



Educación emocional para familias

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

ANTONIO ROLOBA CASTRO. EDUCADOR SOCIAL, MÁSTER EN INTELIGENCIA EMOCIONAL, GRUPO IMAGINAULA.

Con mayor frecuencia de la que nos gustaría, las relaciones familiares suelen verse afectadas por el duro proceso de negociación que nos vemos obligados a mantener con los hijos. La colaboración en las faenas del hogar, los estudios, las relaciones con los hermanos, la hora de llegada a casa los fines de semana... son muchas las situaciones generadoras de conflicto, pero todas sirven para aprender y enseñarles a negociar, a exponer sus necesidades y, sobre todo, a afrontar sus propias decisiones.

■ En la primer parte de este decálogo sobre cómo resolver los conflictos familiares diciendo: «No» –publicada el pasado 22 de enero– ya avanzamos algunas pautas y herramientas necesarias para abordar, como padres, la negociación con nuestros hijos. Y hablábamos, precisamente, de cómo utilizar la mediación en un conflicto siempre desde el acuerdo, sin que existan ganadores ni perdedores, sin utilizar la autoridad como único argumento y contando, por supuesto, con las necesidades y las emociones de nuestros hijos, a la hora de alcanzar esos necesarios acuerdos y compromisos. A continuación, analizaremos nuevas pautas que nos ayudarán a resolver esos conflictos y, sobre todo, a mejorar nuestra convivencia familiar.

1 Nos centramos en el problema, no en la persona. Los conflictos son situaciones de desacuerdo, no guerras entre personas. Hay que ser duros con el problema, pero cariñosos con nuestros hijos. Cuando les decimos: «Si no estudias, serás un tonto» no les estamos transmitiendo la misma idea que si les decimos: «Estudiar es necesario para tu futuro, estudiar hace a las personas más listas». El problema es 'no es-



tudiar' y llamar tonta a una persona no la pone en disposición de hacerlo. Centrarnos en el problema y hablar de cómo solucionar ese determinado conflicto, nos hace ver las cosas sin que las relaciones con nuestros hijos sufran daños emocionales.

2 Lluvia de soluciones. Cuando la edad y el tiempo de negociación con nuestros hijos nos lo permitan, es importante sugerirles que escriban en un papel, en tres columnas diferentes: situación/problema/solución. En muchas ocasiones, la negociación se basará en elegir algo de lo que ellos mismos han escrito, y el conflicto no aparecerá por ningún lado. Dar la opción de buscar y encontrar juntos la solución a sus problemas los prepara para la vida adulta.

3 Respetar y valorar las diferencias. Los conflictos relacionados con la diferencia generacional han existido y existirán siempre. En demasiadas ocasiones, generamos, como padres, un conflicto sin antes hacernos una poderosa pregunta: ¿merece la pena discutir por esto, con la cantidad de cosas realmente importantes que ya tengo que debatir con mis hijos? Lo mejor: definir y diferenciar desde el principio las cosas importantes de las que no lo son.

4 Puntos en común. Cuando nos enfrentamos a un conflicto familiar, no debemos olvidarnos de situar el problema y ver, con anticipación al debate, qué puntos en común y acuerdo tenemos. Partir de la base de que existen cosas en las que estamos de acuerdo, nos dará un inicio de debate más positivo que si abordamos directamente las diferencias desde el comienzo.

5 Siempre desde el corazón. El conflicto puede convertirse en una oportunidad para comunicarnos, para estar juntos, para conocer, para compartir con nuestros hijos aquellas cosas que les preocupan. Las relaciones familiares, en demasiadas ocasiones, se deterioran por discutir sin cariño y sin respeto las normas y límites que tenemos que imponer y que cumplir en el hogar. Intentar discutir sin atacar a la persona, sin respetar su opinión, diciendo cosas como: «Esto son tonterías propias de la edad», nos complicará en un futuro el estilo de comunicación que queremos y necesitamos mantener con nuestros adolescentes.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es

De pizarras y tabletas

¿CONOCES AIRDROID?

