Estrella Romero • Paula Villar • M.ª Ángeles Luengo • J. Antonio Gómez-Fraguela • Zaida Robles

# EmPeCemos

## Programa para la intervención en problemas de conducta infantiles

### Entrenamiento de padres y madres

Manual

tea

# EmPeCemos

## Programa para la intervención en los problemas de conducta infantiles

**Estrella Romero**
**Paula Villar**
**M.ª Ángeles Luengo**
**José Antonio Gómez-Fraguela**
**Zaida Robles**

## Manual para el entrenamiento de padres y madres

TEA Ediciones, S.A.U.
Madrid, 2013

**Nota importante**

Con el fin de facilitar el desarrollo de las sesiones, se autoriza expresamente la impresión de las fichas y de los materiales de seguimiento y la reproducción de las escenas de vídeo contenidas en el DVD.

Esta reproducción se autoriza exclusivamente para fines de intervención. Se prohíbe expresamente la reproducción de cualquier otra parte de la obra y la reproducción de los materiales para cualquier finalidad ajena al programa de entrenamiento de padres y madres.

*Con el objetivo de facilitar la lectura y la compresión del texto, en este manual se utilizará el género masculino como forma genérica para designar tanto a niños como a niñas, hijos e hijas o padres y madres.*

Copyright © 2013 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España.

I.S.B.N.: 978-84-15262-90-9
Depósito Legal: M-33480-2013

Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24. 28036 Madrid

Diseño y maquetación: La Factoría de Ediciones, S.L.

*Printed in Spain*. Impreso en España.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

# Índice

*Acerca de los autores* . . . . . 5
*Ficha técnica* . . . . . 7

## Parte I. Introducción al programa EmPeCemos

**1. Descripción general** . . . . . 11
1.1. Introducción . . . . . 14
1.2. Finalidad . . . . . 15
1.3. Ámbito de aplicación . . . . . 16
1.4. Formato de aplicación . . . . . 17
1.5. Contenido y estructura del programa . . . . . 17
*15.1. Contenido* . . . . . 17
*15.2. Sesiones de trabajo* . . . . . 20
*15.3. Estructura de las sesiones* . . . . . 25
1.6. Materiales . . . . . 27

**2. Fundamentación teórica** . . . . . 29
2.1. Problemas de conducta de inicio temprano: Orígenes y desarrollo . . . . . 29
2.2. Los programas de entrenamiento para padres en el tratamiento de los problemas de conducta . . . . . 33

**3. Estudios sobre la eficacia del programa EmPeCemos** . . . . . 39

**4. Directrices para la aplicación del programa EmPeCemos** . . . . . 43
4.1. Pautas generales . . . . . 43
4.2. Pautas específicas . . . . . 49
*4.21. Antes de la sesión* . . . . . 49
*4.2.2. Durante la sesión* . . . . . 51
*4.2.3. Instrucciones para los* role-playing . . . . . 52

## Parte II. Guía para las sesiones del programa EmPeCemos

**Cómo utilizar la guía para el desarrollo de las sesiones del programa EmPeCemos** . . . . . 57

**Sesión 1. Presentación del programa EmPeCemos** . . . . . 61

**Sesión 2. El comportamiento y sus consecuencias. Supervisar y elogiar para mejorar la relación entre padres e hijos** . . . . . 77

**Sesión 3. Introducir el refuerzo académico en el hogar** . . . . . 103

**Sesión 4. Mejorar la comunicación familiar** . . . . . 123

**Sesión 5. Ignorar las conductas perturbadoras poco importantes** . . . . . 141

**Sesión 6. Manejar el estrés y entrenar el autocontrol** . . . . . 161

**Sesión 7. Establecer límites a la conducta: órdenes eficaces y reglas familiares** . . . . . 183

**Sesión 8. Establecer metas de buena conducta: los refuerzos tangibles** . . . . . 205

**Sesión 9. Aplicar consecuencias a la mala conducta (1.ª parte): consecuencias naturales y lógicas** . . . . . 229

**Sesión 10. Aplicar consecuencias a la mala conducta (2.ª parte): el «tiempo fuera»** . . . . . 251

**Sesión 11. Enseñar a los hijos a resolver los problemas** . . . . . 275

**Sesión 12. Finalización del programa EmPeCemos** . . . . . 291

**Apéndice** . . . . . 299

**Referencias bibliográficas** . . . . . 305

# Acerca de los autores

## Estrella Romero

Doctora en Psicología y profesora titular de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos en la Universidad de Santiago de Compostela (USC). Es autora de numerosas publicaciones internacionales y nacionales en torno a la personalidad, la competencia social, el consumo de drogas y los problemas de conducta. Su trabajo ha sido galardonado con diversos premios, entre los que destaca el Premio Galicia de Investigación en su edición de 1998, otorgado por la Xunta de Galicia a la creatividad y a la relevancia de la investigación en ciencias sociales. Posee una amplia experiencia docente en los campos de la personalidad, la evaluación psicológica y las alteraciones del comportamiento infanto-juvenil. Ha dirigido varias tesis doctorales y trabajos de investigación en torno a los determinantes y el tratamiento de los trastornos de conducta. Asimismo, ha sido directora de varios proyectos de investigación financiados en convocatorias competitivas, en el marco de los cuales ha dirigido el diseño, la implementación y la evaluación del programa EmPeCemos.

## Paula Villar

Doctora en Psicología Clínica por la USC, profesora del área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos del Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología y experta en Programas de Intervención Familiar por la Universidad de A Coruña. Como miembro del equipo investigador UDIPRE (Unidad de Investigación en Prevención y Tratamiento de los Problemas de Conducta) ha participado en la ejecución de diversos proyectos de investigación en el campo del estudio de la conducta problemática en los niños y los adolescentes y sus correlatos familiares. Es destacable su experiencia en el desarrollo de pautas y estrategias de intervención psicológica en el contexto familiar. En consonancia, el grueso de sus publicaciones versa sobre el diseño, la implementación y la evaluación de intervenciones preventivas de carácter universal (dirigidas a la población general) y selectivo (dirigidas a niños con problemas de conducta de inicio temprano y a población inmigrante) en la escuela y en la familia.

## M.ª Ángeles Luengo

Doctora en Psicología, premio extraordinario de doctorado en 1982, psicóloga especialista en Psicología Clínica y catedrática de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos en la USC. Ha impartido docencia en Psicología de la Personalidad y Evaluación e Intervención en Psicología Legal. En este momento es profesora de Evaluación e Intervención Infanto-juvenil y de cursos de postgrado en diferentes universidades. Ha sido coordinadora del desarrollo, la implantación y la evaluación del programa *Construyendo Salud* y actualmente es coordinadora de UDIPRE y del Servicio a Familias de Niños con Problemas de Conducta de la Unidad de Prevención y Tratamiento de los Problemas Emocionales y Conductuales en la Infancia y la Adolescencia del Servicio de Psicología de la USC. Su trayectoria investigadora se centra en el análisis de factores de riesgo y en el diseño, la implantación y la evaluación de programas de prevención para el consumo de drogas y la conducta antisocial. Sobre este tema ha dirigido proyectos de investigación y ha publicado diversos libros y artículos en revistas nacionales e internacionales.

## José Antonio Gómez-Fraguela

Doctor en Psicología por la USC y profesor en el Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología de la misma universidad desde el año 2000. Desde el inicio, su carrera investigadora ha estado focalizada en la prevención del consumo de drogas y de otras conductas de riesgo en la adolescencia y la juventud. Ha participado como investigador en más de 20 proyectos y contratos de investigación relacionados con la prevención del consumo de drogas y otras conductas de riesgo en la juventud. Fruto de esas investigaciones han surgido más de 50 publicaciones científico-técnicas entre libros, capítulos de libros y artículos en revistas científicas, así como contribuciones a un gran número de congresos científicos nacionales e internacionales.

## Zaida Robles

Doctora en Psicología por la USC y experta en Programas de Intervención Familiar por la Universidad de A Coruña. Ha participado en distintos proyectos de investigación desarrollados dentro del marco de la prevención de la conducta antisocial. Durante este período fue monitora de grupos de entrenamiento de padres y de profesores y colaboró como docente de prácticas en el departamento de Psicología Clínica y Psicobiología de la USC, dentro del campo de la Evaluación e Intervención Infanto-juvenil. Autora de numerosas contribuciones a congresos científicos y de diversos artículos de investigación, en la actualidad su línea de trabajo se centra en la adolescencia y en la conducta antisocial, compaginando su labor como técnico de medidas judiciales en el Centro de Intervención Educativa en Medio Aberto de Lugo (CIEMA-Lugo) con la de terapeuta familiar.

# Ficha técnica

**Nombre:** EmPeCemos. *Programa para la intervención en los problemas de conducta infantiles. Manual para el entrenamiento de padres y madres.*

**Autores:** Estrella Romero, Paula Villar, M.ª Ángeles Luengo, José Antonio Gómez-Fraguela y Zaida Robles.

**Procedencia:** TEA Ediciones (2013).

**Aplicación:** Colectiva (de 4 a 14 participantes).

**Ámbito de aplicación:** Padres y madres de niños de 5 a 11 años con problemas de conducta.

**Duración:** 12 sesiones estructuradas de 90 minutos aproximadamente cada una. Cada sesión está compuesta por entre cuatro y siete actividades (visionado y comentario de videos, debates abiertos, *brainstorming, role-playing,* etc.).

**Finalidad:** Entrenar a los padres en habilidades eficaces para potenciar las conductas prosociales de sus hijos y para reducir sus comportamientos problemáticos.

**Materiales:** Manual y DVD, en el que se incluyen los vídeos, las fichas de trabajo y los materiales de seguimiento de las sesiones.

### Requisitos técnicos para la reproducción del DVD en el ordenador

- Ordenador PC compatible.
- Sistema operativo Windows Vista o superior.
- Lector de DVD.
- Altavoces.
- Reproductor de vídeo: Windows Media Player.
- Adobe Acrobat Reader.

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTAS PÁGINAS
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

**www.teaediciones.com**

Parte I

# Introducción al programa EmPeCemos

# 1. Descripción general

**EmPeCemos** es un programa de intervención dirigido a los padres de los niños con **problemas de conducta de inicio temprano.** Se trata de un programa estructurado en **12 sesiones grupales semanales** en el que los padres aprenden a potenciar las interacciones positivas con los niños mediante el refuerzo positivo y las actividades compartidas. A lo largo de las distintas actividades propuestas en casa sesión, los padres aprenden a prescindir de órdenes innecesarias, a establecer los límites con más claridad y a dar a sus hijos el contexto oportuno para obedecer. Además, se les entrena en el uso de consecuencias lógicas y naturales ante el comportamiento negativo de sus hijos y en la puesta en práctica de estrategias de resolución de problemas para ser practicadas con los niños. En último término, EmPeCemos busca no solo reducir las conductas disruptivas del niño, sino **potenciar los recursos emocionales, cognitivos y conductuales** necesarios para un desarrollo saludable (por ello se destacan las iniciales E —Emoción—, P —Pensamiento— y C —Conducta— en el título del programa, haciendo alusión a estos aspectos centrales).

EmPeCemos es un programa estructurado que tiene el objetivo de maximizar **la fidelidad, la consistencia y la integridad** de su aplicación. Por ello, el manual describe paso a paso las actividades de intervención, a modo de guión, así como el contenido de cada una de las explicaciones del guía. No obstante, también insta a los profesionales a tener la flexibilidad necesaria para hacer una intervención ajustada a las características y necesidades de cada grupo.

La **duración aproximada** de las sesiones es de 90 minutos, aunque puede extenderse hasta los 120 minutos dependiendo de las características del grupo. La **composición del grupo** también puede ser variable, aunque habitualmente oscilará entre cuatro y siete familias. Teniendo en cuenta que, en ocasiones, pueden participar en el programa dos padres o cuidadores de un mismo niño (algo que, de hecho, se recomienda), generalmente el grupo estará formado por entre 4 y 14 participantes.

El programa se apoya en una serie de **recursos audiovisuales y gráficos,** constituidos por escenas de video, fichas de trabajo tareas para casa y notas de recuerdo, además de diversos materiales que permitirán al profesional realizar el seguimiento del desarrollo de las sesiones y del nivel de participación de los padres en ellas. Estos materiales se proporcionan en un DVD que se distribuye junto con este manual.

Finalmente, con el objetivo de proporcionar una visión global del programa antes de describirlo en detalle, en la tabla 1.1 se muestra un esquema de las sesiones y de los objetivos a trabajar en cada una de ellas.

**Tabla 1.1.** *Esquema de las sesiones y los objetivos del programa* EmPeCemos

| Sesiones | Objetivos |
|---|---|
| **Sesión 1:** Presentación del programa EmPeCemos | ◎ Promover la familiarización del guía con los padres del grupo y viceversa.<br>◎ Presentar el programa para padres: objetivos y procedimiento de trabajo.<br>◎ Informar a los padres sobre los problemas de conducta.<br>◎ Resaltar la importancia de la cooperación entre la familia y la escuela. |
| **Sesión 2:** El comportamiento y sus consecuencias. Supervisar y elogiar para mejorar la relación entre padres e hijos | ◎ Enseñar cómo se relaciona la conducta con sus antecedentes y sus consecuencias: principios básicos del aprendizaje social (PAC).<br>◎ Introducir la noción de «consecuencias positivas para los comportamientos positivos».<br>◎ Debatir sobre la importancia de supervisar el comportamiento y de elogiar.<br>◎ Promover el establecimiento de un momento especial entre padres e hijos. |
| **Sesión 3:** Introducir el refuerzo académico en el hogar | ◎ Acentuar la importancia de apoyar el trabajo escolar de los hijos.<br>◎ Establecer una rutina diaria para las tareas escolares.<br>◎ Promover la motivación de los hijos para hacer los deberes. |
| **Sesión 4:** Mejorar la comunicación familiar | ◎ Reconocer la importancia de la comunicación para mejorar la relación con los hijos.<br>◎ Entrenar a los padres en habilidades de escucha activa.<br>◎ Entrenar a los padres en habilidades de comunicación positiva. |
| **Sesión 5:** Ignorar las conductas perturbadoras poco importantes | ◎ Presentar «ignorar» como técnica para responder a la mala conducta.<br>◎ Practicar la técnica «ignorar» en el grupo.<br>◎ Conocer las reacciones de los padres ante esta técnica. |
| **Sesión 6:** Manejar el estrés y entrenar el autocontrol | ◎ Acercarse al concepto del estrés.<br>◎ Potenciar el uso de técnicas para su manejo.<br>◎ Conocer y practicar técnicas de relajación basadas en el control de los signos fisiológicos del estrés.<br>◎ Conocer y practicar técnicas para el desarrollo del pensamiento positivo. |

