

Regulación emocional infanto-juvenil como prevención de la violencia.

Jornadas “LA VIOLENCIA FILIO PARENTAL EN EL ÁMBITO PREVENTIVO”

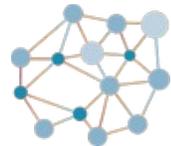
Delegación de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación, Junta de Andalucía.

Dra. Inmaculada Gómez Becerra

Catedrática Universidad de Almería.



Grupo Investigación HUM057: Avances en Intervención y Epidemiología con Infancia, Adolescencia y Familias.
UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



ceinsa/UAL
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN SALUD / UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



Red de Universidades por la Infancia y Adolescencia. RUIA



RED INFANCIA
SOCIEDAD CIENTÍFICA PARA EL AVANCE DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD INFANTO-JUVENIL



Aspectos fundamentales para paliar Violencia filio-parental

Procede de **ACTITUDES y COMPORTAMIENTOS DE RIESGO** desde la infancia:

- PERSONALIDAD ANTISOCIAL, no respetar la autoridad, no ajustarse a todo lo reglado...
- Crianza con apegos inseguros o deficitarios, percepción de ser una carga familiar...
- Estilos educativos parentales sobreprotectores y permisivos, sin establecimiento adecuado de límites, sin educación en positivo al establecer normas.
- Una "pobre o escasa" educación en valores prosociales.
- Alto nivel de egocentrismo junto con baja tolerancia a la frustración y autoestima.
- Falta de empatía, de conciencia, déficits emocionales.
- Influencia de modelos agresivos, hostiles, etc... Que observa en la familia o en el grupo de iguales... En VIDEOJUEGOS, REDES SOCIALES...

Aspectos fundamentales para paliar Violencia filio-parental

SÍNDROME EMPERADOR (V. Garrido, 2008, 2010):

- Conductas violentas o de maltrato en el ámbito familiar ejercidas por los menores hacia sus padres o tutores. Conductas violentas tanto físicas como verbales que demuestran un claro desprecio hacia sus progenitores, les desobedecen; manipulan; insultan y amenazan.
- La falta de conciencia, de sentimientos positivos hacia sus progenitores, familiares o personas de su entorno les convierte en **personas frías emocionalmente**, no dudan en utilizar la violencia para conseguir sus propósitos. Los **padres no tienen ninguna autoridad**. Se les podría llamar **menores “tiranos”, “déspotas”, “dictadores”**.
- Son niños o adolescentes que resuelven sus problemas con violencia y autoridad y que no cumplen con las normas de la sociedad. Este tipo de comportamiento agresivo se produce en diversos ámbitos de la vida, ya sea a nivel familiar, escolar o social. La resolución de sus problemas es a través de conseguir lo que quieren a pesar de la oposición que les ponga tanto sus padres como la propia sociedad.

¿Cuáles son las funciones? ¿Qué está a la base de la VIOLENCIA interpersonal?

- **Violencia/Agresión en menores** no es un problema circunscrito a un ámbito (escolar, familiar o entre iguales), sino que es un problema más amplio en el que todos (la sociedad) tenemos un papel en su prevención y solución.... Pueden ser **tendencias más o menos generalizadas**.
“**Nacen, sólo en parte, ... se hacen**”
- Existen tres trastornos psicológicos en los sistemas de clasificación formal relacionados con los problemas de violencia y agresión: **TRASTORNOS DE HIPERACTIVIDAD o con DIFICULTAD EN EL CONTROL DE IMPULSOS, TRASTORNOS NEGATIVISTAS/DESAFIANTES, y TRASTORNOS DISOCIALES (de mayor edad)**. A veces, un continuo, especialmente si hay comorbilidad y se relacionan con patrones de personalidad atípicos.
- A nivel epidemiológico hay datos preocupantes: la prevalencia de estos trastornos va en aumento, su inicio cada vez más temprano, comorbilidad (Casera y cols.,2002; Castillo, 2002; Castro, 2005; Gómez y cols., 2005).

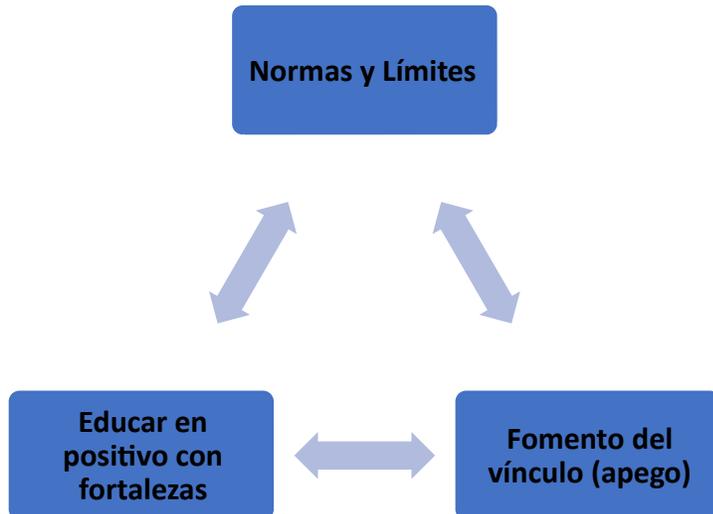
Comportamiento prosocial vs. antisocial

- ¿Cómo se generan los comportamientos de socialización?, ¿existen agentes de cambio?... ¿cómo en esa evolución e historia de vida toman fuerza los comportamientos fuera de la regulación social?
- **SOCIALIZARSE:** Seguir normas (desde las más elementales en la primera infancia), adaptarse a los límites de las normas socio-culturales, pero también la supervivencia dentro de ellas. **ATENDER, PERMANECER QUIETO CUANDO SE DEMANDA Y CONTROLAR LA IMPULSIVIDAD SON COMPORTAMIENTOS REGULADOS SOCIALMENTE.**
- **Son comportamientos que al darse molestan a otros y alteran el orden social establecido, esto último lo convierte en un circuito semi-cerrado y se torna en uno de los principales factores de riesgo.**
- Existe un **rango desde las desobediencias iniciales** (potenciales factores de riesgo) **hasta los comportamientos extremadamente perturbadores.** Los comportamientos perturbadores y agresivos -caso de no existir factores de protección- van creciendo en frecuencia, formas y funciones.
- A la base **PROBLEMAS DE EDUCACIÓN EN VALORES PROSOCIALES Y DE CRECIMIENTO PERSONAL Y DIFICULTADES EN EDUCACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL.**

