



glad

*Guidance and Learning  
App for Adult Digital Education*

# GUÍA DE RECURSOS <sub>1</sub> DE GLAD PARA LA MEDIACIÓN PARENTAL

## Autocomprensión

GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555) es un proyecto europeo que pretende reflejar y descubrir historias de padres y madres reales. Su objetivo es sugerir y compartir prácticas para un mejor uso de herramientas digitales que permitan a nuestros niños y niñas crecer fuertes y protegidos. Visita: <https://www.digitalparent.eu/>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma. and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

## ENTIDADES SOCIAS DE GLAD



Polska Fundacja Ośrodków  
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego  
„OIC Poland” w Lublinie

<https://www.oic.lublin.pl>



<https://www.eurosc.eu>



<http://www.goneisdemotikonlca.com>



<https://www.neo-sapiens.com>



Polygonal

<https://www.polygonal.ngo>



<https://www.facebook.com/MixtSource>

# INTRODUCCIÓN

Te damos la bienvenida a la primera guía para padres y madres de GLAD, relacionada con el autoconocimiento, las competencias personales y la gestión de emociones. Descubre la importancia de llegar a conocerte personalmente antes de empezar a tratar con otras personas, con tus hijos o hijas y con las tecnologías.

¿Qué aprenderé con esta guía?

● <b>Introducción ¿Por qué leer esta guía?</b>	1
● <b>1.1 La importancia de la autoestima</b>	2-6
● <b>1.2 Competencias intrapersonales</b>	7-11
● <b>1.3 Exploración del autocontrol</b>	12-15
● <b>1.4 Comprensión y gestión de las emociones</b>	16-18
Conciencia plena	18-19
● <b>1.5 Conclusión</b>	20
● <b>Actividades</b>	21-26
● <b>Bibliografía</b>	27-29

Esta guía de recursos es una de las tres guías complementarias que componen el manual GLAD para padres y madres, un material de aprendizaje centrado en la mediación y educación digitales dedicado a personas que quieran mejorar su forma de gestionar la relación entre sus hijos o hijas y las tecnologías

en casa. Si quieres completar tu formación, descubre también la *segunda guía de recursos del proyecto sobre relaciones interpersonales y gestión de conflictos con hijos/hijas*, y la *tercera, sobre competencias digitales, gestión de tecnologías y mediación parental en casa* .

# GUÍA DE RECURSOS 1

## AUTOCOMPRESIÓN

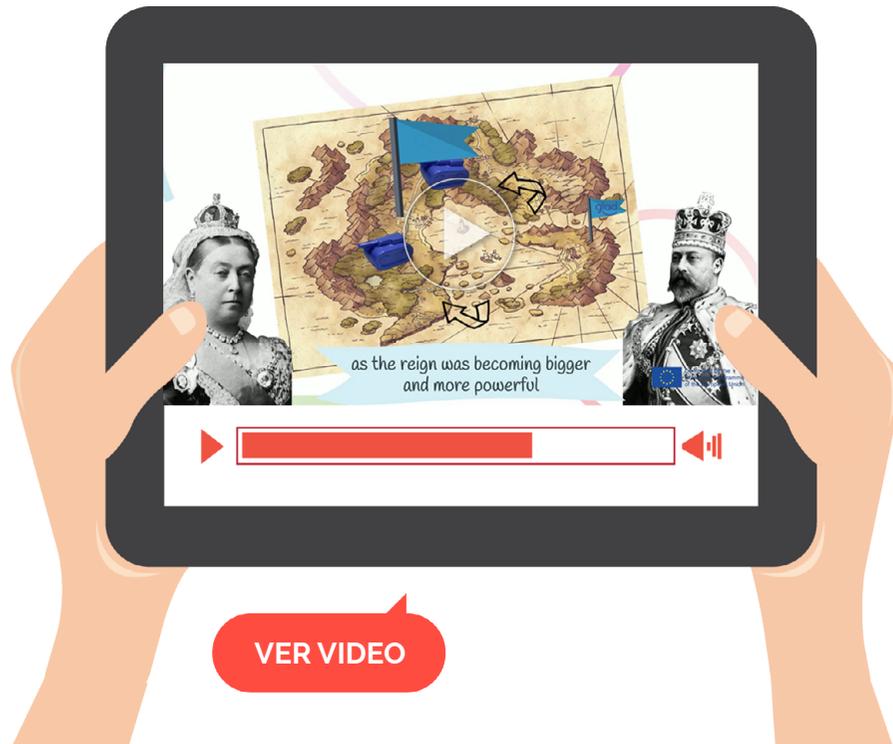
La mediación parental consta de todas aquellas medidas que toman **padres y madres (1)** para gestionar la interacción de sus **hijos e hijas (2)** con las **tecnologías (TIC) (3)**. Esta primera guía de recursos para padres y madres de GLAD se centrará en el primero de los tres elementos destacados de la relación anterior: tú, como padre o madre.

Cuando hablamos de padres y madres, hablamos de seres humanos que se enfrentan al desafío de aprender cómo criar a sus peques, además de tener que entender cómo comportarse como educadores. El comportamiento infantil es el resultado del parental, por lo que es importante ser conscientes de nuestra forma de ser y de actuar: como padres y madres, hemos de dar ejemplo del comportamiento que queremos ver en nuestros hijos e hijas. Por ello, la intención de esta guía de recursos inicial de *las tres creadas por GLAD* es hacernos reflexionar sobre nuestras propias competencias y formas de actuar, entendiendo así mejor las de nuestros hijos e hijas.

Para que lo anterior sea posible, padres y madres han de conocerse a la perfección y ser plenamente conscientes de lo que sienten, de cómo se comportan y de sus capacidades. Conocerse a nivel personal implica practicar la introspección y sacar tiempo para hacer un examen de conciencia y analizar lo que pensamos o hemos pensado en una circunstancia concreta: ¿qué nos pasa a nivel interior en determinados momentos?

Esta percepción propia nos ayudará a identificar eso que ya hacemos bien con nuestros hijos e hijas, además de aquellos problemas o competencias que podríamos manejar mejor. Sin embargo, tener una idea clara sobre nuestra persona puede llegar a ser un verdadero desafío, teniendo en cuenta que, para la mayoría, esta imagen propia es subjetiva (ya sea positiva o negativa). Ser conscientes de nuestro potencial, identificar nuestros puntos fuertes y conocer nuestros límites nos ayudará a tomar las decisiones adecuadas, tener expectativas realistas y reducir nuestra frustración con tareas imposibles, especialmente si están relacionadas con un ámbito tan amplio como es el de la gestión de las tecnologías. Entonces, ¿por dónde empezamos?

## 1.1 LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA



Como ya hemos comentado, la autoconciencia implica saber bien quiénes somos, así como tener una opinión de nuestra persona. No obstante, mientras nos vamos conociendo, esta opinión podría no ser del todo precisa, y es posible que tengamos un concepto general subjetivo de nuestro propio valor: a veces demasiado positivo, a veces demasiado negativo. Nuestra autoestima tendrá

una influencia directa en nuestra personalidad y en nuestras aptitudes, experiencias y relaciones con las personas con las que interactuamos. Está relacionada con nuestra percepción propia, de forma que puede potenciarse o mejorarse, incluso si a veces está asociada a otros factores externos fuera de nuestro control, como la rápida evolución de la tecnología. Estos factores pueden afectar a nuestra mediación parental y a nuestra forma de comportarnos con nuestros hijos e hijas.

Una autoestima baja es sinónimo de insatisfacción o rechazo personal. Es una imagen propia negativa y un sentimiento que, aunque puede variar en función de la situación, se mantiene independientemente de las circunstancias, y puede poner en riesgo nuestra salud mental y bienestar social. La baja autoestima provoca falta de confianza en quiénes somos y lo que podemos hacer. Puede llevarnos a sentir que no nos quieren, que somos incompetentes o puede alimentar nuestro miedo al fracaso. Esto nos impide aprender cosas nuevas y ralentiza nuestro crecimiento personal (p. ej., aprender a utilizar cualquier dispositivo).

