actividad 1: Determinar prioridades	136
Actividad 2: Nuestros valores morales	137
Cierre de la Sesión.	139
Estructura de la Sesión	140
SESIÓN 2: RESOLUCION DE CONFLICTOS. NEGOCIACIÓN	141
Introducción	141
Negociación	142
Actividad 1: Reflexión y role-playing de negociar.	145
Actividad 2: Negociar con los hijos	145
Estructura de la Sesión	147
SESIÓN 3: EL PENSAMIENTO CRÍTICO (I)	149
Introducción	149
Actividad 1: Cine y publicidad	150
Actividad 2: Técnicas de la propaganda (I)	150
Estructura de la Sesión	153
SESIÓN 4: EL PENSAMIENTO CRÍTICO (II)	155
Introducción	155
Actividad 1: Técnicas de la propaganda (II)	155
Actividad 2: Anuncio para EDUCAR BIEN A LOS HIJOS	157
Estructura de la Sesión	158
SESIÓN 5: EL MUNDO EMOCIONAL (I)	159
Introducción	159
Actividad 1: La depresión	159
Actividad 2: Cómo manejar la depresión	160
Actividad 3: Envidia y vergüenza	162
Estructura de la Sesión.	164

SESIÓN 6: EL MUNDO EMOCIONAL (II): EL AMOR.	165
Introducción	165
Actividad 1: Definir el amor	165
Actividad 2: Diferentes tipos de amor	166
Estructura de la Sesión	168
SESIÓN 7: REPASO FINAL	169
Introducción	169
Actividad 1: Ver y comentar una película positiva	169
Actividad 2: Dedicado a las madres	171
Actividad 3: Carta de un niño a todos los padres del mundo .	173
Estructura de la Sesión	175
BIBLIOGRAFÍA	177
ANEXOS	179
Anexo 1: Perfil del grupo	179
Anexo 2: D.A.F.O.	182
Anexo 3: Registro de Evaluación Continua para el monitor o monitora	183
Anexo 4: Cuestionario de Evaluación del Curso para las familias.	185
Anexo 5: Ejemplo de Diploma (De 6 a 12 años).	188
Anexo 6: Ejemplo de Diploma (De 12 años en adelante).	189

Introducción

Este pequeño manual es fruto de muchos años de trabajo de los autores con familias; madres, padres y abuelos.

Durante ese tiempo, hemos trabajado con profesores y alumnos la competencia social, es decir, cómo relacionarnos bien con los demás. Lo hemos trabajado tanto en el marco de la escuela, como con grupos de familias interesadas en formarse mejor. Lo hemos hecho tratando siempre de llegar a las familias, pues creemos firmemente que la hermosa y dura tarea de educar a un ser humano para que sea persona y sepa relacionarse, supone un trabajo en equipo entre la escuela y la familia.

Este programa que presentamos aquí se apoya en la base teórica de los programas del profesor Segura¹ y su equipo.

Esa base teórica tiene cuatro elementos fundamentales que se pueden enseñar y entrenar, tanto en casa como en la escuela, y son:

1. Programas de competencia social del Pr. Segura y equipo:

- Segura y Arcas (2010, 8^a) *Relacionarnos bien; programa de competencia social para niñas y niños de 4 a 12 años*. Ed. Narcea.
- Segura (2009, 6^a) *Ser persona y relacionarnos*. Ed. Narcea.
- Segura y Arcas (2010, 2^a) *Educación de las emociones y los sentimientos*. Ed. Narcea.
- Segura (2010, 12^a) *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos o sus alumnos*. Ed. Desclée De Brouwer.

- Aprender a pensar antes de actuar. Para diagnosticar acertadamente nuestros problemas; para buscar soluciones alternativas y no empeñarnos en la primera que se nos ocurre; para tomar decisiones asumiendo las consecuencias; para saber ponernos en el lugar del otro; para marcarnos metas en la vida y luchar por conseguirlas.
- Estimulación del razonamiento moral y educación en valores. Es aprender a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal y darle “valor” a lo que es verdaderamente valioso, respetando siempre la manera de ser y de sentir de los demás. Y para interiorizar normas y reglas que nos ayuden a convivir.
- Educación emocional. Para desarrollar una sana autoestima y para conocer y vivir el mundo emocional, utilizando sabiamente esas emociones, en vez de dejarse arrastrar por ellas.
- Enseñar habilidades sociales. Para relacionarnos de forma asertiva, es decir, teniendo claro lo que es justo y eficaz, para mí y para las otras personas. Así se evita caer en los extremos de la inhibición (no defendiendo mis derechos, ante el abuso del otro), ni en la agresividad (explota y pisotea los derechos de los demás, con tal de hacer valer los míos).

A través de los centros escolares hemos llegado a familias de muy variada clase socioeconómica y cultural, de diferentes puntos de España, con hijos en todos los niveles educativos (Infantil, Primaria y Secundaria). Pero muchas veces, por desgracia, las familias más necesitadas de herramientas para educar a sus hijos e hijas, no acuden a las charlas ni reuniones que se hacen en las escuelas y hay que buscar otros caminos para acceder a esas familias, que no sea el centro escolar. Igualmente, hemos visto la necesidad de extender el programa a familias que no tienen hijos en los centros escolares. A ambas clases de familias se puede acceder, por medio de los Servicios Sociales o por una invitación a participar en un curso que les ayude a educar mejor a sus hijos. El objetivo es el mismo, tanto si estos cursos se dan en un centro escolar o fuera: ayudarles a educar y a mejorar la convivencia familiar.

