

# Programa de Convivencia

## Padre Segura. Taller 3



03 de Junio de 2014

*A todos los padres que se esfuerzan  
por hacer personas a sus hijos*

Manuel Segura, S.J.



# Resultados **FODA**

<b>Fortalezas:</b>	<b>Debilidades:</b>
<p>Diálogo</p> <p>Consciencia / Formación</p> <p>Herramientas / Metodología</p> <p>Voluntad</p> <p>Contacto amoroso</p> <p>Control emocional/Autocontrol</p> <p>Compromiso con convivencia</p>	<p>Pérdida / Falta de control</p> <p>Desgaste / Desgano</p> <p>Proteccionismo</p> <p>Desesperación</p> <p>Inconstancia</p> <p>Desencuentro de la pareja</p> <p>Impaciencia</p> <p>Falta de escucha</p> <p>Incongruencia</p> <p>Manejo inadecuado de adolescencia</p>

# Resultados **FODA**

<b>Oportunidades:</b>	<b>Amenazas:</b>
<p>Programa Segura (herramientas)</p> <p>CEL</p> <p>Actividades extraescolares</p> <p>Compartir experiencias</p> <p>Provecho en la rutina</p> <p>Provecho entorno país</p> <p>Más papás “Segura”</p>	<p>Antivalores del entorno</p> <p>Limitaciones docentes</p> <p>Presión social</p> <p>Alteraciones sociales (impunidad/anarquía)</p> <p>Incertidumbre</p> <p>Exceso tecnología</p> <p>Acoso y abuso</p>

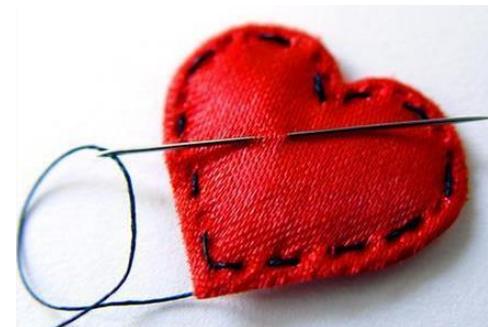
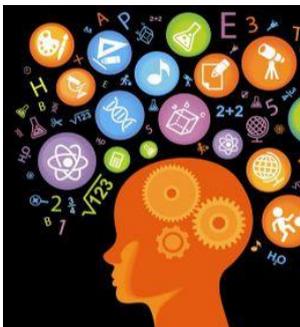
# Taller III

1. Aprender a pensar antes de actuar
2. Emociones y sentimientos
3. Conocernos y valorarnos: la autoestima
4. Desarrollar sana autoestima en los hijos
5. Un final mejor

# 1. Aprender a pensar antes de actuar

## La competencia social **supone:**

1. Aprender a pensar antes de actuar
2. Desarrollo del razonamiento moral y educación en valores
3. Educación emocional
4. Habilidades sociales



# Actividad

## Pensar las consecuencias **V.I.D.**

<b>V.I.D.</b>		
Ventajas (*)	Inconvenientes (*)	Dudas (*)
(*) Indicar para quién son las ventajas	(*) Indicar para quién son los inconvenientes	(*) Formularlas como preguntas ¿...?

# Actividad

## V.I.D.:

1. Que nuestro hijo deje los estudios, ya que afirma que no le gusta estudiar y piensa que seguir estudiando sería “perder el tiempo”.
2. Inculcarles que sigan la tradición familiar y tengan que elegir el mismo oficio o los mismos estudios que nosotros.
3. Que nosotros, como padres, lleguemos a conocer a los padres de los amigos de nuestros hijos.
4. Que tengan una paga semanal, aparte de pagarles el celular, la comida, la ropa y los estudios.
5. Seguir nosotros los comportamientos de otras familias, con las cuales no estamos de acuerdo (en cuanto a tipo de carro, forma de organizar el tiempo libre, permisos para los hijos para horarios nocturnos y fiestas, etc.), sólo para que nuestros hijos no digan que somos “raros”.

# Actividad

## V.I.D.:

6. Que haya una sola computadora para los hijos en la casa y que esté en el estudio.
7. Que muchas decisiones familiares, que no tengan grandes repercusiones económicas o educativas, se tomen siempre por mayoría.
8. Descontarles una pequeña cantidad de su paga semanal, cada vez que no cumplan alguna de sus obligaciones, por ejemplo, vestir la cama.
9. Descontarles, el próximo fin de semana, el tiempo que llegaron tarde el fin de semana anterior.
10. Acordar un tiempo, cada día, o al menos cada semana, en el que hablemos con él sin prisas y sin interrupciones.

