

Taller para padres o tutores

“Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

Sesión 4 (fichas 19 a 21):

Actividad 1: Puesta en común de la tarea para casa

Actividad 2: “Nuestras creencias irracionales”

Actividad 3: “Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos”

Actividad final: “Evaluamos el taller”

Ficha 19: "Nuestras creencias irracionales"



Objetivos

Conocer las creencias irracionales más frecuentes y cómo combatirlas.



Población diana

Padres de adolescentes.



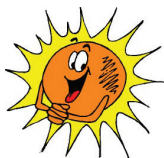
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicio: Nuestras creencias irracionales" (donde están las instrucciones) y una "Lista de creencias irracionales de Ellis y su escuela" para cada participante.



Descripción

Se lee la lista de creencias irracionales de Ellis y cada uno se pregunta cuáles posee y cuáles ha podido transmitir a sus hijos y cómo combatirlas. Se comparten las respuestas en pequeños grupos y se obtienen conclusiones para el gran grupo.

Ejercicio “Nuestras creencias irracionales”

- a) Leemos la lista de creencias irracionales y nos preguntamos cuáles poseemos y cuáles hemos podido transmitir a nuestros hijos a través de mensajes verbales o actitudinales de:
- obligación: tienes que..., debes hacer..., deberías...
 - prohibición: no, no hagas..., no pienses..., no digas...
 - negación de sentimientos: no llores, no te preocupes, no goces
 - permiso: no puedo permitir..., puedes...
 - aislamiento / desconfianza: finge..., que no se aprovechen de ti...
 - inseguridad: no vas a poder..., ya lo hago yo...
 - vergüenza / culpa: está mal..., hacer eso es de...
 - inferioridad: no te mereces..., no te dejes tentar... eres pequeño para...
 - desesperación / paralización: no intentes..., no vengas con cosas nuevas
 - locura: eres raro, eres un loco, los otros no lo hacen
 - muerte: un día te matarás, mejor no hubieras nacido...
 - condicionamiento: te lo compraré si haces..., te quiero si...
 - contradicción (decir una cosa y hacer otra)
- b) Cada uno piensa en una preocupación específica que tiene ahora con su hijo adolescente, y se pregunta cómo se siente, qué piensa al sentirse así, si existe alguna creencia irracional en lo que piensa y cómo combatirla (contrapartida racional).
- c) Compartimos las respuestas en pequeños grupos y se obtienen conclusiones.
- d) Puesta en común en el gran grupo.

Lista de creencias irracionales de Ellis y su escuela

CREENCIA IRRACIONAL	CONTRAPARTIDA RACIONAL
Para ser feliz, es necesario que todo el mundo me aprecie, me apruebe y me trate con simpatía. Tengo que ser amado /a y aceptado /a por toda la gente que sea importante para mí.	No siempre voy a caerles bien a todos. Intentaré hacer las cosas bien y no me preocuparé si no contento a todos. Mi valía como ser humano no depende de la aprobación de ninguna otra persona.
Si quiero considerarme necesario y útil, tengo que ser totalmente competente, adecuado / a y capaz de lograr cualquier cosa o, al menos, ser competente o con talento en algún área importante.	No tengo que demostrar que entiendo de todo y que soy competente en todo. Yo valgo mucho, incluso si cometo errores. Puedo aprender de ellos y seguir intentando cosas nuevas.
Cuando alguien actúa de manera ofensiva e injusta, debe ser condenado por ello y ser considerado como un individuo vil, malvado e infame.	El hecho de que algunas personas hagan cosas que supuestamente no deberían hacer no significa que sean malas y que merezcan un escarnio. Aceptaré los propios errores y los ajenos.
Es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría.	Si las cosas no salen una vez, ya saldrán a la siguiente. Lo que importa es que mantenga la esperanza.
La desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos.	Nada está escrito y puedo lograr más de lo que creo. Soy responsable de mi vida. Puedo elegir cuánto me afectará el comportamiento de los demás.
Si algo parece peligroso o terrible, tengo que estar preocupado por ello y sentirme ansioso.	Esperar siempre lo peor no va a arreglar nada. No necesito preocuparme acerca de lo que podría pasar; las cosas generalmente salen bien, y puedo controlar el hecho de que sucediera algo malo.
Es más fácil eludir que hacer frente a las dificultades o responsabilidades personales.	Todo irá mejor si me enfrento cuanto antes a las dificultades y responsabilidades de la vida.
Siempre se necesita de alguien más fuerte que uno mismo en quien poder confiar.	Los demás no siempre saben más que yo, también pueden equivocarse. Soy capaz de tratar un problema con responsabilidad y no necesito estar apoyándome siempre en otros.
Lo ocurrido en el pasado nos afecta de tal manera que no se puede borrar y determina nuestra conducta pasada y futura.	Lo pasado, pasado está y se puede integrar. Puedo cambiar y nunca es tarde para ello. No necesito continuar haciendo lo mismo.
Existe una solución precisa y concreta para cada situación, y si no la encuentro sobreviene la catástrofe.	Para cada situación puede haber varias soluciones, a veces contrapuestas, y si no se hallan a la 1ª, ya saldrán a la 2ª o a la 3ª.
Uno debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás.	Tengo derecho a juzgar si me incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas.

