

# ESCUELA DE FAMILIAS

AUTOCUIDADO Y GESTIÓN DE ENERGÍA  
CUANDO VIVIMOS CON NIÑOS/AS



ANA ROA GARCÍA

Prólogo de María Antonia Casanova

---

Primera edición: Septiembre 2020

Depósito legal: AL 1790-2020

ISBN: 978-84-1374-134-5

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Ana Roa García

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Fotografía de cubierta: Antonio Carrillo Leyva

Editorial Círculo Rojo

[www.editorialcirculorojo.com](http://www.editorialcirculorojo.com)

[info@editorialcirculorojo.com](mailto:info@editorialcirculorojo.com)

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

---

---

Dedicado a Antonio porque siempre será mi “ángel de la guarda”, a mis dos hijos Antonio y Andrea y a aquellas familias que se implican en LA EDUCACIÓN de sus hijos e hijas.

Dedicado a María Antonia Casanova, mi referente profesional, por su valiente e impresionante trayectoria en el mundo educativo; a Ernesto Zamorano y a Javier Rosado, directores de Jardín de las Delicias y Jardín Infantil y a sus equipos profesionales, por su dedicación a los más pequeños; a Cristóbal Calderón, mi compañero en proyectos innovadores; a Auri, fiel lectora de mis obras; a Mónica Núñez-Cacho directora de Zona Bienestar, por su gran profesionalidad y su apoyo incondicional; a aquellos y aquellas a quienes les importa LA EDUCACIÓN, un placer coincidir con ellos en esta vida.

---

---

---

---

## PRÓLOGO:

Desde siempre se ha considerado a la familia como elemento imprescindible para alcanzar las mejores metas en la educación de niños y niñas. La familia es el primer contexto natural en el que se desenvuelve la persona y, por lo tanto, desde el que recibe las primeras impresiones del mundo al que acaba de llegar. Muchos son los autores, a lo largo de la Historia, que han resaltado la importancia de la familia para la educación de los hijos, a la par que destacaban el papel de la escuela en cuanto a la instrucción que necesariamente precisaban para incorporarse a la sociedad y al trabajo. No obstante, insistentemente han destacado que familia y escuela debieran caminar en una misma dirección, con un mismo discurso ante el niño que se educa, de manera que este vaya orientando sus pasos por una ruta segura, apoyada por las personas adultas que se ocupan de su desarrollo más adecuado.

Estos principios continúan totalmente vigentes, a pesar del paso de los siglos (en muchos casos) de estas afirmaciones previas, pues ese primer ambiente en el que crece el niño le va a marcar, de uno u otro modo, para toda la vida. Las actuaciones iniciales con los hijos son percibidas, reconocidas y aprendidas por estos de forma inconsciente pero indeleble, por lo que conformarán, en buena parte, las respuestas de estos ante las posteriores manifestaciones de la familia. Por ello hay que remarcar que, desde los primeros momentos de la vida, la responsabilidad educadora de

padres y madres resultará fundamental y debe ser asumida conscientemente por los mismos.

Mientras realizamos estas afirmaciones, sin ánimo de asustar a ninguna familia, por supuesto, también es preciso reconocer otras dos realidades evidentes. La primera, que nadie nos educa para ejercer como padres y madres. Pareciera que es una función que se aprende naturalmente, cosa que no es cierta, como también sabemos todos. La segunda, que los tiempos cambian, evolucionan, la sociedad y la ciencia avanzan y, ahora mismo, existen grandes posibilidades de que una primera educación o circunstancia negativa no condicione la vida de una persona para su futuro, pues somos capaces de disponer de recursos para alcanzar la superación de las adversidades mediante los conocimientos aportados por la psicología, la neurociencia, la pedagogía, la medicina, etc., y otras tantas técnicas que nos permiten modificar la conducta y la autopercepción y autoestima de la persona.

Para cualquiera de las dos situaciones planteadas, la autora del texto que ahora presentamos, Ana Roa, ofrece alternativas válidas para poder ejercer de familia educadora con grandes posibilidades de éxito, llevando de la mano, paso a paso, a padres y madres, de manera que dispongan de recursos y soluciones en cada una de las situaciones que, con seguridad, se les van a presentar durante los largos años de educación de sus hijos.

