



Co-funded by the
European Union



women**home**working

Coaching, competencias interpersonales e integración

Cuaderno para alumnos

Contenido

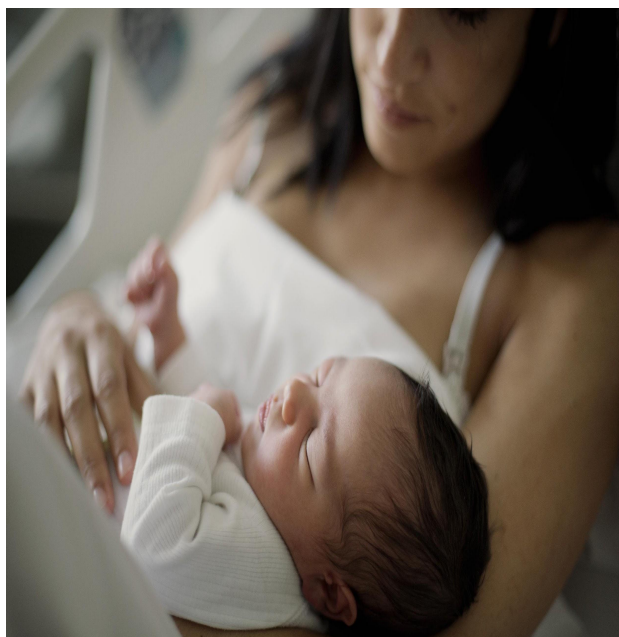
Introducción	3
Estructura del curso de coaching, competencias interpersonales e integración	4
Módulo 1: Introducción al coaching para madres jóvenes	5
Módulo 2: Autoconocimiento y desarrollo personal	9
Módulo 3: Comunicación y relaciones interpersonales	15
Módulo 4: Planificación y organización	20
Módulo 5: Desarrollo de competencias para la crianza	22
Módulo 6: Desarrollo profesional	27
Testimonial	31
Conclusión	33

Introducción

Bienvenido a nuestro cuaderno para coaching, habilidades interpersonales e integración para madres jóvenes. Este cuaderno se centra en temas importantes como el autoconocimiento y el desarrollo personal, la comunicación y las relaciones interpersonales, la planificación y la organización, y el desarrollo de competencias para la crianza de los hijos, al tiempo que ayuda a las madres jóvenes a mejorar su empleabilidad y alcanzar sus objetivos profesionales.



3



Esta publicación te ofrece la oportunidad de descubrir y acceder a técnicas y metodologías que te permitirán crear un plan adaptado a tus necesidades para alcanzar tus objetivos. Aprenderás técnicas útiles para desarrollar una comunicación eficaz, el pensamiento crítico y la toma de decisiones, entre otras. Además, descubrirás tus propios talentos y debilidades, comprenderás mejor a los demás y a ti misma, y aprenderás a planificar y organizar tu vida con éxito.



Estructura del curso de coaching, competencias interpersonales e integración

Tienes la oportunidad de participar en un curso que se centra en el coaching, el desarrollo de habilidades interpersonales, el fomento de la autoestima y el coaching profesional para mejorar tu imagen, recuperar la confianza en ti misma y elaborar currículos creativos en diferentes soportes. La autoestima, la auto-confianza, la imagen personal y la conciliación de la crianza y la actividad profesional son temas que se tratarán en las sesiones de coaching. El enfoque en las habilidades interpersonales es una respuesta pensada especialmente para las necesidades de las madres jóvenes, porque son jóvenes y deben hacer frente

a la falta de experiencia o competencias que las avalen profesionalmente.

El aprendizaje de habilidades interpersonales será crucial para su posterior formación o inserción profesional a lo largo de todo el proyecto WHOW. Puedes traer a tus hijos pequeños a las sesiones formativas, que por supuesto serán bienvenidos. Habrá sesiones formativas semanales o quincenales, de dos horas de duración cada una. Cada sesión incluirá una visión teórica de los temas, actividades prácticas, dinámicas de grupo y tiempo para el debate y el intercambio de experiencias entre las participantes.

Módulo 1: Introducción al coaching para jóvenes madres

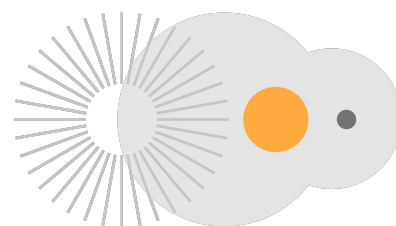
El coaching es un método para alcanzar unas metas fijadas. El coach ayuda al alumno a fijar correctamente un objetivo, a encontrar la mejor manera de alcanzarlo y a revelar el potencial interior oculto en sí mismo través del diálogo. El coach no dice cómo alcanzar el éxito, sino que hace preguntas a través de las cuales el propio alumno encuentra la solución para alcanzar sus objetivos.



5

El coaching puede utilizarse para desarrollar las habilidades y capacidades de las personas, aumentar el rendimiento y abordar los retos antes de que se conviertan en graves problemas. Una sesión de coaching suele desarrollarse como una conversación entre el coach y el alumno, y se centra en ayudar al orientado a descubrir respuestas por sí mismo.

La metodología del coaching es básicamente "el cómo" del coaching. Es la forma en que los coaches influyen en sus alumnos y transforman sus vidas. Las metodologías de coaching suelen ser una combinación de conocimientos teóricos y prácticos. La teoría es el "cómo" básico del coaching que puede aprenderse en libros, podcasts, posts, formación, seminarios y cursos, y programas en línea. La práctica son procedimientos y procesos específicos que los coaches pueden utilizar durante sus sesiones de coaching.



Hay muchos estilos de coaching diferentes para elegir, ya que la psicología del coaching extrae conocimientos y teorías de una amplia gama de disciplinas. Algunas de las técnicas de coaching más eficaces son los controles y cuestionarios previos a las sesiones, la fijación de objetivos, las técnicas de motivación, las técnicas de coaching de grupo, las técnicas de life coaching, la TCC y las técnicas de coaching conductual.



El coaching te puede aportar grandes beneficios. Puede ayudarte a establecer y lograr objetivos personales, como por ejemplo sentirte más feliz, más seguro de ti mismo o menos estresado. También puede promover el desarrollo de tus competencias personales e interpersonales, y ayudarte a analizar y entender mejor tus retos y tomar decisiones sobre tu futuro. Esta metodología va a tener un impacto positivo sobre tu vida familiar. Tiene un claro enfoque colaborativo y puede mediar y apoyar el desarrollo de roles y dinámicas familiares más apropiados.

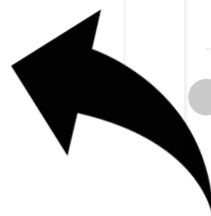


6

Identificación de objetivos



Un objetivo SMART* es un objetivo que es específico (S), medible (M), alcanzable (A), relevante (R), y limitado en el tiempo (T). Estos criterios permiten asegurarse de que tu objetivo está bien definido y es realista, y pueden ayudarnos a aumentar nuestras posibilidades de alcanzarlo.



