

## EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES. PROGRAMA DE FORMACIÓN A FAMILIAS

Laura Pardo Sanmartín<sup>1</sup>

[laurapardosanmartin@gmail.com](mailto:laurapardosanmartin@gmail.com)

M.<sup>a</sup> Ángeles Hernández Prados<sup>2</sup>

[mangeles@um.es](mailto:mangeles@um.es)

Universidad de Murcia

### Resumen

La importancia de la educación familiar es algo más que evidencia, aunque no siempre constatado, y mucho menos visibilizado. El campo investigador de la educación familiar se encuentra aún inexplorado, abundando muchos artículos de reflexión, pero escasos artículos empíricos o de intervención. Todo ello, impulsó la inquietud de dar a conocer el programa “Herramientas emocionales para sobrellevar la adolescencia” destinado tanto para unidades familiares con adolescentes en casa, compuesto por siete sesiones, que pretenden dar cobertura al siguiente objetivo: ofrecer a las familias herramientas educativas que contribuyan al desarrollo de las habilidades sociales, la asertividad como medio de gestión de conflictos y la inteligencia emocional, en la relación que mantiene con sus hijos e hijas en una edad tan crucial como es la adolescencia.

**Palabras clave:** formación, familias, educación emocional, adolescentes, habilidades sociales, asertividad, conflictos.

### 1. LA EDUCACIÓN FAMILIAR EN LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI

Los cambios experimentados por la sociedad han dejado a las familias huérfanas de modelos educativos en los que anclarse para forjar las pautas de crianza familiar de sus hijos durante el desarrollo evolutivo que experimentan y las necesidades emergentes en cada etapa, siendo la adolescencia, sin lugar a dudas una de las más complejas. La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (Pérez, y Santiago, 2002).

---

1 Laura Pardo Sanmartín. Estudiante del Máster de Formación del Profesorado en la Universidad de Murcia y del Máster online sobre Intervención Psicopedagógica y Trastornos de Audición y Lenguaje en la Universidad de San Jorge (Zaragoza). Graduada en Pedagogía.

2 M.<sup>a</sup> Ángeles Hernández Prados Profesora titular en la Universidad de Murcia. Ha participado en proyectos de investigación sobre autoestima, convivencia escolar y resolución de conflictos, seguridad de los menores en la red, educación familiar, arte y valores, formación del profesorado en educación en valores, familia y exclusión social, comunicación familia y escuela, entre otros.

Mucho se ha escrito sobre educación, algo menos sobre las familias, y en lo que respecta a la educación familiar, la producción científica es todavía mucho menor. Todo ello hace que la educación familiar se sitúe en el terreno de la confusión, ambigüedad y dificultad, infundando en gran parte de los investigadores de la educación ciertos temores y reticencias hacia las posibilidades de abordar esta temática científicamente. El hecho de ser considerado un ámbito privado y personal, tampoco es que haya contribuido positivamente a impulsar la investigación sobre educación familiar. En el mejor de los casos, la familia ha sido contemplada como variable de investigación en numerosos estudios, más que como objeto de estudio. En este sentido estudios sobre bullying evidencian que el dialogo y clima sociofamiliar, las relaciones paterno-filiares y así como el estilo educativo parental asociado al establecimiento rígido de reglas, aumentar la probabilidad de comportamientos sociales desadaptados por parte de los hijos (Hernández Prados, 2004; Moreno, Vacas y Roa, 2006).

Ante este panorama, no resulta extraño que reduzcamos la educación familiar a la formación de familias, a pesar de que el primero sea el contenido principal en las experiencias que se realizan de formación, ni que desconozcamos porqué aún se sostiene un modelo educativo familiar feminizado dejando la responsabilidad de los hijos a la mujer, o cuáles los marcos de referencia que nutren las estrategias de afrontamiento educativo de los padres y madres, entre otros aspectos. Según Parada (2010), la educación familiar consiste en “formar a personas íntegras, auténticas, plenamente desarrolladas en sus potencialidades personales, equilibradas, con una escala de valores a los que ajustar su comportamiento, coherentes consigo mismas y comprometidas socialmente” (p.29). Para Hernández Prados (2009) la educación familiar no se limita exclusivamente a las relaciones unidireccionales que se establecen entre padres e hijos, sino que se entiende como toda acción educativa integral y no neutral que es desarrollada por alguno de los miembros que componen la unidad familiar, así como la interrelación que la familia mantiene con el sistema social, escolar y comunitario. Todo ello, continúa exponiendo la autora, con la finalidad de que procurar que “la institución avance, no ya sólo buscando su supervivencia, sino la felicidad, la pluralidad, la coherencia, la solidaridad, la eliminación de la pobreza y la marginalidad o la integración social de sus miembros” (Hernández Prados, 2009, p.198)