Por otro lado, una alta autoestima nos hace creer que estamos a la altura, que valemos, lo que no necesariamente significa considerarnos mejor que el resto. Implica ser capaz de disfrutar de nuestras aptitudes y cualidades, y a la vez tener la capacidad no solo de ver nuestros puntos débiles, sino también de tratar de pulirlos. Tener una alta autoestima también facilita la capacidad de análisis personal para mejorar, además de permitir tener una actitud abierta y analizar las críticas constructivas ajenas (p. ej., aceptar que sean nuestros hijos o hijas quienes nos enseñen a entender las redes sociales).

Nuestro nivel de autoestima afecta igualmente a la confianza y convicción que tenemos en nuestra capacidad para cumplir objetivos, ayudar a otras personas y aprender cosas nuevas. Por eso es tan importante para la mediación parental tener una autoestima adecuada y positiva. Hemos de ser optimistas durante el proceso de aprendizaje, creer en nuestra habilidad para llevarlo a cabo y asegurarnos de que entendemos que, incluso si no podemos ser padres o madres perfectos, siempre aprenderemos por el camino, de nuestros peques, de otras personas o a través de materiales como esta. Ten en cuenta que una autoestima adecuada influirá directamente en todo lo que haces y, como consecuencia, en tu capacidad para ejercer una mediación parental apropiada. Piensa también que muchas situaciones de mediación parental pueden provocar crisis que cuestionen nuestra autoestima, por lo que es importante reforzarla antes de que esto ocurra.

No obstante, nuestra función como padres y madres podría provocar cansancio y agudizar nuestro nivel de estrés, lo que aumenta las posibilidades de estallar con nuestros hijos o hijas. Por eso, antes de centrarte en ellos, empieza con el autocuidado para equilibrar tu autoestima (dentro y fuera de los procesos de mediación parental).



Practicar estrategias de cuidado personal conseguirá que nos relajemos, que tengamos más energía y una mejor disposición para hacer las cosas, lo que contribuirá a que también nuestros peques puedan compartir momentos más alegres y felices. Recuerda que somos un ejemplo para ellos, así que dedicarnos tiempo también les enseñará la importancia de desarrollar sus propios intereses o aficiones y a cuidarse cuando sean personas adultas.

Si queremos evaluar nuestro autocuidado, hemos de preguntarnos si nos prestamos la suficiente atención. Reflexiona sobre lo siguiente:

- 
- **¿Cuánto tiempo invierto en mí?**
  - **¿Realizo alguna actividad que me ponga de buen humor, por mi cuenta o con alguien ajeno a mi hogar?**
  - **¿Qué me encantaba hacer que ya no hago?**
  - **¿Qué se me da bien?  
¿Cuáles son mis puntos fuertes?  
¿Soy capaz de reconocerlos?**
  - **¿Celebro las cosas que hago bien o soy capaz de pararme a disfrutarlas?**
  - **¿Soy capaz de decir que no si me ofrecen algo que me incomoda?**

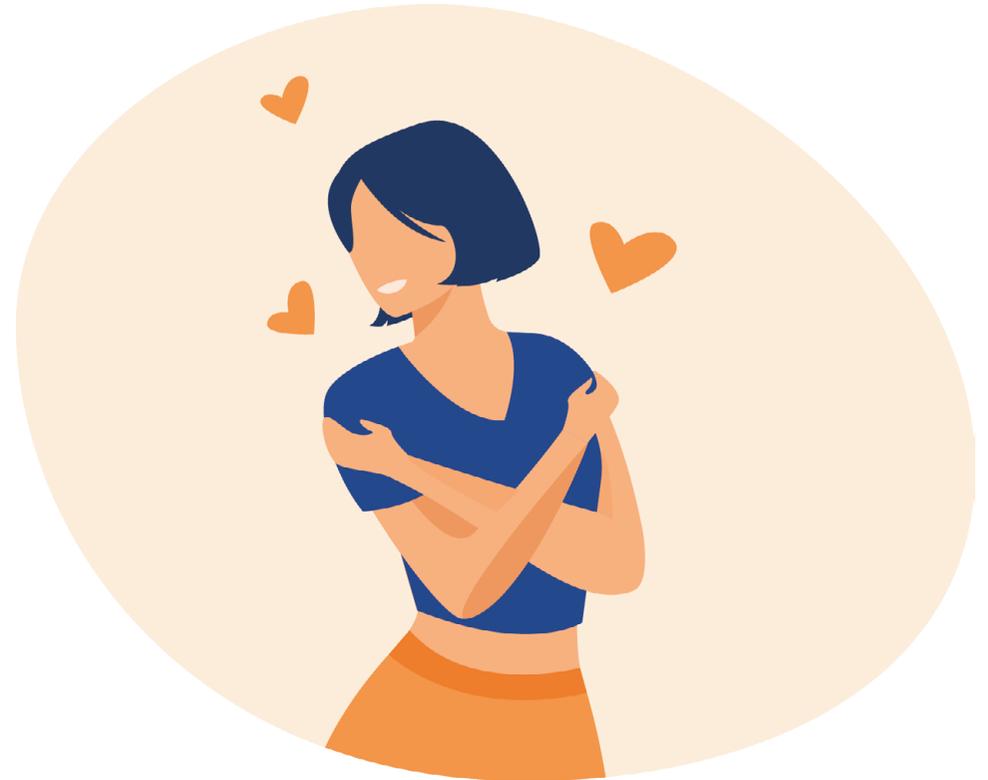
Si las respuestas a estas preguntas muestran que no estás cuidando de ti como deberías, te sugerimos algunos consejos que puedes seguir para cambiar esta situación:

- **Empieza a cuidarte de forma gradual y poco a poco, forzar grandes cambios puede impedir llevarlos adelante.**
- **Párate a pensar en tus competencias y en lo que haces bien (no solo en lo que respecta a la mediación parental, sino también en otros ámbitos). Reconoce aquellas cosas que sabes hacer y acepta tus limitaciones actuales, para que puedas pensar o planear cómo superarlas y reducirlas si es necesario.**
- **Limita la autocrítica y pon en práctica la autocompasión. Céntrate en ti y evita compararte con otras personas. Tienes muchas cualidades, incluso si a veces no tienes tiempo de pensar en ellas, identificarlas o admitirlas.**
- **Aprende de los errores y no te castigues cuando los cometes. Aprende a perdonarte.**
- **Ponte plazos, incluso si son cortos. Intenta tener tiempo para ti con actividades o aficiones que realmente te gusten. Comparte con tus hijos o hijas lo bien que te hacen sentir esas actividades.**
- **De vez en cuando, tómate tu tiempo para respirar profundo y tratar de ser consciente de la situación y de todo lo que te rodea: cómo te sientes, el aire que respiras, los sonidos, la temperatura, el lugar, las personas de tu alrededor, etc.**

- Piensa también en tu salud física: una dieta sana, hacer ejercicio, dormir bien, etc.
- Disfruta de otras personas, pero sin caer en la pasividad, respeta tu espacio y tus derechos, pues esto será positivo para toda la familia.
- ¡¡¡Quiérete!!!

Una vez que tengas una percepción más precisa de tu persona, podrás abrirte a aprender y ser consciente de tus competencias y limitaciones. Es el momento de explorar los ámbitos o áreas en las que deberíamos trabajar para desarrollar esas competencias propias tan necesarias e importantes en la mediación con nuestros niños y niñas y en el uso de las tecnologías con ellos, a su lado.

