

MANUAL DIDÁCTICO

proyecto

Cultura DE PaZ



ANA QUIJADA GONZÁLEZ

EDITA:

CO DaPa

CONFEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE MADRES Y PADRES
DEL ALUMNADO POR LA EDUCACIÓN PÚBLICA



Edita:

CODAPA

Camino Santa Juliana nº 3. C.E.P Granada
18016 Granada

Tlf.: 958 20 46 52 Móvil: 605 82 849 2

secretaria@codapa.org prensa@codapa.org

www.codapa.org

Subvencionado por la Consejería de Educación y Deporte

Coordinación:

Comisión de Comunicación CODAPA

Leticia Vázquez Ferreira

Autora: Ana Quijada González

Diseño, ilustración e impresión: Gandulfo Impresores SL

ISBN/ISSN: 2792-6117

Depósito legal: GR-1419/2021

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
BLOQUE 1 EMOCIÓNATE EN SEPTIEMBRE	10
BLOQUE 2 NEGOCIA EN OCTUBRE	X
BLOQUE 3 ESCUCHA EN NOVIEMBRE.....	X
BLOQUE 4 ATIENDE A LAS NECESIDADES EN DICIEMBRE.....	X
BLOQUE 5 ASERTIVIDAD EN ENERO	X
BLOQUE 6 CORRESPONSABILIDAD EN FEBRERO	X
BLOQUE 7 FORTALEZAS EN MARZO	X
BLOQUE 8 HABILIDADES DE PENSAMIENTO EN ABRIL.....	X
BLOQUE 9 LAS TRES RRR EN MAYO	X



INTRODUCCIÓN

¿Por qué es necesario este proyecto?



Recuerdo la primera vez que leí un artículo de Francisco Cascón Soriano en el que afirmaba que había que “educar en y para el conflicto”. Comprender esto, ha sido vital en mi manera de educar a mi alumnado y a mis hijos.

El conflicto, forma parte de nuestra vida. es algo natural. Siempre nos encontraremos personas que piensen diferente, que tengan intereses o necesidades que podamos sentir antagónicas a las nuestras y esto, inevitablemente llevará a tener conflictos. El malestar ante el conflicto, no es tenerlo ya que es inevitable, sino la manera de afrontarlo.

Reconocer y analizar cómo lo hacemos nos ayudará a mejorar la manera de enfocarlo. En esta propuesta, encontraremos técnicas y destrezas que aplicadas de manera sistemática transformarán y desarrollarán en nosotros mismos, y en nuestras hijas y nuestros hijos, un modo de ser y estar en el mundo mucho más pacífico.

¿Qué puedes hacer con las piedras del camino?

¿Cómo hacerlo?

Primero: Haciéndonos conscientes que es en la familia donde aprendemos a convivir, a resolver conflictos, a querernos y a querer. Es en la familia donde empezamos a construir nuestros valores, nuestras creencias, nuestros roles sociales (incluido el rol de género). En definitiva, donde comenzamos la socialización. Estos aprendizajes, son vitales para cualquier ser humano. Somos seres sociales y necesitamos aprender a vivir en sociedad desde el respeto, desde el diálogo y desde la interdependencia positiva. “Tú me necesitas a mí, y yo, te necesito a ti”

Segundo: Dotándonos de habilidades que nos permitan sacar nuestra mejor versión de familia. Para desarrollar una habilidad, debemos sistematizar una serie de rutinas cuya práctica, llevarán a la consecución de hábitos, y con ellos desarrollaremos las ansiadas habilidades para convivir y relacionarnos de manera positiva.

Tercero: Centrándonos en contenidos concretos a partir de fechas significativas para la Cultura de Paz, que puedan suponer una verdadera transformación para la sociedad.

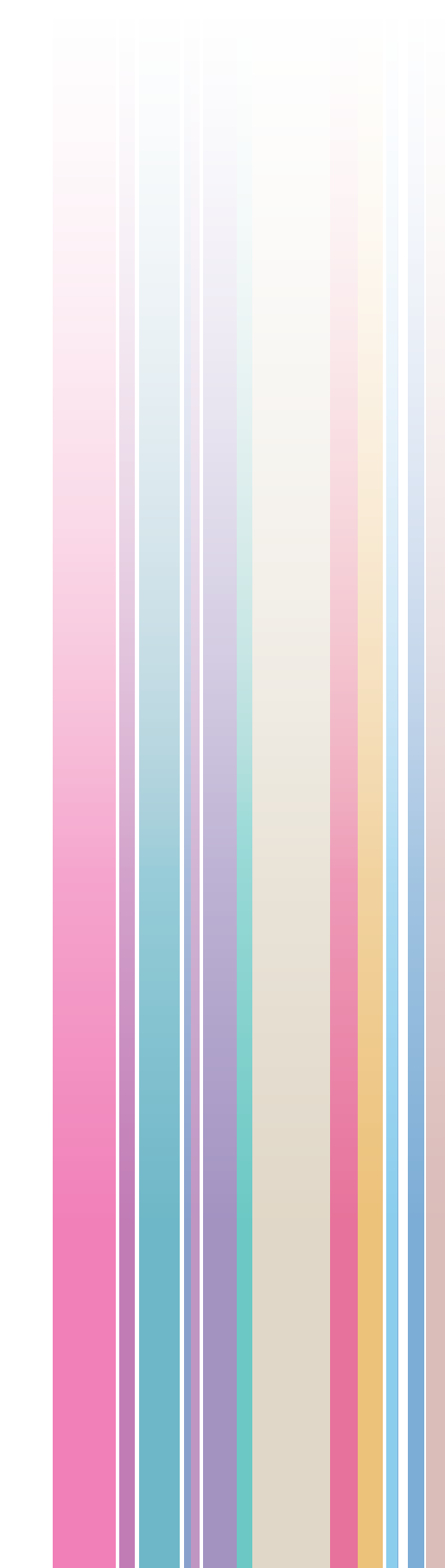
Las fechas que propongo en este material, son la excusa perfecta para visibilizar, analizar y transformar aspectos de la vida cotidiana que consideremos que debemos mejorar para una socialización pacífica, positiva y resolutiva de nuestras hijas y nuestros hijos.

Os invito a llevarlo a cabo, conjuntamente, familia y escuela. De ese modo, el éxito y la transformación positiva está garantizada.

La propuesta que aquí os lanzo, consiste en reunirse Ampa y profesorado involucrado en el programa educativo Escuela Espacio de Paz (o profesorado comprometido con Cultura de Paz) una vez al mes.

En esa reunión, se conocerá la efeméride y el objetivo de mejora en Cultura de Paz que se persigue conseguir a lo largo del mes. Alguna persona de la Ampa puede liderar la sesión utilizando algunas de las actividades que se proponen en cada bloque mensual para conseguir que el resto del grupo vivencie la experiencia y sea mucho más interesante la reflexión y análisis del trabajo que se va a desarrollar. Después, solo queda trabajarlo en casa. La escuela, reforzará la tarea familiar y compensará en los casos que sean necesarios las carencias de aquellas niñas y aquellos niños que no tienen un apoyo familiar. Es por tanto, un trabajo en equipo. Una vez finalizado el mes, nos reunimos, valoramos y continuamos con un nuevo bloque, sin dejar de practicar el iniciado.

En esta tabla, podeís ver las nueve efemérides con los enlaces al acta de la Asamblea General de las Naciones Unidas en la que se determina el motivo por el que se decide ese día como Día Internacional de...



SEPTIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

OCTUBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA

NOVIEMBRE

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO Y NIÑA

DICIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD HUMANA

ENERO

DÍA DE LA PAZ

DÍA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN

FEBRERO

DÍA MUNDIAL DE LA JUSTICIA SOCIAL

MARZO

DÍA DE LA FELICIDAD

ABRIL

DÍA INTERNACIONAL DE LA CONCIENCIA

MAYO

DÍA DE LA FAMILIA

¿Qué haremos cada mes?

BLOQUE 1

EMOCIÓNATE EN SEPTIEMBRE

Durante el mes de septiembre aprenderemos técnicas que nos permitan elegir la **emoción** más adecuada para afrontar conflictos.

Día Internacional de la Paz
(21 de septiembre)

BLOQUE 2

NEGOCIA EN OCTUBRE

Durante este mes trabajaremos sobre las **metodologías en resolución de conflictos**: negociación, mediación, conciliación y arbitraje.

Día Internacional de la no violencia
(2 de octubre)

BLOQUE 3

ESCUCHA EN NOVIEMBRE

Hacemos infinidad de cosas por las niñas y por los niños sin contar con sus aportaciones, sin escucharles. Este mes aprenderemos que es la **escucha activa** y practicaremos con nuestras hijas y nuestros hijos. Si escuchamos, aprenderán a escucharnos.

Día Universal del niño y niña
(20 de noviembre)

BLOQUE 4

ATIENDE A LAS NECESIDADES EN DICIEMBRE

17 son los objetivos marcados por Naciones Unidas para un desarrollo sostenible y solidario. Pero la solidaridad empieza en casa. El primer paso es detectar las necesidades de todas las personas que en ella habitamos, el siguiente, hacer algo para cubrirlas. Aprenderemos a detectar las **necesidades** y a solucionar conflictos desde ellas. Técnicas y actividades para reconocerlas serán las claves.

Día Internacional de la solidaridad humana
(20 de diciembre)

BLOQUE 5

ASERTIVIDAD EN ENERO

Es el momento de empezar a trabajar nuestro forma de hablar, de dirigirnos a los demás: cómo pedimos las cosas, cómo ponemos límites, cómo agradecemos...para ello, utilizaremos el **lenguaje asertivo**. Aprenderemos a utilizarlo y nos tocará aplicarlo. El resultado será espectacular en la resolución de conflictos a medio y largo plazo.

Día Internacional de la Educación
(24 de enero)
Día de la Paz (30 de enero)

BLOQUE 6

CORRESPONSABILIDAD EN FEBRERO

Como la Justicia Social empieza en casa, repasaremos el trabajo que cada uno de nosotros hace en la casa para la familia. Es buen momento para saber que significa la “**corresponsabilidad**” y trabajar sobre ella.

Día Mundial de la Justicia Social
(20 de febrero)

BLOQUE 7

FORTALEZAS EN MARZO

La felicidad viene dada en buena medida por el bienestar físico y mental. Estamos demasiado acostumbrados a decirle a los demás lo que deben mejorar. Este mes eso va a cambiar. El objetivo será reconocerme y que reconozcan mis **fortalezas**, mis talentos porque todos tenemos algo especial. Técnicas como el dos por uno, (dos aprecio por una cosa que haga mal) y otras serán la base y las rutinas que trabajaremos este mes.

Día de la Felicidad (20 de marzo)

BLOQUE 8

HABILIDADES DE PENSAMIENTO EN ABRIL

Hacernos conscientes de las causas, las posibilidades, las consecuencias y los medios que disponemos a la hora de tomar decisiones es fundamental. Toca trabajar las habilidades de pensamiento.

Día Internacional de la conciencia
(5 de abril)

BLOQUE 9

LAS TRES RRR EN MAYO

La familia no la elegimos al nacer pero es la que nos acompaña toda la vida. Este mes puede ser un buen momento para recoger el anecdotario de nuestra vida, desde nuestros antepasados. Aprender de nuestros errores nos ayuda a reinventarnos y mejorarnos y esa segunda oportunidad siempre nos la puede dar la familia. Las tres RRR serán la clave y técnica de este mes. Reconocer, responsabilizar y restaurar.

Día de la familia (15 de mayo)



BLOQUE 1

EMOCIÓNATE EN SEPTIEMBRE

Las personas nacemos con un Kit emocional que nos permite adaptarnos al medio en el que nos desenvolvemos. Tal y como afirma Mar Romera, las emociones no son buenas ni malas, están, porque tienen que estar y son necesarias. Aunque no podemos negar que *"Una emoción inoportuna en un momento inoportuno con una intensidad inoportuna"* nos puede llevar a un sentimiento negativo o a una resolución del conflicto inadecuada.

En este material, pretendo proporcionar unas ideas teóricas, que nos ayuden a comprender el mundo emocional y, posteriormente, unas ideas prácticas que nos ayuden a gestionarlo.



CLAVES TEÓRICAS

¿Qué debo saber?

Siguiendo la propuesta de **educación emocional y emocionante** que aparece en el modelo pedagógico "Educar con tres Ces" de Mar Romera, necesitamos, por un lado, para conseguir esa *educación emocional o del afecto*:

- ⇒ **Alfabetización emocional:** No es lo mismo emoción que sentimiento. La primera es rápida, intensa y corta. El sentimiento, por el contrario, interpreta desde el pensamiento la emoción, llegando a una conclusión agradable o desagradable, oportuna o inoportuna.
- ⇒ **Conciencia emocional:** Según afirma Roberto Aguado *"la emoción decide y la razón justifica"*. Hacernos conscientes de la emoción y sentimiento que nos embarga, para llegar a los razonamientos y justificaciones que nos limitan, puede ayudarnos a cambiar de plataforma emocional y, por tanto, seleccionar la emoción más oportuna a la hora de afrontar una situación conflictiva.
- ⇒ **Socialización emocional:** Reconocerme emocionalmente ayudará al reconocimiento emocional del otro. La socialización emocional es el primer paso para lograr empatizar. Y la empatía es la primera herramienta que debo poner en marcha en la resolución de conflictos.