Establecer objetivos **SMART** puede ayudarnos a clarificar las ideas, centrar los esfuerzos, usar el tiempo y recursos de forma productiva, y aumentar nuestras oportunidades de conseguir lo que quieres en esta vida.

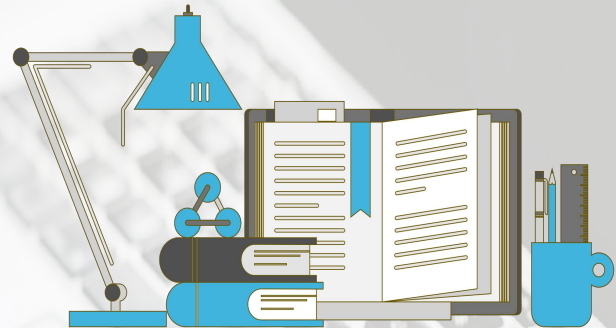
Específico: El objetivo debe ser claramente definido, para que sepas exactamente en qué estás trabajando. Pregúntate qué quieres conseguir y por qué es importante para ti.

Medible: El objetivo debe ser medible,. Esto te permitirá hacer un seguimiento de tu progreso y saber cuando lo has conseguido. Pregúntate cómo medirás tus progresos y cómo definir el éxito a alcanzar.

Alcanzable: Tu objetivo debe ser realista y alcanzable teniendo en cuenta tu situación actual y tus recursos. Pregúntate si el objetivo es factible y cómo superarás los posibles obstáculos.

Relevante: Tu objetivo debe ser relevante y estar en consonancia con tus valores y objetivos a largo plazo. Pregúntate si el objetivo merece la pena y si es el momento adecuado para alcanzarlo.

Limitado en el **T**iempo: Tu objetivo debe tener una fecha límite para transmitir una cierta sensación de premura y mantenerte motivado. Pregúntate cuándo quieres alcanzar tu objetivo y qué puedes hacer para lograrlo.





Ejercicio de visualización para ayudarte a crear una visión de una vida ideal.

Busca **un lugar cómodo y tranquilo** donde no te interrumpen. Siéntate o tumbate y respira hondo varias veces para relajar el cuerpo y la mente.

Cierra los ojos y visualízate en una pantalla de cine, como si te estuvieras viendo a ti mismo desde la distancia. Esto se llama disociación.

8

Ahora, **visualiza la escena** con tus propios ojos, como si la estuvieras viviendo en primera persona. Esto se llama asociación.

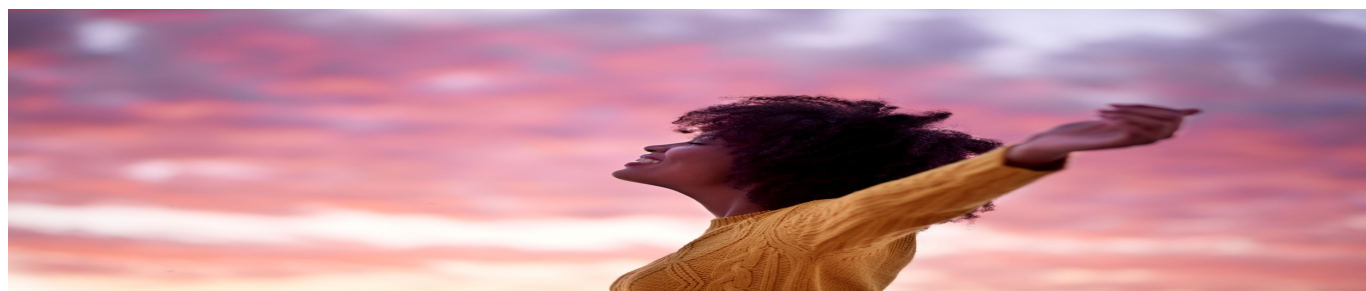
Imagínate viviendo tu vida ideal. ¿Qué aspecto tiene? ¿Dónde estás? ¿Con quién estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo te sientes?

Tómate tu tiempo para **explorar esta visión** y hacerla lo más vívida y detallada posible.

Cuando estés preparado, **abre lentamente los ojos** y respira hondo unas cuantas veces.

Este ejercicio puede ayudarte a crear una visión clara de lo que quieres en la vida y puede ser una herramienta poderosa para motivarte y fijar objetivos.

explore this vision and make it as vivid and detailed as possible.



Módulo 2: Autoconocimiento y desarrollo personal

Valores y creencias personales que influyen en la vida de las madres jóvenes

Los valores personales son nuestras creencias básicas y los supuestos que guían nuestras acciones. Estos principios influyen en tu comportamiento y en los rasgos de tu personalidad, y te guían tanto en los momentos de éxito como en los difíciles. Estos valores individuales determinan la toma de decisiones, las aspiraciones y las relaciones con los seres queridos. Sin embargo, los valores y creencias concretos que nos influyen pueden variar en función de nuestras circunstancias individuales.

9

Ser madre trabajadora a tiempo completo puede provocar sentimientos de culpa y estrés por tener que dividir la atención entre el trabajo y la familia. La clave está en centrarse en un plan, organizarse y encontrar el equilibrio adecuado entre profesión y maternidad. Algunas formas de hacer que todo vaya más fluido son controlar la agenda, establecer límites y estar disponible para uno mismo.

Los objetivos personales son metas a corto o largo plazo relacionadas con tu estilo de vida y tu vida familiar. Los objetivos profesionales, en cambio, son aspiraciones que te ayudan a tener éxito en tu carrera.



Los objetivos personales pueden incluir el cuidado de la salud física y mental, pasar tiempo de calidad con la familia y construir una vida familiar feliz. Por ejemplo, poner en práctica una crianza positiva y utilizar soluciones suaves para cada reto de la crianza puede ser un objetivo que cambie la vida y marque una enorme diferencia en la vida de una madre. Para las madres jóvenes también es importante encontrar el tiempo personal que tanto necesitan. Esto puede conseguirse saliendo una noche a la semana (o al mes), escuchando música, escribiendo en un diario, tomando el aire y haciendo ejercicio, o dedicando unos minutos al día a reflexionar en silencio.



10

Los objetivos profesionales de las madres jóvenes pueden incluir el desarrollo de nuevas habilidades, la ampliación de su red profesional o una mayor satisfacción en el trabajo. Por ejemplo, crecer profesionalmente suele significar ampliar el arsenal de cosas que eres capaz de hacer. La habilidad que elijas desarrollar va a depender de tu especialidad, tu trabajo y tus preferencias personales. Desarrollar habilidades laborales como la comunicación verbal y no verbal, la empatía, el autoconocimiento y el liderazgo también puede ser crucial para ascender en tu vida profesional.

Es importante crear un equilibrio entre la mejora de la vida personal y profesional teniendo en cuenta las responsabilidades maternas y otros ámbitos de la vida.