Es amplia y profunda la experiencia de Ana Roa en el campo que ahora aborda, tanto por su formación inicial como por su práctica habitual de trabajo con buen número de familias. Todo este saber va volcado en las páginas que siguen, en las que ofrece una “escuela de familias” en su más y mejor sentido: no hemos nacido enseñados para desempeñar la maternidad/paternidad y debemos aprender en una buena escuela, como puede ser la que ahora se nos presenta.

Escucha activa, optimismo, calidad humana, emoción, coaching, resolución de conflictos, diálogo, modelos educativos, autoconcepto, autoestima, respeto, democracia, disciplina, estilos de educación, sobreprotección, comunicación, digitalización y asertividad. Términos, todos ellos, que nos resultan habituales y que debemos saber manejar para llevar a cabo la educación actual de niños y niñas, de adolescentes y jóvenes. Pero, ¿cómo? Los educandos son diferentes (tiranos, inseguros, autónomos, dependientes) y sus padres también (autoritarios, permisivos), lo cual deriva en que no existe un modelo exclusivo (¿talla única?) de educación que resulte válido para su aplicación automática. Hay que profundizar en la complejidad del proceso educativo y hay que capacitarse para manejar las técnicas apropiadas que permitan resolver cada situación o circunstancia que se presente.

La *Escuela de Familias* que sigue a continuación constituye un valioso material para apoyar la función educadora, imprescindible en nuestro mundo, que sin duda deben ejercer las diferentes unidades familiares existentes en estos momentos.

Por si cabía alguna duda, acabamos de pasar (aunque todavía seguimos en tránsito) una etapa desconocida e impensable para nuestra sociedad, como ha sido la pandemia de la COVID-19, que ha obligado en los tiempos de confinamiento a que las familias ejerzan, no solo su papel propio, sino el que habitualmente es responsabilidad de la escuela, en muchos casos; es decir, se han convertido en actores pedagógicos de primer orden. Volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad (VUCA) han cobrado actualidad de un modo aplastante, aunque ya manejáramos estas posibilidades antes del momento actual. No creímos llegar a los escenarios vividos, pero han llegado. Y no parecen desaparecer de inmediato, lo cual hace más imprescindible, si cabe, la formación en educación familiar que la autora plantea, favore-

ciendo un dominio eficaz para superar etapas nunca previstas con anterioridad.

Resulta, por tanto, de gran interés y necesidad la obra que ahora se presenta, con la esperanza de avanzar funcionalmente hacia una educación compartida por todos los agentes sociales (familia, administración, instituciones, sociedad) que derive en modelos adecuados y diversificados ante las numerosas y enriquecedoras diferencias de las personas que conformamos este mundo. La experiencia y la profesionalidad de la autora son una garantía para los lectores y “aprendices”, pues con seguridad, lenguaje claro y directo, propuesta de actividades, talleres, explicaciones rotundas, aproximan hacia las mejores actuaciones familiares, que construyan la sociedad (compleja, pero interesante como reto) que todos deseamos.

Madrid, julio 2020

M<sup>a</sup> Antonia Casanova

---

# ÍNDICE:

## **Capítulos:**

1. Educar “bien”, ¿un <u>RETO</u> en la sociedad actual? La Escucha Activa y el Feedback.....	17
2. Escuela de Familias, espacio de planteamiento de dudas y aprendizaje ensayo-error. La Rueda de la Vida .....	45
3. ¿Qué “pasa en casa”? Educar “apagando fuegos”. Objetivos SMART .....	66
4. ¿Existe un modelo exclusivo de Educación? EDUCACIÓN “talla única” .....	86
5. ¿”Qué es” y “qué no es” una Escuela de Familias?.....	112
6. Entorno VUCA y Escuela de Familias .....	134
7. Conclusiones Prácticas .....	158
8. Bibliografía y Webgrafía .....	173
9. Anexos	
Anexo 1 .....	179
Anexo 2 .....	184
Anexo 3 .....	188

---

---

---

Habitamos un mundo cambiante, innovador y veloz, pero también incierto, frágil y voluble. Vivimos en un mundo donde todo cambia y nada permanece... Donde lo único que parece permanecer es el cambio, un cambio que se ha instalado en nuestras vidas.