IR AL EJERCICIO LA ESCALA DE  
AUTOESTIMA DE ROSENBERG





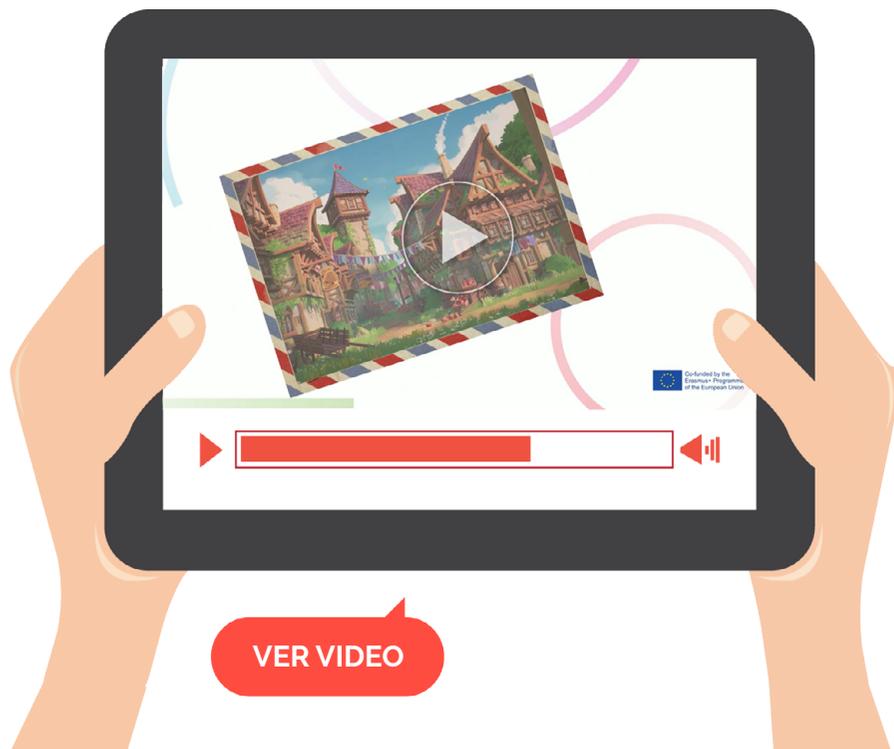
---

***Puedes leer más sobre estos temas aquí:***

---

- [\*Test de autoestima de Rosenberg online\*](#)
- 
- 
-

## 1.2 COMPETENCIAS INTRAPERSONALES



Las competencias intrapersonales son aquellos comportamientos y capacidades internas que tenemos para controlar y entender nuestras emociones, pensamientos, decisiones y conductas. También están relacionadas con la percepción de nuestra propia persona, de las actitudes que manifestamos en nuestra mente hacia otras, hacia desafíos diarios o al tratar información

nueva. Son muchas las competencias que pueden considerarse intrapersonales, pero vamos a señalar algunas especialmente importantes en la mediación parental:

- **Autoconfianza:** es la confianza en nuestras competencias y en nuestro criterio. No es una cuestión de cuánto puedo hacer, sino de cómo percibo lo que puedo hacer. Contribuye al desarrollo de la capacidad para aceptar críticas constructivas, dejarse enseñar y procesar la información procedente de otras personas en favor del desarrollo personal. Tener seguridad te ayudará igualmente a gestionar las críticas de forma sensible, y a ser capaz de aprender de tus errores y mejorar. La autoconfianza también está relacionada con el uso de las TIC, muy importante para la identidad de los padres y madres actuales, pues los dispositivos se han convertido en un elemento básico en la vida infantil y adulta. Así, es importante entender cómo manejamos las herramientas y medios digitales o tener la modestia y la mente abierta a aprender, pues estos están directamente vinculados con la forma de comprender las prácticas infantiles. Para mejorar tu autoconfianza, deja de compararte con otras personas, reconoce tus capacidades y lo que sabes hacer, recompénsate y admite tus méritos.

- **Actitud positiva:** la negatividad es una reacción natural ante situaciones malas. Ha de gestionarse adecuadamente para evitar su expansión a otras facetas de nuestra vida. No se trata de mirar

las cosas desde «el lado bueno», sino de evitar el autosabotaje y de ser conscientes de que, a pesar de las dificultades, siempre hay una forma de fomentar los cambios positivos. Ser una persona positiva aumenta nuestra motivación para hacer cosas y nos hace esforzarnos por ser mejores (especialmente con las tecnologías, a medida que nos enfrentamos a problemas técnicos que no controlamos o con las numerosas formas de resolverlos). La actitud positiva también afecta a la toma de decisiones, pues nos ayuda a identificar más posibilidades, valorar con esperanza las posibles opciones, considerar cada alternativa de forma sensata y

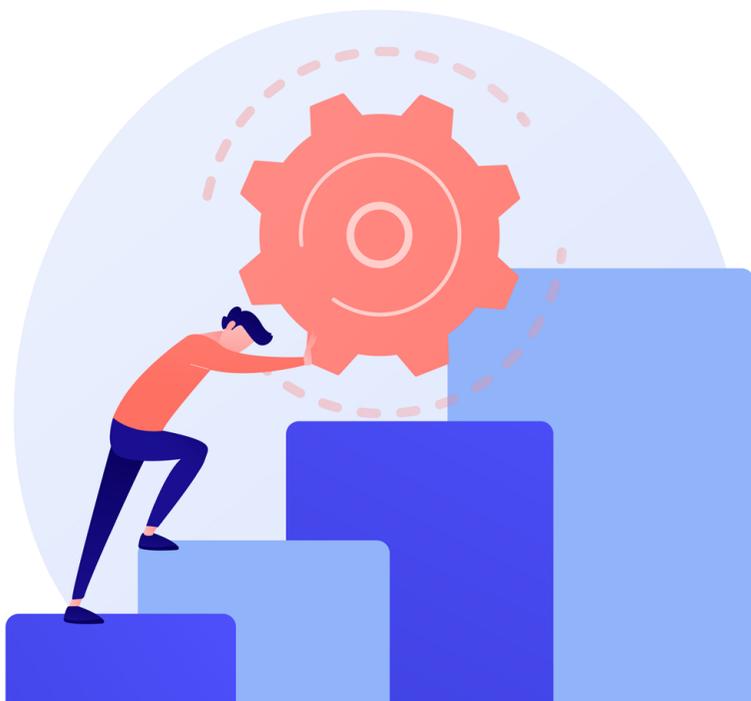


encontrar la mejor forma de proceder. Hemos de entender nuestra negatividad y aprender a dejarla de lado cuando aparezca, a través de afirmaciones positivas que mejoren nuestros patrones de conducta. Esto nos aportará ideas más claras y nuevas formas de reaccionar, además de permitirnos ver las cosas de otra manera y ayudarnos a encontrar vías creativas para resolver problemas.

● **Resiliencia:** es la capacidad de recuperarse de dificultades y de adaptarse adecuadamente a situaciones nuevas tras vivir circunstancias adversas. Salir adelante no siempre es fácil, pero estancarnos en un problema no nos permitirá ir más allá ni encontrar la forma de dejarlo atrás. La resiliencia es lo que nos ayuda a dar un paso más y a recuperarnos de cualquier desafío al que podamos enfrentarnos mientras aprendemos cosas nuevas sobre la experiencia que hemos vivido.

● **Autocompasión:** es la capacidad de mostrar afecto y comprensión cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles, hacemos algo que nos avergüenza o fracasamos. Mostramos compasión con otras personas y tratamos de consolarlas o apoyarlas cuando sufren, pero ¿haces lo mismo cuando se trata de ti? Mostrarnos amabilidad nos ayuda a aceptar nuestros límites, evitar juzgarnos de la forma equivocada y comprender que somos seres humanos. Creamos así un punto de partida para entablar una relación sana con las tecnologías.

● **Automotivación:** es la capacidad de esforzarnos por alcanzar un objetivo. Nos anima a actuar y a seguir con nuestras tareas y responsabilidades. Es lo que nos empuja cuando nos bloqueamos y no sabemos cómo seguir. Para motivarnos, también hemos de entender y dedicar tiempo a reflexionar sobre nuestros objetivos: ¿Por qué hacemos lo que hacemos? Recuerda que la automotivación no solo es útil en tareas complejas, sino que también es importante para aquellas cosas que te gustan, ya que las disfrutarás más.



● **Determinación y perseverancia:** la determinación es el hecho de tomar una decisión o definir un objetivo con un nivel alto de confianza y seguridad. Al igual que la automotivación, nos impulsa y nos da energía al enfrentarnos a cualquier desafío. Sin embargo, no será útil si no nos hemos puesto un objetivo realista de antemano o si no somos constantes para conseguirlo. Hemos de seguir intentándolo incluso si surgieran dificultades o si otras personas se opusieran. Una estrategia para actuar con determinación es la visualización. Esta técnica permite que nuestra mente se centre en la tarea que queremos realizar, prepara nuestro cuerpo y nos permite concentrarnos en nuestro mejor nivel de rendimiento, para que seamos capaces de conseguir eso que queremos que ocurra (es habitual entre atletas antes de una competición deportiva).