11

Responsabilidades como madre y otras áreas de tu vida

Compaginar las responsabilidades de la maternidad con otros ámbitos de la vida puede ser un reto para las madres trabajadoras más jóvenes. Las madres trabajadoras son un grupo resistente, acostumbrado a compaginar con serenidad las responsabilidades laborales y el tiempo dedicado a la familia. Sin embargo, las madres también tienden a asumir más tareas y responsabilidades domésticas. Esto puede generar estrés en la mente de las mujeres y un sentimiento de culpa entre ellas al no estar con sus hijos cuando más los necesitan. El apoyo familiar es lo que más necesita una madre trabajadora en primer lugar.

Algunos consejos para equilibrar las responsabilidades maternas y los objetivos profesionales:



Trazar un plan:

Divide tus objetivos en objetivos más pequeños y manejables y crea un plan para alcanzarlos. Esto te ayudará a mantenerte organizado y en el buen camino.



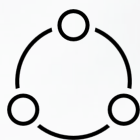
Encontrar un apoyo:

Identifica a personas o recursos que puedan ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puede tratarse de tutores, amigos o recursos en línea.



Dedicar tu tiempo:

Es importante cuidar de una misma y estar disponible para el cuidado personal. Esto te ayudará a mantenerte con energía y concentrado.



Ser flexible:

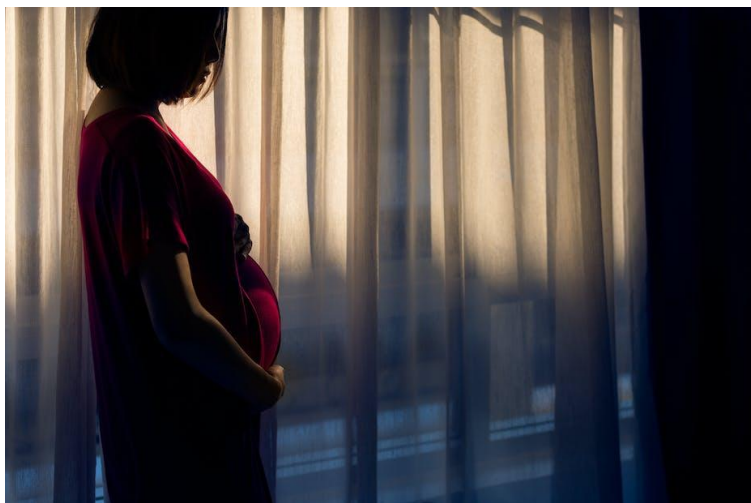
La vida puede ser imprevisible, sobre todo cuando se tienen hijos pequeños. Prepárate para adaptar tus planes si es necesario.



Celebrar tu éxito:

Tómate tiempo para celebrar tus logros a lo largo del camino. Esto te ayudará a aumentar tu confianza y motivación.

Gestionar el estrés y la ansiedad



Salud mental: la depresión y la ansiedad en las madres jóvenes han aumentado más de un 50% en una generación

Pulicado: 6/8/2018

Cómo afecta la depresión prenatal a los bebés

Sabemos que la depresión y la ansiedad de las madres pueden influir en sus hijos en cualquier momento de su vida. Sin embargo, podría decirse que la depresión prenatal -que se produce durante el embarazo- es el periodo de mayor riesgo para el niño.

Durante el embarazo, las hormonas del estrés y otras consecuencias fisiológicas de la depresión y la ansiedad que circulan por el organismo de la madre también son captadas por el feto en desarrollo, a través de la placenta y en el útero. Esto puede alterar la forma en que se desarrolla el sistema de estrés del bebé.

La depresión durante y después del embarazo llega en un momento crítico para el bebé. Puede dificultar la interacción de la madre con el bebé, sobre todo en los momentos en que éste está angustiado. Las formas de pensar y comportarse deprimidas pueden ser asumidas por el niño en un ciclo continuo de comportamientos aprendidos.

Al comienzo del estudio *Children of the 90s*, el 17% de las jóvenes embarazadas participantes declararon síntomas lo bastante graves como para indicar niveles clínicos de depresión. Esta cifra ya era preocupantemente alta en los años 90, pero en la generación de sus hijas es aún más frecuente: el 25% de la segunda generación del estudio -mujeres menores de 24 años que se quedan embarazadas ahora- declaran signos de depresión y ansiedad.

Dentro de este estudio, se comienza a hacer un seguimiento de la salud mental y física de las familias en el Reino Unido en los años noventa. Las jóvenes madres que respondieron no informaron de que tuvieran depresión o buscaran ayuda.

En la primera ronda del estudio, las mujeres respondieron de forma anónima a preguntas sobre cómo se habían sentido durante las dos semanas anteriores. Sin embargo, las preguntas no se modificaron, así que las hijas de aquellas primeras participantes en el estudio respondieron en el año 2010 las mismas preguntas que se hicieron en los años 90.

Esto significa que muchas de las mujeres que participaron sufrieron depresión clínica o ansiedad sin llegar a reconocerlo como tal.

En un estudio publicado en *The Lancet* se hace hincapié en que muchas mujeres jóvenes sufren de depresión y ansiedad sin reconocerlo. Y esto tiene muchas implicaciones para el feto.

Existen varias técnicas para controlar el estrés y la ansiedad. Algunas de estas técnicas consisten en comprender cómo se experimenta el estrés, identificar los factores que lo generan o facilitan, reconocer cómo se afronta el estrés, encontrar formas saludables de controlarlo y solicitar ayuda profesional.

Algunas formas saludables de controlar el estrés son dar un paseo, hacer ejercicio, hablar con amigos o familiares y practicar técnicas de relajación como la respiración abdominal profunda, las técnicas de relajación progresiva, la meditación y la oración. Es importante centrarse en trabajar una de las situaciones y no asumir demasiadas cosas a la vez.

14



Mindfulness es un tipo de meditación en la que uno se centra en ser intensamente consciente de lo que siente y percibe en el momento, sin interpretaciones ni juicios

La práctica de mindfulness implica métodos de respiración, técnicas de visualización guiadas y otras prácticas que relajan el cuerpo y la mente y ayudan a reducir el estrés.



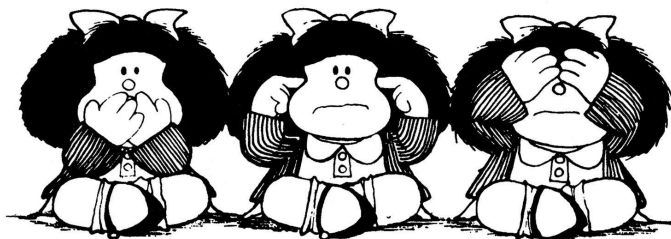
Inténtalo:

1. Tumbate boca arriba con las piernas y brazos extendidos, y las palmas de las manos hacia arriba.
2. Lentamente, centra tu atención a cada parte de tu cuerpo, por orden, de los pies a la cabeza o de la cabeza a los pies.
3. Toma conciencia de las sensaciones, emociones o pensamientos asociados a cada parte del cuerpo..
4. Durante el ejercicio, si las sensaciones físicas o los pensamientos interrumpen tu meditación, toma nota de la experiencia y luego vuelve a centrarte en tu cuerpo.