*“El cambio representa, en definitiva, una oportunidad para trabajar por una educación mejor. Transformación especialmente relevante en el ámbito de la producción, la gestión y la difusión del conocimiento y, por tanto, de gran impacto en una sociedad como la nuestra basada en su uso intensivo. Una transformación que se revela determinante y de creciente importancia en los procesos de enseñanza-aprendizaje” SET VEINTIUNO: 21 habilidades para el siglo XXI, Santillana*

Aprender se ha vuelto una actividad imprescindible. La necesidad de cambiar nuestras maneras de aprender y enseñar representa, sin duda, una oportunidad para promover cambios que den mejor respuesta a las necesidades educativas y de formación de las personas en nuestra sociedad. El cambio representa, en definitiva, una oportunidad para trabajar por una educación mejor, más inclusiva y participativa, más justa y equitativa, que responda a la diversidad de nuestras sociedades y nos ayude a superar el actual desapego por el aprendizaje, las barreras que siguen existiendo hacia el mismo, el abandono y el fracaso escolar. Una gran oportunidad para abrir y ampliar el debate sobre los fines de la educación, debate en el que debe participar toda la comunidad educativa.

Actualmente, el cambio social condiciona los contextos en los que el niño contextos en los que el niño debe poner en marcha las estrategias aprendidas para comportarse como ser social. Nadie duda que hoy la escuela deba educar, en un amplio sentido del término, y que las familias constituyan un apoyo para la educación de sus hijos. Por ello, ambos contextos educativos comparten importantes funciones en relación con los hijos/alumnos.

En la familia, es donde se inician las primeras relaciones de afecto con los demás, por lo que se considera un adecuado aprendizaje el aceptarnos y aceptar a los otros. Esto sienta las bases para la convivencia. Supone, por tanto responsabilizarnos de nuestras propias acciones para mejorarnos a nosotros mismos y mejorar así nuestras relaciones. En el coaching familiar es necesario que la familia tenga la misión educadora y que se realice un análisis de la propia familia como agente educativo y socializador, de sus funciones y de los roles que adopta, siendo de vital importancia el rol de coach para finalizar con su participación en el fomento de la autoestima.

Vamos a sumergirnos en... **“ESCUELA DE FAMILIAS. Autocuidado y gestión de energía cuando vivimos con niños/as”**

## CAPÍTULO 1

### **EDUCAR “BIEN”, ¿UN RETO EN LA SOCIEDAD ACTUAL? LA ESCUCHA ACTIVA Y EL FEEDBACK**

#### **1.1 La Educación y el mundo digital**

Una de las principales características de nuestra época es el proceso de digitalización que están experimentando todos los ámbitos de nuestra vida. Lo digital no es solo un conjunto de herramientas complementarias, sino un nuevo entorno que no puede esquivarse y que debe ser dominado tanto por alumnos como por profesores.

*En este contexto y basándonos en el artículo LOS RETOS DE LA FAMILIA HOY ANTE LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS: A EDUCAR TAMBIÉN SE APRENDE Julio Antonio González-Pienda Universidad de Oviedo es prioritario tener en cuenta: “Educar en un nuevo contexto tecnológico y social Los estudios evolutivos efectuados con niños y jóvenes de clase media de los países desarrollados ponen de manifiesto que estas relaciones familiares se entienden como un apoyo unilateral (económico, emocional y social) de los progenitores a la prole, sin que aquellos esperen recibir algo tangible a cambio, en contraste con el mundo rural, las sociedades agrarias y nuestro pasado inmediato en donde la reciprocidad entre generaciones constituye un principio básico sobre el que se organiza la vida social (Levine y White, 1986). La fuerza educativa de la familia decae frente a ciertos elementos poderosos de la sociedad postmoderna. Sin embargo, las teorías psicológicas de la socialización siguen atribuyendo a la familia, en cualquiera de las formas descritas, una*