● **Pensamiento crítico:** es la capacidad para pensar de forma clara y razonable, cuestionando la información recibida. Implica analizar cuidadosamente un asunto o problema teniendo en cuenta los detalles, recopilando datos, comparando opiniones y evaluando situaciones (también es esencial para tratar noticias falsas o información en internet). Contribuye a una mejor comprensión de determinadas situaciones y contextos, que te ayudará a comportarte de forma estratégica para resolver problemas e identificar la mejor manera de proceder para todas las partes implicadas. El pensamiento crítico también te permitirá analizar tus ideas, pensamientos y comportamiento y replantearte si son oportunos

o si son los adecuados en cada momento. Contribuirá además al aumento de la creatividad al buscar soluciones y a la identificación de mejores alternativas en la mediación y el trato con tus hijos e hijas. A pesar de lo anterior, no olvides la espontaneidad y la flexibilidad con tus peques, ya que son muchos los desafíos a los que tendremos que hacer frente y el tiempo necesario para reaccionar puede variar. Según esto, tener una mentalidad abierta es fundamental, pues muchas formas de actuar pueden implicar tener en cuenta otros enfoques, cuestionar nuestro propio comportamiento y mantener una actitud abierta por el bien de nuestros niños y niñas (en especial con las TIC, que cambian cada día)



● **Asertividad** es la capacidad de defender nuestros propios derechos sin invadir los del resto, con calma y a través de la negociación. La asertividad es la base para garantizar una buena comunicación en la gestión de un conflicto, y una de las partes más importantes de la mediación parental. Podrás encontrar pautas y consejos más concretos sobre cómo adquirirla y ponerla en práctica con tus hijos en la [segunda guía de recursos para padres y madres de GLAD](#).

● **Autodisciplina:** es la capacidad de obligarnos a hacer aquello que deberíamos estar haciendo. Ayuda a concentrarse en la tarea, a pesar de los propios sentimientos y de la falta de motivación. Es muy importante cuando nos ocupamos de cosas que no nos gusta hacer. En lo que respecta a la mediación parental, también está relacionada con la gestión del tiempo, fundamental cuando hay que establecer límites para el que se pasa frente a pantallas o controlar el dedicado a dispositivos (también nuestro propio tiempo, no solo el de nuestros hijos o hijas). La autodisciplina requiere también concentrarse en las tareas asignadas y evitar distracciones, lo que exige conciencia plena, como veremos en esta guía de recursos. Para conseguirla, has de practicar primero tu autocontrol, trabajar en tu motivación, ser constante y alcanzar metas posibles a corto plazo.





Todas estas competencias son producto de la introspección y la autorreflexión, combinadas con una revisión constante de tu manera particular de proyectarte frente al mundo. Han de estimularse y siempre pueden mejorarse a través de los desafíos habituales del día a día, nuestros y de nuestros hijos e hijas (en especial, aquellos relacionados con las tecnologías). Además, han de adaptarse a nuestros propios valores y moral, con el fin de marcar el rumbo vital que queramos seguir como personas y ver reflejado en la educación de nuestros pequeños.

¿Cómo puedo adquirir o mejorar estas competencias? Acuérdate de estos consejos básicos:

- La mejora de las competencias ha de integrarse en un contexto concreto y relacionado con unos conocimientos específicos. Esto significa que has de practicarlas en situaciones concretas diarias con el objetivo de adquirirlas. Encuentra estos momentos, acepta el desafío!
- La adquisición de competencias no es inmediata. Tenerlas totalmente dominadas requiere práctica. Empieza siempre con pequeños pasos y ejercicios y avanza mientras mejoras tus aptitudes. Piensa que las TIC evolucionan muy rápido, así que, de vez en cuando, también conviene actualizar lo que sabemos sobre las mismas.

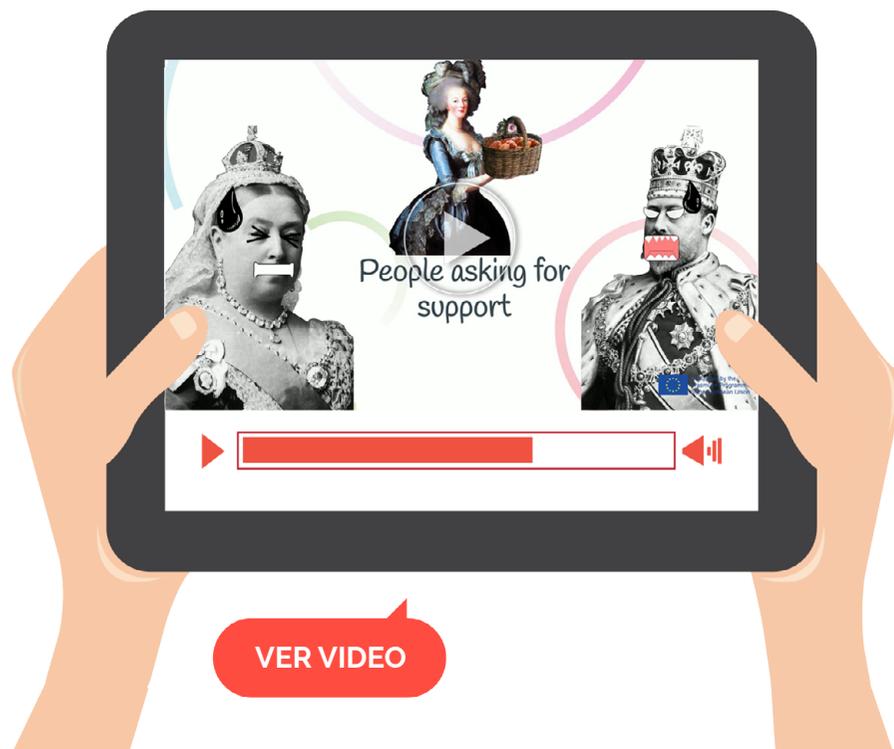
- Conseguir opiniones sobre nuestras destrezas siempre ayuda a mejorar. Recurre a otras personas, practica con alguien o grábate para poder analizar después cómo lo has hecho. Que no te dé miedo preguntar a tus hijos o hijas, es normal que a veces sepan más que cualquier persona adulta sobre las TIC, ya que las han utilizado más. No tiene que darte vergüenza.
- Tener el apoyo de alguien que te prepare, ver tutoriales en línea, asistir a cursos o la práctica de determinadas técnicas que podemos aprender en libros o medios de comunicación, puede acelerar el control de nuestras competencias. Pedir apoyo profesional o de otras personas que ya cuentan con estas habilidades también puede ser útil. De hecho, es un recurso muy valioso y del que no deberíamos avergonzarnos. Puedes encontrar muchos contenidos en internet que te ayudarán, pero recuerda poner en práctica el pensamiento crítico para encontrar fuentes fiables.

Más allá de estos consejos, es muy difícil llevar a cabo un análisis y trazar un plan para mejorar estas competencias aplicadas a la mediación parental si no somos realmente capaces de gestionar nuestro propio cuerpo, comportamiento y reacciones. Es en este punto donde hemos de practicar nuestro autocontrol.

IR AL EJERCICIO  
DETECCIÓN DEL AUTOCONTROL



### 1.3 EXPLORING SELF-CONTROL



A veces, se nos olvida que los padres y madres no tenemos superpoderes. El exigente proceso cotidiano de educar a nuestros hijos, con la potencial frustración que este conlleva, nos pone en situaciones realmente complicadas, en las que también influyen otros factores externos como el estrés por el trabajo, las relaciones familiares, las obligaciones económicas, el rápido desarrollo y los

continuos cambios en las TIC y los dispositivos, etc. Para hacer frente a todos estos desafíos y ser capaces de desarrollar todas las competencias intrapersonales señaladas para la mediación parental, es necesario ser capaces de controlarnos, eliminar tentaciones o distracciones y crear entornos que premien el autocontrol. Esto también supone evitar a los «enemigos» de ese autocontrol, que podrían dificultarnos mucho la tarea, como:

- El estrés y el agotamiento.
- La falta de autoconciencia y de autoconfianza (relacionadas con nuestras competencias con las TIC o con otras cuestiones personales).
- La falta de flexibilidad o una personalidad rígida.
- El desorden y caos.
- La prisa y la falta de tiempo.