Por otro lado, para la segunda parte de la propuesta de Mar Romera, para una *educación emocionante o afectiva* lo único que debo hacer, es amar de forma incondicional y eso, no significa no ser firmes, o no poner límites. Veamos con más detalle qué significa esta propuesta educativa en la **Cultura de Paz** que queremos inculcar en nuestro entorno familiar.

- Significa, que cuando corrija un comportamiento de mi hija o hijo pondré el “estás” antes que el “eres”. Por ejemplo: “Hijo, últimamente estás más vago” frente al “Hijo eres un vago”. La primera afirmación marca temporalidad y ofrece posibilidad de cambio. La segunda afirmación etiqueta de por vida sin posibilidad de cambio ya que se atribuye a un rasgo de su carácter.
- Significa, que juzgaré el hecho y no a la persona.

- Significa, que inculcaré valores desde las acciones y no, desde los sermones. Por ejemplo, nos juntamos con los amigos y celebramos una buena noticia. En esa celebración los niños observan como bebemos alcohol y mostramos alegría. Años más tarde, empiezo a “sermonear” a mis hijos y a decirles que no pueden beber alcohol. Pero esa tarde van a celebrar un cumpleaños. Se sienten mayores y se comportarán, como han visto comportarse a sus referentes desde que son pequeños.
- Significa, saber pedir perdón cuando mi emoción ha sido inoportuna y desproporcionada. En ocasiones, llegamos cansados, preocupados y alterados por situaciones que nada tienen que ver con nuestros hijos, pero que ante un pequeño estallido hace que afloren de modo desproporcionado. Lo hecho, hecho está, debo mirar al futuro y pensar ¿qué quiero que aprenda cuando se equivoca tal y como me he equivocado yo en esta situación? Rectificar, es de sabios, de modo que pide perdón y enseñarás a restaurar y reparar un daño.

Como decía Aristóteles saber enfadarse es fácil, pero hacerlo en el momento justo, con la persona adecuada y con la intensidad apropiada, es muy complicado.



¿Qué emociones debo conocer?

Roberto Aguado nos habla de diez emociones básicas, cuatro de ellas nos ayudarán a afrontar los conflictos de manera positiva. Para ayudarnos a recordarlas, utilizaremos un acrónimo e imagen fácil de recordar que Roberto Aguado y su equipo nos proporcionan: **C.A.S.A**

Pero hay otras cuatro emociones que debo conocer y, aunque, dificultan la resolución de conflictos de manera adecuada, reconocerlas, me ayudará a gestionar el pensamiento para seleccionar la emoción más adecuada, más oportuna para canalizar la crisis. De nuevo, utilizando el acrónimo de Roberto Aguado y su equipo, y una imagen, pretendo ayudar a interiorizarlas: **T.R.A.M**

CURIOSIDAD

ADMIRACIÓN

SEGURIDAD

ALEGRÍA

TRISTEZA

RABIA

ASCO

MIEDO



¿Por qué son importantes estas emociones en la resolución de conflictos?

La **curiosidad** abre la puerta a las preguntas y con ella, la búsqueda de respuestas. En demasiadas ocasiones centramos las preguntas en esclarecer hechos en lugar de preguntarnos qué emociones han motivado esas reacciones o comportamientos. Los actos, deben tener consecuencias, pero nunca olvidemos que los conflictos se componen tal y como nos explica Francisco Cascón Soriano de tres elementos:

PERSONAS	PROBLEMA	PROCESO
Implicadas directa o indirectamente	Hecho Crisis	Recorrido del conflicto Antes, durante y después

El mismo autor, afirma, *“con la persona, debemos ser suaves, con el problema, debemos ser firmes y con el proceso, debemos ser justos y coherentes”*. Por eso es tan importante esta emoción. Desde ella, podemos indagar para saber no el qué, ni el cómo, sino el por qué ha ocurrido lo que ha ocurrido.

La **admiración**, es la emoción que nos permite amar, tal y como dice Mar Romera en su libro *“La familia, la primera escuela de las emociones”*. El amor, es el sentimiento que calma la ira y aparta el asco. Ira y asco son dos emociones muy presentes en los estallidos de crisis. Desde esta emoción, escuchamos y tendemos puentes a las personas que admiramos. Cuando admiras a una persona busca la solución a los conflictos. A lo largo de los años chocaremos en más de una ocasión con los puntos de vista de nuestros hijos. Somos generaciones diferentes. Pero la admiración, como vínculo entre los distintos miembros de la familia, ayudará a superarlos y a afrontarlos de manera constructiva y positiva.

La **seguridad**, es la emoción que nos va a permitir confiar en las soluciones que hayamos propuesto. Desde esta emoción, podremos afrontar mucho mejor los retos de educar a nuestras hijas/nuestros hijos en sus distintas etapas evolutivas. Los tiempos han cambiado, pero las etapas pisco-evolutivas son las mismas. El contexto social y cultural es el que ha permitido o dejado de permitir la expresión del momento evolutivo. Todos hemos pasado por la adolescencia, y tiene las mismas características hace treinta años que ahora (alejamiento, riesgo, mundo interior, descontrol emocional...). Lo que ha cambiado es que hace treinta años la sociedad era diferente, y puede que hubiera una mayor contención a la hora de expresarla, y un mayor desconocimiento por parte de los adultos de lo que hacían los adolescentes. En el momento actual todo se muestra o se conoce por las redes, sus errores propios del momento, digamos que son más visibles y dejarán más rastro, todo queda en la nube virtual, nada desaparece y eso puede ser un gran problema, ¿os imagináis ver en un montón de video o en un montón de redes sociales a tu yo adolescente? No sé si a mí me gustaría.



Lo que debemos tener muy claro es, que en función de la etapa evolutiva en la que se encuentran nuestras hijas/nuestros hijos, sienten distintas necesidades. El conflicto nace de las necesidades. El antagonismo de las necesidades lleva a un problema y de éste, surge el estallido de la crisis. Carlos Goñi y Pilar Guembe en su libro "Educar con Filosofía" afirman que un bebé necesita atenciones, un niño necesita límites y un adolescente necesita razones. Atendamos por tanto sus necesidades desde esta perspectiva. Conocer las etapas y afrontarlas desde la seguridad que "eso también pasará" me ayudará a actuar de manera adecuada, firme y justa.

La **alegría**, desde una intensidad adecuada es, también, una buena forma de educar a nuestras/os hijas/os en el conflicto. Ya que como dice Francisco Cascón Soriano, "el conflicto es inevitable, eduquemos en y para el conflicto". ¿Qué quiere decir con una intensidad adecuada? La experta en educación emocional Mar Romera, suele decir que celebrar una fiesta de cumpleaños cada día, con tarta, regalos y diversión podría llegar a convertirse en contraproducente para la salud física y mental de cualquiera, de modo que, desde una actitud de calma, tranquilidad y serenidad, podemos llegar a comprender y resolver mejor un conflicto. Pero no debemos olvidar que nuestro objetivo es también dotar a nuestras/os hijas/os de las habilidades necesarias para afrontarlos. Dalai Lama decía, *"debemos dar a los seres queridos alas para volar, raíces para volver y razones para quedarse"*. Para darle alas para volar, debemos permitirles resolver sus pequeños conflictos desde la tranquilidad y serenidad de saber que tienen capacidades para hacerlo, aunque necesitan experiencias para desarrollarlas, dejémosles ensayar. Darle raíces para volver, significa que, en ocasiones, se equivocarán, pero en esas circunstancias, estaremos acompañándolos y apoyándoles, aceptando, no negando el error y confiando en el aprendizaje que sacarán de él.

Debemos enseñar a perder muchas veces para poder ganar en alguna ocasión. Y, por último, les mostraremos que, en la mayoría de las ocasiones, merecerá la pena intentar solucionar los problemas que surjan entre nosotros porque habrá más razones que nos unan a las que nos separan y esas, serán las razones para quedarse.

La **tristeza**, lleva al desaliento, al desánimo, a la desmotivación. En definitiva, a tirar la toalla. Desde esta emoción, la persona se encuentra limitada para actuar. Por todo ello, debemos proporcionar a la persona pequeños logros, éxitos que le ayuden a cambiar de plataforma emocional, que le permitan ver luz al final del túnel. Desde esta emoción, no podemos resolver, pero reconocerla, me ayuda a trabajar para cambiarla.

La **rabia**, es la emoción que focaliza toda la atención en el aspecto más negativo del conflicto. Impide ver soluciones y suele reclamar venganza. Para ayudar a salir de ella, hay que buscar la calma y para alcanzar la calma, necesitamos que se nos escuche y se nos comprenda. Una vez legitimada por el otro la emoción que nos embarga llegará la calma y con ella, podrá llegar una mirada más amplia con más margen para pensar soluciones.

El **asco**, es una emoción de rechazo y, por tanto, provoca la reacción contraria a lo planteado en esta propuesta. La única manera de sacar a una persona de esta emoción es mediante el amor. Te voy a poner un ejemplo que puede ayudarnos a comprenderlo. ¿Qué sentimiento te lleva a cambiar los pañales de tus hijos cuando eran pequeños sin sentir asco? Está claro, el amor. Pero el asco, también es una emoción que nos puede llevar a rechazar aquellas situaciones que no pensamos tolerar porque están contra nuestras creencias o valores. Debemos analizar, por tanto, cuál es la razón que lleva a sentirlo.

El **miedo**, es una emoción que lleva a la huida, a la evitación del conflicto. De modo que al igual que la emoción anterior, no facilita la resolución de este en una intensidad alta. Pero desde una intensidad controlada, nos puede ayudar a planificar la estrategia y prevenir posibles situaciones adversas.

Hay dos emociones básicas más (según Roberto Aguado), que debemos conocer y nombrar. La primera de ellas se considera neutra. Es muy breve y en cuanto la sentimos se funde con otra emoción: es la **sorpresa**. Y la última en nombrar es la **culpa**. Ésta, es considerada como mixta ya que podemos decir que tiene un momento desagradable (remordimiento) y otro agradable (reparación). Esta última emoción es importante a la hora de restaurar el daño ocasionado en un momento de crisis.





CLAVES PRÁCTICAS PARA ENTRENAR

1. Preguntas claves para activar el pensamiento que modifique la emoción inadecuada por otra más adecuada para resolverlo:

PARA ACTIVAR LA CURIOSIDAD

¿Qué quiero saber de lo ocurrido?, ¿qué le ha podido llevar a reaccionar de esa manera?

PARA ACTIVAR LA ADMIRACIÓN

¿Qué me gusta de la otra persona? , ¿qué cualidades positivas tiene?, ¿qué valoro de ella?

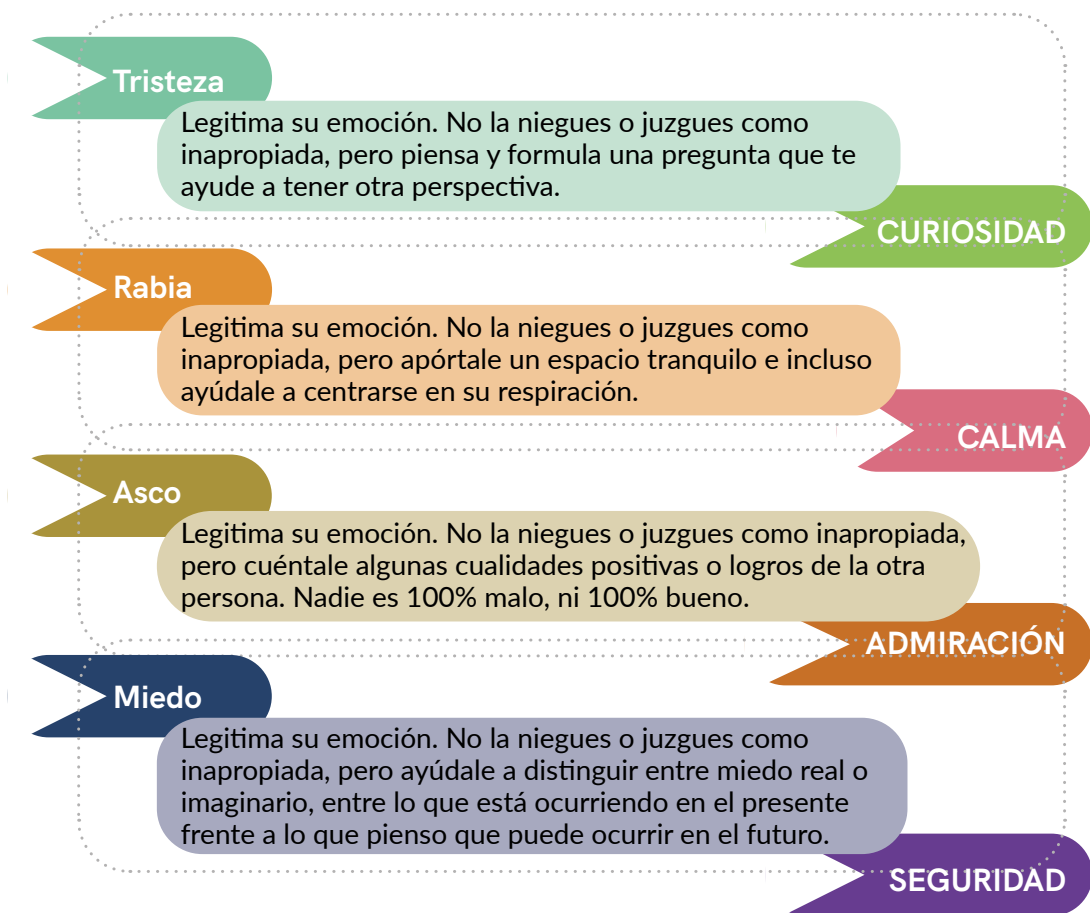
PARA ACTIVAR LA SEGURIDAD

¿Qué pienso que puede pasar cuando planteemos una solución?, ¿confío en la otra persona?

