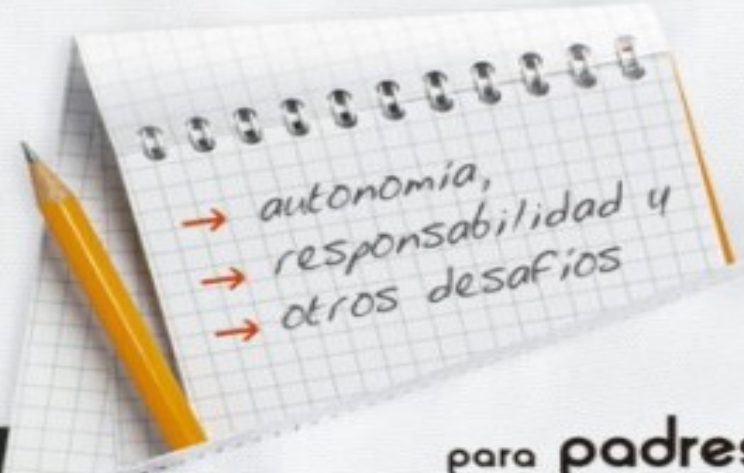
NOELIA LÓPEZ-CHEDA

No seas la agenda de tus hijos

y prepáralos para la vida



para padres y educadores

Noelia López-Cheda

NO SEAS LA AGENDA DE TUS HIJOS

Y prepáralos para la vida

Autonomía, responsabilidad y otros desafíos para padres y educadores

la esfera de los libros

Primera edición: octubre de 2015

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (*www.conlicencia.com*; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Noelia López-Cheda López, 2015
© La Esfera de los Libros, S. L., 2015
Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos
28002 Madrid
Tel.: 91 296 02 00
www.esferalibros.com

ISBN: 978-84-9060-503-5
Depósito legal: M. 29.324-2015
Fotocomposición: Creative XML, S.L.
Impresión: Cofás
Encuadernación: De Diego
Impreso en España-*Printed in Spain*

Índice

Portada

Portadilla

Agradecimientos

Introducción

Desafío 1. Niños autónomos y con iniciativa
- ¿Cuál es la realidad?
- Objetivos y metas para la mejorar de la habilidad
- Opciones de trabajo
- Resumen del capítulo

Desafío 2. La importancia de saber comunicarse
- ¿Cuál es la realidad?
- Objetivos y metas para la mejora de la habilidad
- Opciones de trabajo
- Resumen del capítulo

Desafío 3. ¿Educamos en la irresponsabilidad?
- ¿Cuál es la realidad?
- Objetivos y metas para la mejora de la habilidad
- Opciones de trabajo
- Resumen de trabajo

Desafío 4. La confianza: una competencia fundamental
- ¿Cuál es la realidad?
- Objetivos y metas para la mejora de la habilidad
- Opciones de trabajo
- Resumen de trabajo

Desafío 5. ¿Todos tenemos talento?
¿Cuál es la realidad?
Objetivos y metas para la mejora de la habilidad
Opciones de trabajo
Resumen del capítulo

Desafío 6. El peligro de las etiquetas
¿Cuál es la realidad?
Objetivos y metas para eliminar las etiquetas
Opciones de trabajo
Resumen de capítulo

Desafío 7. Con los roles bien claros
¿Cuál es la realidad?
Objetivos y metas para la mejora de la habilidad
Opciones de trabajo
Resumen del capítulo

Desafío 8. La tecnología ha venido para quedarse
¿Cuál es la realidad?
Objetivos y metas para la mejora de la habilidad
Opciones de trabajo
Resumen del capítulo

Para Enma y David, que inspiráis una y otra vez cada letra que escribo y me permitís crecer también mientras os acompaño en el camino de la vida. Para Víctor, mi compañero en esta senda. Y para todos los padres y educadores, porque en nuestras manos tenemos el auténtico futuro. Adelante, siempre adelante. Ultreia.

Agradecimientos

Gracias a mis padres por su apoyo incondicional siempre y por ser inspiración para mí como madre. La preocupación continua de mi madre por cada persona que nos rodea y el trabajo incansable y animoso ante cada reto que supone la vida de mi padre han sido grandes pilares para mi vida y el contenido de este libro.

Quiero agradecer a toda mi familia el respaldo que me han dado desde el principio con sus ánimos, bromas, buen humor, pies en la tierra, llamadas, *whatsapps*… sin los que no tendría ciertos valores que tantas veces me han ayudado. Mi hermano, mis primos y mis tíos, entre otros, han hecho que este camino de escribir fuera más fácil sugiriendo, aportando y siempre animando.

Quiero agradecer a tantas personas que me escriben y me hacen llegar sus comentarios a las publicaciones semanales, ya que han sido para mí inspiración y parte de los contenidos de este libro. Gracias a las historias que me han ido enviando, he tenido mucho material sobre el que reflexionar. Especial mención a un profesor de la universidad, que ha preferido quedarse en el anonimato, con el que intercambié interesantes *mails* y que ha contribuido a lo que cuento en estas páginas.

Gracias también a las personas y amigos con los que colaboro en temas educativos y que me han hecho descubrir a grandes autores que han inspirado muchos de los temas aquí descritos, esa pequeña «tribu» con la que comparto esta pasión.

Gracias a todas esas amigas de la infancia que ahora también son madres y que me han apoyado, han debatido, han animado y siempre han admirado lo que he escrito.

Gracias a todos los equipos de las empresas con los que trabajo, que también han inspirado mucho de lo que aquí aparece. Sin las

conclusiones que sacamos en los cursos de «adultos» me sería complicado volcarlas en los temas de la infancia.

Gracias a Mónica Liberman de La Esfera de los Libros, una gran profesional que me ha acompañado y que, en nombre de la editorial, confió en mí desde el principio.

Gracias a la persona con la que comparto mi vida, por su empuje, apoyo en silencio y admiración, el mejor compañero de viaje para hacer que esto haya sido posible.

Y por último, gracias a esas dos personitas que hacen que mi vida sea más completa y yo mejor persona desde que existen. Gracias, porque me habéis dado la oportunidad de acompañaros y de crecer a la vez que lo hacéis vosotros. Sois con los que aprendo a ser madre cada día. Sin vosotros nada de esto sería posible. Os quiero.

Introducción

Llevo muchos años trabajando el desarrollo de personas en empresas. A pesar de mi formación eminentemente técnica (ingeniería), descubrí pronto que mi interés y motivación estaba en ayudar a profesionales a ser mejores en su trabajo. La mayoría de las veces, un profesional no avanza en la empresa no tanto por falta de conocimientos técnicos, sino por carencia de competencias y habilidades interpersonales. Está demostrado que *no tiene éxito el que solo acumula conocimientos y domina una tarea,* sino quien además de eso *es capaz de trabajar en un equipo, relacionar la empresa con el mundo exterior, lograr objetivos, motivarse en los momentos de dificultad y tener un alto nivel de empatía para triunfar en las relaciones con las demás personas.*

Me di cuenta al poco de tener hijos, y sobre todo cuando empezaron el colegio, de que muchas de esas competencias y habilidades no se trabajan en las escuelas y tampoco las fomentamos los padres. Así que comencé a escribir sobre educación y paternidad relacionando mi trabajo en las empresas con los niños.

Descubrí con asombro el gran interés que generaban esos artículos y la cantidad de personas que me preguntaban dudas al respecto. Mi trabajo posterior con profesores de colegios, así como con equipos directivos de centros, me dio mucha información de cómo podíamos mejorar todas las partes implicadas en la educación.

Esto de ser padres es un tema que, hasta que no estás metido de lleno, no comprendes los quebraderos de cabeza que genera a los que te rodean. Es más, mi idea era que ser padre era algo natural y que mucha gente lo era, y por ese motivo habría de ser fácil.

En concreto, yo no me planteaba el tema más allá de opinar sobre cómo educaban otros padres que veía. Pensaba cosas del tipo: «Pues vaya, cómo están los niños de hoy en día…», «Pues vaya

manera de educar…», «Cuando yo tenga hijos…». Y se me llenaba la boca de lo bien que lo iba a hacer yo, ya que «tenía las ideas muy claras». Y sobre todo, sabía qué cosas habían hecho conmigo que no iba a hacer con mis hijos. Cuánta palabrería solté en su día de forma rotunda que ahora me da risa y cuántas ideas preconcebidas que no me han servido de nada.

Hace pocos años me reencontré con mi amiga de la infancia, Paloma, y comentamos con felicidad lo que había sido de nosotras todo este tiempo. Por supuesto, el tema de la maternidad salió y me dijo algo que me hizo reír a carcajadas: «¿Sabes, Noelia? Después de tener a las dos niñas ahora admiro a mis padres como nunca, y especialmente a mi madre, que es mi heroína. ¿Cómo pudieron tenernos a nosotros tres, llevándonos entre uno y otro pocos años, con esa fortaleza y energía? Con decirte que el Día de la Madre del año pasado le hice un regalo agradeciéndole tantos años de dedicación y demostrándole mi admiración…».

Así es, los padres no lo han tenido nunca fácil. La época que nos ha tocado vivir a esta nueva generación de progenitores es, desde mi punto de vista, no mejor o peor que otras, pero sí tiene varios elementos que la hacen más estresante: *la velocidad a la que van los cambios, las crisis de todo tipo, sobre todo la de «valores»*, *y el impacto de la tecnología*.

Personalmente, me parece un gran regalo tener la oportunidad de acompañar en el despegue a dos personitas que están entrando en el mundo y poder trabajar y ayudar a gente que tiene esta misma inquietud. Es una gran responsabilidad y a la vez un desafío muy gratificante.

A lo largo del libro he querido plasmar cómo trabajar de manera práctica el desarrollo de ciertas habilidades que considero fundamentales para la vida y para lo que nos viene. De qué manera los padres podemos trabajarlas en casa y cómo se puede actuar igualmente en los colegios. *Autonomía, iniciativa, responsabilidad, proactividad, comunicación, desarrollo del talento, influencia de las etiquetas, manejo de tecnología, confianza y roles.* Cada una de ellas partiendo desde la realidad que tenemos, pasando por las metas que nos podemos plantear para lograr mejorarlas y

sugerencias de opciones de trabajo para padres y profesores. Espero que os resulten útiles.

No pretenden ser cuestiones cerradas; por supuesto, habrá más opciones e ideas que os surjan conforme leáis, y os animo a que las compartáis, pues somos muchos los que tenemos ganas de mejorar.

Un abrazo y ¡que disfrutéis de la lectura!

Desafío 1. Niños autónomos y con iniciativa

—Están viniendo a revisar los exámenes con su madre.

Mi amiga María es profesora de universidad y esa tarde estamos, a la salida del colegio, comentando los famosos *whatsapps* con los deberes. Me lo dice con voz neutra y la miro con los ojos como platos.

—Estás de broma… ¿qué edad tienen?

—No, no lo estoy… pues veinte años. Y los proyectos de fin de grado se nota que los han hecho los padres… como muchos tienen padres abogados, pues se los hacen ellos.

—De verdad que debes estar de broma. —No doy crédito y la miro con los ojos como platos de nuevo.

—No, es muy triste y preocupante. No voy a echar a la madre del despacho, cuando la veo aparecer… y tampoco voy a poner las notas diciendo: «Dale a tu padre la enhorabuena de mi parte».

—Pero es que es increíble.

—Sí, lo es. Yo no sé adónde vamos a llegar.

Esta conversación, que me indigna, me hace caer en la cuenta ese mismo día de una escena que tengo cada noche con David (cuatro años) y que automáticamente me hace asombrarme de mi propio comportamiento.

—Venga, lávate los dientes.

—No, lávamelos tú.

Por el cansancio de la hora, por no discutir y por acabar pronto, finalmente cedo y se los lavo yo y él tan contento por esforzarse poco (o nada) en algo que sabe que tiene que aprender… Así que, aunque sean edades diferentes, estoy haciendo exactamente lo mismo. ¡Pero ¿qué es esto?! Hoy mismo cambio de estrategia.

¿CUÁL ES LA REALIDAD?

La falta de autonomía o no hacer las cosas por uno mismo está llegando a paralizar hoy a jóvenes con recursos que tienen *miedo a equivocarse*. Muchas veces no hacen las cosas por esperar a que les indiquen cómo, porque piensan que habrá alguien detrás, respaldándolos, y porque seguro que ya habrá quien lo haga por ellos. ¿Es falta de recursos? No, es falta de costumbre o hábito.

Hace unos meses participé en un proyecto de varias universidades españolas cuyos asistentes iban a descubrir su perfil profesional además de participar en diferentes talleres de mejora de competencias profesionales. Al llegar al lugar de la sesión que teníamos ese día, todo el grupo, que eran unos veinticinco, nos estaba esperando fuera. La otra formadora y yo comenzamos a preparar la sala con la puerta abierta y cuál fue nuestra sorpresa al darnos cuenta que pasados veinte minutos, nadie había entrado en el aula. Mirándonos con cara de sorpresa nos preguntamos: «¿Por qué no entran? ¿A qué esperan?». Finalmente, y con paciencia infinita, salimos a solicitarles que entraran. Una vez estuvieron dentro y ante nuestra pregunta: «¿Por qué no habéis entrado?», lo que vimos fueron caras de asombro ante la propia pregunta. «Nadie nos dijo que lo hiciéramos», fue la respuesta general.

Esta escena, que puede parecer insignificante, dice mucho de los comportamientos que estamos educando.

No salen a buscar, esperan ser buscados. No salen a llamar, esperan ser llamados.

Deberes y trabajos hechos por los padres

El caso que más se repite hoy en primaria es, sin duda, el de hacer y supervisar los deberes con nuestros hijos o hacer los trabajos de plástica o de cualquier otra asignatura con ellos. Esto es un problema porque, en ocasiones, *podemos llegar a interferir en el curso natural del aula.*

Puede darse el caso de que el niño lleve los deberes mal hechos porque la tarde anterior las madres estaban con la cabeza en otro sitio y lo han hecho mal. Resulta llamativo encontrarte en el grupo de WhatsApp de la clase la pregunta: «Oíd, chicas, ¿el ejercicio de matemáticas os da veinte?» (recibido en mi grupo hace unos meses). Tenemos que cuestionarnos quiénes van al colegio, nuestros hijos o nosotros.

En esta misma línea, están los trabajitos o manualidades que se mandan para casa. Y si lo prolongamos en edad, los trabajos de fin de grado de los universitarios. Es muy significativa la total

intervención de los padres. ¿Y exactamente para qué eso? Me hago las siguientes preguntas después de ver la «calidad» de algunas de las manualidades que se mandan para casa: *¿para qué hacemos esos trabajos por ellos?*

Recuerdo el sistema solar que le mandaron a mi hija el año pasado (4.º de primaria, nueve años). Había que hacer uno en tres dimensiones como cada uno quisiera. Con asombro observé el que «hizo» la hija de un arquitecto que envió la foto orgullosamente al grupito de WhatsApp de la clase. ¡Menudo nivel! Planetas de corcho colocados con alambre en un panel, delicadamente pintados con acuarela… Estaba claro que era imposible que lo hubiera hecho la niña. Así que, sin pensarlo ni un instante, comencé a ayudar a la mía con la plastilina (material que habíamos elegido para realizar los planetas) como si me fuera la vida en ello. Esos planetas iban a quedar perfectos ¡¡como me llamaba Noelia!! Mi hija me miró con media sonrisa cuando vio mi cara al contemplar la foto enviada al WhatsApp; era como si me hubiera entrado de repente el espíritu de competición de la Fórmula 1. Creo que hasta dije en algún momento viendo cómo hacía ella la bolita del planeta: «Deja, deja, ya lo hago yo».

¿Para que tu hijo sea el mejor de la clase? ¿Para que gane sobre los demás? ¿Para que le den la mejor nota que en realidad no es suya? ¿Qué logras haciéndolo tú? Tendríamos que reflexionar y pensar largo y tendido qué esperamos o qué queremos conseguir haciéndolo nosotros. ¿Por qué la educación también se ha convertido en una carrera de fondo?

Lo que viene a decir este tipo de comportamiento es que *no confiamos en lo que los niños traen del colegio, sino que tenemos que comprobar por nosotros mismos si los deberes son correctos haciendo la consulta en el grupo de padres de la clase. No confiamos en que lo hagan «bien» y por eso lo hacemos nosotros. No confiamos en ellos y eso ellos lo notan.*

Lo que vamos a conseguir con esta manera de actuar es:

• *Niños que no asumen ningún tipo de responsabilidad para su edad*: «Total, va a estar mamá o papá pendiente y si se me olvida

algo ya se preocupará ella o él», pensarán ellos.

• *Niños a los que les da miedo hacer cualquier cosa porque tienen nuestros ojos encima*: y tienen miedo por si se equivocan, porque nosotros se lo vamos a hacer mejor o al menos vamos a corregir sin que ellos hayan tenido tiempo de reflexionar.

• *Niños que prefieren poner la atención en otras cosas, porque para estas «ya está mamá o papá»*: así que aparece la dispersión, la desconcentración, los niños Peter Pan…

• *Niños que cuando crezcan solo esperarán instrucciones y órdenes para empezar a actuar*: desgraciadamente, este perfil ya existe en las empresas. Lo veo por todos lados. Es más fácil esperar instrucciones que comenzar a caminar por cuenta propia.

Tuve una conversación muy interesante con una madre a raíz de comentar esto de los «trabajitos» y me dijo claramente «que lo que ganábamos los padres era menos lío»: «Si lo haces tú en un momento, te ahorras ensuciar todo de pegamento, te ahorras tener que estar tranquilamente esperando a que termine y te ahorras el rato, básicamente porque en media hora lo puedes haber acabado, mientras tu hijo tarda una tarde entera».