Module 3: Communication and interpersonal relationships

Effective communication is vital for building and maintaining healthy relationships. Being able to talk openly and honestly with the people in your life allows you to share, learn, respond, and forge lasting bonds. This is a vital part of any relationship, including those with friends and family, but it can be particularly important in romantic relationships.

15



Una buena comunicación puede ayudar a mejorar tu relación de muchas maneras: Puede minimizar la melancolía, mejorar tu comunicación interior y reducir y resolver los conflictos. La comunicación mejora la dinámica de la relación, fomenta la confianza, ayuda a solucionar malentendidos rápidamente, ayuda a entendernos mejor, los problemas se resuelven eficazmente con comunicación y mantiene unidas a las parejas.

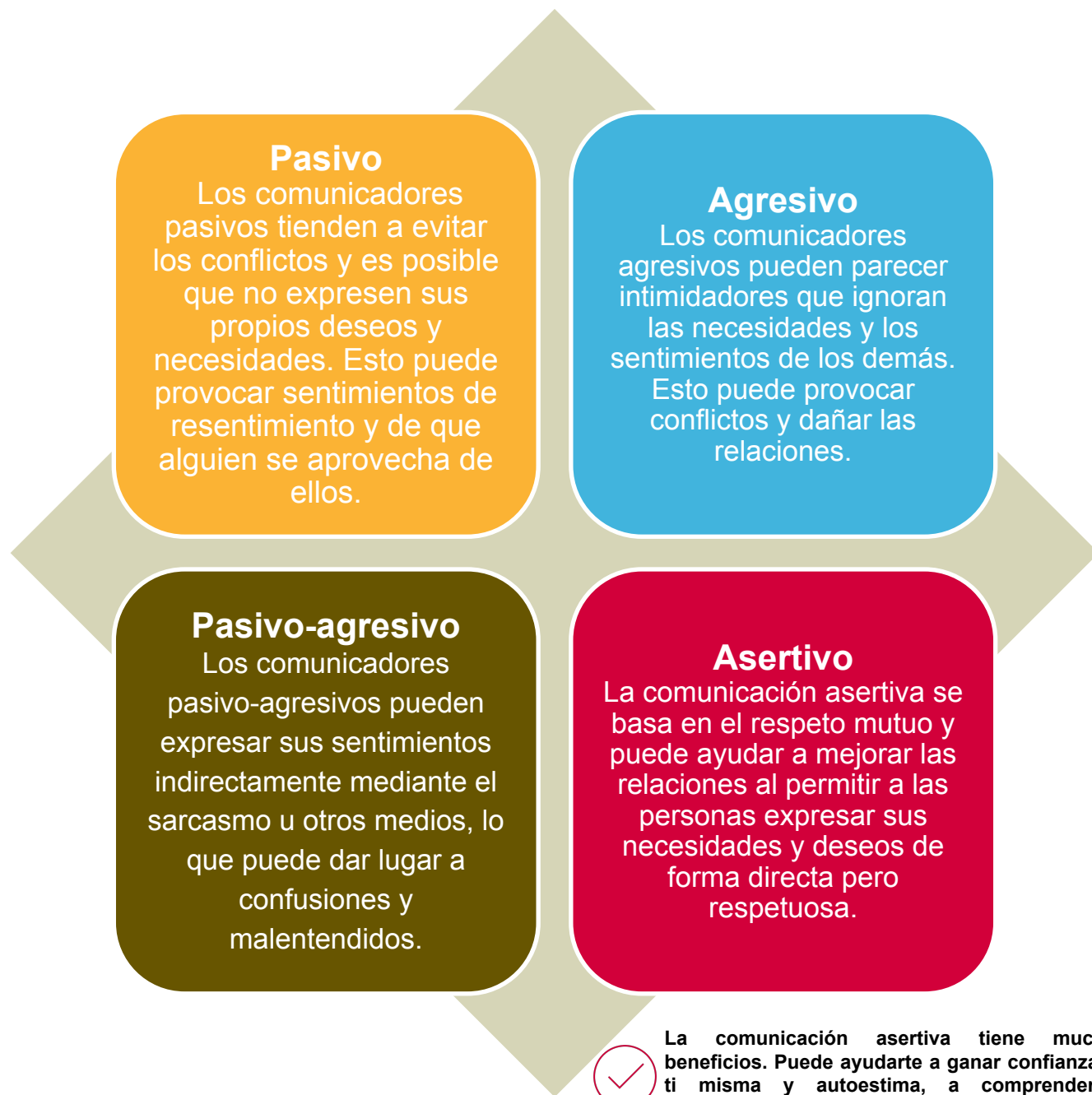
Puede que debas de hacer frente muchos retos cuando te comunicas con tu pareja, tus hijos, tu familia y tus amigos. Algunos de estos retos puede ser encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida familiar o hacer frente a las críticas por sus decisiones. La comunicación eficaz con los hijos también es importante para su desarrollo emocional y la construcción de relaciones más adelante en la vida. Hay muchas formas de mejorar las habilidades comunicativas, como la escucha activa, la escucha reflexiva, hablar con claridad y evitar las indirectas.



Diferentes estilos de comunicación

Hay cuatro tipos principales de estilos de comunicación: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo. Cada estilo puede tener efectos tanto positivos como negativos en las relaciones, dependiendo de cómo se utilice y en qué situación.

16



¿Cómo expresar tus emociones?

En general, una de las mayores dificultades de las personas para expresar emociones es una afección denominada alexitimia. La alexitimia se caracteriza por la dificultad para identificar y describir sentimientos y emociones, problemas para distinguir entre emociones y sensaciones físicas relacionadas con esas emociones, y una capacidad limitada para comunicar los sentimientos a los demás.

Sin embargo, hay muchos otros factores que pueden influir en la capacidad de una persona para expresar emociones, como las experiencias pasadas, las normas culturales y los rasgos de personalidad individuales. Es importante tener en cuenta que cada persona es diferente y puede tener sus propias dificultades a la hora de expresar emociones.

17



Algunos consejos:



Háblate a ti mismo en positivo: La autoconversación positiva es el diálogo que hace que una persona se sienta bien consigo misma. Puede ayudar a una persona a pensar con optimismo y sentirse motivada. La autoconversación positiva puede ayudar a reducir el estrés, aumentar la vitalidad, mejorar la satisfacción vital y aumentar el bienestar general.

Escucha con atención: Escuche a los demás y responda con empatía y comprensión.

Practica mindfulness: El mindfulness ayuda a fomentar el optimismo, la felicidad, los estados emocionales positivos y la autoaceptación.



Analiza tus emociones: Dedicar tiempo a entender lo que sientes y por qué.

Escribe las cosas: Escribir puede ayudarte a aclarar tus pensamientos y emociones.

Considera otra perspectiva: Intenta ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.