El autocontrol nos permite gestionar nuestro comportamiento, moderar ciertas tendencias naturales y planificar el logro de objetivos a largo plazo, cuestiones básicas para establecer estrategias eficaces de mediación parental. Está motivado por una energía interior que se conoce como «fuerza de voluntad» y que nos permite vencer a la tentación, evitar distracciones y conseguir nuestras metas (a nivel personal, de salud, académico, profesional o de mediación). No obstante, la fuerza de voluntad no es ilimitada, así que hemos de practicar igualmente nuestro autocontrol. ¿Qué podemos hacer para desarrollarlo?

● **“Todo el mundo quieto”**: tranquilidad. Se trata de hacer las cosas bien, ni rápido ni con prisas. Trata de reducir la velocidad de tus pensamientos y sentimientos. Cuanto más te relajes, más fácil te resultará alejarte de situaciones de estrés e identificar la forma adecuada de proceder. Detecta lo que te hace estallar y qué comportamientos de tus hijos o hijas detonan esas reacciones, para que puedas calmarte más rápido cuando ocurran. Reaccionar de forma espontánea y emotiva es algo natural, así que hemos de practicar y evitar ser padres o madres «reactivos»: sé capaz de identificar lo que te molesta, respira hondo cuando ocurra y mantén la calma, para poder reaccionar de forma tranquila y eficiente (p. ej., observa qué comportamientos en internet de tus hijos o hijas no puedes soportar).



● **“Se acerca el invierno”**: prepárate. La primera vez que te enfrentas a una situación concreta, es difícil reaccionar de la forma correcta, pero te habrá servido de preparación para la siguiente. Analiza tu comportamiento y piensa en cómo podrías actuar si volviera a ocurrir. Piensa también en las consecuencias de conductas anteriores (en el mundo real y en el digital), ya que puedes aprender

aquello que hay que hacer y que no, lo que te ayudará a encontrar las estrategias adecuadas y a saber cómo proceder la próxima vez.

● **“Sigue nadando”**: sé constante. Practica una y otra vez. Ensaya con pequeños desafíos que refuercen tu autocontrol para las situaciones reales (p. ej., simula o imagina situaciones en las que tus hijos o hijas no estén utilizando las TIC de forma adecuada, y piensa en cómo actuarías).

● **“¡Hasta el infinito y más allá!”**: céntrate en objetivos. Descubre por qué haces lo que haces y qué resultado quieres obtener; no es suficiente con reaccionar. Esto te ayudará a encontrar la dirección de tus actos y a tomar decisiones que te ayuden a cumplir tus objetivos. Controla también cuándo has cumplido objetivos y cómo lo has hecho (también puedes utilizar programas informáticos para la mediación parental, como se describe en la [tercera guía de](#)



*recursos para padres y madres de GLAD* para llevar un seguimiento de lo que haces). Con tiempo y práctica, desarrollarás respuestas inmediatas, lo que implica activar un «piloto automático» mental y comportarnos de una forma específica cuando nos enfrentamos a una crisis o situación concreta. No te olvides de celebrar tus logros.



● **“Sayonara, baby”**: toma distancia. Si tienes que perder peso, no vayas a la pastelería, por ejemplo. Ser prudente y evitar tentaciones o no implicarse en situaciones desagradables facilitará el autocontrol. No obstante, esto no tiene por qué ser sinónimo de evitar responsabilidades u obligaciones, simplemente evitar aquellas situaciones innecesarias (p. ej., si pasas demasiado tiempo en internet o frente a una pantalla, trata de hacer actividades en el exterior o lejos de dispositivos en tu tiempo libre).

● **“Bueno, nadie es perfecto”**: sé humilde. Reconoce tus límites y, después, trata de ampliarlos. Pide ayuda cuando la situación te sobrepase y mantén una mente abierta para valorar los consejos de otras personas que te ofrezcan su apoyo.

El autocontrol es el que nos permite gestionar todas esas cascadas de emociones y reacciones por las que pasa nuestro cuerpo a lo largo del día, y relacionadas con nuestra mediación parental y con las situaciones que esta conlleva

[IR A EJECICIO DIARIO DE AUTOCONTROL >](#)

. Sin embargo, para controlarlas también es importante saber de dónde vienen, por qué están ahí, además de comprender el proceso que las genera para gestionarlas mejor o intervenir si es necesario.





***Puedes leer más sobre estos temas aquí:***

---

 *[Autocontrol para niños y adolescentes \(y sus padres\)](#)*

---

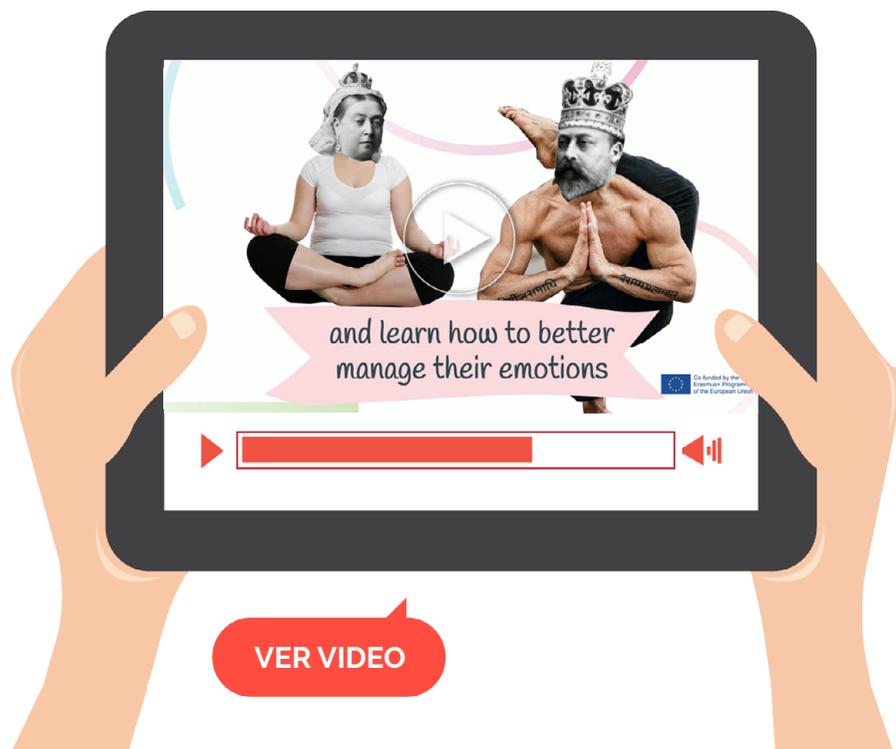
 *[Tú eres el mejor modelo a seguir para tu hijo](#)*

---

 *[Técnicas de Autorregulación para padres](#)*

---

## 1.4 COMPRENSIÓN Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



Las emociones son reacciones naturales que tenemos ante situaciones o acciones específicas que vivimos. Para gestionarlas, es importante conocer el proceso que las hace aflorar y saber de dónde proceden. Esto nos permitirá comportarnos mejor y hará

más fácil prever nuestra forma de actuar en cada momento, y mediar con las partes implicadas. Para entender este proceso adecuadamente, podemos dividirlo en tres partes:



*A: una acción o experiencia negativa que superar.*

*B: las ideas, el análisis o las interpretaciones procedentes de la situación.*

*C: las emociones, sentimientos y conductas que desarrollamos como consecuencia de A y B.*

Como muestra la imagen, fíjate en que la reacción no es una consecuencia directa de la situación, sino una respuesta subjetiva nuestra. Esto significa que una misma situación puede provocarnos reacciones diferentes, y que siempre podemos aprender a tener una mejor respuesta y mejores resultados.

Por ejemplo, si un niño o niña utiliza dispositivos digitales de forma excesiva o errónea (A), su padre o madre se enfada y empieza a gritar (B) de forma que después de todo el incidente, se siente culpable (C). Según esto, la influencia parental en la conducta infantil es más amplia en la fase B. Parar en esta fase y adoptar un enfoque adecuado es determinante para el curso de la situación y sus consecuencias. Por eso es tan importante comprender y gestionar las emociones.