PARA ACTIVAR LA ALEGRÍA

¿Desde dónde afronto la solución desde el vaso medio lleno o medio vacío?, ¿qué puede pasar por intentarlo? , ¿y si lo consigo?

2. Plataformas emocionales a las que debo llevar las emociones inoportunas cuando intervengo con alguien.



Ahora, solo queda entrenar y emocionarse, estos libros os pueden ayudar en esta tarea:

ROMERA, M., *La familia la primera escuela de las emociones*, Ediciones Destino, Barcelona, 2017.

AGUADO, R., *Es emocionante saber emocionarse*, E.O.S., Madrid, 2014



BLOQUE 2

NEGOCIA EN OCTUBRE

Existen diferentes maneras de resolver conflictos. Pero tendemos a realizar, una y otra vez, la misma alternativa esperando conseguir en algún momento un resultado diferente.

Este mes vamos a reflexionar sobre formas de resolver conflictos. Vamos a hacernos conscientes de la que aplicamos y vamos a probar otras para tratar de conseguir un resultado diferente.

METODOLOGÍAS ALTERNATIVAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (MARCS)

Empecemos viendo algunas propuestas:

M.A.R.Cs

- ⇒ **Negociación**
- ⇒ **Mediación**
- ⇒ **Conciliación**
- ⇒ **Arbitraje**

⇒ **Negociación:** Dos personas tienen discrepancias y entran en conflicto. Ambas, quieren solucionarlo. Se sientan a dialogar, a comprender los puntos de vista de otro, y llegan a una solución consensuada. Resuelven su conflicto de manera autónoma. Saben que son parte del problema y parte de la solución.

⇒ **Mediación:** Dos personas entran en conflicto. Ambas quieren solucionarlo, pero tienen dificultades para comunicarse y llegar por sí mismas a un acuerdo. Una persona, valorada por ambas como imparcial, les ayuda a comunicarse sin proponer ninguna solución es un facilitador de la comunicación entre las personas en conflicto. Serán los implicados los que propongan soluciones y se comprometan a cumplirlas. La persona mediadora tras facilitar la comunicación llevará a cabo un seguimiento del cumplimiento del acuerdo.

⇒ **Conciliación:** Dos personas, entran en conflicto. Son incapaces de llegar a una solución por sí mismas, ni siquiera, con ayuda de una persona mediadora. Una tercera persona, les propone una solución y se pregunta a las personas protagonistas del conflicto si concilian. Es una solución poco autónoma puesto que depende de otros para su resolución y, además, con menos grado de compromiso en la solución por parte de los implicados que las dos metodologías resolutivas anteriores.

⇒ **Arbitraje:** Una tercera persona impone la solución al conflicto entre las partes implicadas. No hay comunicación o se corta por parte de la tercera persona que debe ser una figura de autoridad, por falta de entendimiento. Es una resolución que crea dependencia entre las personas implicadas, buscan siempre a alguien que se posicione a favor de ellos y suelen magnificar el daño para conseguir que el tercero les dé la razón.



Y tú, ¿cómo actúas?

Pongamos algunos ejemplos de situaciones cotidianas y piensa como reaccionas.

Tus hijos se pelean por el mando de la TV, uno quiere ver un programa de deportes y el otro un programa de dibujos. Tú, les estás escuchando desde otra habitación, intuyes, que van a acabar peleándose ¿qué haces? Pues os confieso que el 90% de las madres y de los padres a los que pregunto me dan la misma respuesta. Les quito el mando y cada uno a su habitación. De modo que, ARBITRAJE.

Un abuelo, acompaña al parque a su nieta. Observa que hay un niño en el columpio y que su nieta espera su turno. Directamente, sin que la nieta solicite su ayuda, se acerca y le dice al niño que se está balanceando que le toca a su nieta que lleva ya mucho rato esperando. Este abuelo, ha actuado desde el ARBITRAJE

Un niño, le dice a su maestra en el aula: “Seño, Manuel me ha quitado el rotulador rojo”. La maestra, interviene diciendo: “Manuel, haz el favor de devolverle el rotulador, tengamos la fiesta en paz”. Un nuevo ejemplo de ARBITRAJE.

Y así, podríamos mencionar cientos de situaciones en las que los adultos intervenimos desde el ARBITRAJE. El problema es que para aprender a resolver de manera eficaz los conflictos debemos afrontarlos. Y me temo, que los niños de hoy en día tienen muchas más vivencias de arbitraje que de otra forma de resolución. El problema, es que esta metodología resolutoria, es la menos autónoma y por tanto la que menos habilidades desarrolla en nuestros hijos a la hora de afrontar los conflictos. Estamos incapacitándoles para resolver problemas y permitidme una pregunta más: ¿Hay alguien en el mundo que nunca se haya tenido que enfrentar a un problema o discrepancia con otra persona?

¿Qué podemos hacer para desarrollar esta habilidad?



⇒ **Dejarles tiempo.** En ocasiones, es tan sencillo como eso. Hacer como que no los oyes y dejar que se pongan de acuerdo. Posiblemente griten y te llamen, pero si aguantas un ratito más, puede que se pongan a negociar. Mi madre no tiene estudios, pero su método era de los más efectivo. Recuerdo cuando mi hermano y yo discutíamos y nos escuchaba, mi madre gritaba desde el otro lado de la casa “como vaya yo por allá con la zapatilla, ya veréis como lo soluciono” y funcionaba. Realmente pocas veces cumplía la amenaza, pero los dos sabíamos que era mejor **NEGOCIAR** y resolverlo por nosotros mismos que dejar que llegara con su zapatilla.

⇒ **Esperar a que pidan ayuda.** Estamos educando a una generación de cristal. Antes de que tengan hambre les damos de comer, antes de que tengan frío les ponemos la chaqueta, antes de que tengan una mala nota les hacemos las tareas. En definitiva, antes de que tengan la necesidad o pidan ayuda se la estamos brindando, y eso a largo plazo tiene consecuencias ya que no van a entender que en la vida nos necesitamos los unos a los otros, debemos dar y recibir. Esto se llama **interdependencia positiva**. En la resolución de conflictos, es fundamental comprender que a la hora de resolver un conflicto hay que ceder y exigir y el equilibrio entre uno y otro no se aprende de manera espontánea. Exige entrenamiento. De modo que cuando reclamen tu ayuda (y no antes) para resolver un conflicto cotidiano escúchale y pregúntale qué piensa, qué podría hacer para resolverlo: atacar, huir o hablar.



➤ **Facilitar la comunicación entre ellos:**

Si no nos queda más remedio que MEDIAR, debemos seguir un pequeño orden de intervención. Primero habla uno explicando su punto de vista, después el otro. A continuación, preguntamos cómo se sienten o cómo se han sentido en la situación descrita. Seguimos indagando sobre sentimientos, pero ahora, tratando de que se pongan en el lugar del otro. Preguntas del tipo ¿cómo te hubieras sentido tú si pensaras que...? El objetivo, es que comprendan la reacción y el comportamiento del otro, ante la emoción que ha sentido. Por último, una pregunta más ayudará a proponer soluciones. Sería la siguiente: ¿qué estás dispuesto a hacer para solucionar este problema? Esta pregunta, se formula a los implicados, primero uno y debe proponer entre una o dos soluciones y luego al otro. Escuchadas las propuestas, acuerdan entre ellos la solución. Tu papel como adulto es: facilitar los pasos de la mediación en el orden indicado, felicitarles por el esfuerzo y realizar un seguimiento sobre el cumplimiento de los acuerdos.

➤ **No emitir juicios de valor sobre lo que**

explican. Esta es casi la parte más complicada. Solemos hacerlo constantemente y lo peor es que no nos damos cuenta. Pondré un ejemplo para darnos cuenta de la parte implícita que hay en nuestras afirmaciones. Te surge una urgencia y debes dejar una tarde a tu hija o hijo con una amiga, Le das una última instrucción mirándole a los ojos del tipo: “pórtate bien”. Detrás de esta afirmación hay una creencia que es que se porta mal. Sería mucho más apropiado decir: “sé que te vas a portar bien, confío en ti” Este mensaje por parte del papá o mamá a su peque, genera

confianza y admiración y como dije en la propuesta de las emociones, desde estas plataformas emocionales el resultado será mucho más positivo.

Cuando nos empiezan a explicar el motivo del conflicto debemos evitar cualquier expresión irónica o categórica del tipo: “vaya, qué casualidad, tú no has sido”, “siempre estás igual”, “claro, tú nunca haces nada malo”. Estas expresiones no solo no ayudan, sino que cortan la comunicación y provocan que el niño o niña exagere más lo sucedido para sentirse comprendidos.

➤ **Preguntar antes de afirmar.**

Para no caer en la trampa del juicio, es importante formular preguntas. De ese modo, la niña o el niño podrá aclarar mejor las ideas y podrá reformular sus interpretaciones. Las preguntas, no deben ser fiscalizadoras ni agresivas, sino comprensivas y positivas. Es realmente impresionante cuando

el niño se siente escuchado y empieza a comprender la causa real del conflicto ya que cuando se produce un estallido o una crisis pierde la referencia y se centra en un hecho puntual buscando sólo venganza. Pero a medida que la conversación fluye desde esta mirada, las preguntas le ayudan a salir del posicionamiento cerrado y a pensar más posibilidades.

Video interesante:

Marisa Moya “Disciplina positiva, educar con amabilidad y firmeza”





BLOQUE 3

ESCUCHA EN NOVIEMBRE

Hay muchas formas de escuchar, pero no todas son adecuadas a la hora de resolver conflictos. Este mes tiene una fecha muy señalada e importante en la infancia como es el **20 de noviembre Día Universal la/el Niña/o**. Por este motivo vamos a trabajar desde la familia la escucha. Pero no cualquier escucha sino la efectiva y eficaz en la resolución de problemas.

Lo haremos en tres fases:

Reconocer distintas formas de escuchar

Analizar las diferencias en los distintos tipos de escucha

Aplicar de forma consciente la escucha activa

Empecemos por la primera, **reconocer las diferentes formas de escuchar**, aquí tienes un listado con catorce opciones diferentes a la hora de escuchar:

ACLARAR
ACONSEJAR
RESUMIR
QUITAR IMPORTANCIA
REFORMULAR
AMENAZAR
PREGUNTAS CIRCULARES



CRITICAR
MOSTRAR EMPATÍA
IGNORAR
REFLEJAR
INTERRUMPIR
PARAFRASEAR
TRANQUILIZAR

Como podrás deducir, algunas de ellas, facilitan la comunicación por la manera de escuchar y otras, la bloquean y la cortan. Para poder analizarlas y comprobar con cuál nos sentimos mejor. Carmé Boqué en su libro "Construir la paz. Transformar los conflictos en oportunidades." Nos ofrece algunos Sketch divertidos para comprobar la diferencia entre escuchar de una manera u otra.

Os invito a practicarlo del siguiente modo. Necesitamos tres personas para practicar mediante role playing la escucha. Una de ellas, ejerce el rol de hablante y dos de ellas ejercen el rol de oyentes pero su escucha será diferente. Vamos a comprobar como nos sentimos en la conversación con un oyente y con el otro. Estas dramatizaciones nos ayudarán a **analizar los diferentes tipos de escucha**.