**Tabla 1.1.** *Esquema de las sesiones y los objetivos del programa* EmPeCemos *(continuación)*

| Sesiones | Objetivos |
|---|---|
| **Sesión 7:** Establecer límites a la conducta: órdenes eficaces y reglas familiares | ⊙ Comentar la importancia de que los niños sigan las indicaciones y normas familiares.<br>⊙ Conocer las diferencias entre las órdenes eficaces e ineficaces.<br>⊙ Introducir el concepto de reglas familiares como forma de establecer límites. |
| **Sesión 8:** Establecer metas de buena conducta: los refuerzos tangibles | ⊙ Introducir el concepto de establecer metas para fomentar la buena conducta.<br>⊙ Introducir el concepto de refuerzo tangible como complemento del elogio.<br>⊙ Presentar los programas de economía de fichas como refuerzo tangible. |
| **Sesión 9:** Aplicar consecuencias a la mala conducta (1.ª parte): consecuencias naturales y lógicas | ⊙ Debatir sobre el uso de las consecuencias para respaldar las órdenes y las reglas.<br>⊙ Introducir los conceptos de consecuencias naturales y de consecuencias lógicas.<br>⊙ Promover la aplicación de la técnica de retirada de privilegios ante el incumplimiento de órdenes y reglas familiares.<br>⊙ Reflexionar sobre las características que deben tener las consecuencias negativas.<br>⊙ Presentar la posibilidad de utilizar los «trabajos extra» como consecuencia negativa de la mala conducta.<br>⊙ Debatir sobre el uso de las técnicas de castigo ante las conductas negativas severas. |
| **Sesión 10:** Aplicar consecuencias a la mala conducta (2.ª parte): el «tiempo fuera» | ⊙ Debatir sobre la ineficacia del castigo físico como técnica de disciplina.<br>⊙ Introducir la técnica del «tiempo fuera»: instrucciones para ponerlo en práctica, complicaciones y pasos a seguir.<br>⊙ Practicar la técnica de «tiempo fuera» en el grupo. |
| **Sesión 11:** Enseñar a los hijos a resolver problemas | ⊙ Acentuar la importancia de utilizar las técnicas de solución de problemas para afrontar los conflictos en el hogar.<br>⊙ Promover la aplicación del proceso de solución de problemas con los hijos.<br>⊙ Promover la aplicación del proceso de solución de problemas por parte de los padres. |
| **Sesión 12:** Finalización del programa EmPeCemos | ⊙ Repasar el trabajo realizado en el programa y aclarar las posibles dudas.<br>⊙ Integrar los conocimientos y las habilidades adquiridas en el programa.<br>⊙ Proponer indicaciones para afrontar las conductas problemáticas más frecuentes.<br>⊙ Reflexionar sobre las formas de enfrentarse a los problemas una vez que el programa haya finalizado.<br>⊙ Llevar a cabo la evaluación del programa por parte de los padres. |

# 1.1. Introducción

Los problemas de conducta de los niños[1] son una de las quejas más frecuentes por parte de los padres y los profesores. Las dificultades para acatar las normas, los comportamientos agresivos o desafiantes, las explosiones de ira y las rabietas son solo algunas de las manifestaciones de un conjunto de problemas que pueden encontrarse en los niños y en los jóvenes de edades muy diferentes. En muchos casos, son problemas transitorios que pueden ser superados con facilidad, pero en otros casos adquieren dimensiones más severas por su frecuencia e intensidad. Así, pueden aparecer serias dificultades de adaptación en el ámbito escolar y es frecuente que los padres y los educadores busquen apoyo para manejar los comportamientos disruptivos. En estas ocasiones es cuando muchos padres se enfrentarán a diagnósticos psicopatológicos como el de trastorno negativista-desafiante, el de trastorno de conducta o incluso el de trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Los estudios epidemiológicos muestran, de hecho, que la incidencia de estos problemas ha crecido durante las últimas décadas y que aparecen a edades cada vez más tempranas. Aunque las cifras varían en función de la población, la muestra y la forma de evaluación, los estudios indican que entre un 2% y un 16% de los niños podrían mostrar problemas de conducta suficientemente serios como para ser diagnosticados como negativistas-desafiantes o con trastorno de conducta (Loeber y cols., 2000).

En los niños, los problemas de conducta pueden convertirse en un obstáculo importante para su desarrollo adaptativo. Aunque el curso evolutivo de estos problemas pueda ser variable, existe el riesgo de que se agraven abarcando cada vez más áreas del funcionamiento del niño. De hecho, las investigaciones muestran que los problemas de conducta tempranos se relacionan con una amplia variedad de problemas de conducta y de salud durante la adolescencia, tales como el rechazo por parte de los amigos, el consumo de drogas, la depresión, el abandono escolar y la delincuencia (Campbell, 1991; Webster-Stratton y Hammond, 1997). Estos desajustes podrían perdurar durante la vida adulta, dando lugar a estilos de vida antisociales y persistentes de difícil tratamiento (Lahey y Loeber, 1994; Romero, 2001; Simonoff y cols., 2004).

Dadas las dificultades para intervenir eficazmente sobre estos problemas una vez que se cronifican, resulta necesario el desarrollo de intervenciones que permitan actuar tempranamente. En esta línea se sitúa **EmPeCemos**, un programa dirigido a los padres de niños entre los 5 y los 11 años de edad con problemas de conducta. De acuerdo con las consideraciones anteriores, el programa intenta reducir los comportamientos problemáticos de los niños, pero también servir como un medio de prevención indicada[2] (Gordon, 1987) que evite la escalada hacia disfunciones psicológicas y sociales más graves.

Durante las últimas décadas se ha podido acumular un amplio cuerpo de conocimientos sobre los factores que subyacen a las conductas perturbadoras y se han puesto a prueba numerosos modelos de intervención dirigidos a su tratamiento. Nuestro programa parte de este caudal de investigaciones previas y fue desarrollado a partir de una revisión, selección y adaptación de intervenciones empíricamente

1. Con el objetivo de facilitar la lectura y la comprensión del texto, se utilizará el género masculino como forma genérica para designar tanto a niños como a niñas, hijos e hijas o padres y madres.

2. El término «prevención indicada» hace referencia a las estrategias dirigidas a aquellas personas que ya han mostrado los primeros signos del problema que se desea prevenir.

validadas. La investigación muestra que existen múltiples determinantes de los problemas de conducta situados en los diferentes ámbitos en los que tiene lugar la socialización, por lo que la intervención debe centrarse en varios frentes. EmPeCemos busca no solo actuar sobre el niño, sino también generar simultáneamente cambios positivos en los ambientes familiar y escolar. Para ello, trata de promover ese complejo patrón de emociones, pensamientos y conductas necesarios para un desarrollo saludable por medio de una actuación conjunta.

La dinámica de las sesiones grupales de EmPeCemos se basa fundamentalmente en los **principios del aprendizaje social** y en las **técnicas cognitivo-conductuales.** Uno de los pilares más importantes del programa es la **práctica de las habilidades entrenadas.** En este sentido, EmPeCemos no se concibe como un conjunto de clases magistrales a las que los participantes asisten con el fin de recibir información. Las sesiones incluyen actividades instructivas mediante las cuales los guías del grupo enseñan principios y técnicas útiles para el cambio que se quiere promover. El peso de las sesiones recae en las actividades de debate (que permiten clarificar las actitudes previas y fomentar la motivación hacia los nuevos aprendizajes) y especialmente en el modelado (en vivo o con medios audiovisuales), el ensayo conductual guiado, el *feedback* y el refuerzo social. Además de ello, un ingrediente esencial es la práctica en contextos naturales, planificada y supervisada desde el programa y aplicada a los problemas específicos de cada participante. En este sentido, el programa no se limita al debate de los problemas y de las posibles soluciones, sino que se centra en el entrenamiento de técnicas para afrontarlos y, especialmente, en su práctica real.

## 1.2. Finalidad

El programa EmPeCemos tiene como objetivo fundamental entrenar a los padres en habilidades eficaces para **potenciar las conductas prosociales** de sus hijos y para **reducir sus comportamientos problemáticos.**

Partiendo de la investigación sobre la relación entre los procesos familiares y los problemas de conducta, este objetivo se concreta en la adquisición y puesta en práctica de las siguientes **habilidades:**

1. Supervisar el comportamiento de los niños, prestando atención a las conductas positivas.
2. Compartir actividades gratificantes con los hijos con el fin de fortalecer los vínculos positivos entre los padres y los hijos.
3. Elogiar y premiar el comportamiento positivo.
4. Establecer expectativas, reglas y límites familiares adecuados a la edad y a las características de los niños.
5. Dar órdenes eficaces.
6. Manejar las conductas problemáticas de los hijos mediante sistemas disciplinarios razonables y consistentes (ignorar, «tiempo fuera» y consecuencias naturales y lógicas).

7. Autocontrolarse en las interacciones familiares negativas y adquirir habilidades para el manejo del estrés en la vida cotidiana.
8. Resolver los problemas familiares de un modo sistemático y racional.
9. Establecer patrones de comunicación eficaz en la familia.
10. Apoyar el progreso académico de los hijos y fortalecer la vinculación entre la familia y la escuela.
11. Potenciar el desarrollo sociocognitivo de los niños.

Como se señaló anteriormente, es un programa que se orienta al tratamiento de los problemas presentes en el niño, pero además pretende servir de **intervención proactiva** (prevención indicada). De esta forma contribuirá a evitar las dificultades de ajuste psicológico y social posteriores que son frecuentes en los niños con problemas de conducta de inicio temprano.

## 1.3. Ámbito de aplicación

EmPeCemos está dirigido al entrenamiento de los padres de niños con edades comprendidas entre **los 5 y los 11 años** y que presentan conductas disruptivas.

El programa puede ser aplicado en un contexto clínico o en un contexto escolar. En el **entorno clínico**, permite dar respuesta a la creciente demanda de modelos de intervención para los problemas de conducta que han sido previamente detectados y que son remitidos a tratamiento. Además, este entorno permite ampliar la intervención por parte del clínico al introducir aspectos adicionales[3] (p. ej., tratamiento de la depresión en padres, terapia de pareja, adicciones, etc.) que pueden ser necesarios en el tratamiento de familias multiproblemáticas.

El **entorno escolar**, por su parte, es un entorno óptimo cuando el programa se aplica con fines preventivos ante los problemas de conducta incipientes. La escuela es un entorno menos estigmatizador que también permite hacer llegar el programa a los padres y a los niños de estratos socioeconómicos y culturales muy diferentes. Es un contexto que facilita un acceso efectivo y eficiente a las familias y a los niños que presentan un alto riesgo de padecer conductas problemáticas crónicas. Además, en este entorno natural aumentan las posibilidades de promover la colaboración entre los diferentes agentes de socialización (padres, profesores y compañeros), facilitando la consistencia interna del programa y propiciando la generalización y el sostenimiento temporal de los resultados.

3. Estos aspectos adicionales no forman parte del contenido de este manual de intervención.

## 1.4. Formato de aplicación

El programa se aplica en un **formato grupal**. Además de las ventajas en términos de eficiencia que supone poder acceder a un mayor número de participantes, el entorno grupal proporciona un contexto apropiado para el modelado y la práctica de las habilidades que implican interacción social. Por otra parte, este formato permite reducir el aislamiento y crear un clima de apoyo mutuo: el grupo normaliza vivencias, permite abordar un amplio rango de experiencias y emociones que son compartidas por los participantes y facilita los procesos de discusión y reflexión necesarios para propiciar el cambio.

No obstante, con el fin de potenciar la generalización y de individualizar la intervención ajustándola a las necesidades particulares de los participantes, la aplicación de EmPeCemos implica completar los módulos grupales con contactos periódicos (telefónicos o presenciales) de **asesoramiento individualizado**. Estos contactos ayudan a resolver las dificultades en la aplicación de las técnicas aprendidas, permiten adaptar los contenidos del programa a las situaciones y problemas específicos con los que se enfrenta cada participante y permiten realizar un seguimiento más directo de su evolución.

El programa puede ser aplicado por **uno o dos guías**: la colaboración de dos guías será beneficiosa para dinamizar discusiones, puntualizar y matizar observaciones a lo largo de la sesión, realizar un mejor seguimiento de los participantes y cooperar en los ensayos conductuales. En cualquier caso, y dado que la aplicación por dos guías amplía considerablemente los costes del programa, esta será una cuestión a decidir en función de los recursos disponibles.

La aplicación de las sesiones del programa para padres exige una **formación previa específica** en los fundamentos, las técnicas y los procesos de este tipo de intervenciones. Así, las sesiones habrán de ser aplicadas por personal especializado, previamente entrenado y con experiencia en el ámbito de los problemas de conducta infantiles.

## 1.5. Contenido y estructura del programa

### 1.5.1. Contenido

Los objetivos del programa para padres definen su contenido. Por una parte, el programa dedica un espacio considerable a romper la espiral de relaciones negativas entre padres e hijos: se trata de potenciar las relaciones positivas y de procurar que los padres comiencen a prestar atención a los aspectos más positivos del comportamiento de los niños, elogiándolos y reforzándolos con el fin de incrementar su frecuencia. La investigación ha demostrado que los padres de los niños con problemas de conducta encuentran difícil

identificar comportamientos positivos en sus hijos y con frecuencia se ven envueltos en ciclos coercitivos de interacción. Uno de los pilares de este programa es establecer una relación positiva y mutuamente recompensante entre los padres y los hijos. El **refuerzo,** especialmente el social (elogios, muestras físicas de afecto, etc.), desempeña un papel fundamental en este proceso. La atención a las conductas positivas permitirá establecer un nuevo contexto para la interacción y sentará las bases para el cambio de hábitos de crianza en el hogar.

Por otra parte, el programa incluye contenidos dedicados al establecimiento de normas y a la formulación y transmisión de órdenes efectivas. Se sabe que los padres de los niños con problemas de conducta también tienen dificultades para **establecer límites en el hogar:** a veces porque estas normas son escasas o son comunicadas de un modo vago o indirecto; en otras ocasiones, porque los padres incurren en un exceso de normas y órdenes que, además, van acompañadas frecuentemente de expresiones emocionales negativas. Estas, en lugar de contener el comportamiento negativo, acaban generando más problemas de conducta. Los padres aprenderán mediante el programa a establecer **límites consistentes** y a dar **órdenes claras y eficaces.**

Otro conjunto de sesiones del programa se dedica al manejo de los comportamientos negativos. Es relativamente frecuente que los padres de los niños con problemas de conducta usen el castigo físico, ya que se encuentran afectados emocionalmente ante las dificultades para controlar a los niños y acaban dejándose llevar por la frustración y la ira, alimentando así el círculo de interacciones negativas con sus hijos. A pesar de que las estrategias basadas en los comportamientos positivos habitualmente tienen un alto impacto sobre el comportamiento del niño, es necesario dotar a los padres de estrategias no violentas que puedan poner en práctica cuando aparezcan los comportamientos problemáticos, aunque estas estrategias deberán utilizarse con mucha menor frecuencia que las más positivas. La investigación ha demostrado que los programas de intervención aumentan su eficacia cuando incluyen entre sus componentes recursos para que los padres puedan afrontar las conductas perturbadoras eventuales (Patterson y Narrett, 1990). El programa EmPeCemos enseña a los padres a establecer sistemas de **consecuencias negativas no violentas,** planificadas y previamente conocidas por los niños, que además ofrecen al niño la oportunidad de mostrar un buen comportamiento una vez que el castigo ha finalizado.

Además de estos contenidos básicos, el programa incluye componentes específicos de **autocontrol**, de **habilidades de comunicación** y de **resolución de problemas**. El autocontrol permite evitar que el estrés y los estados emocionales negativos de los padres interfieran en las relaciones familiares y en las interacciones con los hijos. La propia práctica de las nuevas estrategias exige, por parte de los padres, la capacidad de manejar la irritabilidad u otras emociones negativas que aparecen frecuentemente ante los problemas de conducta. Por su parte, las habilidades de comunicación y de resolución de problemas fortalecen los vínculos positivos entre padres e hijos, al tiempo que contribuyen a mejorar el clima familiar.