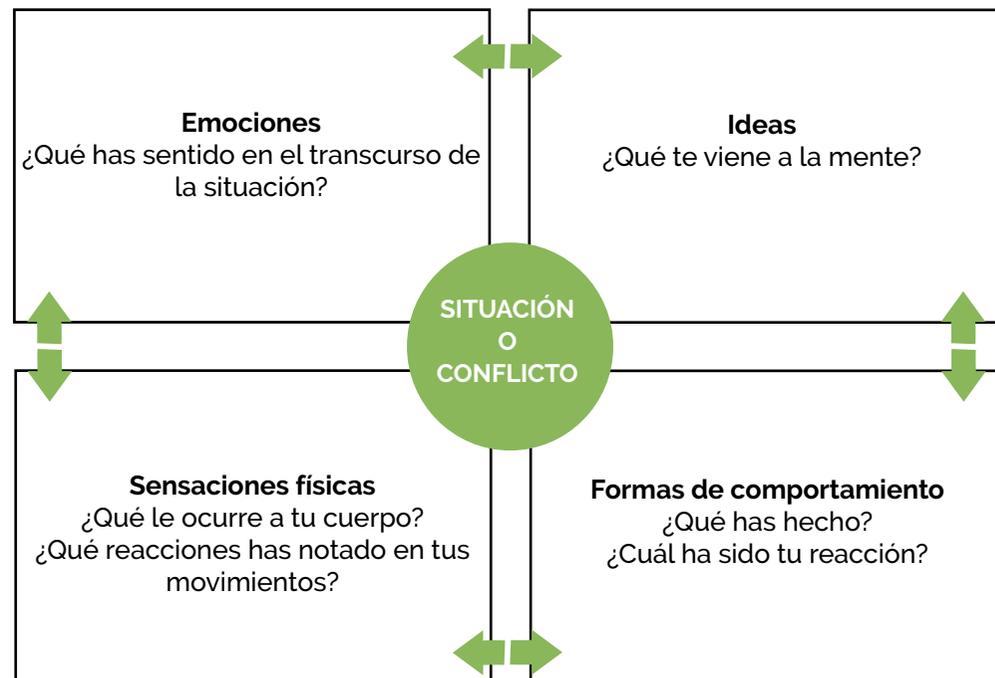
Parece fácil, pero ¿por qué me bloqueo y no soy capaz de reaccionar adecuadamente? Para evitar perdernos en el proceso, es importante recordar que podemos bloquearnos mentalmente. Este bloqueo podría estar relacionado con formas de pensar poco útiles o erróneas (pensamientos automáticamente negativos) que minan nuestra autoestima o confianza (p. ej., este dispositivo es demasiado difícil para mí). También puede proceder de patrones de comportamiento equivocados o inadecuados, o formas de actuar que nunca hemos puesto en duda, bien porque los hemos heredado de nuestra familia o simplemente porque se fomentan o imponen socialmente.

Una forma de mejorar este proceso, en relación con la mediación parental, es analizar una situación traumática a la que nos hayamos enfrentado relacionada con las TIC, e intentar reflexionar sobre el conjunto de hechos y elementos que la han rodeado, y qué hizo que fuera mal. Puedes utilizar el

IR AL EJERCICIO  
EXPLORANDO MIS EMOCIONES



siguiente modelo como plantilla para escribir lo que detectas y poder reflexionar sobre ello después:



El modelo muestra la relación existente en una situación entre emociones, ideas, conductas y sensaciones físicas. Expone cómo los factores tienen influencia entre sí, cómo puedes, por ejemplo, calmar tus emociones a través de actos o pensamientos. Este modelo se utiliza en procesos terapéuticos, pero sus supuestos y técnicas también puede aplicarlos cualquier persona en situaciones de la vida diaria, pues ayudan a evitar los ya mencionados pensamientos automáticamente negativos.

Veamos un ejemplo:

«No encuentras la tablet (**situación**). Un pensamiento automáticamente negativo te hace pensar que tu hijo o hija la ha cogido para usarla en el parque con sus amigos o amigas (**pensamiento**). Primero sientes decepción y después, te enfadas muchísimo con él/ella (**emociones**). Liberas adrenalina y tu mente se bloquea (**sensaciones físicas**). De repente, llega a casa y tú le sometes a un interrogatorio sobre el dispositivo en un tono frío, que desemboca en una desagradable discusión (**comportamiento**)».

Pero ¿y si nos hubiéramos planteado la situación de otra manera y modificáramos una de las fases anteriores?

«No encuentras la tablet (**situación**). Te relajas y piensas con calma dónde la utilizaste por última vez. Recuerdas que fue en la oficina (**pensamiento**). Tu ritmo cardíaco disminuye cuando te das cuenta de que tu hijo/hija no ha incumplido la norma de no coger el dispositivo sin tu permiso (**sensación física**), así que te tranquilizas y sientes orgullo (**emoción**). Te olvidas del tema hasta el día siguiente, cuando vas a la oficina, y saludas con cariño a tu peque cuando llega a casa (**comportamiento**)».

Controlar este proceso y ser capaz de realizar este tipo de análisis incluso en el propio desarrollo de la situación requiere un alto grado de concentración en ese momento, ser consciente de todos los factores implicados y de las particularidades del entorno. Esto se denomina conciencia plena o mindfulness.

## Conciencia plena

La conciencia plena, también conocida como mindfulness, implica concentrarse en ser totalmente consciente de lo que notas y sientes en el momento, sin interpretaciones ni juicios, pensando en el «aquí» y en el «ahora». Practicarla ayuda a gestionar el estrés, los miedos y la ansiedad, mejora tu bienestar, reduce el agotamiento, te permite disfrutar más al utilizar las TIC con tus hijos o hijas, etc. A la vez, te ayudará a controlar mejor las emociones y mejorar la concentración y la memoria. ¿Cómo practicarla? Aquí tienes algunos consejos:

- **Busca el mejor lugar:** los lugares tranquilos te ayudarán a practicar la conciencia plena, aunque siempre puedes hacerlo en cualquier espacio en el que puedas concentrarte (p. ej., tu lugar de trabajo). A veces, puede ser de ayuda utilizar estímulos externos, como música relajante (p. ej., listas de reproducción de YouTube).
- **Respiración:** relájate y baja el ritmo. Siéntate, cierra los ojos y concéntrate en respirar profundamente; esto te ayudará a evitar los pensamientos negativos. No se trata de silenciar tu mente,

sino de permitirte ser más consciente de lo que está ocurriendo realmente.

● **Presta atención:** párate a pensar en lo que sientes a través de todos tus sentidos: tacto, vista, oído, olfato y gusto. Por ejemplo, cuando oigas una canción en el móvil, dedica tiempo a escucharla de verdad, a entender la letra, a sentir el ritmo, mueve tus pies al compás; presta atención a la luz, los colores y los detalles cuando veas una película, o disfruta de la textura, el olor y el sabor de tu comida favorita. Trata de elegir al menos una actividad al día para practicar lo anterior (p. ej., cuando cocines, navegues por las redes sociales, te duches, conduzcas, veas la tele, laves los platos, etc.).

● **No te distraigas:** cuando te concentras o te relajas, tu mente tiende a pensar en otras cosas (lo que hiciste ayer, las tareas de mañana en el trabajo, los planes del fin de semana, etc.). Esta es una reacción corporal natural, así que el objetivo es aprender a reconocer el momento en el que tu mente ha empezado a divagar. Si eres capaz de hacerlo, podrás devolver tu mente al presente de forma consciente y dejar atrás el resto de los pensamientos. Piensa que internet suele estar lleno de cebos para llamar tu atención (como anuncios), por lo que nos concentraremos especialmente si ha de realizarse este ejercicio en el mundo digital o con una tarea o proceso en línea.

● **Vive el momento:** trata de ver la parte positiva de situaciones cotidianas, como la alegría o los pequeños placeres, y celebra logros, incluso los más modestos (como haber hecho todos los

recados que tenías planeados en una mañana o conseguir que tus peques no hayan utilizado tantos dispositivos en un día concreto).

● **Primero, acéptate:** quíete y piensa en lo que necesitas en cada momento.

● **Encuentra la mejor estrategia:** cada persona es diferente, así que hemos de descubrir lo que más nos ayuda a relajarnos y a concentrarnos en el momento. Hay personas que recurren a la meditación o al yoga; otras necesitan dar paseos cortos; otras prefieren tumbarse y concentrarse en cada parte de su cuerpo, o sentarse y escribir un diario, por ejemplo. Prueba cosas diferentes y descubre la que mejor te funciona.