- No se puede aislar una **reacción violenta** de las condiciones en las que se produce, de cómo reaccionan los otros, del resto de comportamientos de los afectados, de lo ocurrido en su historia, del trato que da el micro y macrosistema (familia, escuela y comunidad) a este tipo de problemas.
- La **intervención efectiva** es la **prevención temprana y una adecuada socialización desde la infancia. UNAS OPTIMAS COMPETENCIAS EMOCIONALES.**
- Luego será fundamental fomentar en los menores **estrategias de autocontrol y autorregulación**, habilidades interpersonales y de comunicación, pero siempre que **existan buenos cimientos y clarificación de valores sólida.**
- Las intervenciones dirigidas exclusivamente al individuo, asumiendo el problema en el niño o adolescente con patrones violentos tienen escasa efectividad.
- La **intervención con el niño o adolescente debe ir siempre acompañada de la mejora de los estilos educativos, las creencias, las actitudes y las reacciones de su medio social.**

ASPECTOS FUNDAMENTALES En las familias:

- Análisis y replanteamiento de valores, aceptación de lo que no podemos cambiar o controlar, ver a los hijos confirmando o no las expectativas de los padres.
- Atención plena en la educación de los hijos.
- Ser modelos de tolerancia al malestar y regulación emocional.
- Reconocer las cosas positivas del rol parental (**EMPODERAMIENTO PARENTAL**)
- **FORMULA DE LA TRÍADA:**



- **Primera estrategia:** centrar la atención de los padres en aspectos positivos de su hijo. Se ha de hacer de manera natural, no artificial, y a veces puramente accidental. **FOMENTAR FORTALEZAS Y CAPACIDADES.**
- **Siempre a la base actitudes y habilidades de los padres de: expresión y estabilidad emocional, escucha activa, comunicación verbal y no verbal, negociación, tolerancia al malestar y no impulsividad.**
- Recomendar como **reglas de oro ante las primeras actuaciones las siguientes:**
 1. En el primer momento y hasta en dos o tres ocasiones que detectemos algo no correcto los padres deben ignorar (**EXTINGUIR**), si no remite impedir que se llegue a dar dicha conducta problemática, o desviarla en los primeros pasos y dirigir hacia otras conductas (**PREVENCIÓN DE RESPUESTA**).
 2. **Educar en positivo y prevención: “Ley de la abuelita”**
 3. Si ya se ha dado el comportamiento problemático y es recurrente hay que corregir poniendo en juego las técnicas que se conocen para ello (**de corrección y sanción**). **Evitar castigos, discusiones y broncas.**

ADVERTENCIAS: indicar a los padres (hacer que caigan en la cuenta a través de experiencias propias y ajenas pero cercanas) que siempre habrá situaciones de conflicto, de crisis, desavenencias o momentos críticos (**estresores psicosociales**).

Ante los mismos: **mantener la calma y distanciarnos al considerar que son normales, son frecuentes y probablemente inevitables o al menos que escapan a nuestro control, hay que conocer los rangos y valorarlos.**

Traer al presente ejemplos positivos: aquellas situaciones en las que los padres hayan manejado de manera efectiva, donde hayan controlado los problemas. Traer de su historia al presente lo positivo, lo efectivo y cambiarlo (o reacomodarlo) será más natural, menos intrusivo, más eficaz y generalizable que generar nuevas reacciones o actuaciones en los padres.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **ELABORAR UN PROYECTO COMPARTIDO y TRABAJAR EN RED:**
- **CENTRO EDUCATIVO**
- **FAMILIA**
- **OTROS SI EXISTEN: policía, jueces, psicólogos, pedagogos, orientadores escolares, profesores, grupo de amigos,...**





**Punto de inflexión:
INTERVENCIÓN
INTEGRAL:
cinco pilares**

- **POLÍTICAS Y ACTUACIONES A NIVELES JUDICIALES** (leyes del menor, medidas disciplinarias y judiciales, ayudas sociales, apoyos de la comunidad...). **LEY RHODES**
- **Actuaciones en los contextos educativos e institucionales** (centros acogida, reforma, pisos tutelados...).
- **Actuaciones en la comunidad** (asociaciones/fundaciones de educador de calle, acompañamiento...). **RESILIENCIA**
- **Intervención en la familia:** Novedades, no sólo es darles pautas de modificación conducta, sino creencias, actitudes y filosofía e incluir aspectos de terapias de nueva generación. **BARRERAS PSICOLÓGICAS.**
- **Intervención directa en los menores:** ¿tratamiento farmacológico? Y Nuevos tratamientos cognitivos: sentimientos, creencias, actitudes, valores, tolerancia al malestar, aceptación, regulación de las emociones, control de la ira y la impulsividad. **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

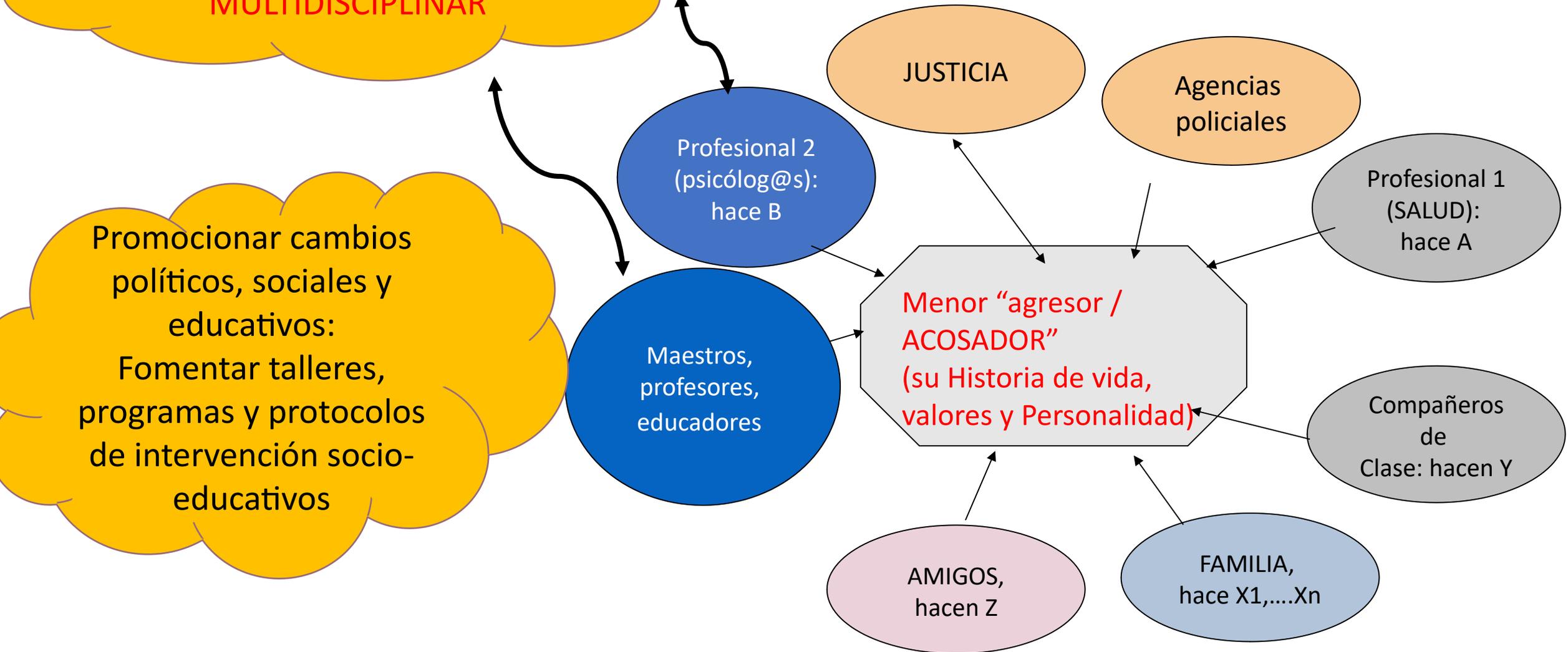
ROL DE LAS UNIVERSIDADES:

Formación...