Finalmente, el programa presta especial atención a la **vida académica de los niños**. El fracaso para adaptarse al medio escolar es uno de los vectores que contribuyen a cronificar los problemas de conducta, convirtiéndose al mismo tiempo en causa y consecuencia de los comportamientos disruptivos. Por ello, EmPeCemos intenta proporcionar a los padres habilidades para el apoyo de los progresos académicos de sus hijos y para fortalecer la comunicación y el trabajo conjunto con los profesores.

Las habilidades entrenadas por EmPeCemos se estructuran de un modo jerárquico, siguiendo la configuración de un castillo con forma piramidal (figura 1.1).

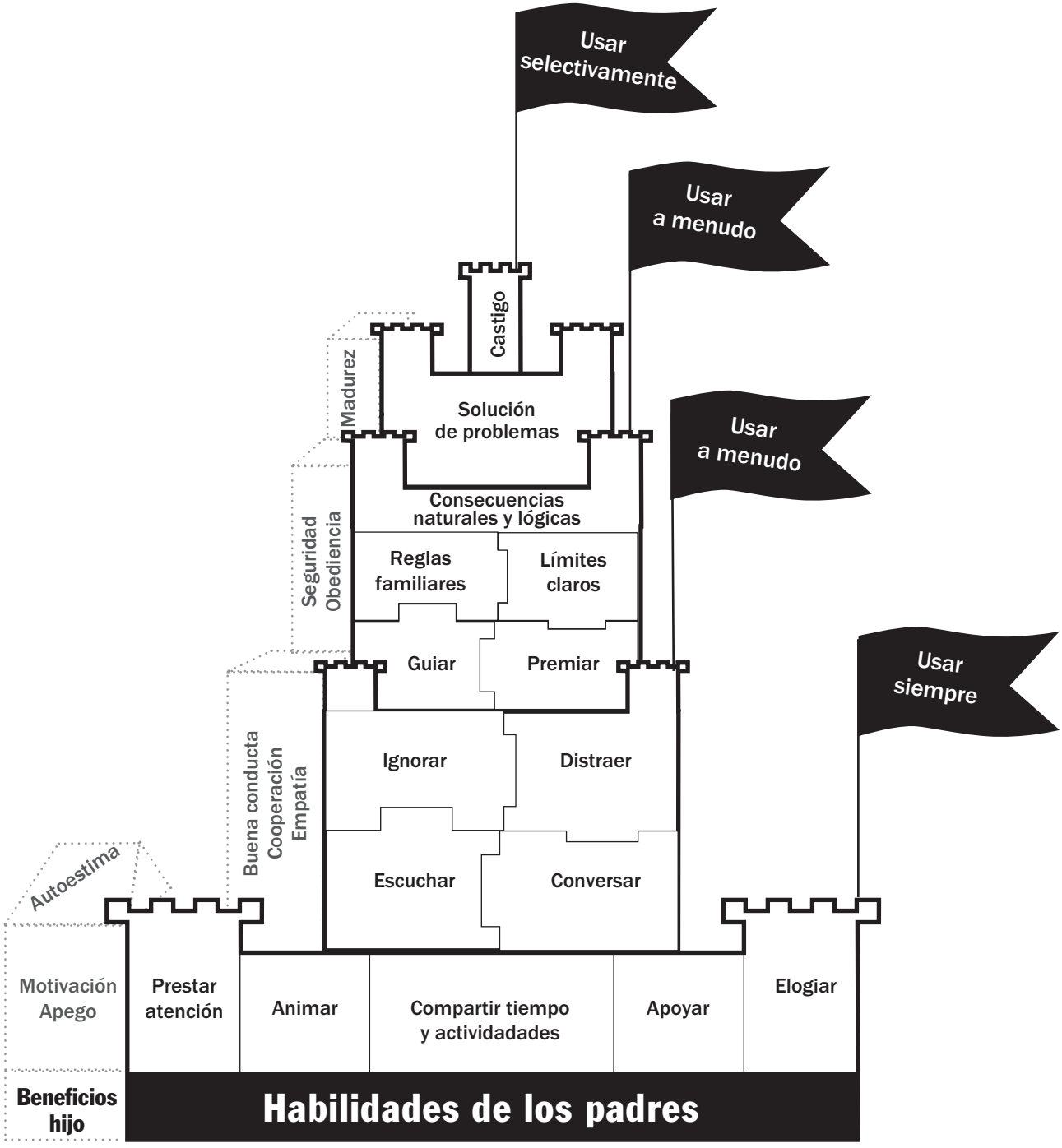



**Figura 1.1.** *El castillo de las prácticas parentales (adaptado de Webster-Stratton, 2002)*

En los niveles básicos del castillo se encuentran las habilidades que se deben utilizar con más frecuencia y que constituyen los cimientos del cambio. La creación de relaciones positivas, las actividades compartidas, la atención a las conductas positivas de los hijos, la comunicación fluida y el elogio son algunos de los aspectos sobre los que se sostiene el resto de las habilidades que se enseñan y que se deben ir consolidando a lo largo del programa. Los padres deben ser constantemente estimulados a fortalecer esa base; a lo largo de las sesiones se evoca frecuentemente la metáfora de una «hucha» que debe llenarse continuamente con relaciones positivas. Las estrategias que ocupan la parte superior del castillo y que se dirigen específicamente a manejar los comportamientos negativos deben usarse con menor frecuencia. Su situación en el castillo indica, además, que estas estrategias solo serán eficaces si se desarrollan sobre una base firme de interacciones positivas.

El castillo describe, asimismo, cuáles son los beneficios de cada módulo de estrategias para el niño. Las técnicas situadas en la parte superior del castillo permiten reducir los comportamientos disruptivos. Por su parte, las estrategias básicas potencian la autoestima del niño, el apego, la capacidad de cooperación, las habilidades sociales, la responsabilidad y la adhesión a las normas de la familia. Además de promover las conductas prosociales de los niños, estas técnicas potencian la adquisición de un repertorio de habilidades sociocognitivas que son necesarias para un funcionamiento saludable y que frecuentemente están infradesarrolladas en los niños con problemas de conducta.

## 1.5.2. Sesiones de trabajo

Como se ha expuesto al inicio de este capítulo, EmPeCemos es un programa estructurado que pretende maximizar la **fidelidad, consistencia e integridad** de su aplicación, aunque no por ello renuncia a la flexibilidad necesaria para hacer una intervención adaptada a las características y necesidades de cada grupo. En este sentido, los tiempos y el número de sesiones necesarias (individuales o grupales) pueden no ser idénticos en todos los grupos. El guía del grupo debe valorar cuidadosamente en cada sesión hasta qué punto se han logrado los objetivos fijados y en qué medida puede ser necesario dedicar sesiones adicionales a fortalecer aprendizajes que sean sustanciales para el desarrollo del programa.

Las estrategias esquematizadas en el «castillo de la educación» se desgranan a lo largo de las **12 sesiones semanales** que componen el programa. En cada una de ellas se proponen distintas actividades que recogen los aspectos a trabajar durante la sesión. Estas actividades aparecen detalladas en la segunda parte del manual y se realizan entre cuatro y siete por sesión.

A continuación se describe brevemente cada una de la sesiones del programa EmPeCemos.

## Sesión 1 Presentación del Programa EmPeCemos

La primera sesión se dedica a la presentación del grupo y a la familiarización con los contenidos y los procedimientos del programa. En ella se describen los objetivos del programa y se establecen las primeras normas del grupo (confidencialidad, respeto, etc.).

Además, se introducen las primeras actividades dedicadas a la promoción de una relación positiva entre la familia y la escuela. Desde el comienzo del programa resulta interesante promover esta implicación, dada la frecuencia de los problemas académicos entre los niños con problemas de conducta y la importancia de que exista un buen ajuste escolar desde el comienzo del curso académico.

## Sesión 2 El comportamiento y sus consecuencias. Supervisar y elogiar para mejorar la relación entre padres e hijos

Por una parte, esta sesión introduce a los padres los principios básicos del aprendizaje social. Por otra parte, pretende estimular el establecimiento de relaciones positivas entre los padres y su hijo utilizando momentos especiales compartidos y, especialmente, el elogio. Se subraya la importancia de atender a la conducta en términos específicos, evitando etiquetar al niño con atributos negativos. Se busca que los padres comprendan la espiral de interacciones negativas que probablemente está afectando a las relaciones con su hijo y se insiste en la necesidad de empezar a prestar atención a las conductas positivas que posiblemente pasan desapercibidas. Se discuten, modelan y practican formas adecuadas de elogio. Como práctica para casa, los padres primero deberán poner en marcha un plan de «momentos dulces» compartidos con su hijo y, después, supervisar su comportamiento, prestando especial atención a los comportamientos positivos o a los esfuerzos de su hijo para cambiar su conducta y aplicando sistemáticamente el elogio.

## Sesión 3 Introducir el refuerzo académico en el hogar

Una vez que los padres ya se han introducido en la práctica de las relaciones positivas y han comprobado los efectos beneficiosos de las actividades compartidas y del elogio, la tercera sesión se dedica íntegramente a promover formas de apoyo académico desde casa. Los padres considerarán y discutirán vías para establecer un sistema eficaz de realización de las tareas escolares en el hogar, examinarán cómo supervisar y motivar a sus hijos y deberán diseñar y poner en práctica su propio plan para el apoyo académico en el hogar.

## Sesión 4 Mejorar la comunicación familiar

La comunicación es uno de los procesos fundamentales implicados en el desarrollo de las relaciones familiares positivas y, específicamente, en el desarrollo de las interacciones positivas entre padres e hijos. Una comunicación adecuada permitirá compartir con los hijos sentimientos y preocupaciones y permitirá potenciar en los niños las capacidades para valorarse positivamente, cooperar, comprender y manejar sus emociones y relacionarse adecuadamente con los demás. Esta sesión se dedica específicamente a potenciar las habilidades de comunicación que son necesarias para un buen funcionamiento familiar y que servirán de apoyo al uso de las técnicas parentales entrenadas en el programa EmPeCemos. La sesión se estructura en torno a dos pilares: habilidades para la recepción de mensajes (escucha activa) y habilidades para la transmisión de mensajes (comunicación positiva).

A lo largo de la sesión, se abordan las características de una buena escucha activa así como algunos ejemplos de los problemas comunicativos que, con frecuencia, deterioran la vida familiar (p. ej., ponerse a la defensiva, evitar hablar de los problemas, enviar dobles mensajes...). Los padres participantes analizarán y practicarán en la sesión las alternativas para conseguir una comunicación eficaz.

## Sesión 5 Ignorar las conductas perturbadoras poco importantes

Ignorar es una de las técnicas más importantes que necesariamente ha de figurar en el repertorio de los padres de los niños con problemas de conducta. Ignorar las conductas poco importantes es una estrategia que resulta difícil de implementar al principio, pero que, una vez puesta en práctica, da lugar a resultados positivos claramente perceptibles por los padres. Esta sesión se dedica a presentar la técnica a los padres, a examinar sus posibles aplicaciones y sus dificultades y a ilustrar y practicar su uso mediante el modelado y la técnica del *role-playing*[4]. Los padres deberán practicar en casa aplicando la técnica a las conductas previamente identificadas durante la sesión. Además, también deberán practicar la combinación de la técnica de ignorar con la de elogiar, con el fin de extinguir conductas negativas (ignorar) y potenciar el desarrollo de comportamientos positivos alternativos (elogiar).

4. El *role-playing* o juego de roles es una técnica grupal en la que una o varias personas desempeñan un determinado rol o papel creando una situación «como si» fuera la vida real. Es una técnica que permite trabajar la empatía, el aprendizaje de habilidades, el cambio de actitudes, etc.

## Sesión 6 Manejar el estrés y entrenar el autocontrol

La aplicación de la técnica de ignorar ofrece a los padres la oportunidad de comprobar que la educación de los hijos requiere de buenas dosis de paciencia y de autocontrol. El autocontrol, de hecho, es una habilidad necesaria para desarrollar adecuadamente cualquier programa de estrategias parentales. Como se indicó anteriormente, los padres de los niños con problemas de conducta pueden estar sometidos adicionalmente a diversas fuentes externas de estrés crónico; dotarles de recursos para afrontarlo es una vía necesaria para evitar que la crispación emocional altere las relaciones familiares. Esta sesión pretende lograr que los padres identifiquen los signos del estrés, que entiendan los círculos de los pensamientos, las emociones y las conductas negativas y que aprendan a controlar el estrés antes de que la temperatura del «termómetro emocional» amenace las interacciones con los hijos o con otros miembros de la familia. Para ello, se presentan diferentes alternativas que se practican durante la sesión, incluyendo estrategias para el control de las respuestas fisiológicas (mediante la respiración y la relajación muscular) y técnicas de tipo cognitivo para el control de los pensamientos negativos.

## Sesión 7 Establecer límites a la conducta: órdenes eficaces y reglas familiares

La transmisión de órdenes eficaces y el establecimiento de límites razonables y predecibles son dos de los puntos que habitualmente necesitan ser potenciados en las familias de los niños con problemas de conducta. Tras haber practicado en las primeras semanas la promoción de las conductas positivas con el elogio y los refuerzos materiales, esta sesión introduce a los padres en el tema de los límites y de la disciplina familiar. En primer lugar, aprenderán a formular adecuadamente sus órdenes y sus peticiones a los niños, evitando el exceso de instrucciones, así como el uso de órdenes vagas, en cadena o formuladas en forma de pregunta. En segundo lugar, en esta sesión los padres deberán establecer las reglas básicas de la familia. En este momento, también deberán comprometerse a ser consistentes a la hora de aplicar las consecuencias que seguirán al incumplimiento de las reglas y que serán abordadas en las siguientes sesiones.

## Sesión 8 Establecer metas de buena conducta: los refuerzos tangibles

Aunque el elogio es un potente reforzador, frecuentemente se necesita recurrir a otro tipo de refuerzos combinados con el elogio para lograr que los niños adquieran comportamientos o logren metas que les resultan especialmente difíciles. Esta sesión aborda las expectativas de los padres sobre los comportamientos a promover en sus hijos y profundiza en el uso adecuado de refuerzos tangibles como complemento al elogio. Los padres podrán diseñar, con el apoyo de los guías del grupo, un sistema de economía de fichas para esos comportamientos que desean instaurar o consolidar en su hijo.

## Sesión 9 Aplicar consecuencias a la mala conducta (1ª parte): consecuencias naturales y lógicas

Esta es la primera de las dos sesiones que se dedican al uso del castigo como consecuencia ante la mala conducta de los niños. Los padres aprenderán a reconocer las características que definen un castigo eficaz (p. ej., inmediatez, consistencia, proporcionalidad…) y aprenderán, principalmente, a establecer y a poner en práctica un tipo particular de castigo: las consecuencias lógicas y las naturales. Los participantes aprenderán a establecer un sistema de consecuencias razonables, predecibles y adecuadas a la edad y a la capacidad del niño, que se pondrán en práctica ante los comportamientos negativos recurrentes y que permitirán potenciar la responsabilidad en los hijos.