CREENCIA IRRACIONAL	CONTRAPARTIDA RACIONAL
Puedo lograr la felicidad por medio de la inercia, la inactividad y la pasividad. Si no tengo ganas de hacer algo, no lo hago. Si algo es incómodo o molesto, lo evito.	Los problemas no desaparecen ignorándolos. La inercia y la pasividad no son la mejor forma de arreglar las cosas. Ser activo y decidido, buscando ayuda y perseverando hacia la solución, suele ser un mejor planteamiento.
No tengo control sobre lo que siento y experimento.	Tengo cierto control en las relaciones interpersonales y puedo elegir cómo voy a responder a las acciones de otro.
No tengo por qué sufrir, tengo derecho a disfrutar de una buena vida.	La vida no siempre es justa y es posible que sufra a pesar de que trate de evitarlo. Puedo afrontar el dolor y aprender de la experiencia.
El enfado es automáticamente malo y destructivo.	El enfado es una emoción honesta. No es malo enojarse, pero es adecuado controlar el enfado.
Tengo que pensar en los otros primero; actuar en favor de los otros incluso si es malo para mí. No debo ser egoísta.	Mis necesidades son importantes. Si las atiendo, estaré más relajado y saludable, y podré actuar mejor en favor de los otros.
No diré cosas que puedan lastimar los sentimientos de otras personas.	Las cosas importantes hay que decirlas, pero con tacto. Lo que uno dice a menudo es menos importante que cómo lo dice.
Los amigos o familiares desconsiderados se merecen que no les hable.	Si los comportamientos de un amigo o familiar me molestan, lo inteligente es hablarlo. Si no hablo sobre ello, ¡cómo voy a solucionarlo!
Debo guardar mis sentimientos para mí.	La expresión de sentimientos construye confianza e intimidad. Si oculto constantemente mis sentimientos a los demás, me desconecto de mi mismo.
La crítica es una buena forma de corregir los errores de la gente.	Me concentraré en solucionar el problema, no en criticar errores pasados. Si me encontrara en el lugar del otro, ¿cómo me gustaría que se dirigieran a mí?
Para cambiar uno debe entender las razones de su conducta.	Para cambiar mi vida es mejor hacer algo en el presente; no esperaré a entender el pasado.
Una persona que realmente me quiera debería saber lo que necesito.	Es mejor expresar claramente lo que uno quiere y cómo uno se siente; no debo esperar a que los demás puedan leer mi mente. Las personas que me quieren no se merecen menos.
Debería tener siempre pensamientos positivos, amables y de cariño.	Es preferible tener pensamientos positivos, pero a veces es difícil mantenerlos.
Cambiar de idea es una señal de debilidad.	Tengo derecho a cambiar de idea siempre que me haga responsable de sus consecuencias.

CREENCIA IRRACIONAL	CONTRAPARTIDA RACIONAL
Las manifestaciones emotivas son una señal de debilidad.	Las expresiones de emociones adecuadas a la situación hacen que las otras personas conozcan mejor lo que sentimos hacia lo que sucede.
Antes de abordar una tarea difícil, necesito tener confianza en mí mismo.	El abordar tareas difíciles me da práctica, hace que cada vez sea más fácil y me da confianza en mí mismo.
Necesito tener control de mí mismo en todas las ocasiones.	El exceso de autocontrol bloquea la expresión de los sentimientos. Seré natural.
Esconderé mis errores; lo importante es tener razón.	Nadie es perfecto. Es normal cometer errores. Si no tengo razón, es mejor admitirlo cuanto antes.
Seguro que lo que diga no va a interesar a nadie. Creerán que soy tonto / a por lo que diga o se reirán de mí.	Digo lo que pienso o lo que necesito preguntar. No se trata de parecer inteligente. Es muy probable que lo que tengo que decir interese al menos a alguien. Y si se ríen, ¿qué podría pasar?
Si voy por ahí haciendo cumplidos a la gente y diciéndoles cuánto les aprecio, pensarán que quiero algo de ellos.	Si hago un cumplido cuando la gente se lo merece, estoy recompensando y manifestando mi agrado por ese comportamiento.
Si alguien me hace un cumplido y lo acepto, pensarán que soy vanidoso / a.	Si acepto los cumplidos, estoy agradeciendo la atención de la otra persona hacia mí.
Si pido y recibo un favor, estoy obligado / a con la otra persona.	Cualquier tipo de obligación es algo que yo me autoimpongo.
Es más fácil acceder a la petición de otro que enfrentarme a cómo se sentirá si me niego.	Tengo derecho a rechazar de forma adecuada lo que no quiero hacer.
Si soy un / a amigo / a de verdad, debo acceder a su petición.	La amistad significa sinceridad, pero no acceder a cada petición del otro.

Ficha 20: "Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos"



Objetivos

Compartir estrategias parentales para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos entre padres y adolescentes.



Población diana

Padres de adolescentes.