No cabe duda de que la familia es el primer agente en promover el aprendizaje de valores esenciales para el desarrollo de la vida ciudadana (García Hernández, Ramírez y Lima, 2001; Hernández Prados y Tolino Fernández-Henarejos, 2011) y que la herramienta educativa mejora para este contexto “es la misma vida de familia, con un ambiente que favorezca el diálogo y la participación de cada uno. Son los padres quienes han de dar el tono a la vida en común” (López y Cruz, 2004, p.197).

Ahora bien, actualmente, vivimos en una sociedad que necesita de nuevas alternativas para mejorar la educación familiar y educativa, pues desde la “mitad del siglo XX se asiste al paso de un modelo de educación relativamente represivo a un modelo relativamente permisivo” (Parada, 2010, p.27). Los estilos educativos parentales son las tendencias comportamentales que muestran los padres al afrontar las situaciones cotidianas de la familia en relación con la crianza de sus hijos, de tal modo que si predomina la disciplina sobre el afecto y el diálogo se denomina autoritario, del mismo modo la sobreprotección del menor, cayendo en la idealización del mismo y justificando la totalidad de sus acciones,

incluidos sus errores, son modelos poco adecuados para el desarrollo (Hernández Prados, 2001).

Cámara y López (2011) aportan en su artículo que los estilos educativos paternos influyen activamente en la codificación de la personalidad de los hijos e hijas, constituyendo uno de los elementos claves para la socialización familiar (p.258). A pesar de que la sociedad no se rige por un estilo educativo puro, sí que podemos encontrar diferentes pautas que definan la manera de cómo educar, como “la intensidad y frecuencia con que demostramos nuestro afecto, la calidad y cantidad de la comunicación, y la forma de establecer los límites y las normas” (p.257). El cambio de estilo es posible, además de no existir un estilo puro, pero generalmente estos estilos permisivos se implantan a edades tempranas del niño, y cuando alcanza la adolescencia y se agudizan los conflictos, resulta mucho más costoso reconducir la relación hacia modelos más saludables como el estilo democrático

En situaciones como estas añoramos la figura del educador familiar que poseen en algunos países de Latinoamérica en los que existe un Grado de Educación familiar, pues “la familia es a la vez fuente y sujeto de educación, y necesita de otras instancias para cumplir bien sus tareas” (López y Cruz, 2004, p.197), y es el educador familiar quien asume principalmente la formación de las familias. No dudamos de las buenas intenciones de las familias, en lo que se refiere a la educación de su descendencia, pero consideramos que la labor educativa en el contexto familiar debería realizarse sobre una base más solida que la voluntariedad. De ahí que reivindicamos, siempre que nos es posible, la necesidad de formación especializada, es decir, ajustada a la realidad de las familias, y diversificada, en lo que a temas se refiere, que en España se realiza principalmente a través de los centros escolares. En otro lugar, expusimos los rasgos principales que deben ser considerados para poder llevar a cabo la formación de las familias, ya que para poder llevarla a cabo de forma satisfactoria “requiere de los conocimientos pedagógicos (...) y además, implica un proceso de planificación, estructuración, seguimiento y evaluación no necesariamente presente en las experiencias de escuelas de padres, pero si en los planes de formación” (Hernández Prados y Tolino, 2016, p.24).

