

Manual para el **monitor o monitora**

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia



Escuela de Formación. Curso nº 64

Manual para el **monitor o monitora**

Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia



Autoría:

Antonio Ortuño Terriza
www.familiasinteligentes.com

Ilustraciones:

Lara Díez Marcús

Coordinan:

Jesús Salido Navarro
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Marzo 2015

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Nuria Buscató Cancho, José Luis Pazos Jiménez, José Pascual Molinero Casinos, Javier González Barrenechea, M^a del Pino Gangura del Rosario, Leticia Cardenal Salazar, José M^a Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Silvia Centelles Campillo, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Jaume Ribas Seguí, Petra Ángeles Palacio Cuesta, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso, Miguel Dueñas Jiménez.

Introducción

Educar en la actualidad no es tarea fácil, pero tampoco es una misión imposible. La tarea educativa, en principio, corresponde a toda la sociedad. Los padres, las madres, el abuelo y la abuela, la escuela, las amistades, la comunidad... son partes imprescindibles de un mismo proceso. Y las madres y los padres son las figuras indiscutibles, que guían y supervisan el proceso de crecer, que tienen la complicada misión de ayudar a sus hijos e hijas a ensamblar las diferentes piezas de un complejo puzzle.

Educar es preparar a los niños y niñas para vivir en sociedad. La educación debe contribuir a formar personas que puedan convivir en un clima de respeto, responsabilidad, ayuda mutua, tolerancia, libertad, igualdad... Educar es hacer que los hijos e hijas sean personas felices, sí, pero no se puede olvidar que los buenos ciudadanos, las personas responsables, son felices. Educar es potenciar sus habilidades para que puedan transformar la sociedad, para que participen activamente en la vida pública, para que piensen que otro mundo es posible. Para ello, es necesario dotarles de herramientas para gestionar conflictos de una manera respetuosa e inteligente.

La familia es el fundamento de toda sociedad civil bien construida, es la puerta de entrada al territorio, a la comunidad. Es indispensable para el logro del interés colectivo y de las relaciones respetuosas. De cómo los padres y las madres abordemos los problemas asociados a la educación, de cómo se resuelven los conflictos en el hogar, favoreceremos que nuestros hijos e hijas aprendan las herramientas para la vida necesarias para la búsqueda del bienestar colectivo.

La búsqueda de una "fórmula" para poner límites, para negociar, para ejercer una disciplina adecuada, para quererles incondicionalmente, para gestionar conflictos, para no alterarse, para fomentar su autoestima y su responsabilidad, para confiar y respetar su autonomía... son objetivos educativos que cualquier familia quiere cumplir. Este material quiere aportar su granito de arena para ayudar a los padres y madres a ejercer sus competencias parentales con buenas prácticas educativas, centradas en la resolución positiva de conflictos. Este material está basado en la técnica del semáforo inteligente.

El semáforo inteligente es una técnica que facilita la construcción y el mantenimiento de un vínculo afectivo seguro al saber equilibrar y reajustar en las diferentes fases del desarrollo infantil y adolescente los campos de decisión. La habilidad de los padres y madres a la hora de tomar las decisiones, a la hora de compartir decisiones con sus hijos e hijas, y a la hora de confiar en las decisiones que toman sus hijos e hijas, es la que aporta la seguridad necesaria para que maduren felices. Dos aclaraciones con respecto al semáforo inteligente:

- No tiene edad. Se puede empezar a aplicar a partir de la aparición de la comprensión del lenguaje.
- Puede ser individual o colectivo, es decir, puede existir un semáforo para cada hijo o hija (la hora de llegar a casa no es la misma para todo el mundo), o colectivo (mientras se cena no se usa el móvil).

Este manual pretende que responsabilidad y felicidad sean conceptos que se lleven bien. Si a cualquier padre o madre le preguntas: ¿os conformaríais con que vuestro hijo o hija con 25 años fuera feliz y responsable?, creo que la mayoría contestaría que sí. Pues eso se va construyendo, de forma progresiva, en el día a día.

La educación en la familia consiste en trasladar el control y la responsabilidad de las decisiones de los padres a los hijos, de forma progresiva, a un ritmo adecuado, aportando la dosis de seguridad necesaria en cada momento de su desarrollo. Y en cada traslado, en cada movimiento, el conflicto aparece. La palabra conflicto implica dos vertientes:

1. Aumenta la probabilidad de aparición de un estado de vulnerabilidad ante un potencial peligro o amenaza.
2. Aparece la posibilidad de cambiar, de salir fortalecido de la situación (resiliencia).

Por supuesto, en este manual creemos en esta segunda vertiente, en el avance, en la búsqueda del cambio, en la proyección hacia el futuro. Potenciando las creencias sobre sus capacidades ante la adversidad, aportando resiliencia. Asimilando los conflictos no como problemas, sino como retos y oportunidades. Viendo oportunidades en los riesgos, y los riesgos de cada oportunidad. Todo aprendizaje acarrea un cambio, y todo cambio puede acarrear conflicto.

A continuación, se reseñarán los parámetros básicos donde se apoya este documento:

1. Los contenidos a abordar, complementando el manual del alumno o alumna.
2. Criterios metodológicos generales para el desarrollo de las sesiones.
3. Descripción de las sesiones a trabajar.
4. Desarrollo de las sesiones, con los objetivos, ideas clave, contenidos, guión y materiales.

Antonio Ortuño Terriza
Psicólogo Clínico Infanto Juvenil
www.familiasinteligentes.com

Contenidos

Los contenidos del curso de resolución positiva de conflictos se pueden agrupar en dos grandes bloques:

- Uno más genérico, donde se presenta la técnica del semáforo inteligente, y su relación con la responsabilidad, los conflictos, la familia, la inteligencia, la toma de decisiones.
- Uno más práctico y específico, que se centra en la explicación y puesta en marcha de la técnica del semáforo inteligente, las habilidades y competencias para gestionar los conflictos asociados a la hora de poner límites de una manera respetuosa y coherente.

Se han repartido en siete sesiones o temas, totalmente flexibles a la hora de usarlas para cualquier proceso formativo. En el bloque más genérico estarán las tres primeras, siendo las cuatro siguientes las más prácticas. El manual del alumnado presenta un capítulo por cada una de las sesiones o temas.

Los contenidos son:

Sesión 1: Presentación del semáforo inteligente

pág. 9

1. El semáforo
2. Inteligente
3. El semáforo inteligente.
 - Listado de conflictos
 - Selección del color
 - Habilidad parental

Sesión 2: Semáforo inteligente y los conflictos familiares

pág. 17

1. Familia
2. Competencias parentales básicas
3. El conflicto en las familias

Sesión 3: Toma de decisiones y conflictos

pág. 25

1. Fases para tomar decisiones
2. Elementos para tomar decisiones; control, alternativas y desenlaces.

Sesión 4: Analizando los conflictos familiares	pág. 33
<ol style="list-style-type: none">1. El decálogo de los conflictos2. Concretando los conflictos	
Sesión 5: El semáforo rojo: la autoridad empática	pág. 43
<ol style="list-style-type: none">1. Autoridad empática2. La habilidad parental en el semáforo rojo: decir NO3. ¿Cómo decir NO?4. Hacia el semáforo amarillo	
Sesión 6: El semáforo amarillo: la negociación	pág. 51
<ol style="list-style-type: none">1. La búsqueda de compromiso2. Chantaje3. Obediencia vs responsabilidad4. La renegociación5. "Le da igual todo"6. La inutilidad del castigo	
Sesión 7: El semáforo verde: el traspaso de responsabilidades	pág. 59
<ol style="list-style-type: none">1. La gestión de riesgos2. El mando a distancia3. La balanza de la preocupación	

Metodología

En el desarrollo de las sesiones se intentará equilibrar tanto el análisis como la síntesis de los contenidos. Un análisis genérico donde se aporte la información global para un posicionamiento claro de los conceptos, para luego dejar hueco a la síntesis, donde cada cerebro debe sacar sus propias conclusiones, las aplicaciones que debe realizar en su contexto familiar. Este tipo de metodología de apertura y cierre aumentará la probabilidad de motivar al cambio de lo que no funciona, partiendo de las fortalezas que cada familia atesora.

Este será el enfoque en cada sesión de trabajo, pero también en el curso en general. En cada una de las sesiones:

- Se empezará por recordar la síntesis de la sesión anterior. ¿Qué se ha quedado en la cabeza?, ¿qué ha funcionado?, ¿qué hay que mejorar?
- Una breve explicación del trabajo a realizar en la sesión.
- Una actividad grupal de análisis y exploración de los conceptos a tratar.
- Ampliación y matización de la información recopilada.
- Actividad de cierre, dando un espacio de reflexión personal y/o colectiva para facilitar las posteriores tomas de decisiones para la mejora de las competencias parentales.

En algunas sesiones pueden aparecer documentos como anexos para facilitar el desarrollo de las sesiones. Todo el curso está diseñado con la pretensión de que se puedan llevar a cabo las actividades sin apenas dificultades, con las siguientes características:

- **Variación:** la variación metodológica es clave para mantener la motivación en el proceso formativo. Metodologías que favorezcan el aprendizaje autónomo, el disfrute, la interacción social, el intercambio de experiencias, el análisis colectivo...
- **Flexibilidad:** la metodología a aplicar debe acomodarse a cada realidad, a cada grupo. En el tiempo, en el número de personas, en su heterogeneidad, en su implicación. El formador va conociendo cómo va evolucionando su grupo en todo el proceso, cómo es su velocidad de aprendizaje. Para ello se recomienda adaptar los materiales a cada realidad grupal.
- **Práctica:** las competencias parentales se entrenan. Las conductas se aprenden haciendo, actuando.
- **Constancia:** cada sesión se abre y se cierra. Y con el cierre de la sesión se pretende abrir la puerta para la siguiente.

Por último, hay que tener en cuenta que la temática del curso, referida a los conflictos familiares, es algo que ocurre en todos los hogares, incluidos en el de los formadores y formadoras. Por lo que es fácil familiarizarse con los contenidos y con las estrategias que se aportan. No estaría de más que los formadores aplicasen toda la metodología expuesta como si fueran alumnado antes de poner el proceso formativo en marcha.

Descripción de las sesiones

El programa de resolución positiva de conflictos en la familia consta de siete sesiones o temas de trabajo. En concreto son:

- Sesión 1:** Presentación del semáforo inteligente.
- Sesión 2:** Semáforo inteligente y los conflictos familiares.
- Sesión 3:** Toma de decisiones y conflictos.
- Sesión 4:** Analizando los conflictos familiares.
- Sesión 5:** El semáforo rojo: la autoridad empática.
- Sesión 6:** El semáforo amarillo: la negociación.
- Sesión 7:** El semáforo verde: el traspaso de responsabilidades.

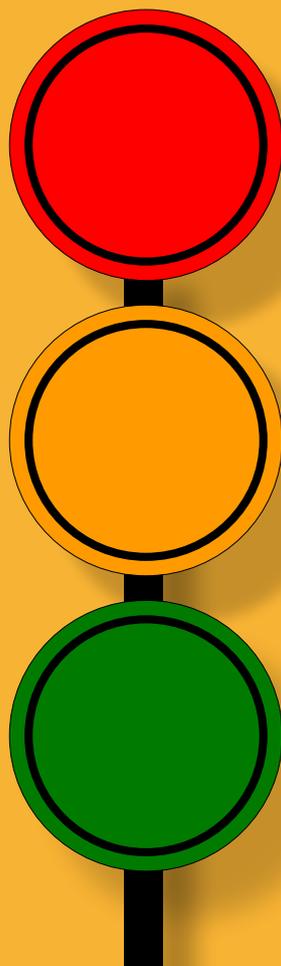
Cada sesión viene estructurada de la siguiente manera:

- **En esta sesión se pretende...:** se especifican los objetivos que la sesión pretende conseguir y en función de los cuales está diseñado.
- **Ideas clave a transmitir:** se sintetizan las principales ideas que contienen los contenidos de la sesión.
- **Contenidos de la sesión:** son los contenidos expuestos en el manual del alumnado, para que el formador o formadora los tenga a mano en todo momento.
- **Guión de la sesión:** donde se precisa el desarrollo de la sesión, paso a paso, las diferentes fases de la sesión, la orientación metodológica.
- **Sugerencia metodológica específica:** cada sesión intenta tener algo especial desde el punto de vista de cómo llevarla a cabo. Así, en este apartado se aportan sugerencias para trabajar alguna dinámica o técnica concreta.
- **Materiales:** los documentos necesarios para trabajar la sesión se incluirán en este apartado. El formador o formadora deberá tener en cuenta que en el material del alumnado sólo vienen los contenidos, por lo que las fichas de trabajo, los documentos a usar en grupos han de prepararse antes de cada sesión.

El programa no es cerrado. Pueden ser siete sesiones como cuatro. Pueden acomodarse a hora y media o a dos horas. Se puede alargar alguna sesión, se pueden juntar dos en una. Se pretende que al conocer los materiales los hagamos nuestros, los adaptemos a nuestros conocimientos, a nuestras realidades, a nuestras familias.

Sesión 1

Presentación del semáforo inteligente



En esta sesión se pretende...

- Ir descubriendo la técnica del semáforo inteligente.
- Conocer las diferentes habilidades parentales asociadas a la técnica.
- Visualizar diferentes opciones a la hora de afrontar los conflictos con los hijos e hijas.