## Sesión 10 Aplicar consecuencias a la mala conducta (2.ª parte): el «tiempo fuera»

Ante los comportamientos agresivos o destructivos que implican una fuerte activación emocional en el niño, la técnica «tiempo fuera» es una de las opciones disciplinarias más útiles y se presenta como una alternativa al castigo físico. El «tiempo fuera» es una alternativa racional, no violenta, no humillante y no dependiente de la ira de los padres. La sesión enseña las claves para un uso eficaz del «tiempo fuera», atendiendo al lugar de aplicación, la duración, la explicación previa a los niños y el manejo de las posibles reacciones durante la utilización de la técnica. Al finalizar la sesión, los padres deberán establecer su plan de uso del «tiempo fuera». Sin embargo, se enfatizará que el uso de las consecuencias negativas deberá reducirse al mínimo, en favor de las formas de interacción basadas en el reforzamiento positivo.

## Sesión 11 Enseñar a los hijos a resolver problemas

La capacidad para resolver problemas de un modo racional es un tipo de habilidad que debe ser estimulada en los niños con el fin de lograr un adecuado ajuste psicosocial. Las limitaciones en esta habilidad constituyen un hallazgo frecuente en los niños con problemas de conducta, que responden impulsivamente ante los conflictos y las frustraciones y que tienen dificultades para considerar diferentes opciones ante un problema. Pero, además, los padres son modelos con un impacto indudable en ese aprendizaje, por lo que el entrenamiento en habilidades sistemáticas de resolución de problemas es una vía útil para la promoción del ajuste en los niños. Asimismo, los propios padres podrán beneficiarse de estas estrategias que, en conjunción con las habilidades de autocontrol y de comunicación, les ayudarán a afrontar eficazmente los problemas cotidianos y, en última instancia, a mejorar la vida familiar. En consonancia con ello, EmPeCemos enseña a los padres los pasos necesarios para una resolución racional de los problemas y muestra también cómo se aplican estos pasos para apoyar a los hijos en su resolución de los problemas.

## Sesión 12 Finalización del programa EmPeCemos

La sesión final se dedica a recapitular las técnicas aprendidas y a integrarlas dentro del «castillo de la educación». Una vez más, se subraya que la base debe estar en la promoción de las conductas positivas frente a las técnicas disciplinarias para los comportamientos negativos: la balanza de las técnicas debe inclinarse hacia elogio, el reforzamiento positivo y las estrategias de comunicación, apoyo e implicación con los hijos. Además, se repasan las técnicas más adecuadas para cada tipo de situación y comportamiento. Finalmente, también se prepara a los padres para el afrontamiento de los problemas que podrán surgir una vez que el programa finalice: se discutirán estrategias para prevenir recaídas y se procurará potenciar la autoeficacia para enfrentarse a los retos que irá planteando la educación de los hijos.

### 1.5.3. Estructura y metodología de las sesiones

Como se ha indicado con anterioridad, cada sesión está dividida en distintas actividades. La **duración aproximada** de las sesiones es de 90 minutos, aunque puede extenderse hasta los 120 minutos dependiendo de las características del grupo. Habitualmente, las sesiones se celebrarán semanalmente, de manera que el programa completo se desarrolle a lo largo de 12 semanas.

En la segunda parte de este manual se especifica el plan y la **secuencia de actividades** para cada una de las sesiones. Esta información aparece estructurada y presentada en forma de guión, con el objetivo de facilitar al profesional la aplicación del programa. Para cada actividad, se especifica el contenido de las explicaciones que se deberá proporcionar a los padres, así como los materiales y las técnicas a utilizar para alcanzar los distintos objetivos de la sesión (debates, *role-playing,* etc.). De esta forma, el guía tiene todos los recursos para desarrollar paso a paso el programa de intervención, garantizando la fidelidad e integridad de su aplicación.

En las sesiones que son centrales para el desarrollo del programa (como las dedicadas al elogio, a ignorar o al establecimiento de límites), al final de cada sesión se introduce una sección aclaratoria con las **preguntas frecuentes** que suelen realizar los padres en este tipo de programas, acompañadas de las respuestas recomendadas. Esta sección, que aparece solo en las sesiones clave, servirá de apoyo al guía, durante la fase de preparación, para anticipar dificultades y resistencias de los padres ante las estrategias parentales que sustentan el programa.

La estructura de todas las sesiones del programa para padres EmPeCemos es similar. Habitualmente, las sesiones comienzan con la **revisión de las tareas** que fueron solicitadas a los padres en la sesión anterior y que deben haber realizado en casa. Estas tareas son una pieza de máxima importancia para el desarrollo del programa y, generalmente, implican la práctica y el autorregistro de las estrategias parentales que se enseñan en las sesiones. Los padres comentarán sus impresiones sobre el uso de las técnicas aprendidas en la sesión anterior y se discutirá cualquier problema o dificultad surgida durante la puesta en práctica en el hogar. En este caso, los guías del programa deberán valorar la necesidad de programar sesiones de asesoramiento individualizado.

Tras la revisión de las tareas y de las reacciones de la sesión anterior, se continuará normalmente con la **introducción de la técnica** que se abordará ese día. Esta introducción se realizará mediante recursos como el debate y la instrucción directa por parte de los guías del programa: se explorarán las actitudes de los padres hacia el tema abordado, se clarificarán motivaciones y, en última instancia, los guías enseñarán los motivos y las claves para la aplicación de dicha técnica.

Otro de los métodos de entrenamiento del programa es el **modelado**, tanto mediante vídeos como en vivo. A partir de los principios del aprendizaje social y, en concreto, a partir de las aportaciones de Webster-Stratton (2002), EmPeCemos otorga un papel de especial relevancia a la observación de las situaciones que ilustren el uso de las técnicas del programa. La utilidad de los vídeos como herramienta del entrenamiento de los padres ha sido bien demostrada en los estudios previos de evaluación del programa (Robles y Romero, 2011). Los padres observarán cómo otros padres afrontan (correcta o incorrectamente) situaciones semejantes a las suyas, discutirán e incluso representarán ellos mismos el uso de las técnicas correspondientes. En este sentido, el ensayo guiado de las habilidades del programa es otro de los recursos metodológicos centrales del programa para el entrenamiento en habilidades y el desarrollo de la autoeficacia parental. Mediante el *role-playing* los padres podrán escenificar situaciones previamente presentadas en vídeo, nuevas situaciones propuestas por los guías del programa o incluso situaciones propias que los padres consideran preocupantes y que desean someter a consideración en el marco del grupo. En este sentido, cabe destacar que la investigación muestra ampliamente que el modelado y el *role-playing* son las técnicas más efectivas en el entrenamiento de los padres (O'Dell, 1985). En estas sesiones los guías también utilizan otros principios del aprendizaje social, como por ejemplo el *feedback* y el elogio, para conducir del programa.

En general, se trata de poner en práctica un proceso gradual de **moldeamiento**: se informa a los padres sobre la técnica correspondiente, se les enseña cómo ponerla en práctica, ellos mismos la practican en la sesión y finalmente generalizan en casa cada nueva estrategia.

Las sesiones finalizarán con un **breve resumen**, a modo de recapitulación de los puntos importantes, y se asignarán las nuevas tareas para casa.

## 1.6. Materiales

La aplicación del programa requiere el uso de los siguientes materiales estándar:

- **Manual:** Incluye el plan y la secuencia de actividades de cada una de las sesiones.

- **DVD:** Mediante un sencillo menú de navegación para ser reproducido en un ordenador[5], incluye todos los recursos necesarios para cada una de las sesiones:

  - **Materiales de trabajo:** Son los materiales impresos que los padres utilizarán durante las sesiones y en casa. Se incluye un archivo PDF por cada sesión con todos los materiales necesarios para el desarrollo de la misma con el fin de facilitar al profesional su impresión. Cada tipo de recurso aparecerá identificado con un icono diferente. En concreto, se incluyen tres tipos de recursos:

  - ***Fichas de la sesión:*** Recogen los puntos importantes que se trabajarán o se debatirán durante la sesión.

  - ***Tareas para casa:*** Se trata de formularios que los padres deberán cumplimentar durante su práctica en casa.

> **Nota:** En el apéndice situado al final de este manual se incluye un resumen de las tareas para casa correspondientes a cada sesión.

  - ***Notas de recuerdo:*** Están pensadas como impresos que los padres pueden situar en lugares visibles para recordar de forma rápida sus aprendizajes a lo largo del día.

> Entregar una carpeta en la primera sesión del programa podría servir a los padres para organizar todo el material impreso que se facilitará a lo largo de las sesiones.

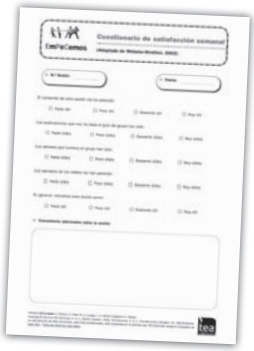
5. Al introducir el DVD en el reproductor del DVD del ordenador, espere unos minutos para que se inicie automáticamente y le aparezca en pantalla el menú del EmPeCemos. Si no arranca automáticamente entre en la unidad del DVD y ejecute el archivo «autorun.exe».

- **Escenas de vídeo:** Ejemplifican las distintas técnicas y se visualizan y se comentan durante las sesiones. Las escenas han sido protagonizadas por actores y han sido grabadas por el servicio de medios audiovisuales de la Universidad de Santiago de Compostela, bajo el guión y la supervisión de nuestro equipo de investigación.

Además de estos recursos, EmPeCemos recomienda el uso de diversos **materiales para el seguimiento y la evaluación del proceso** que el guía también podrá encontrar en el DVD del programa:

- El **diario de implantación**, donde el guía registrará las actividades realizadas a lo largo de la sesión y las posibles incidencias durante su desarrollo.

- La **hoja de registro de participación**, donde se anotará la asistencia al programa y la implicación de cada participante. Se cumplimentará una hoja por cada padre o madre asistente y se utilizará durante todo el programa.



- Los **cuestionarios de satisfacción**, que deberán ser cumplimentados por los padres y que ofrecen información sobre el grado de utilidad percibida, así como sobre las posibles dificultades ante los contenidos o la metodología de las sesiones. Estos cuestionarios están basados en los empleados habitualmente para la valoración de la satisfacción de los padres con este tipo de programas (p. ej., Forehand y McMahon, 1981; Webster-Stratton, 2002). Se entregará uno por cada sesión y un cuestionario final al término del programa para valorarlo en su totalidad.

Todos estos materiales deben utilizarse siguiendo las *Directrices para el desarrollo del programa EmPeCemos* que se detallan en el capítulo 4. Estas directrices, basadas en nuestras experiencias y en las de otros programas semejantes al nuestro (Webster-Stratton, 2002; McMahon y Forehand, 2003), pretenden guiar el proceso de aplicación a la hora de preparar y desarrollar las sesiones, así como de optimizar sus resultados.

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTAS PÁGINAS
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

**www.teaediciones.com**

Parte II

# Sesiones del programa
# EmPeCemos

# 5. Cómo utilizar la guía para el desarrollo de las sesiones del programa EmPeCemos

En esta segunda parte del manual se incluye información detallada para el desarrollo de las distintas sesiones del programa EmPeCemos.

## Estructura

Como ya se ha indicado en la primera parte del manual, EmPeCemos es un programa estructurado que pretende maximizar la fidelidad, consistencia e integridad de su aplicación, aunque no por ello renuncia a la flexibilidad necesaria para hacer una intervención ajustada a las características y necesidades de cada grupo. En este sentido, los tiempos y el número de sesiones necesarias (individuales o grupales) pueden no ser idénticos en todos los casos.

Antes de cada una de las sesiones se deben especificar los principales objetivos a alcanzar, el material necesario, las actividades a desarrollar y las tareas que deberán realizar los padres en casa de una semana a otra. Esta información permitirá al guía preparar las sesiones con antelación.

Para el desarrollo de cada una de las actividades propuestas, este manual incluye el guión que el profesional deberá seguir con bastante fidelidad. Se trata de la información fundamental que ha de transmitir a los padres en cada una de las actividades. De igual forma, también se facilitan consideraciones clave para guiar el debate tras la visualización de las distintas escenas de vídeo.

# Materiales

Todo el material necesario para la implementación del programa EmPeCemos, a excepción del guión para el desarrollo de las sesiones (incluido en este manual), se encuentra disponible en el DVD.

A lo largo del manual se especificarán los distintos materiales a entregar y las escenas a visualizar[7] en cada sesión. Se incluyen imágenes en miniatura de las distintas fichas para facilitar al guía la preparación y el estudio previo de la sesión.

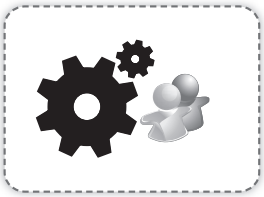
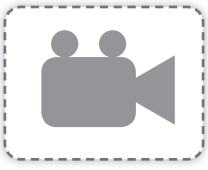
En el apéndice del presente manual se incluye una tabla resumen de las tareas que deberán realizar los padres en casa entre sesión y sesión para facilitar su seguimiento por parte del guía.

# Iconos

Durante el desarrollo de las sesiones se utilizarán distintas técnicas, tareas y materiales. Para facilitar su rápida identificación, aparecerán representados por una serie de iconos. En concreto, son los siguientes:

| Icono | Significado | Descripción |
|---|---|---|
| | Ficha | Materiales de trabajo que el guía deberá entregar a los padres para utilizarlos en la sesión. |
| | Tareas para casa | Materiales de trabajo que el guía entrega a los padres para ser cumplimentados en casa. |

7. En los siguientes capítulos se presentarán transcripciones no literales de las escenas de vídeo con el fin de recoger la información clave de la escena y facilitar la preparación de las sesiones por parte del guía.

| Icono | Significado | Descripción |
|---|---|---|
| | Nota de recuerdo | Pequeños resúmenes de conceptos importantes a modo de recordatorio que los padres pueden colocar en algún lugar visible de su casa. |
|  | Tarea | Actividades propuestas para realizar en grupo durante la sesión. |
| | *Role-playing* | Técnica grupal en la que se propone a los padres representar un papel o una situación determinada «como si» fuera la vida real. |
| | Debate | Discusión sobre conceptos importantes para conocer las opiniones de los padres. |
|  | Vídeo | Material visual de apoyo para la adquisición de las habilidades trabajadas en el programa y para el cambio de actitudes. |

Asimismo, en algunas de las sesiones el guía podrá encontrar información adicional que le ayude a preparar la sesión o a afrontar las dudas y resistencias de algunos de los padres:

- Se proporcionan una serie de consejos o consideraciones clave a tener en cuenta a la hora de trabajar determinados aspectos con los padres. Estas consideraciones deberán consultarse antes de la sesión, durante la preparación. Aparecen identificados con el siguiente icono:

- Al final de las sesiones clave, se señalan algunas preguntas que se plantean frecuentemente en la aplicación de los programas de entrenamiento para padres. Será el caso de aquellas sesiones más centrales, las que abordan las técnicas más básicas del programa, aquellas que deben sostener la arquitectura del cambio promovido por EmPeCemos. Estas preguntas han sido formuladas con frecuencia en programas con una filosofía, metodología y desarrollo semejante a EmPeCemos (Barkley, 1997; Forehand y McMahon, 1981; Robles, 2009; Webster-Stratton, 2002). Aparecerán identificadas con el siguiente icono:

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTAS PÁGINAS
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

**www.teaediciones.com**

Sesión 2

# El comportamiento y sus consecuencias. Supervisar y elogiar para mejorar la relación entre padres e hijos

## Objetivos principales

1. **Enseñar cómo se relaciona la conducta con sus antecedentes y sus consecuencias: principios básicos del aprendizaje social (PAC).**
2. **Introducir el concepto de «consecuencias positivas para los comportamientos positivos».**
3. **Discutir la importancia de supervisar el comportamiento y de elogiar.**
4. **Promover el establecimiento de un momento especial entre padres e hijos.**

## Material necesario

- **Ficha 2.1. El «castillo de la educación».**
- **Ficha 2.2. Principios de aprendizaje de conductas. El gráfico PAC.**
- **Ficha 2.3. Listado de conductas negativas y positivas.**
- **Ficha 2.4. La «hucha de las relaciones positivas».**
- **Ficha 2.5. Mantener el «momento dulce» entre padres e hijos.**
- **Tarea para casa 2.1. Registro de observación y elogio** (dos páginas).
- **Tarea para casa 2.2. Registro de «momentos dulces».**
- **Nota de recuerdo 2.1. Formas de elogiar y de dar ánimo.**
- **Nota de recuerdo 2.2. Cómo elogiar a tu hijo.**
- **Juguetes para el *role-playing* (p. ej., puzles, papel para pintar o dibujar…).**
- **Cuestionario de satisfacción semanal.**

# Introducción para el guía del grupo

El **elogio** es uno de los elementos fundamentales del programa para padres. Por ello, el guía debe preparar concienzudamente la sesión y estar preparado para aclarar con detalle cualquier duda que los padres puedan plantear sobre este tema.