La motivación de este trabajo nace a partir de la revisión bibliográfica de los programas de formación familiar realizado hace unos años (Ruíz-Marín y Hernández-Prados, 2016) en la que se pudo comprobar la escasez de formación especializada y destinada a las familias, así como de las múltiples experiencias de formación de familias desarrolladas, aunque lamentablemente no todas publicadas. A modo de ejemplo, nos gustaría destacar la formación en mindfulness para las familias, ya que consideramos que aporta un mayor autoconocimiento y atención plena de los miembros que revierte en la mejora de las relaciones interpersonales (Hernández Prados e Iglesias Dulanto, 2016), encontrándose estrechamente relacionado con lo emocional, temática en la que nos centramos en el programa que vamos a describir a continuación. El programa “Herramientas emocionales para sobrellevar la adolescencia” pretende dar a las familias respuestas eficientes en el tema del conocimiento de las habilidades sociales y cómo estas influyen en las relaciones de sus hijos, además de proporcionarles herramientas útiles para abordar problemas que pueden surgir en la etapa de la adolescencia. No solo se trabajarán las habilidades sociales en relación a los adolescentes, sino que el propósito que buscamos es que los padres

aprendan a gestionar sus emociones, así como saber aplicarlas a sus actividades cotidianas.

## **2. LA TAREA DE EDUCAR LAS EMOCIONES DEL ADOLESCENTE DESDE LA FAMILIA**

Las emociones han despertado un gran interés en la última década del siglo pasado para diversas disciplinas científicas, especialmente para todas aquellas que directa e indirectamente se relacionan con la educación. Así pues, se ha evidenciado la importancia de “las emociones en el proceso de indagación para el aprendizaje de un pensamiento empático y cuidadoso” que requiere entre otros aspectos “aprender a dar una expresión personal a las emociones tanto para uno mismo como para los demás, y aprender a reconocer las emociones de otros” (Modzelewski, Techera y Fernández, 2016, p.105). En relación a esto, Richaud y Mesurado (2016) afirman que:

existe abundante evidencia acerca de los predictores psicosociales de la prosocialidad, empatía, emociones positivas y autoeficacia social, a la vez que protectores frente a la agresividad, el objetivo del presente estudio es analizar qué proporción de variancia de la prosocialidad y de la agresividad predice cada uno de los factores antes mencionados (p.33).

Los mensajes que culturalmente hemos aprendido, especialmente de nuestra familia, es a liberar las emociones positivas de alegría, persiguiendo el mito del niño feliz, y en contraposición, los padres adquieren cierto nivel de alteración ante la vivencia de emociones negativas por parte el niño, sintiendo la necesidad de intervenir para cortar cuanto antes la expresión de dolor, tristeza, rabia...enseñando al niño que ha de reprimir esas emociones desde bien pequeño. Al respecto, Goleman (2001) afirmaba en sus estudios que las personas desarrolladas emocionalmente, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones son aquellas “que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida” (Citado en Vivas, Gallego y González, 2007, p.13). Otros investigadores como Bisquerra (2003) consideran que la educación emocional es “aquella innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias” (p.7) cuya finalidad es contribuir a un mejor bienestar personal y social a través de competencias emocionales.

En base a todo lo expuesto podemos afirmar que lo emocional ha dejado de jugar en segunda división para situarse entre los puntos relevantes de la configuración del ser humano, ocupando un papel central para su socialización y de relevancia en múltiples sectores vitales, como son la familia, la escuela, el ámbito laboral y el personal. De hecho, tal y como afirman Modzelewski, Techera y Fernández (2016) las emociones constituyen “una herramienta para garantizar la condición de los ciudadanos como actores de la democracia agrega una dimensión que hasta ahora no ha sido suficientemente considerada en los programas educativos”. Si los docentes cualificados que tienen la responsabilidad profesional y normativa de garantizar una educación integral de calidad para los educandos, prefieren no entrar en estos jardines relacionados con lo no cognitivo, emociones, actitudes y valores, que podemos esperar de las familias carentes de formación especializada en la educación de las emociones, y con unos aprendizajes vivenciales que han marcado su

trayectoria desde la negación y/o represión de lo emocional y que resultan inoperantes en los tiempos actuales.

De igual manera que los hijos se contagian y apropian de las ideas de los padres, pueden aprender a expresar y regular sus sentimientos, siempre y cuando los padres hagan partícipes a sus hijos de sus sentimientos, manifestándolos abiertamente. Se debe favorecer un diálogo de sentimientos, de vivencias, de afectos, un diálogo libre, espontáneo y natural, en el que el emisor no tenga temores de ser enjuiciado, porque el receptor se percata de la imposibilidad de sentirlo de igual manera (Hernández Prados, 2006, p.8)

Por tanto, la familia siempre se ve envuelta y enredada en lo emocional, aunque no lo quiera, es decir, aunque no se encuentre entre sus intenciones educativas, pues desconocen los parámetros esenciales para educar emocionalmente de forma adecuada. Simplemente la familia no puede mirar hacia otro lado cuando la persona vulnerable o necesitada de ayuda emocional es un miembro familiar.