OYENTE 1	HABLANTE	OYENTE 2
Tienes que encontrarle pegs a todo lo que diga tu hija/o, critica lo que diga sin parar. Pones pegs al tiempo que pasa enganchado, pones pegs al tipo de juego... (CRITICAR)	Eres un fanático de los vídeo juegos. Te encanta explicar los retos que debes pasar, las jugadas que has hecho...	No entiendes de videojuegos, pero, últimamente, tu hija/o se comunica poco o nada contigo. Escuchas atentamente, mantienes contacto visual con la otra persona. No le das ni le quitas la razón, sólo pretendes que siga hablando. (MOSTRAR EMPATÍA)
Ignora completamente a la persona que está hablando: distráete, bosteza... (IGNORAR)	Estás organizando una fiesta por tu cumpleaños. Tus padres te dejan invitar a quien quieras, elegir la comida, la música... estás muy, muy entusiasmada.	Se trata de prestar atención a los sentimientos de la otra persona. De vez en cuando o al final, intentar poner nombre a esos sentimientos: pareces muy feliz, se te ve contenta, tienes grandes expectativas ¿no? (REFLEJAR)
Interrumpe continuamente. Habla tú tanto como puedas. (INTERRUMPIR)	Vas a contar la última película que has visto o alguna que te gusta especialmente.	Tienes que repetir lo que te dice el otro: si lo entiendo bien dices que... ¿verdad?, o sea que piensas que el papel de esta actriz... ¿eh?, o sea que te parece que... ¿lo he comprendido bien? (PARAFRASEAR)
Dile a tu vecino que NO se ponga nervioso, que se calme, que se tranquilice, que NO exagere, que NO hay para tanto, que NO todo el mundo tiene su suerte, que NO pasa nada, que NO se queje... (TRANQUILIZAR)	Estás muy preocupado porque ha desaparecido tu perro. Piensas que le pueden haber atropellado, está algo viejo, ya tiene 12 años...	Quieres reunir información precisa sobre lo que te cuentan. Por ello dices: ¿podrías decirme en qué momento le encontraste a faltar?. Cuando dices que está viejo, ¿a qué te refieres exactamente?, ¿podrías describirme bien a tu perro para que yo pueda imaginar cómo es?, etc. (ACLARAR)

OYENTE 1	HABLANTE	OYENTE 2
Aconseja a tu compañero sobre lo que debe hacer: lo que a ti te conviene es, yo en tu lugar, yo entiendo de eso y lo tienes que hacer... (ACONSEJAR)	Vas a comprarte un ordenador y ya has decidido cuál. Explica las características que tiene y por qué lo has elegido.	Sintetiza la información que te da tu compañero centrándote en los detalles más importantes. O sea, que desees un ordenador que... (RESUMIR)
Tienes que quitar importancia a lo que diga tu hija/o: eso no es nada comparado con lo que me sucedió a mí... (inventa), pues conozco uno a quien le pasó... (exagera). (QUITAR IMPORTANCIA)	Te has roto una pierna el penúltimo día de clase. O sea que te pierdes las vacaciones y tus planes de ir a la playa y participar en un campus de surf se han ido al traste.	Vas a darle un punto de vista diferente a la historia que ayude a ver las cosas de otro modo. Por ejemplo: parece que vas a tener que emplear el tiempo en otro tipo de actividades, con el dinero del curso que se va a ahorrar podríamos emplearlo en otra cosa ¿verdad?, te quitan el yeso a principios de agosto, eso te deja tres semanas... (REFORMULAR)
Dile que como se vuelva a repetir que le castigarás un mes sin salir, que no podrá ir de excursión... amenázale con todo lo que se te ocurra. Cada dos por tres llega tarde y siempre te cuenta una historia. (AMENAZAR)	Has llegado tarde a casa porque tu amiga se ha empezado a sentir mal cuando estabais tomando una hamburguesa, ha vomitado, se ha mareado,...Antes había estado bebiendo alcohol, por eso quisiste llevarla a comer algo. Ayer, llegaste también tarde, se te pasó la hora. Pero hoy no ha sido tu culpa.	Tienes que formular preguntas de imaginación. Supongamos que otra vez te encuentras en una situación parecida ¿podrías hacer algo para llegar a la hora? ¿habría alguna manera de atender a tu amiga sin que tú llegaras tarde? ¿qué sucedería si...? (PREGUNTAS CIRCULARES)

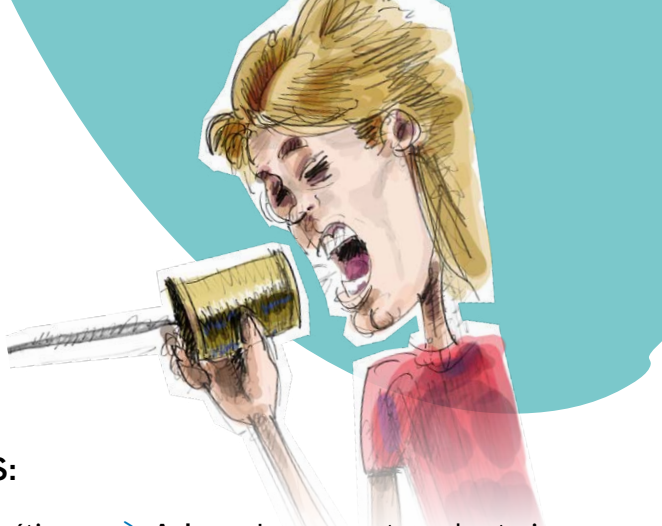
En estas situaciones diferentes, en algunas interactuando con nuestros hijos/as y en otras, interactuando con otros, podemos comprobar como se puede facilitar o cortar la comunicación. Es importante interpretarlas para vivenciar de alguna manera las emociones o sentimientos que se nos activan. El hablante de cada una de las situaciones podrá explicar tras la dramatización cómo se ha sentido y con quien se ha sentido más escuchado.

Veamos el efecto de cada una de las prácticas de escucha de manera más pormenorizada. Para **seleccionar de manera consciente la escucha más adecuada**.

ESCUCHAS NO EFECTIVAS EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

- ⇒ **Crítica:** En ocasiones, sobre todo cuando nos comunicamos con menores, pensamos que debemos recordarles constantemente lo que hacen mal. Solemos utilizar expresiones del tipo "siempre olvidas la...", "nunca recoges la..."... sin pensar que las críticas constantes, les desaniman y les hacen sentirse cuestionados por todo, como si nunca acertasen en nada de lo que dicen o hacen.
- ⇒ **Ignora:** Sentirse ignorado es una sensación muy desagradable. Parece que no le intereseamos a la otra persona y que no logramos que nos preste atención.
- ⇒ **Interrumpe:** las interrupciones constantes hacen que la conversación no avance, se pierde el hilo argumental y por tanto las ganas de seguir contando.
- ⇒ **Tranquiliza:** Una actitud excesivamente tranquilizadora por parte del oyente consigue poner al hablante mucho más nervioso ya que su percepción, es de falta de comprensión y lleva a que el hablante muestre una preocupación todavía mayor para poder sentirse comprendido.
- ⇒ **Aconseja:** El oyente que aconseja sin que el hablante le haya pedido opinión o consejo, se sitúa en un plano de superioridad que suele llevar al oyente a entroncarse más en su idea inicial.
- ⇒ **Quitar importancia:** Las personas damos distinto grado de importancia a las situaciones, en función de la edad, contexto, experiencias vividas anteriormente, creencias,...etc. Por eso, no debemos menospreciar la intensidad con la que el hablante nos muestre su preocupación aunque pensemos que es exagerada. Esta actitud no facilitaría la comunicación.
- ⇒ **Amenaza:** Desde una actitud amenazante y de desconfianza, no solo se corta la comunicación por parte del hablante, sino que empezará a mostrar más tarde o temprano resistencia y agresividad.





ESCUCHAS EFECTIVAS EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

- **Mostrar empatía:** La actitud empática consiste en ponerse en la piel del otro pero sin necesidad de estar de acuerdo con lo que dice. Es mostrar interés y animar a seguir hablando sin tratar de buscar respuestas a lo que dice, solo escuchar y comprender la emoción que encierran sus palabras.
- **Reflejar:** Esta herramienta funciona, especialmente, bien cuando la otra persona grita, insulta, golpea. Consiste, simplemente, en hacerle saber que hemos captado sus sentimientos. De ese modo, el hablante, cuando ve reflejado que has captado su emoción deja de sentir la necesidad de demostrarla y empieza a serenarse y a hablar con calma.
- **Parafrasear:** El parafraseo es una gran herramienta. Sirve para que la otra persona sepa, no tan sólo que le escuchamos, sino que le comprendemos. En el origen de grandes conflictos se hallan pequeños malentendidos que, al no aclararse, han ido escalando hasta convertirse en un gran problema. Para parafrasear bien se debe (1) poner las palabras en boca de quien las dice, (2) repetir lo que dice quitando, si es el caso, insultos y ofensas y (3) preguntar si lo hemos entendido bien. El parafraseo hace que las conversaciones sean más lentas y reflexivas y nos ayuda a que el otro no se sienta ignorado, criticado, aconsejado...
- **Aclarar:** Las preguntas aclaratorias son muy importantes para precisar la información, para reunir datos que luego nos sean de ayuda para arreglar el problema.
- **Resumir:** Para avanzar en una conversación, llega un momento en que se deben resumir los puntos clave o los intereses más destacables. Así evitamos dar vueltas a lo mismo o desviarnos del tema principal.
- **Reformular:** En ocasiones nos encerramos mucho en un punto de vista único que no lleva a ninguna parte. Entonces es cuando la reformulación ayuda a mirar las cosas desde otro ángulo más positivo, o simplemente distinto.
- **Preguntas circulares:** Las preguntas circulares sirven para desencallar situaciones que parecen no tener remedio. Sirven para ayudar a la otra persona a descubrir nuevos enfoques del problema, y a evitar que se cometan los mismos errores una y otra vez.

Ahora, sólo queda practicar y sistematizar en nuestro cerebro la capacidad de escucha resolutiva. Nuestros hijos/os tal y como afirman una y otra vez las personas expertas, "nos aprenden". Si quieres que te escuchen, escúchales.

Referencia bibliográfica:
BOQUÉ, C. "Construir la Paz. Transformar los conflictos en oportunidades"



BLOQUE 4:

ATIENDE A LAS NECESIDADES EN DICIEMBRE

Aprender a separar en los conflictos, posiciones, intereses y necesidades nos ayudará en la tarea de negociar. La negociación, tal y como vimos en el bloque de octubre, es el tipo de resolución más deseable y la capacidad que debemos desarrollar en nuestros hijos. No siempre es fácil.

En ocasiones debemos posicionarnos y tomar decisiones desde el arbitraje (recuerda lo dicho en el monográfico de octubre). Pero, esto no significa que no podamos utilizar el arbitraje de forma justa y solidaria.

Este es el aprendizaje que vamos a practicar este mes. Lo haremos en tres fases:

1ª FASE

Reconozco mi forma de negociar en un conflicto

2ª FASE

Analizo la más justa y solidaria solución

3ª FASE

Aplico y sistematizo en mi vida de forma consciente la mejor resolución cuando tengo que arbitrar en un conflicto

1ª FASE

Para reconocer, haremos la siguiente dramatización:

Se divide a los participantes en grupo de tres personas. Se reparte a cada miembro una copia del texto de la señora/del señor González o de la señora/del señor Martínez insistiendo en que no miren el texto de su compañera/o en ningún momento. A continuación, al tercer participante se le explica que tiene 15 vacas que debe vender, urgentemente, y ha quedado con los dos posibles compradores. Se propone que cada uno de los compradores, lea su rol respectivo individualmente, tras lo cual, deben iniciar una negociación con sus compañeras/os a fin de llegar a un acuerdo. Es importante insistir en la lectura atenta del texto para que no se revele toda la información. Al cabo de unos 10 minutos, se reagrupa a los participantes y se les pregunta a cada trio cómo ha resuelto el problema.

EL CASO DE LAS ÚLTIMAS 15 VACAS

Roles:

Granjera/o:

Tienes 15 vacas que debes vender urgentemente ya que dejas la vaquería porque te ha salido otro trabajo y te vas a vivir a otro país. Debes desprenderte de las vacas, pero no las puedes malvender ya que necesitas dinero para empezar tu nueva vida. Hay dos personas interesadas en comprártelas y has quedado con las dos a la vez. Se las venderás al mejor postor.

Sr. García:

Eres el dueño de una carnicería, que se especializa en carne de vaca. No es muy grande, pero es buena manera de ganarte la vida, además de dar trabajo a otras personas. En las últimas semanas te surgió un problema. Normalmente encargas y compras la carne necesaria para los próximos meses, a un intermediario argentino, pero te acaba de informar que debido a ciertos problemas (políticos y comerciales) él no puede cumplir con el encargo que le habías hecho. Sólo tienes suficiente carne como para dos semanas más de trabajo, y acabas de aceptar varios pedidos importantes para los próximos meses. Es de vital importancia conseguir carne de inmediato.

Hace varios días se anunció que un granjero de la localidad iba a dejar el país. Por lo tanto, tiene que liquidar sus propiedades y lo hará mediante una subasta mañana. Entre las propiedades figuran 15 vacas. Decidiste hablar con el granjero y ofrecerle un precio por las vacas, antes de que les ponga en la subasta. Así que, ayer le telefoneaste y él te escuchó amablemente. No obstante, te dijo que otra persona también le había ofrecido lo mismo. El granjero ha sugerido que los tres se encuentren mañana y él aceptará el mejor precio de los dos, o está de acuerdo en que uno compre algunas y el otro las demás. No te dijo quién era la otra persona, pero ya tienes una idea. Sabes que en el pueblo se ha abierto una nueva carnicería y temes que te hará competencia. No obstante, no conoces personalmente al dueño, ni él te conoce a ti, así que, no piensas revelar quién eres o por qué quieres las vacas. Sabes que necesitas por lo menos 10 de las quince vacas o tendrás problemas serios. Estás dispuesto a pagar más dinero para tenerlas. Incluso, en la última instancia, estarías dispuesto a comprar las 15, quedarte con 10 y ofrecerle las otras cinco gratuitamente. Pero es sumamente importante tener por lo menos 10 vacas y preferirías tenerlas todas.