La conciencia plena es un recurso sencillo para enfrentarse a determinadas situaciones difíciles, pero también es importante incluirla como parte de nuestra rutina y mediación parental. Según esto, encuentra el momento para practicarla y ámate a aplicarla también cuando las TIC estén presentes. Contribuirá a tu bienestar general y te preparará para enfrentarte a conflictos inesperados, como los que pueden surgir cuando nuestros hijos e hijas utilizan las tecnologías.

IR AL EJERCICIO ¡PARA!



## 1.5 CONCLUSIÓN

Entendernos a nivel personal es el primer paso para una mediación parental con nuestros hijos e hijas. Ser conscientes de cómo somos y reforzar nuestra autoestima nos preparará mejor para encontrar nuestro sitio y enfrentarnos a las situaciones e interacciones con las que podemos encontrarnos cuando las tecnologías tienen un impacto en nuestro entorno familiar. Pero conocernos también requiere un proceso de autoevaluación y mejora que debería permitirnos identificar qué competencias o destrezas necesitamos para crecer como mediadores eficientes. El autocontrol nos ayudará a adquirir estas habilidades y a llegar al estado necesario para encontrar las mejores alternativas en cada conflicto y situación. Esto, y ser plenamente consciente de las emociones desencadenadas por cada situación, nos permitirá adoptar las conductas más adecuadas en cada momento. Gracias a todo esto, seremos capaces y estaremos en posición para empezar la interacción con otras personas, y lo que es más importante, con nuestros hijos e hijas.



# ACTIVIDADES

## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 1.1 La importancia de la autoestima



**TÍTULO:** La escala de autoestima de Rosenberg

Un gran número de profesionales de la psicología y la sociología de todo el mundo sostienen que la escala de autoestima propuesta por Morris Rosenberg, es la mejor herramienta para medir la percepción de nuestro autoestima. Esta sencilla herramienta que te proponemos consiste en una escala de 10 ítems o aspectos sobre los sentimientos generales que sientes hacia tu persona. Señala en qué medida estás de acuerdo con cada oración y comprueba los resultados.

Rellena la siguiente tabla con tus respuestas y comprueba tu puntuación con el sistema descrito a continuación de la tabla: ¡No lo leas antes de hacer el ejercicio!

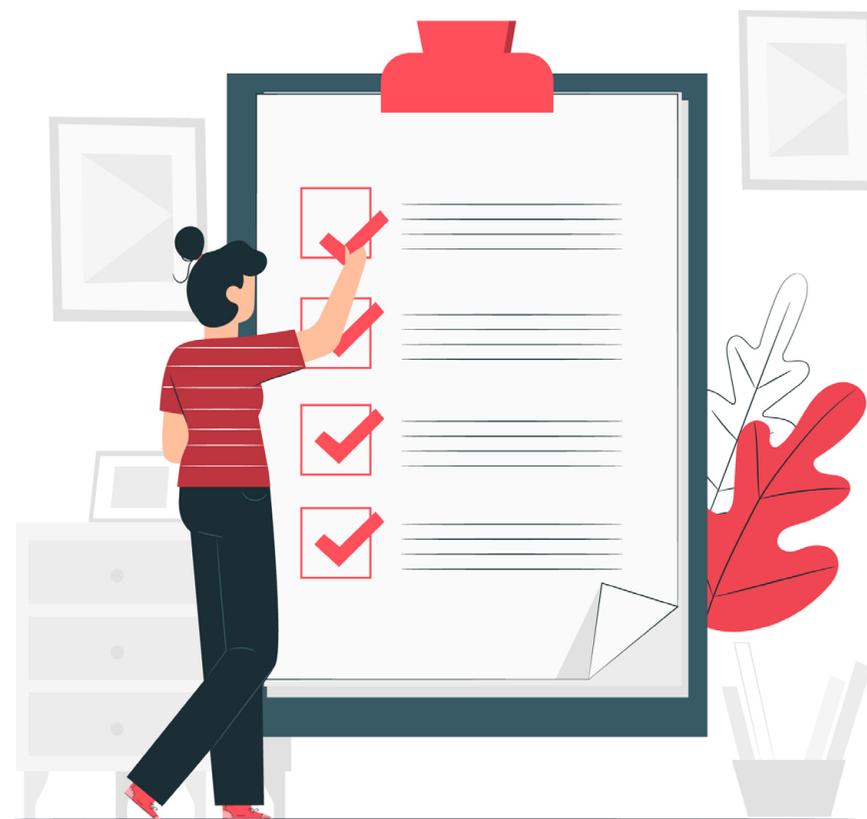
		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	Siento que soy una persona que vale, que estoy al menos al mismo nivel que otras personas.				
2	Siento que tengo diferentes virtudes.				
3	En general, suelo sentir que soy una persona fracasada.				
4	Soy capaz de hacer cosas tan bien como la mayor parte del resto de personas.				
5	Siento que no tengo mucho por lo que sentir orgullo de mi persona.				
6	Adopto una actitud positiva hacia mi persona.				
7	En general, siento satisfacción con mi persona.				
8	Me gustaría tenerme más respeto.				
9	A veces me siento inútil.				
10	A veces creo que no se me da bien nada.				

Para puntuar cada ítem y obtener tu resultado, asigna un valor a cada uno de la siguiente manera:

- Para los ítems 1, 2, 4, 6, 7: Totalmente de acuerdo = 3, De acuerdo = 2, En desacuerdo = 1 y Totalmente en desacuerdo = 0.
- Para los ítems 3, 5, 8, 9, 10: Totalmente de acuerdo = 0, De acuerdo = 1, En desacuerdo = 2 y Totalmente en desacuerdo = 3.

Una vez que hayas terminado con el paso anterior, suma todos los puntos. La escala oscila entre 0 y 30, siendo el 30 la puntuación más alta posible. Cuanta más alta sea la puntuación, más positiva es tu actitud hacia tu persona. Si tienes una puntuación baja, comprueba el capítulo de la guía de recursos sobre autoestima para saber cómo mejorarla.

[VOLVER AL CONTENIDO](#)



## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 1.3 Exploración del autocontrol



**TÍTULO:** Diario de autocontrol

Ser padre o madre es sinónimo de prepararse para numerosos desafíos inesperados y de enfrentarse a todo tipo de situaciones. No hay dos días iguales. Algunos son sencillos y sin complicaciones, pero otros están repletos de frustración, lloriqueos, impaciencia, cansancio o cabezonería, entre otros. Esto afecta a las emociones de padres y madres, lo que tendrá un impacto en las emociones y comportamientos de sus peques. Es importante ser consciente de dichas emociones y saber controlarlas.

Primero, toma distancia y piensa en momentos de tu vida familiar que te hayan provocado frustración y te hayan hecho perder la calma. Por ejemplo: Mi hija de 6 años se niega en rotundo a dejar de utilizar el móvil.

Durante los próximos días, trata de llevar un seguimiento de tu comportamiento en momentos de crisis. Toma nota de estos con la ayuda de la siguiente tabla. Suele resultar útil realizar esta actividad de autorreflexión en un momento de calma, por la noche (quizá cuando tus peques ya se hayan dormido).

¿Cuál fue la situación?	
¿Cómo me sentí?	
¿Perdí el control de mis emociones?	
¿Reaccioné de forma impulsiva o meditada?	
¿Mi reacción tendrá consecuencias o fue la mejor a largo plazo?	
¿Fui capaz de mantener el equilibrio de mis sentimientos? En ese caso, ¿cómo?	
¿Hay algo que podría haber hecho mejor?	

Comprueba lo siguiente sobre cada incidente:

- ¿Mantuve mis emociones bajo control?
- ¿Tuve un comportamiento impulsivo?
- ¿Actué de una forma que contribuye a mis intereses a largo plazo?
- ¿Fui capaz de calmar mi mal humor?
- ¿Fui capaz de calmarme cuando notaba el enfado?

Trata de detectar el punto en el que crees que fallaste o en el que podrías mejorar tu forma de actuar. Equivocarse es una nueva oportunidad para aprender, así que practica cómo identificar tus limitaciones y aprovecha tus fallos para superarlas. Cuanto mejor te entiendas en cada momento, más fácil te resultará controlar la situación si esta o similares vuelven a suceder.