### **3. PROGRAMA DE FORMACIÓN FAMILIAR “HERRAMIENTAS EMOCIONALES PARA SOBRELLEVAR LA ADOLESCENCIA”**

Tras la revisión bibliográfica acerca la importancia que tienen la educación emocional en la etapa adolescente, hemos considerado oportuno la realización de un programa formativo dirigido a los familiares que convivan con jóvenes que cursen la Educación Secundaria Obligatoria. Es importante que el contexto familiar, en este caso los padres de los estudiantes, se formen para desarrollar competencias emocionales para promover el desarrollo de los niños y jóvenes que tienen en su entorno, ya que estos aprenden mediante la observación. Bisquerra (2009) definía a las competencias emocionales como al “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.146), favoreciendo una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que surgen en la sociedad actual. De esta forma, es imprescindible el papel que vayan a adoptar las familias para impulsar el desarrollo de las habilidades y/o las emociones dentro del contexto familiar, puesto que utilización y el conocimiento de diversas técnicas emocionales va a permitir un mejor desarrollo cognitivo, emocional, social y personal en el adolescente.

#### **3.1. Objetivos del programa**

El objetivo principal de este programa consistirá en elaborar y diseñar un taller formativo dirigido a las familias para que conozcan diferentes herramientas para trabajar las habilidades sociales y las emociones en los adolescentes. Para alcanzar de forma eficaz el objetivo que nos hemos propuesto, será necesario desarrollar sesiones prácticas para la adquisición de conocimientos que se pretenden llevar a cabo con los familiares e implementar distintas técnicas para la evaluación de dicho programa.

En cuanto a los objetivos específicos que se abordarán en dicho programa serán los siguientes:

- a) Comprender y entrenar los beneficios de la educación emocional dentro del contexto familiar.
- b) Conocer diferentes estrategias que puedan utilizar los familiares para trabajar las emociones con sus hijos e hijas.
- c) Relacionar las habilidades sociales con los estilos de comportamiento social.
- d) Fomentar el autoconocimiento y la autoestima positiva en las familias.

### **3.2. Metodología**

El método que llevaremos a cabo en el programa formativo con las familias se va a asentar en una investigación-acción participativa, que presenta unas características particulares que la distinguen de otras opciones bajo su enfoque cualitativo. Este método se basa fundamentalmente en la implicación de los distintos participantes del programa para promover una transformación social. Como explica García Sanz (2012), el objetivo de la investigación-acción participativa es que las familias involucradas en el programa sean partícipes activos de la situación, tomando conciencia de la realidad social y aprendiendo de ella mediante la utilización de recursos y herramientas que les permitan tomar decisiones en su contexto cercano (p.119).