Investigación...

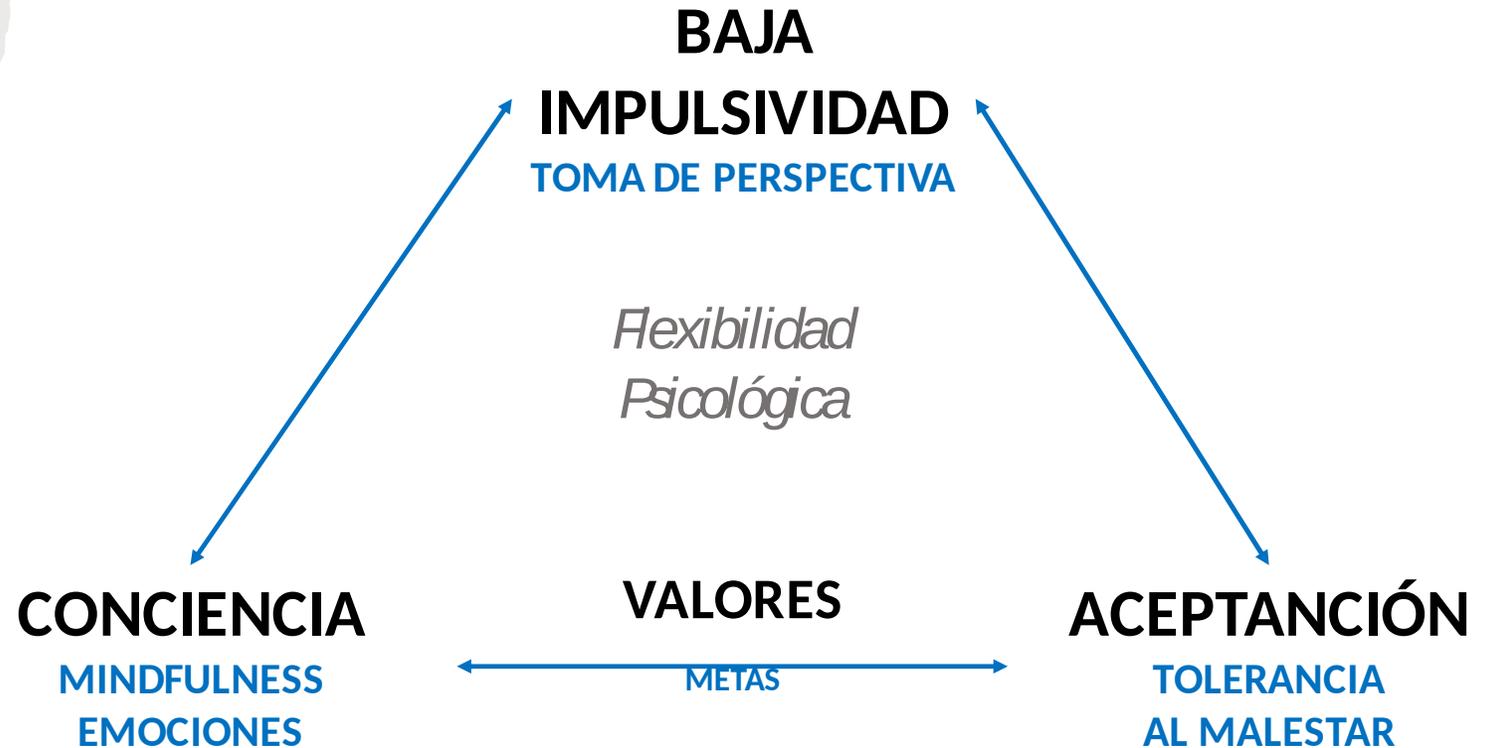
MULTIDISCIPLINAR

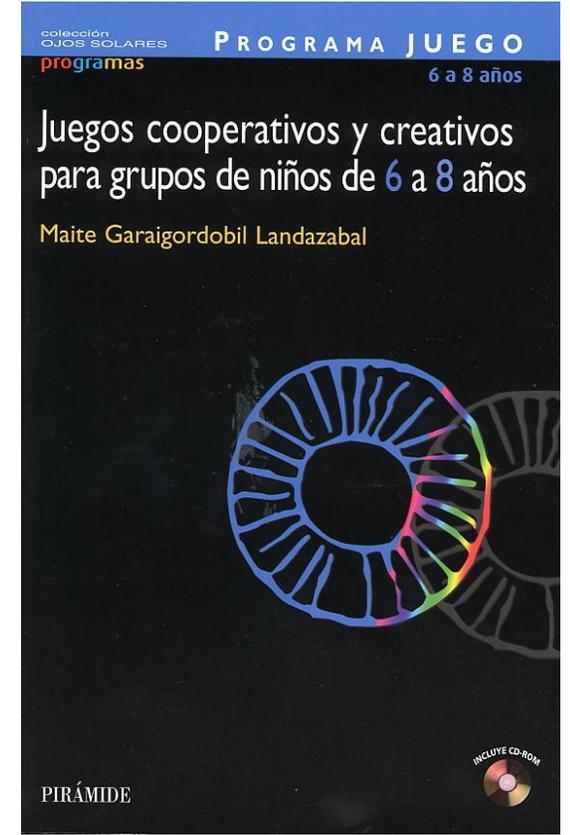