Ideas clave a transmitir

- A la hora de afrontar un conflicto, una de las claves va a ser distinguir entre quién tiene y quién debe tener el control de la situación. Quien tiene el control puede tomar decisiones y asumir la responsabilidad. Por eso, es importante que conozcamos los tres colores del semáforo, ya que son diferentes vías para abordar los conflictos.
- Ser inteligente implica, entre otras cosas, saber tomar decisiones y saber gestionar la incertidumbre. En cualquier proceso educativo, se están tomando decisiones continuamente, sorteando cientos de dudas. Aplicar el semáforo inteligente es posible, incluso en circunstancias difíciles. Está al alcance de cualquier familia. Simplemente hay que analizar lo que se hace e introducir cambios en lo que no gusta, en lo que no funciona. Y empezar a mejorar, poco a poco. Cada uno a su ritmo, pero avanzando.
- El semáforo inteligente busca la eficiencia. Diferentes conflictos, tres formas de abordarlo: diciendo NO en el color rojo, negociando en el amarillo, y validando las competencias de los hijos e hijas en el verde.

Contenidos de la sesión 1

1. El Semáforo

Imaginémonos que se pone un semáforo en el salón de nuestra casa. ¿Para qué nos podría servir? En líneas generales, un semáforo sirve para evitar que se pase o para dar paso. ¿Y qué tiene que ver esto en la educación de nuestros hijos e hijas? Pues pensemos la multitud de veces que “dejamos pasar” o que “no dejamos pasar”. Un ejemplo:

Mamá, ¿puedo ver la TV?

Esta situación tiene tres posibles respuestas. Dos están claras: no o sí. Semáforo rojo o semáforo verde. Dejo pasar o no dejo pasar. Pero tiene una tercera. El semáforo amarillo, que sería un sí condicionado: *para ver la TV cariño, antes hay que ponerse el pijama, ya lo sabes.* ¿Qué fácil, no?

Pero la realidad de cualquier hogar es más compleja. La variedad de situaciones que pueden surgir con sus innumerables matices es lo que se pretende ir trabajando. Por eso, lo importante es valorar y

analizar lo que se hace para poder diseñar lo que se va a hacer. En el apartado *qué es lo que hacemos* se podría relatar:

- Cuando nuestro hijo o hija quiere saltarse el semáforo y nosotros consideramos que no se lo podemos permitir.
- Cuando puede pasar, pero se queda parado y no está motivado para moverse.
- Cuando uno de los progenitores considera que no puede pasar, pero el otro (u otro adulto significativo) le quiere dar paso.
- Cuando uno de los progenitores considera que puede pasar, pero el otro no lo permite.
- Cuando nuestro hijo o hija dice que va a pasar y luego no pasa.
- Cuando nos dice que no va a pasar y luego pasa.
- Cuando pasa sin cumplir ningún compromiso.

¿Seguimos?

2. Inteligente

La inteligencia es un concepto ampliamente utilizado, abordado desde muchas disciplinas, perspectivas e intereses. Una de las definiciones más comunes es *la capacidad de utilizar de forma adecuada la información procesada para resolver una determinada situación y poder adaptarse a los cambios que irremediablemente se van a producir*. Desglosándolo, tenemos:

- Que es una **capacidad**.
- Que tiene que ver con el **procesamiento de la información**, es decir, cómo percibimos e interpretamos las cosas que nos pasan.
- Que se utiliza cuando tenemos que **resolver problemas**.
- Que nos ayuda al **proceso de adaptación** ante los cambios vitales, a lo novedoso.

Una educación inteligente consistiría en tener la capacidad de conocer e interpretar de forma adecuada la información referida al comportamiento de nuestros hijos e hijas, para saber elegir quién afronta la situación y, como consecuencia, quién toma las decisiones para resolver un determinado conflicto, y así adaptarse a los cambios que el crecimiento de nuestros hijos e hijas conlleva.

Ser inteligente, entre otras cosas, es saber elegir la mejor opción para resolver un problema en un contexto determinado. Es anticiparse, es saber predecir. Es tener la habilidad de responder, que es lo que significa responsabilidad (*respons- habilidad*). Ser inteligente es adaptarse a las circunstancias del medio, es saber tomar decisiones dirigiendo la conducta para resolver los problemas que afectan a la supervivencia y al bienestar.

3. El semáforo inteligente

El semáforo inteligente es una técnica sencilla y útil para aplicar en cualquier hogar, para cualquier tipo de familia, ya sea familia nuclear monoparental, reconstituida, en acogimiento o adopción. También se puede adaptar a cualquier contexto educativo, formal o no formal.

¿En qué consiste? Pues en tres fases:

3.1. Listado de conflictos

Lo primero que hay que hacer es concretar al máximo, desde que se levantan hasta que se acuestan, todas aquellas decisiones que generan conflicto en el entorno familiar en ambas direcciones. Se realiza un listado, lo más concreto y claro posible, sobre aquellas conductas y decisiones que generan malestar emocional en el ámbito familiar. Se abordará en el siguiente capítulo, pero básicamente sería plantearse: ¿Qué decisiones toma nuestro hijo o hija que no nos gustan? O ¿qué decisiones tomamos que no les gustan?

3.2. Selección del color

Una vez descritos de una manera más específica el listado de conflictos, se agrupan en tres bloques. El criterio es fácil: ¿Quién debe ser el protagonista para la resolución del conflicto? ¿A quién le debe preocupar? ¿Quién tiene el control de la situación? ¿Quién debe tenerlo? La competencia parental consiste en delimitar los tres colores, de la siguiente manera:

A. Semáforo **ROJO**: son los campos de decisión donde el control de la situación lo poseemos nosotros. El hijo o hija no puede tomar decisiones, ya que puede poner en peligro el bienestar de alguna persona, sobre todo la suya. Es algo que no se puede tolerar ni aceptar. Es el espacio donde se ejerce la autoridad, teniendo en cuenta la postura y la opinión del otro. Los hijos e hijas todavía no tienen los recursos para afrontar el conflicto y los adultos hemos de protegerlo.

B. Semáforo **AMARILLO**: el control de la situación se puede y debe compartir. Son situaciones donde los hijos e hijas empiezan a poner en marcha los recursos para tomar decisiones, pero necesitan nuestro apoyo, basado en un control respetuoso, equilibrando amabilidad y firmeza. Se lanzan compromisos a los hijos e hijas, y se confía y respeta su toma de decisiones. Los adultos estructuran la realidad, intentando equilibrar sus deseos con sus responsabilidades.

C. Semáforo **VERDE**: el control de la situación y la responsabilidad es totalmente del hijo o hija, que toma decisiones que afectan a su proyecto de vida. Digamos lo que digamos los adultos, nuestros hijos e hijas son los que deciden en último término. Los padres aprendemos a acompañar, a ponernos detrás en su viaje, a estar disponibles cuando el hijo o hija (no los padres) lo crea conveniente, a mostrar confianza cuando tiene que decidir y, muy importante, el hijo o hija debe y tiene que percibir que se respetan esas decisiones. Se elige el semáforo verde cuando los hijos e hijas ya quieren y pueden asumir la responsabilidad.

3.3. Habilidad parental

Cada color del semáforo tiene su habilidad concreta. Decir NO, negociación y traspaso de responsabilidades.

A. **DECIR NO:** en el semáforo rojo, donde el control de la situación debe estar en el campo del adulto, la habilidad tiene que ver con cómo se ejerce la autoridad a la hora de decir NO. Es el campo de lo innegociable. El objetivo del semáforo rojo es decir NO a nuestros hijos e hijas para que ellos aprendan a decirse NO a sí mismos en el futuro.

B. **NEGOCIACIÓN:** para el semáforo amarillo. La negociación es clave en el proceso educativo, ya que mantiene el equilibrio entre lo que gusta y no gusta y esto nos hace ser más felices. La negociación sólo es válida en situaciones donde el control está repartido, es decir, los padres tenemos el control de los parámetros, de los límites, de la estructuración de la realidad, y los hijos e hijas tienen el control de la decisión.

C. **TRASPASO DE RESPONSABILIDADES:** en el semáforo verde. Decisiones que los padres tomamos, tarde o temprano, debemos dejar de tomarlas. Esto que nos ha preocupado durante este tiempo, ahora es el momento de que nuestros hijos e hijas lo asuman. Con confianza y con respeto.

Guión de la sesión

1. **Presentación del curso:** el formador realiza una breve presentación del curso en general.
2. **Presentación del grupo:** se usará una **técnica de encuentro**. Consiste en entregar una hoja a cada participante (Material 1) y se dan las siguientes instrucciones:
 1. *Tienes que rellenar lo que pone en la hoja.*
 2. *Se deben escribir nombres diferentes.*
 3. *Hay que estar de pie todo el rato, y moviéndose por toda la sala.*
 4. *No vale poner la antena. Los nombres que se apuntan son a través de una pregunta a alguien.*

Puesta en marcha de la técnica y análisis de la presentación.

3. **Entrada teórica:** presentación del semáforo inteligente.
4. El formador o formadora reparte un papel a cada participante con una de las situaciones abajo escritas en el **Material 2**. Tienen un minuto para **pensar y poner un ejemplo de una situación familiar** que tenga que ver con lo escrito en el papel. Puesta en común.

Sugerencia metodológica específica

La técnica de encuentro

En el camino del grupo, el inicio es fundamental. Hay que tener en cuenta que cada participante acude al proceso formativo con una información previa que le genera unas motivaciones y unas expectativas. Entre ellas, es el momento inicial, donde cada cerebro anticipa o predice lo que cree que pueda pasar. Hay padres y madres que manejan mejor la incertidumbre, y con ello, la ansiedad asociada a una situación de falta de control y de sentirse valorada o evaluada. Por eso, es muy importante partir con una técnica que se aleje de lo habitual.

¿Qué es lo habitual? Pues una ronda de presentación. Uno dice su nombre, porque está en el curso, las edades de sus hijos/as... y ya los demás "copian" ese modelo, y repiten esa información. Y lejos de escuchar a los demás, están entrenándose en qué decir y cómo decirlo, sin riesgos, sin salirse de lo normal. No vaya a ser que...

La técnica de encuentro rompe con esto. Y tiene innumerables ventajas:

- En menos de diez minutos prácticamente cada participante ha hablado o interactuado con la mayoría del grupo. Se aumenta el número de interacciones, y con ello se propicia la génesis de un buen clima grupal, clave para el aprendizaje.
- Cada uno aporta la información que le apetece, sin reglas ni compromisos. Y pregunta a quien quiera.
- La ansiedad ante la evaluación disminuye. No se está evaluando lo que sabe cada uno sobre conflictos familiares, ni sobre qué hace en el curso, o cuáles son sus motivaciones, o poniendo en duda sus competencias parentales. El trabajar contenidos no habituales, aspectos que no tengan que ver nada con el curso, ayuda a reducir las resistencias y los bloqueos.
- Es una técnica de "calentamiento" grupal. Se puede preguntar de inicio qué entienden por conflicto, o por inteligencia. Es lo esperable. Pero al preguntar si tienen el colesterol alto, entre otras cosas, se facilita la expresión emocional, homogeneizando el ambiente y motivando para hacer grupo.

Materiales

Material 1

Ficha con la técnica de encuentro

INSTRUCCIONES

Ponte de pie, y busca entre las personas de tu alrededor aquellas que tengan algo que ver con las situaciones abajo indicadas. No puedes repetir nombre. Tienes 10 minutos.

Encuentra a una persona que:

- Le guste cantar mientras riega las plantas.
- Haya visto más de dos veces Hermano Mayor.
- Piense de la existencia de vida fuera de la Tierra.
- Se tenga que controlar el colesterol.
- Su último enfado en casa haya sido hace menos de 24 horas.
- Quiera cambiarse de imagen en breve.
- No tenga whatsapp.
- Tenga un disco de Camela en casa.
- Lleve más de seis meses sin ir al cine.
- Le encante ver El Intermedio.
- Adore planchar.
- Conozca a alguien que regale flores habitualmente.
- Le hayan dicho qué guapa/o estás hace poco.

Material 2

Ficha con la hoja de conflictos

Una vez explicado el semáforo, escribir un ejemplo que se te haya ocurrido con tu hijo e hija:

- Cuando vuestro hijo o hija quiere saltarse el semáforo y vosotros consideráis que no se lo podéis permitir.
- Cuando puede pasar, pero se queda parado y no está motivado para moverse.
- Cuando uno de los progenitores considera que no puede pasar, pero el otro (u otro adulto significativo) le quiere dar paso.
- Cuando uno de los progenitores considera que puede pasar, pero el otro no se lo permite.
- Cuando vuestro hijo o hija os dice que va a pasar y luego no pasa.
- Cuando os dice que no va a pasar y luego pasa.
- Cuando pasa sin cumplir ningún compromiso.

Sesión 2

Semáforo inteligente y conflictos familiares



En esta sesión se pretende...

- Revisar conceptos que nos ayuden a asentar la técnica del semáforo inteligente.
- Concretar las mínimas condiciones para que nuestro contexto familiar sea educativo.
- Desglosar las competencias parentales básicas.
- Reflexionar sobre el concepto de conflicto.

Ideas clave a transmitir

- El semáforo inteligente es una técnica que puede ser útil en cualquier situación familiar. Cada adulto que pretenda ser significativo y que establezca un vínculo afectivo con el menor ya está construyendo el semáforo.
- Ningún semáforo es idéntico. Y la coordinación y coherencia de los semáforos va a ser fundamental para el desarrollo de los hijos a hijas.
- El soporte del semáforo tiene dos pilares educativos: el amor incondicional y el control respetuoso. Buscar el equilibrio entre estas dos grandes funciones parentales es el objetivo.
- El conflicto es necesario e inevitable para cualquier proceso de crecimiento. Tener una visión positiva, de apertura, de cambio, nos hace salir fortalecidos del conflicto.