VOLVER AL CONTENIDO



## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 1.2 Competencias intrapersonales y  
1.3. Exploración del autocontrol



**TÍTULO:** Detección del autocontrol

Te mostramos varias afirmaciones. Algunas indican **autocontrol** y otras, **falta de autocontrol**.

1. Te sientes triste, así que escribes en tu diario.
2. Sientes enfado, así que le gritas a tu familia durante la comida.
3. En el autobús, tu hijo o hija no para de saltar en los asientos, así que te inventas un juego de 10 minutos para que se distraiga hasta que os bajéis
4. No tienes buen día, por lo que gritas en voz alta a un compañero.
5. Gritas al instante «¡deja de hacer eso!», cuando tu hijo o hija se pone a jugar en vez de comer.
6. Tus hijos o hijas te están gritando porque no les has puesto helado antes de cenar, así que les explicas que una pataleta les dejará sin helado para siempre.

Como puedes ver, algunas de estas afirmaciones hacen referencia a incidentes infantiles. ¿Adivinas qué afirmaciones corresponden a la categoría «Autocontrol» y cuáles no?

Autocontrol	Falta de autocontrol

Ahora que las has ordenado, ¿podrías identificar qué competencias intrapersonales se han utilizado en ellas, y cuáles deberían emplearse para evitar la pérdida del autocontrol en estas situaciones? Para recordarlas, puedes revisar el capítulo de esta guía relacionado con las competencias intrapersonales. Reflexiona sobre ellas y sobre cómo podrías mejorarlas.

Como extra del ejercicio, piensa en ti en cualquiera de las situaciones relacionadas con la Falta de autocontrol o en otras similares que hayas vivido y analízalas. En el siguiente ejercicio de esta guía encontrarás una plantilla para hacerlo.

VOLVER AL CONTENIDO



## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 1.4 Comprensión y gestión de las emociones



**TÍTULO:** Exploración de mis emociones

Utiliza el siguiente modelo para analizar una situación o conflicto que hayas vivido recientemente con tu hijo o hija (preferiblemente en relación con las TIC). Reflexiona sobre tu respuesta y qué pensaste en consecuencia, las emociones y sensaciones desencadenadas, y tu forma de reaccionar. Trata también de identificar y poner nombre a tus emociones. Por ejemplo, escribe: «Esto es enfado; esto es ansiedad».

Una vez que hayas rellenado el modelo, establece conexiones entre la naturaleza de la situación y tus sentimientos y forma de reaccionar. Puedes volver a comprobar el contenido del capítulo relacionado con la comprensión y gestión de las emociones para realizar esta tarea de la forma adecuada.

<p><b>Emociones</b> ¿Qué has sentido en el transcurso de la situación?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Ideas</b> ¿Qué te viene a la mente?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>SITUACIÓN O CONFLICTO</b></p>	
<p><b>Sensaciones físicas</b> ¿Qué le ocurre a tu cuerpo? ¿Qué reacciones has notado en tus movimientos?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Formas de comportamiento</b> ¿Qué has hecho? ¿Cuál ha sido tu reacción?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

VOLVER AL CONTENIDO



## ACTIVIDAD



**SUBTEMA:** 1.4 Conciencia plena



**TÍTULO:** ¡PARA!

¿Un día largo en el trabajo? ¿Tus hijos/hijas te están trastornando? Es hora de disfrutar de unos minutos de silencio. Sigue estos pasos y practica el mindfulness; te ayudará a relajarte y controlarte mejor en situaciones futuras que puedan ser detonantes de tus emociones. Sigue estos pasos:

- 1 Para:** deja lo que sea que estés haciendo. Retírate un minuto y pon en «pausa» cualquier pensamiento o acción.
- 2 Haz una pausa:** respira profundamente; aspira despacio por la nariz y exhala por la boca.

**3 Observa y percibe:** observa tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos. Detente en ellos el tiempo que sea necesario:

- **Cuerpo:** ¿Puedes tocar, sentir, saborear u oler algo? ¿Qué?
- **Emociones:** ¿Qué sientes ahora mismo? ¿Notas alguna emoción? ¿Puedes ponerles nombre?
- **Ideas:** ¿Qué suposiciones haces sobre tus sentimientos?

**4 Sigue:** sigue haciendo lo que estuvieras haciendo, actuando con conciencia plena e incorporando lo que acabas de aprender a dicha labor en cuestión.

Practica esto tanto como puedas en tus tareas diarias para controlar mejor esta técnica tan útil.

VOLVER AL CONTENIDO



## BIBLIOGRAFÍA

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Recuperado de: (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L. and Ingrassia, M. (2020) *Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World*. IntechOpen.
- Beyens, I. and Beullens, K. (2017) 'Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation', *new media & society*, 19(12), pp. 2075-2093.
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., and Miller, A. L. (2019). 'Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children', *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2-11.
- Ellis, A. (1995). *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behaviour Therapy Approach. [Una terapia breve más profunda y duradera: Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual]*. Nueva York: Routledge.
- EU Kids Online (2014). *Testing the reliability of scales on parental internet mediation*. Recuperado de: [http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU\\_Kids\\_Online\\_ScalesReport2014.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf)
- EU Kids Online (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Recuperado de: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S. and Skapinsky, K. (n.d.) *Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help*. Recuperado de: [https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens\\_Guide-for-Parents\\_Nov2014\\_V2.pdf](https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens_Guide-for-Parents_Nov2014_V2.pdf)
- Harris, T. (2004). *I'm OK-You're OK [Yo estoy bien, tu estás bien]*. Harper
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10), Recuperado de: (<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>).
- IMPACT. "IMPACT Social Skills In A Digital World", Company website. Recuperado de: (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M. (2020). *Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. *Psychological Reports*, 123(2) 281-299. doi:10.1177/0033294118809936.

● Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016.

● Kardefelt-Winther, D. (2017) *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Recuperado de: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

● Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy: Skills and Applications*. London: Sage Publications.

● Kumpfer, K. L. y Brown, J. (2011) *Strengthening Families Program Handout [Folletos del Programa para Fortalecer a las Familias]*. Recuperado de: [https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening\\_Families\\_Program\\_Handouts\\_and\\_Worksheets.pdf](https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf)

● Lauricella, A. R., Wartella, E. and Rideout, V. J. (2015) 'Young children's screen time: The complex role of parent and child factors', *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, pp. 11-17.

● Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiez-Villanueva, F., Veltri, G. A. and Folkvord F. (2017) 'Maximizing Opportunities and Minimizing Risks

for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation', *Journal of Communication*, 67(1), pp. 28-105.

● Neumann, M. M. (2015) 'Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology', *Australian Educational Computing*, 30(2).

● OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?". Recuperado de: (<https://www.oecd.org/education/cei/Booklet-21st-century-children.pdf>).

● OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Recuperado de: ([https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment\\_gb8f222e-en](https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_gb8f222e-en)).

● Patrikakou, E. N. (2016) ' Parent Involvement, Technology, and Media: Now What?', *School Community Journal*, 26(2), pp. 9-24.

● Petrovska, N., Pajovikj-Mishevska, S. and Bogatinova, T. (2018) *Fair Parent, Fair Child: Handbook on positive parenting*. Recuperado de: [https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent\\_Fair%20Child%20\\_ENG.pdf](https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf)

● Pinola, M. "How and When to Limit Kids' Tech Use", Internet article, Recuperado de: (<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>).

● Price-Mitchell, M. "Are Kids' Social Skills Declining in the Digital Age?" Internet article (2020.04.14). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).

● Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).

● Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Recuperado de: (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).

● Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image [La autoimagen del adolescente y la sociedad]*. Princeton, NJ: Princeton. Yale University Press.

● Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life [Comunicación no Violenta: Un Lenguaje de vida]*. Tercera edición. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

● Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13), Retrieved from the URL (<https://thriveglobal.com/stories/the-biggest-parenting-mistake-in-modern-history/>).

● Speckman, I. "Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era" Internet article (2018.06.18). Recuperado de: (<https://thriveglobal.com/stories/parenting-and-technology-how-to-raise-kids-in-the-digital-era/>).

● Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. and de Leeuw, R. (2013) 'Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective', *Human Communication Research*, 39, pp. 445-469

● Walton, A. G. "New Studies Show Just How Bad Social Media Is For Mental Health" Internet article (2018). Recuperado de: (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).



**Guidance and Learning App for Adult Digital Education  
GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555)**

<https://www.digitalparent.eu/>