No sé si ese será el motivo, pero desde luego es uno de los motivos, estoy segura. *Nuestra falta de tiempo y la pérdida del disfrute en el momento presente.*

No me he sentado con mi hija a hacer los deberes nunca porque he considerado que no debo y porque, si son sus tareas, en teoría ella debe resolverlas. Otra cosa es que pueda tener alguna duda, entonces sí que he intervenido. Aunque entiendo que llegará un momento en que quizás ya no pueda inmiscuirme porque básicamente no sabré. Al alcanzar un determinado curso, mi padre no me pudo ayudar con las dudas de física. *Sin embargo, me animaba a que preguntara en clase, que me interesara y que fuera yo por delante para resolver mi propio problema. Por eso no son mis deberes, son los de mi hija.*

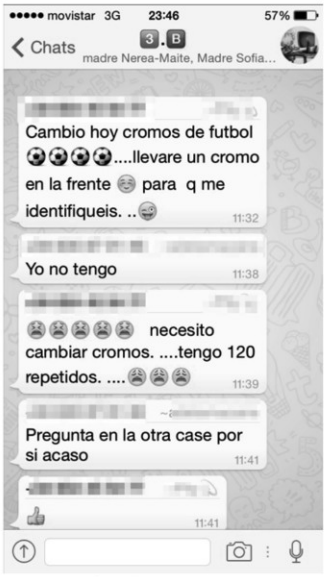
Cuando mis hijos eran bebés y de manera natural comenzaban a realizar cosas por ellos mismos, recuerdo la sensación de «intentar proteger» y «respaldar» todo lo que hacían. Cuando alguien me

sugería: «Déjalo, que lo haga solo», la impresión que yo tenía era de *no querer dejar que lo hiciera.*

El vínculo emocional que tienes con tus hijos hace que desaparezca la racionalidad de analizar alguna situación de manera más objetiva.

Jugando por ellos

El colmo de los colmos es llegar a intervenir de manera que intentemos vivir su vida. No les dejamos vivir, jugar y experimentar la infancia que les ha tocado. Vivimos por ellos y jugamos por ellos. Para muestra, la imagen de abajo real de un grupo de WhatsApp de madres.



De nuevo, no di crédito. Las madres intercambiando los cromos por los niños.

Ya por si fuera poco hacer los deberes, los trabajos… *ahora también jugamos por ellos.* Los acompañamos en algo tan necesario y sencillo para ellos como el juego entre sus iguales. El juego favorece su crecimiento, su socialización y el desarrollo de habilidades sociales fundamentales para la edad en la que están. Cuando se relacionan entre ellos aprenden comunicación, negociación, a ceder, empatía… porque estas habilidades no se adquieren leyendo en un libro su significado, sino practicando. No juegues por tus hijos, juega con ellos pero no por ellos.

Teniendo en cuenta esto, en el caso concreto de conflictos derivados de su juego o similar, ¿se debe intervenir en esos conflictos? Desde mi punto de vista no deberíamos hacerlo «entre ellos», sino ayudando a cada uno por separado *comentando y dándole indicaciones para que resuelva por sí mismo el problema que haya surgido. Y no olvidemos que es fundamental para su propia autoestima que lo haga.*

Las plataformas escolares

Desde hace relativamente poco, las plataformas escolares también están en auge gracias a la bendita tecnología (y no lo digo con ironía, aunque muchas personas entendieran en su día que yo no estaba a favor de ella). Es cierto que todavía no funcionan en todos los colegios, pero no tardará en ser una herramienta más de conexión con las familias.

Además del expediente académico, en la plataforma puedes ver avisos importantes y notas varias de los profesores. Me parece muy interesante, ya que permite ese contacto que con papeles, circulares y notas en algunos casos era muy poco efectivo porque la mayoría de las veces no llegaban a su destino.

En mi caso, agradezco este sistema, pues permite una mayor cercanía con el colegio y con los profesores. Recibo notas incluso de cómo va avanzado mi hija en relación con algo comentado en la tutoría y eso hace que *las familias y el colegio formemos un equipo*. Y esto es clave. Sin embargo, noto también el exceso en las mismas. Y cabría preguntarse, ¿dónde está el límite?

Reproduzco el correo que recibí de una madre usuaria. Su hija está en primaria y le envié un correo pidiéndole su parecer, ya que estaba notando que muchas madres opinábamos igual en este tema. Esta fue su respuesta:

> ¡Hola, Noe!
>
> Pues lo de la plataforma me imagino que será útil de cara a cuando sean algo más mayores porque ellos mismos la podrán consultar y estar pendientes de su trabajo, notas... Hoy por hoy, lo que supone es que los niños están menos pendientes de las tareas que tienen que hacer porque lo pone en la plataforma y lo mira mamá, ya no

traen circulares a casa (que es un ahorro de papel pero no se responsabilizan de transmitir lo que dicen en el cole), y lo que menos me gusta es que como un día no entres en la plataforma o entres demasiado pronto, ya te has perdido cualquier cosa que posiblemente era para el día siguiente. Vamos que ¡¡me siento como una mujer a una plataforma pegada!! Yo sobre todo he notado el cambio en primaria porque hay correo o mensajes todos los días. Está claro que hay que adaptarse a las nuevas tecnologías, pero hay veces que nos volvemos esclavos de ellas.

Dentro de las notificaciones normales que hacen los profesores a los padres sobre la marcha de los alumnos, hay cierta tendencia a comunicar casi todos los días las tareas escolares de manera concreta.

Es habitual encontrar los siguientes tipos de nota:

Fechas de controles:
Viernes 21- Ciencias Naturales T. 2.
Lunes 24- Plástica.

O bien:

Para mañana deben traer hechos los ejercicios 12, 15 y 17 de la página 14 del libro de matemáticas.

Debido a mi imposibilidad de entrar diariamente en la plataforma por viajes y trabajo, como bien dice esta madre amiga mía, me han llegado notas de los deberes días después de la fecha de entrega, con lo que, en mi caso, no cumplen su objetivo.

Comunicar cómo va la clase y en qué se encuentran en esos momentos me parece fabuloso; detallar lo que debe aparecer en la agenda escolar me parece repetitivo y redundante. Porque en este caso habría que eliminar una de las dos cosas, o la agenda o la plataforma. Volvemos a caer en la supervisión al detalle de algo que deben hacer los niños.

La cuestión es *qué hacer para fomentar esa responsabilidad e iniciativa, que básicamente es el objetivo bienintencionado del profesor* al especificar en la plataforma cada cosa que deben hacer

esa tarde en casa. Es clave que analicemos con calma *los objetivos* (qué queremos conseguir con su uso), *la estrategia* (cómo lo vamos a hacer) y *las posibles dificultades* que nos surjan en el camino.

Revisión de exámenes en la universidad y acompañamiento a entrevistas de trabajo

Desde luego, si ya me echaba las manos a la cabeza con la comprobación de los resultados de los problemas de matemáticas de 5.º de primaria por el grupo de WhatsApp, cuando me enteré de que era un caso, y no poco común, que *algunos padres se presenten a la revisión de los exámenes en la universidad*, ya no supe qué pensar. *Y el tema de acompañar a los «retoños» a las entrevistas de trabajo*… me dejó sin habla durante un buen rato.

Es curiosa la incoherencia de comentar «a ver si madura de una vez» y al mismo tiempo ir con ellos a las entrevistas. Desde luego, si acompañamos a los adultos en cada paso que dan, los hacemos mucho más niños. Sin duda para ellos *no deja de ser más cómodo, pero es una «comodidad incómoda».* Todos necesitamos en un momento dado salir del nido y comprobar por nosotros mismos la vida. Es una trayectoria natural salir al mundo y vivir.

Trabajar la autonomía en el colegio

La tendencia educativa relacionada con este tema tiene, desde mi punto de vista, dos aspectos a reflexionar:

1. Conocimientos vía embudo *vs.* experiencia para integrar conocimientos, el gran debate.
2. La solución de ejercicios y problemas debe ser la marcada por el libro y como dice el libro.

Analicemos cada uno de ellos:

1. *Conocimientos vía embudo vs. experiencia*: una de las maneras de fomentar la autonomía es haciendo que tengan «experiencias». La experimentación es la base de la autonomía. Por supuesto que habrá error en muchas de las cosas experimentadas y probadas, y han de ser usadas para el aprendizaje. Así que tratamos dos cosas:

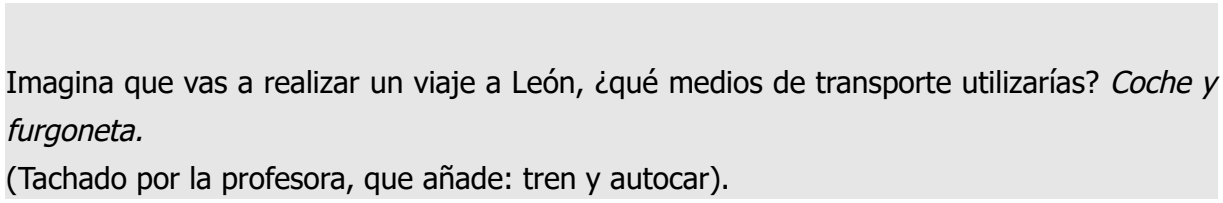
por un lado, su iniciativa (prueban cosas una y otra vez) y, por otro, su aprendizaje del error (sacan conclusiones de qué cosas deben cambiar la próxima vez). Y en este caso sería bueno e interesante trabajar también el aprendizaje del éxito.

Hace un tiempo oí decir a una madre: «Están tan acostumbrados a memorizar que ya no saben razonar y pensar». En aquel entonces sus hijas estaban en la ESO. Sin embargo, tengo que remarcar que *la memoria es fundamental*, es básica para el desarrollo y cabe una reflexión sobre ella. Como bien dice Jesús C. Guillén:

> Estudios realizados en años recientes han demostrado que los procesos emocionales son indisolubles de los cognitivos. Ante contextos emocionales positivos se activa el hipocampo, región cerebral importante para la memoria, mientras que ante estímulos negativos se activa la amígdala, región cerebral que se activa ante reacciones emocionales, especialmente las de miedo o temor. Esto sugiere la necesidad imperiosa de generar *climas emocionales positivos* en el aula que favorezcan el aprendizaje y en los que se asuma el error de forma natural, se proporcionen retos adecuados, se fomente la participación y el aprendizaje activo, haya expectativas positivas del profesor y se elogie por el esfuerzo y no por la inteligencia.
>
> (…).
>
> No hay aprendizaje sin memoria. Se ha demostrado, por ejemplo, que los niños que no conocen de memoria las tablas de multiplicar muestran más dificultades al resolver problemas aritméticos.

Por eso hoy las nuevas metodologías deben integrar todos estos aspectos y tener como base una adecuada experimentación que favorezca el proceso de integración de conceptos. Hay que *posibilitar que hagan cosas y, por qué no, se equivoquen sin entrar en la penalización absoluta para que se integren de manera más rápida.* Y todo ello con la base emocional, que es la que sustenta la racional.

2. *La solución de ejercicios y problemas*: me resultó muy curiosa la resolución de este ejercicio por parte de un niño de primaria:



¿Por qué esos y no otros? *Porque son los transportes que tienen mis padres*.

Me parece que podemos hacer una reflexión: ¿habríamos tachado nosotros su respuesta si el ejercicio se hubiera planteado a adultos?

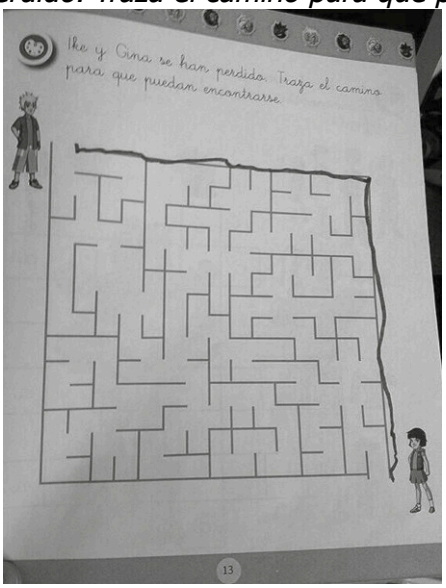
Cuando de adultos resolvemos problemas buscamos la solución (objetivo que haya que conseguir) partiendo de los recursos que tenemos y viendo otros posibles dentro de nuestra influencia. La respuesta dada es mucho más lógica que el tren y autocar que no están dentro de los recursos que se tienen. Sinceramente, la lógica deductiva del niño me parece de diez.

¿Qué es lo que pretendemos al plantear problemas o preguntas para que piensen?

Sin duda, habría sido un momento estupendo para plantear en clase las diferentes opciones de lo que habrían elegido cada uno para ir a León. Se habrían podido reforzar las diversas ideas de los niños, ayudando a que se fomentara por tanto su autonomía. En este caso, ha sido una oportunidad perdida.

Otro ejemplo de un niño de infantil fue este:

Ike y Gina se han perdido. Traza el camino para que puedan encontrarse.



La imagen no deja lugar a dudas.

Este problema se vuelve mucho más grave con los cursos superiores. Si queremos que piensen y tengan iniciativa, debemos valorar mucho más el planteamiento en la resolución de los problemas que el resultado en sí. El caso más llamativo en este

caso, fue el de una chica de 1.º de bachillerato a la que el profesor tachó el ejercicio porque, a pesar de dar el mismo resultado que pedían, el planteamiento había sido completamente diferente al camino marcado por el libro.

La gestión en el aula en este tipo de situaciones puede enriquecer y trabajar diversas habilidades. Desde la comunicación, al plantear entre todos diferentes puntos de vista, pasando por la autonomía e iniciativa al defender la propia postura y terminando con la cooperación en la búsqueda del resultado final.

No creo que debamos ser rígidos en educación, y mucho menos ahora. Los conocimientos se valoran, pero hoy se tienen mucho más en cuenta todas las competencias transversales que adquieres a lo largo de tu vida porque son las que te van a ayudar a vivir y a resolver situaciones y conflictos.

Las posibles razones de por qué hemos llegado hasta aquí

Y ¿por qué hemos llegado a esto de hacer los deberes con ellos, revisar los exámenes de universidad o acompañarlos a entrevistas de trabajo? ¿Por qué no les dejamos ser autónomos e intentamos hacérselo todo fácil?

Hay varias razones, pero yo creo que fundamentalmente son dos: *tiempo y miedo*.

1. El tiempo: las prisas en las que estamos inmersos, la velocidad a la que vamos hoy en día para todo y el tiempo que siempre apremia nos «obliga» a intervenir. Necesitamos intervenir porque si no, no llegamos.

Esto se aplica desde a los momentos en familia (en mi casa hasta el año pasado la frase más utilizada por la mañana era: «¡Venga! ¡Que se va el autobús!»), hasta a los momentos en que ellos solos pueden y deben hacer algo: comer, vestirse, ir a coger el autobús, matricularse en la universidad, sacarse el carné de la biblioteca, ir a comprar el pan, recoger la mesa, hacer la cama, preguntar sus deberes, llevar al día su agenda…

La vida se ha convertido en una carrera de fondo. Todo es para «ayer». Todo debe resolverse cuanto antes. Cuando apenas

acabamos de volver de las vacaciones de verano, comienzan a verse señales de Navidad y otros eventos que pasarán los próximos meses.

Existe un fenómeno que los últimos años que se ha puesto de moda llamado «Movimiento SLOW» (*www.movimientoslow.com*), que reflexiona sobre la necesidad de recuperar el tiempo para cada cosa.

En el caso que nos ocupa, habría que analizar prioridades. Tener hijos supone una renuncia a una parte personal que durante un tiempo no tendremos, es *complicarse la vida de una manera maravillosa*; pero difícil. Cuando lleguemos agotados de trabajar y ellos estén deseando vernos o al revés, pero no tenemos muchas fuerzas para jugar, hemos de pensar que esto no durará siempre. Dentro de nada ya no buscarán nuestra compañía todo el tiempo. Sin embargo, ese momento es uno de los más estupendos de la jornada. Llegar a las nueve de la noche pensando en meterte en la cama y que tus hijos te reciban con los brazos abiertos deseando contarte lo que han hecho es lo mejor que te puede ocurrir. Revisar el día con ellos recordando lo «mejor» que ha pasado es un ejercicio que recomiendo encarecidamente y es una forma extraordinaria de apreciar las pequeñas cosas que nos pasan en la vida.

Una noche de las vacaciones de Navidad en la que mi marido había salido con unos amigos que hacía mucho tiempo que no veía y mi hija mayor estaba de acampada, David y yo nos sentamos a la mesa para cenar (sin televisión, en mi casa en las comidas no la ponemos porque es un tiempo precioso de compartir). Esta fue nuestra conversación:

—David, cuéntame algo.

—Pues érase una vez un ratoncito así de pequeño —contestó de inmediato, juntando sus deditos como a una altura de un centímetro — que vivía en una mandarina. Pero esa mandarina no se comía, ¿sabes? Y todos sabían que no se comía. Era muy feliz.

La paternidad responsable implica esto. La renuncia y la entrega. Pero voluntaria y con alegría, no como una carga que nos ha tocado. Porque los niños lo percibirán, se sentirán carga y eso, a largo plazo, les afectará negativamente.

Vivir el momento presente influye positivamente en nuestro rendimiento personal y profesional. El *mindfulness* o atención plena es una práctica que beneficia nuestra mente ante la cantidad de estímulos externos y velocidad a la que vivimos.

Merece la pena aplicar la «atención plena» a los momentos que pasemos con nuestros hijos, pues los beneficios los veremos rápidamente.

2. El miedo: el que tenemos hoy en día los padres ante el mundo que nos rodea. Todo se ha convertido en una competición en la que, si no sales a ganar, no vales. Se desarrolla el afán de ser los mejores y más competitivos. Los padres estamos asustados (por llamarlo así) de la sociedad en la que nos estamos moviendo y de lo que nuestros hijos se encontrarán cuando lleguen al mundo adulto. Nuestro afán por el tema de competir, de ganar… es básicamente un reflejo de lo que ya estamos viviendo nosotros ahora.

