



Educación emocional para familias

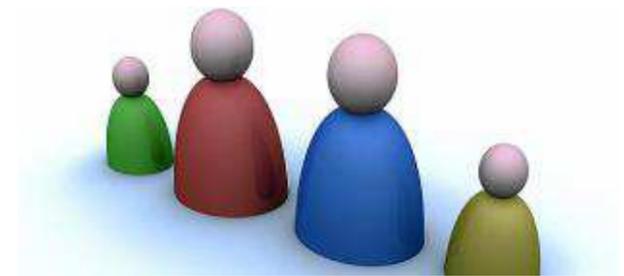
Cómo resolver un conflicto familiar diciendo: «No» (I)

ANTONIO RÉBOLA CASTRO. EDUCADOR SOCIAL, MASTER EN INTELIGENCIA EMOCIONAL, GRUPO IMAGINAULA.

En las relaciones familiares nos enfrentamos a diario al proceso de la negociación con nuestros hijos. Los estudios, las aficiones, la ropa, la hora de llegada, las tareas domésticas... En cualquier circunstancia y a cualquier edad, estas situaciones de negociación y conflictos son una oportunidad clara para enseñarles a negociar, a exponer de forma adecuada sus necesidades, a afrontar sus decisiones y a manejar la frustración ante un «no», pero un «no», que ha de ser de mutuo acuerdo.

1 El proceso y las herramientas para negociar nos ayudarán como padres. Utilizar la mediación en un conflicto desde el acuerdo, sin ganadores ni perdedores, sin utilizar la autoridad como único argumento, contando con las necesidades y emociones de nuestros hijos, nos proporcionará, en definitiva, una herramienta más a la hora de llegar a acuerdos y compromisos, en los que todos tienen claro qué deben hacer, cómo y cuándo, y aceptar las consecuencias si no se hace. Para ello, recomendamos algunas técnicas de mediación, en la primera parte de este decálogo:

2 **No somos oponentes, somos socios.** Esta es una empresa familiar y la primera premisa es crear el ambiente de diálogo para que cualquier conflicto sea expuesto y resuelto de común acuerdo. Al final, solo debe haber ganadores; la sensación al término de la negociación con nuestros hijos ha de ser de acuerdo y no de sometimiento o de haber perdido 'la batalla'. La idea de la que debemos partir se resume en: todos ganan. De esta manera, todos estamos vinculados a la solución, obteniendo derechos y deberes de ese conflicto.



3 **Ganadores y aprendices.** Con estas palabras intentamos definir la búsqueda creativa de soluciones. Cuando ofrecemos en una negociación familiar un montón de posibles soluciones a un mismo conflicto, estamos desarrollando en nuestros hijos la capacidad de enfrentarse a un problema desde distintos puntos de vista. La relación 'ganadores-aprendices' nos dará la oportunidad de que busquen entre lo expuesto qué solución les gusta más; además de elegir la solución, se comprometerán con ella y

trabajaremos en favor de su autoestima. Ellos deciden, sí, pero como padres, nosotros hemos propuesto esas soluciones que deben elegir.

4 **Escuchar con todo el cuerpo.** La escucha activa con nuestros hijos ha de ser la única manera de escuchar qué nos quieren decir, porqué y cómo nos lo dicen. Escuchar activamente construye relaciones que durarán para toda la vida como medio de comunicación familiar. Escuchar, reflexionar y explorar son los pasos a seguir para una escucha activa. Leer con la mente y el corazón lo que nos están diciendo, repetir las palabras del otro y ver si hemos comprendido lo escuchado, no atacar y compartir, abonará el camino en la búsqueda de la solución. Haciendo que nuestros hijos se sientan escuchados y entendidos, la negociación de cualquier conflicto pasa por un filtro emocional que nos ayudará a encontrar una solución mejor.

5 **Acordarse de lo que hacíamos nosotros a su edad.** En demasiadas ocasiones, nos olvidamos de cómo éramos nosotros como hijos. Los modelos y las formas de ser se repiten en parte en nuestros hijos. Mirándolos, nos fijamos en sus defectos, pero no los reconocemos como nuestros. La dinámica e historia familiar, el entorno, las relaciones, nos darán muchas veces las pistas de porqué nuestros hijos solicitan algo. Sus relaciones son importantes y tenemos que entender que sus sentimientos, aunque nos parezcan 'cosas de la edad', son importantes para ellos. No reconociendo esos sentimientos solo conseguiremos que no nos cuenten sus cosas en el futuro.

6 **Manejar las emociones ante el conflicto.** Debemos hacernos este tipo de preguntas e intentar descubrir la respuesta y la solución. ¿Por qué nos sentimos tan enojados? ¿Qué quiero cambiar? ¿Qué necesito para alejar este sentimiento? ¿De quién es el problema, realmente? ¿Qué parte del conflicto nos corresponde a nosotros? Preguntas de este tipo, nos aportarán las claves acerca de qué cosas están fallando en la resolución de los conflictos familiares y, en muchas ocasiones, también en nuestras relaciones personales.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es

De pizarras y tabletas

COMBINAR LA TABLETA Y EL PROYECTOR...