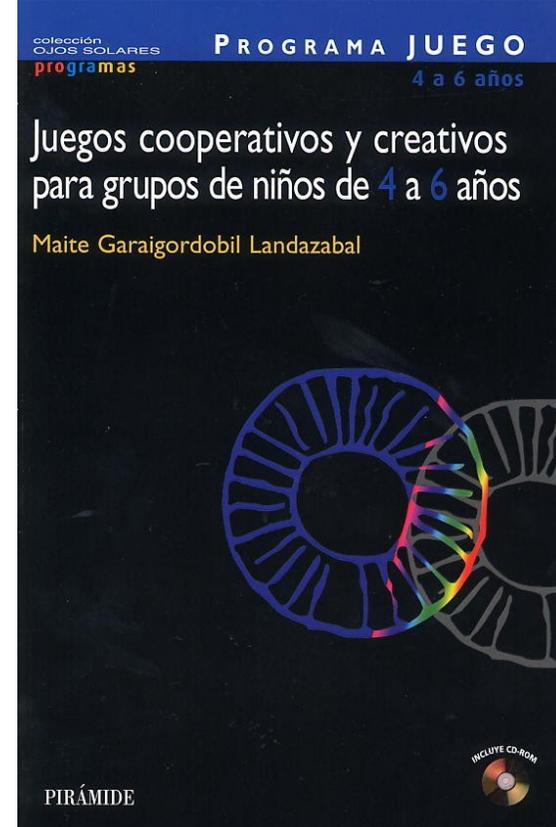
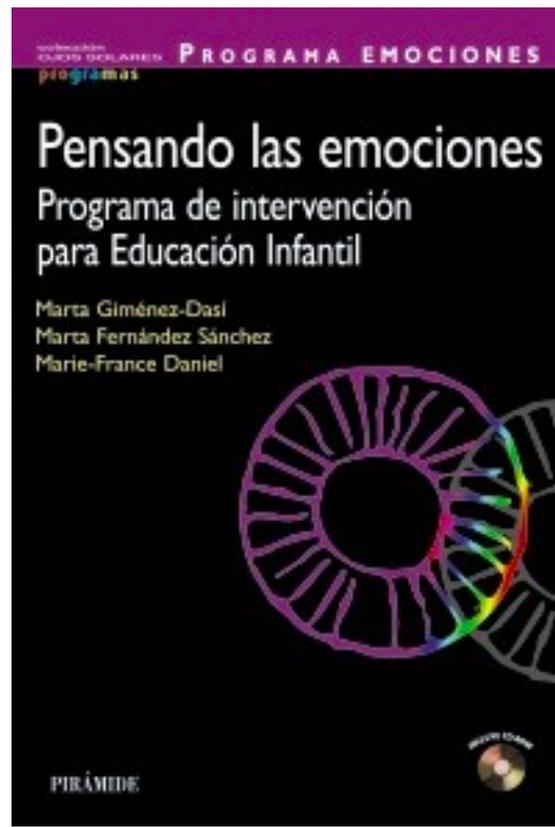
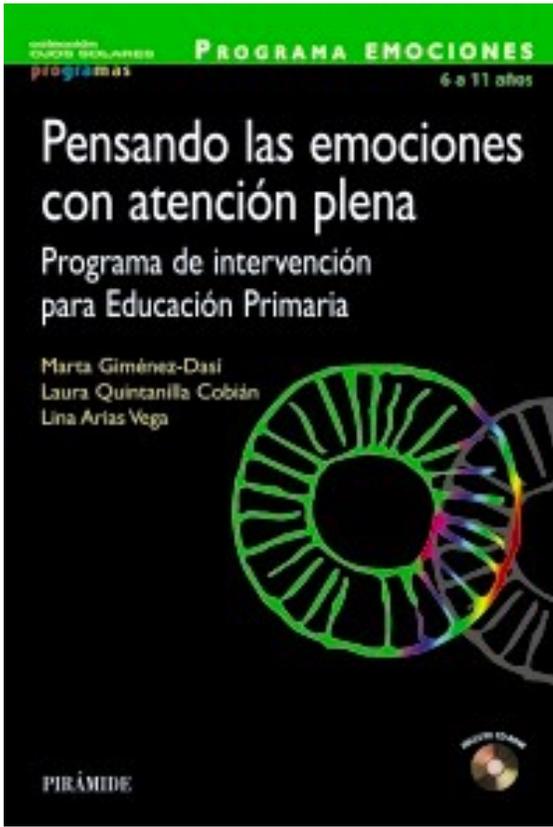
UNA INTERVENCIÓN COORDINADA:



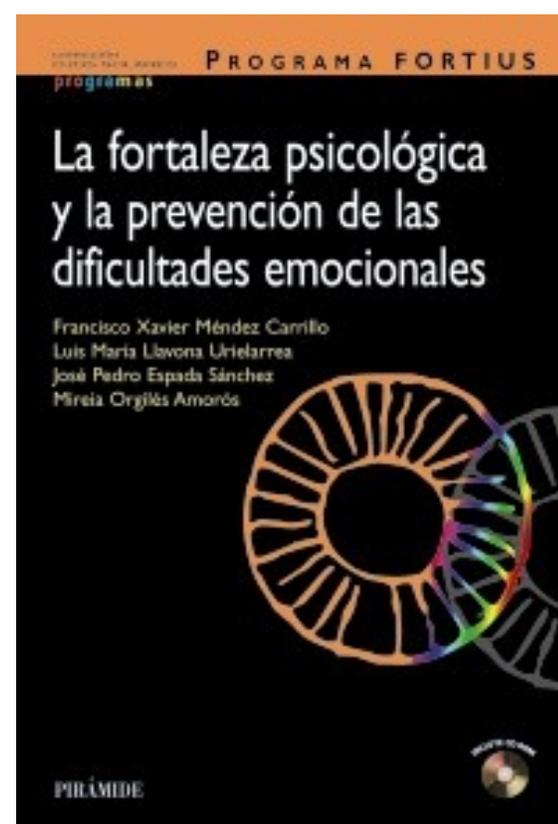
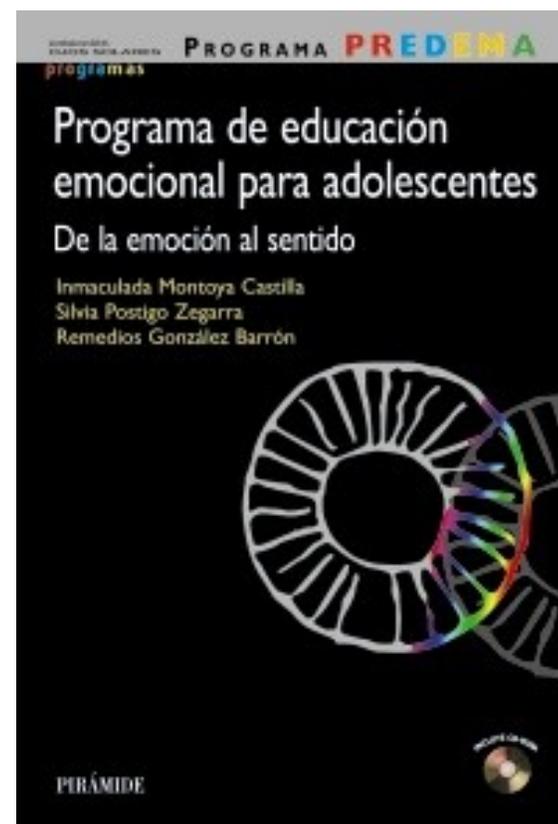
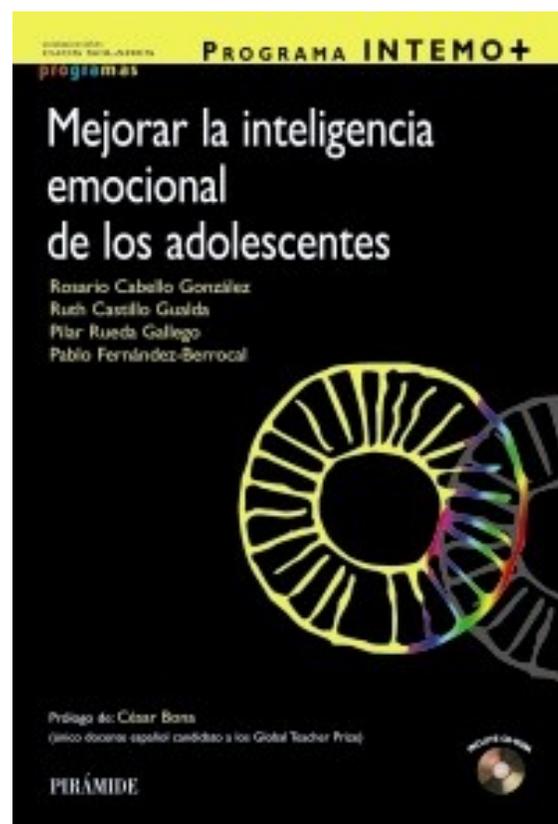
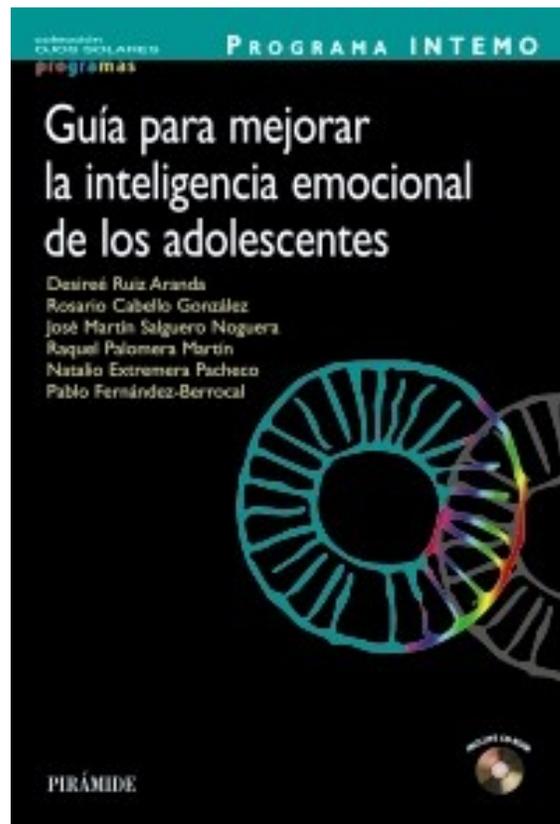
Modelo de regulación emocional flexible

- Cobos, L; Fluja-Contreras, JM.; Gómez, I. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence, and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*. 39-6.
- Cobos-Sánchez, L; Fluja Contreras, JM; Gómez, I. (2020). Willingness and Action Measure for Adolescents: Psychometric validation in Spanish adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 15, 46-51.





PROGRAMAS desarrollo comportamientos prosociales y educación emocional a edades tempranas. PARA LA ESCUELA



PROGRAMAS desarrollo comportamientos prosociales y educación emocional a edades tempranas. PARA INSTITUTO

ECOSISTEMA DE LA VIDA: “SISTEMA DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES”

Autores: Inmaculada Gómez Becerra, Juan Miguel Flujas Contreras & Lidia Cobos Sánchez

Depósito Legal: RTA-00291-2019



- Cobos-Sánchez, L., Flujas Contreras, J.M., y Gómez, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4 (2), 135-141.
- Cobos-Sánchez, L.; Flujas-Contreras, J.M.; y Gómez, I. (2018). Revisión de protocolos de evaluación e intervención en educación emocional en adolescentes en contextos educativos a nivel grupal. *Revista de Estudios de Juventud*, 121, 151-167
- Cobos-Sánchez, L.; Flujas-Contreras, J.M.; Gómez, I. (2019). Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar. *Psychology, Society, & Education*, 11(2), 179-192.
- Cobos, L.; Flujas-Contreras, J.M.; Gómez, I. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence, and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*. 39-6.
- Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J. M., & Gómez, I. (2021) Guía para el aprendizaje de flexibilidad psicológica y regulación emocional en el aula. *Revista Aula de Secundaria*, 42.
- TESIS DOCTORAL LIDIA COBOS SÁNCHEZ (Directores: Gómez, I. & Flujas, J.M.C.)

Ejercicios

- 1 Presentación teórica del Mindfulness (Christensen, 2009)
Ejercicio de la uva pasa (Snel, 2013)
Metáfora: La menten en un jarro (Hanh, 2011)
Primera práctica de meditación (Snel, 2013)
- 2 Presentación teórica: Mindfulness 2 (Christensen, 2009)
Atención plena de la respiración (Harris, 2009)
Ejercicio tratar de no pestañear (de la Fuente et al., 2010)
Ejercicio andar con consciencia (RMIT University, 2006)
- 3 Atención plena de la mano (Harris, 2009)
Ejercicio de las mariposas (Maero, 2006)
Ejercicio de la mano no dominante (Maero, 2014)
Entrenamiento a la meditación :las suelas de los pies (Singh et al., 2007)
- 4 Ejercicio del dique (K. G. Wilson & Luciano, 2002)
Aceptación de emociones (Harris, 2009)
Ejercicio contar hasta 10 (DuFrene & Wilson, 2010)
Ejercicio de defusion (Luciano et al., 2011)
Metáfora el invitado incómodo en la fiesta (K. G. Wilson & Luciano, 2002)
- 5 Ejercicio de los sobres (Wilson & Luciano, 2002)
Metáfora de las arentas movedizas (Wilson & Luciano, 2002)
Metáfora de la Tortuga (Wilson & Luciano, 2002)
Ejercicios de defusion (Luciano et al., 2011)
Metáfora ya sabes conducir (Wilson & Luciano, 2002)



ZONA DE CONFORT



DESCANSO DEL GUERRERO



Protocolo de Flexibilidad Psicológica

INTERVENCIÓN



10 sesiones grupales de una hora y media, con frecuencia quincenal.