P. BOUTROUX / D. SANTABÁRBARA

■ Si en el anterior artículo, hablamos de las posibilidades de manejar tu PC o PDI desde la tableta o dispositivo móvil, hoy hablaremos de AirDroid, una aplicación Android que permite gestionar una tableta o un teléfono móvil desde el navegador de nuestro ordenador. ¡Y sin cables!

AirDroid es una app que podemos instalar en nuestro dispositivo Android, con la que podemos controlarlo a través de una página web. La ventaja de usar una web en vez de



una aplicación nativa de escritorio es que, de esta manera, podemos utilizarla prácticamente desde cualquier sitio con acceso a Internet.

AirDroid nos permite, de una forma sencilla, controlar nuestro dispositivo Android a distancia. Para consultar y gestionar nuestras galerías y apps educativas, nuestros SMS, conversaciones de chats... En el aula, esta solución permite también ver en directo lo que un alumno está haciendo con su tableta, por ejemplo. Para ver lo que hacen varios alumnos de manera simultánea tendríamos que usar un programa especial de control de aula. Una de las principales

ventajas que encontramos en el uso de esta aplicación es la posibilidad que ofrece de trabajar sin cable USB. Podemos utilizarla como instalador en varias tabletas siempre que abramos cuentas en cada tableta para poder acceder a ellas desde el PC y siempre de una en una. Si hemos extraviado o si nos han sustraído una tableta, AirDroid puede ayudarnos para localizarla; accediendo al GPS, averiguaremos dónde está.

La aplicación es tremendamente útil, y el único 'defecto' que le hemos encontrado quizá sean esos determinados límites de datos –hasta 1 GB– para aliviar los servidores de sus creadores.

Si conoces otras herramientas útiles para trabajar con tabletas en el aula, por favor, háznoslo saber; podremos analizarlas y recomendarlas, para todos, desde esta sección.

Me apetece...

FOTOGRAFÍA, EMOCIONES Y LIBROS MÁS BARATOS

MARISANCHO MENJÓN

IDÉJAME LA CÁMARA!

■ Con los móviles y las cámaras compactas, la afición por la fotografía se ha extendido casi de manera universal. Pero la mayoría las usamos sin saber nada sobre los rudimentos básicos de la técnica fotográfica. Ya que los chicos han nacido en la era digital, es buena idea que, al menos, sepan manejar la cámara con cierta pericia. Entre las páginas web que enseñan a los niños a hacer fotografías, nos ha gustado una (<http://colegota.fotolibre.net>) que proporciona unos 'Apuntes de un curso de fotografía para niños' que son sencillos, prácticos y entretenidos. Los encontraréis en Google si tecleáis 'apuntes fotografía para niños colegota'.



EMOCIONARIO

■ La editorial Palabras Aladas ha puesto en marcha un proyecto didáctico denominado 'Di lo que sientes', destinado a desarrollar la inteligencia emocional del niño, clave para su aceptación y para un desarrollo completo y sano de la personalidad. Se basa en la premisa de que, para ser capaces de crear nuestra propia felicidad, necesitamos integrar en nuestro desarrollo el conocimiento de las emociones. Si las conocemos bien, si aprendemos a nombrarlas, podremos gestionarlas adecuadamente y no dejar que nos las gestionen los demás. El proyecto se compone de materiales diversos, algunos de los cuales se encuentran en la web www.palabrasaladas.com y otros en librerías: es el 'Emocionario' o diccionario de emociones, y el 'Diario de la gratitud', una herramienta profundamente positiva.



RELIBREA

■ Probad a su utilidad en diversos países de Europa, dos jóvenes emprendedores han puesto en marcha en España la iniciativa Relibrea (www.relibrea.com), un mercado de segunda mano de libros académicos en la red. Es un sitio web en el que cualquier persona puede dar una nueva vida a los libros usados, vendiéndolos o regalándolos, y comprar a menor precio otros que necesite. Se proporciona así una mayor posibilidad de acceso a los libros de texto, por su bajo coste o porque pueden salir gratis si se venden los propios; se prolonga la vida de libros que ya no usamos y que pueden ser útiles a otros, y le ahorramos al planeta la producción de papel, cosa que nuestros árboles –y por ello nuestros pulmones– agradecerán.