Competencias para afrontar y resolver situaciones difíciles

Las madres jóvenes pueden desarrollar sus competencias para resolver conflictos y enfrentarse a situaciones difíciles mediante la práctica de técnicas eficaces de comunicación y resolución de problemas.



Enfrentarse primero a los sentimientos: Antes de abordar el problema que ha causado el conflicto, es importante llegar a un punto emocional en el que se pueda pensar antes de actuar.

18

Practica técnicas de relajación: Desarrolla herramientas para relajarte, como la respiración tranquila o los ejercicios de mindfulness.



Identifica el origen del conflicto: Dedica tiempo a entender qué ha provocado el conflicto y cuáles son las necesidades y deseos de cada persona.

Comunícate con claridad: Aprende a expresar tus sentimientos y necesidades de forma clara y asertiva, sin arremeter contra nadie ni lanzar acusaciones.



Practica la resolución de problemas: Trabajar juntos para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de todos.

Da un paso atrás: Intenta apartarte de la situación y analizarla objetivamente.

Escucha a todas las partes: Asegúrate de escuchar a todos los implicados en el conflicto e intenta comprender su punto de vista.

Haz preguntas: Haz preguntas abiertas para aclarar la situación y comprender las necesidades y deseos de cada persona.

Busca problemas subyacentes: A veces los conflictos surgen de problemas más profundos que pueden no ser evidentes a primera vista. Intenta identificar los problemas subyacentes que puedan estar contribuyendo al conflicto.



19

Gestionar las emociones y enfrentarse a ellas puede ser un reto, pero es una competencia importante que hay que desarrollar. He aquí algunos consejos sobre cómo gestionar las emociones y afrontarlas:

Practica técnicas de relajación respiratoria: Centrarte en tu respiración puede ayudarte a calmarte y a ganar control sobre tus emociones.

Permita que las emociones estén ahí: En lugar de intentar silenciar o ignorar las emociones, permite que estén presentes y escucha atentamente su mensaje.

Analiza tus emociones: Tómate tu tiempo para comprender lo que sientes y por qué.

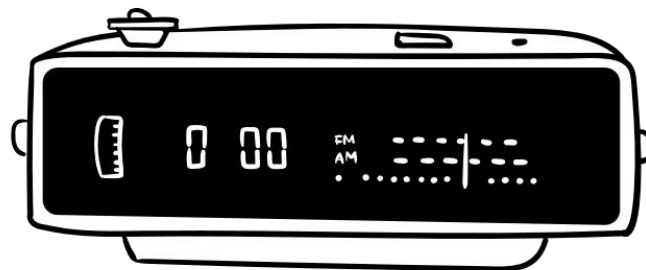
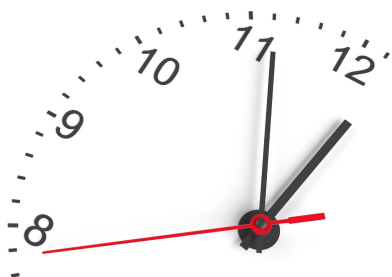
Practica mindfulness: El mindfulness puede fomentar el optimismo, la felicidad, los estados emocionales positivos y la autoaceptación.

Busca tu espacio y tu tiempo: A veces, la forma más eficaz de gestionar las emociones es darles tiempo y espacio para que cada uno las gestione a su ritmo.

Módulo 4: Planificación y organización

Gestión del tiempo

La gestión del tiempo es una gran preocupación para las madres hoy en día. Entre las actividades de los niños, las responsabilidades domésticas y, para muchas, las exigencias de un lugar de trabajo estresante, muchas madres han abandonado la lucha por encontrar tiempo para sí mismas y se limitan a intentar tenerlo todo hecho. Fijarse objetivos ayuda a desencadenar nuevos comportamientos, a centrarse y a mantener ese impulso en la vida. Los objetivos también ayudan a centrar la atención y fomentan la sensación de autodominio. Al fin y al cabo, no se puede gestionar lo que no se mide, y no se puede mejorar algo que no se gestiona adecuadamente.



20

Técnicas para gestionar el tiempo y la rutina diaria

Establecer prioridades: Decide qué tareas son las más importantes y las que deben completarse en primer lugar. Crea una lista de tareas para tener una visión única de todo lo que hay que hacer en primer lugar.

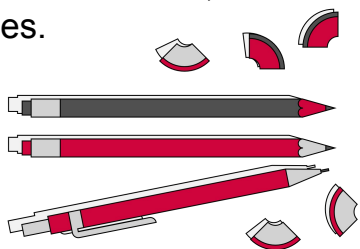
Crea una agenda; Diseña un plan para una reunión o un programa para un día que establezca expectativas claras sobre lo que debe ocurrir. Un orden del día eficaz ayuda a los miembros de un equipo a prepararse, asigna el tiempo de forma inteligente, pone rápidamente a todo el mundo en el mismo tema e identifica cuándo se ha completado la discusión.

Delegar tareas: Asigna responsabilidades a otras personas para ayudar a gestionar la carga de trabajo y aumentar la eficacia.

Hacer frente a imprevistos: Se capaz de adaptarte y ajustar los planes cuando surgen situaciones inesperadas.

Prioridades y establecer objetivos realistas

Las prioridades son las tareas u objetivos que se consideran más importantes y deben completarse en primer lugar. Establecer metas realistas implica fijar objetivos que puedan alcanzarse en función de las habilidades, capacidades, limitaciones y posibilidades actuales dentro de un plazo concreto. En el caso de las madres jóvenes, esto puede implicar reconocer sus responsabilidades y limitaciones actuales y establecer objetivos que sean alcanzables dentro de esas limitaciones. Es importante establecer objetivos que supongan un reto y sean motivadores, a la vez que alcanzables.



Establecer prioridades implica determinar qué tareas son más importantes y deben realizarse en primer lugar. Crear una agenda implica diseñar un plan para una reunión o un programa para un día que establezca expectativas claras sobre lo que debe ocurrir. Un orden del día eficaz ayuda a los miembros del equipo a prepararse, distribuye el tiempo de forma inteligente, consigue que todos se centren rápidamente en el mismo tema e identifica cuándo se ha completado el debate. Delegar tareas implica asignar responsabilidades a otras personas para ayudar a gestionar la carga de trabajo y aumentar la eficacia. Hacer frente a imprevistos implica ser capaz de adaptarse y ajustar los planes cuando surgen situaciones inesperadas.

21

Establecer objetivos realistas es importante porque ayuda a ganar confianza y mejorar la autoestima, te mantiene motivado, facilita la toma de decisiones y te ayuda a tomar conciencia de nuevas oportunidades. Establecer un plan de acción te ayuda a determinar exactamente cómo vas a alcanzar tu objetivo y a trabajar para conseguirlo.

Proceso para establecer tus propios objetivos, sigue estos pasos:

Identifica tus valores y prioridades:

Determina qué es lo más importante para ti y qué quieres conseguir.

Establece objetivos concretos y medibles: Asegúrate de que tus objetivos son claros y pueden medirse para que puedas seguir tus progresos.