Sr. Martínez:

Eres el dueño de una fábrica de abrigos de cuero. No es una fábrica grande, pero es una buena manera de ganarse la vida, además de dar trabajo a varias personas. En las últimas semanas te ha surgido un problema. Normalmente encargas y compras las pieles necesarias para los próximos seis meses a un intermediario argentino, pero el intermediario te acaba de informar que debido a unos problemas políticos y comerciales) él no puede cumplir con el encargo que le habías hecho. Sólo tienes suficientes pieles como para dos semanas más de trabajo, y acabas de aceptar varios pedidos importantes de abrigos para el extranjero. Es de vital importancia conseguir pieles de inmediato. Hace varios días se anunció que un granjero de la localidad iba a dejar el país. Por lo tanto, tiene que liquidar sus propiedades y lo hará mediante una subasta mañana. Entre las propiedades figuran 15 vacas. Decidiste hablar con el granjero y ofrecerle un precio para las vacas antes de que las ponga en subasta. Así que ayer le telefoneaste y él te escuchó amablemente. No obstante, te dijo que otra persona también le había sugerido lo mismo. El granjero ha sugerido a su vez, que los tres se encuentren mañana y él aceptará el mejor precio de los dos, o estaría de acuerdo en que uno compre algunas y el otro las demás. El granjero no te dijo quién era la otra persona, pero ya tienes una idea. Sabes que en el pueblo se ha abierto una nueva fábrica de piel y temes que te hará competencia. No obstante, no conoces personalmente al dueño de la otra fábrica, ni él te conoce a ti, así que, no piensas revelar quién eres o por qué quieres las vacas. Sabes que al menos necesitas 10 de las quince vacas o tendrás problemas serios. Estás dispuesto a pagar más dinero para obtenerlas. Incluso, en última instancia, estás dispuesto a comprar las 15, quedarte con 10 y ofrecerle las otras gratuitamente. Pero te es sumamente importante tener, por lo menos, 10 vacas y preferirías tenerlas todas.

Pasados 10 minutos, ponemos el resultado de la negociación. Esta tabla, puede ayudar a reflejarlo:

Sra./Sr. González	Sra./Sr. Martínez	Granjera/o

Podemos completar la tabla de cada dramatización colocando debajo del rol:

Gana, pierde, o no finalizan negociación.



2ª FASE

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR TRAS LA DRAMATIZACIÓN

- ¿Cómo se ha producido la negociación?
- ¿Qué acuerdos se han intentado?
- ¿A cuál se ha llegado finalmente?
- ¿Qué actitudes se han mantenido durante la conversación?
- ¿Cómo ha sido la comunicación?

Reflexionar sobre estas preguntas, nos ayudará a comprobar que el resultado es diferente en función del modo de afrontar la negociación. Si lo hacemos desde las posiciones no conseguiremos llegar a ningún acuerdo porque nadie cede. Si lo hacemos desde los intereses se puede llegar a algún acuerdo ya que puede que los intereses sean diferentes. En el caso que hemos dramatizado, los intereses eran diferentes y si han salido en la conversación negociadora habrán podido llegar a un acuerdo puesto que un comprador quería la carne y otro quería la piel. Pero si los intereses hubieran sido iguales, si ambos compradores hubiesen querido lo mismo, posiblemente el vendedor tendría que haber tomado una decisión y lo más justo y solidario sería hacerlo desde las necesidades. Pondré un ejemplo para entenderlo y verlo más claro. Imaginaros que los compradores tienen un mismo negocio, una carnicería, ¿cómo seríamos más justos? Tendríamos que indagar quien necesita más la carne y por qué. En esta indagación, puede que descubriésemos que uno de los compradores, forma parte de una cadena de supermercados y es para la carnicería de éste y, en cambio, el otro, es un carnicero autónomo que está tratando de sacar el negocio adelante del que depende toda su familia. Todos sus bienes están puestos en ese negocio familiar y una pérdida de clientes de este tipo podría suponer el cierre definitivo. En este caso, vemos que la necesidad de un comprador es mayor que la del otro por lo que si debo decantarme por uno de los compradores lo haré por el que más lo necesita.



Este gráfico nos puede ayudar un poco más a comprender qué significa el término PIN en resolución de conflictos.

Está claro que, para llegar a las necesidades, debemos establecer una comunicación con escucha activa tal y como aprendimos en el bloque del mes de noviembre. Pero si queremos saber de un modo gráfico cuales son



las necesidades básicas de cualquier persona podemos basarnos en la pirámide de Maslow.

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA

3ª FASE

Empezamos la tercera fase. Ésta es la más difícil sin duda. Es el momento de aplicar lo aprendido hasta el momento, y no sólo me refiero a lo mostrado en este bloque. Me refiero a todo lo anterior.

Reconoce las emociones presentes en el conflicto (la tuya y la de la persona que tienes delante): Rabia, asco, miedo, tristeza...

Selecciona la plataforma emocional más adecuada para afrontarlo: Curiosidad, admiración, seguridad...

Legitima la emoción de la persona que tienes delante. Esto calmará al otro.

Utiliza la *escucha activa*:

- Muestra empatía
- Aclara
- Resume
- Refleja
- Parafrasea
- Reformula
- Haz preguntas circulares



Aplica la metodología de resolución más adecuada a cada situación intentando empezar por la más autónoma y eficaz: *Negociación*. Si no funciona, y sólo si no funciona, pasa a la siguiente que es la *mediación*, si no funciona, y sólo si no funciona, *conciliación*, y, por último, sólo en caso de extrema urgencia, *arbitra*.

Si debes arbitrar, recuerda, hazlo atendiendo a las *necesidades* de las personas implicadas, dale al que más lo necesite.



BLOQUE 5:

ASERTIVIDAD EN ENERO

El 30 de Enero es el Día Internacional de la Paz. Es el momento de empezar a trabajar nuestra forma de hablar, de dirigirnos a los demás: Cómo pedimos las cosas, cómo ponemos límites, cómo agradecemos. Para ello, utilizaremos el **lenguaje asertivo**. Aprenderemos a utilizarlo y nos tocará aplicarlo. El resultado será espectacular en la resolución de conflictos a medio y largo plazo.

Afrontaremos el trabajo de este mes de nuevo, en tres pasos:

Reconocer los estilos comunicativos.

Analizar las consecuencias de la utilización de uno u otro.

Aplicar de manera consciente el estilo comunicativo adecuado para cada situación.

Reconocer los estilos comunicativos

(1ª Fase de aprendizaje)

Estilo PASIVO:

Cuando utilizamos este estilo, prevalecen las emociones, los derechos, las creencias, los pensamientos y opiniones del otro frente a las nuestras. A corto plazo, su utilización es positiva ya que no hay discusión o disparidad de criterios. Pero a largo plazo es negativo, ya que a la otra persona no le quedan los límites claros por lo que los traspasará una y otra vez.

Estilo AGRESIVO:

Cuando utilizamos este estilo, prevalecen las emociones, los derechos, las creencias, los pensamientos y opiniones nuestras frente a las del otro. A corto plazo, su utilización es positiva ya que no hay discusión o disparidad de criterios. Pero a largo plazo es negativo, ya que la otra persona estallará en algún momento o se desvinculará de tal manera de nosotros que evitará vernos o estar juntos.

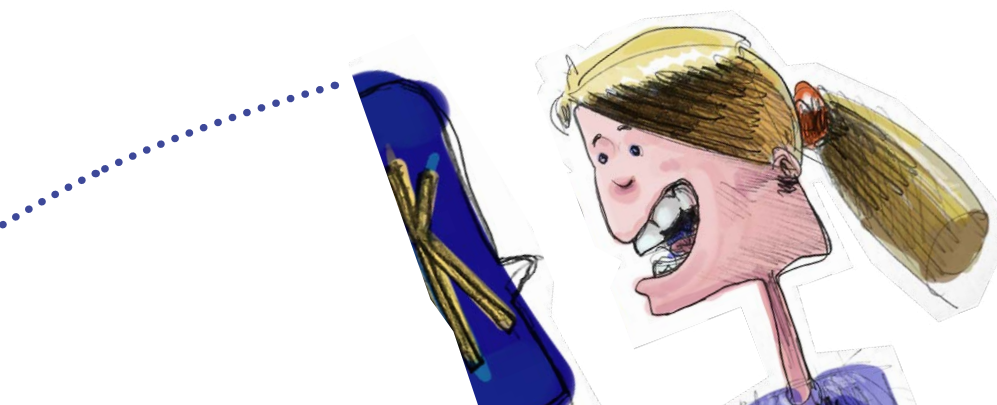
Estilo ASERTIVO:

Con este estilo, ocurre algo muy curioso. A corto plazo puede ser positivo o negativo. Pero lo que está garantizado es que, a largo plazo, es la mejor forma de comunicar desde el respeto a las opiniones, emociones, creencias y valores propios y de la otra persona.

Celia Rodríguez Cruz en la siguiente página www.educayaprende.com nos invita a realizar este ejercicio.

Señala con una cruz el estilo comunicativo que concuerda con la frase (alguna frase puede concordar con más de uno).





	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando las de los demás.			
Se deja influenciar			
No le importa hacer daño a los demás			
Puede insultar, amenazar y humillar.			
No tiene miedo a decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y sus decisiones			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás tengan miedo a llevarle la contraria			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Los demás no le tienen en cuenta			

Para facilitar el análisis de los estilos comunicativos a los niños pequeños, y no utilizar un lenguaje tan técnico, puedes identificar cada estilo con un animal o ser imaginario. Por ejemplo:

Pasivo=tortuga, ratón, mariposa...

Agresivo= gorila, ogro, dragón...

Asertivo= persona (o un personaje imaginario noble y bueno uno masculino y otro femenino)



Analizar las consecuencias de utilizar un estilo u otro

(2ª Fase de aprendizaje)

Te propongo algunas situaciones (para mamás/papás y para hijas/os). Piensa qué le dirías y a que estilo comunicativo correspondería tu mensaje. Observa que estilo comunicativo tienes y no olvides que, posiblemente, tus hijos tengan el mismo, ellos siempre nos observan y nos aprenden.

SITUACIÓN	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
Tus padres no te dejan tener mascota.			
Tus padres no te permiten tener móvil porque ellos no lo tuvieron cuando tenían tu edad.			
Tus padres se pelean en público con otros padres.			
Tu madre te acompaña hasta la puerta de la escuela cada mañana y tú no quieres que lo haga.			
Tu equipo gana el campeonato, pero tú no has jugado.			
Tu hermano se ha comido las fresas que tenías reservadas para la merienda.			
Tus padres le dan los regalos más chulos a tu hermano que está enfermo.			
Tu hija no quiere ir a clase y te dice que le duele la barriga			
Tu hijo consigue buenas notas, pero se rumorea que ha copiado.			
Después de una discusión con un amigo te pide hacer las paces.			
Tu madre te pide que os vayáis a vivir toda la familia con ella porque se siente muy sola.			
Un padre del equipo contrario del que juega tu hija se pasa todo el tiempo faltando el respeto a la arbitra.			
Tu hermano siempre está comparando a sus hijos con los tuyos.			
Tu pareja te compra un regalo carísimo que no te gusta nada.			

Aplicar de forma consciente el estilo adecuado

(3ª Fase de aprendizaje)

Sin duda, tal y como estamos viendo en este monográfico, el estilo más adecuado a largo plazo es el asertivo y, sobre todo, es muy importante utilizarlo con las personas que convivimos. En definitiva, con todas aquellas personas que tenemos un vínculo, familiar, personal o profesional.

Veamos paso a paso en qué consiste y cómo se transmite un mensaje asertivo.

- Me siento...
 - Expresa la emoción en primera persona
- Cuando...
 - Describe la situación, sin adjetivos, sin juzgar.
- Porque...
 - Di cómo te afecta el suceso
- Y me gustaría
 - Pedimos lo que deseamos

Probemos en una situación doméstica, familiar. No te gusta llegar a casa de trabajar y encontrarte las camas sin hacer. Tienes dicho que, por la mañana al levantarse, se debe abrir la ventana de la habitación y antes de salir de casa se debe dejar la cama hecha y la habitación recogida. Es algo que te han inculcado y has inculcado. Últimamente, tu hijo adolescente se levanta con el tiempo justo de ir a clase y deja casi todas las mañanas la cama sin hacer. Decides hablar y dejar claro que esa situación no se debe de convertir en una rutina.

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC

- Siento enfado
- Cuando llego de trabajar y encuentro la cama sin hacer
- Porque es una rutina y una costumbre que valoro mucho y he tratado de inculcarte desde pequeño
- Y me gustaría, que, a partir de mañana, vuelva esa costumbre a casa y la cama esté hecha

La utilización sistematizada del lenguaje asertivo será una estupenda herramienta de resolución de conflictos y de creación de espacios de Paz. No dejes de hacerlo y verás sus efectos positivos a medio y largo plazo.

Recomendación bibliográfica:

ROSENBERG, M. *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Ediciones Gran Aldea, Buenos Aires, 2013.



BLOQUE 6: CORRESPONSABILIDAD EN FEBRERO

El 20 de febrero es el **Día Mundial de la Justicia Social**. Creo que es un motivo más que interesante para que hombres y mujeres, de tú a tú, compartamos dos aspectos primordiales de la corresponsabilidad en el ámbito privado como son: asumir de manera equitativa las obligaciones que conlleva la crianza de las hijas e hijos y trabajar en conjunto por el bienestar en la casa en algunas de sus variables como son: Gestión de los conflictos y organización de las tareas y de los tiempos.

Para no ser excesivamente teórica, voy a dar propuestas concretas que ayuden a entender lo que significa trabajar coeducativamente.