Contenidos de la sesión 2

La técnica del semáforo inteligente ayuda a las familias a gestionar de forma positiva los conflictos. Sin necesidad de chillar, regañar, o castigar. Como hemos visto, se basa en repartir en cada etapa evolutiva la participación y el protagonismo convenientes de todos los miembros de la familia, a saber: lo innegociable (no se permite al hijo o hija tomar una decisión), lo que se puede negociar (el hijo o hija puede tomar decisiones, bajo la supervisión adulta), y lo que el hijo o hija tiene que negociar consigo mismo (se toman las decisiones sin control adulto).

A continuación, vamos a intentar clarificar conceptos que van a ayudar a entender los cimientos de la técnica: familia, funciones parentales y conflictos.

1. Familia

En la actualidad no hay un concepto delimitado de familia. En definitiva, en una familia deben existir adultos que tienen que ejercer una serie de funciones para educar, y que ponen en marcha una serie de competencias parentales que pretenden conseguir hijos e hijas sanos, felices y autónomos dentro de la familia. Para que el ámbito familiar sea un contexto educativo al menos se deben dar las siguientes condiciones:

- 1) Deben existir un adulto o varios que tengan la obligación y el compromiso, de largo alcance, de fomentar un vínculo afectivo seguro. Los niños y niñas necesitan tiempo, continuidad, dedicación, referencias y, sobre todo, seguridad, para poder crecer.
- 2) Esos menores desean y quieren apegarse a esos adultos, quieren pertenecer a esa familia, sentirse queridos y tenidos en cuenta por esas figuras de referencia. Necesitan sentir que los adultos están ahí, disponibles de manera incondicional.
- 3) Todo esto unido a la idea de compartir un espacio con unas reglas de convivencia, dependiente de otros espacios que también están educando. De formar un grupo con múltiples, diversas y ricas interacciones, donde se pretende experimentar sentimientos sólidos de pertenencia, donde se atienden las diferentes necesidades de cada uno de sus miembros.
- 4) Se ayuda a esos menores a desarrollar su personalidad, a fomentar que tomen decisiones responsables, ofertando oportunidades para que aprovechen sus posibilidades, manejando con inteligencia el esfuerzo y las explosiones de frustración que puedan surgir.
- 5) Es un espacio idóneo para la educación en valores, para transmitir lo que se considera deseable, sin imposiciones. Desde una perspectiva colectiva, ya que la transmisión de valores como la tolerancia, la solidaridad, la justicia... se aprende en grupo, se aprende en relación. En la familia se conserva un espacio vital para la interacción personal, para el intercambio de vivencias, para la comunicación.

El concepto de familia es cada vez más amplio. Y hay que tener en cuenta esta diversidad familiar a la hora de analizar los problemas y los conflictos. La mayoría de las investigaciones demuestran que el desarrollo de los menores puede ser adecuado en diferentes formatos de familia (mamá sola, papá y mamá, mamá y mamá, papá solo, papá y papá, mamá y abuela), mientras se cumplan los requisitos para la formación de un apego seguro arriba descritos. Es más importante la dinámica de relaciones que se promueven en la familia y su proceso de adaptación a las necesidades de todos los integrantes, que la propia estructura o la composición familiar. En definitiva, cualquier ámbito familiar que cumpla los requisitos antes expuestos puede diseñar y construir su semáforo inteligente. Cada adulto que pretenda ser significativo es un semáforo.

2. Competencias parentales básicas

El semáforo inteligente debe estar sostenido de forma equilibrada por dos competencias parentales básicas: el amor incondicional y el control respetuoso.

2.1. El **amor incondicional** es un principio universal en la crianza de los hijos e hijas para construir una parte importante del apego. Sentirse aceptado es clave para avanzar, crecer, madurar, para sentir seguridad emocional. Necesitan saber con absoluta certeza que sus padres les quieren y aprueban, independientemente de su conducta, de sus éxitos, de sus fracasos. Han de estar convencidos que no existe nada en el mundo que pueda provocar que dejen de quererles, de cuidarles, de interesarse por ellos, de apoyarles.

Es la base de cualquier interacción social durante la infancia y la adolescencia. Es un mecanismo que les da la seguridad de recibir afecto por encima de todas las circunstancias, potenciando y reforzando sus cualidades y ayudando a modificar o aceptar sus limitaciones. Un hijo o hija debe apreciar que el cariño, el amor que se siente por él, está en cualquier relación que mantenga con sus padres, está en cualquier color del semáforo.

2. 2. Y por el otro lado, el control. El **control respetuoso** consiste en poner límites en la educación respetando sus ritmos evolutivos, regulando la satisfacción de sus necesidades para la construcción progresiva de su autonomía, y estableciendo las reglas del juego de la convivencia.

El control respetuoso es necesario para la creación de un apego seguro, ya que éste debe construirse en un entorno estructurado, donde se conozcan y compartan las reglas del juego. El niño o niña nace con un sistema para captar y elaborar información que precisa de un sistema externo de supervisión para que madure. La necesidad infantil de explorar, de conocer el mundo que le rodea, se debe realizar en un contexto de seguridad donde se minimicen los peligros, y la única manera es ofertando esa libertad, pero con unos parámetros, con unos límites. Los padres y madres debemos acompañar en su desarrollo, estableciendo los límites de una manera inteligente, decidiendo con serenidad y empatía cuando tenemos el control, y dejando decidir, con libertad, confianza y respeto, cuando no lo tenemos.

3. El conflicto en las familias

La familia es un grupo de personas que interactúan. La interacción es la esencia de los grupos, de las familias. Y en cualquier interacción social existe conflicto. Relacionarse con otros, convivir, implica problemas, conflictos.

Cuando se habla de desarrollo, de crecimiento, de cambio, el conflicto adquiere un papel protagonista. Es difícil encontrarse familias que al acostarse no hayan tenido que afrontar un conflicto a lo largo del día. Es complicado experimentar que todas las decisiones que toman los hijos e hijas gusten a los padres y, por supuesto, que todas las decisiones que toman los padres gusten a los hijos e hijas. Por lo tanto, es habitual que los conflictos y la toma de decisiones que supone su gestión aparezcan juntos en cualquier ámbito familiar. El conflicto es consustancial a una estructura familiar que acompañe el ritmo evolutivo de los hijos e hijas. Educar es buscar el equilibrio entre apego y desapego, entre autonomía y dependencia. Nuestros hijos e hijas nos necesitan para dejar de necesitarnos. Dependen de nosotros para luego ser autónomos.

El conflicto es un arma de doble filo. Puede hacer que las experiencias se agudicen, se distorsionen, llegando a producir heridas emocionales difíciles de gestionar, quebrando nuestro bienestar psicológico. O bien puede aprovecharse para una oportunidad de cambio, de crecimiento y maduración personal o colectiva. Esta vertiente del conflicto, que pretende ser educativa, hacer mejores a las personas, salir fortalecidos de una adversidad, es la inteligente. Una perspectiva inteligente del conflicto es concluir que el problema no es tener conflictos, sino la manera de enfocarlos y resolverlos. Es fundamental aprovechar la cantidad de oportunidades y de momentos que se tienen en la familia para gestionar de forma positiva

los conflictos, ya que proporciona la dosis de seguridad necesaria para ejercer la responsabilidad en las diferentes etapas evolutivas, posibilita la construcción progresiva de la autonomía, en equilibrio con la búsqueda del bienestar. Si hay conflictos, se toman decisiones, y si se toman decisiones, se produce el aprendizaje de la responsabilidad y la independencia.

Los hijos e hijas tienen que aprender a gestionar conflictos, a tomar decisiones, a responsabilizarse. Los conflictos van a ocupar un espacio importante en sus vidas, por eso ayudar a gestionar sus conflictos, a ser autónomos, va a ser uno de los objetivos educativos por excelencia (el otro sería que sean felices). En la elección de amistades, en sus actividades de ocio, en su posición ante los consumos de drogas, en sus formas de vestir... Y la familia es el escenario principal e idóneo para servir de modelos educativos y entrenar en el manejo de los conflictos. Una gestión positiva de los conflictos en la familia facilita una gestión responsable de sus riesgos futuros.

Se pretende que en el entorno familiar la presencia de conflictos se perciba como parte de la vida, de la solución, animando y afrontando el conflicto, buscando acuerdos y apoyos para que todos los miembros de la familia lleguen a sus metas.

Guión de la sesión

1. **Revisión de conceptos de la sesión anterior.** Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.
2. **Presentación de los contenidos de la sesión:** concepto de familia, competencias parentales básicas y la visión del conflicto en las familias.
3. **Trabajo en grupos:** se hacen grupos de 4 a 5 personas, y se les plantean las siguientes preguntas.
 - *Para que el ámbito familiar sea un contexto educativo ¿qué requisitos o condiciones creéis que son necesarias?*
 - *A partir de ahí, ¿Cuál sería vuestra definición de familia?*

Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.

4. **Entrada teórica:** competencias parentales básicas.
5. **Cuento de los Pilares de la Tierra:** el cuento acaba preguntando a un sabio *¿qué pilar consideras más importante, el amor incondicional o el control respetuoso?*, pregunta que se ha de contestar en grupos de 4 a 5, como si fueran ellos el sabio. Aunque el equilibrio entre ambas funciones es importante para sujetar cualquier semáforo inteligente, en esta ocasión el formador o formadora debe intentar generar debate para que los participantes se posicionen en una función y la defiendan. Incluso si el debate da juego, se pueden hacer dos grupos que defiendan cada postura para enriquecer el debate.
6. **Concepto de conflicto:** se plantea la siguiente pregunta a todo el grupo.
 - *¿Qué palabra te viene a la cabeza cuando piensas en conflicto?*

Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.

Sugerencia metodológica específica

Claves para la participación del grupo

La participación activa de los componentes de un grupo es una estrategia necesaria en cualquier proceso formativo. Si no se participa, no se construye, y si no se construye, no se aprende. La participación facilita el desarrollo de un clima de confianza, despierta el interés por el aprendizaje en grupo, ayuda a compartir los conocimientos, los motiva y facilita la interacción social. Los formadores o formadoras deben propiciar y controlar la participación grupal. Aquí van una serie de ideas:

- El tamaño de los grupos es una variable fundamental en la participación. Es obvio que cuanto más grande sea el grupo, menor es la participación. Por eso, hacer grupos, dividir al grupo en pequeños grupos por un tiempo, facilita el hablar más, bloquea los miedos y la ansiedad a la hora de intervenir, dificulta la evitación y el esconderse, en el mismo espacio de tiempo hay múltiples conversaciones, reparte el protagonismo, divide el trabajo...
- La participación en los grupos requiere tiempo. El tiempo aporta la dosis de calidad necesaria ya que permite la construcción colectiva del aprendizaje. Tan importante es lo que pueda comentar el formador o formadora como la persona que se sienta al lado (que es madre o padre con un recorrido que es aconsejable que tenga oportunidad de aportarlo al grupo).
- Saber escuchar es una forma de participar, aunque no sea visible. Escuchar es bastante complejo: exige atención, autocontrol, reflexión... Demostrar en las intervenciones que se ha escuchado previamente a otras personas enriquece el proceso grupal.
- La participación de una persona en el grupo puede ser favorable al grupo, a ella misma o a ambos. El formador o formadora debe intentar reducir las participaciones que favorecen exclusivamente al que la realiza, y potenciar las que favorecen al grupo.

Materiales

Material 1

Los pilares de la Tierra

En el condado de Seikin, cerca de una catedral, había un gran río que separaba dos prósperos pueblos. Hartos de cruzar el río a nado o en barca, decidieron conjuntamente construir un puente. Eran dos pueblos que en general se llevaban muy bien, pero tenían sus diferencias a la hora de educar a sus hijos. Decidieron que el puente fuera adornado con aquellos mensajes e iconos educativos que mejor transmitieran el sentir de la población referente a cómo creían que debía ser una buena educación, cuál es el pilar que sustentaba cualquier escenario educativo.

Así un pueblo, que se llamaba HOLD (abrazos), consideró que el puente debería estar repleto de consignas que abogarían por lo que ellos consideraban lo más importante en la educación de sus hijos: el amor y aceptación incondicional. De hecho, desde hace muchos años, cada vez que había un nuevo nacimiento en el pueblo, se colocaba un cartel en la puerta de esa casa con los siguientes tres principios que debían regir las actuaciones educativas:

El amor incondicional es un principio universal en la crianza de los hijos para construir una parte importante del apego. Sentirse aceptado es clave para avanzar, crecer, madurar, para sentir seguridad emocional. El niño necesita saber con absoluta certeza que sus padres le quieren y le aprueban, independientemente de su conducta, de sus éxitos, de sus fracasos. Ha de estar convencido que no existe nada en el mundo que pueda provocar que dejen de quererle, de cuidarle, de interesarse por él, de apoyarle. Debe pensar en todo momento, "mientras esté con mis padres no me va a pasar nada".

El amor incondicional es la base de cualquier interacción social durante la infancia y la adolescencia. Es un mecanismo que le da la seguridad de recibir afecto por encima de todas las circunstancias, potenciando y reforzando sus cualidades y ayudando a modificar o aceptar sus limitaciones. Un hijo debe apreciar que el cariño, el amor que se siente por él, está en cualquier relación que mantenga con sus padres.

El amor incondicional debe sujetar cualquier relación que el niño establezca a lo largo de su vida. Debe aceptar incondicionalmente a las amistades del niño, a su pareja, a su familia. Para negociar, para confiar, para respetar, para gestionar conflictos, ha de aceptar que el otro tiene también sus criterios, sus creencias. Así llegará a acuerdos, a cooperar. Aprenderá a tomar decisiones conjuntamente.