CONTEXTOS CLÍNICOS Y EDUCATIVOS:

- Talleres Inpaula.
- Talleres / Acción tutorial I.E.S. "Sol de Portocarrero" (Almería)

EL BOSQUE nos sirve de introducción al ecosistema ... *es mejor seguir el camino que te lleva al final del bosque, aunque este sea oscuro...*

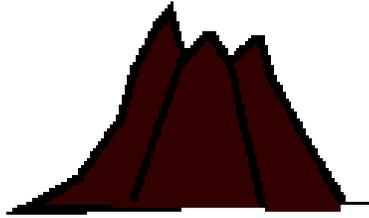
EL DESCANSO DEL GUERRERO es la zona en la que se aprenden habilidades de mindfulness.

En **LA CUEVA DE TU FUTURO** se plantean metas y objetivos de la intervención.

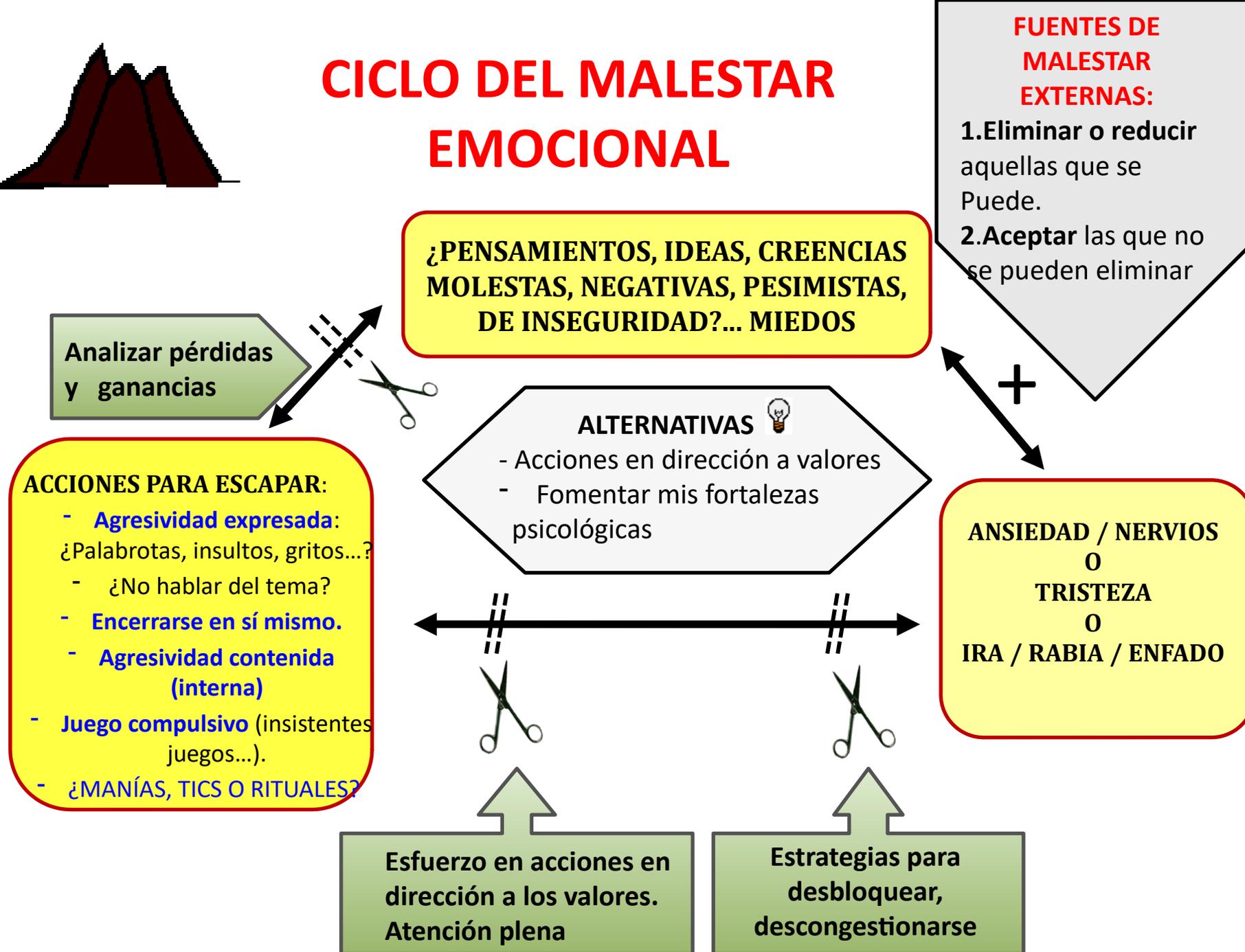
EL CICLO DEL MALESTAR muestra los procesos de desregulación emocional y cómo cortar con ellos.

En **EL RIO DE LA VIDA** se conocen y trabajan las áreas valiosas, se analizan los pros y contras.

EL CAMPO DE MINAS estalla cuando te dejas llevar por los pensamientos y emociones.



CICLO DEL MALESTAR EMOCIONAL



SERIOUS GAME: ISLA SANTUARIO DE SAEM



Inventores del Juego:

Flujas-Contreras, J.M., Castilla, D., Gómez, I. (2021). *Serious Game: Isla Santuario de SAEM*. Almería **Depósito Legal: 0462378191791**

Equipo de Investigación:

Dra. Inmaculada Gómez Becerra (Universidad de Almería, Spain).

Dr. Juan Miguel Flujas Contreras (Universidad de Almería, Spain)

Dra. Diana Virginia Castilla López (Universidad de Valencia, Spain)

D^a Lidia Cobos Sánchez (Delegación Territorial de Educación de Almería, Spain)

Dra. Azucena García Palacios (Universidad Jaume I de Castellón, Spain)

Equipo de Colaboradores:

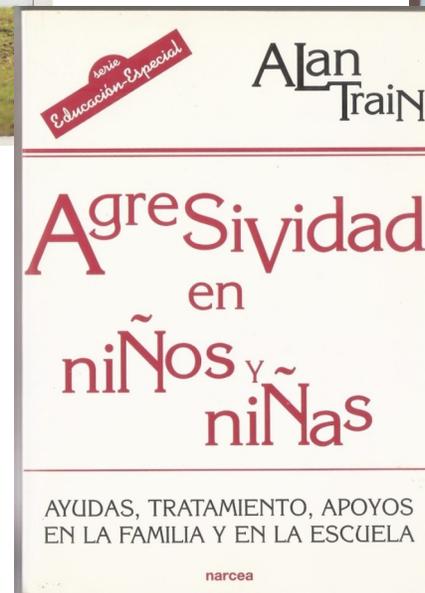
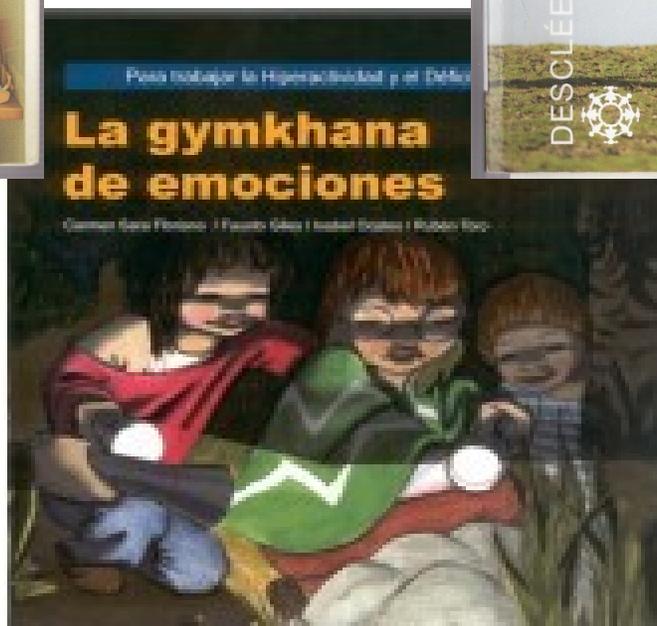
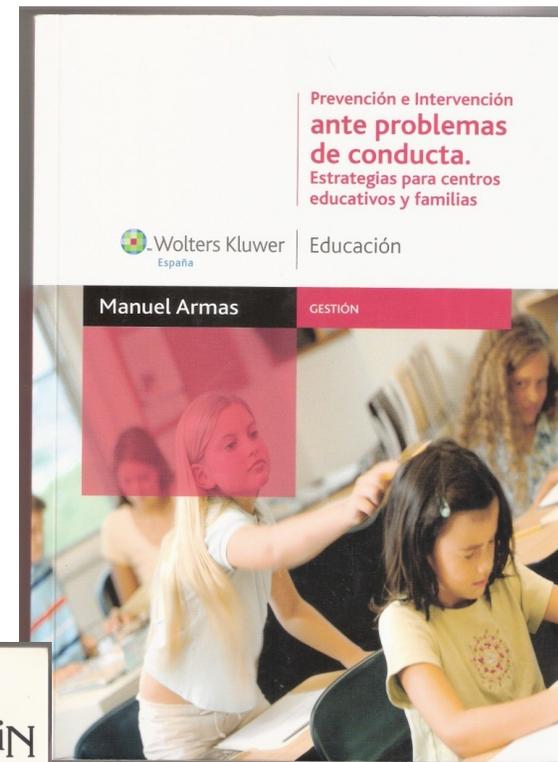
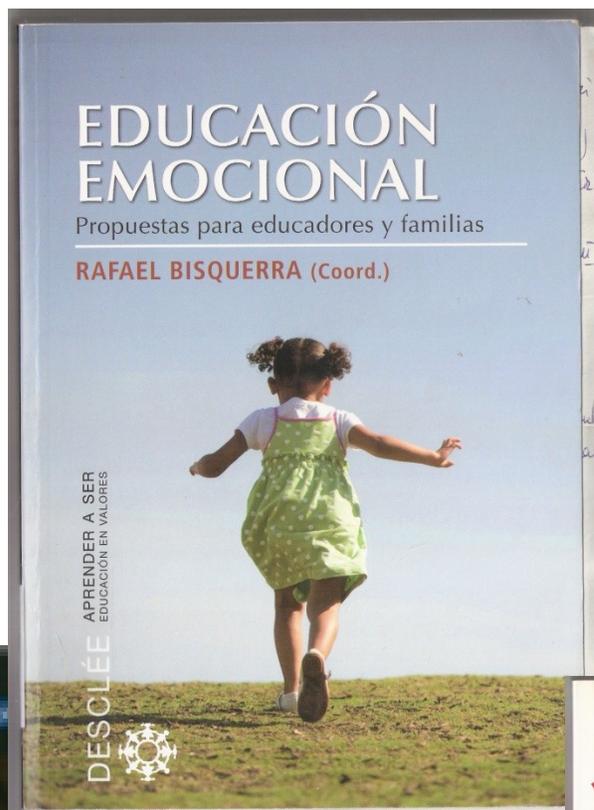
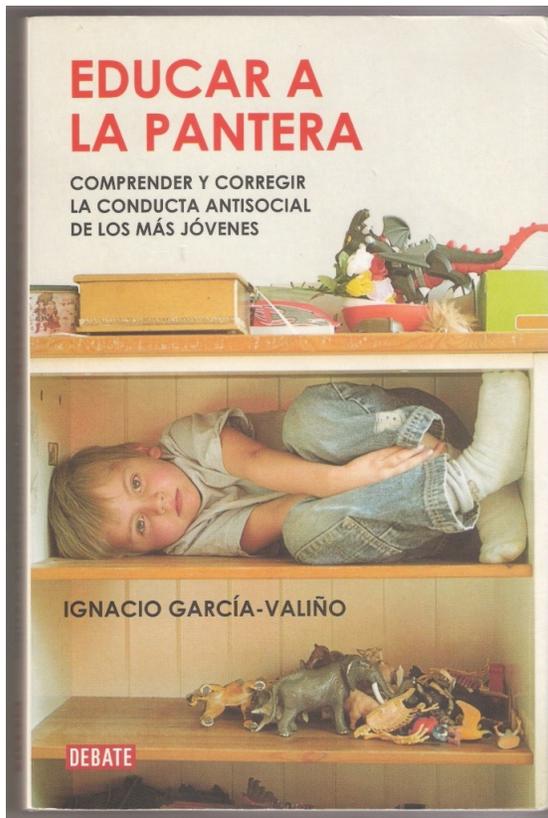
Dr. Jose Antonio Piedra Fernández (Universidad de Almería, Spain)

Dra. Alma Martínez de Salazar (H.U. Torrecárdenas, Servicio Andaluz de Salud)

Proyecto subvencionado por:

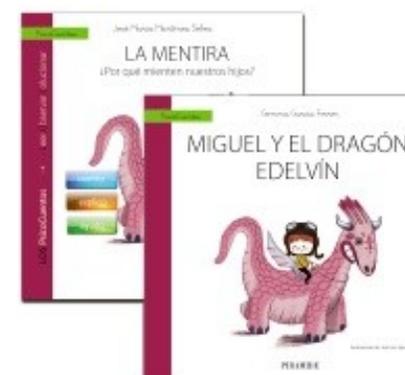
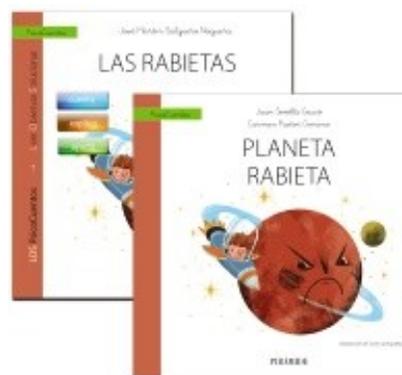
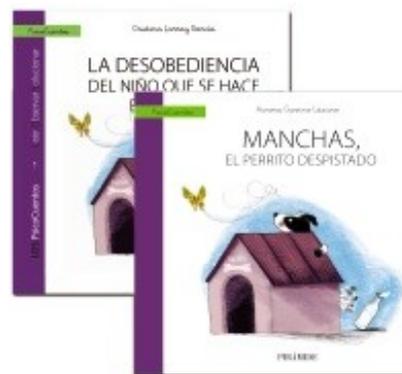
- Fondos propios de la Fundación Pública Andaluza para la Investigación Biosanitaria en Andalucía Oriental-Alejandro Otero (FIBAO) para Proyectos de Investigación seleccionados para financiación en la convocatoria 2028 de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía (Código Expediente: PIN-0381-2018).
- Subvención para estancias de personal investigador doctor en Centros de Investigación radicados fuera de la Comunitat Valenciana. Convocatoria 2021. Conselleria D'Innovació, Universitats, Ciència i Societat Digital. Expediente: BEST/2021/176. Beneficiaria: Diana Virginia Castilla López