Por ello desde septiembre de 2009, paralelamente al trabajo con familias en el ámbito escolar, se ha trabajado este programa con familias que voluntariamente querían formarse mejor.

Para esta expansión del programa hemos contado con un grupo muy amplio de profesionales de la psicología, la pedagogía, la educación social, el trabajo social y el magisterio, que han puesto en marcha este curso de competencia social desde los Servicios Sociales de sus municipios, o en organizaciones no gubernamentales que trabajaban con población inmigrante; o con familias vinculadas a movimientos vecinales y parroquiales, o a través de instituciones relacionadas con la Dirección General del Menor y la Familia. Por último, algunos profesores universitarios han explicado estos cursos a sus alumnos de Psicología Educativa de la Universidad de La Laguna, en Tenerife.

Agradecemos a estos profesionales su interés por aplicar nuestro programa y por sus aportaciones, que han sido muy valiosas para enriquecerlo.

Con esta mirada responsable y afectuosa a la familia, presentamos aquí un programa sencillo y divertido y, al mismo tiempo, profundo y bien estructurado, que esperamos ayudará a mejorar la convivencia y el desarrollo personal de los miembros de toda familia, especialmente de los niños, niñas y jóvenes que viven en su seno.

Con este propósito y con mucha ilusión lo ponemos en tus manos.

Manuel Segura y Juani Mesa

CURSO I

Presentación

Las páginas que encontrarás a continuación son una aplicación práctica del libro *Enseñar a convivir no es tan difícil* (Manuel Segura, Desclée De Brouwer, Bilbao 2010, 12ª ed. y que en adelante citaremos de modo abreviado como ECNTD). Lo que aquí te presentamos son guiones para educadores, animadores de grupos, profesores, monitores en general, que trabajen con grupos de familia (padres, madres, abuelos). Se proponen cursos de unas diez horas cada uno, repartidas en cinco sesiones (el monitor del grupo verá si en algunos casos hay que alargar a una o dos sesiones más el curso, porque no se ha podido cubrir todo el contenido). El Curso II sólo deberán hacerlo quienes ya hayan hecho y practicado el Curso I y sólo deberán hacer el Curso III y el IV quienes ya hayan practicado los anteriores.

La lectura de ese libro *Enseñar a convivir no es tan difícil*, ECNTD, es indispensable para los animadores y monitores que dirigirán los grupos de padres, madres y abuelos. Y es muy recomendable para los padres y abuelos que participen en el taller (pueden leerlo antes o después de participar en el taller), pues les será muy útil en la magnífica tarea de educar.

Como decimos, cada una de las cinco (o más) sesiones durará unas dos horas, haciendo una pausa a la mitad para tomar un café. Si se prefiere sin pausa, cada sesión será de hora y media.

Las reuniones serán semanales y si esto no es posible, al menos cada quince días, pues no conviene espaciar más las sesiones, ya que de una a la otra se perdería tiempo en recordar lo ya visto.

El número de asistentes no debe superar las 25 personas, y la disposición del aula debe permitir trabajar tanto en forma individual, como en pequeños grupos de 5 personas y en gran grupo. Es deseable que las sillas puedan colocarse en forma de círculo.

El material necesario es solamente una pizarra, bolígrafos y papel para los asistentes; si el monitor desea proyectar algún “power-point”, deberá contar con ordenador y un cañón.

Las actividades que aparecen con un asterisco (*) se pueden realizar en casa.

Los minutos propuestos para cada actividad son un tiempo aproximado, pero ayudará mucho respetarlo lo más exactamente posible, para no dejar cosas a medias al final.

92

Al terminar cada sesión, el monitor responsable puede llevar, si le parece bien, un breve registro de la misma (al final de libro, encontrarán un Anexo con un modelo que puede fotocopiar cinco veces, para usarlo al terminar cada una de las cinco sesiones).

Si algún monitor o monitora desea mantener correspondencia con los autores para hacer alguna consulta o comentario, pueden dirigirse a:

Manuel Segura, en: www.manuelsegura.org y mseguramorales@gmail.com

Juani Mesa, en: www.juanimesa.com y juanimesaexposito@gmail.com

Sesión 1:

D.A.F.O. y lo cognitivo

Introducción: Los cuatro elementos de la convivencia

Comenzaremos esta formación dando las gracias y la bienvenida a todos los asistentes. Explicaremos a en qué consistirá el taller; que habrá teoría y práctica; horarios y días (una sesión de hora y media, o de dos horas con descanso para café, durante cinco días: puede ser un día por semana o cada quince días, pero siempre cinco sesiones en total para completar el curso).

Así mismo, pediremos a las personas asistentes que pongan su nombre de pila en un trozo de papel, con letra grande y clara y les daremos un clip o imperdible para que se lo enganchen en la ropa en un lugar visible.

Para esa bienvenida, la explicación inicial y el ponerse los nombres en la ropa, disponemos de 5 minutos.

A continuación recordaremos brevemente (otros 5 minutos) a los asistentes que para educar **personas** hay que trabajar tres campos, distintos y complementarios: el cognitivo, el emocional y el de los valores morales (ver ECNTD, pp. 15-19). Podemos hacerlo con las palabras siguientes o con otras parecidas.