Nos afanamos por que, casi desde que andan, sepan contar y leer. Queremos que aprueben y saquen las mejores notas (ojo al detalle de que muchos padres dicen: «Mi hijo *me* saca buenas notas… ¿A ti?»), que sean los mejores, *que puedan «comerse» el mundo cuando lleguen a esto que se ha convertido casi en un campo de batalla.*

La sociedad hipercompetitiva está dando lugar a luchas en todos los ámbitos. Se da el hecho curioso de que uno de los medidores de triunfo en los adolescentes es la cantidad de «Me gusta» que tiene tu publicación en cualquiera de las redes sociales. La cantidad de seguidores en Twitter, la cantidad de amigos virtuales…

Así que el camino más rápido para lograr que sean los mejores y ganen es, sin duda, hacerlo nosotros por ellos. Pero con esto estamos precisamente consiguiendo otras cosas que no les van a ayudar en absoluto. Deberíamos replantearnos de nuevo adónde llegamos con la competitividad y analizar qué bien les hacemos enseñándoles solo a competir.

Últimamente se utilizan con frecuencia los conceptos de padres helicóptero (que sobrevuelan todo lo que hagan los hijos), padres apisonadora (los que allanan el camino para que los hijos no se

encuentren ninguna dificultad), padres guardaespaldas (progenitores extremadamente susceptibles ante cualquier crítica a su hijo) y finalmente los padres víctima («Con lo que he hecho yo por mi hijo»).

Todos conocemos los casos del programa de televisión *Hermano mayor,* que, aunque son los más extremos, no dejan de dar ideas para la reflexión. Una de las chicas comentaba que cómo era posible que su madre no le pusiera la leche en la mesa… con veinte años. Si está acostumbrada a ello desde que nació, no espera otra cosa. Si nos ponemos en su lugar, debe de ser horrible que, de la noche a la mañana, tu madre deje de hacer lo que siempre ha hecho, independientemente de la edad que tengas.

No sabemos qué mundo se van a encontrar en un futuro debido a la velocidad de los cambios. *Por eso es absolutamente necesario que los ayudemos a que sus raíces estén fuertes, a que conozcan sus recursos, a que confíen en ellos mismos para abordar cualquier cosa que pueda venir. No debemos dejar que sea el miedo el que eduque a nuestros hijos.* El miedo desaparece cuando confío en mí mismo y en mi capacidad de superar dificultades.

Una de las consecuencias directas de fomentar la autonomía es la mejora de la autoestima. Forma parte de la inteligencia o cociente emocional que es básico para el desarrollo de las personas. Si me doy cuenta de que puedo hacer las cosas por mí mismo, mi aprecio personal subirá, además de adquirir conocimientos de manera natural. *Por lo tanto, debemos confiar en ellos para que confíen en ellos mismos.*

OBJETIVOS Y METAS PARA LA MEJORA DE LA HABILIDAD

A lo largo de todo el capítulo he ido plasmando una realidad que tenemos y que podemos modificar haciendo pequeños planes de acción e incluso «entrenando» a nuestros hijos. El primer paso con el que debemos comenzar es la definición de objetivos y de la habilidad de autonomía. La meta última será que adquieran autonomía, y con eso en mente, empezaremos definiendo objetivos.

Cuando hablo de autonomía me refiero a *la habilidad que surge de confiar en nuestros propios recursos para abordar las cosas y hacerlas*. Cabría preguntar: ¿qué grado de autonomía tenemos nosotros?

Que cada uno se observe y piense el ejemplo que está dando. Cualquiera que sea la manera de afrontar los problemas y éxitos, eso será lo que traslademos. Pues nuestro ejemplo es infinitamente más poderoso que las lecciones de palabra. Es el espejo en el que ellos se mirarán, y aunque parece que no prestan atención, están al tanto de cada paso que damos.

Debemos preguntarnos de manera concreta lo siguiente: *¿qué queremos conseguir en su autonomía? ¿Cuál es la meta que queremos que alcancen?*

En función de nuestra concreción, podemos afinar mucho más. Estos objetivos deben ser SMART (siglas en inglés): específicos, medibles, alcanzables, realistas y planificados en el tiempo:

• *Específicos (specific)*: es muy importante especificar, y aquí el lenguaje juega un papel fundamental. No es específico «Quiero que sea más autónomo». Es específico «Quiero que se lave los dientes solo».

• *Medibles (measurable)*: ¿cómo sabré que lo habrá alcanzado? Parece una pregunta retórica, pero la única manera de saber cuándo hemos logrado un objetivo es precisamente responderla. «Cuando durante cuatro días seguidos no pida mi ayuda, habrá conseguido lavárselos solo y por tanto habrá logrado el objetivo».

• *Alcanzables (achieve)*: es muy importante la adaptación de las metas a la edad de los niños. Dependiendo de la edad, los objetivos deben ser unos u otros dentro de la misma habilidad a desarrollar.

• *Realistas (realistic)*: realistas en el sentido de ser suficientemente motivantes para todos y, a su vez, posibles de conseguir. Si tenemos un niño de cuatro años que ni siquiera se sabe poner los calcetines, no podremos lograr en un mes que se vista solo. Bueno… quizás sí, entrenando ocho horas al día, pero no es muy factible ni realista.

• *Planificados en el tiempo (time phased)*: este apartado, la planificación, supone un patrón para nuestra mente. Es más fácil acotar los objetivos e ir cubriendo etapas que lograrlos de golpe. Nuestra mente lo sabe y se resiste menos cuando son pequeños avances que avances enormes. El sistema Kaizen de mejora desarrollado por los japoneses lo define perfectamente. La suma de pequeños cambios o logros tiene como resultado final grandes cambios o grandes logros.

Cualesquiera que sean las metas planteadas, lo mejor es empezar por una o dos y no por treinta. En el caso de la autonomía, con mis dos hijos nos planteamos lo siguiente:

Enma:

«Que lleve un control en la agenda de lo que hay que hacer diariamente, además del tiempo de estudio semanal por ella misma sin que tengamos que decir nada. Cuando repetidamente veamos que durante una semana lo tiene como rutina lo habrá alcanzado. Plazo, un mes. La primera semana dos días ella sola, la siguiente tres y las últimas el total de días incluidos los fines de semana».

David:

«Lavado de dientes y vestirse con todo de manera autónoma, menos camisas y camisetas. Logrado dentro de dos meses. El primer mes, dientes de abajo y ropa interior. El segundo mes, todos los dientes y pantalones».

Sería muy interesante hacerles partícipes a ellos sobre todo con una edad ya en la que se pueda compartir esta información. A los niños de primaria se les da muy bien hacer planes, lo viven como un juego. Son retos, ya que las metas a alcanzar pueden convertirse en algo muy motivante para ellos.

OPCIONES DE TRABAJO

«Si al educar a un niño te sorprende su falta de habilidad, trata de escribir con la mano izquierda.
Recuerda que el niño es todo él una mano izquierda».
Anónimo

Una vez planteadas las metas y objetivos, vamos a estudiar posibles opciones de trabajo. Aquí os detallo algunas, pero podéis

modificar o hacer las vuestras propias según las ideas que os surjan.

Para los padres

Analizar qué estamos transmitiendo

Hace tiempo, traté este tema en mi blog haciendo hincapié en dos cosas fundamentales:

- *Iniciativa*: hacer las cosas por mí mismo.
- *Responsabilidad*: elegir nuestros actos adecuadamente a las circunstancias y asumir las consecuencias de los mismos para poder rectificar o mejorar posteriormente.

Estas dos competencias, que son fácilmente entrenables desde que somos pequeños, nos ayudarán de adultos a enfrentarnos a muchos de los desafíos que nos ofrece la vida.

Una tendencia de liderazgo en la que estoy trabajando estos últimos años es *la construcción y desarrollo de la persona del líder antes de adquirir habilidades para trabajar con los otros*. Está claro que lo que no hagas contigo mismo, no lo podrás hacer con los demás. Es fundamental trabajarse para lograr posteriormente el desarrollo de otros.

En esto de la paternidad (que no deja de ser un «liderazgo familiar») ocurre lo mismo. *Nuestras carencias serán más o menos captadas por nuestros hijos y ellos serán de una manera u otra moldeados por ellas.*

Debemos, por tanto, ver qué nos falta a nosotros o qué necesitamos para acompañar a estas personitas en su pleno desarrollo. ¿Qué grado de iniciativa muestro y qué grado de responsabilidad estoy dando?

Para ello, nos pueden ayudar las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones transmito a mis hijos diariamente?
- ¿De qué cosas suelo hablar más?
- ¿Cómo muestro aquello que quiero que ellos vayan aprendiendo y adquiriendo?
- ¿Qué cosas debo mejorar para que ellos vean?
- ¿Qué actitud tengo ante mis propios fallos?

• ¿Qué emociones muestro ante situaciones que no me gustan y me han contrariado mucho?

• ¿Qué actitud tengo ante mis problemas?

Un trabajo personal previo nos ayudará mucho a centrarnos posteriormente en nuestros hijos, porque cuanto más firme sea yo, más fuerte se agarrarán para subir y mejores serán sus cimientos.

Ayudarles a realizar su propio plan de acción

El último día de las pasadas vacaciones de Navidad le pregunté a mi hija si le habían puesto deberes. Me nombró un par de cosas.

—¿Las tienes apuntadas?

—No.

—Ya… ¿y cómo vas a hacer?

—Pues no sé, las iré haciendo estos días.

Como no me convenció nada su respuesta, al llegar a casa me senté con ella y le propuse hacer una tabla. Se resistió bastante, tengo que decir, pero me mantuve firme y, con cariño, fui haciéndole las preguntas. El tono en que se hace este «entrenamiento» no debe ser de impaciencia y enfado (que he de decir sale de manera bastante espontánea), sino de *paciencia infinita, confianza en ellos y firmeza.*

—¿*Qué* es lo que tienes que hacer? Escríbelo.

Entonces hizo una lista con todos los deberes en detalle.

—¿*Cómo* lo tienes que hacer?

Aquí comenzó a reírse ante la pregunta «tonta».

—Pero ¿qué dices, mamá? Pues los tengo que hacer, y ya está.

—No, no… ¿cómo tienes que hacerlo?, ¿bailando?, ¿dando volteretas?

Soltó varias carcajadas en plan: «Mi madre no se entera».

—Claro que no, qué cosas tienes, sentada en mi escritorio —replicó.

Este detalle es importante porque si lo ponen por escrito estamos haciendo que *se comprometan con el contexto de la tarea*. Las tareas tienen un momento y un lugar, y hay que respetarlo. Igual que no comemos en el baño. De este modo, estamos enseñando

orden y el día de mañana no acabarán en el salón o la cocina con la televisión haciendo los deberes, por ejemplo.

La tabla del plan de acción personal quedó de la siguiente manera. Posteriormente lo completó primero ella sola, y después conmigo fue comentando lo que había puesto y modificando según le hacía yo algún aporte.

Ayudarle a realizar este plan me generó cierta tranquilidad y a ella claridad y compromiso. Durante los días que siguieron solo le pregunté una vez cómo llevaba el plan. Lo llevó a cabo sin problema.

Evidentemente, si surgen dificultades, hay que estar ahí, presente, para darse cuenta y echar una mano. Quizás al hacer el plan haya algunos problemas porque las preguntas pueden parecer muy «de adulto». Sin embargo, se pueden adaptar y dirigir más o menos según la edad.

Para niños más pequeños la tabla no funciona, pero sí pequeñas frases.

—Oye, David, ¿qué te parece que te laves tú estos días los dientes de abajo y yo te lavo los de arriba?

—Mmmmmm, vale, aunque no sé.

—Bueno, yo te ayudo, pero los de abajo tú, ¿te parece?

Además de plantear ese plan de acción con David, aquí introduje el sistema Kaizen, que trata de dar pequeños pasos hasta llegar a la meta.

El sistema Kaizen para el cambio es originario de Japón y significa «mejora progresiva». Si queremos grandes cambios lo lograremos sumando muchos pequeños cambios. Al trabajar en la mejora con los niños es fabuloso aplicar este sistema. Los grandes cambios son montañas para ellos, así que incorporar pequeñas cosas que no generen rechazo y resistencia inicial es el camino.

Pongamos como ejemplo el tema «lavarse los dientes».

Ya habíamos comentado este asunto y él no estaba de acuerdo, lógicamente. Se resistió con todas sus armas hasta que le propuse el tema «dientes arriba y abajo». Una vez logrado eso, quise avanzar un paso más y lo hice así. Esa noche me entretuve a propósito en la cocina y él, desde el aseo, me dijo:

—Ven a lavarme los dientes.

—No puedo, David… pon la pasta en el cepillo tú. —Y esperé a ver qué decía.

—Es que no… —Resistencia normal inicial, pero continuó—: Ah, vale. —No le pareció tan difícil… Yo, sonrisa de oreja a oreja.

—Y ahora lávate los dientes de abajo —seguí diciéndole desde la cocina.

—Vale… los de arriba ven tú.

—Ok, ya voy.

Olé, conseguido.

La manera de trabajar con ellos es teniendo en mente la gran meta o el gran objetivo, ver qué pequeños escalones se pueden ir subiendo antes del plazo. Cuando se planifica de esa manera, el camino resulta mucho más fácil para las dos partes.

Ayudarles a reflexionar sobre lo que hacen, así fomentaremos la autoconciencia

La experiencia, sin duda, es el mayor recurso del aprendizaje. ¿Cómo aprendemos las personas?



Es fundamental que dejemos que hagan. La penalización del error o dramatización del mismo influye negativamente en el propio proceso de aprendizaje. La vida es una sucesión de resultados deseados y no deseados. Los no deseados, comunicativamente mal denominados fallos, son los que más nos ayudan a aprender. Y, por supuesto, nos ayudan a no fallar de nuevo. Evidentemente, los resultados deseados también; ante estos deberíamos preguntarnos:

- ¿Qué he hecho para que el resultado sea satisfactorio?
- ¿Qué recursos personales y externos he utilizado?

- ¿Qué he aprendido de mí mismo durante el proceso?
- ¿Qué he aprendido de los demás o de lo que me rodea?
- ¿Qué voy a repetir la próxima vez?

Para los no deseados, las preguntas, aunque muy similares, son algo diferentes:

- ¿Qué resultado esperaba?
- ¿Cuál es la diferencia con el resultado obtenido?
- ¿Qué otras cosas podría hacer la próxima vez?
- ¿Qué he aprendido de mí mismo durante el proceso?
- ¿Qué he aprendido de los demás o de lo que me rodea?
- ¿Qué voy a repetir la próxima vez?
- ¿Qué haré distinto?

Estas preguntas, adaptadas a los niños, pueden lograr resultados increíbles.

Veamos casos particulares.

Llegan las «malas» notas o resultados de exámenes que no son lo esperado. Mi hija tiene cierta habilidad para las matemáticas y, aunque a veces se relaja, como pasó en esta ocasión, normalmente los resultados son muy buenos. Un día vino con una hoja entera de ejercicios resueltos y corregidos por la profesora para que se los firmara. Cuál fue mi sorpresa cuando veo muchas notas de la maestra en los mismos ejercicios: «Faltan los siguientes ejercicios que no has entregado (…), además, las hojas están todas desordenadas. La próxima esfuérzate en entregarlo ordenado y sin que falten los ejercicios».

—¿*Qué ha pasado con los ejercicios*? —le pregunté.

Puso cara de «Quiero salir de aquí, mi madre me ha pillado», que además aderezó con cierto tono a la defensiva…

—No sé…

—¿Cómo que no sabes? —Y para evitar que notara que comenzaba a alterarme y repitiéndome a mí misma todo lo que he escrito antes, comencé de nuevo—: Ok. Mira, dice que faltan los ejercicios estos, ¿*no los tenías apuntados*? —Pregunta cerrada.

—Sí, los tenía, pero no son esos, así que se ha equivocado corrigiendo —responde a la defensiva de nuevo.

—No creo que se haya equivocado tu profesora, *¿qué puedes hacer para comprobarlo?* —Pregunta abierta, fomenta la reflexión y el no juicio, fundamentales para establecer diálogos.

—Voy a mirarlo de nuevo en la agenda…

—…

—Ah, sí, es que me equivoqué con la página.

—*¿Qué puedes hacer para que no te pase de nuevo*? No es la primera vez, algo debe ocurrir cuando apuntas.

Pensó un rato mientras miraba la agenda.

—Ah, y ya sé por qué me dice lo del orden; se lo he entregado de fecha reciente a fecha más antigua y ella lo quiere al revés. La próxima ya me acuerdo… Pues puedo poner otros colores para que me llame más la atención.

—Ok, me parece buena idea. *Prueba y comentamos, ¿te parece?* —Pregunta cerrada.

—Vale. —Sonrisa…

La mejor parte para las personas que deciden realizar cosas para cambiar resultados es la satisfacción personal que se traduce de nuevo en la mejora de la autoestima. Por eso son tan importantes las preguntas abiertas que ayuden a la reflexión. Comenzar con preguntas abiertas y acabar con cerradas es un interesante sistema.

Para el colegio

Ideas para las plataformas escolares

Es clave que analicemos con calma *los objetivos* (qué queremos conseguir con su uso), *la estrategia* (cómo lo vamos a hacer) y *las posibles dificultades* que nos surjan en el camino.

Lo que yo propongo sería:

Objetivos:

- Mantener una comunicación fluida con los padres y familias.
- Comunicar los aspectos, citas, eventos y demás temas relevantes del centro.
- Enviar mensajes directos a los padres de cara a mantenerlos al día de algo específico que se haya comentado.
- Informar de resultados académicos.

• Quedar para tutorías.
• Consultar los aspectos generales de la marcha de la asignatura (no especificar diariamente los temas).

Estrategia:

• Cada profesor, de manera individual con su asignatura, puede informar de los objetivos del trimestre y de la marcha cada cierto tiempo (un par de semanas, por ejemplo).
• Cada profesor, de manera individual con su asignatura, puede citar a los padres por algo concreto del alumno e incluso petición de tutoría.
• Los tutores, de manera individual, pueden comunicar cosas concretas importantes de cada alumno a su familia.
• El colegio debe dar información general sobre eventos, cifras, etc. Esta información no debe usarse como agenda escolar.
• Pueden acordarse, partiendo de los objetivos, estrategias específicas con los padres para que sea más fácil para ambas partes.