A la hora de presentar los contenidos de esta sesión, el guía debe tener en cuenta que los padres de los niños con problemas de conducta frecuentemente tienen dificultades para elogiar a sus hijos (Webster-Stratton, 2002). Pueden pensar que los niños *tienen que* realizar sus obligaciones sin necesidad de que se les elogie y que el elogio debe reservarse para algún comportamiento excepcional. Otros padres, abrumados por los problemas de su hijo o por sus propios problemas, dicen no encontrar nada que elogiar y describen el comportamiento de sus hijos en términos tan negativos que excluyen el elogio de su repertorio de comportamientos parentales.

Frente a estas resistencias es muy importante que el guía subraye el papel del elogio en el cambio del comportamiento de los niños. Los niños necesitan que **reconozcamos sus progresos, por pequeños que sean,** y el elogio supone una motivación para perseverar en comportamientos que les resultan difíciles. El elogio es un refuerzo económico y sencillo que podemos y debemos utilizar generosamente en la interacción con los niños. Una frase de aliento tan sencilla como «¡Me encanta que me ayudes a preparar la cena!», dicha inmediatamente después del comportamiento positivo del niño, es un poderoso motivador para realizar esa conducta en ocasiones posteriores. Los elogios, abrazos, caricias y sonrisas son imprescindibles para promover comportamientos positivos en los niños, mejorar su autoimagen y mejorar nuestra relación con ellos.

A veces ocurre que los padres se sienten torpes o artificiales cuando elogian. Es posible que esos padres hayan recibido pocos elogios cuando eran pequeños. En el programa ha de reforzarse la idea de que **los padres también deben aprender a «autoelogiarse»,** a animarse y a halagarse por sus propios esfuerzos y avances. Al principio, puede sonar artificial, pero con la práctica llegará a instaurarse en el estilo de comunicación familiar. El elogio es una pieza clave para la motivación de todos y se debería utilizar generosamente entre todos los miembros de la familia.

El elogio está en la base del castillo que queremos construir. Nunca debe escatimarse.

# Inicio de la sesión

## Bienvenida a los miembros del grupo y revisión de las reacciones sobre la sesión anterior

Se comenzará la sesión dando la bienvenida a todos los padres que forman el grupo y se tratarán las posibles cuestiones o reacciones que puedan tener acerca de los contenidos de la sesión anterior.

## Revisión de las tareas para casa

### *Listado de objetivos para los hijos*

Recuerde a los miembros del grupo la tarea asignada para esa semana y coméntela en grupo:

- ¿Habéis hecho alguna modificación en el listado de objetivos para los niños de la sesión anterior?
- ¿Habéis eliminado algún objetivo?
- ¿Habéis añadido alguna conducta nueva?

No olvide **reforzar los intentos de los padres** por realizar la tarea.

## Presentación de la agenda para esta sesión

Hable a los padres de la agenda de hoy para que sepan cómo se va a desarrollar la sesión y los contenidos que se van a trabajar.

### *Agenda de la sesión*

- Explicación de los principios básicos del aprendizaje de conductas: el papel de la familia, el «castillo de la educación» y el gráfico PAC.
- Las consecuencias de la buena conducta: las consecuencias positivas, el elogio como consecuencia positiva, los elogios efectivos y los no efectivos.
- Aplicar consecuencias positivas: el seguimiento de la conducta.
- El «momento dulce» entre padres e hijos: la interacción, la «hucha de las relaciones positivas», ideas sobre actividades divertidas con los hijos, animar a los hijos a compartir actividades con los padres, la planificación del «momento dulce».

# Actividad 1

## Explicación de los principios básicos del aprendizaje de conductas

## El papel de la familia. La importancia de la interacción en el hogar

Para poder explicar a los padres la importancia de la interacción en el hogar, se pueden exponer las siguientes ideas:

> Si recordáis lo que hablamos al final de la reunión de la semana pasada, los entornos en los que viven los niños son principalmente la familia y la escuela, siendo ambos fundamentales para su desarrollo. Muchas veces ocurre que tanto los padres como los profesores de los niños que muestran más problemas de conducta se centran esencialmente en las quejas que tienen acerca de su mal comportamiento, dejando que los problemas inunden la percepción que tienen sobre ellos. Esto es algo que he observado repetidamente en los años que llevo trabajando en este ámbito y comprendo que es, en gran medida, natural y que nos puede ocurrir a todos.
>
> ¿Diríais que es algo que os pasa u os ha pasado a vosotros?

Realice esta pregunta abiertamente al grupo y reconduzca las respuestas de los padres tratando de llegar al argumento que se expone en el siguiente párrafo.

> Cualquier persona se sentiría abrumada por las dificultades que entraña educar a los niños que no hacen lo que se les pide, que son inquietos, que no escuchan, que protestan mucho o incluso que se ponen agresivos cuando no consiguen lo que quieren. Pero si realmente queremos superar estas dificultades tenemos que explorar aquellas características buenas que, sin duda, tienen los niños. Todos ellos tienen grandes competencias y son capaces de mejorar en muchos aspectos; la diferencia es que quedan enmascaradas por el mal comportamiento y resulta más difícil llegar a ellas.

Continúe su intervención de la siguiente manera:

> El mensaje que se quiere transmitir desde el programa EmPeCemos es que, para conseguir hacer frente con éxito a las conductas problemáticas que muestren vuestros hijos, es necesario cambiar el foco de atención y centrarse en potenciar sus capacidades y sacarlas a la luz. Haciendo grandes sus competencias y sus buenas conductas comprobaremos cómo, poco a poco, irá quedando menos espacio para el mal comportamiento. Para ello, la familia, y en especial los padres, cobran un papel esencial. Veamos por qué.
>
> En primer lugar, es importante señalar que los padres son los principales modelos de conducta para sus hijos. De ellos aprenden la forma en la que afrontar y resolver los problemas, así como la forma de interactuar con las personas del entorno en el que crecen. Además, los padres son importantes figuras de refuerzo y son capaces de sacar lo mejor de sus hijos y de promover que ellos adquieran comportamientos apropiados mediante el uso de recompensas.
>
> Pero esta labor de los padres es más complicada cuando los niños tienen comportamientos difíciles de controlar. Estos comportamientos malos o negativos provocan continuos conflictos entre los niños y sus padres, sus maestros y sus compañeros, lo que causa un deterioro en las relaciones que se alimenta día tras día con el mal comportamiento. Además, tal como acabamos de decir, los comportamientos inapropiados de estos niños acaparan la atención de las personas que les rodean, lo que provoca que sus comportamientos positivos pasen desapercibidos y, por lo tanto, no sean felicitados o animados en esos momentos en los que realmente se están portando bien.
>
> Todos estos factores forman y alimentan una **espiral de interacciones negativas y conflictos** (puede dibujar la figura 1 en la pizarra para representar el proceso de forma más gráfica), la cual desemboca en un agravamiento del comportamiento:

- Ante los comportamientos inapropiados de los niños, los padres pueden reaccionar con irritabilidad o imponiendo castigos desmesurados. Los comportamientos negativos acaparan la atención de los padres, que están poco dispuestos a elogiar y a animar las conductas positivas de los niños.
- Estas reacciones, a su vez, empeoran el comportamiento de los niños, lo que puede aumentar el nivel de desafío, las discusiones y los conflictos.
- De este modo, los padres acaban viendo confirmada la percepción de sus hijos como niños «malos» o imposibles de controlar.
- La espiral negativa crece y crece, haciendo que el lado bueno y positivo de estos niños se reduzca y pase a un segundo plano, pareciendo a veces que ni siquiera existe.

Los padres tienen que prestar atención a los comportamientos positivos de sus hijos para romper esta espiral. Atendiendo a estos comportamientos podrán reforzarlos y aumentarlos, en detrimento de las conductas más perturbadoras.

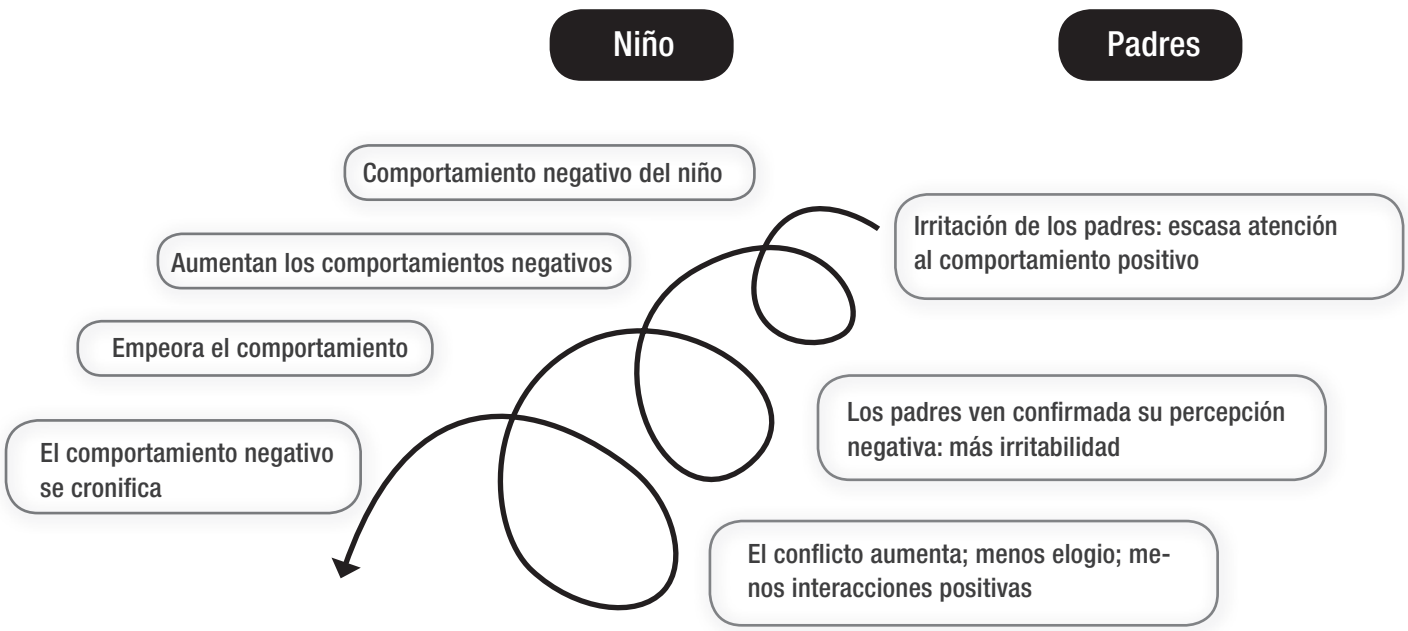



**Figura 1.** *La espiral de los comportamientos negativos*

Inicie un pequeño debate preguntando a los padres:

1. ¿Qué os parece esta propuesta?
2. ¿Creéis que tiene sentido?
3. ¿Os parece posible conseguirlo?

## Introducción del «castillo de la educación»

Diríjase al grupo con la siguiente explicación para introducir el «castillo de la educación».

> Una forma sencilla de entender el proceso de educar a los hijos es imaginarse que es como construir un castillo.

En este momento, entregue a los padres la **ficha 2.1. El «castillo de la educación».**

> La base del castillo, que es lo que la sostiene, es una buena relación afectiva con los niños. Por ello es fundamental que intentemos promover una buena relación con nuestros hijos, siempre que tengamos ocasión. Aunque a algunos padres les pueda parecer difícil cuando existan problemas de conducta, la base del cambio está ahí. Debemos aprovechar todas las oportunidades para jugar con el niño, animarle, prestar atención a sus sentimientos, apoyarle, escucharle, hablar con él… Una base firme de este tipo nos permitirá ir fortaleciendo las conductas positivas de los hijos y, sobre ella, sostendremos las estrategias que nos permitirán ir eliminando las negativas. Más adelante, en este programa dedicaremos tiempo a aprender técnicas eficaces para mantener una disciplina en el hogar y para manejar las conductas negativas de los niños. Pero es necesario tener presente que para que esto funcione hay que cuidar diariamente los aspectos positivos de nuestra relación con los hijos. Si nos falla la base del castillo, todo lo que construyamos sobre ella se caerá.

Para acompañar la explicación, puede dibujar en la pizarra una pirámide para simular la forma del castillo (figura 2), o bien coger la ficha 2.1 para señalar que la base de la educación es una interacción positiva con los hijos. La parte superior del castillo estaría formada por las técnicas para manejar las conductas negativas (el «tiempo fuera», los castigos, la retirada de privilegios, etc.). Esta es una parte más pequeña que debe ocupar menos tiempo y cuya efectividad se sustenta en la base de la interacción positiva.