Respecto a la corresponsabilidad decir dos ideas principalmente. La primera es establecer una norma importante: *“compartir descansos”*. Qué quiere decir esto exactamente. Que, si descansamos, descansamos todos y si alguien está haciendo algo por el bienestar de todos (comida, compra, limpieza...) los demás no podemos estar descansando, sino que debemos buscar una tarea para el bienestar de todos. La segunda idea que se consigue gracias a la anterior, es que debemos borrar de nuestro vocabulario respecto a las tareas domésticas la expresión *“¿te ayudo?”*. Al decirla, estamos dando por sentado que la tarea es tuya y, por tanto, te estoy haciendo un favor. Por desgracia, muchas personas siguen asociando las tareas de cuidado y domésticas a las mujeres y su único avance en la igualdad es ofrecer ayuda en lugar de compartir responsabilidad que es lo realmente interesante para alcanzarla.





Llevemos todo esto a dos actuaciones diarias que pueden ayudar a concretar como coeducar desde la familia. Voy a centrarme en dos rutinas diarias en todas las casas como son la alimentación y la limpieza.

Empecemos por la alimentación. Planifiquemos en familia, un menú quincenal saludable (propongo quincenal porque de ese modo evitaremos ir tantas veces al supermercado). Cada miembro de la familia se debe comprometer en la elaboración de un plato o comida al día (da igual la edad, un niña o niño muy pequeño puede encargarse de coger la fruta del frutero y poner una pieza a cada uno de los comensales en la merienda, un niño o niña un poco más mayor puede hacer un sándwich y así gradualmente en función de la edad y de los conocimientos culinarios aumentamos la complejidad). No desaprovechemos este momento para enseñar a cocinar. Las cocinas de nuestras casas son, tal y como afirma el pedagogo italiano Tonucci: “talleres de ciencias increíbles en los que por falta de tiempo casi nunca les hemos dejado experimentar”.

En esta tabla sencilla podéis asignar el menú y la tarea asociada a cada uno de los miembros de la familia:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno  Le toca a...	Desayuno  Le toca a...	Desayuno  Le toca a...	Desayuno  Le toca a...	Desayuno  Le toca a...	Desayuno  Le toca a...	Desayuno  Le toca a...
Comida  Le toca a...	Comida  Le toca a...	Comida  Le toca a...	Comida  Le toca a...	Comida  Le toca a...	Comida  Le toca a...	Comida  Le toca a...
Cena  Le toca a...	Cena  Le toca a...	Cena  Le toca a...	Cena  Le toca a...	Cena  Le toca a...	Cena  Le toca a...	Cena  Le toca a...



La limpieza de la casa también es una responsabilidad que debemos asumir todas y todos independientemente de la edad o el género. Pensad en familia qué podéis hacer al respecto. Escribid en una hoja todas las tareas necesarias para mantener la vivienda limpia y saludable, y asignar cada una de estas tareas, a las personas que en ella cohabitan buscando el equilibrio más justo y proporcionado. Recordando en todo momento, la idea de corresponsabilidad dicha al inicio: Que me asignen una responsabilidad no quiere decir que cuando termine no pueda tener iniciativa para hacer otra. Todas las tareas domésticas y de cuidado, son de todas las personas que convivimos en un mismo espacio. Haz una tabla de tareas, esta imagen encontrada en internet puede ayudar, pero os recomiendo hacer la propia, cada uno sabe mejor que nadie las necesidades de cada casa.

Al final del día, podéis revisarlas y comprobar cómo se están ejecutando. Será un buen momento para autoevaluarnos y sentir la satisfacción de haberlo hecho o reconocer ante los demás que no hemos estado a la altura. Si fuera este el caso, demos como familia una segunda oportunidad recordándole que nos necesitamos y que sabemos que lo puede hacer bien. Me viene a la cabeza, una bella costumbre de una tribu africana. Cuando alguien hace algo perjudicial o comete una equivocación, llevan a la persona al centro de la aldea y toda la tribu viene y lo rodea. Durante dos días, le dicen todas las cosas buenas que esa persona ya ha hecho. La tribu, cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno y, que cada uno de nosotros, busca en su paso por la vida seguridad, amor, paz y felicidad. Pero a veces, en la búsqueda de esas cosas, las personas cometemos errores.

La comunidad ve aquellos errores como un grito de socorro. Entonces, todos se unen para reconectarlo con quien es realmente, hasta que se acuerda totalmente de la verdad, de la cual se había desconectado temporalmente: "Que es una buena persona".

La realización de estas tareas ayudara por un lado a cada uno de los participantes a mejorar su empatía, su autonomía, su responsabilidad y su autoestima y por otro al conjunto de personas que conviven a mejorar las relaciones interpersonales y a comprender lo que significa la interdependencia positiva.

Aplicar estas dos propuestas ayudará a crear un nuevo sistema de valores en los que prime la cooperación frente a la competitividad, el ser comprensivo frente al ser agresivo, el ser una autoridad moral y equitativa frente el ser una autoridad impositiva y patriarcal, el ser autónomo y eficaz de manera progresiva a ser a ser dependiente e incompetente en el espacio privado.

Espero y deseo de todo corazón que esta realidad que estamos viviendo nos permita recapacitar y cambiar para mejorar como sociedad, porque puede y así lo creo que tal y como dice esa tribu africana "somos buenas personas".

Video recomendado:
Alberto Soler:
Educación y crianza respetuosa



BLOQUE 7:

FORTALEZAS EN MARZO

El 20 de marzo, es el **Día de la Felicidad**. La felicidad, viene dada en buena medida por el bienestar físico y mental. Estamos demasiado acostumbrados a decirle a los demás lo que deben mejorar. Este mes eso va a cambiar. El objetivo, será reconocermos y que reconozcan mis **fortalezas**, mis talentos, porque todos, tenemos algo especial. Conocernos desde nuestras habilidades, nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y por tanto, a ofrecer lo mejor versión de nosotros mismos a los demás.

En un viaje que hice a Finlandia para conocer su sistema educativo, me impresionó comprobar que los chicas y chicos con los que hablaba, tenían muy claro qué se les daba bien hacer, qué les gustaba y por tanto en qué podían ser útiles para la sociedad. Aquí, solemos estar constantemente recordando a nuestras hijas y nuestros hijos en qué deben mejorar o qué hacen mal.



Os invito a cambiar la mirada, a buscar lo mejor de cada uno de nosotros, a comprender porque se nos da mejor hacer unas cosas que otras y sobre todo a comprobar que cada persona tiene un perfil de fortalezas que le hace único e irrepetible.

El primer paso en este cambio, es realizar un test de fortalezas diseñado por la pedagoga y experta Mar Romera Morón, basado en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

Sería ideal triangularlo. Es decir, que cada miembro de la familia tuviera tres test completados: el primero, sobre lo que él o ella piensa sobre sí mismo y los otros dos, hechos por otras dos personas sobre lo que piensan de él o ella. De ese modo, podríamos sumar los tres resultados de cada uno de los bloques y obtendríamos una puntuación final mucho más fiable.

Tras la suma final, destacamos las tres puntuaciones más altas y estas serían las fortalezas que se reconoce y que le reconocen.

Este test, se propone desde los ocho talentos o fortalezas que podemos tener las personas con mayor o menos grado de desarrollo. Voy a explicar en que consisten pero antes de seguir avanzando para no interferir en el resultado te pido que lo completes tal y como te he indicado en el párrafo anterior.



En el siguiente enlace podeís completar el test:

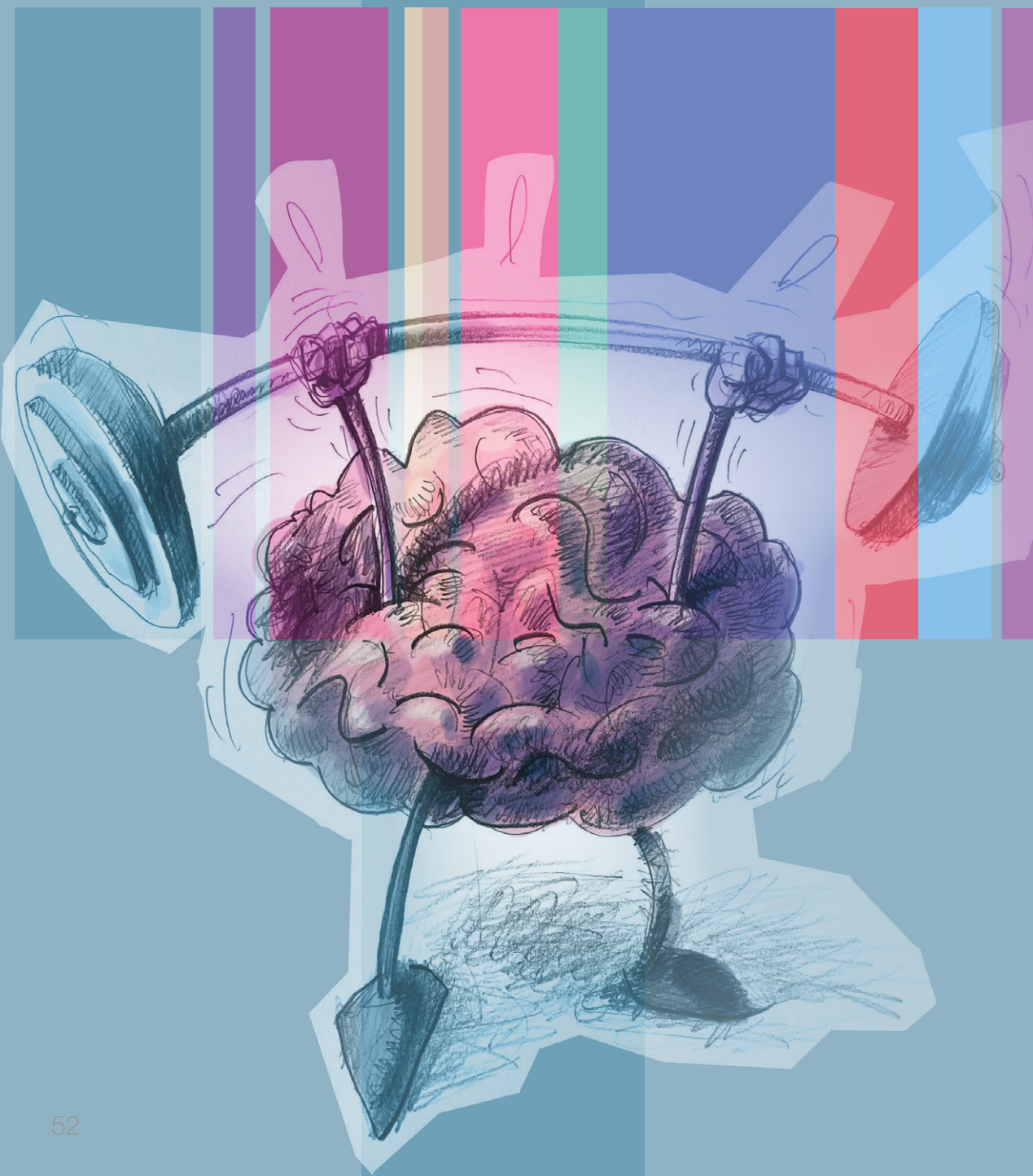
Tabla de fortalezas

Conozcamos un poquito cada una de ellas:

- **Lingüística (o verbal-lingüística):** Es la habilidad que tienen algunas personas para utilizar el lenguaje oral y escrito, así como para responder a él. Les gusta leer, escribir, contar historias, contar cuentos, jugar juegos con palabras, armar rompecabezas, etc.
- **Lógico-matemática:** Es la habilidad para el razonamiento complejo. Las personas con esta fortaleza, encuentran con mayor facilidad la relación causa-efecto, la abstracción y la resolución de problemas. Les gusta experimentar, cuestionar, descubrir, resolver problemas, jugar con los números...
- **Viso-espacial:** Capacidad de percibir el mundo y poder crear imágenes mentales a partir de la experiencia visual. Les gusta dibujar, diseñar, hacer fotografías, etc.
- **Corporal (o kinestésica):** Las personas con esta habilidad les gusta utilizar el cuerpo para aprender y para expresar ideas y sentimientos. Incluye el dominio de habilidades físicas como el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Les gusta moverse y, al hablar, gesticulan mucho. El lenguaje corporal es su fuerte.
- **Musical (o rítmica):** Habilidad de saber utilizar y responder a los diferentes elementos musicales (ritmo, timbre y tono). Les encanta la música, tocar instrumentos, tararean muy a menudo, ...
- **Intrapersonal (o individual):** Habilidad de comprenderse a sí mismo y utilizar este conocimiento para operar de manera efectiva en la vida. Les gusta trabajar solos, reflexionar, seguir sus intereses.
- **Interpersonal (o social):** Es la habilidad de interactuar y comprender a las personas y sus relaciones. Les gusta liderar, resolver conflictos, estar con gente,...
- **Naturalista:** Habilidad para el pensamiento científico, para observar la naturaleza, identificar patrones y utilizarla de manera productiva. Les encanta salir al campo, hacer actividades al aire libre, proyectos de investigación,...

Ahora, solo queda disfrutar. Reconóctete y reconoce en tu familia las fortalezas y habilidades que os hacen ser únicos. Nadie obtiene la misma puntuación ni la misma combinación ¿hay algo mejor?.