*función básica en este proceso. La socialización como proceso a través del cual el ser humano adquiere un sentido de identidad personal y aprende las creencias, normas y valores apreciadas y esperadas por las personas que les rodean Pero, los progenitores, y quizás también los niños dentro de poco, saben que sus hijos no serán como ellos y eso no puede olvidarse a la hora de educarlos...”*

## **1.2 La Educación para la vida**

Muchos son los que han defendido la idea de una escuela en la que aprendamos a vivir de la misma manera que se vive. A lo largo del siglo xx surgieron numerosos colectivos de docentes para los que el lema “dejad que la vida entre en la escuela” se convirtió en principio pedagógico. Defendían una educación que nos permita dar respuesta e intervenir de la manera más apropiada posible con respecto a los problemas y cuestiones que nos depara la vida en todos sus ámbitos.

En un mundo donde cada vez parecen más necesarias soft skills, habilidades/destrezas como la creatividad, la innovación, el trabajo en equipo, la capacidad de gestión de la información y de aprendizaje autónomo, pensemos en cómo en transformar la educación para que estas habilidades formen parte de sus objetivos básicos. El cambio requiere un esfuerzo sostenido y sistemático, que involucre a toda la comunidad educativa y donde asumamos que se trata de un proceso de aprendizaje de cada proyecto educativo.

*“La educación debe preparar para la vida; o dicho de otra forma: toda educación tiene como finalidad el desarrollo humano. Cuando hablamos de desarrollo, también nos referimos a la prevención. En términos médicos, el desarrollo de la salud tiene como reverso la*

*prevención de la enfermedad. En términos educativos, el desarrollo humano tiene como reverso la prevención en sentido amplio de los factores que lo puedan dificultar (violencia, estrés, ansiedad, depresión, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.).*

*Una educación para la vida, con la perspectiva del desarrollo humano como telón de fondo, debe responder a las necesidades sociales. Si la educación quiere preparar para la vida, debe atender a los aspectos emocionales de forma prioritaria. Esto implica la educación emocional” Rafael Bisquerra*

### **1.3 Habilidades que nos ayudarán a comunicarnos con nuestros hijos: La Escucha Activa**

Para comunicarnos con los demás se hace necesario poseer ciertas habilidades sociales. Dichas habilidades, como la escucha activa, la asertividad así como el feedback, nos ayudan a comunicarnos con los demás de manera efectiva, y nos ayudan a mejorar nuestras relaciones interpersonales.

De igual manera, el proceso de coaching en las aulas lleva consigo el manejo de estas habilidades. El coach debe interpretar el mensaje en el sentido que pretende el coach, comunicando efectivamente.

#### **¿Qué es la Escucha Activa?**

Escuchar y oír no es lo mismo, aunque tendemos a confundirlo y aplicarlo de igual manera. Mientras que oír es algo automático, la escucha activa implica atención, interés, observación, por tanto un mayor.

Es una comunicación bidireccional, no solamente se atiende a la información recibida, sino que se comprueba lo que el oyente

ha entendido. De ahí la importancia en este proceso de la retroalimentación o feedback.

Para que la escucha activa sea eficaz, algunas de las pautas a seguir son:

- Atender a las necesidades y objetivos que el coachee nos presenta: metas, valores, preocupaciones...
- Distinguir la diferencia entre lo que nos dice, es decir, las palabras y el tono de voz, la mirada y el lenguaje corporal, por ejemplo a través de la postura que adopte.
- Parafrasear, es decir, resumir lo que nos ha dicho. Esto le asegura que le hemos entendido, por lo que le va a motivar para seguir en ese proceso de cambio.

También existen distintos obstáculos que entorpecen nuestra capacidad de escucha:

- Una posición egocéntrica por parte del coach, atendiendo únicamente a aquello que coincide con nuestro punto de vista, por lo que sólo oímos lo que nos interesa.
- En relación al emisor, nos fijamos más en sus características externas (su apariencia, comportamiento), por lo que existe una tendencia a juzgar de manera anticipada.
- Ante el mensaje que nos llega nos podemos sentir aludidos o atacados, manifestándose una alteración en nuestras emociones.
- Establecer un clima adecuado, en el que los canales de comunicación sean efectivos y no se vean condicionados por alteraciones físicas por parte del emisor, como por ejemplo, el cansancio, interrupciones, tensiones...