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL. Educación & Familias:



PROGRAMAS desarrollo comportamientos prosociales y educación emocional a edades tempranas. PARA PADRES E HIJOS A TRAVÉS DE JUEGOS Y CUENTOS:

- Colección PsicoCuentos ofrece a los padres y a las personas relacionadas con los niños pautas de intervención avaladas por la investigación. Cada título consta de un libro guía para los padres con consejos prácticos sobre qué hacer o no hacer en el día a día, y de un cuento para el niño, con el objetivo de ayudarle a enfocar sus emociones de manera positiva y divertida, a resolver sus preocupaciones y dificultades...



CONTAGIO, TOXICIDAD Y ABDUCIDO POR Redes sociales, video juegos...PROGRAMAS y GUÍAS DE INTERVENCIÓN en CIBERACOSO:

1.- PROGRAMA ConRed en Andalucía:

El contenido del programa ha sido desarrollado por el equipo [LAECОВI](#) (Laboratorio de Estudios sobre Convivencia y Prevención de la Violencia) de la [Universidad de Córdoba](#), con la colaboración del grupo [IASED](#) (Interpersonal Aggression and Socio-Emotional Development) de la [Universidad de Sevilla](#) y la profesora [Paz Elipe](#) de la [Universidad de Jaén](#).

ENLACE ACCESIBILIDAD E INSCRIPCIÓN:

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/convivencia-escolar/inicio/-/novedades/detalle/yWgyellFzPWk/curso-a-distancia-programa-de-prevencion-del-acoso-escolar-y-ciberacoso-conred-1wpxmsedlbzc5>

<https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=18&subs=161&cod=2736&page=&v=2>

2.- GUÍAS EN DIFERENTES COMUNICADES,

<https://www.educacionyfp.gob.es/eu/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/acoso-ciberacoso.html>

PROGRAMAS y GUÍAS DE INTERVENCIÓN en ACOSO escolar, incluyendo a las familias:

3.- PROGRAMA KIVA:

La **eficacia** de KiVa se ha probado en **rigurosos estudios científicos** que demuestran que el programa reduce considerablemente los casos de acoso.

KiVa se ha implantado en el **90% de las escuelas finlandesas** y su éxito se ha exportado a **otros países**: Suiza, Holanda, Reino Unido, Alemania, Francia, Bélgica, Italia, Luxemburgo o Suecia.

Web del programa original: <https://espanaes.kivaprogram.net>

Validez empírica de la eficacia del programa:

<https://espanaes.kivaprogram.net/research-in-finland>

Modelos de Kiva implantado en centros educativos españoles:

<https://www.macmillaneducation.es/solutions-for-excellence/kiva>

4.- EDUCAR EN COMPETENCIAS DIGITALES A LAS FAMILIAS. EDUCAR A LOS MENORES EN EL USO RESPONSABLE Y SALUDABLE DE LAS TICs. Medidas tecnológicas paliativas: control parental, App de réplica, etc.. MULTIDISCIPLINAR

GUÍAS DE INTERVENCIÓN en CIBERACOSO:

La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales. Junta de Andalucía.

<https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>

Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Cuadernos FARO. [https:// drive.google.com/drive/folders/1zH-E9hxZqW0-yJ0R57G2gOcCITGVT1GY](https://drive.google.com/drive/folders/1zH-E9hxZqW0-yJ0R57G2gOcCITGVT1GY)

Muévete Seguro por las redes sociales. INCIBE. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>

Uso positivo de las TIC. Creciendo en Salud. Junta de Andalucía. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>

Uso positivo de las TIC. Forma Joven en el ámbito educativo. Junta de Andalucía. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>

Instituto Nacional de Ciberseguridad de España. <https://www.incibe.es>

Pantallas amigas. <https://www.pantallasamigas.net>

Estudio sobre la conciliación familiar y la educación parental respecto del uso de las nuevas tecnologías en la infancia y adolescencia: análisis de los cambios a raíz de la pandemia COVID-19



Alma D. Martínez de Salazar Arboleas (Especialista en Psicología Clínica, UGC Salud Mental, H.U.Torrecárdenas)

Inmaculada Gómez Becerra (Catedrática Universidad Almería, Departamento de Psicología. CEINSA/UAL)

Juan Miguel Fluja Contreras (Contratado de Investigación Universidad Almería, Departamento de Psicología. CEINSA/UAL)

Objetivo general:

Conocer incidencia y posibles consecuencias de un uso inadecuado de las TIC en el comportamiento y desarrollo emocional de la población infanto-juvenil, en periodo de escolaridad obligatoria en Andalucía, así como identificar factores de riesgo de adicción a las mismas e influencias a nivel familiar.





- **Estudio descriptivo de poblaciones de tipo transversal**, a través de una encuesta con muestras probabilísticas, desde metodología cuantitativa.
- **Diseño transversal mixto**: se estudia la prevalencia y los efectos del uso/abuso de TIC a través de la recogida de datos en un momento determinado del tiempo (año 2020), pero en diferentes cohortes de edad en los menores (de 6 a 8, de 9 a 12 años y de 13 a 16 años).
- **Población de referencia**: menores entre 6 y 16 años residentes en Andalucía, en periodo de escolaridad obligatoria, incluidos en los censos escolares del curso escolar 2019-2020.
- **Muestra final (con el total de respuestas y válidas)**: **55.915** padres de menores entre 6 y 16 años residentes en Andalucía.

https://drive.google.com/file/d/1GyZRxA0X4TVq2B0kLFbRH5Jl_k7d-qOq/view?usp=sharing



CONCILIA-TIC

**GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA EL USO
INTELIGENTE, ÓPTIMO Y SALUDABLE DE LAS
NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA FAMILIA**



Junta de Andalucía

**Recomendaciones
para niños, niñas y
adolescentes**



**Recomendaciones
para las familias**



**Recomendaciones
para las
administraciones**



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Contacto:

igomez@ual.es