Dificultades:

• Ver dónde está el límite de la comunicación, pero si se tiene claro el objetivo, se pueden trabajar diferentes estrategias en función del centro, de los profesores y de las familias.
• Que no exista comunicación a pesar de las notificaciones.
• Que haya plataformas que no permitan la comunicación bidireccional.
• El uso adecuado, cuando ya tengan la edad, de la plataforma por parte de los alumnos.

Considero, en cualquier caso, que todo esto debe concretarse en función del centro escolar y los padres. Yo tengo ideas basadas en lo que he vivido estos años, pero, por supuesto, puede matizarse.

Para los profesores en clase

Cualquiera de los puntos desarrollados en las opciones para los padres se podrían aplicar en clase. Aparte de eso, se pueden realizar debates en los que el método socrático sea la base del

planteamiento de planes de acción para los alumnos que fomenten esta habilidad de autonomía.

Por ejemplo, si se debe trabajar un proyecto o trabajo por grupos, el profesor muestra el objetivo del trabajo y, además, plantea las siguientes preguntas para debatir en clase o por grupos:

- ¿De qué recursos disponéis en este momento para lograr el objetivo del trabajo?
- ¿Qué puede aportar cada uno?
- ¿Qué os está faltando?
- ¿Qué dificultades pueden surgir?
- ¿De qué manera se podrían abordar las dificultades?
- ¿Cómo os vais a organizar para hacer el trabajo?
- ¿Qué va a hacer cada uno?
- ¿Cuándo lo vais a entregar? (Esta pregunta, si el trabajo no tiene fecha de entrega por parte del profesor, puede resultar interesante para que se organicen el tiempo ellos mismos y se comprometan).

Cualquier planteamiento que implique este tipo de preguntas ayudará a mejorar la autonomía de los alumnos que emprenderán acciones para el logro de objetivos y adquirirán habilidades por ellos mismos.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Realidad	• Intervenimos como agendas particulares de nuestros hijos. • Llegamos a jugar por ellos en juegos propios de cada edad. • Podemos acompañarles a la revisión de los exámenes en la universidad. • Podemos ir con ellos a entrevistas de trabajo, algo que es el colmo, pero que ya se está dando. • Propiciamos una generación acobardada, que no se atreve a hacer cosas, atemorizándose ante cosas evidentes y básicas. • Las razones son diversas pero básicamente resalto dos: tiempo y miedo por parte de los padres.

Objetivos y metas a plantearnos	• Definir nuestros objetivos a lograr con nuestros hijos, dependiendo de la edad. • Establecer objetivos que deben ser SMART (específicos, medibles, alcanzables, realistas y planificados en el tiempo). • Hacerles partícipes a ellos de estos objetivos.
Opciones de trabajo para padres	• Analizarnos nosotros mismos primero antes de plantear cualquier trabajo con ellos. • Ayudarles a realizar su propio plan de acción. • Emplear el sistema Kaizen. • Usar la reflexión como base de trabajo.
Opciones de trabajo para profesores y colegios	• Analizar objetivos y estrategias específicas por ciclos del uso de la plataforma. • Comunicar a los padres esta información. • Intervenir lo menos posible en la agenda escolar.
Sistema Kaizen	• Es un sistema de mejora continua que logra objetivos espectaculares. • Aplicarlo en la educación de los niños puede ser divertido y relativamente sencillo.

Desafío 2. La importancia de saber comunicarse

—¡¡¡Es que cuando lloro, grito y no sé por qué!!! ¡Me estás regañando! No quiero hablar, ¡vete!

—No te estoy regañando.

—¡Sí me estás regañando!

Seguía llorando y chillando, y no sabía lo que le pasaba. Tenía ganas de decirle que se fuera a su habitación y que, cuando estuviera tranquila, hablaríamos porque además de que no me parecía que yo me mereciera ese trato, estaba indignada. Así que si me hubiera dejado llevar por lo de «siempre», habría actuado así:

—Mira lo que te digo, ¡cuando estés calmada hablamos!

—¡Es que no quiero hablar!

—¡Vete a tu habitación y veremos!

Sin embargo, apliqué lo que trabajo una y otra vez en los cursos para comunicar (escucha empática) y recompuse todo lo que me venía a mi interior y *dejé aparcado mi «yo»* para centrarme en ella y resolver el conflicto. Lo que quería ante todo es que se sintiera comprendida y pudiéramos hablar. Dejé pasar un poco el tiempo para dar espacio a que nos calmáramos las dos y le dije:

—Entiendo que te sientas a veces como que no entiendes nada, no me entiendes a mí ni a tu padre, ni a ti misma. Las emociones te juegan una mala pasada, se apoderan de tu cuerpo y haces cosas raras… —Quise darle un toque de humor porque la conozco y funcionó. Comenzó a sonreír… iba bien. Seguí—: Quiero que sepas que, aunque te entiendo y comprendo eso que te pasa, yo pienso que no es correcto lo que has hecho, porque ya habíamos hablado de esto. Me gustaría que reflexionaras y si tienes algo que pedirme, lo hagas y buscaremos solución. Yo estoy aquí para lo que necesites, y aunque no siempre lo hago bien, te quiero mucho.

Bajó los hombros, su cara se relajó más con otra sonrisa y me abrazó. No dijo nada, no hizo falta.

¿CUÁL ES LA REALIDAD?

Una de las habilidades fundamentales del ser humano es su capacidad de comunicar. La comunicación es la puerta de entrada al entendimiento y a unas relaciones saludables. Cuanto mejor la manejemos, más éxito tendremos en cada cosa que emprendamos.

Se dice que actualmente la comunicación mueve el mundo y estoy de acuerdo. Los medios, dueños del manejo de la información, pueden hacer que cambien las tendencias de cualquier cosa a golpe de *click*. Las personas que salen en esos medios y que controlan la comunicación son las que más seguidores tienen, llegando en ocasiones a cambiar tendencias globales. Todo comunica, todo. Incluso cuando uno no dice nada, ya está comunicando.

Casi ninguno de nosotros somos expertos en comunicar y como cualquier habilidad, se puede entrenar. Todo pasa por conocer de qué partimos y sobre todo decidir qué queremos conseguir. Una vez hecho esto, el camino será mucho más fácil. ¿Somos conscientes de nuestra manera de comunicar? ¿Logramos nuestros objetivos al hacerlo? ¿Cómo nos evaluaríamos a nosotros mismos en tema de comunicación?

Los grandes conflictos de las personas y con nuestros hijos son producto, en muchos casos, de una nefasta comunicación. Aunque el conflicto pueda ser solucionado, si fallamos en la entrada, que es la «conexión» que se produce mediante la comunicación, fracasamos en todo lo que sigue. Independientemente de cuáles sean nuestras prioridades con nuestros hijos, nuestros valores familiares, nuestros objetivos vitales… lo más importante de manera inicial es ser capaces de transmitirlos. Por lo tanto, debe ser una prioridad el mejorar nuestra manera de comunicar.

La comunicación con los hijos

El mundo de los adultos difiere del mundo de los niños en que cada uno de nosotros vemos cosas completamente diferentes, y en función de eso comunicamos (actuamos). Las situaciones son vividas de manera distinta por ellos y por nosotros. Siempre me ha llamado la atención que los niños se fijan en detalles que a ti se te pasan por alto completamente. «Mira, mamá, ¿has visto?», señalando un borde que sobresale en una pared, y has podido pasar diez veces por delante de eso sin que tu mente se haya fijado. Se detienen en cosas cotidianas que para ti son normales y dejas de ver porque ni siquiera aprecias. Ellos son la curiosidad andante. Una

recomendación es despertar nuestra propia admiración y curiosidad a su capacidad de asombro. Es una experiencia muy gratificante. ¿Qué es lo que ellos ven que tú no has visto? O bien, ¿qué piensan ellos de cosas que para ti son «normales»?

David me decía hace poco: «¡Mira, mamá, cómo se pega el imán en la nevera!», mientras lo lanzaba a medio metro. Eso era magia para él, y para mí fue magia que él lo considerara como tal.

En función de lo que vemos en cada mundo (adulto e infantil), así nos comportamos y, sobre todo, comunicamos y nos hacemos entender. Como consecuencia de esto, de adultos perdemos cierta frescura al comunicar *dando por hecho situaciones, aceptando nuestros juicios y opiniones como realidades, dejando poco margen de maniobra al que no opina como nosotros, suponiendo de antemano lo que el otro va a decir o está pensando*… y esto *son todo barreras para comunicar de manera adecuada*.



En el camino entre lo que veo y lo que quiero expresar y aquello que expreso en realidad y lo que el niño entiende o cree entender se extienden muchas posibilidades de error. De este modo, aparte de pararse a pensar en aquello que realmente uno quiere decir, es fundamental ser consciente de que hay diferencias entre nuestro mundo y el del niño, y hay que superarlas para hacerse entender.

¿Qué es lo que solemos hacer nosotros al comunicarnos con ellos?

• *No prestar la suficiente atención porque su mensaje «ya nos lo sabemos» la mayor parte de las veces*: la velocidad de comunicación de los niños es más lenta que la nuestra, así que solemos adelantarnos a su mensaje antes de que terminen su exposición y nos encontramos con respuestas del tipo: «¡No quiero decir eso!», claramente frustrante para ellos.

• *No escuchar de verdad. Fingir que lo hacemos con mensajes del tipo «te estoy escuchando, cariño» mientras hacemos otras cosas y no les miramos*: como ellos captan los mensajes no verbales mucho mejor, se dan cuenta de que no les prestamos verdadera atención y no entienden la disparidad del mensaje «te escucho pero no te escucho en realidad». Así que se sienten confusos y demandan atención.

• *Perder la paciencia cuando no comprenden nuestro mensaje y automáticamente mostrarlo en nuestro tono de voz*: es fundamental respetar los tiempos. No entienden nuestros mensajes muchas veces porque procesan de manera diferente, así que es imprescindible adaptar esa comunicación. Son niños, no pequeños adultos a la hora de comunicar.

• *No tener tiempo para escucharles. Este tema es recurrente en el libro, la falta de tiempo para pasar con ellos también se traslada a la comunicación*: si no tenemos tiempo para estar con ellos, porque siempre hay algo más importante que hacer, esta carencia se traslada igualmente a la comunicación. Por eso, de nuevo, es necesario pararse y mirarles a los ojos a su altura para demostrarles que son importantes y, de paso, enseñarles una habilidad en la comunicación: la verdadera escucha.

¿Qué les pasa a ellos cuando se comunican con nosotros?

• *Frustración por no encontrar las palabras para comunicar lo que quieren decir o bien no comunicar en absoluto*: David, con tres años y medio, me estaba explicando una cosa que era muy importante para él y de repente se paró en seco. Se rio y me dijo: «Es que no me sale, mamá». Son esos momentos en que preguntas y la respuesta que te dan es de otro tema completamente distinto. No es que no te escuchen, la mayor parte de las veces no saben cómo

expresarlo. ¿Habéis ido a un país extranjero del que no dominabais el idioma? Pues la sensación de querer expresarte, no encontrar las palabras y no conseguir lo que quieres es lo mismo que ellos sienten.

• *Confusión ante nuestros mensajes contradictorios*: probad a decir: «Venga, cariño, que nos vamos al cole» con tono amable, ritmo lento y volumen normal en lugar de con exasperación, ritmo rápido y volumen alto. Hay diferencia, ¿verdad? El tono, velocidad y gestos que acompañan al mensaje son más elocuentes que el mensaje en sí. Debemos coordinar ambas cosas para que no lleguen esos mensajes de contradicción.

• *Incomprensión de sus propias emociones y actuar de manera instintiva también cuando comunican*: «¡No me pasa nada!». En realidad, sí les pasa, pero no saben ni tienen recursos para mostrarlo. «¡No quiero hablar!», aunque en el fondo estén deseando un abrazo.

Por otra parte, y a tener en cuenta, me parece importante resaltar *su gran capacidad de captar los mensajes de manera subliminal.* Es algo que para ellos puede ser muy positivo y negativo a la vez, nosotros debemos ser conscientes de ello. Los niños son antenas andantes, son capaces de percibir nuestras emociones y aunque no las racionalizan e interpretan, sí actúan o se comunican a su manera para darnos a entender que lo han captado.

Enma (diez años) está atenta a cómo comunicamos su padre y yo; de hecho, se pone tensa cuando nuestros tonos de voz en algún momento se alteran. Nos lo dice abiertamente. Su hermano, sin embargo, se evade. Cada uno muestra de manera diferente cómo les afectan las sutilezas de la comunicación.

Por este motivo, hemos de cuidar el tono y los gestos cuando nos comuniquemos con los niños, porque ellos son mucho más sensibles que los adultos. E igualmente debemos utilizar un mensaje coherente para entendernos con los chicos y para ello también tenemos que entrenar.

Algunas palabras que usamos tienen un gran peso

Cuidadito con el «eres…»

Quiero hacer especial mención a esta manera de comunicar debido a la trascendencia que tiene. Aunque cuando la suelo comentar en mis sesiones una gran mayoría la conoce, sí es verdad que caemos en ella una y otra vez.

Ser *vs.* hacer y tener

Una de las maneras de trabajar en el *coaching* es concienciar a la persona de la distinción clara entre ser y el hacer o el tener.

¿Cuál es la razón profunda de este tema? Las personas somos y por el hecho de ser, ya estamos completas. Lo que pasa que a lo largo de la vida, hacemos o tenemos cosas. Nuestro valor y autoestima debería venir del ser, no del hacer o del tener. Sin embargo, solemos valorarnos y valorar a los demás por lo que hacen o tienen. La sociedad entera está montada alrededor de este concepto que hace flaco favor a la valía personal de los individuos.

«Si no haces, no eres»; «Si haces, eres»; «Si no tienes, no eres»; «Si tienes, eres», y todas las combinaciones posibles. Esto relaciona de manera directa tu esencia y fortaleza interior con los vaivenes de la vida en los que tienes, no tienes, haces y no haces. El ser no cambia, el ser es siempre el mismo. Sin embargo, el hacer y tener sí puede cambiar. *Habría que fortalecer ese ser independientemente de lo que haces o tienes para, si en algún momento lo que haces no está bien, rectificar con honestidad y asumir el error. Cuando se vincula el error o fracaso al ser, la rectificación es mucho más difícil.*

¿De qué forma se traduce esto a la hora de relacionarnos con los niños? Pues que solemos comunicar con este tipo de frases:

- «Eres un desordenado».
- «Eres un desastre».
- «Eres un desobediente».
- «Eres una bocazas».

El problema de esto es que como los niños están construyendo su persona, su ser, al recibir ese tipo de mensajes identifican su ser (que no se puede cambiar) con el hacer. Por lo tanto, *creerán que son así y no plantearán cambios.*

¿Cuál sería una mejor manera de dirigirnos a ellos?:

• «Eres un desordenado» *vs.* «Has dejado desordenada tu habitación».

• «Eres un desastre» *vs.* «Esto no te ha salido como siempre te sale».

• «Eres un desobediente» *vs.* «Cuando te digo que vengas no me obedeces».

• «Eres una bocazas» *vs.* «Las cosas que hemos hablado antes las has contado a toda la gente que estaba en casa y te había pedido que no lo hicieras».

De esta manera*, podremos pedir cambios al hecho en sí sin evaluarles como personas, sino calibrando los errores y planteando mejoras. Ellos podrán hacerse responsables de sus errores de manera más natural cuando su ser no esté dañado.*

La comunicación entre adultos

Es necesario ser consciente de cómo se establece la comunicación entre adultos. En las empresas en las que trabajo se producen diariamente una gran cantidad de conflictos de comunicación. Y estos conflictos son copiados «literalmente» por los niños en su modo de relacionarse con nosotros o con sus iguales. E igualmente imitarán la forma que tengamos de resolver esos conflictos para hacer lo mismo con los suyos. Afortunadamente en el colegio, comienza a darse importancia a esta habilidad. Se empieza a dar importancia a la capacidad de hacerse entender, trabajando en el campo de la oratoria.

Si adaptamos los conflictos típicos entre adultos a lo que nos pasa en casa, tenemos los siguientes ejemplos:

• *Callar por costumbre y comentar los problemas con quien no corresponde*: en el momento del conflicto en casa podemos callar y entonces desahogarnos con otra persona, por ejemplo, un amigo, otro padre o madre («Es que mi hijo, no veas la que me ha hecho», «Si te cuento la última de mi marido…», «Últimamente mi mujer está para no hablarle…»). Yo sé que es muy necesario el desahogo, pero cuidado con hacerlo fuera de lugar y con quien no corresponde. La persona con la que tenemos el conflicto debe ser la que reciba

nuestro trato y no otra. Y además, si el conflicto con nuestra pareja lo solucionamos dando ejemplo, los niños comprenderán que los conflictos existen, pero que se pueden solucionar de manera efectiva.

• *No escuchar de manera empática a los miembros de nuestra familia*: normalmente escuchamos de manera fingida o selectiva y en el mejor de los casos *de manera activa (preparándonos para responder)*. Perder la oportunidad de escuchar de manera empática a las personas con las que convivimos y trabajamos nos quita la posibilidad de vivir relaciones fluidas y constructivas. Son estos momentos de «claro que te estoy escuchando…» mientras haces la cena, recoges la ropa o miras el móvil.

• *Aconsejar a cada momento*: como nosotros ya hemos vivido esa situación (fuimos niños alguna vez, ¿lo recuerdas?), aconsejamos desde nuestro punto de vista. Interrumpimos de manera constante para aportar nuestra perspectiva cuando ni siquiera nos lo han pedido. Esto es lo que se llama la respuesta «autobiográfica». En nuestra buena intención por ayudar al otro, volcamos nuestra experiencia sin pedir permiso para hacerlo. La mayor parte de las personas buscamos que nos escuchen más que recibir consejo de principio; nuestros hijos también.

• *Hablar sin ser claro*: las cosas se transmiten de manera clara ya que, si no, los errores se dan con mucha frecuencia. Y para saber si lo hemos hecho, debemos preguntar si se ha entendido lo que queremos decir.