El otro pueblo, FIRMLY (firmeza), consideraba más importante el poner límites de una manera respetuosa. Su cartel exponía otra trilogía diferente:

*El **control respetuoso** consiste en poner límites en la educación respetando sus ritmos evolutivos, regulando la satisfacción de sus necesidades para la construcción progresiva de su autonomía, y estableciendo las reglas del juego de la convivencia.*

*El **control respetuoso** es necesario para la creación de un apego seguro, ya que éste debe construirse en un entorno estructurado, donde se conozcan y compartan las reglas del juego. El niño nace con un sistema para captar y elaborar información que precisa de un sistema externo de supervisión para que madure. La necesidad infantil de explorar, de conocer el mundo que le rodea, se debe realizar en un contexto de seguridad donde se minimicen los peligros, y la única manera es ofertando esa libertad, pero con unos parámetros, con unos límites. Los padres han de realizar un seguimiento del desarrollo durante la infancia, estableciendo los límites de una manera inteligente, decidiendo con serenidad y empatía cuando tienen el control, y dejando decidir, con libertad, confianza y respeto, cuando no lo tienen.*

*Con el **control respetuoso** se aprende a respetar a sus semejantes, a valorar la libertad. Es un equilibrio entre satisfacer los propios deseos y respetar y pensar en los derechos de los demás. No se entiende la libertad si se logran todos los deseos de uno, sin contemplar las necesidades de los demás. Una persona se percibe libre si conoce y acepta sus límites.*

Como no se ponían de acuerdo, decidieron crear una delegación de cada municipio e ir conjuntamente a visitar al sabio de la Cueva de las Preguntas. Al llegar allí, le plantearon la siguiente cuestión:

¿Qué es más importante, sabio, el amor incondicional o el control respetuoso para la educación de nuestros hijos e hijas?

A lo que el sabio contestó:

Sesión 3

Toma de decisiones y conflictos



En esta sesión se pretende...

- Concretar la relación entre el conflicto y la toma de decisiones.
- Aprender a descomponer las diferentes fases para la toma de decisiones.
- Conocer los elementos claves de la toma de decisiones necesarios para fomentar la responsabilidad.

Ideas clave a transmitir

- La responsabilidad se fabrica a base de tomar decisiones. Los padres y madres tenemos innumerables ocasiones a lo largo del día para fomentar la toma de decisiones, con amabilidad y cariño, pero con firmeza y coherencia.
- Tomar decisiones es un proceso, es un aprendizaje de construcción continua. Para ello se requiere que el cerebro de nuestros hijos e hijas se active, y aprenda a pasar por las diferentes fases.
- Para fomentar la responsabilidad es necesario tres cimientos que aportan la seguridad imprescindible para tomar decisiones: tener la percepción de que el conflicto está bajo nuestro control, diferenciar las posibles alternativas, y anticipar las posibles consecuencias de cada alternativa.

Contenidos de la sesión 3

El proceso de crianza y la toma de decisiones, ineludiblemente, van de la mano. Cuando se habla de fomentar la responsabilidad, ¿a qué nos referimos?, ¿por qué queremos hijos e hijas responsables? Básicamente, se es responsable cuando ya se tienen recursos para gestionar los riesgos, las decisiones, los conflictos. Por lo que la única manera de fomentar la responsabilidad es ofertando oportunidades para tomar decisiones ajustadas a los ritmos evolutivos. Por lo tanto, cuando surge un conflicto, o cuando se pretende prevenir un conflicto, hay que tomar decisiones.

Es fundamental aprovechar la cantidad de oportunidades y de momentos clave que se tienen en el desarrollo de la infancia y adolescencia de los hijos e hijas para ofertar seguridad, para fomentar su responsabilidad, que no es otra cosa que saber tomar decisiones en las diferentes etapas evolutivas. Si no toman decisiones, no aprenden. Si no se les deja tomar decisiones, no avanzan. Para mejorar, para madurar, hay que entrenar. Y para entrenar hay que tener oportunidades de elegir el postre, la hora de volver a casa, la asignatura por la que se empieza a estudiar, la ropa, la siguiente actividad lúdica. A lo largo de cada día, hay innumerables situaciones en las que pueden aprender a tomar decisiones.

El semáforo inteligente se basa en la toma de decisiones, en el reparto de esas decisiones en la familia. Así que entender y comprender las fases como los cimientos de la toma de decisiones nos ayudará para el establecimiento de un buen semáforo en casa.

1. Fases para tomar decisiones

La toma de decisiones es un proceso que consiste en realizar una elección entre diferentes alternativas en función de criterios personales. La toma de decisiones depende de múltiples y complejas operaciones que ocurren en el cerebro. Un proceso que tiene varias fases:

1. **Concretar la situación problema:** ¿qué está pasando?, ¿cuál es el conflicto? Para tomar decisiones se tiene que definir bien la situación (esto se puede realizar gracias a que se tiene lenguaje).
2. **Indagar, analizar la información de la que se dispone para afrontar la situación de conflicto.** Y cómo buscar y conseguir la que no se dispone. La memoria y la atención facilitan esta tarea: para delimitar adecuadamente el problema, para inhibir una solución sin información suficiente, para diferenciar lo relevante de lo irrelevante.
3. **Generar alternativas a partir de la información recopilada.** ¿Qué se nos ocurre que podemos hacer? Para ello se requiere un mínimo de conocimiento acerca de las diferentes opciones para la acción, y cierta dosis de creatividad. Se piensa en diferentes opciones.
4. **Seleccionar la más deseable:** según nuestros objetivos, nuestros valores, lo que creemos más conveniente. Esto se puede realizar porque una de las funciones del cerebro es imaginarnos el futuro, fabricando posibles desenlaces de cada opción. Elegimos la que creemos más deseable.
5. **Llevarla a cabo,** actuar sobre la realidad. La motivación empuja.
6. **Valorar todo el proceso y los resultados:** ha sido un acierto, ha podido ser mejor, he cometido un error. Es la capacidad de comparar lo que se ha hecho con lo que se tenía que haber hecho, la realidad con el deseo. Valoramos todo el proceso.

Muchos conflictos en casa surgen porque:

- Cada cerebro marca su velocidad de paso en cada una de las diferentes fases. El cerebro de nuestros hijos e hijas suele saltarse alguna fase antes descrita.
- El cerebro adulto facilita en exceso el paso de una fase a otra.
- No hay acuerdo ni respeto en el resultado de cada una de las fases.

Está claro que el cerebro de nuestros hijos e hijas “está por hacer” y requiere más tiempo para procesar la información, mantiene menos la atención, es más impulsivo, está menos motivado para afrontar el esfuerzo. Depende de las habilidades parentales para acomodarse a esos ritmos, facilitamos o entorpecemos la tarea.

2. Elementos para tomar decisiones

Para tomar decisiones se necesita tener la sensación de controlar la situación, que exista más de una alternativa a elegir, y la capacidad de realizar un mínimo juicio predictivo de los desenlaces de cada alternativa. Tener claros estos tres elementos es vital para la puesta en marcha de la técnica del semáforo.

2.1. Sensación de control

Tener sensación de control sobre la situación es un requisito para poder asumir que tenemos un conflicto. Si no se percibe control, la motivación está ausente, y sin motivación es complicado tomar decisiones. El cerebro como está a oscuras, se enfada mucho cuando no puede controlar los acontecimientos, cuando no puede explicar lo que pasa a su alrededor.

Ya hemos comentado que en las familias que se reparte el control de la realidad de una manera equilibrada se gestionan mejor los conflictos. Si el control está en nuestro campo, o así lo percibe nuestro hijo o hija, éste no va a tomar decisiones, se mostrará pasivo e indiferente.

2.2. Alternativas

Si no hay alternativas, no se pueden tomar decisiones. Fabricar posibilidades de acción, ensayarlas mentalmente, ir a lo inhabitual, poner ideas donde no las hay. Esto es creatividad. Esto es parte de la inteligencia. Por eso, fomentar la creatividad y la inteligencia son factores de resiliencia y protección.

2.3. Consecuencias

Para tomar decisiones, es necesario tener cierta información sobre las consecuencias de cada alternativa. Si no se sabe dónde se va a parar, qué va a ocurrir, si no se reduce a un mínimo el grado de incertidumbre, lo normal es que cueste o se evite resolver conflictos. O se haga de manera inadecuada. Los desenlaces, las consecuencias, juegan un papel fundamental en cualquier contexto de aprendizaje para un proceso de adaptación inteligente. El cerebro tiene que trabajar en un ambiente con alto grado de incertidumbre, por lo que necesita simular situaciones, viajar al futuro e intentar contrastarlo con la posible realidad.

En resumen, los padres debemos saber jugar de forma adecuada con el control, las alternativas y las consecuencias, si queremos fomentar la responsabilidad en nuestros hijos e hijas de manera gradual. Un niño no puede asumir una responsabilidad, no puede tomar una decisión, si no está bajo su control. Y no se puede establecer una norma si los padres no asociamos alternativas con consecuencias. Para generar seguridad y apego en los hijos e hijas, para ayudarles a resolver los conflictos presentes y futuros, es necesario ir adaptando el control, las alternativas y sus consecuencias en las pautas de crianza, usando un lenguaje apropiado para cada edad, donde se explicita la situación problema, cómo se reparte el control de esa situación, las alternativas que hay y las consecuencias de cada elección. Todo con respeto, confianza, estabilidad emocional, empatía, humor y afecto.

Guión de la sesión

1. **Revisión de conceptos de la sesión anterior.** Puesta en común y ajuste de la producción.
2. **Presentación de los contenidos de la sesión:** fases y elementos para tomar decisiones.

3. **Trabajo en grupos:** se hacen grupos de 3 a 4 personas, y se les plantea que resuelvan el siguiente problema de matemáticas:

Nacho, que tiene 64 lápices, tiene el doble de lápices que Lucía. Lucía tiene el doble que Javi, Y Javi el doble que Alicia. ¿Cuántos lápices tiene cada uno?

A continuación, tienen que concretar las fases que han tenido que pasar para resolver el problema. Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.

4. El formador o formadora, tras ajustar la información grupal, reparte las seis fases para tomar decisiones desordenadas (**material 1**), para que el grupo las ordene y las contraste con el trabajo previo.
5. **Entrada teórica:** control, alternativas y consecuencias.
6. **El juego de las decisiones:** para trabajar los conceptos control, alternativas y consecuencias.

6.1. Control

Se da un papel a cada participante con la siguiente situación:

Mi hijo/a está en 6º de primaria y hay que elegir el Instituto para el año que viene.

Y se les comenta: *Os voy a dar un papel con una situación. Cada uno va a leer la situación, sin hablar. Aquí he puesto dos bolsas. Os vais a levantar e introducir el papel en la bolsa correspondiente. En esta de la izquierda lo colocaréis aquellas personas que opináis que la decisión está bajo el control adulto, y en la derecha los que penséis que la decisión debe estar en la zona de control del hijo e hija.*

Se hace recuento, y se genera un debate de por qué se ha colocado el papel en un sitio o en otro.

Se puede añadir el planteamiento de diferentes situaciones cotidianas que ayuden a discriminar la zona de control. Hacer la cama, que se coma el filete, que haga los deberes... La idea es mostrar que quien más se preocupa, más percepción (o ilusión) de control posee.

6.2. Alternativas

Cada participante tiene una hoja y un bolígrafo. Se les dice que escriban una orden que han dado a sus hijos e hijas en alguna ocasión. Se leen todas en alto. A continuación, se plantea la pregunta: *cuando das esa orden a tu hijo o hija, ¿cuántas alternativas hay?* Cada participante anota la respuesta en la hoja. Luego el formador o formadora pregunta en alto. *¿Quién ha contestado ninguna alternativa? ¿Quién ha contestado una alternativa? ¿Quién ha contestado dos?* Debate entre diferentes posturas.

6.3. Consecuencias

Se continúa el debate anterior. *¿Qué consecuencias acarrea que la orden se cumpla? ¿Qué consecuencias acarrea que la orden no se cumpla? ¿Cómo deben ser las consecuencias para que realmente fomenten la responsabilidad?*

Sugerencia metodológica específica

Recursos para gestionar un debate

A continuación, se exponen una batería de recursos que puede utilizar el formador o formadora en cualquier momento del proceso formativo para potenciar el aprendizaje dentro del grupo, para manejar los debates y las interacciones entre los participantes, con la idea de facilitar el desarrollo de las sesiones.

- **Preparar el debate:** la improvisación y los procesos formativos no se llevan bien. Por mucho recorrido que se tenga, es necesario estructurar la sesión, el debate, ajustar la información para que sea formativa, para que movilice actitudes y creencias.
- **La síntesis:** un cerebro necesita de vez en cuando dedicar un tiempo a sacar conclusiones, a elaborar una visión global de la información recibida. El formador o formadora debe realizar o dejar que se realicen resúmenes de lo comentado en un periodo de tiempo determinado. Para evitar repeticiones, bucles informativos, para seguir avanzando.
- **Recordatorio:** en una interacción de muchas personas suelen surgir flecos en las conversaciones, alusiones a temas que son importantes, pero que han sido tapados por la dinámica de aportaciones solapadas. El formador o formadora debe estar atento a esas informaciones desaprovechadas, y darle una segunda oportunidad, poniéndolas de nuevo encima de la mesa del debate.
- **Lenguaje positivo:** es muy frecuente el uso de las negaciones en nuestras intervenciones. La motivación para el aprendizaje, para el cambio, requiere de un lenguaje en positivo.
- **Contraargumento:** en un debate este recurso es indispensable. Es muy útil unir en nuestras explicaciones, en nuestras propuestas, los posibles argumentos que puedan usar en futuras intervenciones que pueden ir en nuestra contra. Por ejemplo, con adolescentes da mucho juego.
- **Traducción:** a veces, la información que circula en los grupos no se comprende al mismo nivel. El formador o formadora debe estar atento en los debates ante comentarios específicos que puedan generar incompreensión, por lo que debe clarificar la información y traducirla para que todos los participantes puedan nutrirse de ella.
- **Uso del nombre:** a todas las personas nos gusta que nos identifiquen, que se acuerden de nosotros. La simple utilización del nombre favorece la motivación y la participación en los grupos.
- **Espejo:** ante informaciones ambiguas o condensadas, o donde se considera que el emisor no está diciendo lo que quiere decir, el espejo es una técnica sencilla de realizar, ya que simplemente consiste en repetir en forma de pregunta una palabra o varias que la otra persona ha dicho. Se considera que debajo de esas palabras pueden existir matices, argumentos o ideas que es pertinente aflorar y que no se pueden perder.