P. BOUTROUX / D. SANTABÁRBARA

■ Llegan las tabletas a las aulas y una de las consultas que nos ha llegado está relacionada con la posibilidad de ver a través de un proyector y de manera inalámbrica lo que se hace en una tableta. Ya sabemos que un cable HDMI puede conectar nuestra tableta al proyector, pero así perderíamos la movilidad de la tableta en el aula. Para las tabletas Ipad, la solución inalámbrica se llama 'Apple



TV', un dispositivo que nos permitirá transmitir al proyector todo lo que hacemos en la tableta en tiempo real y con una calidad estupenda. El Apple TV se conecta al conector HDMI del proyector o del monitor.

Para las tabletas Android, cada vez más presentes en las aulas, la solución no es tan sencilla. Después de probar varias opciones y de consultar con varios compañeros, recomendamos lo que nos parece ser la mejor solución a día de hoy: MirrorOp. Este programa nos permite ver la pantalla del tablet Android en un ordenador con Windows conectado a un proyector. Existen una versión gratuita que permite usar

la conectividad entre dispositivos por un tiempo limitado de minutos y una versión completa con interconexión ilimitada. Como inconvenientes a esta aplicación, hemos comprobado que MirrorOp no funciona con todas las apps ni con todas las marcas de tabletas del mercado, por eso se recomienda mirar la lista de dispositivos que garantiza el buen funcionamiento de esta solución. Los pasos a seguir para usar esta tecnología en el aula son sencillos: descargar e instalar MirrorOp Sender en tu dispositivo Android desde Google Play; descargar la versión gratuita Windows MirrorOp Receiver en el ordenador del aula desde www.mirrorop.com/feceivers/; conectar a la misma red wifi ambos dispositivos e iniciar la aplicación en ambos dispositivos. Et voilà!

Me apetece...

ARAGONESES ILUSTRES, DEPORTE Y SANTOS BARBUDOS

MARISANCHO MENJÓN

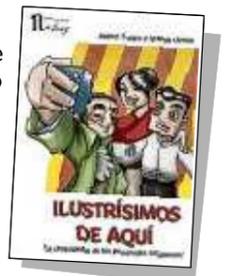
DEPORTE SIN COMPETICIÓN

■ El ejercicio físico es sanísimo y muy recomendable, pero la práctica deportiva a menudo es también una fuente de sufrimiento y conflictos por la excesiva competitividad que se inculca a los niños, tanto desde los clubes como desde las gradas -¡ay, el comportamiento de algunos padres!-. En la red hay muchos recursos para practicar deporte sin competir, en los que se denominan 'juegos de cooperación'. Pero para quienes practiquen un deporte y se sientan agobiados, les recomendamos que sigan los consejos que se proporcionan en la página de Kids Health en español, en el apartado 'Cómo no sentirse demasiado presionado en los deportes de competición' (http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/pressure_esp.html).



ILUSTRÍSIMOS DE AQUÍ

■ Ediciones Nalvay acaba de sacar un nuevo libro dedicado a los personajes aragoneses célebres, de los que hay que decir orgullosamente que tenemos gran abundancia y variedad. Los autores son Michel Suñén, de los textos, e Ignacio Ochoa, de las ilustraciones. Se trata de una obra deliciosa para que los niños -bueno, y los mayores también- conozcan la vida y peripecias de algunos de estos 'ilustrísimos' que han aportado grandes cosas a la pintura, el cine, la medicina y las ciencias, la literatura, la política, la música, el deporte... Michel Suñén dice de ella que es «la chiquipedia de los personajes aragoneses». Incluye 30 biografías donde podrás encontrar desde a Goya, Buñuel o Servet, hasta reyes y futbolistas.



SANTOS BARBUDOS

■ La semana pasada fue San Antón, que tradicionalmente se ha considerado protector de los animales. Y en los próximos días tendrán lugar numerosas fiestas en todo Aragón dedicadas a los llamados 'santos barbudos y fogareteros', porque sus fiestas se celebran con hogueras: San Sebastián, San Blas, San Vicente, San Fabián, San Babil... Estaría bien que pudieras acercarte a alguna de ellas y que, además de pasártelo bomba, preguntaras a tus mayores el porqué de esas hogueras. Te damos una pista: hace frío, claro, pero además, el invierno desde tiempos remotos era el periodo más difícil del año, y nuestros antepasados pretendían, encendiendo fogatas, animar al sol a que siguiera subiendo por el cielo y dando calor; llamando, en definitiva, a la primavera. Hay historias preciosas. ¡Pregunta por ellas!