Crea un plan de acción: Distribuye tus objetivos en acciones más pequeñas y determina qué medidas debes tomar para alcanzarlos.

Controla tus progresos: Revisa periódicamente tus progresos hacia tus objetivos y ajusta tu plan según sea necesario.



Módulo 5: Desarrollo de competencias para la crianza

Etapas del desarrollo infantil - resumen

Las etapas del desarrollo se definen mediante indicadores. Los expertos en desarrollo infantil dividen las etapas de desarrollo en cinco periodos, desde el nacimiento hasta los 18 años. En cada etapa, los profesionales sanitarios esperan que los niños cumplan determinados indicadores de desarrollo.

Las cinco etapas de desarrollo son:

1. Desde el nacimiento hasta los 18 meses: De recién nacido a la infancia.
2. De 18 meses a 3 años: Niños
3. De 3 a 5 años: Re-escolar
4. De 6 a 12 años: Escolar
5. De 13 a 18 años: Adolescente

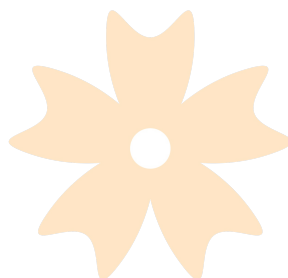
Los niños establecen indicadores sobre cómo juegan, aprenden, hablan, actúan y se mueven. Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo, pero estos hitos te dan una idea general de los cambios que cabe esperar a medida que tu hijo crece.



22

Si tu hijo/a muestra un comportamiento desafiante, puede ser señal de que está estresado/a, hambriento/a, ansioso/a, triste, adaptándose a los cambios, intentando comprender el mundo o simplemente queriendo pasar tiempo contigo. Los niños imitan lo que ven, así que modele usted mismo el comportamiento que quiere que muestren.





Modelos de crianza

Muchos autores han tratado de clasificar los tipos de crianza para comprender mejor las consecuencias de estos métodos. Al categorizar los modelos, es posible evaluar cómo afectan al desarrollo psicosocial de los niños, prevenir consecuencias indeseables y fomentar vínculos positivos entre padres e hijos.

Cuando hay un esfuerzo por controlar y modelar rígidamente las actitudes del niño, se habla de estilo **autoritario**. Estos padres dan mucha importancia a la sumisión y utilizan castigos severos (verbales o físicos) para asegurarse de que sus hijos se comportan de acuerdo con sus exigencias. "¡Si no haces tu trabajo, dejaremos de quererte!" y "Eres idiota, no esperes sacar buenas notas" son críticas o amenazas frecuentes dirigidas a jóvenes con expresiones afectivas limitadas.

El modelo de crianza permisiva, en el que los padres actúan como recursos para sus hijos más que como modelos de conducta. Como de este modo no hay normas, se desalienta la adherencia de cualquier manera. Sin necesidad de ser adultos, suele haber calidez emocional y diálogo constructivo.

Este tipo de crianza puede dividirse en dos enfoques:

El enfoque **indulgente**: cuando los padres se muestran agradables y complacientes con las demandas de sus hijos sin ser excesivamente rígidos con las normas o expectativas ni servir de modelos de comportamiento.

El estilo **negligente**: Cuando los padres no cumplen con sus deberes como tales, sus hijos desarrollan una falta de responsabilidad a lo largo de su vida, aunque siguen teniendo cubiertas sus necesidades fundamentales (físicas, sociales, psicológicas e intelectuales).





24

Ya sean **participativos o autoritarios**, estos estilos establecen normas y límites en un entorno de apoyo. El mensaje es optimista. Al establecer normas de madurez acordes con las capacidades e intereses del niño, estos padres adaptan su comportamiento a las necesidades particulares de la edad y las motivaciones del niño.

Según los informes, los hijos de padres que utilizan un enfoque de crianza **participativa** obtienen mejores resultados académicos y sociales. En realidad, aunque los niños necesiten ir bien en la escuela, el amor de los padres no se ve afectado por este hecho.



Los niños deben saber que sus padres les quieren pase lo que pase, incluso cuando ponen límites (que naturalmente provocan preguntas en la mente de niños y adolescentes), dicen "no" o llaman la atención sobre los errores que han cometido sus hijos. También deben comprender que estas posturas están respaldadas por justificaciones o reflexiones exhaustivas, entendiendo que, en algunas situaciones, pueden ser negociables.



El camino hacia el éxito de los padres se está allanando cada día, y aunque la investigación ha descubierto muchos conceptos que pueden dar lugar a una educación más eficaz, no siempre existe la linealidad que buscan padres y profesores.

Estrategias para afrontar retos concretos

Planificar de la rutina de acostarse

Las familias suelen tener unos horarios tan ajetreados que puede parecer que todo el mundo está siempre en movimiento. Por eso es fundamental dar a todos la oportunidad de relajarse antes de acostarse. Los rituales nocturnos permiten a toda la familia desconectar, relajarse y disfrutar de un momento de tranquilidad.

25

Crea el ambiente adecuado **apagando la televisión** a primera hora de la noche, **bajando las luces, moviéndote más despacio y hablando en voz baja**. Tu hijo/a acabará reconociendo estas sutiles señales como avisos de que se acerca la hora de acostarse. Procura no realizar actividades de alta intensidad, como hacer ejercicio o jugar a videojuegos, demasiado cerca de la hora de acostarse. En su lugar, mantén la atención en tareas que ayuden a conciliar el sueño.

Un baño relajante, ponerse un pijama cómodo, lavarse los dientes, leer en la cama y darse besos de despedida pueden formar parte de un ritual nocturno. Los adolescentes y los niños mayores pueden relajarse leyendo un libro o poniendo música relajante.

Asegúrate de tener un ritual de **sueño tranquilo** que empiece más o menos a la misma hora y siga los mismos pasos cada noche. Una rutina relajante ayudará a todos a prepararse para dormir mejor. Mantener un horario regular será más sencillo cuanto más tiempo lo sigan todos, así que la constancia es muy importante.



Retos y estrategias a la hora de comer

Son muchos los factores que pueden contribuir a los problemas de alimentación. Por eso, para que la hora de la comida sea lo más segura, relajada y agradable posible, los padres deben proporcionar un apoyo adecuado a las capacidades, talentos y necesidades del niño.



Hay varios métodos que pueden ayudar a los padres a adaptarse a las necesidades de alimentación específicas de cada niño. Cuando surgen problemas o dificultades, siempre es aconsejable buscar apoyo especializado de un profesional cualificado en alimentación, como un logopeda o un terapeuta ocupacional.