# Actividad

## ¿Qué pasaría si...?: (familias con niños de 6 a 12 años)

1. ¿Dejamos que los hijos vayan a un cumpleaños de una familia que no conocemos?
2. ¿Ponemos en el estudio la computadora que usa toda la familia?
3. ¿Un niño se mete con nuestro hijo y este no hace nada?
4. ¿La mejor amiga de nuestra hija no quiere sentarse junto a ella, en el autobús del colegio, en una excursión?
5. ¿Nuestros hijos dejan toda la habitación regada, sin recoger la ropa, ni hacer la cama, ni ordenar las cosas del colegio?
6. ¿Invitan a todos los de la clase a una fiesta menos a mi hijo?
7. ¿Obligamos a nuestro hijo a elegir sólo 5 amigos del colegio para que vengan a su cumpleaños?

# Actividad

## ¿Qué pasaría si...?: (dirigido a los niños)

1. ¿Me he portado mal en el colegio y llaman a mis padres?
2. ¿Se enferma mi mascota?
3. ¿Papá y mamá se pelean mucho?
4. ¿Viniera otro hermanito?

# Actividad

## ¿Qué pasaría si...?: (familias con hijos adolescentes)

1. ¿Nuestro hijo nos dice que quiere dejar los estudios?
2. ¿Qué pasaría con nosotros y con nuestros hijos si nos separamos como pareja?
3. ¿Unos compañeros del colegio convencen a nuestro hijo para que un día no entre a clases sino que se vaya por ahí?
4. ¿Se muere un ser querido de la familia?
5. ¿Nuestro hijo nos dijera que es homosexual?
6. ¿Mi hijo me dice que fuma?
7. ¿Nuestro hijo nos dice que unos amigos le insisten para que fume marihuana?

# Actividad

## ¿Qué pasaría si...?: (familias con hijos adolescentes)

8. ¿Descubro que mi hijo tiene drogas escondidas en su habitación?
9. ¿Nuestro hijo de 15 años nos dice que ha empezado una relación con alguien de otra cultura y/o religión?
10. ¿Descubro que mi hijo ve porno en internet?
11. ¿Encuentro en la habitación de mi hijo una caja de preservativos?
12. ¿Vigilo los contactos que tienen mis hijos por internet y encuentro que algunos son peligrosos?
13. ¿Del colegio de mi hijo me avisan que tiene serios problemas con la comida?

# Actividad. Reglas y Normas

Las reglas y normas deben elaborarse teniendo en cuenta:

- Que sean claras
- Que sean concretas
- Que sean pocas
- Que se apliquen siempre con coherencia
- Que sean justas, de acuerdo a la edad del niño/joven
- Que sean flexibles en la medida que va creciendo
- Que contemple la excepción cuando sea justa
- Que tengan una consecuencia negativa (castigo o sanción) prevista en caso de incumplimiento, ya que si no es así no sería una regla, sería un consejo. Y al educar hay que enseñarles que nuestro comportamiento tiene consecuencias, no sólo para mí, sino también para los demás.

# Actividad. Reglas y Normas

1. Crear al menos 5 reglas o normas para ver la tele (una sola tele) toda la familia junta.
2. Crear al menos 5 reglas o normas para que la violencia que aparece en la tele no haga daño a los más pequeños de la casa.
3. Crear al menos 5 reglas o normas para ir de visita a casa de unos amigos o parientes y que los niños “se porten bien”.
4. Crear al menos 5 reglas o normas que aconsejarías a tus hijos cuando empiezan a salir con alguien que les gusta.
5. Identificar al menos 5 reglas o normas que se dan en nuestra relación de pareja (¡o deberían darse!) y que hacen que ésta funcione.
6. Crear o identificar al menos 5 reglas o normas para crear el hábito de estudiar (o de hacer los deberes del colegio) en casa.