• *No confiar*: normalmente no comunicamos cuando nos falta la confianza. Hemos de trabajar la confianza que pasa por ser dignos de ella, para que se mejore la comunicación.

• *Imaginar e interpretar lo que piensan los demás*: esta es una de las que más me gustan y se pone en evidencia, sobre todo, en la comunicación escrita en la que no nos vemos. El famoso *texting* hace desaparecer de un plumazo todo el mensaje que se da a través de los gestos, los tonos de voz… Por lo tanto, permite que nuestro cerebro, tan volcado en encontrar explicación a todo lo que nos ocurre y ponerse de paso en lo peor (gracias a su capacidad de

protegernos), imagine, invente… y haga todo tipo de cosas muy curiosas a partir de cualquier mensaje escrito.

Veamos un ejemplo que se da en los mensajes escritos: mensaje de Pepe (padre) a María (madre): «Voy a recoger yo a los niños». María lee el mensaje mientras contesta a un correo de su jefe y piensa: «Estupendo», pero no contesta en ese momento. Pepe, que ve que ha leído el mensaje, se dice: «¿Por qué no contesta? ¿Se habrá enfadado por lo de esta mañana? Claro, eso es, si es que está tan nerviosa últimamente que todo le sienta mal…». Y así entramos en bucle, inventando una historia que nada tiene que ver con la realidad.

Otro ejemplo de esto es el famoso «Fulanito se ha salido del grupo» en el programa de mensajería WhatsApp. Esto genera de manera inmediata en los que siguen en él un aluvión de mensajes de: «¿Le habrá sentado mal? ¿Por qué se habrá ido? Seguro que está ofendido. No le ha gustado la conversación que tenemos. No quiere ser nuestro amigo», y mil frases más que puede que acierten y puede que no. Desde luego, lo mejor que podríamos hacer es preguntar al que se ha marchado claramente y tendríamos la respuesta de manera rápida.

Hay que tener mucho cuidado con esto porque la mayor parte de las veces todo lo que inventamos no es verdad. Si queremos saber, preguntemos, pero no inventemos. Y a nuestros hijos, muchísimo más.

Los modelos que transmiten los padres entre ellos también serán copiados por los hijos a la hora de comunicar. Es imprescindible que analicemos cómo comunicamos entre nosotros para que seamos conscientes del ejemplo que estamos dando, porque o bien lo imitarán, o se irán al extremo contrario. Una adecuada comunicación entre los adultos de la familia será un buen ejemplo para los niños y les hará aprender de manera más rápida.

Puede que nuestra comunicación en familia sea igual que la descrita antes entre adultos, o sea mejor y, debido a la confianza y al no tener miedo a la pérdida de la aceptación o reputación ante los demás, todo lo anterior esté superado. Sin embargo, sí se pueden

dar ciertos elementos que por causa de la «confianza» no permitan una adecuada comunicación.

Ejemplos:

• *Desaparece el saludo*: para qué decir: «Buenos días», «Buenas tardes», «Hola», «Adiós», «¿Cómo estás?»… Total, nos vemos a diario. Cierto, pero el saludo es fundamental. Estamos mostrando respeto al otro, y cualquiera que sea la relación que tengamos con él, hay que seguir mostrándolo siempre. Es habitual encontrar jóvenes y adolescentes por la calle que no saludan… y nos quejamos. Habría que preguntarse, ¿qué hacemos nosotros en casa con ellos? Recordad que somos los modelos.

• *Los conflictos se pasan de la raya también por la costumbre:* «Si seguro que, cuando se me pase el enfado, ya nos volvemos a hablar». Esto no ayuda en las relaciones, al contrario, va minándolas poco a poco y de manera sutil.

• *Lo que comunicamos la mayor parte del tiempo son problemas:* cuidado con esto, porque, aunque lo bueno «se sabe», también hay que verbalizarlo. Parece que es más interesante hacer hincapié en los problemas y menos en los éxitos. No, no es así. Una vida sana pasa por darle más importancia a nuestros mensajes positivos que a los negativos.

Conflictos habituales

Los conflictos más habituales que se producen en comunicación con los hijos son los siguientes:

• *No hay escucha*: como mínimo deberíamos usar la escucha activa, aunque si queremos ser máster en comunicación, tendríamos que utilizar la empática. Cuando no escuchamos normalmente estamos en *escucha selectiva,* que es aquella que tenemos en momentos de cansancio, cuando la otra persona no nos convence del todo y en ocasiones en las que estamos presentes pero ausentes en mente. Nos quedamos solo con parte del mensaje y posteriormente puede generar errores y conflictos. O bien tenemos la *escucha fingida*, que está claro que no estamos presentes de manera consciente, sino que nuestro cuerpo está con la otra persona

pero nuestra mente divaga. La *escucha activa,* que es la que deberíamos tener por defecto, está orientada a la acción, ya que se basa en recopilar datos de la otra persona y preparar una respuesta. El proceso es «Escuchamos-Juzgamos-Opinamos-Decimos». No aparece la empatía por ninguna parte y no tiene por qué aparecer, a no ser que la conversación sea importante.

• *No tenemos empatía*: con nuestros hijos, además de la activa, deberíamos plantearnos la escucha *empática* casi todo el tiempo. Cuanto más la practiquemos, más confianza generaremos y, a largo plazo, será la inversión mejor realizada. La escucha empática supone quitarnos a nosotros de en medio (no somos importantes en ese momento) e intentar comprender lo que la otra persona está sintiendo cuando nos está contando algo. Acompañar en el mensaje y, posteriormente, pedir permiso para aconsejar. No será siempre necesario el consejo. Pero si vemos que lo pide, hemos de decir: «Te entiendo y no debe ser fácil, ¿quieres que te dé mi opinión?». Ponerse en el lugar del otro sin juzgar es una habilidad complicada, pero imprescindible para la buena comunicación.

• *No transmitimos lo que pensamos o sentimos por temor al enfrentamiento:* se trata de la actitud inhibida: por temor a la persona que tengo delante, no muestro lo que quiero o siento y así evito el castigo, la crítica, etc. Evidentemente, es una actitud propia de los niños que viven con padres/profesores muy autoritarios con los que no tienen comunicación. Niños más introvertidos que les cuesta mucho más comunicar y que no lo harán a no ser que este temor desaparezca. También puede ocurrir que el niño se calle porque está cansado o no le apetece resolver la situación que se haya generado.

• *Decimos todo lo que pienso o siento sin tener en cuenta a los demás:* es lo contrario del caso anterior. Se da cuando el padre/profesor, consciente de su «poder», da sus opiniones, juzga e impone las cosas sin escuchar al otro porque es más débil, está por debajo, está revestido de autoridad paterna… Genera las mismas situaciones que en el caso anterior. Hemos de estar atentos para descubrir los momentos en los que se den. La comunicación asertiva

implica una relación entre iguales (personas) independientemente de que seamos sus padres.

OBJETIVOS Y METAS PARA LA MEJORA DE LA HABILIDAD

Una vez que analicemos cuál es el punto de partida o el estado de la comunicación con nuestros hijos o alumnos, hay que establecer las metas de mejora. Evidentemente, esto puede ser bidireccional: mejoras propias y mejoras de los niños.

Tendríamos, por tanto, que contestar a varias preguntas:

- ¿Qué mejoras quiero conseguir en mi comunicación? ¿Más asertividad, más claridad, menos emotividad…?
- ¿Cómo quiero que mejore la comunicación en casa? ¿Aumentando la confianza, pudiendo hablar de todos los temas, resolviendo conflictos…?
- ¿Cómo quiero que mejore la comunicación en el aula? ¿Qué quiero conseguir con ellos? ¿Mayor participación de todos? ¿Mayor respeto de las opiniones de unos con otros? ¿Que aprendan a usar la asertividad?

De nuevo, estos objetivos deben ser SMART: específicos, medibles, alcanzables, realistas y planificados en el tiempo.

- *Específicos*: cuanto más específico, mayor facilidad de mejora: «Mejorar la comunicación en casa» NO es específico, «Hablar media hora todos los días de lo que nos ha pasado» sí lo es.
- *Medibles*: ¿cómo sabré que lo he alcanzado? «Cuando durante una semana hayamos tenido los treinta minutos de conversaciones diarias».
- *Alcanzables*: si no os veis casi ningún día más de treinta minutos, no es alcanzable. Debemos ser capaces de alcanzarlo para que sea motivador para nosotros.
- *Realistas*: con un niño de cuatro años no se puede estar hablando treinta minutos sobre cómo le ha ido en el colegio. Es más realista bajar esa medida e incluso hacerla de otra manera. Realista para todos y ambas partes partiendo de la realidad que tenemos.

• *Planificados en el tiempo*: podemos empezar por practicar mirando a los ojos y poniéndonos a su altura, aunque estemos en escucha activa (preparándonos para responder), y posteriormente ir avanzando en percibir lo que sienten para aplicar la empática.

Como en los casos ya comentados, es muy interesante hacer partícipes a todos los implicados en la mejora. «Vamos a trabajar la mejora de la comunicación en casa/clase». Un ejercicio que puede ser muy positivo es el darnos entre todos *feedback* de cómo comunicamos. Así tenemos una idea de lo que «opinan» los demás de nosotros y sobre todo, podemos darnos cuenta de qué cosas hacemos y afectan al resto en las que nosotros ni siquiera hemos caído.

Cómo dar un buen *feedback*

La idea que hay que grabarse en la mente al dar un *feedback* y mostrar respeto por el otro, aunque le estemos ofreciendo nuestra opinión de algo que no hace o sí hace bien, es la siguiente:

«Lo que a mí me pasa con lo que tú haces».

¿Cuáles son los pasos?:

1. Describo la situación (solo descripción, no emoción).
2. Muestro mi opinión/visión de lo que tú haces en esa situación.

Ejemplo:

1. El otro día cuando llegué a casa y al saludarte me contestaste (descripción).
2. Noté que estabas alterado y sentí que estabas siendo muy borde y estaba cansada igual que tú. Entiendo que llevabas mucho trajín con la cena y todo, pero quise compartir contigo una cosa y no me gustó cómo me respondiste. Me parece que cuando estás saturado te alteras y no favorece que estemos bien.

Dar nuestra opinión sobre lo que hacen los demás no es acusarlos de sus fallos, es mostrar cómo nos afectan, positiva o negativamente, determinadas actitudes suyas. Este primer paso da lugar a que pidamos posteriormente cambios, hagamos críticas constructivas y mejoremos nuestra comunicación.

OPCIONES DE TRABAJO

Para los padres

Conocer mi perfil de comunicación

¿De qué manera comunicamos? ¿Nos reconocemos en alguno de estos perfiles o en la mezcla de varios?:

• *Estilo 1*: tono de voz firme, seguro y directo. Mira a los ojos, volumen elevado y ritmo rápido. Habla de hechos, retos e ideas. Mantiene las distancias y gesticula con las manos. En ocasiones puede mostrarse discutidor, oyente difícil, brusco, y no prestar atención a las emociones.

• *Estilo 2*: tono de voz entusiasta, volumen de voz elevado y ritmo muy rápido. Habla de personas, emociones, situaciones y diversiones. Se aproxima y se mantiene cercano, hace expresiones con las manos y la cara. Sonríe y ríe con facilidad. En ocasiones puede evitar el enfrentamiento, exagera, discurso largo, no se concentra, pierde detalles y escucha lo que le interesa (escucha selectiva).

• *Estilo 3*: tono de voz cálido y amigable. Volumen bajo, ritmo lento, habla de personas y emociones. Suele callar y escuchar. Mantiene la distancia si no conoce a la persona y no muestra emociones, solo tranquilidad y templanza. En ocasiones evita el enfrentamiento al dar su opinión, indeciso, aparentemente pasivo y escucha más que habla.

• *Estilo 4*: tono de voz claro, directo y seguro. Volumen de voz normal, ritmo lento. Habla de datos y detalles sobre las cosas. Mantiene las distancias y muestra rigidez. No gesticula, tiene una postura formal. A veces se puede llegar a perder por los detalles, parálisis del análisis, no muestra emociones, racional y lento al exponer.

Podemos tener un estilo definido o bien mezcla de los cuatro, pero no los cuatro a la vez. Lo que tenemos que pensar respecto al estilo de comunicación es *cómo comunico la mayor parte del tiempo o cómo comunican los demás la mayor parte del tiempo.* Una vez

identifiquemos el estilo de los demás, debemos adaptarnos a esa comunicación para lograr el entendimiento.

¿Cómo se hace esa adaptación?:

• *Adaptación al estilo 1*: hablarle de hechos, con la información justa, yendo al grano y siendo concreto. No hablar de sentimientos, sino hacer otro enfoque y, sobre todo, ser breve.

• *Adaptación al estilo 2*: no contarle todos los detalles, resumir la idea. Darle un enfoque novedoso, que le incluya a él en la conversación, que debe ser distendida y de buen clima. Asimismo debe tener cierto reconocimiento. También hay que ir al grano y ser directo.

• *Adaptación al estilo 3*: mostrar amabilidad al hablar, escuchará muy bien pero callará información, por lo que hay que pedir su opinión al final de la exposición. Se pueden tocar los temas de los sentimientos de las personas, ya que los atenderá sin problema. Debemos adoptar un tono reposado y tranquilo.

• *Adaptación al estilo 4*: hablarle de datos y hechos, mantener las distancias y la educación. Ser objetivo en la comunicación y dar todo tipo de detalles de lo que ha ocurrido. Utilizar un tono tranquilo y profesional, sin prisas, manteniendo el orden en la conversación.

Además de todo esto, es importante utilizar un lenguaje no verbal adecuado con ellos: mirar a los ojos, poner atención a su mensaje, mostrar paciencia infinita cuando nos hablan, etc.

Elevar el nivel de escucha

David es un niño bastante introvertido y, al principio, en las relaciones frente a frente no solía mirar a los ojos. Estuvimos practicando en casa con un juego que consistía primero en hablar con él mirando yo hacia atrás y luego él me tenía que girar la cara con la mano para que lo mirara al hablar. A partir de esos momentos, cada vez que se dirige a mí y él se da cuenta de que no lo miro, me gira la cara hacia él. Es divertido porque puedo estar haciendo algo y contestarle, pero como me «obliga» a concentrar la atención en él, me recuerda de nuevo la importancia de mirarle a los ojos y hacer uso de la escucha empática.

¿Cómo podemos elevar nuestro nivel de escucha en conversaciones que lo requieran? Es cierto que el aplicar una escucha activa y empática hace que consumamos mucha energía, por lo que no siempre y no en todas las situaciones habrá que hacerlo.

- *Concentrarnos en ellos*: mirar a los ojos, observar lenguaje no verbal, intentar indagar qué debe estar sintiendo al hablar…
- *Decidir los momentos en los que quiero que me escuchen a mí y evaluar cuando eso no ocurra*: cuando yo pienso en aquello que me gustaría que me hicieran, es más fácil entender qué debo cambiar en mí.
- *Obligarme a callar*: por lo menos mientras termina la exposición.
- *Evitar poner etiquetas y juzgar el mensaje que me llega*: de inicio solo escucharlo sin pensar: «No lleva razón», «No sabe lo que pasa», «Como es tan despistado le pasa eso», «Si es que ya le decía yo…».

Cuando hacemos prácticas de este tipo de ejercicios en las sesiones, me suelen decir que algunos de estos puntos resultan complicados. Pero la dificultad radica en que no hay un hábito de realizarlos. Solo hay que practicar, empezar en algún momento y repetir.

Practicar la asertividad: *lo que a mí me pasa con lo que tú haces*

La asertividad es una de las habilidades que mejora tu vida de manera sustancial. Se pude definir como la «capacidad de decir lo que piensas y sientes respetando lo que piensan y sienten los demás». Dicho así, que es tan bonito de leer, parece sencillo. Sin embargo, conozco a pocas personas completamente asertivas. Lo que solemos hacer es callar o arrollar en nuestra comunicación, que serían los dos extremos de la asertividad.

Para mostrar respeto por el otro, la frase: «Lo que a mí me pasa con lo que tú haces» es fundamental. En ningún momento atacamos al otro, sino que comentamos todo lo que nos genera a nosotros una situación específica determinada por el comportamiento del otro. Cuando nos atacan, de la manera que sea, criticándonos, solemos

defendernos tengamos o no razón. Es un mecanismo natural de protección. Sacamos todos nuestros escudos y nos ponemos a la defensiva. Sin embargo, si no sentimos que nos están atacando, probablemente no saquemos a relucir nuestras defensas, sino que estemos abiertos a lo que el otro tiene que decirnos.

Elementos clave en la asertividad:

- Respeto por el otro.
- Respeto por mí mismo.
- Escucha empática.
- Expresión adecuada de sentimientos y emociones.
- Deseo de entendimiento.

Todos los elementos aquí detallados son importantes y diría que el último el que más. Si no hay auténtico deseo de entendimiento, no habrá asertividad posible. Es más, ni lo intentemos.

¿Cómo se puede expresar una crítica a nuestros hijos sobre algo de su conducta que me molesta y quiero pedirle que cambie?

Pongamos un ejemplo. Mi hijo deja desordenada su habitación cada vez que sale de casa y siempre soy yo la que va detrás recogiendo. Veamos una petición asertiva: «Juan, cada vez que te vas de casa no recoges tu habitación ni la ordenas; entiendo que muchas veces tienes prisa porque sales con el tiempo justo y vas corriendo. Entonces llego yo por detrás, también con prisas, ordenando todo y me siento fatal teniendo que hacer lo que a ti te corresponde. Te pido por favor que ordenes para que en casa estemos todos bien, si no, al final lo pasaremos fatal. ¿Qué te parece si nos organizamos de alguna manera que sea fácil para ambos? Gracias, cariño, por escucharme».

Esto no es una herramienta mágica, y aunque lo haga la primera vez, la segunda se le olvidará de nuevo. Hay que seguir repitiendo la fórmula hasta que se convierta en un hábito. La insistencia con cariño y paciencia es fundamental.