26

Pero muchos bebés y niños pequeños responden eficazmente a algunas actividades fundamentales. A continuación se enumeran las principales prácticas para fomentar el crecimiento alimentario del bebé y el niño, divididas en cuatro grupos:

Hora de comer	Instrumentos	Posicionamiento	Más recursos
• Reducir las horas de comer • Estar atento a las señales de comer • Estar atento a las señales de hambre • Estar atento a otras indicaciones • Observar las preferencias del niño • Modificar el horario	• Utilizar los útiles adecuados • Añade más ayuda: Utiliza un asiento o silla que ofrezca al niño la mejor posición y apoyo posibles • Dale los alimentos y líquidos adecuados • Dale juguetes "tranquilizantes"	• Escoge sitio: Respeta siempre el sitio de los niños • Elevar: Alimenta siempre a los lactantes y niños de pie • Mantén la postura erguida • Mantener la seguridad	• Adapta las cosas poco a poco: Modifica poco a poco la alimentación • Realiza evaluaciones • Evita forzar a tu hijo • Fomenta la autoconfianza

Cada niño es un mundo y, al igual que cada uno de ellos, también lo son los apoyos alimentarios que puedan necesitar durante las comidas. Además, aunque algunos niños compartan la misma enfermedad o trastorno, siguen siendo muy distintos entre sí y pueden tener deseos o necesidades diferentes.

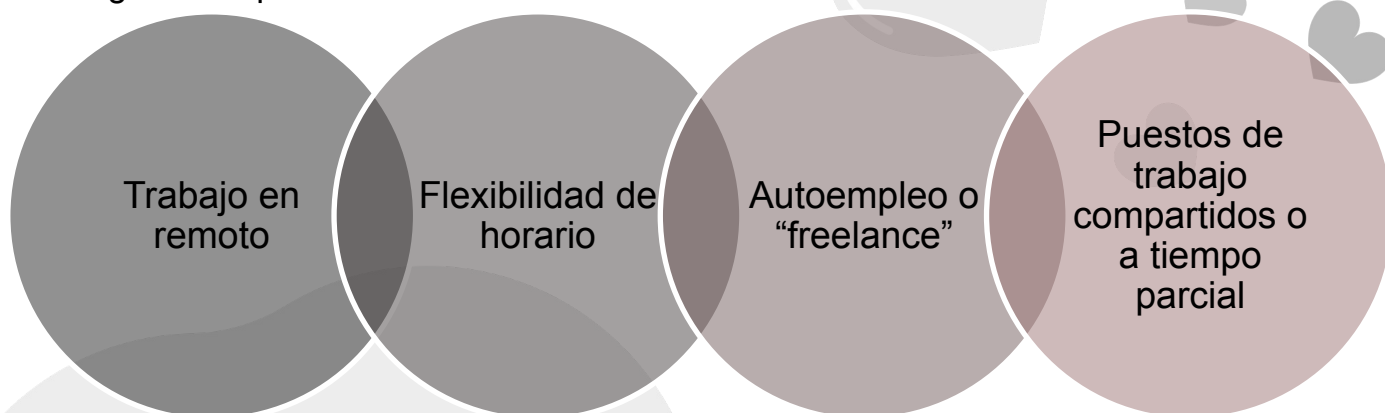
Módulo 6: Desarrollo profesional

Competencias e intereses profesionales

Las competencias y los intereses profesionales son esenciales para determinar la trayectoria profesional de una persona. Las madres jóvenes deben evaluar sus intereses y habilidades para adecuarlos a las posibles trayectorias profesionales.

Encontrar opciones de **trabajo flexible** suele ser una de las principales preocupaciones de las madres jóvenes, ya que les permite compaginar sus objetivos profesionales con las obligaciones parentales..

27



Adecuación a las tareas de las madres jóvenes

Los empresarios pueden aprovechar mucho la contratación de madres jóvenes porque suelen tener talentos y rasgos importantes que influyen positivamente en el trabajo. Por las razones que se exponen a continuación, las madres jóvenes pueden tener éxito en diversas funciones:

- Compaginar el cuidado de los hijos y el trabajo
- Adaptabilidad y resistencia
- Comunicación y empatía
- Mucha dedicación y ganas de triunfar



Las madres jóvenes pueden tener éxito en sus trabajos demostrando su valía para diversas funciones, poniendo de relieve sus talentos e intereses e investigando opciones de trabajo flexibles. Pueden conseguir trabajos interesantes a la vez que hacen malabarismos con sus obligaciones como madres si se dan cuenta de sus capacidades y las aprovechan.

Retos y aspiraciones relacionados con el desarrollo profesional y la maternidad

Para cada persona, las dificultades y los objetivos asociados a la maternidad y el desarrollo profesional serán diferentes, pero deben tenerse en cuenta los siguientes elementos universales:

Retos

Gestión del tiempo: Puede resultar difícil compaginar las obligaciones laborales con el tiempo dedicado a los niños.

Cuidado diario: Encontrar soluciones adecuadas (guardería) que se adapten a los horarios de trabajo puede ser difícil y llevar mucho tiempo.

Las madres pueden sentir **culpa interna o presiones externas** debido a las expectativas culturales sobre cómo equilibrar carrera y familia.

Posibilidades limitadas de promoción profesional: En ocasiones, dejar el trabajo por maternidad o por cuidado de los hijos puede influir en la promoción profesional.

Integración de las obligaciones profesionales y personales: La ausencia de divisiones claras entre ambos ámbitos puede provocar estrés y repercutir en el bienestar general.

Es importante recordar que estas dificultades y objetivos no son incompatibles entre sí y que el camino de cada persona hacia la maternidad y el éxito laboral será diferente. Para lograr un equilibrio entre estos factores, las empresas, las familias y la sociedad en general deben ayudar a crear una atmósfera en la que las madres puedan perseguir sus objetivos y superar los obstáculos.

Aspiraciones

Realización profesional: Muchas madres desean trabajar en sectores que estén en relación con sus intereses y les proporcionen una sensación de plenitud.

Conciliación: Muchas madres trabajadoras se esfuerzan por lograr un equilibrio saludable entre su vida profesional y personal.

Libertad económica: Para mantener a sus familias y dar a sus hijos un futuro brillante, las madres suelen trabajar para conseguir la independencia económica.

Las madres se esfuerzan a menudo por servir de modelo a sus hijos ejemplificando la importancia de la perseverancia, el esfuerzo y la persecución de las propias pasiones.

Flexibilidad e independencia: Muchas madres quieren libertad e independencia en el trabajo.

Escucha activa, empatía y apoyo

Escucha activa

Una habilidad comunicativa esencial es la capacidad de captar y comprender plenamente el mensaje del orador. Esto implica prestar mucha atención a las pistas verbales y no verbales del orador, además de escuchar sus palabras.

Empatía

La capacidad de empatía es la capacidad de comprender y compartir los pensamientos, sentimientos y puntos de vista de otro. Requiere empatía y voluntad de actuar con consideración hacia los demás.

29

Apoyo

El apoyo consiste en ofrecer recursos, respaldo y ayuda a las personas que lo necesitan. Es esencial para promover el desarrollo profesional y personal.