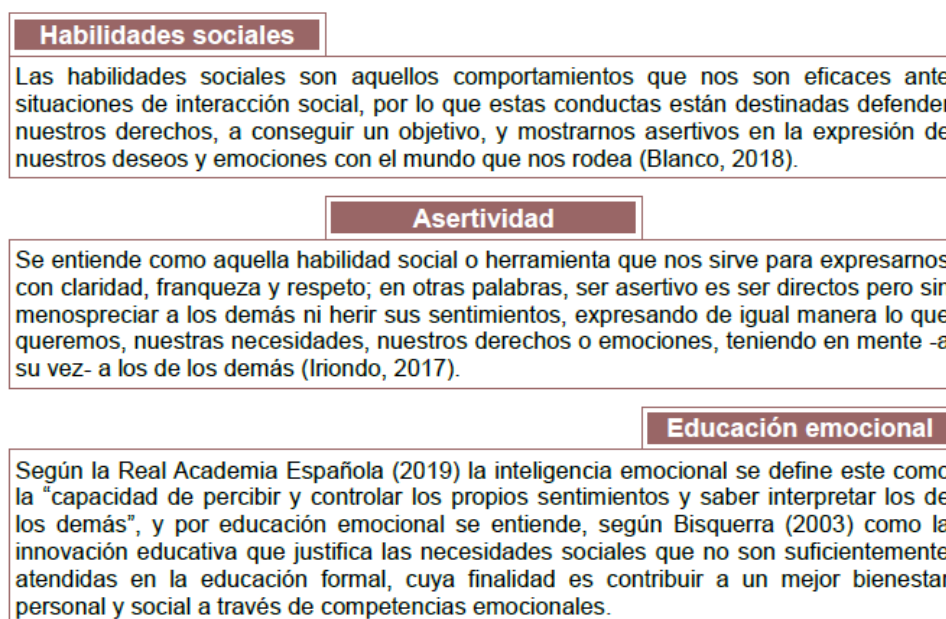
No obstante, a partir del método utilizado en el programa, se promoverán diferentes metodologías para abordar los diversos contenidos a trabajar con las familias. Por un lado, se llevará a cabo una metodología más tradicional en la que el formador expondrá los conocimientos a través de una lección magistral, en la que se le presenta a las familias de manera organizada y expositiva la información. Por otro lado, también se hará uso de una metodología de estudio de casos para que las familias puedan analizar distintas situaciones o poder llegar a una conclusión de forma eficaz. Y, por último, se utilizará la metodología de simulación y juego, en la que se les dará a los participantes diferentes simulaciones y deberán de afrontar determinadas situaciones que se presenten.

### **3.3. Contexto y destinatarios**

El programa va dirigido principalmente a los familiares de los adolescentes que se encuentren matriculados en alguno de los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, puesto que como bien manifiesta Bisquerra (2011), “para desarrollar competencias emocionales en los niños es imprescindible que primero se formen emocionalmente los educadores” (p.205). Por ello, al ser la familia el primer agente implicado en la educación de los jóvenes, es imprescindible que se formen y nutran de diferentes herramientas para poder dar una respuesta adecuada a las necesidades que puedan presentar los jóvenes de hoy en día. Es importante trabajar con las familias de este colectivo debido a que los jóvenes se encuentran en la etapa de la adolescencia y no saben cómo manifestar ni controlar adecuadamente sus emociones para desarrollar eficazmente su personalidad en el proceso de madurez.

### 3.4. Contenidos esenciales del programa de formación familiar

Uno de los retos más importantes para los adolescentes es saber establecer y mantener buenas relaciones sociales con las personas que se encuentran en su entorno. En este sentido, como expresan Extremera y Fernández-Berrocal (2013) “un adolescente emocionalmente inteligente no sólo será más hábil para percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también será capaz de utilizar estas habilidades con los demás”. Siguiendo esta línea, hemos considerado oportuno trabajar con las familias los contenidos que se presentan en la Figura 1.



*Figura 1. Núcleos temáticos del programa de formación a familias “Herramientas emocionales para sobrellevar la adolescencia”*

El programa de formación familiar se va a orientar entorno a tres grandes apartados: habilidades sociales, asertividades y educación emocional. Para abordar estos contenidos, se trabajarán con las familias diferentes técnicas y herramientas para que puedan dar respuesta a las necesidades emocionales que puedan experimentar los adolescentes en los diferentes contextos en los que se encuentran.

### 3.5. Sesiones, actividades y recursos

A continuación, se detallan el número de sesiones y las actividades que se llevarán a cabo en el programa de formación familiar. Los recursos necesarios que se utilizarán en el programa será una sala para la impartición de las sesiones, con sillas y mesas para la realización de las diferentes actividades y/o dinámicas propuestas.