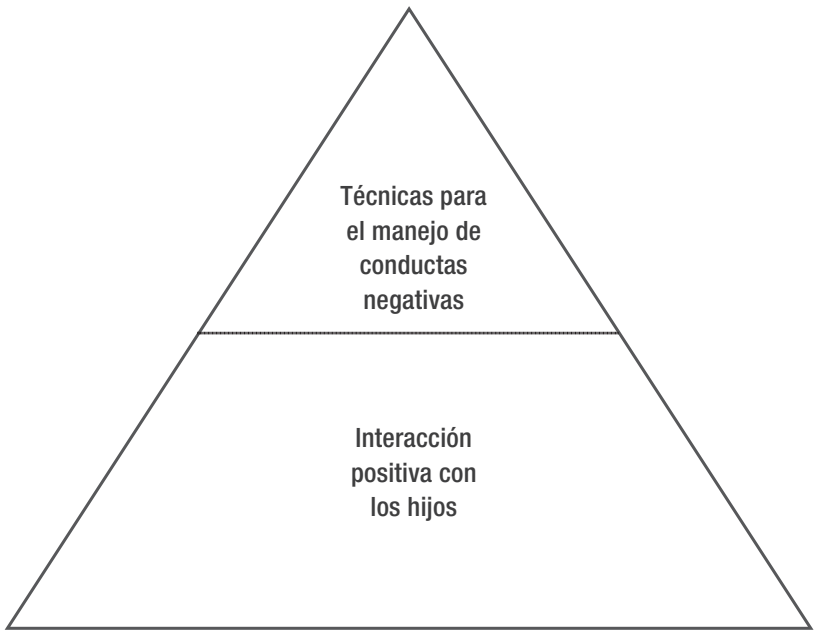


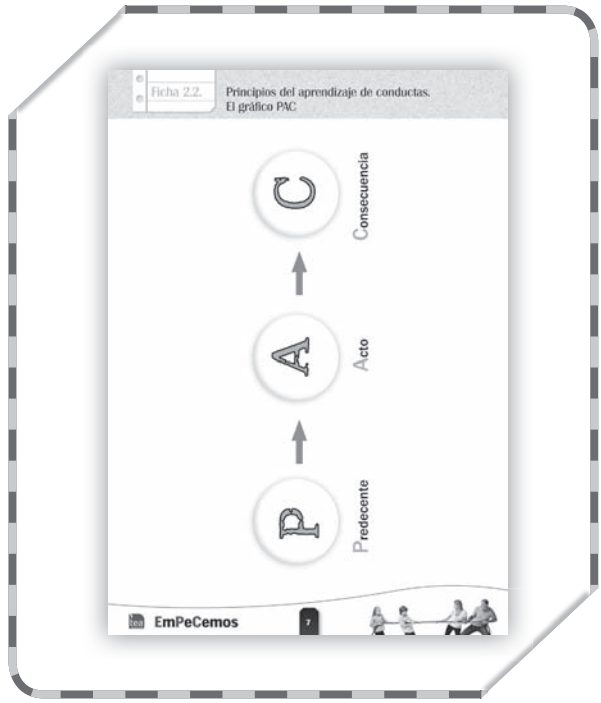

**Figura 2.** *Castillo piramidal*

# Exposición del gráfico PAC e introducción de los conceptos Precedentes (P), Actos (A) y Consecuencias (C)

Ficha

Entregue a los padres la **ficha 2.2. Principios del aprendizaje de conductas. El gráfico PAC.**

A continuación diríjase al grupo para explicar el gráfico PAC leyendo en voz alta el siguiente párrafo. Para facilitar la explicación puede reproducir el gráfico en la pizarra de la sala.




Como fundamento de las estrategias que aprenderemos en el programa EmPeCemos, debemos entender cómo se genera y cómo se mantiene el comportamiento de los niños. Los principios básicos son sencillos y pueden representarse con el gráfico PAC.

Desde este momento, vamos a hablar bastante acerca de la conducta de vuestros hijos. La letra central «A» del gráfico se refiere a la palabra **acto,** es decir, la conducta.

Un acto o conducta es algo **observable y específico** que vuestro hijo hace y que puede ser bueno o malo. Es algo que podéis ver, como llorar, protestar, pegar, jugar, saltar, limpiar, etc. Aquello que nos gusta ver hacer a nuestros hijos es lo que llamaríamos «buena conducta», mientras que los actos que desearíamos que no hicieran nunca constituyen la «mala conducta».

Muchas veces los padres pensamos que nuestros hijos son perezosos, maliciosos o vagos debido a una forma de ser que no es posible cambiar. Esto es algo normal si recordamos que como el mal comportamiento es muy frecuente, consigue absorber nuestra atención hasta tal punto que parece que el niño «es» malo y no que se esté portando mal. Pero los niños no son buenos o malos por naturaleza, sus actos o conductas son los que podemos calificar de esta forma y los que podemos modificar.

Para ayudar a los niños a cambiar su comportamiento es necesario que los **padres se ciñan a las conductas** y no concluyan que los actos del niño se deben a su forma de ser. La conducta de los niños puede cambiarse si nos centramos en cosas específicas. Por ejemplo, María araña a su hermana y su madre le dice que eso no se puede hacer y que no debe volver a repetirlo. En este caso, María sabe exactamente qué acto es el que está mal. Por el contrario, si a María simplemente se le dice que está siendo «mala» y que deje de comportarse así, no entenderá claramente qué es lo que debe dejar de hacer.

Con respecto a las otras letras del gráfico PAC, la P se refiere a los **precedentes**, esto es, a los sucesos que aparecen justo antes del comportamiento de vuestro hijo. Por otro lado, la C corresponde a las **consecuencias,** es decir, los eventos que suceden justo después. Ambos eventos, aquello que ocurre inmediatamente antes y lo que sucede después de la conducta de los niños, son muy importantes para controlar el comportamiento de los hijos. En el transcurso del programa iremos haciendo referencia a ellos. Hoy empezaremos hablando sobre la conducta y sus consecuencias.

# Actividad 2

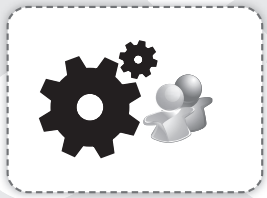
## Las consecuencias de la buena conducta

Tras hacer una breve pausa, comience la siguiente actividad con la explicación de cómo aplicar consecuencias positivas ante la buena conducta.

## Consecuencias positivas

Diríjase de nuevo al grupo de la siguiente manera:

Decíamos que las **consecuencias** son lo que sigue a un acto o a una conducta. Lo interesante de las consecuencias es que las podemos utilizar para conseguir cambios en el comportamiento de los hijos. ¿Cómo? Haciendo que la buena conducta de los niños vaya seguida de consecuencias positivas. La idea de base es que recompensando a los niños después de su buena conducta, estos serán más proclives a repetir ese comportamiento en el futuro. Esto es algo que está demostrado científicamente y que es aplicable también a los adultos; todos nosotros, si obtenemos algo gratificante después de comportarnos de una manera determinada, volveremos a actuar así para conseguir de nuevo esa consecuencia positiva.



**Pida a los padres que proporcionen ejemplos de consecuencias positivas.** Los ejemplos pueden incluir cosas como ir de compras, ver una película, comprar caramelos, etc.

Es importante no olvidar citar, entre las consecuencias positivas más útiles, una muy sencilla: el elogio, el halago o el refuerzo social (un beso, una caricia, un abrazo, una sonrisa, etc.), ya que es un potente motivador del comportamiento.

# El elogio como consecuencia positiva

## *La importancia de usar elogios con los niños*

Tras comentar los ejemplos proporcionados por los padres, se procederá a explicar con más detalle el uso del elogio como consecuencia positiva de una conducta adecuada.

Los adultos con frecuencia no dan suficiente importancia al uso de los elogios y de otros premios sociales como sonrisas o abrazos a los niños. Piensan que los niños deben comportarse de forma apropiada por sí solos y que los elogios se deben reservar para el comportamiento excepcionalmente bueno o para las acciones sobresalientes. Por eso, muchos padres se olvidan de elogiar a sus hijos cuando juegan en silencio o cuando hacen sus deberes sin protestar. Sin embargo, las investigaciones indican que **justamente la falta de elogios y de atención sobre la conducta apropiada del niño lleva a un aumento del mal comportamiento.**

Pensando en los grandes beneficios del elogio y en el poco esfuerzo que supone, deberíamos proponernos seriamente utilizarlo muy a menudo. **Los elogios y el ánimo de los padres ayudan a los hijos a esforzarse en los pequeños pasos necesarios para dominar nuevas habilidades, a desarrollar una buena imagen de sí mismos y a darles la motivación que necesitan para no rendirse ante una tarea difícil.** Una simple frase de elogio («Me encanta que me ayudes a hacer la cama») o un abrazo o una sonrisa actúan como motivadores muy poderosos y, utilizados con frecuencia, tienen un impacto extraordinario sobre el comportamiento de los hijos.

El elogio es muy efectivo cuando se ofrece justo después de la conducta que estamos halagando (entre 5 y 10 segundos después). Claro está que muchas veces se nos pasa ese momento, pero aún así, elogiar al niño después de un cierto tiempo de la ocurrencia de la conducta es válido. Para desarrollar el hábito de elogiar a los niños lo antes posible, los padres podéis intentar **«descubrir» a vuestro hijo portándose bien,** lo que es además útil para empezar a redirigir vuestra atención hacia el buen comportamiento. En definitiva, es **importante elogiar siempre y mejor hacerlo pronto que tarde.**

Una pregunta que hacen los padres con frecuencia se refiere a cómo se debe elogiar al niño: «¿Hay que decirle simplemente algo agradable o es necesario darle detalles de por qué se le dice?». En realidad, las dos posibilidades son válidas si bien puede que sea más apropiada una forma u otra dependiendo de la situación:

- Por ejemplo, utilizar un **elogio específico,** indicando exactamente qué es lo que el niño hizo cuando se portó bien, resulta muy útil en actividades que son nuevas para los niños (p. ej., «Me encanta que te hayas puesto a hacer los deberes sin decírtelo, ¡estoy muy orgullosa de ti!»).

- Por otra parte, un **elogio genérico** en el que dejamos saber al niño que ha hecho algo bien, pero sin llegar a precisar cuál fue el comportamiento elogiado, será apropiado para transmitirle mensajes de aceptación general, los cuales ayudan a mejorar la relación entre los padres y los hijos (p. ej., «¡Bien hecho!», «¡Qué buen chico eres!»).

Ahora bien, aunque los dos tipos de elogios sean eficaces, para **cambiar el comportamiento de los niños** es más útil el **elogio específico,** especialmente si queremos instaurar comportamientos que al niño le resultan difíciles.

Otras cosas que conviene tener en cuenta a la hora de elogiar son las siguientes:

- **Evitad combinar el elogio con la crítica.** Muchas veces los padres os encontraréis en una situación en la que vuestro hijo hará algo elogiable pero, al mismo tiempo, muy mejorable. En estos momentos puede surgir casi inconscientemente la necesidad de corregir al niño para que la próxima vez lo haga mejor. Otros padres elogian y, sin darse cuenta, se contradicen, mostrándose sarcásticos, dando por increíble el comportamiento del niño, dejando entrever lo mal que se comporta en otros casos o mostrando poca fe en que se vuelva a repetir. Esta práctica, lejos de tener los beneficios que los padres pueden creer que tiene, resulta muy perjudicial para el aprendizaje de los niños, ya que el comentario negativo contagia al elogio y lo priva de sus buenos efectos. Por ello, es importante elogiar solamente y ser positivo, sobre todo cuando los niños hacen algo bueno por primera vez.

- **Mostrad entusiasmo.** Para ser eficaz, el elogio debe darse con entusiasmo, sonriendo y mostrando cariño con gestos como abrazos, caricias, palmadas o aplausos. Si elogiamos fríamente, sin apenas mirar al niño o con voz seria, nuestro hijo no se lo creerá y no surtirá efecto. Es cierto que al principio el elogio puede resultar un poco artificial, pero a medida que se use más, se irá haciendo más natural y más cálido.

El elogio es necesario para crear un clima familiar positivo, no solo con los niños, sino con todos los miembros de la familia. Nosotros mismos debemos aprender a **autoelogiarnos** por nuestros logros. El elogio no solo es una herramienta para cambiar comportamientos sino que ayuda a desarrollar una autoestima positiva (en niños y en adultos) y a promover el bienestar emocional.

A continuación vamos a ver unas escenas en las que los padres utilizan el elogio con los hijos. Comentaremos brevemente después de cada una de ellas cómo lo hacen.

## *Elogios poco efectivos*

### Escena 2.1. «Lavarse los dientes»

**La escena.** Un padre y su hijo se preparan para ir al colegio.

**Padre:** Bien, Borja, ¡qué bien que te hayas vestido tan rápido esta mañana! Pero, ¿te lavaste los dientes?
**Borja:** Mmm… Se me olvidó…
**Padre:** Ya…, siempre se te olvida.

Debata con el grupo las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué es lo que ha hecho el padre para reducir la efectividad del elogio?

2. ¿Cómo podía haberle sugerido que se lavase los dientes sin hacer que el elogio fuera menos eficaz?

#### Consideraciones sobre la escena

El padre comete el error de mezclar el elogio que inicialmente le da a su hijo con la crítica final. Esta combinación reduce el impacto positivo del elogio dado por vestirse rápido y, por ello, es muy probable que la próxima vez el niño no se esfuerce tanto por estar listo tan rápido.

Llame la atención sobre la combinación del elogio con una frase negativa. Hubiera sido mejor que el padre le recomendara lavarse los dientes en otro momento. También considere la posibilidad de que las expectativas del padre no sean realistas (¡si el hijo se hubiese tomado su tiempo para lavarse los dientes no habría estado listo tan pronto!).

## Escena 2.2. «Ordenar la ropa»

**La escena.** Un niño recoge sus cosas antes de salir para el colegio. Su madre le llama desde el pasillo.

**Madre:** Borja, ¡qué estás haciendo! ¡Ven ya, que es muy tarde!
**Borja:** ¡Ya voy! (mientras la madre se asoma a la habitación).
**Madre:** ¿Pero qué andas haciendo?... Ay, ¡qué bien que estás ordenando tu ropa! Bueno, pues venga, vamos... ¡Vamos que ya es muy tarde! Deja eso ahora ya. ¡Vamos!

Inicie un debate con el grupo en torno a las siguientes cuestiones:

1. ¿Elogia esta madre a su hijo? ¿Lo hace bien?

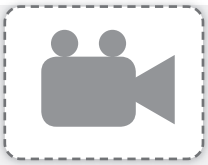
2. ¿Cómo podría haberlo hecho mejor?

### Consideraciones sobre la escena

La madre comete varios errores en su intento de manejar el comportamiento de Borja. Al comienzo, actúa correctamente elogiando los esfuerzos del niño, pero el efecto se pierde cuando la madre le resta importancia indicando que tienen que marcharse. Aun cuando Borja sigue recogiendo su ropa, su madre ignora el buen hacer del niño y lo presiona para que se apresure.

Indique que, en ocasiones, los padres se sorprenden cuando ven a un niño hacer algo que rara vez ha hecho antes cuando se le ha pedido. Se puede tener la tentación de ser sarcástico o de criticar este nuevo comportamiento. Sin embargo, es importante que el padre sea lo más positivo posible acerca del comportamiento, porque el niño, si se siente criticado o ignorado, como sucede en esta escena, dejará de intentarlo por completo.

## Escena 2.3. «Lavar los platos»



**La escena.** Borja, un niño de 10 años, está lavando los platos cuando su madre entra en la cocina.

**Madre:** ¡Oh, Borja! ¿Qué haces? ¡No me digas que estás lavando los platos!
**Borja:** Sí, hoy quería lavarlos yo para ayudarte.
**Madre:** Mira, mejor déjalo, porque estoy viendo que se te va a caer algo… ¡Y tienes todo esto empapado!… Cuando se hacen las cosas o se hacen bien o no se hacen…

Plantee al grupo las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué efecto tendrán las críticas de la madre en el comportamiento de su hijo en el futuro?

2. ¿Qué pudo haber hecho para animar a su hijo a que lavara mejor los platos?