BLOQUE 8:

HABILIDADES DE PENSAMIENTO EN ABRIL

Para aprender a tomar decisiones, es fundamental entrenar una secuencia de pensamientos. En este bloque, vamos a trabajar sobre ellos ya que en este mes el día 5, es reconocido como el Día Internacional de la Conciencia. La Declaración Universal de los Derechos Humanos en su artículo 1 afirma: *“todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”*. Desde Naciones Unidas, y con el reconocimiento de este Día Internacional de la Conciencia, se pretende que las generaciones futuras no olviden los Derechos Humanos Universales en cualquier decisión que tomen. Mostremos a nuestras hijas y nuestros hijos habilidades de pensamiento que les permitan desarrollar el “pepito grillo” interno que te hace seleccionar la opción más justa, solidaria y constructiva en la resolución de conflictos.

El pedagogo Manuel Segura Morales, en su libro *Relacionarnos bien*, nos da propuestas para trabajar cinco pensamientos. Estos pensamientos, fueron considerados por Spivack y Shure, como indispensables para una buena relación interpersonal.

El bloque 7, el de fortalezas, nos ayudó a conocer nuestro perfil de habilidades. Pues bien, los pensamientos que vamos a conocer y trabajar en este bloque ayudarán a desarrollar dos de ellas: la intrapersonal y la interpersonal. La combinación de ambas, configuran la inteligencia emocional de una persona y como podéis imaginar el desarrollo de esta inteligencia es fundamental para el bienestar social y emocional de las personas.

Explicuemos en qué consisten esos cinco pensamientos a través de las palabras del propio autor. (Fuente)

➤ El **pensamiento causal**: Es la capacidad de determinar la raíz o causa de un problema, es la habilidad de decir «aquí lo que está pasando es...» y dar un diagnóstico acertado de la situación. Quienes no tienen este pensamiento, atribuyen todo a la casualidad o a la mala suerte, o se quedan sin palabras ante un problema interpersonal.



➤ El **pensamiento alternativo** es la habilidad cognitiva de imaginar el mayor número posible de soluciones para un problema determinado. Es la capacidad de abrir la mente, de ver una posible salida, y otra, y otra... Las personas con conductas irreflexivas o agresivas suelen carecer de este pensamiento, y sólo ven una salida: la violencia («la mato», «le rompo la cara», «ése me oye»). Como dijo Machado, son los que usan la cabeza, no para pensar, sino para embestir.



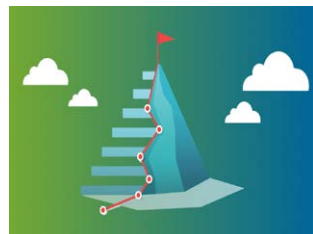
➤ El **pensamiento consecuencial** es la capacidad cognitiva de prever las consecuencias de un dicho o un hecho. Supone lanzar el pensamiento hacia adelante y prever lo que probablemente pasará, si hago esto, o si le digo esto a tal persona. Son muchas las personas, en nuestra cultura audiovisual, que carecen de este pensamiento. Siempre lamentan o padecen las consecuencias que no fueron capaces de prever: en la vida de familia, en no estudiar a tiempo, en gastar más de lo que deben, en decir lo que no debieron decir, en consumir drogas...



➤ El **pensamiento de perspectiva** es la habilidad cognitiva de ponerse en el lugar de otro, en la piel del otro. Es lo contrario al egocentrismo. Es comprender por qué piensa así otra persona, por qué está alegre o triste, por qué actúa así. Nos hace comprender mejor, para perdonar, ayudar, consolar, aconsejar y también oponernos con firmeza a quienes no tienen razón. Es el pensamiento que hace posible la empatía o sintonía afectiva con otros. Es el pensamiento que hace posible el amor y, por tanto, nos hace seres humanos. Las personas agresivas, especialmente las de comportamiento más violento, suelen carecer totalmente de este pensamiento.

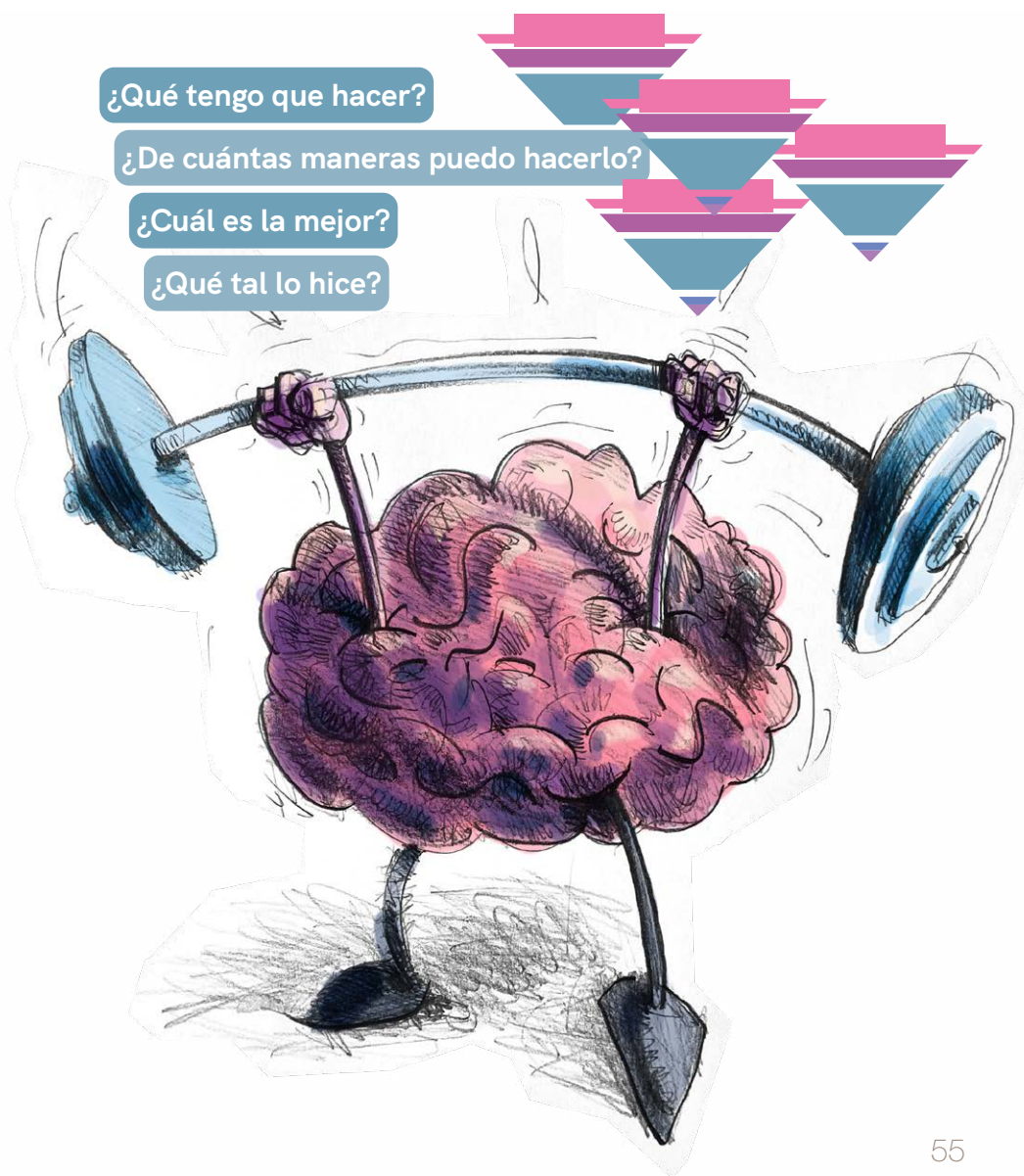


➤ El **pensamiento medios-fin** es una capacidad compleja que supone saber trazarse objetivos (fin, finalidad), saber analizar los recursos con que se cuenta para llegar a ese objetivo, saber convencer a otras personas para que colaboren y saber programar y temporalizar las acciones que nos llevarán al fin. Es decir, fijarse objetivos y organizar los medios.



Desde este conocimiento que tan claramente explica en su libro Manuel segura Morales, ¿cómo podemos ayudar a nuestras hijas y nuestros hijos a desarrollar estos cinco pensamientos?

Yo os propongo formular cinco preguntas en el mismo orden que aparecen en este gráfico y dejando tiempo a la niña/al niño para que piense la respuesta:



En un ejemplo, podemos ver más claro la intencionalidad y la ruta de pensamiento que logramos activar con cada una de las preguntas.

Situación:

Tu hijo, tiene que hacer un trabajo y se siente muy agobiado por ello.

En primer lugar, como hemos dicho en otros bloques, comienza legitimando su emoción:

Tú: *Entiendo, por tu manera de decírmelo, que te sientes preocupado: ¿Qué te parece si pensamos un poco como podemos resolverlo?*

Tú: *Empieza contestándome a esta pregunta **¿Qué tienes que hacer?***

Tu hijo: *Tengo que hacer un trabajo sobre las plantas y es para mañana y no me va a dar tiempo porque pensé que era menos y he estado haciendo otras cosas.*

Tú: *Vale tienes que hacer un trabajo sobre las plantas y dispones de poco tiempo, ¿no?*

Tu hijo: *Si*

Tú: ***¿De cuantas maneras podrías hacerlo con el tiempo que dispones?***

Tu hijo: *Es que tenía que haber buscado plantas y haber escrito durante una semana lo que observaba en ellas. Puedo meterme en internet y buscar información.*

Tú: *Bien, esa puede ser una solución. Piensa otra.*

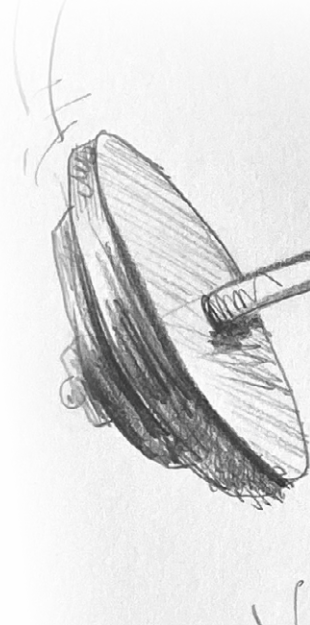
Tu hijo: *Puedo pedirle al compañero que me lo deje para copiarlo. Puedo observar las plantas que tenemos en casa y decirle la verdad. Puedo no hacerlo y decirle que lo he perdido...*

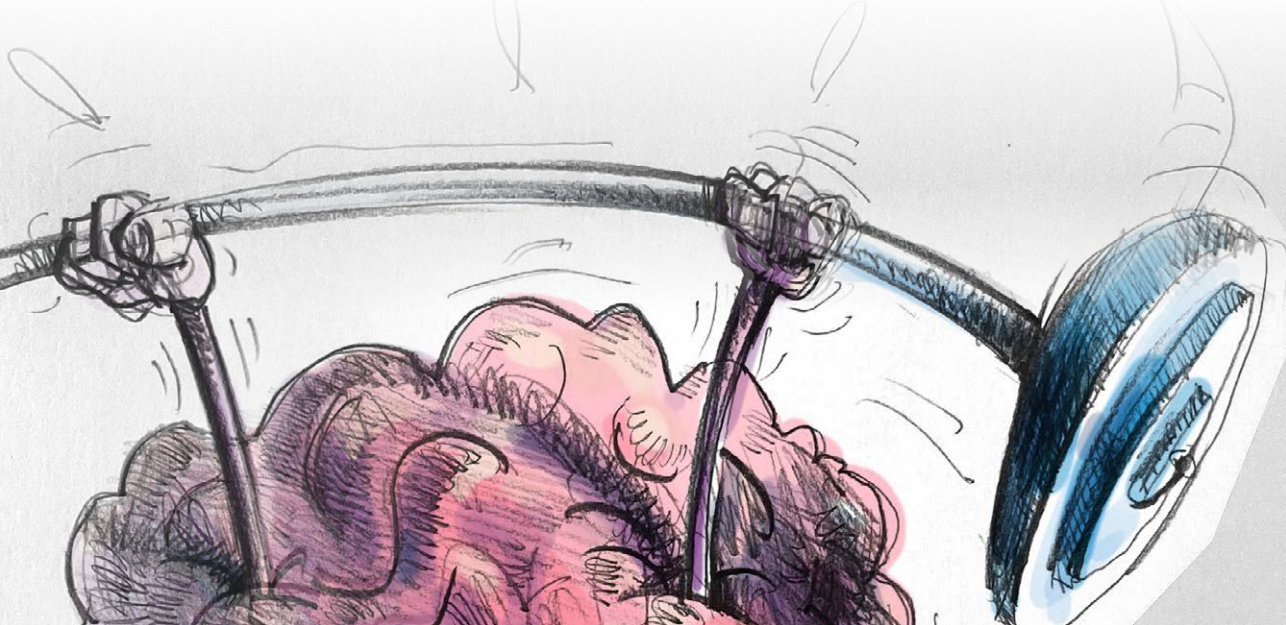
Tú: ***¿Cuál de las soluciones que propones es la mejor?***

Tu hijo: *Creo que hacer una observación y escribir lo que veo en las plantas de casa y decirle la verdad, puede que si le pido un par de días más me los dé.*

Tú al día siguiente: ***¿Qué tal te ha ido?***

Tu hijo: *Bueno, me dijo que no podía ponerme buena nota porque no estaba hecho en su tiempo pero que, si lo hacía en estos días, al menos, no me bajaría la nota. Creo que para la próxima vez debo leer con calma que debo hacer en los trabajos y planificar mejor las tareas y no esperar al último momento que me puedo llevar sorpresas.*





- ⇒ Con la primera pregunta ¿Qué tengo que hacer? Activamos la mente hacia el pensamiento causal. El niño debe buscar la causa que le lleva a sentir agobio.
- ⇒ Con la segunda pregunta ¿De cuántas maneras puedo hacerlo en el tiempo que dispongo? Ayudas al niño a que piense soluciones diferentes unas mejores y otras peores. Lo importante es tener soluciones diferentes. No debemos enjuiciarlas o valorarlas.
- ⇒ La tercera pregunta ¿Cuál es la mejor? Le ayudará a reflexionar sobre las consecuencias y será el propio niño el que debe pensarlas y seleccionar la que considere mejor, aún a riesgo de que

se equivoque. Tranquilos, las decisiones que tome en estas situaciones son de aprendizaje y entrenamiento en las habilidades de pensamiento. No van a ser decisiones trascendentales para su vida académica. No va a suponer el fin de una carrera suspender un trabajo de ciencias, aunque sí va a suponer un aprendizaje para tomar decisiones en el futuro.