Número de la sesión	Título	Desarrollo de la actividad
Primera sesión	La importancia de las emociones I	La primera sesión tendrá carácter informativo e introductorio para conocer las expectativas y temores que puedan tener los participantes acerca del programa, lo cual nos permitirá orientar las próximas sesiones hacia sus demandas e intereses. Se expondrá una presentación explicando el concepto de educación emocional y, seguidamente, se realizará una lluvia de ideas sobre la siguiente cuestión: <i>“¿Por qué es necesaria la educación emocional en la familia y la escuela?”</i> para identificar de qué conocimientos parten los participantes.
Segunda sesión	La importancia de las emociones II	La sesión comenzará con una presentación por parte de los familiares en el programa. A continuación, se realizará una explicación acerca de las emociones básicas y se repartirán unos folios a los participantes con diversas historias reales para que identifiquen qué emociones se están plasmando en el texto. Una vez finalizada la actividad, a partir de la emoción identificada en el texto deberán de narrar una historia opuesta a la emoción que le había tocado en un principio y exponerla. De esta forma se trabajará la identificación y comprensión de las emociones de forma individual y grupal. Finalmente se abrirá un debate sobre los siguientes interrogantes: <i>¿las emociones se enseñan o las aprendemos solos?, ¿es posible enseñar a los jóvenes a controlar las emociones? y, ¿qué es para ti la educación emocional y cómo se puede llegar a desarrollar adecuadamente en los adolescentes?</i>
Tercera sesión	Autoconcepto y autoestima I	Para comenzar la sesión se explicará a los familiares la importancia que tiene tener un buen autoconcepto y autoestima en la adolescencia. Seguidamente, se les enseñará en qué consiste la técnica del efecto Pigmalión para que puedan aplicarlo desde dentro del contexto familiar. Esta técnica es muy importante aplicarla de forma positiva ya que los jóvenes interiorizan de forma inconsciente todo aquello se les transmite, formando su propio autoconcepto y autoestima. Además, se trabajará con las familias a cambiar las expectativas negativas por positivas para fomentar dicha técnica dentro ámbito familiar.



Cuarta sesión	Autoconcepto y autoestima II	La cuarta sesión irá destinada a trabajar con los familiares la técnica DAFO para que conozcan cuáles son sus propias debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades y, cómo esta técnica les puede ayudar en su día a día.
Quinta sesión	Autocontrol emocional	En esta sesión se trabajará con las familias la técnica del semáforo para promover el autocontrol emocional con los adolescentes. Esta técnica se basa en trasladar los colores del semáforo a un ataque de ira, enseñando a los familiares cómo ayudar a sus hijos e hijas a gestionar su estado emocional. Para ello, cuando el joven no pueda controlar más sus emociones deberá de pararse (color rojo), pensar en lo que ha sucedido y qué le ha llevado a no controlar sus emociones (color amarillo), para poder dar una solución al problema (color verde).
Sexta sesión	Empatía	Se trabajará con las familias el concepto de empatía mediante la visualización de diversos vídeos (como la conferencia de Sam Richards o mirando la vida desde otros corazones), debido a que es de gran importancia que los jóvenes aprendan a ponerse en el lugar de los otros y a identificar que no todas las personas sienten lo mismo ante determinadas situaciones.
Séptima sesión	Asertividad	Con esta sesión se pretende dar a conocer a las familias la técnica del refuerzo positivo que les permitan enseñar a sus hijos e hijas sobre conductas sociales básicas para mantener relaciones gratificantes con ellos mismos y los demás. Esta técnica se basa en que “cuanto más se refuerce una conducta o una respuesta prestándole una atención especial, más probable es que dicha conducta la incorporen a su repertorio y la pongan en práctica en diferentes contextos y situaciones” (Izuzquiza y Ruiz, 2006, p.33).

#### 4. Y PARA FINALIZAR...

Hemos querido cerrar esta ponencia rescatando una cita de un trabajo previo, para despertar la esencia de la educación emocional en el contexto familiar, dado que las actuaciones que llevamos a cabo no caen en saco roto, sino que por el contrario contribuyen a forjar la personalidad del niño, pues la impronta de lo emocional es un motor inigualable de la memoria y el recuerdo del momento vivido.

El impacto que ciertas emociones familiares fuertes o la reiteración de otras durante la infancia, puede promover los siguientes efectos: algunos niños experimentan desajustes personales (salud, trastornos alimenticios y de sueño, socialización,...); otros desarrollan mecanismos o vías de escape para canalizar su dolor o frustración; y otros despiertan un

sentimiento de rechazo fuerte hacia sus padres, que en ocasiones desencadenan episodios de violencia intrafamiliar. Por ello, es de especial importancia para el buen desarrollo madurativo de los hijos garantizar un clima familiar de amor y afecto (Hernández Prados, 2006, p.3)

Aprovechamos esta ocasión, para invitar a los profesionales de la educación, y a los equipos directivos de las AMPAS a difundir esta experiencia entre el colectivo de familias, pues el sentido de lo que aquí hemos recogido no finaliza con la lectura del mismo, sino que la implementación en los contextos escolares y familiares.