Materiales

Material 1

Generar alternativas

Concretar la situación problema.

Valorar todo el proceso

Seleccionar la más deseable

Indagar, analizar la información

Llevarla a cabo

Sesión 4

Analizando los conflictos familiares



En esta sesión se pretende...

- Poder realizar un listado de los conflictos más habituales en nuestra familia.
- Definir y concretar las diferentes situaciones conflictivas.
- Facilitar el proceso de cambio tras un análisis adecuado de los conflictos.

Ideas clave a transmitir

- Casi todos los conflictos surgen por decisiones que toman los hijos e hijas que a los padres y madres no les gustan, o por decisiones que toman los adultos que a los hijos e hijas no les gustan.
- Para resolver un conflicto particular, es fundamental ampliar la mirada y abordarlo con un enfoque más global. Si lo que preocupa es que no hace los deberes, hay que explorar todo aquello que evita que le cueste esfuerzo. Para el semáforo inteligente, tan importante es lo que hacen los adultos para que haga los deberes, como para que recoja la ropa después del baño.
- Antes de solucionar los conflictos, antes de ubicarlos en los colores del semáforo es necesario normalizar, analizar, concretar, describir, ajustar los conflictos. A partir de ahí, saber diferenciar entre el semáforo real, el actual, el que existe, y el ideal, el deseable, el esperado.

Contenidos de la sesión 4

1. El decálogo de los conflictos

Es habitual que toma de decisiones y conflictos aparezcan juntos en cualquier proceso educativo. Los campos de decisión o las áreas de conflicto más comunes en las familias se podrían clasificar en diez grupos:

1. **Tareas domésticas:** todo lo relacionado con la organización y distribución del trabajo dentro y fuera del hogar, si se fomenta la corresponsabilidad, la coordinación y la colaboración familiar. La corresponsabilidad familiar se refiere a las interacciones familiares cotidianas en torno al reparto, la participación, la planificación, la coordinación, la negociación y la ejecución. Un reparto de funciones justo, sin discriminaciones, que cada uno haga lo que pueda hacer, con sus tiempos. Ejemplos: hacer recados, bajar la basura, limpiar el baño o poner una lavadora.
2. **Cuidado del espacio de pertenencias:** cómo tiene la habitación y cómo debería tenerla. Es complicado que la idea de cómo tiene que estar la habitación de ordenada coincida en todos los cerebros familiares. Ejemplo: si la silla de su habitación sostiene 20 sudaderas, si hay restos de comida debajo de la cama, si recoge sus juguetes.

3. **Imagen:** cómo lleva el pelo, su forma de vestir, si se quiere poner un tatuaje. Hay que pasar de elegir y comprar los adultos la ropa, a que la elijan ellos. Por ejemplo, cómo lleva el pelo, dependiendo de la edad, puede estar en el verde, pero las veces que va a la peluquería estar en el rojo (o amarillo).
4. **Economía:** otra área de conflicto sería el manejo del dinero. La paga es una sencilla situación que si se realiza convenientemente puede favorecer el autocontrol de los hijos e hijas.
5. El **uso de la tecnología:** la velocidad tecnológica nos está desbordando, las casas se están inundando de pantallas, la realidad virtual es difícilmente controlable. Los espacios "sin pantalla" se están perdiendo, y los límites entre dependencia y consumo responsable cada vez son más difusos.
6. **Estudios/trabajo:** ¿A quién le importa más que haga los deberes? ¿Cuántas horas hemos dedicado a decir a nuestro hijo o hija lo importante que es estudiar? ¿Quién organiza el trabajo? ¿Cómo reacciona el hijo o hija ante cinco suspensos? ¿Y los padres?
7. **Horarios:** a qué hora se levanta, si hay que llamarle varias veces, si es puntual, a qué hora se acuesta y si hay que estar encima, el regreso a casa...
8. **Hábitos de salud:** temas relacionados con la alimentación (si pide permiso para comer entre horas, cómo accede a la nevera, si come de todo...) higiene (cuando entra en el baño, cuando sale, lavarse los dientes...), uso de drogas (fuma, bebe...).
9. **Relaciones sociales:** cómo es su grupo de amistades, apoyo social percibido, actividades en común de la familia, respeto por su intimidad, relaciones de pareja...
10. **Valores:** qué se considera deseable, la ideología política, las creencias religiosas, la forma de interpretar el mundo...

2. Construyendo el semáforo

Lo primero que hay que hacer es concretar al máximo, desde que se levantan hasta que se acuestan, todas aquellas decisiones que generan conflicto en el entorno familiar en ambas direcciones. Se realiza un listado, lo más concreto y claro posible, sobre aquellas conductas y decisiones que generan malestar emocional en alguno de sus miembros. Se trataría de rellenar el cuadro que viene a continuación, usando el verbo hacer, no ser. Es decir, concretando los comportamientos, lo que hace. Todo responsable familiar que tenga a su cargo a un menor de cualquier edad, en cualquier parte del planeta, señalaría más de un campo de decisión como conflictivo.

AREA DE CONFLICTO	Aspectos a mejorar (ejemplos)
Tareas domésticas	
Cuidado del espacio y pertenencias	
Imagen	
Economía	
Tecnología	
Estudios/trabajo	
Horarios	
Hábitos de salud	
Relaciones	
Valores	

Una vez descritos de una manera más específica los campos de decisión, se agrupan en tres bloques, acordes con los colores del semáforo en la actualidad. Es decir, se exponen los conflictos en el lugar donde están ubicados realmente.

CONFLICTOS en la actualidad	COLOR DEL SEMAFORO REAL	COLOR DEL SEMAFORO IDEAL
	ROJO	ROJO
	AMARILLO	AMARILLO
	VERDE	VERDE

Una vez clasificados en el semáforo real, a continuación se describiría lo deseable, es decir, dónde debería estar el conflicto. Para ello, se escribe en el semáforo ideal, y en orden, de más sencillo a más complejo. Para motivar al cambio, para modificar lo que no funciona, se empezará por lo menos complicado, para fortalecer las bases del aprendizaje. A modo de ejemplo, un chaval de 11 años:

CONFLICTOS en la actualidad	COLOR DEL SEMAFORO REAL	COLOR DEL SEMAFORO IDEAL
No se quiere bañar Nos pide la wii todo el rato No nos gusta que vaya con su amigo Raúl Le gusta ir siempre en chándal Quiere que le pongamos una TV en su habitación	ROJO No se quiere bañar Nos pide la wii todo el rato	ROJO Quiere que le pongamos una TV en su habitación
	AMARILLO No nos gusta que vaya con su amigo Raúl Le gusta ir siempre en chándal	AMARILLO No se quiere bañar Nos pide la wii todo el rato
	VERDE Quiere que le pongamos una TV en su habitación	VERDE No nos gusta que vaya con su amigo Raúl Le gusta ir siempre en chándal

Con este esquema lo que se pretende es extraer información que permita aclarar la situación previa de conflictos y diseñar el nuevo semáforo. Es decir, si hay conflictos mal resueltos en casa es porque los colores del semáforo no están ajustados ni equilibrados. Para gestionar los conflictos debe provocarse algunos cambios de colores, del semáforo real al ideal.

Por último, se establecen criterios para seleccionar y priorizar los conflictos, con la idea de empezar a cambiar lo menos costoso. Así, se ordenaría cada color del semáforo desde los conflictos más sencillos de resolver, a los más complejos. Por ejemplo, es más fácil empezar a aplicar el semáforo amarillo con *recoger la ropa del baño después de ducharse* que con *terminar los deberes de matemáticas*.

Guión de la sesión

- 1. Revisión de conceptos de la sesión anterior.** Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.
- 2. Presentación de los contenidos de la sesión:** el decálogo de los conflictos y la construcción del semáforo.
- 3. Técnica del cuchicheo:** se escribe el decálogo de los conflictos en una pizarra. Cada pareja (o trío) trabaja un conflicto (material 1), e intenta concretar conductas relacionadas con el conflicto. Por ejemplo: hábitos de salud (lavarse los dientes, ducharse, comer entre horas, come lo que quiere...).

Puesta en común y ajuste de la producción. Se puede realizar una plantilla con todos los datos aportados por el grupo (material 2). Hay que hacer especial hincapié en la concreción del conflicto, ya que facilita su gestión.

4. Técnica de las edades del semáforo: se hacen seis grupos. A cada grupo se le da la ficha de trabajo del material 3, y tres lápices de colores: rojo, amarillo y verde. Su labor consiste en construir un semáforo, pero cada grupo va a tener diferentes edades. Mismas situaciones, diferentes edades. Las situaciones y las edades las pueden elegir los propios grupos, pero debe ser entre los 3 y los 18 años. Pintarían el color correspondiente a cada situación en relación a la edad. Por ejemplo: el grupo al que le toque 6 años, la situación de ponerse un piercing, ¿qué color del semáforo aplicaría?

Las **situaciones** son:

- Bajar a comprar el pan sólo.
- Elegir la ropa para ir a una boda
- Hacer la cama
- Lavarse los dientes
- Ponerse un piercing
- Hora de acostarse
- Elegir un juego
- Comprarle un móvil
- Llevar las finanzas de la casa
- Decidir la merienda
- Cortarse el pelo

Las **edades** pueden ser: 3, 6, 9, 12, 15 y 18 años. Ver el cuadro del material 3.

5. Tarea para casa: *construir vuestro propio semáforo. Hacer un listado de conflictos, describir vuestro semáforo real y diseñar vuestro semáforo ideal. Ver el ejemplo anterior de un chico de 11 años.*

Este esquema que especifica la tarea para casa (Material 4), va a ser una de las herramientas de trabajo para las siguientes sesiones, con la idea de acabar el proceso formativo con las claves para llevar a cabo el semáforo ideal, es decir, que el semáforo ideal se acerque a la realidad.

Sugerencia metodológica específica

La técnica del cuchicheo

En cualquier proceso formativo todo cerebro se esfuerza en mantener la atención, en procesar la información que está recibiendo. Pero llega un momento que se agota, que necesita poner un poco de orden, que precisa expulsar información en forma de conclusiones, sugerencias, dudas. Por eso, cada poco tiempo necesitamos levantar la mano, intervenir, comentar algo al de al lado. La técnica del cuchicheo formaliza esta necesidad.

Es una técnica sencilla para poner en marcha en cualquier momento. Consiste en hacer parejas, sin moverse del sitio, y abordar un tema o contenido que plantee el formador o formadora, durante un breve espacio de tiempo. Así, se "obliga" a todos los participantes a descargar información, a activarse.

Tiene innumerables ventajas:

- Tras una explicación es más fácil transmitir la información que se genera en nuestro cerebro a una persona que a un grupo.
- Es más fácil transmitir al grupo nuestras ideas y sugerencias, participar en un debate si antes lo hemos "entrenado" con la persona que tenemos al lado, si nos hemos sentido escuchados.
- Cuando el formador o formadora precisa sondear al grupo, introducir un tema, estructurar un debate...
- Se obtiene en poco tiempo un amplio repertorio de miradas y perspectivas de la situación planteada, con lo que se enriquece el grupo.
- Facilita el cambio de ritmo, la activación cerebral.
- Ante debates densos, correosos, el cuchicheo es idóneo para ayudar a digerir la información.
- Cuando el debate lo protagonizan sólo unas pocas personas.

Después de un cuchicheo, se puede realizar o no una puesta en común, dejando a cada subgrupo la libertad de comentar al gran grupo lo hablado.

Material

Material 1

Áreas de Conflicto	Conductas asociadas al conflicto

Material 2

Áreas de Conflicto	Conductas asociadas al conflicto
Tareas domésticas	
Cuidado del espacio y pertenencias	
Imagen	
Economía	
Tecnología	
Estudios/trabajo	
Horarios	
Hábitos de salud	
Relaciones	
Valores, creencias	

Material 3

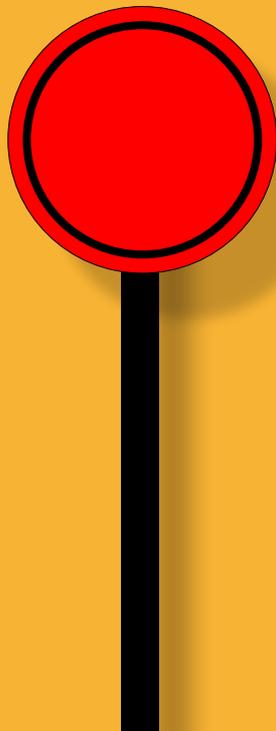
SITUACIONES/EDADES	3	6	9	12	15	18
Bajar a comprar pan						
Elegir la ropa para ir a una boda						
Hacer la cama						
Lavarse los dientes						
Ponerse un piercing						
Hora de acostarse						
Elegir un juego						
Comprarle un móvil						
Llevar las finanzas de la casa						
Decidir la merienda						
Cortarse el pelo						

Material 4

CONFLICTOS en la actualidad	COLOR DEL SEMAFORO REAL	COLOR DEL SEMAFORO IDEAL

Sesión 5

El semáforo rojo y la autoridad empática



En esta sesión se pretende...