# Actividad. Reglas y Normas

7. Crear (o recordar) al menos 5 reglas o normas para que, ante las peticiones de salir de noche de nuestros hijos, no aparezcan conflictos.
8. Crear al menos 5 reglas o normas para que, en caso de que los padres se separen, se cause el menor daño posible a los hijos.
9. Crear al menos 5 reglas o normas para mejorar la comunicación entre padres e hijos.
10. Crear o identificar al menos 5 reglas o normas que usaremos para tener una buena y provechosa relación con el colegio de nuestros hijos.
11. Crear o identificar al menos 5 reglas o normas que para mí son básicas en la educación de mis hijos.

# Reflexión

1. ¿Qué nos ha aportado el **V.I.D.** o el juego del “¿qué pasaría **si...?**” y el inventar las reglas y normas, o recordar las que ya usamos en nuestra vida familiar?
2. ¿Qué usos concretos les veo al **V.I.D.** y a las **reglas** con mis hijos?
3. ¿Qué otras personas de la familia podrían beneficiarse de conocer y utilizar éstas herramientas a la hora de educar?

## 2. Emociones, sentimientos y cómo gestionarlos



Desengaño



Ansiedad



Sentido del humor



Orgullo



Soberbia

# Actividad

## Tarjetas de las **emociones**

**Desengaño**

**Ansiedad**

**Sentido del Humor**

**Orgullo bueno**

**Soberbia**

**Orgullo malo**

# Actividad

## Perfil del hijo

Nombre del hijo:						
No acepta bien las normas	1	2	3	4	5	· Acepta bien las normas
Pasivo	1	2	3	4	5	· Activo
Despegado	1	2	3	4	5	· Afectuoso
Triste	1	2	3	4	5	· Alegre
Agresivo	1	2	3	4	5	· Asertivo
Impulsivo	1	2	3	4	5	· Autocontrolado
Callado	1	2	3	4	5	· Comunicativo
Poco sentido del humor	1	2	3	4	5	· Con sentido del humor
Disperso	1	2	3	4	5	· Concentrado
Receloso	1	2	3	4	5	· Confiado
Rebelde	1	2	3	4	5	· Disciplinado
Reprimido	1	2	3	4	5	· Espontáneo
Inestable	1	2	3	4	5	· Estable
No tiene interés por los estudios	1	2	3	4	5	· Interés por los estudios
Inmaduro	1	2	3	4	5	· Maduro
Desmotivado	1	2	3	4	5	· Motivado
Caprichoso	1	2	3	4	5	· No caprichoso
Celoso	1	2	3	4	5	· No celoso
Desobediente	1	2	3	4	5	· Obediente
Pesimista	1	2	3	4	5	· Optimista
Orgullo malo	1	2	3	4	5	· Orgullo bueno
Impaciente	1	2	3	4	5	· Paciente
Irresponsable	1	2	3	4	5	· Responsable
Mentiroso	1	2	3	4	5	· Sincero
Tiene poca imaginación	1	2	3	4	5	· Tiene imaginación
Poca inteligencia lingüística	1	2	3	4	5	· Inteligencia lingüística
Poca inteligencia lógico-matemática	1	2	3	4	5	· Inteligencia lógico-matemática
Poca inteligencia naturalista	1	2	3	4	5	· Inteligencia naturalista
Poca inteligencia intrapersonal (emocional)	1	2	3	4	5	· Inteligencia intrapersonal (emocional)
Poca inteligencia espacial	1	2	3	4	5	· Inteligencia espacial
Poca inteligencia cinético-corporal	1	2	3	4	5	· Inteligencia cinético-corporal
Poca inteligencia musical	1	2	3	4	5	· Inteligencia musical
Poca inteligencia interpersonal (social)	1	2	3	4	5	· Inteligencia interpersonal (social)

# 3. Conocernos y valorarnos: la autoestima

## ¿Cómo se manifiesta la autoestima positiva?

En lo psicológico:

- Sentir el placer de estar vivos
- Serenidad y objetividad al hablar de nuestros éxitos y fracasos.
- Recibir cómodamente elogios y expresiones de afecto y saber darlos.
- Apertura a críticas y a reconocer errores, porque nuestra Autoestima no está atada a la “perfección”.

En lo físico:

- Ojos despiertos y llenos de vida. Mandíbula relajada.
- Hombros erguidos, pero relajados. Manos relajadas y quietas.
- Caminar decidido, pero no altanero ni agresivo.