- ⇒ La cuarta y última pregunta, ¿Qué tal lo hice? Servirá para que tome conciencia del proceso que le ha llevado al punto en el que se encuentra y extraiga las conclusiones de aprendizaje para que cuando se repita una situación parecida no cometa el mismo fallo.





BLOQUE 9:

LAS TRES “RRR” EN MAYO

Mayo, es el mes de las familias. La familia no la elegimos al nacer, pero es la que nos acompaña toda la vida. Este mes, puede ser un buen momento para recoger el anecdotario de nuestra vida desde la familia a la que pertenecemos. Aprender de nuestros errores nos ayuda a reinventarnos y mejorarnos y esa segunda oportunidad siempre nos la puede dar desde el espacio familiar. Las tres RRR será la técnica que vamos a aprender. Significa que debemos reconocer para poder responsabilizarnos y por ultimo restaurar. Esta técnica tiene que ver con los dos momentos que tiene la culpa (emoción que trabajamos en el primer bloque). El primer momento de esta emoción es el de reconocimiento y, por tanto, sentimos el peso de la responsabilidad pero hay un segundo momento en esta emoción en el que sentimos que queremos cambiar y por tanto, empezamos a restaurar.



Naciones Unidas, nos recomiendan en este Día Internacional de la familia que reflexionemos sobre si la responsabilidad en el cuidado es realmente compartida y si estamos educando desde un modelo de familia igualitario.

De todos los roles sociales que adquirimos mediante el proceso de asimilación y acomodación el más trascendente en nuestras vidas es el rol de género. Por dos motivos fundamentalmente: Porque es transversal a todos los demás y por condicionar cualquiera de las formas sociales. La familia es la que inicia ese proceso de asignación y la manera de hacerlo es mediante la convivencia diaria, de manera informal pero eficaz. El tipo de educación que las niñas/ los niños as reciban en casa, en sus aspectos más básicos y profundos, es muy poderoso, tanto es así, que condiciona la identidad del futuro como adulto.

Si el desafío es crear una sociedad más igualitaria y justa, es imprescindible ofrecer a los más jóvenes una educación sustentada en el desarrollo de las capacidades personales y no en el sexo.

Existe una estrecha relación entre los estereotipos de género y los roles de género. Los segundos se realizan en base a los primeros. ¿Cómo se produce en el ámbito familiar la socialización de género?

1. APRENDIZAJE

Los niño/as observan e imitan estereotipos y roles diferenciados.

2. INTERIORIZACIÓN

La persona adopta sus respuestas a las exigencias socializadoras. Se consolida la masculinidad y la feminidad

3. TRANSMISIÓN

Persona socializada, contribuye a la socialización de demás

En un estudio realizado en el 2007 por Rodríguez Menéndez M.C. se afirma, que la socialización diferenciada todavía se mantiene en el seno familiar. A través de las ropas, los juguetes, las expectativas, los cuentos. El problema, tal y como afirma la misma autora, es que la familia no solo es el primer agente y más importante en la vida de un individuo, sino que es el nexo entre el individuo y la sociedad.

MODELOS

Patriarcal/popular

De transición

Disciplinario/normalizador

Igualitario



Modelo patriarcal-popular:

En este modelo, la “buena educación” es entendida como obediencia a los mayores o autoridad sin cuestionamiento. En este tipo de organización familiar, existe una marcada división de roles de género, en la que se considera que el hombre es “el cabeza de familia” y la mujer es el “refugio emocional”.

Modelo de transición:

Consideran importante la disciplina, pero caen constantemente en contradicciones. Son familias que tienen como referencia un modelo “patriarcal-popular” que no quieren reproducir con su familia y buscan nuevas alternativas para socializar. Se estructuran siguiendo los roles de género establecidos tradicionalmente. Por ejemplo, existe una clara diferenciación en el reparto de tareas en el hogar. En él, la mujer sigue manteniendo el dominio en la relación y vínculos afectivos, pero es la mujer quien ejerce un rol instrumental, transmitiendo este a sus hijas y orientando a sus hijos hacia un comportamiento más autónomo.

Modelo disciplinario-normalizador:

Son familias que educan a sus hijas/os en la autodisciplina. Las diferencias, vienen marcadas a la hora de analizar el éxito educativo. Valoran de diferente manera las competencias de niñas y niños, lo que lleva a explicar la existencia de trabajos masculinizados y trabajos feminizados.

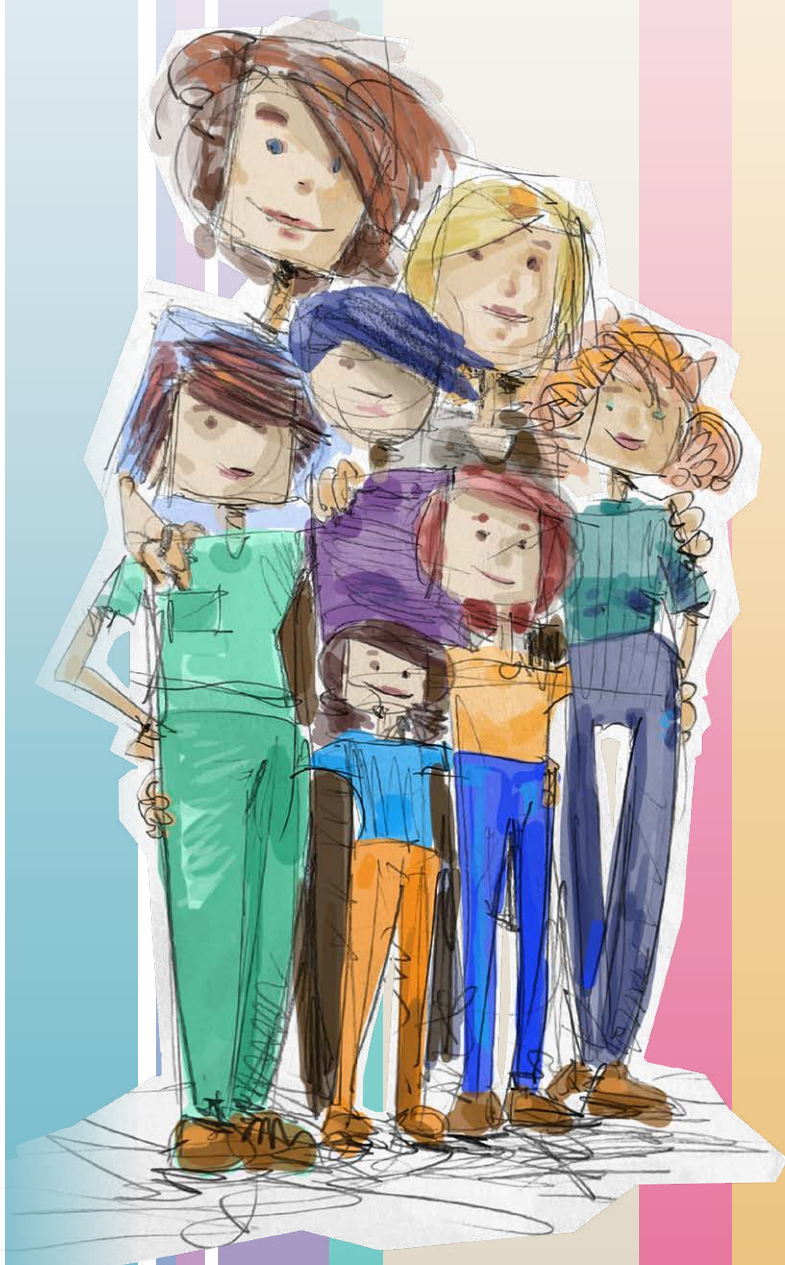
Modelo igualitario:

En las familias igualitarias el rol masculino y femenino no está tan estrictamente diferenciado. La pareja realiza los mismos roles participando de la crianza y cuidado del hogar, y la toma de decisión se caracteriza por ser compartida. Acompañar este modelo igualitario de organización familiar de una socialización enfocada a la participación de los miembros de las familias, es una combinación que puede conducir al bienestar de la unidad familiar, y consecuentemente, al bienestar social. Desde este modelo se permite que niña y niño experimenten, y que las normas se construyan mediante la colaboración de menores y personas adultas. Son familias en las que “los roles tradicionales son modificados dependiendo de las habilidades e inclinaciones de sus miembros y las metas familiares son muy variadas” (Rodríguez Pérez, 2007, p. 94).

Tras conocer y **reconocer cuál es vuestro modelo de familia**, os invito a trabajar por convertirnos en una familia plenamente igualitaria. Esto llevará a una serie de **responsabilidades** como son:

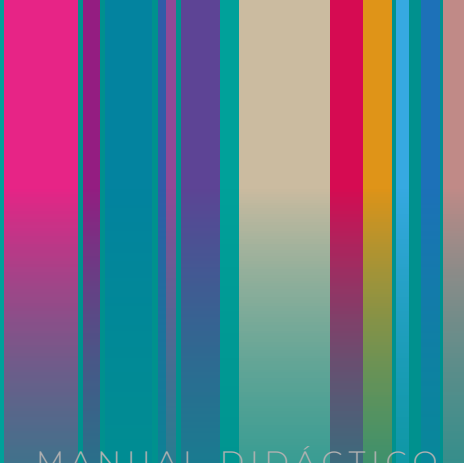
- ⇒ **Aprender a conocer la historia familiar** desde todas las miradas (masculinas y femeninas) desde todas las aportaciones (lo que lograron nuestras abuelas y demás mujeres de la familia y lo que lograron nuestros abuelos y demás hombres de la familia). La historia pasada de nuestra familia, nos puede ayudar a entender los valores, los miedos, las inseguridades que tenemos en el presente y, por tanto, la forma de comportarnos con nuestras hijas y nuestros hijos. Conocer y hablar sobre ella, puede ayudarnos a mejorar nuestro futuro y el futuro de nuestros hijos.
- ⇒ **Aprender a ser aceptado**, valorado y amado independientemente del sexo. Nuestras capacidades y fortalezas no dependen del sexo, dependen de nuestra genética y del desarrollo que de ellas haga nuestro entorno al proporcionarnos experiencias. Si no juegas nunca al ajedrez, difícilmente sabrás si eres bueno en el ajedrez. Pero si te enseñan y te entrenan, puede que descubras ese talento. Hay muchísimas experiencias que no les proponemos pensando que por ser niño o niña no va a poder o no le va a gustar. Por ejemplo, juguetes. Los juguetes los regalamos pensando en el género no en la persona.
- ⇒ **Aprender a hacer** desarrollando sus habilidades y destrezas personales independientemente del sexo. Todas las personas debemos saber cuidar y cuidarnos. Debemos ser autónomas y debemos ser conscientes de la interdependencia. A mí me gusta explicarlo con una técnica que utilizan en una cadena alimenticia. Todas las personas trabajadoras de esa cadena alimenticia tienen que conocer y saber hacer el trabajo de la compañera/o del compañero de frutería, de pescadería, de caja...porque si alguien falta, la tienda debe seguir funcionando. En una casa debe ser exactamente igual. Y para eso debemos preparar a nuestros hijos para saber funcionar de forma autónoma y en equipo.
- ⇒ **Aprender a vivir en comunidad**, alejados de la violencia hombres y mujeres. En este punto debemos diferenciar claramente dos términos, agresividad de violencia. El primer término es biológico. Todas las personas tenemos agresividad, es necesaria para la supervivencia. La diferencia de unos a otros es la manera de canalizarla. El segundo término, violencia, es aprendido. De modo que la violencia que no la agresividad, que sacan nuestras hijas y nuestros hijos en un momento dado, la han aprendido de alguien, no es innata. En este video podrás visualizarlo: la violencia se aprende, la no violencia también.

Ahora, tras trabajar este bloque, sólo queda **restaurar** todo aquello que consideres que tu familia y tus hijos necesitan para ser felices, justas y buenas personas.



proyecto **C**ultura DE
paZ





MANUAL DIDÁCTICO

proyecto **Cultura**
DE
PaZ

SUBVENCIONA:



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte

EDITA:

coDaPa

CONFEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE MADRES Y PADRES
DEL ALUMNADO POR LA EDUCACIÓN PÚBLICA