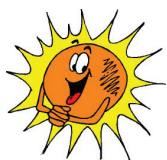
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicio: Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos" para cada participante.



Descripción

A partir de la presentación de distintas estrategias (los 4 pasos, las 3 R, los 5 peldaños y el enfoque REC) para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos, los padres comparten estrategias particulares que en su experiencia como tales les han sido eficaces.

Ejercicio “Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos”

- a) Se presentan distintas estrategias: los 4 pasos, las 3 R, los 5 peldaños y el enfoque REC.
- b) Compartimos estrategias particulares que en nuestra experiencia como padres o educadores nos han sido eficaces.

Los 4 pasos

Paso 1: Describe la conducta ofensiva o molesta de la otra persona en términos objetivos, sin entrar en los motivos de dicha conducta.

Paso 2: Expresa con calma tus pensamientos o sentimientos sobre la conducta o problema de una forma positiva, en términos de objetivo a lograr, centrándote en la conducta molesta y no en la persona.

Paso 3: Especifica el cambio de conducta que quieres que lleve a cabo la otra persona, de forma concreta, procurando que la otra persona pueda satisfacer tus demandas sin sufrir grandes pérdidas (pregúntale si está de acuerdo).

Paso 4: Señala las consecuencias positivas que tendrán lugar si la otra persona mantiene el acuerdo para cambiar y las negativas si no hay cambio.

Las 3 R

Resentimiento: Por turno, cada uno empieza explicitando todo lo que le hace sentirse ofendido o molesto, preferiblemente con mensajes “yo” y evitando los mensajes “tú”, mientras el otro escucha activamente para poder captar bien lo que la otra persona piensa y siente, sin interrumpir en ningún momento.

Requerimiento: Cada persona comunica a la otra que comprende y acepta sus sentimientos, y le requiere algo factible que ayude a sentirse mejor al solicitante y a solucionar el problema.

Reconocimiento: Cada uno indica qué requerimiento del otro está dispuesto a cumplir, evitando el dilema ganador-perdedor y expresando las realidades positivas que ve en la otra parte.

Los 5 peldaños

Peldaño 1: Busca una conducta alternativa que sea incompatible con la que quieres cambiar y prémiala.

Peldaño 2: Ignora la conducta que quieres cambiar.

Peldaño 3: Cumple siempre las amenazas, sean las que sean.

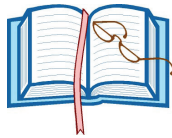
Peldaño 4: Razona sólo cuando el estado de ánimo tuyo y el del otro sea el adecuado para que razonando se pueda llegar a algo beneficioso para ambos. Si piensas que el razonamiento no va a servir para nada, evítalo.

Peldaño 5: Pide los cambios de conducta en el momento adecuado. Si ha pasado el momento en que deberías haberlo hecho y no lo has hecho, cállate.
(Siempre comenzar a “subir” por el primer peldaño)

El enfoque racional emotivo-conductual (REC)

¿Qué sucedió?--> ¿Qué sentí?--> ¿Qué pense al sentirme así? --> ¿Qué hice? --> ¿Qué pensé al actuar así? --> ¿Qué consecuencias tuvo sentir, pensar y actuar así a corto plazo? --> ¿y a largo plazo? --> Si la misma o similar situación volviese a ocurrir, ¿cómo me gustaría sentirme, actuar y pensar? --> ¿Estos nuevos sentimientos, pensamientos y conductas aumentarían la probabilidad de mejores resultados a corto plazo? --> ¿y a largo plazo?

Ficha 21: "Evaluamos el taller"



Objetivos

Evaluar el taller.



Población diana

Padres de adolescentes.



Duración aproximada

De 15 a 20 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicio: Evaluamos el taller" (donde están instrucciones) para cada participante.

Hojas "Qué he aprendido", "Me ha gustado...", "Expectativas cumplidas...", "Expectativas no cumplidas..." y "Propuestas de mejora..."



Descripción

- 1) Se ponen sobre la mesa distintas hojas con los siguientes encabezamientos: "qué hemos aprendido", "qué nos ha gustado", "expectativas cumplidas", "expectativas no cumplidas", y "propuestas de mejora". Cada uno escribe lo que quiere en ellas.
- 2) En gran grupo, participantes y coordinadores de las sesiones compartimos cómo nos hemos sentido, si ha cambiado nuestra actitud respecto al tema, si nos gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo, si nos gustaría tratar otros temas de salud y a quién recomendaríamos apuntarse a este tipo de actividades.

Ejercicio “Evaluamos el taller”

- a) Escribimos en las hojas qué hemos aprendido, qué nos ha gustado, expectativas cumplidas y no cumplidas, y propuestas de mejora.
- b) En gran grupo, compartimos cómo nos hemos sentido, si ha cambiado nuestra actitud respecto al tema, si nos gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo, si nos gustaría tratar otros temas de salud y a quién recomendaríamos apuntarse a este tipo de actividades.

QUÉ HE APRENDIDO

ME HA GUSTADO...

EXPECTATIVAS CUMPLIDAS...

EXPECTATIVAS NO CUMPLIDAS...

PROPUESTAS DE MEJORA...