### Consideraciones sobre la escena

La madre está disgustada porque el niño no está lavando bien los platos y está desordenando la cocina. Sin embargo, no se da cuenta de que está tratando de ayudar. Si hubiera reforzado sus esfuerzos y le hubiera ofrecido apoyo, estaría fomentando sus intenciones de lavar los platos más a menudo. Al criticarle, lo que ha hecho en realidad es castigarle por tratar de ayudar en la cocina.

Indique lo difícil que puede ser para los padres elogiar si se encuentran enfadados porque creen que el niño pudo haber hecho un trabajo mejor. Haga notar cómo el niño por lo menos estaba intentando lavar los platos y debía haber recibido una respuesta positiva de la madre tan solo por eso. Es cierto que el hijo necesita aprender a hacer esta tarea mejor, pero esto se puede lograr si la madre se ofreciera a ayudarle, fragmentando la actividad en pasos cortos o dividiendo el trabajo entre los dos, por ejemplo.

Inicie una discusión acerca del efecto que tendrá la interacción observada en la escena en el comportamiento futuro del niño de ayudar en la cocina.

## *Elogios efectivos*

Tras comentar las escenas, comente la importancia de reforzar los esfuerzos del niño encaminados en la dirección correcta (y deseada).

> Recordad que el comportamiento no tiene que ser perfecto para que apliquemos un refuerzo a continuación. De hecho, cuando los niños empiezan a aprender una conducta nueva, necesitan ser reforzados por cada paso que dan hacia la meta. Si esperamos a reforzar solamente cuando se alcance la última meta, se darán por vencidos antes de poder acercarse a ella siquiera. A este proceso se le denomina **moldear la conducta** y en él se va reforzando al niño en cada uno de los progresos que va haciendo en su camino al éxito en la tarea.
>
> A continuación vamos a trabajar de una forma nueva. Os voy a proponer realizar un juego de roles o *role-playing*. Esta técnica es muy eficaz en el entrenamiento de las habilidades y consiste en realizar una pequeña representación de una situación concreta, adoptando un papel. Nos va a permitir practicar todas las técnicas que vamos a ver durante el programa y así ayudaros a que luego las pongáis en práctica correctamente en vuestras casas.

### Role-playing 2.1. «Elogios eficaces e ineficaces».

Para este *role-playing* se necesita la colaboración de dos padres. Usted puede emparejar a los participantes de forma aleatoria o buscar la colaboración de una pareja. Sin embargo, puesto que es una de las primeras representaciones del programa, puede actuar haciendo el papel de «hijo». No olvide utilizar el humor. Ayudará a que los padres pierdan la vergüenza y generará un buen clima de trabajo.

De esta forma, habrá un padre que representará el papel de padre, y otro padre (o el propio guía), que hará el papel de hijo. Para iniciar el *role-playing* entregue a la persona que haga de «hijo» unos juguetes (p. ej., puzles, papel para pintar o dibujar…) para que juegue con ellos.

Diríjase a los participantes y explique qué es lo que deben de hacer:

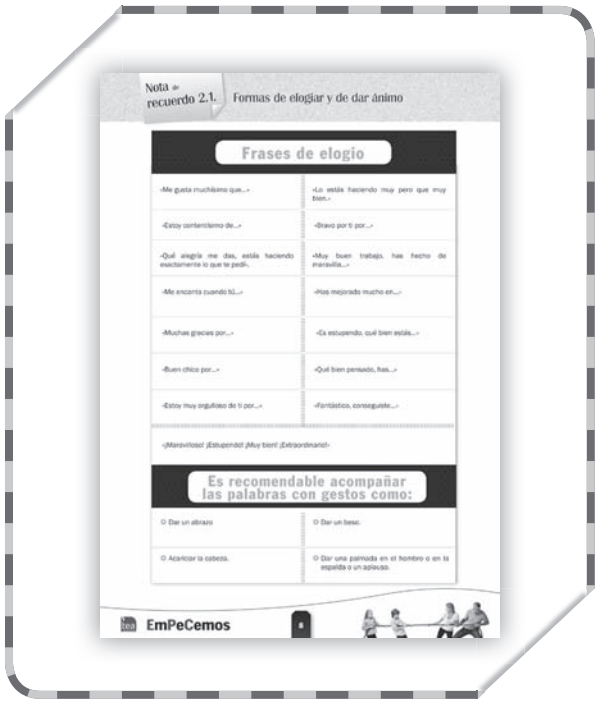
> Vamos a representar la siguiente situación. El hijo se encuentra jugando en el salón de casa, en silencio y de forma tranquila, de manera que se está «portando bien». El padre tiene que reforzarle, pero quiero que le dé un refuerzo ineficaz, como los que hemos visto en los vídeos. Veamos qué se os ocurre.

Esta primera representación puede que provoque risa y cree distensión. Tras analizar por qué el elogio utilizado no es eficaz, se continuará solicitando a la persona que hace de padre que aplique el elogio correcto.

> Lo has hecho muy bien. Ahora me gustaría que intentases elogiar de manera correcta la buena conducta del hijo. ¿Qué le podríais decir?

Nota de recuerdo

Tras la finalizar la representación, entregue la **nota de recuerdo 2.1. Formas de elogiar y de dar ánimo** y coméntela brevemente con los padres.


Nota de recuerdo 2.1. Formas de elogiar y de dar ánimo

Frases de elogio

| | |
|---|---|
| -Me gusta muchísimo que...- | -Lo estás haciendo muy pero que muy bien.- |
| -Estoy contentísimo de...- | -Bravo por ti por...- |
| -Qué alegría me das, estás haciendo exactamente lo que te pedí- | -Muy buen trabajo, has hecho de maravilla...- |
| -Me encanta cuando tú...- | -Has mejorado mucho en...- |
| -Muchas gracias por...- | -Es estupendo, qué bien estás...- |
| -Buen chico por...- | -Qué bien pensado, has...- |
| -Estoy muy orgulloso de ti por...- | -Fantástico, conseguiste...- |
| -¡Maravilloso! ¡Estupendo! ¡Muy bien! ¡Extraordinario!- | |

Es recomendable acompañar las palabras con gestos como:

| | |
|---|---|
| ○ Dar un abrazo | ○ Dar un beso. |
| ○ Acariciar la cabeza. | ○ Dar una palmada en el hombro o en la espalda o un aplauso. |

EmPeCemos

# Actividad 3

## Prepararse para aplicar consecuencias positivas

## Seguimiento de la conducta

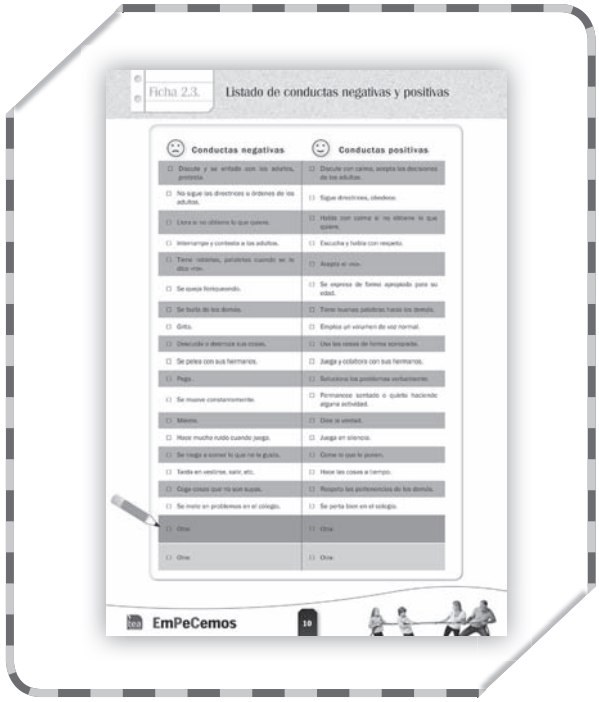
Inicie esta actividad de la siguiente forma:

> Para poder aplicar una consecuencia positiva al buen comportamiento, los padres deben estar muy atentos para **detectar las conductas elogiables de los hijos**. Por supuesto, si no observamos alguna acción positiva en nuestros hijos no vamos a poder elogiarlos o reforzarlos. Esto es algo que parece muy sencillo, pero cuando estamos acostumbrados a prestar atención al mal comportamiento pasamos por alto una buena parte de las conductas adecuadas. Esto es así porque el mal comportamiento es el más frecuente en los hijos o porque es lógico que nos llame más la atención dado que es el que queremos corregir. Así pues, para que la estrategia de elogiar pueda utilizarse y surta efecto, debemos reconducir nuestro punto de mira e intentar detectar las buenas conductas. En la ficha que completaremos ahora aparece un listado de comportamientos que nos ayudará a efectuar este cambio.

Ficha

Entregue a los padres la **ficha 2.3. Listado de conductas negativas y positivas.**

Solicite a cada padre que indique las conductas que considere problemáticas en su hijo. Si existe algún comportamiento negativo que no esté en la lista y que sea un problema para alguno de los padres, pídale que lo incluya al final de la misma, en las casillas donde aparece escrito la palabra «Otra».


Ficha 2.3. Listado de conductas negativas y positivas

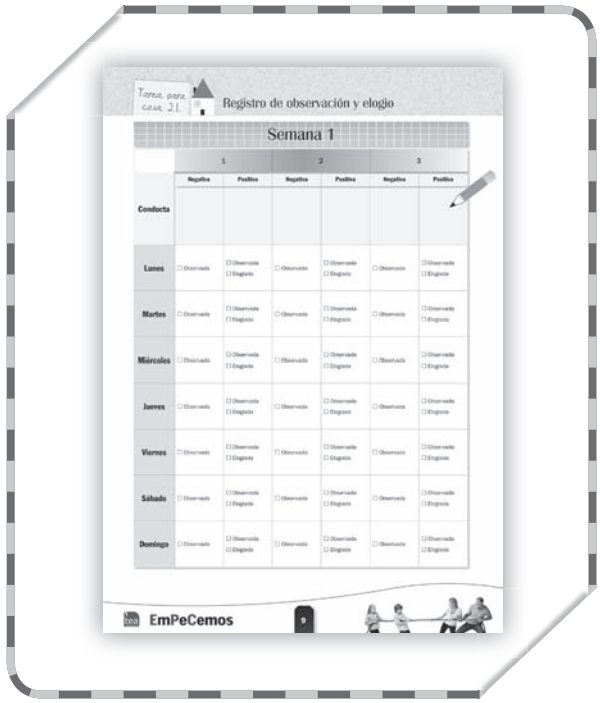
Conductas negativas | Conductas positivas

EmPeCemos 10

> En esta ficha, dentro de la columna titulada «Conductas negativas», habéis señalado las conductas que pretendéis cambiar (aquellas a las que solemos prestar más atención). Sin embargo, cada una de estas conductas tiene su correspondiente comportamiento positivo opuesto (los que se reflejan en la columna «Conductas positivas»). Estas conductas positivas son las que deberíais elogiar en vuestros hijos. Repasad la ficha y, entre las conductas negativas que habéis marcado, seleccionad los tres comportamientos más problemáticos y enumeradlos por orden de importancia con los números 1, 2 y 3.

Para la mayoría de las familias que acuden al programa, uno de los grandes problemas en el manejo de sus hijos es la desobediencia. Muchas de las quejas al respecto es que los niños no escuchan, no hacen caso a nada de lo que se les dice, son irrespetuosos, hacen lo que quieren, tienen una mala actitud, etc. Por ello, debemos explorar hasta qué punto esta problemática está presente en el grupo y asegurarnos de que los padres eligen «No sigue las directrices o las órdenes de los adultos» como uno de los comportamientos negativos, si es que este es relevante para el niño.

Entregue a los padres las **DOS PÁGINAS** de la **tarea para casa 2.1. Registro de observación y elogio,** una para cada semana.[8]




Para finalizar esta actividad, explique a los padres la primera tarea que se les va a solicitar realizar en casa:

> Como tarea para casa vais a tener que realizar un seguimiento sobre las tres conductas negativas más relevantes que habéis identificado y sus respectivas conductas positivas. Este registro lo cumplimentaréis durante las próximas **dos semanas.**
>
> En la parte superior de la hoja aparecen los números del 1 al 3, que representan a cada una de las tres conductas negativas. Tenéis que escribirlas todas en la casilla correspondiente de la fila «Conducta» y de la columna «Negativa». Al lado de ellas, tenéis que escribir las conductas positivas equivalentes (en la columna «Positiva»). Para llevar a cabo el registro, cada día tendréis que indicar si habéis observado esas conductas (tanto las positivas como las negativas), haciendo una X en la casilla «Observada». Si el comportamiento observado es positivo, deberéis elogiarlo. Cuando lo hayáis hecho, haced también una cruz en la casilla «Elogiada».

En este instante inicial del programa, el foco de actuación es la observación del comportamiento y el refuerzo de las conductas positivas. Pero, ¿qué pasa cuando el niño muestra un comportamiento negativo? De momento, no se debe indicar ninguna pauta concreta a los padres. Las consecuencias para el comportamiento negativo se tratarán en próximas sesiones y será a partir de entonces cuando podrán usar diferentes técnicas si las actuales no les resultan efectivas.

**El guía debe asegurarse de que los padres han comprendido esta tarea.** Puede poner ejemplos con los comportamientos que haya elegido alguno de los padres, indicándoles qué deben hacer cada día que observen el comportamiento positivo o el negativo. Es muy importante que los padres tengan claro cómo hacer el registro y para ello puede ser necesario presentar un ejemplo de registro cumplimentado.

8. Lo ideal es que cada progenitor cumplimente una copia del registro, aunque no participen ambos en el programa. De ser así el guía deberá preparar tantas copias de esta tarea como sea necesario.

# Actividad 4

## El «momento dulce» entre padres e hijos

## La interacción padres-hijos

Inicie la siguiente actividad hablando sobre la importancia de una interacción positiva entre padres e hijos:

> Para potenciar los efectos positivos del elogio, hay algo adicional que los padres pueden hacer: aumentar la posibilidad de compartir momentos agradables en su día a día con los hijos. Una de las cosas que más valoran los niños es precisamente tener momentos relajados y de diversión con sus padres, las personas más importantes en sus vidas. La investigación ha mostrado que los niños que mantienen vínculos afectivos fuertes y relaciones positivas con sus padres cumplen más fácilmente las normas que estos les establecen y tienen un desarrollo emocional muy saludable.

## La «hucha de las relaciones positivas»

Continúe la explicación como sigue:

> Como dijimos antes, a lo largo del programa se pretenderá construir un «castillo de la educación» firme. También comentamos que era muy importante establecer una base del castillo sólida y estable. Esta base, que sostiene toda la estructura del castillo, es la buena relación afectiva con los niños. Para contar con una base sólida debemos ir llenando una hucha cada día y siempre que tengamos ocasión: la «hucha de las relaciones positivas». A lo largo del proceso educativo tendremos momentos más delicados con los hijos, puede haber enfrentamientos, situaciones tensas…, pero todos ellos pueden ser superados si en otros muchos momentos hemos ido «ahorrando» en nuestra hucha afectos positivos, apoyo, ánimos, transmisión de cariño, etc.

Ficha

Entregue a los padres la **ficha 2.4. La «hucha de las relaciones positivas»** y anímeles a contribuir a la hucha siempre que puedan, para que las técnicas educativas lleguen a funcionar.