## REFERENCIAS

- Allen, B. y Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *American Academy of Pediatrics*. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-ofAdolescence.aspx>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. 21 (1). 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Cámara, Á. M., y López, J. B. (2011). Estilos de educación en el ámbito familiar. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22(3), 257-276. doi: <https://doi.org/10.5944/reop.vol.22.num.3.2011.11280>
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista padres y maestros* (352), 34-39.
- García Hernández, M.D., Ramírez, G. y Lima, A. (2001). "La construcción de valores en la familia. *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza.
- García Sanz, M.P y Martínez Clares, P. (2012). Guía práctica para la realización de trabajos de fin de grado y fin de máster. Murcia: Editum
- Hernández Prados, M.A. (2001). Educación familiar: educación en valores. En Hirsch Adler, A. *Educación y valores* (233-242) . México. Ediciones Gernika. Tomo I.
- Hernández Prados, M.A. (2006). Las emociones en la familia. En Asensio, García Carrasco, Nuñez Cubero, Larrosa (Coord.) *La vida emocional. Las emociones de la identidad humana* Barcelona, Ariel. CD
- Hernández Prados, M. A. (2004). *Los conflictos escolares desde la perspectiva familiar*. Tesis Doctoral, Universidad de Murcia.
- Hernández Prados, M. A. (2009) Orientaciones y pautas para ejercer una adecuada educación familiar. En Parada, J.L. y González, J.J. (Ed.) *La familia como espacio educativo*. Murcia, Instituto Teológico y Familiar de la Región de Murcia. 195-210
- Hernández Prados, M. Á. e Iglesias Dulanto, G. (2016) Pedagogías emergentes. Descripción de un programa mindfulness para las familias. En Carrillo i Flores, I

- (coord.) *Democracia y Educación en la formación docente* (pp. 108-114). Vic, Universitat de Vic.
- Hernández Prados, M. A. y Tolino Fernández-Henarejos, A.C. (2011) Familia y transmisión en valores. En Román, J.M.; Carbonero, M.A. Y VALDIVIESO, J.D. (coord.) *Educación, aprendizaje y desarrollo en una sociedad multicultural* (9349-9363). Madrid, Ediciones de la Asociación Nacional de Psicología y educación.
- Hernández Prados, M.A. y Tolino Fernández-Henarejos, A.C. (2016) El papel de los centros escolares en la formación de padres. *Revista Internacional de Pedagogía y Currículo*, 3 (1), 22-30. <http://journals.epistemopolis.org/index.php/curriculo/index>
- Izuzquiza, D. y Ruiz, R. (2006). Tú y yo aprendemos a relacionarnos. *Programa para la enseñanza de las habilidades sociales en el hogar. Manual para familias de niños entre 5 y 10 años*, 1-125.
- López de Llergo, A. T. y Cruz de Galindo, L. M. (2004). Recursos de la educación familiar para dar sentido a la globalización. *Revista panamericana de pedagogía*, (5), 195-222.
- Modzelewski, H., Techera, D., y Fernández, J. (2016). Educar emociones desde la familia: un caso experimental en Uruguay. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 46(1), 95-118.
- Moreno, M., Vacas, C., y Roa, J. (2006). Victimización escolar y clima socio-familiar. *Revista Iberoamericana de educación*, 40(6), 12-17.
- Parada, J. L. (2010). La educación familiar en la familia del pasado, presente y futuro. *Educatio Siglo XXI*, 28(1), 17-40.
- Pineda Pérez, S., y Aliño Santiago, M. (1999). El concepto de la adolescencia. En Ministerio de Salud Pública, Cuba (Ed.), *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia* (pp. 15-23). La Habana: MINSAP.
- Richaud, M. C., y Mesurado, B. (2016). Las emociones positivas y la empatía como promotores de las conductas prosociales e inhibidores de las conductas agresivas. *Acción psicológica*, 13(2), 31-42.
- Ruiz-Marín, L. y Hernández-Prados, M.Á. (2016). La formación de las familias. Un análisis bibliométrico. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 8, 11-27.
- Vivas, M., Gallego, D., y González, B. (2007). Educar las emociones. Mérida: Producciones Editoriales C.A.