- Reafirmar nuestra autoridad como competencia parental.
- Delimitar el concepto de autoridad empática.
- Aprender a decir NO con respeto y coherencia para enseñar a autodecirse NO.

Ideas clave a transmitir

- Es importante recuperar el concepto de autoridad, bien entendido, como la legitimidad que tenemos los padres y madres para tomar las decisiones en circunstancias donde los hijos e hijas no tienen los recursos ni las habilidades para gestionar los conflictos.
- Los hijos e hijas pueden querer tomar decisiones pero no se les puede permitir, ya que la función adulta es cuidarles y protegerles.
- Se trata de decir NO, con amabilidad para con sus reacciones emocionales, pero con firmeza en el comportamiento adulto. Decir NO con el objetivo de que, tarde o temprano, no haga falta decirle NO, ya que ha aprendido a decírselo a sí mismo.

Contenidos de la sesión 5

En el semáforo rojo las personas adultas somos las que decidimos. Para cuidar, para proteger, para evitar peligros, para afrontarlos con inteligencia, para preservar el bienestar familiar. Además, los hijos e hijas necesitan sentir que los padres somos los que decidimos, ya que ellos no poseen la experiencia ni la sabiduría necesaria para afrontar algunas situaciones.

1. Autoridad empática

El concepto de autoridad nació en la Roma Clásica como un antónimo de *potestas*, o sea, poder. En la actualidad, poder y autoridad son dos conceptos que se entremezclan. La mal denominada autoridad, que utiliza el poder para la obediencia, para la disciplina exclusivamente, o la autoridad que reparte el poder, como un medio para ayudar a crecer.

Para que el semáforo rojo sea una herramienta útil para la resolución de conflictos es indispensable ejercer autoridad, tener el control sobre algunos (los fundamentales, los innegociables) aspectos de la vida de los hijos e hijas. La autoridad es la legitimidad, el mérito, el prestigio que una persona se gana por su forma de tratar a los demás, por su forma de ser, por su dignidad, por su forma de ayudar. El concepto de autoridad deriva del verbo *augere* que significa aumentar, hacer crecer. Por lo que se puede decir que ejercer la autoridad consiste en una serie de habilidades que ayudan a crecer a otras personas,

que les ayudan a sentirse libres. La autoridad, el control o la disciplina en la educación, no son fines en sí mismos, sino medios para alcanzar un fin: personas seguras y responsables.

Otro concepto clave para el semáforo rojo y para la técnica del semáforo en su totalidad es el de empatía. La empatía es la capacidad que tiene el ser humano para ponerse en el lugar de otra persona, mostrando comprensión y respondiendo así adecuadamente a sus necesidades e intereses. Los padres tenemos que ser empáticos ineludiblemente, atendiendo el plano emocional, para que aprendan estrategias de identificación y control de emociones.

La **autoridad empática** es la facultad legítima de tomar decisiones (y de conseguir que otros acepten no tomarlas), poniéndose en el lugar del otro y respondiendo así a sus necesidades e intereses. La cuestión es cómo ejercer la autoridad de tal forma que ayudemos a los hijos e hijas a fortalecer su capacidad de autorregulación, a tomar sus decisiones, a saber gestionar sus riesgos y conflictos preservando por encima de todo sus derechos. Se trata de llevar el timón con la idea de que tarde o temprano ese timón lo han de manejar nuestros hijos e hijas.

La autoridad empática se puede entrenar. Se alimenta de las decisiones que tomamos a diario. Cuando se practica de forma incorrecta, va disminuyendo la credibilidad y el prestigio. Y cuando decae la autoridad se aumentan las estrategias cargadas de poder, cargadas de torpeza. O mejor dicho: cuanto más se tiene que chillar, gritar, imponerse, menos autoridad empática se transmite. Y sin autoridad no hay referencias. Y sin referencias, la inseguridad crece. Y si la inseguridad crece, aparecerán los conflictos mal resueltos.

2. La habilidad parental en el semáforo rojo: decir NO

Decir NO es una de las grandes habilidades que tenemos que enseñar a los hijos e hijas, no cabe duda. En cualquier contexto educativo existe el NO. Son situaciones donde no pueden gestionar el conflicto, no pueden decidir, ya que no tienen los recursos necesarios para afrontar la situación.

El objetivo de decir NO a nuestros hijos e hijas, no es que nos hagan caso, sino que aprendan el autocontrol necesario para decirse NO a sí mismos en un futuro. Ayudar a ese cerebro a anticipar los riesgos. Decir NO a un consumo de drogas problemático, por ejemplo. Ese es el objetivo del semáforo rojo.

Para ello, es clave cuándo y cómo les decimos que NO. Decir NO puede ser un arma de doble filo, puede solucionar conflictos o generarlos. Los conflictos a la hora de decir NO surgen porque:

- Se evita decir NO: cuando se piensa que la reacción del hijo o hija va a ser negativa, y mantener el NO va a ser muy costoso emocionalmente.
- Se dice NO, pero luego es SÍ. Es decir, aparece la incoherencia, se miente y con ello generamos inseguridad y más conflicto.
- Se dice NO, pero con mucha alteración emocional. La responsabilidad se fomenta al lado del control emocional, y no del temor o la culpabilidad.
- Se dice NO en situaciones que los adultos no tenemos el control. Y con ello aparece nuevos conflictos, mentiras, chantajes, manipulaciones...
- Decir demasiados NO.

- Dar excesivas explicaciones y justificaciones para convencer de por qué se dice NO.

3. ¿Cómo decir NO?

Para decir NO es necesario que poseamos el control y ejercer la autoridad, con empatía. Si decimos NO de una manera respetuosa, con seguridad, aportando una breve explicación, puede funcionar. Pero también es normal que aparezcan las provocaciones (rabieta, enfado, manipulación). Las tres estrategias a llevar cabo cuando se dice NO son:

- 1) **Empatía:** hay que respetar sus emociones, y entender sus provocaciones. *Entiendo que te enfades, comprendo que...* son verbos muy importantes. Es lógico que las personas se enfaden ante los NO. Si nos enfadamos porque se enfadan, vamos por mal camino.
- 2) **Disco rayado:** decir una y otra vez, con la mayor tranquilidad posible, una explicación. Mirándole a los ojos, controlando las emociones, con firmeza y amabilidad. Una justificación, lo más breve posible.
- 3) **Desarme:** consiste en transmitir calma ante los desafíos e incitaciones de los hijos e hijas, ofreciendo seguridad en los planteamientos. La mejor fórmula es repetir sus provocaciones. Y la peor entrar al trapo y discutir. Entre las estrategias que pueden ayudar al desarme están:
 - **Reflejar:** repetir lo que ha dicho el otro. *"Eres tonta, mamá" "Vale, tú piensas que soy tonta, pero mamá lo que te ha dicho es..."*
 - **Claudicación simulada:** no se cede terreno, pero aparentamos cederlo. *Puede que tengas razón..., quizá sea así como tú dices.*
 - **Acuerdo asertivo:** en las provocaciones pueden existir ciertos elementos donde exista cierto grado de razón. Admitir que se ha cometido un error, pero separándolo de ser buena o mala persona, o del conflicto que surge por decir NO. Esto funciona mejor con adolescentes. *Admito que otras veces ha sido así como tú dices, pero ahora NO puede ser.*
 - **Centrar el tema:** es habitual en la escalada del conflicto empezar a discutir por tonterías, y acabar muy mal. Por ello, es importante no salirnos de nuestro objetivo, ser breves y centrarnos en lo concreto. Y si NO puede ver la TV porque son las 11, de nada sirve hablar de suspensos o de si no va a tener paga.
 - **Quebrantamiento:** ante las provocaciones, responder de forma breve, sin razonar, sin contraatacar, con frases cortas: *Quizás, ya veremos, puede ser, ya te lo he dicho...*

Las provocaciones suelen nacer y mantenerse por las incoherencias adultas. A más incoherencias previas, más provocaciones. ¿Cuántas veces hemos dicho NO y al final ha sido SÍ? Si decimos NO a nuestra hija o hijo, y luego es SÍ, estamos mintiendo. ¿Cómo nos va a creer en otras situaciones? Por eso cuando un hijo o hija provoca, algo se ha hecho mal antes. No provocan para hacer daño, sino para encontrar credibilidad. No son tiranos, necesitan y quieren creernos.

Hay que ignorar el argumento de la protesta y atender a la emoción. Es muy difícil no reaccionar emocionalmente. Es preferible contestar a las provocaciones, no razonando o dando excesivas explicaciones, sino entendiendo la emoción, con la mayor empatía posible y, como mucho, repetir

literalmente el contenido de la provocación. Con pocas palabras. "Entiendo tu enfado, (empatía) y puede que sea injusto que te tengas que acostar ahora, (desarme) pero ya mañana seguiremos jugando, cariño."

Por eso, la propuesta es la coherencia, la credibilidad, lo previsible. Y si se piensa NO, es aconsejable decir NO. Pero si se dice NO, hay que hacer NO. Lo que se dice, hay que hacerlo. Y si no se va a hacer, es mejor no decirlo. Los niños y niñas que utilizan la provocación de forma desajustada suelen haber vivido excesiva contradicción entre el NO que se dice y el NO que se hace. Es una de las funciones de la memoria. Por eso, hay pocas herramientas psicológicas que resuelvan los conflictos a la primera. Una vez perdida, recuperar la credibilidad cuesta.

Y por último, dos recomendaciones:

- Hay que decir los menos NO posible: en el semáforo rojo ha de estar lo fundamental, lo protector, lo que no puede decidir el hijo o hija exclusivamente.
- El NO, al principio, tiene que venir de fuera para parar un comportamiento infantil indeseado. Y paulatinamente, se irá interiorizando. El semáforo rojo terminará cuando el hijo o hija sea capaz de decirse NO a sí mismo. Un NO que busca exclusivamente la obediencia no fomenta la responsabilidad.

Guión de la sesión

1. Revisión de conceptos de la sesión anterior. Puesta en común y ajuste de la producción del grupo. En este caso se hará especial énfasis en el diseño individual del semáforo.

2. Presentación de los contenidos de la sesión: la autoridad empática y decir NO.

3. Entrada teórica: conceptos de autoridad, empatía y autoridad empática.

4. Role-playing: se hacen grupos de 4 personas. Varias fases:

4.1. Como primera tarea tienen que describir una situación, que hayan vivido, donde personalmente han tenido que decir que NO a sus hijos e hijas, pero al final se ha cedido y cambiado de opinión. Cada grupo analiza la situación: reacciones emocionales, manipulaciones, mensajes contradictorios, errores...

4.2. Al menos dos grupos salen a escenificar la situación descrita. Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.

5. Entrada teórica: técnicas para decir que NO.

6. Role-playing: los mismos grupos.

6.1. El formador o formadora recoge las situaciones realizadas en el punto 4.1., y las reparte de nuevo, con la idea de que cada grupo tenga una diferente a la que diseñó. Se trabaja cómo reconstruir la situación para decir NO con las pautas aportadas por el formador.

6.2. Al menos dos grupos salen a escenificar la situación descrita. Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.

Sugerencia metodológica específica

Jugando a ser otros

El *Role Playing* es una técnica practicada en grupo donde se simula una situación de la vida real y donde cada participante representa el papel del personaje concreto que le corresponde o que elige. El conjunto del grupo representa dicha circunstancia como si se tratara de la realidad, metiéndose individualmente lo mejor que sepa cada uno en su papel. La idea es jugar a ser otro, imaginando la forma de actuar y las decisiones que tomaría el personaje en la situación planteada.

La representación es totalmente improvisada, siendo recomendable no realizar ningún entrenamiento previo. Simplemente se aporta la estructura de la situación, se reparten los personajes con un breve perfil, y se sale a escena "a ver lo que sale".

La técnica permite desarrollar la empatía y la comprensión de cada participante, ya que la representación implica ponerse en la piel del otro, y tomar las decisiones adoptando el estilo de afrontamiento que tendría el personaje que se está teatralizando. Por eso es bueno a veces elegir el personaje que menos tenga que ver con uno mismo.

Posteriormente se realiza un debate, moderado por el formador o formadora. Se buscan nuevas soluciones y herramientas para resolver las situaciones que se han representado.

Resumiendo, en la técnica del role-playing:

1. En la fase previa es fundamental preparar bien al grupo para la técnica. En este caso, después de muchas sesiones de formación, la motivación para participar, el clima generado en el grupo, debe ser adecuado para su puesta en marcha.
2. Son los propios grupos los que detallan las situaciones. El formador cambia las situaciones de grupo, es decir, que cada grupo escenifique una situación diseñada por otro grupo, siendo su labor clarificar las dudas que puedan surgir y asesorar en el reparto de personajes.
3. Una vez se tienen claros los papeles y la situación, a escena.
4. Y por último, una vez finalizadas las representaciones, el formador o formadora realiza una puesta en común con todos los participantes. Cómo se han sentido a la hora de llevar a cabo su personaje, cuánto de real ha aparecido, valoraciones sobre otras posibilidades de actuación, conclusiones...

Materiales

Ficha del juego de ser otros

	Descripción	Observaciones
Situación a representar		
Personaje 1		
Personaje 2		
Personaje 3		
Personaje 4		

Sesión 6

El semáforo amarillo: la negociación



En esta sesión se pretende...

- Resaltar la importancia de la negociación como herramienta para prevenir y gestionar conflictos.
- Saber estructurar la realidad para facilitar la responsabilidad de nuestros hijos e hijas.
- Dominar las diferentes fases y estrategias para llegar y actuar ante los compromisos.