Las preguntas abiertas son la clave

Las preguntas abiertas son la base del método socrático que tanto uso y que desde que empecé a practicar con mis hijos me ha abierto

puertas y solucionado problemas. Los beneficios de este tipo de preguntas son los siguientes:

• *Evitan los juicios por parte del interlocutor* porque su objetivo es, básicamente, averiguar más información y que la otra persona verbalice por sí misma cosas de las que quizás no sea consciente.

• *Hacen pensar*: al tener que encontrar una respuesta más amplia, obligas a tu mente a pensar y razonar para expresarte.

• *Favorecen el diálogo*: las conversaciones en las que se incluyen respuestas amplias y descriptivas favorecen un diálogo fluido mucho más que las que contienen respuestas del tipo sí o no.

Hace un par de años, cuando Enma tenía ocho, tuve *uno de los diálogos más impactantes* que recuerdo. No solía tener ningún problema con los deberes del colegio, los traía, se sentaba y los hacía sin ninguna protesta. Sin embargo, aquel día, el caso fue diferente; había comenzado a remolonear de manera insistente, además de aderezar la escena con contestaciones subidas de tono. Su padre perdió la paciencia, y con un «Está muy tonta», vino a pedirme que interviniera yo. Así que me acerqué a su habitación.

«Quiero que me ayudes», repetía una y otra vez mirando la hoja. «¿Con los deberes?», le pregunté yo. «Quiero que me ayudes…». Y otra vez. Después de varias preguntas del estilo: «¿Con matemáticas? ¿Con lengua?», y respuestas: «No», «No», «No», se me ocurrió lo siguiente:

—¿Te ha pasado algo en el cole hoy? —quise saber.

—Ha sido un día muy malo.

Y comenzó a llorar.

Después de convencerla de que se sentara a mi lado para contármelo e ir haciendo preguntas, me expuso exactamente seis situaciones llenas de conflictos infantiles: «Se ha enfadado conmigo, me ha empujado, me he quedado sin jugar con esta»…

Una de las preguntas clave que le he hice en ese momento fue:

—¿*Cómo* sabes que el día ha sido malo?

—Porque me siento mal —contestó, después de pensar unos segundos.

—Vale, y dime una cosa, ¿hay días que te sientes bien?

—Sí.

—Y dime otra cosa, si pudieras contarlos, ¿podrías decirme *cuántos* días buenos y malos tienes? O mejor dicho, ¿tienes más días malos que buenos?

—Más buenos que malos —replicó, tras otros instantes de reflexión.

—Ajá, y ¿*qué* podemos hacer con los malos?

—No sé… —dudó, de nuevo al borde de las lágrimas.

—Ok, verás, siempre hay algo que puedes hacer —le dije.

Abrió mucho los ojos mirándome a través de las lágrimas.

—¿Sí? ¿Qué?

—Bueno, en realidad, siempre tienes dos opciones ante eso que te está pasando…

—¿Sí?

—Repasemos las seis cosas que te han sucedido.

Fuimos enumerando lo que le había ocurrido para darle otro enfoque, y al final del todo le pregunté:

—Y ahora, ¿*cómo* te sientes?

—Mucho mejor. —Y una sonrisa iluminó su cara.

Las preguntas abiertas, que son las que empiezan por: *qué, cómo, cuánto, cuándo*…, abren la mente a pensar, razonar y reconducir nuestros pensamientos automáticos. También para los niños.

Para el colegio

Comprender los diferentes perfiles de comunicación y trabajo

Lo que hemos mencionado hasta ahora es igualmente válido para la distinción de los perfiles en el aula. Además de la forma de comunicar, podemos destacar aquella *manera de trabajar* que caracteriza a cada estilo de los niños:

• *Estilo 1*: les gustan los trabajos dinámicos donde se muestre su liderazgo. Que haya cambios. Altos estándares de trabajo y retos continuos.

• *Estilo 2*: se involucra con mucha facilidad en proyectos en los que haya personas diversas, ya que favorece su forma de

relacionarse. Necesita el contacto con gente, situaciones nuevas y nada de rutina.

• *Estilo 3*: prefiere los trabajos constantes y continuos con indicaciones a seguir. Grupos pequeños de trabajo, comunica mucho mejor en pequeño grupo. Hay que preocuparse por sus emociones, pues de manera natural no las muestra. Solo templanza y tranquilidad.

• *Estilo 4*: se motiva con trabajos en los que haya procedimientos para resolver problemas. Es un gran evaluador de calidad, lo que hace que su nivel de exigencia sea alto. Le gusta el trabajo con detalle y datos precisos para trabajar.

Si tenemos en cuenta los perfiles de comunicación en el aula y el sistema de trabajo, podremos comprender mejor a cada alumno y, sobre todo, favorecer momentos en los que cada uno se sienta mejor y así pueda poner en marcha todos sus recursos.

Adaptar a cada uno mezclando las clases con momentos diferentes

Este es el gran reto del docente hoy en día. A las clases magistrales hay que añadirle crear entornos de trabajo donde todos comuniquen de forma adecuada y trabajen de mejor manera. Teniendo en cuenta que cada uno de ellos tiene su propio método y ninguno es mejor o peor que el de los otros, ¿por qué no favorecer actividades en las que se trabajen diferentes estilos de organizarse?

¿Qué se podría hacer? Hay multitud de actividades y una de ellas, bastante interesante, es dividir a los alumnos por grupos de estilos. Todos los del estilo 1 juntos, los del estilo 2, y así sucesivamente. Evidentemente, habrá grupos más numerosos que otros.

Se les puede encargar el mismo trabajo a cada grupo y reflexionar después sobre lo que han conseguido, cómo lo han conseguido, el tiempo empleado, etc. Luego se puede repetir la actividad mezclando los estilos para favorecer que los grupos se enriquezcan con la diversidad. Una vez terminada la actividad, se hace la misma reflexión con el objetivo de que comprendan que lo importante es aprender a tolerar la diversidad como valor que nos aporta a todos.

Un debate que me surge con bastante frecuencia en los cursos es por qué no darles a todos la posibilidad de experimentar todas las situaciones y roles, por ejemplo, por qué no «obligar» a los del estilo 3 a hablar en público de manera continua para que puedan desarrollar su capacidad oratoria.

La respuesta a esta cuestión es la siguiente: favorecer diferentes entornos donde puedan descubrir capacidades y habilidades nuevas. La cuestión es que, a ciertas edades, el perfil (aunque puede cambiar en el futuro) está ya muy definido y lo que está claro es que ese niño alcanzará su máximo potencial cuando *se le dé lo que necesita*. Entonces entornos distintos para descubrir nuevos talentos sí, forzar conductas no. El éxito de nuestro futuro está en que aprendamos a colaborar y aportemos a cada equipo tanto los que nos surge de manera natural, como aquello en lo que somos mejores o que nos gusta hacer. Y si nuestro entrenamiento empieza en el colegio, será estupendo.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Realidad	• Las barreras de comunicación con los niños existen y debemos conocerlas y trabajarlas. • La dificultad que muestran para comunicar es normal y tenemos que aceptarla y gestionarla. • La comunicación entre adultos es clave para que ellos también aprendan a comunicar. • La comunicación se entrena como cualquier habilidad, y es cuestión de repetir una y otra vez.
Objetivos y metas a plantearnos	• Definir los objetivos dependiendo de la edad de los niños. • Establecer objetivos que deben ser SMART (específicos, medibles, alcanzables, realistas y planificados en el tiempo). • Conseguirlos mejor con la ayuda de la práctica del *feedback*.
Opciones de trabajo para padres	• Conocer los estilos de comunicación. • Elevar el nivel de escucha y asertividad.

	● Utilizar el poder de las preguntas abiertas.
Opciones de trabajo para profesores y colegios	● Favorecer la diversidad en el aula y aprovechar el aprendizaje que se deriva de practicarla. • Conocer los diferentes sistemas de trabajo asociados a los diferentes estilos.

Desafío 3. ¿Educamos en la irresponsabilidad?

Recibí un *email* de un profesor de universidad que me contaba lo siguiente después de leer mi blog y compartir mi opinión sobre los temas que escribo.

Una madre se presentó hace unos años en tutorías de la asignatura de matemáticas en la universidad de su hija y tras identificarse al profesor, expuso lo siguiente:

«A mi hija *no se le dan bien las matemáticas,* y como a mí sí, le estoy explicando yo la asignatura. Tengo varias dudas de lo que estáis haciendo y aunque sé que es mi hija la que debería venir a preguntarte, es que *es un poco tímida* y por eso vengo a consultar sus dudas para explicárselas yo misma después en casa».

El profesor la miró estupefacto y con la boca abierta. Después de atenderla amablemente, le comentó:

«En mi humilde opinión, no le está haciendo ningún favor, porque, aunque tenga usted la mejor de las intenciones, está criando a una persona incapaz de afrontar determinados retos del día a día por los que todos, incluida usted, hemos tenido que pasar».

¿CUÁL ES LA REALIDAD?

El caso descrito arriba, completamente real y que me hizo llegar el protagonista de la historia (un profesor de una universidad pública española), muestra claramente lo nefasto que puede ser educar en la irresponsabilidad. Sinceramente, no sé qué estaba haciendo esa madre allí. ¿Somos realmente conscientes de lo que podemos llegar a provocar los padres con ese tipo de conductas?

El mayor deseo de padres y educadores ahora mismo (y tiene mucho que ver con la autonomía e iniciativa) es que *nuestros hijos sean personas responsables*. No conozco otra búsqueda más insistente de los padres que me rodean. Nos quejamos de que no son responsables con sus juguetes, no son responsables con sus tareas dejándonos a nosotros la mayor parte de esa responsabilidad, nos quejamos asimismo de su actitud ante la vida y sus protestas constantes… ¿No será que el ejemplo que les damos va también en la misma línea? Parece que empiezo a oír algunas protestas del lector; avancemos un poco más en esta teoría.

La proactividad o responsabilidad positiva está muy relacionada con la educación en la excelencia y no en la exigencia. Tiene que ver en cómo evaluamos los resultados y en cómo nos enfrentamos en general a la vida. Nuestros hijos aquí nos copian de nuevo, así que habrá que revisar exactamente qué estamos haciendo nosotros. Y sobre todo, qué estamos haciendo como sociedad para que, en general, el ambiente que se respira sea de reactivado e irresponsabilidad constante.

El «no pasa nada» y el «lo siento»

Mi hija Enma, cuando era pequeña (dos o tres años) y tenía pequeños accidentes (se le caía el vaso con leche, tiraba el agua, etc.), nos miraba rápidamente y decía siempre: «No pasa nada, mamá, ¿verdad?», y recogía. Así no me daba tiempo a mí a abrir la boca y ella se ahorraba nuestros comentarios… Muy inteligente por su parte. David ahora también usa el «no pasa nada» (aunque tiene otro carácter y le afecta mucho más que las cosas no salgan «bien») y añade siempre el «lo siento».

Este proceso es interesante para que no aparezca la famosa culpa que paraliza a las personas, pero asimismo debemos enseñar que, en efecto, «no pasa nada» y que seguidamente «asumimos las consecuencias». Sea cual sea la consecuencia, hemos de dejar claro que hay que asumirla porque somos responsables de lo que sea que hayamos hecho. Y la actitud en esto también se enseña. Lo digo porque muchos niños se anclan en el «lo siento» sin modificar un ápice su conducta posterior, lo que invalida cualquier mensaje de arrepentimiento.

Aquí juegan un papel fundamental las emociones con las que resolvamos este tipo de situaciones mientras son pequeños. Un ejemplo de mensaje que podemos dar es el siguiente: «Ok, no pasa nada, te ayudo a recoger y a limpiar la leche». Con un tono tranquilo y neutro (es muy importante cómo lo decimos). En este caso *habrá que repetir una y otra vez hasta que la conducta de «asumo el error y lo arreglo de manera positiva» se instale como hábito.*

En realidad, sí pasan cosas con todo aquello que hacemos, y hay que enseñar cómo enfrentarnos a eso. Los conceptos castigo y culpa no ayudan a arreglar lo que sea que hayamos provocado. Son totalmente inefectivos, así que lo mejor que podemos hacer es eliminarlos de nuestro vocabulario. Los resultados en ocasiones pueden hacernos sentir mal, ya que no era lo esperado. Esto está bien, son emociones que se pueden gestionar. Las emociones negativas forman parte de la vida igual que las positivas. Aprendamos a gestionar y todo el camino será más fácil.

El nivel de reactividad en el que vivimos

Considero que hay que darle una vuelta al nivel de *reactividad o queja* en el que nos encontramos como padres y sociedad en general. A pesar de que la situación constante de crisis podría permitir cierta actitud de protesta, lo cierto es que es ineficaz, provoca mal ambiente y genera situaciones indeseables en la familia que representa el sustento emocional de la mayoría de nosotros.

Hay ejercicios interesantes que circulan por internet para medir nuestro nivel de queja. «Intenta durante un día entero no quejarte de nada», era el eslogan de un artículo que leí por una red social. Me parece curioso que tengamos que hacernos conscientes de ese nivel de queja y, cuando yo hago ejercicios de reflexión en los cursos sobre esta cuestión, la sorpresa suele ser la reacción general. Sorpresa al darnos cuenta de que estamos anclados en una queja constante. Es un hábito que se ha extendido como la pólvora.

Un carnicero contó en televisión en plena crisis que había puesto un cartel a la entrada de su carnicería que decía: «Prohibido hablar de la cosa». «Es increíble que la frase más repetida estos últimos meses de mis clientes cuando entran a comprar sea: "Vaya, cómo está la cosa", así que he decidido que no se hable así en mi carnicería porque se genera mal ambiente», explicó. Me hizo mucha gracia; aquello se había convertido en una costumbre que su dueño no estaba dispuesto a aceptar.

Es necesario que cambiemos el enfoque, ya que el mundo seguirá siendo como es —o no, porque hay muchas personas que aportan

su grano de arena para cambiarlo—. Sin embargo, lo importante es cómo vamos respondiendo a él y sobre todo, *cómo enseñamos a los niños a responder. No hay valor más importante actualmente, desde mi punto de vista, que enseñar a los niños a asumir la realidad como es (aceptación) y responder de manera adecuada para seguir adelante (actitud).*

Somos responsables de las elecciones que hacemos todos los días, y son muchas, aunque sea de manera inconsciente. Así que, sin culpa, podemos enseñar a que se vayan asumiendo consecuencias desde el punto de vista siguiente:

• *Consecuencia positiva*: ayudarles al *aprendizaje del éxito* para que refuercen habilidades adquiridas y, además, repitan lo que les ha funcionado. «Oye, ¿has visto lo que has conseguido? ¡Qué bien! Ahora hay que repetirlo…».

• *Consecuencia negativa*: ayudarles a *sacar conclusiones y animarles a rehacer y arreglar lo que tengan que arreglar.* «Bueno, lo que ha pasado sé que no te gusta, a mí tampoco. Vamos a ver qué podemos hacer…».

Definiciones de responsabilidad y proactividad

Según S. Covey, responsabilidad o proactividad es la habilidad de elegir la respuesta efectiva a lo que haya sucedido en nuestro entorno. Aceptar lo que haya pasado y responder de manera adecuada que nos lleve a un fin positivo y constructivo. En esta definición entran en juego dos elementos:

• actitud: aquel estado de ánimo que elijo para afrontar la situación.

• voluntad: querer hacer.

Este año escolar mis hijos cambiaron de centro y aunque lo llevaron mucho mejor de lo esperado, sobre todo la mayor, siempre quedó el tema de «echo de menos a mis amigas del otro colegio». Un día, hacia el mes de abril, volviendo del colegio mi hija me dijo:

—No coinciden los festivales de final de curso de mi antiguo cole y de este, ¿podemos ir a ver a mis amigas del año pasado?

—¿Seguro que quieres ir? ¿No te va a dar «morriña»? —Sabiendo lo emocional que es y teniendo en cuenta que ya queda con ellas con cierta frecuencia, mi pregunta era por si se quería ahorrar la nostalgia.

—No, mamá, al revés*, me va a dar alegría porque voy a recordar todo lo bueno que viví con ellas.*

Me quedé sin palabras. Esta es la actitud que debemos mostrar nosotros para que ellos sean capaces de integrarla. ¿Es fácil? No, no lo es, pero recordad que, aunque el día a día sea complicado, merece la pena. Es cuestión de *«querer hacer» sin excusas.*

Al final la vida pasa, nuestros hijos crecen y habremos perdido un tiempo precioso de ayudarles a crecer si nos dejamos llevar por las dificultades cotidianas. Ya sabemos a qué nos conducen porque es lo que estamos haciendo ahora. ¿Por qué no probar entonces otros caminos?

OBJETIVOS Y METAS PARA LA MEJORA DE LA HABILIDAD

Recuerdo cuando yo viví el cambio personal en esta habilidad, cuando me planteé objetivos concretos sobre qué hacer respecto a este tema. Corría el año 2011. Mi hijo pequeño tenía año y poco y mi hija mayor seis. Mi nivel de trabajo en aquella época era altísimo. Solía salir a las ocho de la mañana de casa y volver sobre las nueve de la noche. Muchas veces no los veía despiertos. Y eso para mí fue duro, durísimo. Acercarme a las camas cuando llegaba y verlos dormidos cuando me había ido por la mañana… era una situación que comenzaba a superarme. Una noche, todo cambió.

Al llegar como otros días sobre las nueve de la noche, David dormía, me acerqué a la cuna y le miré con tristeza: «Otro día que no te he visto despierto, a ver si mañana puedo llegar antes e irme más tarde». Fui a la habitación de Enma:

—Hola, mami —me dijo, sonriendo mientras bostezaba.

—Hola, cariño, ¿qué tal el cole?

—Bien, ¿sabes? Hoy a Clara se le ha caído un diente.

—¡Ah! Qué interesante.

—¿Cuándo se me caerá a mí uno?

—No sé, cariño, no tardará mucho.

La miré mientras iba cerrando los ojos y le di un beso.