Cómo el apoyo puede cambiar las cosas, por qué la empatía es crucial y cómo la escucha activa puede ser útil:

Escucha activa

- Mejora de la comprensión
- Mejora de las relaciones
- Resolución de conflictos
- Resolución de problemas

Empatía

- Conexión y apoyo
- Mejora de la comunicación
- Resolución de conflictos
- Creación de confianza y compenetración

Apoyo

- Bienestar emocional
- Desarrollo de habilidades
- Motivación y confianza
- Conciliación de la vida laboral y familiar

To foster understanding, collaboration, and personal growth, an atmosphere must combine active listening, empathy, and support. We can develop closer bonds with people, promote a sense of belonging, and create environments where people feel valued and empowered by actively listening with empathy and helping.



Opciones de trabajo a distancia, espíritu emprendedor y otras formas de generación de ingresos

Es imposible subestimar la importancia de las opciones de trabajo a distancia, el espíritu empresarial y otros medios de creación de dinero que permiten compaginar las obligaciones de las madres jóvenes con la carrera profesional. A continuación se explica por qué son importantes:

Opciones de trabajo a distancia

Trabajar a distancia, o desde un lugar distinto de la oficina habitual, tiene varias ventajas para que acaban de ser madres



30

Emprendimiento

Para las madres jóvenes que buscan conciliar sus obligaciones como madres con sus aspiraciones profesionales, el emprendimiento ofrece algunas ventajas particulares.

Métodos alternativos de generar ingresos

Además del trabajo independiente y el emprendimiento, las madres jóvenes deben considerar otros métodos alternativos de generación de ingresos.



Estas opciones permiten a las madres conciliar el cuidado de sus hijos y la consecución de sus objetivos profesionales. Ofrecen la libertad, el poder y las oportunidades financieras necesarias para gestionar las obligaciones laborales y familiares. Las madres jóvenes pueden conseguir empleos gratificantes y participar plenamente en la vida de sus hijos recurriendo al trabajo a distancia, el emprendimiento y los métodos alternativos de obtener ingresos.

Testimonio

Tengo 35 años, soy madre de dos hijos y me llamo Alex. Siempre quise ser abogada, pero cuando tenía 19 años nació Bella, mi primera hija. Tomé la decisión de dejar los estudios y dedicarme a criarla. Fue difícil renunciar a mis objetivos profesionales, pero disfrutaba siendo madre y quería darle a mi hija el mejor comienzo en la vida.

31

A los dos años, Dave, el padre de Bella, y yo nos casamos. Era comprensivo y alentador, pero también tenía sus propias metas. Era consultor de gestión y viajaba a menudo por negocios. Con Bella y luego con Max, nuestro segundo hijo, me quedé en casa. Aunque me gustaba estar con ellos, también sentía soledad y monotonía. Echaba de menos el reto intelectual y el contacto interpersonal que suponía trabajar y aprender.

Tomé la decisión de buscar un trabajo a tiempo parcial cuando Max empezó el colegio. Además de querer tener flexibilidad y equilibrio, también quería conseguir algo que mereciera la pena y fuera difícil. Solicité varios trabajos, pero a menudo me rechazaban y discriminaban. A los empresarios no les interesaba contratar a una madre joven sin credenciales ni historial laboral. Creían que me faltaba dedicación y competencia.

Estaba desanimada y abatida. Me preguntaba si abandonar mi carrera y mi profesión era la decisión correcta. Pensé que había olvidado quién era y para qué estaba aquí. Empecé a odiar a Dave por su trabajo y sus viajes. Parecía llevar el tipo de vida al que yo aspiraba. Un día encontré un anuncio de un programa de formación de asistentes jurídicos. Era un curso online que me formaría para trabajar en una empresa jurídica y duraría seis meses. Era justo lo que esperaba: un medio para seguir interesándome por el derecho sin tener que volver a estudiar. Mi solicitud para el curso fue aprobada.

El curso fue enriquecedor pero también complicado. Adquirí muchos conocimientos sobre diversas especialidades jurídicas y sobre cómo ayudar a los abogados en su trabajo. También me relacioné con otras personas tan entusiastas e interesadas en el mundo del Derecho como yo. Tenía la impresión de que estaba redescubriendo mi potencial y a mí misma. Al terminar el curso, solicité un puesto de asistente jurídico en un bufete cercano. Mis capacidades y mi empuje les interesaron, así que me dieron el trabajo. Estaba entusiasmada y satisfecha conmigo misma. Por fin había encontrado un trabajo que me gustaba y se adaptaba a mi estilo de vida.

Desde hace unos años soy asistente jurídico, y ahora estoy contenta y realizada. Me gusta aprender de abogados experimentados mientras ayudo a los clientes con sus problemas jurídicos. También consigo mantener un buen equilibrio entre la vida laboral y personal. Solo trabajo a tiempo parcial para poder pasar tiempo con mis hijos y ayudarles con sus aficiones y su educación. Dave es un gran partidario de mi carrera y también está muy orgulloso de mí. Nos repartimos las tareas domésticas y el cuidado de los niños, y él ha reducido sus viajes.

No me arrepiento de haber renunciado a mis estudios ni de haberme casado joven para tener hijos. Son el aspecto más significativo de mi vida y me han dado lecciones inestimables de compasión, resistencia y fortaleza. Pero también estoy contenta de haber podido seguir mis ambiciones profesionales en la edad adulta. Me ha reforzado la autoestima, me ha satisfecho y me ha hecho feliz. Espero que compartir mi experiencia motive a otras madres jóvenes que se enfrentan a problemas similares. No estás obligada a decidir entre tener una carrera profesional y ser madre. Aunque requiera tiempo y trabajo, puedes hacer las dos cosas. Lo único que tienes que hacer es identificar tus pasiones y perseguirlas.

The Guardian – 20th April 2013

Conclusión

La maternidad temprana es una experiencia exigente y gratificante que requiere muchas habilidades y recursos. Ahora, gracias a este cuaderno, dispones de algunas habilidades y técnicas que te ayudarán a gestionar los retos y las oportunidades de la maternidad, al tiempo que persigues tus propios objetivos personales y profesionales. Ahora conoces las ventajas del coaching para madres principiantes y sabes cómo utilizar diversos métodos de coaching en tu propia vida.

Además, has analizado varias facetas de tu identidad, valores, puntos fuertes y zonas de desarrollo. Has perfeccionado tus habilidades interpersonales y de comunicación, que mejorarán la forma en que te relacionas con tu pareja, tus hijos, tu familia, tus amigos y tus compañeros de trabajo.

Ahora sabes cómo programar tus tareas, distribuir tu tiempo y gestionar tus recursos de forma que se equilibren tus exigencias y obligaciones. Has adquirido ciertas habilidades parentales que te permitirán criar a una/un niña/niño fuerte, contento y seguro de sí mismo. Además, has determinado cómo perseguir tus objetivos profesionales sin dejar de ser una joven madre. Esperamos que esta guía te haya dado la motivación que necesitas para asumir tu papel de madre joven y perseguir tus objetivos con entusiasmo y confianza.

Ten presente que no estás sola en este camino y que siempre puedes recurrir a otras madres primerizas, entrenadores, mentores o expertos en busca de apoyo. Esperamos que te vaya bien en tus proyectos futuros.

33



Co-funded by the
European Union



women**home**working