Ideas clave a transmitir

- La negociación tiene sentido en las situaciones donde los hijos e hijas necesitan la supervisión adulta para equilibrar tanto sus obligaciones como sus deseos, ya que no tienen el suficiente autocontrol.
- El semáforo amarillo es una estrategia para traducir los conflictos adultos en la oportunidad para que los hijos e hijas puedan tomar decisiones, sin necesidad de regañar, castigar ni amenazar.
- La clave es que, una vez establecido el compromiso, puedan decidir lo que quieran, mostrando respeto y coherencia con las consecuencias, sin buscar la obediencia, sino su responsabilidad.

Contenidos de la sesión 6

Se usa el semáforo amarillo cuando los hijos e hijas ya tienen cierto control sobre la situación, pero necesitan de la supervisión adulta para tomar decisiones. Los padres, conjuntamente con los hijos e hijas, clarificamos las reglas del juego, repartimos el control, ponemos las condiciones para la toma de decisiones.

El semáforo amarillo traduce el conflicto en una oportunidad para que el hijo o hija decida, buscando el compromiso y la negociación. Y decidir significa hacer lo que nos gusta... o no.

Todos los niños y niñas, desde los primeros meses de vida, ponen en marcha diferentes habilidades para conseguir un doble objetivo: conseguir aquello que desean, y evitar aquello que no desean. Quieren conocer sus límites, identificar su territorio, concretar hasta dónde pueden llegar. Sólo así se sentirán libres, seguros, competentes, útiles.

Uno de los objetivos educativos es intentar que los hijos e hijas se acuesten todos los días con la sensación de que han aprendido algo nuevo, de que han disfrutado, de que han sido protagonistas, de que han asumido responsabilidades. Y en algunos momentos, en aquellos en los que el cerebro del niño o niña no tiene todavía aprendidos los recursos adecuados para adaptarse a la situación (control inhibitorio, atención...) los adultos debemos ejercer un control externo respetuoso, que equilibre amabilidad y firmeza (semáforo amarillo) y que favorezca el futuro autocontrol (semáforo verde).

El equilibrio entre sus deseos y sus obligaciones, el ejercicio del control externo de la conducta de los hijos e hijas, la canalización de los conflictos para que sean problema de los hijos e hijas y no nuestros (y así ofertar oportunidades de aprender a tomar decisiones, sin necesidad de castigar), darán lugar a que nuestros hijos e hijas tengan diferente relación con la responsabilidad. Se parte de la base de que a todos los niños y niñas les gusta ser autónomos y asumir responsabilidades. Todos tienen una historia de aprendizaje de los conflictos. Si ha sido una gestión positiva, les ayuda a comprometerse y a implicarse. Si ha sido negativa, aparecerá la indiferencia y la pasividad, o bien la chulería y el descaro.

La mayoría de los padres relatamos que los inicios de los conflictos con nuestros hijos e hijas se deben a que les decimos que dejen de hacer algo (por ejemplo, ver la TV), o bien porque les estamos diciendo que hagan algo que no quieren (por ejemplo, los deberes). En definitiva, qué es lo que decidimos que decidan.

Para llegar a un compromiso, en los previos de una negociación, es necesario mostrar confianza en que nuestro hijo e hija puede ser responsable. Hay que fomentar su participación, factor clave para la motivación al cambio. Ha de percibir que sus puntos de vista son relevantes, que su opinión se va a tener en cuenta, a cualquier edad, para que perciba la negociación como justa.

A continuación, se exponen las fases de la negociación como estrategia de gestión positiva del conflicto. Si le explicamos algo que creemos adecuado que realice o por qué no puede hacer algo, y en ambos casos no hay problema, podemos ahorrarnos lo que viene a continuación. Para negociar:

1. **Observar y concretar el problema.** Por ejemplo, la habitación está llena de juguetes (o de pantalones) por el suelo.
2. En lugar de ir detrás de nuestro hijo o hija, de dar órdenes múltiples y variadas, **realizaremos cualquier actividad** (tumbarnos a leer, por ejemplo). No actuamos con alteración emocional.
3. **Y a esperar, sin prisa.** ¿Esperar a qué? Pues a que nos pida algo que le guste.
4. De repente dice: "*mamá, ¿jugamos a las cartas?*" (O "*¿me arreglas esta cremallera?*").
5. Con la mayor indiferencia, decimos: "*Sí, cariño, me parece buena idea, pero antes recoge la habitación*". **Estructuramos su realidad, las condiciones para que pueda gestionar la situación.** Con amabilidad y flexibilidad.
6. Si dice ¡vale!, sin problemas. Cuando recoja la habitación, a jugar a las cartas. Pero lo normal (y lo deseable, a veces) es que nos pongan a prueba, y aparezca la oposición. Si esto ocurre, **nos llevamos bien con su posible negativa**, con su provocación ("*qué más te da*", "*lo hago luego*", "*¿es qué no te fías de mí?*"), si la hay. Escuchamos, y sólo **repetimos el compromiso**. "*Lo entiendo cariño, pero te he dicho que cuando recojas la habitación, jugaremos a las cartas*". Lo importante no es que recoja la habitación, sino que decida. Y, sobre todo, que cumplamos.
7. Si recoge, y lo hace lento, de mala manera, lo respetamos. Si pretende que le ayudemos, cuanto menos, mejor.
8. Y si no recoge, pues le respetamos, sin discusiones, sermones, regañinas, castigos... Y la vida sigue.

9. Si nuestro hijo o hija se enfada, luego, cuando se calme, nos abstenemos de opinar. Hay que dejar que su cerebro madure y saque sus propias conclusiones.

10. Esperar a la reflexión de nuestro hijo o hija, y si la comunica, escucharla con empatía.

1. La búsqueda de compromiso

Esta es la clave en el semáforo amarillo. Llegar a un compromiso. Y que el hijo o hija perciba que es su problema, su conflicto. En la gestión negativa del conflicto (*¡no bajas a la calle porque no has recogido a habitación!*), el problema es del adulto. Si se dice en positivo, con respeto y firmeza, el hijo o hija percibirá que es el protagonista.

En el compromiso deben quedar claras tanto las alternativas como sus consecuencias. El hijo o hija decide, y se aplican las consecuencias acordadas. El compromiso necesita de:

- La **inmediatez**: no vale eso de *"pues si el sábado quieres ir al cine, tendrás que recoger la ropa del baño..."*, si es martes. Si son las seis de la tarde de un martes, hay que pensar en privilegios de las seis y cinco minutos. Especialmente a edades tempranas.
- El **equilibrio** justo: no se puede decir *"si andas cien kilómetros te doy una chuche"*, o al revés, *"si andas diez metros te doy cien kilos de chuches"*.
- La **participación**: durante todo el proceso el hijo o hija tiene que percibir que tiene control sobre la situación, que puede decidir con libertad, que su participación es relevante.
- Un **lenguaje** positivo, claro y conciso: *"si te portas bien, ya veremos"* suele generar más conflicto.

2. Chantaje

Algunos padres podemos pensar que el semáforo amarillo es chantajear a los hijos e hijas. Lejos de ello, el objetivo es enseñarles a tomar decisiones y, sin consecuencias claras y creíbles, es difícil. Los chantajes pueden estar impregnados de descontrol emocional, de humillación, de poca credibilidad. El chantaje genera inseguridad. El semáforo amarillo estructura la seguridad.

3. Obediencia versus responsabilidad

Pensemos un minuto cómo nos gustaría que fuera nuestro hijo o hija con 25 años. ¿Cuál de las dos palabras hemos pensado? ¿Obediente o responsable? En el semáforo amarillo, nuestra labor consiste en concretar el compromiso, dejar que el hijo o hija decida y cumplir con lo que se ha dicho. Si hace lo que no nos gusta, y añadimos consecuencias imprevistas (regañina, enfado, castigo), ya no estamos cumpliendo. Si sólo está en nuestra cabeza que recoja, entonces está obedeciendo, no decidiendo. Y se pretende que los hijos e hijas sean responsables, no obedientes.

4. La renegociación

Es lícito que los hijos e hijas, cuando ven que sus expectativas no se ven cumplidas, intenten renegociar lo negociado. Aquí hay que tener, al menos, tres cosas claras:

1. Si se renegocia, se miente, ya que la primera negociación la estamos descartando.
2. La renegociación deslegitima la siguiente negociación.
3. ¿Cuándo se para? Puede aparecer la "renegociación", o la "rerenegociación". Es la mejor manera de fabricar cabezonería e irresponsabilidad.

5. "Le da igual todo"

Si "le da igual todo", es porque a nosotros no nos da igual, o porque sabe que al final lo conseguirá, o porque tiene acceso a muchos privilegios, o porque no se fía. La frase "me da igual" es una provocación. Cualquier persona, para gestionar un conflicto, necesita tener la sensación de que está bajo su control. Si después del compromiso detecta que nos sigue preocupando excesivamente el resultado, es un falso semáforo amarillo.

6. La inutilidad del castigo

El castigo, cuando se aplica, tiene el inconveniente de que el problema recae siempre en el campo del adulto. Por la forma de decirlo, por la forma de aplicarlo, los padres somos los que decidimos. Y claro, decidimos mal. Hacemos de jueces, de policías, de protagonistas de la película, y con ello, empequeñecemos a nuestro hijo o hija. Para que un niño crezca tiene que aprender a tomar decisiones, y los conflictos son una buena oportunidad para entrenarlas. Para ello, el control ha de situarse en el campo de acción del niño o niña.

En el castigo, los padres tenemos dos problemas: forzar al hijo o hija a hacer algo que no quiere hacer y no darle o quitarle algo que quiere. Dos problemas, dos preocupaciones... y la única respuesta que le dejamos es la rabia alimentada por la percepción de injusticia.

Hay que cambiar la idea de castigo por la posibilidad de tomar decisiones, de motivar al cambio. El castigo es la insatisfacción de un deseo por la no realización de una conducta. La responsabilidad se construye con la satisfacción de un deseo a través de la realización de una conducta. No es lo mismo. La educación consiste en motivar para conseguir el éxito, no motivar para evitar el fracaso. Hay que pasar del "castigado sin helado por no comerte las judías", al "si quieres helado, cariño, come un poco más de judías". Y que decida el hijo o hija. Y respetamos lo que decida.

Guión de la sesión

1. **Revisión de conceptos de la sesión anterior.** Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.
2. **Presentación de los contenidos de la sesión:** claves para la negociación, fases, y matices.
3. **Trabajo en grupo:** se plantea a los grupos la siguiente situación.

Marcos, con 12 años, les pide a sus padres que quiere negociar una paga. ¿Cómo lo realizarías?

Se deja que cada grupo lo trabaje durante 5 a 10 minutos. A continuación, exposición del vídeo de la CEAPA "Habilidades de Comunicación Familiar 2" (escena de "Negociación de un límite": desde el minuto 0.25 hasta el 8.10), con el propósito de recoger ideas para el proceso de negociación. Tras su visualización, se concretan los pasos para negociar la paga con Marcos.

Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.

4. **Entrada teórica:** presentación de las 10 fases para la negociación.
5. **Pregunta al grupo:** *¿qué dificultades tenéis para negociar con vuestros hijos e hijas? ¿Los procesos de negociación ayudan a fomentar su responsabilidad?*

Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.

6. **Entrada teórica:** matices del semáforo amarillo. La renegociación, obediencia vs responsabilidad, inutilidad del castigo, "le da igual todo"...

Sugerencias metodológicas específicas

Uso de material audiovisual

El uso de medios audiovisuales como recursos es habitual en los procesos formativos prolongados en el tiempo. Desde el punto de vista metodológico, introducir diferentes instrumentos, jugar con la variedad de herramientas, facilita la motivación al cambio, el aprendizaje de nuevas competencias. Para abordar un concepto, un contenido, el material audiovisual es un apoyo atractivo y sugerente que posibilita una mejor comprensión y contextualización del aprendizaje.

En la actualidad, los formatos audiovisuales son muy variados. La tendencia, por la influencia de las redes sociales, es la condensación de los contenidos, es decir, decir mucha información en poco tiempo. Elegir y adaptar los materiales audiovisuales es una labor del formador o formadora, además de concretar el fin pedagógico, la intencionalidad didáctica, los objetivos educativos.

Tan importante es la emisión del vídeo, como el antes y el después:

1. La preparación, donde se debe "enchufar" el cerebro de los participantes.
2. La emisión, donde se debe conectar el cerebro, para procesar nuevas informaciones.
3. Y el debate posterior donde el cerebro debe contrastar lo que sabía con la nueva información y sacar sus conclusiones.

En resumen, el material audiovisual puede tener diferentes funciones, como transmisor de información, como herramienta motivadora, como constructor de conocimientos, como nuevo canal que favorece la toma de decisiones.

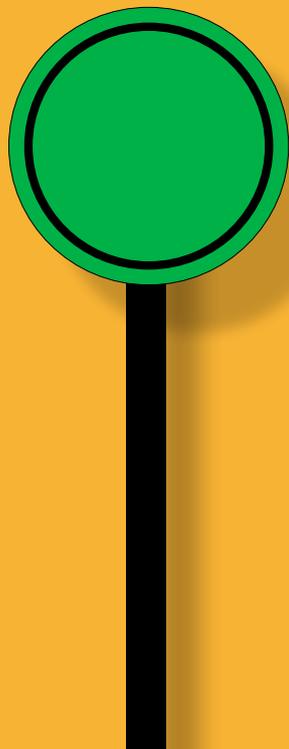
Materiales

Enlace vídeo CEAPA "Habilidades de Comunicación Familiar 2":

<https://www.ceapa.es/content/habilidades-de-comunicaci%C3%B3n-2-resoluci%C3%B3n-de-conflictos>

Sesión 7

El semáforo verde: el traspaso de responsabilidades



En esta sesión se pretende...