Despedí a mi madre y me senté en el sofá, todavía con el abrigo puesto. Recuerdo que dejé caer la cara entre mis manos con agotamiento… «¿De verdad es esto lo que quiero y ellos necesitan? ¿Por qué narices no habrá término medio? Vaya sociedad, ¿por qué no nos lo harán más fácil a las madres trabajadoras? Sí, lo sé… ni estudios ni nada, o en otro caso no hubiera tenido familia. ¿Y pedir reducción de jornada? Jaja, eso ni plantearlo, por favor, con el nivel de actividad que llevamos…».

Este fue el origen de mi cambio mental. Las preguntas que me hice a mí misma esa noche provocaron que se activara algo en mi mente para cambiar la situación. Me sentía víctima de una vida que pensaba yo no había elegido y eso tenía que parar. Poco después de esto, y de la terrible crisis económica que afectó de lleno a nuestra familia (como al resto del mundo), decidí llevar mi vida de otra manera, aplicar todo lo que sabía, seguir investigando e idear cosas que me hicieran superar esa frustración continua.

Mi meta y objetivo en ese momento fue aprender a «elegir la mejor respuesta al entorno para dejar de sentirme frustrada y tener la actitud adecuada». La otra respuesta que estaba dando no servía, sin más. Y funcionó, las cosas comenzaron a cambiar.

Evaluando el nivel de proactividad

Podríamos comenzar por hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Dónde me encuentro ahora mismo?
- ¿Con qué actitud suelo afrontar las cosas en casa?
- ¿De qué solemos hablar más: problemas o situaciones positivas?
- ¿Cuáles son las emociones que más abundan en casa?
- ¿Los niños están la mayor parte del tiempo contentos o no lo están?
- ¿Se quejan mucho o aprenden a disfrutar con lo que tienen?
- ¿Y entre los padres? ¿Cómo estamos nosotros? ¿De qué hablamos más? ¿Dónde estamos poniendo el foco?

Esto podría trasladarse de manera parecida al ambiente que se vive en los centros escolares. El estado con el que se afronte el día a día de un colegio reflejará también el estado de ánimo de los niños en el centro. El hecho de que se resople de manera habitual en la sala de profesores no ayuda a que me enfrente a mi clase de manera adecuada, y no hablo de estar con la sonrisa permanente como si no nos importara nada.

Energía, ganas, positivismo, optimismo… todo se elige. No depende de lo que vivimos, sino totalmente de nosotros, aunque suene duro.

¿La vida siempre feliz e ideal?

«Es que parece que tienes una vida ideal en casa» (ay, las redes sociales), me dijo una madre. No pude evitar reírme sin parar. «¿Ideal? Jaja, no, no, en mi casa se vive de todo, como en todas partes, quizás la ventaja es que soy más consciente de estos temas y es el primer paso que hace que todo sea más fácil».

El concepto del que estoy hablando *no es ni mucho menos negar la realidad y cerrar los ojos ante la desgracia y los problemas.* De lo que estoy hablando es de la suma de varios factores que propician que todo funcione un poco mejor, y son los siguientes:

1. *Ausencia de juicio de las situaciones que se nos van presentando*: la «aceptación» no es «resignación», ya que esta última no nos deja lugar a la esperanza de resolución de problemas. La aceptación es no juzgar lo que nos pasa y mirarlo como algo que ha ocurrido sin más.
2. *Gestión emocional*: ante todo lo que vamos viviendo siempre aparecen las emociones y son fundamentales en nuestra vida, en especial aprender a gestionarlas. Enseñar a los niños a hacerlo también es fundamental porque resulta clave para su desarrollo. Tenemos mucho que hacer en casa en cuanto a inteligencia emocional.
3. *Voluntad*: una vez que he gestionado, tomo la decisión de hacer algo. Hago cosas que sobre todo sean efectivas para la situación, y en esto hay un amplio abanico. Puedo emprender actividades que

me ayuden o embarcarme en otras que no ayuden nada. Así que la distinción es clave para avanzar.

4. *Actitud*: es el ingrediente que lo adereza todo. Si es buena, el camino es fácil, si no lo es… el camino se presenta lleno de piedras.

Así que no es «el mundo ideal»; se trata de ser consciente y actuar.

De todos modos, habrá momentos de todas clases. Lo que marcará la diferencia será el número de momentos más positivos. Los reactivos de vez en cuando no están mal, hay que desahogarse, pero lo que ayuda a avanzar más rápido sin duda son los otros. Hagamos que sumen más.

Objetivos a conseguir

De nuevo usaremos la fórmula SMART:

• *Específicos*: recordad que «quiero ser más positivo y que mis hijos se quejen menos» no es específico. Esto es una generalidad que ayuda poco. Más específico será: «Esta semana evitaré quejarme y en lugar de ello anotaré la situación para comentarla después», o bien: «A lo largo de dos días escucharé las protestas de mi hijo sin juzgarlas y con la escucha abierta y le preguntaré más».

• *Medibles*: «Disminuir las quejas a solo dos al día», «Gestionar dos situaciones en modo proactivo con mi hijo este mes».

• *Alcanzables*: ya que puede ser una meta interesante a trabajar por parte de todos los miembros de la familia, ¿qué tal comentarlo entre todos para reforzar el trabajo? «¿Qué podemos hacer como familia para quejarnos menos?».

• *Realistas*: si llevamos tres años hundidos en la queja negativa, mañana no nos podemos levantar habiendo cambiado completamente; en este caso, y como en otras ocasiones, las pequeñas metas son las más efectivas.

• *Planificados en el tiempo*: está fenomenal que nuestras metas sean «para los próximos dos días», «a lo largo del mes que entra», ya que permite darle un horizonte temporal a mi mente para ponerla a trabajar.

En la meta que yo me marqué hice el siguiente planteamiento: ¿qué puedo hacer yo para cambiar el enfoque de esta situación? La situación a corto plazo no parecía que fuera a sufrir variaciones; sin embargo, el cómo la enfocaba yo sí podía resultar novedoso. Así que me concentré en mi manera de pensar y en el día a día estableciendo metas temporales cortas que fueran fácilmente administrables. No fue de la noche a la mañana, pero sí practiqué disciplina diaria. Al levantarme y enfrentarme a esos días complicados sí pensaba: «Voy a concentrarme en los momentos en que sí esté con ellos y dejar de pensar en los otros. Haciendo lo mejor que sé hacer y aceptando el presente».

Hace poco David me contó una cosa que no le gustaba de su cole. Como me di cuenta de que no dependía de él cambiarla y poco se podía hacer, le pregunté: «¿Y qué es lo que sí te gusta? Hay cosas, ¿verdad? Siempre me cuentas cosas interesantes». Y entonces empezó a enumerarlas y conseguí que su enfoque variara.

Hay que ejercitar la mente para que pueda concentrarse en cuestiones susceptibles de ser cambiadas o bien más positivas.

OPCIONES DE TRABAJO

Para los padres

Controlar el lenguaje verbal y no verbal

La actitud que tenemos se nota sobre todo en nuestro lenguaje corporal. Cuando el hábito ya está muy instaurado, es inevitable que todo nuestro cuerpo muestre, aun sin hablar, mi actitud de queja o reactividad. Los niños son esponjas y antenas, ambas cosas a la vez. Son absolutamente perceptivos, y aunque en realidad todos los somos, de mayores tenemos más adormecida esa percepción.

Cuando yo me muestro en modo «pataleta» continua ante mucho de lo que tengo en mi presente no hace falta que me queje, simplemente en cómo trato a los demás se nota. Y con mis hijos, ¿en qué se percibe?

- *Nos quejamos de las cosas que nos pasan con ellos delante:* normalmente los mayores tenemos pocas conversaciones en las que

demos gracias por las situaciones que tenemos en la vida, más bien, comentamos cosas que no nos gustan y lo hacemos estén ellos o no. Es raro encontrarte por la calle con alguien al que no ves hace tiempo y no comentar lo «malo» o «regular» que tiene tu vida en ese momento. Y si se te ocurre mostrarte agradecido o contar cosas positivas, seguro que el otro piensa: «Qué iluso».

• *Nos quejamos de ellos con ellos delante*: esta es todavía peor, porque en esto de la paternidad no hay nada más tranquilizador que el ver que otros padres están como nosotros. El famoso «mal de muchos»… Así que, con frecuencia, le «soltamos» al primer padre que nos encontremos con ganas de escuchar y comentar cualquier asunto que tengamos con nuestros hijos. Esto ocurre mucho en los patios de los colegios, a la entrada del centro cuando se juntan los padres o bien cuando quedamos con otros padres para cenar, comer o pasar el día. «¿Cómo va María?», «Huy, hija, no te imaginas lo que está haciendo ahora…». Y aunque esté delante, hablamos de ellos como si «no se enteraran de nada».

¿Qué podemos hacer?

1. *Revisar el contenido de las conversaciones que tenemos con los demás*: ¿qué abunda más? No se trata de no hablar de lo negativo; recordad que el cerebro se focaliza en aquello de lo que más hablamos, más vemos, más trabajamos… ahorra energía al centrarse en lo que ya conoce.

2. *Revisar esas cosas de las que hablamos sobre nuestros hijos a los demás:* ¿puede ser relevante si quiero compartir mis dudas? Claro que sí, pero hay que tener cuidado con la forma en que lo hacemos. Cuando es un problema que nos preocupa y queremos pedir consejo, por supuesto sin que estén ellos delante. Y si es una queja, pues mejor lo dejamos pasar, ya que ¿pensáis que ellos se quejarían de nosotros? Quizás en la adolescencia sí, pero cuando son más pequeños somos lo mejor para ellos, así que seguro que no lo harían.

¿Por qué no preguntamos cómo nos ven los demás? ¿Qué te estoy transmitiendo hoy? ¿Cómo me ves?

Hay personas muy negativas que transmiten esa negatividad a los demás y si son miembros de nuestra familia, nos afecta más.

Esta manera de pensar y analizar e interpretar las situaciones no deja de ser un hábito al que hemos acostumbrado a nuestra mente. El truco está en enseñarle a analizar de manera diferente.

Una de las cosas que nos puede ayudar mucho es el lenguaje que impacta en nuestra mente en forma de pensamientos y viceversa. Si usamos el lenguaje de manera adecuada, el pensamiento será adecuado.

Trabajar la vulnerabilidad y pedir apoyo

En una ocasión les pedí a mis hijos que me mimaran un poco porque estaba pasando una época en la que estaba muy cansada. También quise disculparme con ellos porque posiblemente no les prestaba demasiada atención. Me miraron con ojos como platos, supongo que porque no es muy habitual hacer este tipo de peticiones y menos a nuestros hijos pequeños.

El todopoderoso padre ha de dejar paso a un padre «real», que no tiene miedo de mostrarse vulnerable, pues no siempre puede con todo. Pedir ayuda cuando no llegas es una estrategia inteligente de seguir adelante. Y eso es bueno que lo aprendan.

Es importante aquí dejar a un lado la actitud «victimista», que no es eficaz para nada. Si lloro por las esquinas sobre todo lo que tengo en la vida y encima pido ayuda a mis hijos en algo que ellos no van a poder solucionar, les ocasionará, entre otras cosas, una gran frustración. La ayuda se pide desde la actitud de «Voy a hacer todo lo que esté en mi mano» y además a personas que sabes que te la pueden dar.

Podemos establecer diferentes tipos de padres:

• *Padres perseguidores*: hiperprotectores y helicópteros, como si tuvieran un radar que necesitara estar activo para controlar en todo momento. No les dejan respirar, quieren vivir por los hijos, invadiéndolos hasta paralizarlos.

• *Padres salvadores*: o padres apisonadora, que allanan el camino a sus hijos para que no se encuentren ninguna dificultad. O lo que

es peor, padres guardaespaldas que defienden el «honor» del retoño pase lo que pase.

- *Padres víctimas*: aquellos que dicen o piensan: «Con todo el sacrificio que he hecho por ti y me lo pagas así». Poseen la capacidad de hacer sentir culpables a los hijos de decisiones que ellos toman libremente. Sí, las tomamos libremente, nadie nos obliga a ello y, si lo hacemos por su bien, es porque así lo hemos resuelto.

Por el contrario, hay otro tipo de padres, mucho más influyentes, entre los que se encuentran:

- *Padres asertivos*: expresan sus emociones con opiniones de manera clara, directa y respetando en todo momento a los hijos, y los hijos a ellos, con las mismas reglas del juego.
- *Padres vulnerables*: reconocen que fallan (cuando asumimos errores estamos dando una lección fabulosa a nuestros hijos tengan la edad que tengan), que sufren (la vida es así y tenemos que aceptarla y comprenderla) y que se equivocan en sus decisiones, con otras personas y con ellos mismos.
- *Padres empáticos*: podemos no estar de acuerdo con nuestros hijos pues nosotros «estamos de vuelta» y, como ya hemos vivido esa etapa, «nos lo sabemos». Sin embargo, es fundamental que empaticemos con ellos. Para ellos lo que están viviendo es importante y nuestra comprensión será clave en la relación con ellos.

Aunque da la sensación de que vamos pasando de un rol a otro, debemos ser conscientes y concentrarnos en los tres últimos, que son los padres más reales y merecedores de ser seguidos, como los líderes.

Inventar juegos varios: lo mejor que te ha pasado en el día y la evaluación de emociones

Hay un ejercicio interesante que se puede hacer en familia y que consiste en jugar por la noche (o en cualquier momento en el que estén todos reunidos) a decir: «Me siento afortunado por…» o bien: «Lo mejor que me ha pasado hoy ha sido…».

Gracias a este ejercicio, podemos darnos cuenta del enfoque que tenemos en casa ante la vida y si las respuestas a estas cuestiones

no son variadas y creativas (y no necesariamente espectaculares), hay que revisar lo que estamos haciendo. La apreciación de las pequeñas cosas es lo que hace que la vida pueda ser bien vivida o no. Este es un valor fundamental a enseñar a los niños, siempre habrá gente que tenga más o menos que tú.

Las dos primeras veces que lo hicimos en casa, nuestros hijos se quedaron en blanco hasta que nos oyeron a nosotros: «Me siento afortunada por haber podido recogeros del colegio hoy» (cosa rara en mí por el tipo de trabajo que tengo) y «Me siento afortunado por haber llegado pronto a casa y cenar con vosotros». En vez de quejarnos, ¿por qué no valoramos lo que sí tenemos?

Tenemos muchas más y de lo más variadas porque aunque el día que hacemos el juego (no siempre podemos hacerlo) no hayamos tenido nada especial, es una obligación buscar lo bueno. Esto hace que nuestro sistema de pensamiento cambie y se entrene a valorar lo positivo, aunque sea pequeño.

Ayudarles a trabajar su «círculo de influencia»

La herramienta del círculo de influencia que menciona Stephen Covey en su libro *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva* es una de las mejores cosas que podemos aprender nosotros y enseñar a nuestros hijos.

Se basa en la idea de que las personas somos más proactivas cuando nos concentramos en las cosas que sí podemos hacer ante un problema utilizando nuestros recursos.

Cuando tenemos alguna dificultad o bien estamos inmersos en una situación que hay que resolver, la pregunta que nos debemos hacer es:

¿Qué es lo que yo puedo hacer?

Y en el caso de que tengamos una interesante conversación con nuestro hijo al respecto, la pregunta será:



¿Qué es lo que puedes hacer?

Es importante remarcar el yo, porque hace alusión a los recursos que tenemos de manera personal o que podemos llegar a tener. Porque la siguiente pregunta es:

¿Qué necesitas para «poder» hacer?

En el caso de los niños funciona exactamente igual. Sin que parezca repetitivo y sin sentido, a la pregunta hay que darle una vuelta según la edad de vez en cuando. Si os fijáis, estamos pasando «la pelota» a su tejado ya que de una manera positiva hacemos que asuman sus propias decisiones y acciones ante algo. No es un asunto sobre el que nosotros actuemos, sino que ellos deciden qué van a hacer. Una herramienta estupenda para fomentar la deseada responsabilidad.

A una madre que asistía a uno de mis cursos le encantó esta cuestión. En una de las últimas sesiones se acercó a mí y me comentó: «O tengo una hija muy lista, o bien estoy haciendo mal la pregunta. Porque ahora, cada vez que hablo con ella, me contesta que no le suelte lo de "qué vas a hacer". Y además me lo dice con tono sarcástico» (la niña tiene ocho años). Pude apreciar de inmediato que la niña estaba claramente incómoda a la hora de asumir responsabilidades porque era más fácil que su madre las resolviera. Así que le dije: «No te preocupes, déjala unos días, y cuando tratéis de nuevo el tema, varía la pregunta o sugiérele lo que harías tú, que es una manera indirecta de hacérsela».

Para el colegio

Evaluar el nivel de proactividad en la clase y en el centro

Cuando pregunto sobre este tema, la mayoría de los profesores me cuentan que en sus clases son proactivos y no se quejan nunca delante de los alumnos. Sin embargo, esto de la proactividad es la actitud que más se ve sin decir nada de nada, así que cuando sigo preguntando siempre sale algo.

Una buena anécdota para ilustrar este asunto me sucedió con un alumno de uno de mis cursos. Estábamos comentando que las salas de profesores en ocasiones son el lugar del desahogo, de las quejas y del resoplido después de clases complicadas. Menudo ambiente, me decían, que se puede respirar en esa sala al final de la semana. Les propuse que hicieran algo, lo que fuera, para cambiar ese ambiente y el resultado fue el siguiente.

A mi alumno se le ocurrió llevar el lunes a primera hora unos pasteles hechos por su madre, que es una fantástica cocinera. Entró, los dejó y se fue. Al cabo de un rato, sus compañeros empezaron a preguntarse por el motivo de los pasteles. «Será su cumpleaños». «¿Tienes alguna buena noticia que darnos?». «¿Es que vas a pedirnos algo?».Y él respondió que los había traído simplemente porque le apetecía.