# Actividad

Autoestima: el éxito (lo que uno consigue) dividido entre las pretensiones (lo que uno quería conseguir)

William James (1842-1910)

$$\frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}} = \text{Autoestima}$$

Autoestima: sabernos capaces de afrontar los desafíos de la vida y sentirnos dignos de ser amados y felices.

Branden

# Actividad

<b>Cada oveja con su pareja</b>	
<b><i>Lo peor no es...</i></b>	<b><i>...es</i></b>
Tener problemas	No quererse o no querer
Tener fracasos	No embellecer la vida
Caerse a menudo	No esforzarse por progresar
Tener limitaciones	No buscar soluciones
Ser feo	No aceptar equivocaciones
Perder una oportunidad	No comprender a los otros
Equivocarse	No continuar la lucha
No ser comprendido	No levantarse
No sentirse querido	Perder el entusiasmo

# Actividad: Autovaloración

Cada persona tiene que puntuar del 0 al 5 éstas afirmaciones:

1. Cuando empiezo una actividad, creo que me saldrá bien.
2. En las reuniones hablo sin timidez sobre el tema que se está tratando
3. No echo la culpa a los otros: los fracasos dependen de mí.
4. No pongo resistencia a cambiar de idea, si es para mejor.
5. No me cuesta adoptar nuevas actitudes, si creo que son buenas.
6. Me acepto tal como soy.
7. No me rindo con facilidad ante situaciones difíciles.
8. Me gusta aportar ideas al grupo.
9. No me cuesta mucho superar el fracaso.
10. No me preocupa lo que la gente piensa de mí, soy libre.

# 4. Desarrollar una sana autoestima en los hijos

## Conductas asociadas con una autoestima sana:

- Ser activo
- Sentir curiosidad por el ambiente que nos rodea
- Estar dispuesto a hacer amistades
- Tener sentido del humor
- No enfadarse con facilidad
- Ser alegre
- Tener iniciativa
- Estar dispuesto a participar en juegos y en trabajos o situaciones de clase



# Autoestima en los hijos

## Causas de una baja autoestima:

- Sentimiento de culpa
- Autoevaluación poco objetiva
  - Etiquetado
  - Hipergeneralización
  - Filtrado
- Fijarse metas inalcanzables



# Actividad: Autovaloración

Autovaloración de la autoestima	En mí	En mi hijo
1. Ser activo		
2. Sentir curiosidad por el ambiente		
3. Estar dispuesto a hacer amistades		
4. Tener sentido del humor		
5. Ser alegre		
6. Tener iniciativa		
7. Dispuesto a participar en juegos y en trabajos de clase		
8. Ser colaborador		
9. Ser aceptado por el grupo		
10. Optimismo		
11. Tolerancia a la frustración		
12. Coherencia entre valores y estilo de vida		
13. Motivación		
14. Responsabilidad al tomar decisiones		
15. Ser asertivo		

# Actividad:

## *Relación de la familia extendida y amigos con nuestros hijos:*

- ¿Cómo se relacionan con nuestros hijos?
- ¿Qué mensajes les transmiten?
- ¿Son personas afectivas y seguras?
- ¿Qué actitudes muestran hacia el comportamiento de nuestros hijos?
- ¿Qué personas creo yo que mejoran y quienes empeoran la autoestima de mis hijos?
- ¿Qué podríamos decir o hacer para que mejorara (o se mantuviera) la relación con nuestros hijos, de esos familiares que enriquecen su vida?

# Actividad:

*En el caso de estar separados los padres:*

- ¿Cómo se ha gestionado la separación?
- ¿En qué aspectos puede haber influido éste hecho en la autoestima de mis hijos?
- ¿Qué estamos haciendo (mi ex pareja y yo) para mejorar (o mantener) una sana autoestima en nuestros hijos?
- ¿Qué otras cosas podríamos hacer?

# Actividad:

## *Me gusta de ti...*

- A partir de ésta frase escribe que te gusta de tus hijos (su manera de ser, habilidades, aspecto físico, cómo hacen o dicen ciertas cosas, cómo se relacionan, etc.)

# 5. Un final mejor

## Películas sobre relaciones familiares

- Billy Elliot (2000)
- Cadena de favores (2000)
- Diario de un rebelde (1995)
- El camino a casa (1999)
- El club de la buena estrella (1993)
- El color púrpura (1985)
- El hijo de la novia (2001)
- Good Will hunting (1997)
- En busca de la felicidad (2006)
- Forrest Gump (1994)
- Gente corriente (1980)
- Goodbye Lenin! (2003)
- La vida es bella (1997)...