## Ideas sobre actividades divertidas con los hijos

Tras comprobar que no hay dudas, se introducirá una nueva actividad grupal como sigue:

> Para ir rellenando la hucha de relaciones positivas, debemos compartir, en la medida de lo posible, tiempo y actividades con nuestros hijos.

Pida a los padres que generen **ideas sobre actividades que puedan realizarse conjuntamente entre padres e hijos.** Intente que los padres se pongan en el lugar de los hijos y que piensen en actividades que puedan ser divertidas para ellos.

No serán válidas las tareas que, simplemente, hay que hacer (p. ej., ir al supermercado).

Anote en la pizarra o rotafolios la lista de ideas y anímeles a que tomen nota de ellas.

Continúe la explicación de la siguiente forma:

> La realización de este tipo de actividades de forma cotidiana, simplemente reservando para ellas un cuarto de hora al día, es un aspecto clave para conseguir mantener una buena relación con los hijos. Esos minutos, a los que llamaremos **«momentos dulces»,** deben estar libres de distracciones y de discusiones. Se trata, sencillamente, de disfrutar juntos estando ocupados en una actividad agradable para el niño y también para los padres (p. ej., jugando, hablando sobre lo que les gusta, colaborando en alguna manualidad, leyendo juntos, etc.). Durante el «momento dulce» no existen los problemas, ni los reproches, ni los enfados; este tiempo está protegido y debe emplearse única y exclusivamente para mantener interacciones familiares positivas. Subrayamos el concepto de **interacción,** es decir, de intercambio entre padres e hijos. No es suficiente con compartir el mismo espacio o hacer la misma actividad sin relacionarse (p. ej., ver la televisión juntos).

Pregunte a los padres las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué os parece la idea de compartir momentos y actividades con vuestros hijos?

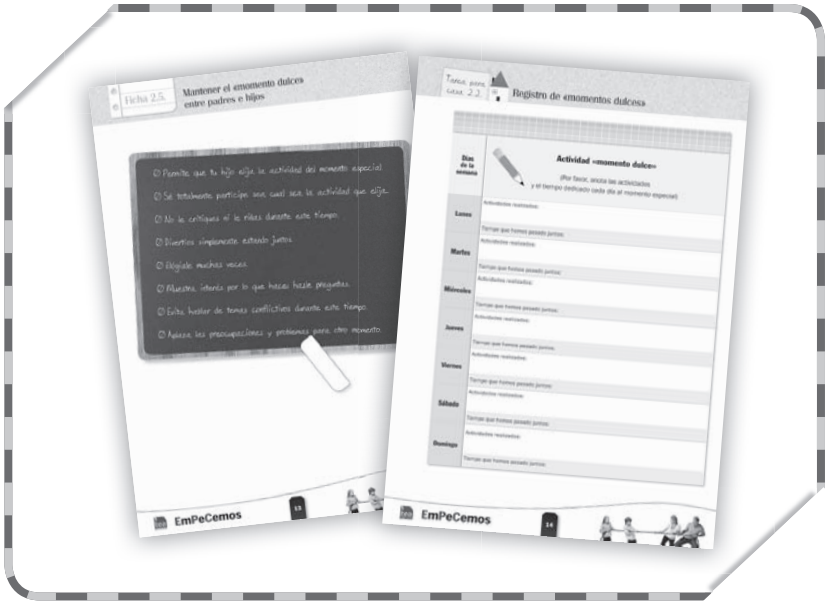
2. ¿Pensáis que esto puede ayudar a desarrollar y mantener un vínculo afectivo fuerte? ¿Por qué?

## Formas de animar a los hijos a compartir actividades con los padres

A continuación, se procede a explicar con más detalle las consideraciones clave para tener este tipo de momentos especiales con los hijos.

> Un aspecto importante en estos «momentos dulces» es que los niños han de estar cómodos, deben implicarse en la actividad que propongan y han de sentirse aceptados. ¿Cómo se os ocurre que puede conseguirse esto? En la ficha que os voy a entregar podéis ver algunas pautas para conseguir que el «momento dulce» sea lo que pretende.

Entregue a los padres la **ficha 2.5. Mantener el «momento dulce» entre padres e hijos** y la **tarea para casa 2.2. Registro de «momentos dulces».**




## Planificación del «momento dulce»

Ahora diríjase a los padres y pídales que decidan a qué actividades podrían dedicar tiempo con su hijo y con qué regularidad a la semana. La frecuencia y la duración del «momento dulce» puede ser muy variable, pero dedicar 15 minutos a diario, tres o cuatro veces por semana, sería un buen comienzo para conseguir un cambio positivo en la relación con sus hijos.

En la primera línea de la tarea para casa 2.2 los padres anotarán su plan sobre los «momentos dulces» que mantendrán durante la semana. Por ejemplo, media hora cuatro veces a la semana; 15 minutos todos los días, etc. Cada día, los padres deben registrar el tiempo dedicado y las actividades que realizan cada día (p. ej., jugar a un juego, leer un cuento…).

# Actividad 5

## Asignación de las tareas para casa

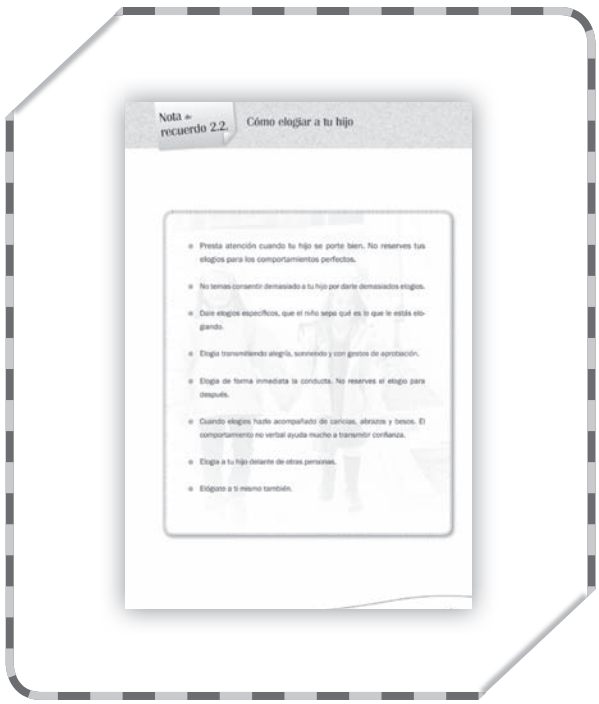
Tras un **breve resumen** sobre los puntos importantes de la sesión, se indicará a los padres las tareas que deberán realizar en casa durante la semana:

1. **Completar el registro de observación y elogio (tarea para casa 2.1)** durante **dos semanas.** Asegúrese de incidir sobre la importancia de elogiar las conductas positivas. Se debe usar la ficha como guía para supervisar las conductas positivas opuestas a las conductas negativas que los padres quieren disminuir. Indíqueles que traigan las hojas de seguimiento a la próxima sesión.

2. **Poner en práctica su plan de «momentos dulces».** Compruebe que entienden cómo completar la **tarea para casa 2.2** y que saben que deben recurrir a la **ficha 2.5 (Mantener el «momento dulce» entre padres e hijos)** para recordar qué hacer durante el momento dulce. Indíqueles que traigan la **tarea para casa 2.2** a la siguiente sesión para revisarla y comentarla. Si es necesario, el guía pondrá ejemplos sobre cómo cumplimentar la ficha cada día.

Nota de recuerdo

Entregue la **nota de recuerdo 2.2. Cómo elogiar a tu hijo.**


Nota de recuerdo 2.2. Cómo elogiar a tu hijo

- Presta atención cuando tu hijo se porte bien. No reserves tus elogios para los comportamientos perfectos.
- No temas consentir demasiado a tu hijo por darle demasiados elogios.
- Date elogios específicos, que el niño sepa qué es lo que le estás elogiando.
- Elogia transmitiendo alegría, sonriendo y con gestos de aprobación.
- Elogia de forma inmediata la conducta. No reserves el elogio para después.
- Cuando elogies hazlo acompañado de caricias, abrazos y besos. El comportamiento no verbal ayuda mucho a transmitir confianza.
- Elogia a tu hijo delante de otras personas.
- Elógiate a ti mismo también.

Antes de concluir la sesión se entregarán los **cuestionarios de satisfacción semanal** para que los padres puedan dar su opinión sobre los contenidos y la metodología de la sesión.

## Al finalizar la sesión...

Tras finalizar la sesión, el guía debe realizar una serie de tareas para poder llevar un seguimiento adecuado del desarrollo del programa y de la participación de los padres:

1. Recoger los **cuestionarios de satisfacción semanales** y analizarlos con el objetivo de conocer la opinión de los padres.
2. Cumplimentar el **diario de implantación correspondiente a la sesión 2.**
3. Cumplimentar la **hoja de registro de participación** para cada padre asistente, anotando el grado de participación y la actitud mostrada durante la sesión.

# Preguntas frecuentes

## 1. No queremos tener niños consentidos. ¿Elogiar a los niños es malcriarlos?

**«Tanto énfasis en el elogio, ¿no dará lugar a niños mimados y consentidos? ¿No estamos haciendo que aprendan a comportarse bien solo para conseguir recompensas y no porque simplemente 'hay que' comportarse bien?».**

Esta es una objeción que los padres pueden expresar con frecuencia. Muchos padres no están acostumbrados a elogiar a los niños o a los adultos. Muchos tampoco están acostumbrados a recibir elogios, de hecho.

A los padres que muestren estos reparos es necesario insistirles que un exceso de elogio no crea niños malcriados ni los lleva a buscar constantemente recompensas externas. Más bien, la Psicología ha encontrado que ocurre lo contrario; para que los niños desarrollen su autoestima y su motivación por portarse bien deben, en primer lugar, recibir aprobación y atención por parte de las personas que son importantes para ellos, en especial, sus padres. Lo que resulta dañino para el desarrollo es recibir poco elogio. Son precisamente esos niños los que tenderán a actuar para complacer a los demás o para conseguir refuerzos externos. Sin embargo, los niños que reciben elogios de sus padres frecuentemente desarrollarán la capacidad de **auto-elogiarse** y proporcionarse refuerzos positivos a sí mismos.

Al mismo tiempo, **los niños que reciben elogios** aprenden a **elogiar a los demás, lo que puede tener efectos muy beneficiosos en la interacción con los otros**. En las relaciones sociales suele operar el principio de «reciprocidad»: si uno ofrece elogios y refuerzos a los demás, es más probable que también los reciba de los otros, de tal forma que su autoestima se verá fortalecida. En cambio, los niños que no elogian probablemente tampoco recibirán elogios de otros niños o adultos. Por tanto, y teniendo en cuenta que los niños imitan lo que oyen y ven, al recibir mensajes positivos es más probable que interioricen esa forma de pensamiento y lo usen en su «auto-diálogo» para motivarse y en su interacción con los demás. Si, por el contrario, los padres son negativos y críticos, los niños imitarán igualmente esa conducta tanto consigo mismos como con los otros.

## 2. ¿No deberían los hijos comportarse bien sin que los padres tengan que estar constantemente diciéndoselo y elogiándolos?

**«Mi hijo debería saber lo que está bien y mal hecho. No me parece bien elogiarle todos los días para que haga las cosas elementales que tiene que hacer: sus deberes, recoger sus cosas…».**

Es muy probable que nuestros hijos conozcan qué es lo que los padres esperan que hagan, sobre todo si existen normas establecidas o costumbres en casa. Pero en sí mismo, el decirle a un niño cómo debe comportarse no es suficiente para que lo haga: debe estar motivado para ello. La Psicología científica nos deja bien claro que la única forma eficaz de desarrollar esa motivación es utilizando refuerzos. Si a nuestro hijo le reconocemos un buen comportamiento cuando lo tiene y se lo elogiamos (es decir, se lo reforzamos), es más probable que lo repita. Si no hacemos nada y asumimos que lo tiene que hacer porque sí, es muy posible que no lo vuelva a repetir. Así pues, además de hacerles saber a los hijos cómo deseamos que se comporten o transmitirles nuestras normas, debemos elogiarles cuando las cumplan para que lo sigan haciendo (ya que obtienen una recompensa cumpliéndolas) y el buen comportamiento se instaure como un hábito en los niños.

## 3. No veo ningún motivo para elogiar a mi hijo. Siempre se está portando mal.

**«Mi hijo no da más que problemas. ¿Cuándo voy a elogiarlo si nunca se porta bien?».**

Es cierto que puede ser complicado elogiar a los niños con un temperamento difícil y agresivo. Entre estos niños y sus padres frecuentemente se genera un círculo vicioso del que es difícil salir: los niños se comportan mal y los padres, desbordados por estos comportamientos, no son capaces de apreciar ninguna conducta positiva en sus hijos. Como los padres no elogian a los hijos, los niños no tienen motivación alguna para cambiar de comportamiento. Para romper ese círculo alguien tiene que iniciar un cambio, y ese alguien deben ser los padres. Es casi imposible que cualquier niño esté todo el tiempo comportándose mal; a lo largo del día tiene que haber algo que haga bien, por mínimo que sea. El problema está entonces en detectar ese momento de buen comportamiento, algo que se hace difícil para unos padres agotados por intentar cambiar esa mala conducta más frecuente. Sin embargo, la única forma de romper ese ciclo negativo con el niño es que los padres **aprendan a reconocer y a fijarse en las cosas positivas** de sus hijos y a elogiarlos en esos momentos. Así pues, los padres necesitan darse cuenta de que solo si los adultos asumen la responsabilidad de cambiar primero su propia conducta —rompiendo el círculo— será posible que existan cambios positivos en la relación.

## 4. No hay comportamientos perfectos… ¿No es lógico combinar el elogio con la crítica?

**«Cuando mis hijos hacen algo bien, veo también lo que han hecho mal, y así se lo digo para que mejoren la próxima vez».**

Muchas veces al dar elogios ocurre que, sin darnos cuenta, le incorporamos una muletilla en forma de comentario sarcástico o reprobador para dejar ver que la conducta que estamos halagando a su vez podría ser mejor. Es un error muy frecuente que ocurre no solo al dirigirnos a los hijos, sino que también ocurre en otras muchas dimensiones de la vida cotidiana. Especialmente con los niños, mezclar elogios con críticas o pequeñas burlas les resta mucha de su fuerza.

Veamos algunos ejemplos de lo que los padres dicen a sus hijos: «Pedro, muy bien por prepararte tan rápido para ir al colegio, pero la próxima vez tienes que lavarte también los dientes», «Me encanta que quieras ayudarme a fregar los platos, pero estás salpicando todo el suelo y así ensucias más que limpias; si lo haces tienes que hacerlo bien, déjalo que ya me encargo yo».

En estas situaciones los padres están elogiando el esfuerzo de sus hijos por hacer algo bien, pero su elogio ha perdido valor por haber añadido órdenes y críticas. Los niños se centrarán en la crítica, es decir, oirán que no hicieron un buen trabajo y puede que reaccionen con desánimo dejando de intentarlo de nuevo. Por todo ello, es importante que cuando los padres den un elogio a sus hijos, lo hagan de forma clara e inequívoca, sin más observaciones. Las órdenes y las instrucciones para mejorar su comportamiento deben dejarse para otro momento. Esto es especialmente importante cuando se trata de niños problemáticos, que están habituados a recibir órdenes improductivas y reprobaciones constantes. El cambio en la forma de reaccionar ante sus comportamientos positivos debe ser claro.