- Aprender a confiar y respetar las decisiones de nuestros hijos e hijas.
- Fomentar su autocontrol con un control externo previo adecuado.
- Validar las experiencias de vida de nuestros hijos e hijas, educando en la gestión de riesgos.

Ideas clave a transmitir

- La educación consiste en generar un buen apego, para luego desapegarse, en transitar de la dependencia a la autonomía, en pasar de ser imprescindibles a prescindibles.
- El semáforo verde debe aparecer cuando ya no nos necesitan, cuando ya tienen recursos para gestionar sus problemas, y nos limitamos a acompañar, a estar ahí, para lo que precisen.
- Las dos grandes estrategias para validar y hacerles sentir competentes en situaciones que ya no controlamos son la transmisión de mensajes llenos de confianza y de respeto.

Contenidos de la sesión 7

"Cariño, sabes que hemos estado muy preocupados con la relación que tienes con Jorge. Tu padre y yo hemos decidido confiar en ti. Decidas lo que decidas, lo respetaremos. Y para cualquier cosa, aquí nos tienes. ¿Vale?"

Parece sencillo traspasar la responsabilidad a nuestros hijos e hijas. Más o menos estamos diciendo que a partir de ahora su relación de amistad con Jorge es su preocupación. Incluso en ese momento da la sensación de que lo entiende, e incluso lo agradece ese traspaso. Solucionado un problema.

Pero no. Ahora es cuando empieza el conflicto, ya que hay que hacer lo que se ha dicho. Y le hemos dicho a nuestro hijo o hija que es su problema, y necesita evidencia de ello. Quiere que se le demuestre (y tiene todo el derecho) que lo que se le ha dicho es cierto, que realmente es su problema y que para preocuparse requiere la confirmación de que nos vamos a despreocupar. ¿Y cómo puede comprobar que ya no hay preocupación? Pues muy sencillo, intentando preocuparnos. Por lo que lo normal es utilizar la oposición sistemática, que será que continúe viendo a Jorge. Y nuestra reacción lo dirá todo. Si respetamos realmente sus decisiones, o si nos enfadamos. Si hay coherencia, o contradicción. Si hay seguridad, o mentira.

Tarde o temprano, casi todas las decisiones de nuestros hijos e hijas tienen que acabar en el semáforo verde. Esto significa que el control de la situación y la responsabilidad les pertenecen. Significa que los padres ya somos prescindibles para muchas de sus actividades, para parte de sus proyectos de vida. Y para ello, necesitan que deleguemos protagonismo en ellos, que les acompañemos, que sepamos acomodarnos a sus ritmos de aprendizaje en ciertos momentos. Quieren sentirnos disponibles, cercanos,

irradiando respeto y confianza. Hay que percibir a nuestros hijos e hijas como seres que están luchando, que buscan su protagonismo, que quieren solucionar los conflictos por sí mismos, en lugar de seres que pretenden amargarnos la vida. Puede que en la carrera se caigan, y ojalá se caigan, es lo normal. Y en su caída, en lugar de ir corriendo a socorrerles, tenemos que esperar para ver si se levantan por sí solos, o si nos miran, o si nos piden ayuda. Por eso hay que estar cerca, pero no encima. Hay que estar sin estar, compartiendo el aire, pero dejándoles respirar. Y lo tienen que saber, lo tienen que notar. No les podemos fallar. Debemos estar ahí, a la distancia adecuada. Ayudamos con el silencio y con la disponibilidad.

1. La gestión de riesgos

El semáforo verde supone riesgos que tarde o temprano se tienen que correr. El riesgo y el conflicto son inherentes a la vida. Afrontar riesgos es inevitable y necesario. Han de servir para fortalecer, para empoderar. Confiar en sus capacidades, en sus posibilidades. Hacerles sentir competentes. Respetando sus decisiones, sus tiempos, sus procesos. Cuánto más organicemos sus vidas, en los momentos evolutivos dónde ya tienen recursos para asumir las responsabilidades, más pasotismo, más pasividad se instalará en sus cabezas.

Se debe intentar disfrutar en la educación de la gestión de los riesgos. Un objetivo educativo inadecuado es pretender eliminar o evitar que nuestros hijos e hijas crezcan sin riesgos, sin conflictos. Hay que aprender a controlar el deseo de controlar. Cuando los hijos e hijas hacen preguntas, merecen que se les dé una oportunidad para explorar ellos mismos una respuesta.

2. El mando a distancia

Cuando nuestro hijo o hija nos cuente cualquier conflicto que esté fuera de nuestro control, debemos transmitir un mensaje que contenga las tres partes siguientes:

- 1) **Escucha activa:** atendiendo a la emoción primero, frenando el deseo de dar soluciones, de emitir juicios, ayudando a aclarar el problema. *"A ver si te he entendido, tu amiga no te ha invitado a su cumple y no sabes por qué. Debes estar muy enfadada por la situación"*.
- 2) Después de atender a la emoción, de mostrar empatía por su situación, llega el momento de **ayudar a que el cerebro de nuestro hijo o hija trabaje**. Con preguntas, con pequeñas aclaraciones, debe tener un momento de reflexión, de analizar las posibles causas, de generar alternativas de acción. También podemos mostrar nuestro parecer, pero de forma relativa, con un lenguaje abierto, sabiendo que esa información la puede usar o no. *"Puede estar bien hacer lo que dices. Quizás si antes hablas con tu otra amiga, te puede venir bien"*.
- 3) Y, por último, **mostrar confianza** en que va a resolver el conflicto de la mejor manera, y **ofrecer nuestra disponibilidad** para cuando lo precise. Y ya está. *"Pues nada, cariño ya me contarás cómo te va. Dame un abrazo"*.

3. La balanza de la preocupación

En el semáforo verde suele ser protagonista la preocupación. Es normal y casi inevitable. A veces se piensa, y con razón, que durante la infancia no hay preocupaciones. Por eso, los padres nos preocupamos al no percibir que nuestros hijos e hijas se preocupen. Pero para que se preocupen, nuestra preocupación debe atenuarse. No debe existir el enfado, ni las explicaciones no solicitadas. Hay situaciones que hay que razonar y otras que no. Hay situaciones que hay que explicar, otras no. En líneas generales, funcionan los razonamientos y las explicaciones cuando son demandadas por nuestros hijos, no cuando sirven para desahogarnos. El exceso o el desajuste de razonamientos y explicaciones pueden generar inseguridad. A veces, cuanto más se habla, menos creíble se es y más fácil es hacer sentir culpabilidad. Es importante saber esperar, no adelantar acontecimientos, valorar sus decisiones lo menos posible.

Muchos padres y madres decimos, *"cuando veamos que se preocupa, nos dejaremos de preocupar nosotros"*. Pero tendríamos que decir: *"para que nuestro hijo o hija se preocupe, primero nos tenemos que despreocupar nosotros"*. La motivación infantil crece cuando la preocupación adulta decrece. A mayor activación de nuestra preocupación, mayor pasotismo y pasividad de nuestro hijo o hija. Esto es la balanza de la preocupación. Por ejemplo, algo tan sencillo como si la cama está hecha, ¿en qué lado de la balanza está? ¿A quién le preocupa más? Primero, por supuesto, a nosotros ¿Cómo pasar de un lado de la balanza al otro? A la hora de poner en marcha cualquier color del semáforo, mostrando tranquilidad, confianza y respeto. Educar es guiar hacia la autonomía. El objetivo es que aprendan a desenvolverse por sí mismos, poco a poco. Nuestros hijos e hijas están "diseñados" para que se les den responsabilidades. Necesitan y desean asumirlas. Una persona es feliz, entre otras cosas, porque se siente responsable, porque mueve hilos, porque puede decidir.

Cuando estamos extenuados, agotados, invadidos por el conflicto, es importante que paremos y preguntarnos: en esta etapa evolutiva, ¿qué necesita nuestro hijo o hija de nosotros?, ¿qué no necesita? ¿Qué conflictos debemos asumir, compartir, o delegar? Con ello, nos damos cuenta de que las alforjas de nuestra vida llevan más peso (exceso de responsabilidades y conflictos) del que deberían (de ahí nuestro cansancio). Y las alforjas de la vida de nuestros hijos e hijas están bastante vacías. En este caso, pueden ocurrir tres cosas:

- 1) Que sigamos teniendo las alforjas llenas, por miedo a que pierdan o gestionen mal el contenido de esas alforjas. Aquí la preocupación adulta es la protagonista. La preocupación, en el cerebro de nuestros hijos e hijas, no encuentra su sitio, no sabe dónde instalarse. Aquí los estudios, la cama sin hacer, siguen siendo preocupación nuestra.
- 2) Que lancemos el contenido de esas alforjas con tirachinas, ondas o cualquier arma arrojada, con nuestro cerebro secuestrado por las emociones, sobre todo la ira.
- 3) O vaciar poco a poco esas alforjas, con firmeza y amabilidad. La preocupación sigue en nuestro cerebro, pero apenas se la oye, ya que se le han quitado los amplificadores. Y con ello, pasaremos la pelota al cerebro de nuestros hijos e hijas. Eso sí, el recibimiento se realizará sin prisa alguna, a una velocidad que nos parecerá lenta. Pero en la gestión de conflictos las prisas no son recomendables.

Guión de la sesión

1. **Revisión de conceptos de la sesión anterior.** Puesta en común y ajuste de la producción del grupo.
2. **Presentación de los contenidos de la sesión:** la gestión de los riesgos, el mando a distancia y la balanza de la preocupación.
3. **Trabajo individual:** se contesta a la pregunta de forma individual *¿Qué teméis que les pueda ocurrir a vuestros hijos e hijas?*

Puesta en común y ajuste de la producción del grupo. Hay que valorar si procede realizar la puesta en común, ya que expresar nuestros miedos y preocupaciones con respecto a la educación de los hijos e hijas es complejo.

4. **Entrada teórica:** la gestión de los riesgos.

5. **Dinámica de *¿Sabes qué, mamá/papá?*** Se hacen grupos de 3/4 personas. Tiene dos momentos:

- 5.1. Se les plantea la siguiente situación:

Tu hija de 15 años te relata que sus amigas han quedado el viernes y a ella no se lo han dicho.

Escribe el diálogo que piensas que pueda existir entre la madre/el padre y la hija.

Puesta en común y ajuste de la producción. Para ello se recurre al "mando a distancia".

- 5.2. A cada grupo se da el dibujo del cómic "Claves para resolver de forma positiva conflictos cotidianos en la familia" de CEAPA (escena 12, "No quiero estudiar"), donde el hijo está diciendo a sus padres que no quiere estudiar. Debate, puesta en común y ajuste de la producción del grupo (la balanza de la preocupación).

- Cómic "Claves para resolver de forma positiva conflictos cotidianos en la familia": <https://www.ceapa.es/content/claves-para-resolver-de-forma-positiva-conflictos-cotidianos-en-la-familia>



6. **Tormenta de ideas:** resumen de todo el proceso informativo, poniendo en valor la generalización del aprendizaje. ¿Para qué otros contextos puede ser útil el semáforo inteligente?

Sugerencia metodológica específica

La tormenta de ideas

La tormenta de ideas, quizás, sea la técnica más usada en los grupos, y de las más importantes, pero posiblemente sea de la que menos eficiencia se extrae, ya que no se suele aplicar de manera adecuada. A veces nos cuesta coordinar las funciones y acciones de nuestro cerebro. Coordinar el cerebro colectivo es aún más complicado. Consiste en que un grupo de personas aporta todas las ideas que se le ocurren acerca de un tema propuesto por el formador o formadora, pero sin valorarlas ni discutirlos. Se separa la producción de las ideas de la valoración de las mismas.

Se basa en la apuesta por la creatividad, en poner ideas donde no las hay. Con respiro, dando alas a la imaginación. Y se suspende momentáneamente el juicio, la valoración, las dudas. Cuando se produce una idea, y va acompañada de su valoración, el cerebro "cambia de registro", limitando su creatividad. Además, si gusta la idea, se para de pensar, se para la producción, perdiendo la oportunidad de continuar con el objetivo de encontrar una mejor idea, o de la suma de ideas posterior. Si no gusta la idea, puede emocionalizar el trabajo colectivo, surgiendo la inhibición de alguno de sus miembros, perdiendo la oportunidad de que una idea mala puede provocar algo positivo para el grupo, de rescatar matices positivos en ideas "malas".

Es una técnica que requiere entrenamiento, ya que el cerebro está acostumbrado a generar ideas y valorarlas inmediatamente después, ya que así nos facilita mucho la toma de decisiones a diario. Por lo que en los grupos, es muy placentera y llamativa la valoración de las ideas de los demás, y hay que hacer un esfuerzo por controlarnos y postergar el juicio. Suele ser más fácil, y desgraciadamente rentable en ocasiones, enjuiciar ideas que producirlas. Pero la producción colectiva, la suma, es más inteligente.

En resumen, la tormenta de ideas en una primera fase, impide valorar las ideas mientras se están produciendo. El formador o formadora debe estar atento en la fase creativa para que no aparezcan comentarios valorativos. Y después en una segunda fase, una vez agotadas las ideas, se procede a su valoración y a sacar las conclusiones oportunas.

Materiales

¿Qué temas que le pueda ocurrir a tu hijo/a? Respuesta A

¿Y qué temas que le pueda ocurrir si le ocurre A? Respuesta B

¿Y qué temas que le pueda ocurrir si le ocurre B?

Bibliografía

Para ampliar sobre los contenidos: "*Familias Inteligentes: claves prácticas para educar*", A. Ortuño Terriza, Madrid, 2012. Autoedición.

Para ampliar sobre aspectos metodológicos: "*Grupos inteligentes*", F. Cembranos y J.A. Medina, Ed. Popular, Madrid 2003.

Financiado por:



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es