# Un final mejor

## **Películas sobre relaciones personales en general**

- Alguien voló sobre el nido del cuco (1975)
- Atrapado en el tiempo (1993)
- Bienvenidos al norte (2008)
- Contact (1997)
- El jardinero fiel (2005)
- En el nombre del padre (1993)
- La cena de los idiotas (1998)
- Las normas de la casa de la sidra (1999)
- Límite vertical (2000)
- Los puentes de Madison (1995)
- Memorias de África (1985)
- Solas (1999)
- Said (1998)...



# Actividad

## *Habilidades cognitivas:*

- ¿Hay aquí algún problema? ¿Quién o quiénes lo tienen?  
¿Cuál es el problema exactamente? (P. causal)
- ¿Qué podría hacer el protagonista? ¿Y el co-protagonista?  
(P. alternativo)
- ¿Qué pasaría si el protagonista decide hacer lo que hemos dicho o pensado en el grupo? ¿Y el co-protagonista)? (P. consecuencial)
- ¿Cuál nos parece que es la mejor opción para conseguir el mejor final? (P. consecuencial)
- ¿Tú qué harías/dirías si estuvieras en el lugar del protagonista? ¿Y si fueras el co-protagonista? (P. de perspectiva)



# Actividad

## *El dilema moral:*

- ¿Si estuvieras en la situación del protagonista y se te presentara el mismo dilema moral: lo harías/dirías así?
- Discusión en familia/grupo
- Escribir los principales valores que entran en juego en el dilema

## *Repaso emocional:*

- Identifica los sentimientos de los personajes y los que la película produce en nosotros: ¿son sentimientos conocidos?, ¿los hemos sentido alguna vez?, ponerles nombre
- ¿Cómo manejamos esos sentimientos? Discusión y búsqueda de nuevas alternativas



# Actividad

## *Habilidades sociales:*

- Identificar las principales habilidades sociales (seleccionar un extracto)
- Observar y comentar los modos (asertivos, agresivos e inhibidos de los protagonistas teniendo en cuenta: la comunicación verbal y la no verbal)



Título de la película: Secretos y Mentiras

Año: (1996) Dr. Mike Leigh

Temática: Melodrama

### SINOPSIS

Hortense, una joven optometrista negra, acaba de perder a su madre adoptiva. Unos días después comienza los trámites para conocer a su madre biológica. Descubre, con gran sorpresa, que es una mujer blanca, Cynthia.

Cynthia es una mujer triste, parlanchina y un poco histérica. Su vida está vacía y es muy rutinaria: trabaja en una fábrica de cartones y vive en una casa humilde con su hija Roxanne, que la desprecia y burlesca continuamente. Maurice, el hermano menor de Cynthia, es fotógrafo y está casado con Mónica, una mujer bastante fría y distante que no se lleva bien con Cynthia.

Hortense, decidida a conocer sus orígenes, consigue una entrevista con Cynthia, su madre biológica. Después del impacto del primer encuentro, la relación entre ellas va cambiando, se hace afectuosa y sencilla.

Cynthia quiere que Hortense conozca a la familia. La invita al cumpleaños de su hijo Roxanne (21 años). En esa fiesta familiar, Cynthia revela la verdad: que Hortense es su hija. Toda la familia verá cómo afloran entonces los "secretos y mentiras" de cada uno de ellos.

Duración	Momento de la película	Contenidos a trabajar
(16')	Celebración del cumpleaños de Roxanne, hija de Cynthia.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dilema moral: ¿le dirías a tu familia que la chica invitada al cumpleaños de tu hija, es tu otra hija biológica?</li><li>- Expresión de sentimientos de cada uno de los protagonistas.</li><li>- Estilos de relación de los protagonistas: asertivo, agresivo o inhibido.</li><li>- Habilidades sociales: dar una mala noticia, aceptar la verdad, escuchar, convencer, expresar sentimientos, y pedir disculpas.</li><li>- Resolución del conflicto: aplicación de las habilidades cognitivas para conseguir el mejor final.</li></ul>





En todo  
amar. y  
servir