Me hizo gracia el asombro de todos, porque *parece que necesitamos excusas para celebrar algo.*

Los pasteles gustaron tanto que algunos quisieron la receta. Mi alumno se la pidió a su madre y así se generó un intercambio de recetas y pasteles. *Y lo mejor: siguieron comentando problemas pero comiendo un pastel y con un enfoque totalmente diferente.*

Dos semanas después de la llegada de los pasteles, «se hablaba de cocina, se intercambiaban recetas y se seguían tratando los problemas del centro, pero todo había cambiado», me contó mi alumno. «El ambiente es otro, la gente viene con otra actitud, la cara de lunes ha desaparecido. No sabemos lo que va a durar, pero mientras tanto disfrutamos de ello», concluyó.

Lo que está claro es que un ambiente emocional positivo genera enfoques diferentes y proactivos de resolución de problemas, la

mente se abre a nuevas ideas, se relaja y se vuelve más creativa. *Por eso es tan importante la proactividad en el colegio.*

¿Cómo se muestran los profesores, en modo reactivo o proactivo? Veámoslo en la siguiente tabla:

Profesores reactivos	**Profesores proactivos**
Se quejan de manera habitual.	No suelen quejarse ante imprevistos, analizan las situaciones.
Baja gestión emocional.	Alta gestión emocional.
Se ven como víctimas del sistema.	Aunque no están de acuerdo con muchas cosas del sistema, no se ven como víctimas y tienden a enfocar las cosas desde lo que pueden hacer.
Se quejan de no tener recursos.	Buscan siempre recursos en ellos o piden ayuda a los demás para lograr los objetivos.

Aplicar la proactividad es fácil cuando no hay problemas y todo fluye. Sin embargo, cuando realmente se pone en juego en qué nivel nos encontramos es en las épocas de más carga y de gran estrés, como puede ser el final de curso. En esos momentos es cuando más se necesita y no vale: «Es que ahora no lo puedo aplicar». Ahí es fundamental, no en momentos «más tranquilos».

Ejercicios para hacer en clase

Respecto a tratarlo en clase, las preguntas del apartado anterior valen igual cuando se planteen problemas colectivos en el aula o problemas individuales en tutorías.

¿Qué vas a hacer con esto que te ha pasado? ¿Qué te falta para poder hacer?

Estas son las preguntas base, y sobre ellas se puede construir el resto.

Es importante el tono de voz y la manera en la que las hacemos; debe ser *mostrando interés en el alumno y sobre todo convencimiento de que lo va a lograr (encontrar la solución).* No es lo mismo hacer la pregunta con tono de voz cansado e impaciente que todo lo contrario.

Incluso se pueden plantear como ejercicios en grupo animando a que cada uno aporte la solución. De esta manera, se trabaja indirectamente la cooperación en equipo, la diversidad, la comunicación… todas competencias muy necesarias.

• *Debate con un problema detectado en clase*: esta idea, que la he leído en autores como Rosa Jové y al profesor César Bona, plantea que se les dé a los alumnos la posibilidad de resolver el problema mediante el trabajo en equipo. Desde hacer un debate por equipos en el que las preguntas anteriores sean la base, hasta forzar a diferentes posturas para que sean conscientes de los diferentes puntos de vista ante los problemas.

• *Emocionario*: se trata de un ejercicio para discutir sobre las emociones y posteriormente gestionarlas. Dependiendo de la edad, o bien se trabaja la emoción directamente con cuentos o bien se hace con situaciones en las que los alumnos se sientan identificados. Pueden ser juegos o casos prácticos, cambios de rol, etc. Es importante que se trabajen las emociones en todas las edades: verbalizar qué se siente, además de gestionar posteriormente, es una herramienta fundamental para enseñar inteligencia emocional. No pasa nada por estar enfadado, lo importante es gestionar ese enfado para que no sea, a la larga, negativo.

• *Peticiones de apoyo*: es un ejercicio que obliga a pedir ayuda a los compañeros, se trata de pedir ayuda en un tema concreto para que se trabaje la diversidad y en especial la responsabilidad cuando no se sabe algo o no se tienen las herramientas. Si yo no sé algo o no puedo hacer algo, siempre podré pedir ayuda o bien conseguir los medios para lograrlo.

• *Celebración de los éxitos y análisis de los resultados no esperados*: ¿qué se dio?, ¿cómo se dio?, ¿qué hay que repetir? ¿qué hay que hacer de otra manera? Cuando las cosas salen como esperamos siempre hay que hacer una evaluación para saber qué hay que repetir. Cuando no salen como esperamos, lo mismo, sin juzgar ni machacar ese resultado. Hay que perseguir el éxito pero disfrutando del camino, porque, aunque el resultado es importante, el disfrute del momento presente quizás lo es más.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Realidad	• La responsabilidad es, con diferencia, una de las cosas que más demandamos los padres hoy a los hijos. • La proactividad o responsabilidad positiva es una habilidad que ayuda, en general, a enfrentar la vida, sean cuales sean los desafíos, y es importante educar en ella. • Hay que ver cómo nos enfrentamos nosotros a los resultados de las cosas que no salen como esperamos. • No es solo mirar la vida con positivismo, es bastante más.
Objetivos y metas a plantearnos	• Trabajar primero nosotros la responsabilidad, antes de plantear cualquier objetivo de trabajo con los niños en este aspecto. • Realizar el plan de trabajo con los niños poco a poco, aplicándolo fácilmente y siendo realista.
Opciones de trabajo para padres	• Controlar nuestro lenguaje verbal y no verbal, que tiene gran implicación en esta habilidad. • Mostrar vulnerabilidad y pedir ayuda por parte de los padres dan grandes lecciones a los hijos. • Trabajar la habilidad de manera lateral y efectiva con el círculo de influencia y diversos juegos en casa.
Opciones de trabajo para	• Evaluar el ambiente que se respira en el centro y en todo el claustro sobre todo en épocas de presión y carga de trabajo.

profesores y colegios	• Aplicar en el aula diversos juegos que consiguen grandes resultados.

Desafío 4. La confianza: una competencia fundamental

—Es que si te lo cuento, me vas a regañar —me dijo mi hija de nueve años con los ojos abiertos como platos.

—No te voy a regañar, pero quiero saber la verdad, dímela. —Silencio—. Si no me dices qué ha pasado no voy a volver a confiar en ti. —Y seguía mirándome con esos ojos que solo parecía que tenían miedo—. Ok, pues ya hablaremos.

Poco conseguí ese día. Desde luego, nada de que me contara y se abriera, al revés. Creo que se cerró más. No creo que en ese momento confiara en mí para nada.

No fue una buena manera de trabajar la confianza, de hecho presionar no funciona. Y estoy segura además de que mi tono de voz y mis gestos sí demostraban cierto enfado que no generó ningún tipo de confianza.

• • •

—Entonces, si esta noche tengo pesadillas, ¿puedo irme a tu cama? (David, cinco años).

¿CUÁL ES LA REALIDAD?

Dice José Antonio Marina: «Educar a alguien nos exige conocernos mejor, desarrollar profundas competencias, mirar nuestro entorno con otros ojos, despertar la curiosidad dormida. Educar es una peculiar actividad que nos obliga a crecer al mismo tiempo que nuestros educandos».

Desde luego, ser padre o educador requiere desarrollar nuevas facetas que no conocías y crecer como persona. Y otra de las competencias fundamentales es la confianza. La confianza en el otro es una expectativa de un resultado positivo al tratarle, consultarle o pedirle. La confianza tarda mucho en ganarse y se pierde con bastante facilidad.

Circulan unas frases por internet que describen el posible pensamiento de los hijos en relación a la confianza con los padres:

A los siete años: «Papá es un sabio; todo lo sabe». Confío plenamente.

A los catorce años: «Me parece que mi padre se equivoca en algunas cosas». No sé si confiar del todo.

A los veinte años: «Mi padre está un poco atrasado. No es de esta época». ¿Cómo voy a confiar y contarle?

A los veinticinco años: «Mi padre no sabe nada, decididamente está chocheando». Buff, mejor ni le cuento.

A los treinta años: «No sé si ir a consultar este asunto con mi padre, tal vez él podría aconsejarme». Confío en él más que en mi criterio.

A los cuarenta y cinco años: «¡Qué lástima que papá se haya ido! Él me habría aconsejado». Confianza plena.

A los sesenta años: «Pobre, mi padre era un sabio, lástima que lo haya comprendido demasiado tarde». Confianza plena.

Uno de los elementos que influye directamente en la confianza es la comunicación.

Al principio, cuando son pequeños, los hijos confían plenamente en nosotros, somos su referencia, sus dioses. Así, y teniendo en cuenta que van a crecer y a comenzar a ver que no somos tan perfectos y que ellos mismos tienen otros criterios, debemos centrarnos en ella desde que son muy pequeños para que, pase lo que pase en el futuro, esa confianza no se rompa. Llegará un momento en el que dudarán de nosotros teniendo sus propias ideas, pero la base de la confianza puede llegar a estar siempre.

Si tienen algún problema, ¿a quién se lo cuentan primero? No hay cosa más chocante que te llegue cierta información de tus hijos por boca de terceras personas. Que te enteres de cosas que ni siquiera sospechabas por no haber estado atento o porque tu hijo no ha contado nada.

Si se caen, ¿a quién miran? Una madre me contó lo siguiente: «Recuerdo que en la guardería de mi hijo, estando la profe y yo ese día juntas comentando algo a la salida, mi hijo se cayó y la miró directamente a ella y no a mí. No sé por qué me sorprendió e incluso tuve cierta punzada de celos».

¿Qué elementos se dan en la confianza?

Hay dos elementos clave que debemos mostrar para generar confianza y por tanto ser personas confiables, también para nuestros hijos. Y esos dos elementos son el saber y el querer.

1. *Saber hacer algo*: uno de los factores para que las personas confíen en nosotros es que sepamos del tema que estamos tratando. Con nuestros hijos es fácil porque por el hecho de ser sus padres y adultos piensan que sabemos más que ellos. De ahí que también en la tecnología sea necesario saber de lo que hablamos y estar al día de todo lo que nos viene. Si ellos ven que sabemos, harán más por preguntarnos que si ven que no sabemos y entonces quizás se dirijan a indagar en otras fuentes menos aconsejables. Mi hija me suele preguntar mucho por tecnología y me gusta que lo haga; mis respuestas suelen ser informativas e intento asimismo transmitir valores cuando hablamos de todo lo relacionado con internet. Es fundamental, por tanto, que sepamos de lo que estamos hablando.
2. *Querer hacerlo*: elemento clave también es la actitud con la que tratamos el tema que nos ocupe. Si no le damos importancia, si los ignoramos porque son más importantes nuestras cosas que las de nuestros hijos, si prestamos poca atención, etc., ellos tampoco confiarán, porque si no queremos ayudar o escuchar, es suficiente para que dejen de confiar. Si nos preguntan sobre determinados temas y nunca tenemos tiempo para ellos, aunque sepamos mucho, tampoco van a confiar y recurrirán a las personas de su círculo que están más disponibles y quizás no tengan el criterio preferido de los padres.

¿Confían en nosotros como padres? Depende de la edad

Llega una edad en la que dejan de hablarte de sus asuntos y coincide con el principio de la adolescencia y eso, cuando has tenido un hijo que te lo ha contado todo, te choca. Y quizás entonces les fuerces a que hablen.

«Es que mi hija ya no me cuenta nada y yo intento ser su amiga». Bueno, tengamos en cuenta la edad y que si hemos trabajado la confianza será mucho más llevadera esa época en la que cuenta

menos, porque hablará si hay confianza y cuando el tema sea importante.

Me contaba una madre de una niña de catorce años que vivió una escena con las amigas de su hija muy curiosa y que le hizo reflexionar sobre lo importante de trabajar la confianza desde que son pequeños:

Las chicas habían decidido salir el fin de semana y quedarse a dormir en casa de una de ellas. Cuando mi amiga le preguntó a la otra niña si su madre lo sabía y qué le parecía, la niña contestó que claro que lo sabía, y le parecía bien y que la dejaba salir. Cuando mi amiga se subió al coche con su hija para volver a casa esa tarde, la hija le dijo: «Mamá, no es verdad que la deje, a nosotras nos dijo que le iba a decir que se quedaba en casa de Marta y Marta diría que se quedaba en la de ella para poder salir toda la noche. No me parece bien que te haya mentido y me siento mal si no sabes la verdad». Mi amiga se quedó de piedra, pero se volvió a su hija y le dijo: «María, gracias por decírmelo, y gracias por ser sincera y confiar en mí».

¿Cuál fue la razón por la que la niña sí lo contó y la otra niña no lo hizo? Probablemente porque mi amiga sí se había trabajado la confianza con su hija antes.

Los hijos, al final, ponen en juego lo que hemos ido sembrando toda la vida, así que también debemos desarrollar la confianza en ellos, aunque no veamos los resultados a corto plazo. Creo que no nos deben contar todo absolutamente, pero estoy convencida de que para lo importante sí que deben saber que somos las fuentes a las que deben recurrir.

En lugar de confianza: MIEDO

Una de las cosas más terribles que nos puede pasar como padres es que nuestros hijos nos tengan miedo. Miedo porque piensan que hagan lo que hagan puede haber consecuencias negativas para ellos, así que pueden llegar a esconder, engañar y no ser sinceros. Si esto se ve desde muy pequeños, debemos estar atentos y sobre todo preguntarnos: *¿qué estoy haciendo yo para que mientan y no*

confíen en decirme la verdad? Porque no olvidemos que ellos reaccionan en función de lo que creen que vamos a hacer nosotros después.

Si cuando han metido la pata hemos usado mucho el castigo y nada el diálogo, si cada vez que han ido a contarnos algo los hemos apartado porque había algo más importante o si cada vez que han emprendido algo se lo hemos hecho nosotros porque «seguro que vamos más rápido y lo vamos a hacer mejor», su miedo a nosotros y a lo que hagan por ellos mismos puede ser muy grande y por tanto no hablan, no cuentan y no hacen.

Una vez, mi hija me dijo al final de una conversación complicada que «no me lo decía porque sabía que me iba a enfadar», así que prefería callar. Ese día aprendí una gran lección. El miedo no debe ser nunca la base de la relación con ellos, la base debe ser una confianza responsable.

¿Confiamos en ellos? «Bah, si son niños»

La desconfianza mutua es algo habitual cuando entramos en el bucle de no confiar los unos en los otros. Ellos no confían en nosotros, y si no nos cuentan las cosas, nosotros comenzamos a desconfiar de ellos y así entramos en la rueda sin fin.

¿Cómo les podemos llegar a demostrar que no confiamos en ellos?

- Cuando preguntamos mil veces si han hecho algo que les habíamos pedido.
- Cuando les miramos con desconfianza cuando nos dicen que han hecho algo.
- Cuando, a pesar de lo que nos cuentan, vamos a comprobarlo.
- Cuando hacemos las cosas por ellos.
- Cuando perdemos la paciencia en el momento en que están haciendo algo.
- Cuando no escuchamos con detalle o, si les escuchamos, juzgamos su mensaje poniendo por delante nuestra opinión sin dejarles terminar la explicación.
- Cuando no les damos el tiempo suficiente para hacer algo sin respetar que ellos van a un ritmo más lento que el nuestro.

• Cuando les decimos frases estilo: «No tienes razón y cuando seas mayor lo comprenderás».

Son detalles en los que quizás no hemos caído, pero que provocan que la confianza no funcione.

Cuando desconfiamos de ellos también nosotros tenemos miedo de no saber lo que les pasa y, por tanto, miedo de encontrarnos con sorpresas desagradables.

¿Cuántas veces actuamos en ese sentido con miedo por no saber qué tienen en mente y qué van a hacer? Aparece *el sentido del control*, que puede no dejarles crecer. El saber en todo momento dónde están, qué hacen, cómo se mueven… es, en el fondo, temor a que algo ocurra. Tengamos en cuenta que esto disminuye la confianza en sus propios recursos y acrecienta la desconfianza en ellos como personas.

Para evitar esto, además de cerciorarnos de los ambientes por donde se mueven, tenemos que ayudarles a que desarrollen recursos por ellos mismos, siendo nosotros sus referentes para conseguirlos.

¿Amigo de mis hijos? No, gracias

«Yo quiero que me lo cuente todo —decía una madre una vez—, por eso somos como amigas y yo se lo digo a ella». Pues la verdad, yo no quiero ser amiga de mis hijos, ya tienen amigos, yo quiero ser su madre. Deberíamos focalizarnos en el rol de padre y dejar los otros roles a al resto de las personas que forman parte de sus vidas.

Yo no quiero que me cuente todo lo que hace, no hace falta. Quiero que si tiene un problema, duda o situación que no sepa resolver, tenga la suficiente confianza para contármelo porque sabe que le voy a guiar o dar recursos para resolverla. Somos sus guías durante los primeros años, guías que inculcamos valores, que hacemos que lleguen lejos confiando en sus recursos, que conocemos sus limitaciones pero animamos a que desarrollen otras facetas y que sembramos lo importante. Por eso es fundamental querer desempeñar un buen papel, quererlos sin condiciones y

confiar en que son personas que sabrán salir adelante con sus recursos.

El respeto se gana con confianza

El respeto no se impone, sino que se gana según la confianza que demostramos y también en función del respeto que mostramos por el otro. Las relaciones cuya base es la asertividad se tratan con respeto por ambas partes independientemente del «escalón» en el que nos encontremos. Puedo no estar de acuerdo con alguien, pero debo manifestarle respeto como persona, y los niños se merecen ese respeto igualmente.

De manera inconsciente tratamos a veces con poco respeto a nuestros hijos porque son pequeños y «no saben». Aunque esto sea así, no significa que no debamos poner en juego la empatía y el respeto por ellos. Ya que cuando tenemos en cuenta su opinión, empatizamos con lo que puedan sentir en ese momento y además mostramos confiabilidad (querer y saber) automáticamente generamos respeto y confianza.

¿El resultado de la confianza por ambas partes?

La creación de la identidad es un proceso largo en el que los padres y educadores tenemos mucho que aportar y tener en cuenta para el crecimiento sano en inteligencia emocional de nuestros hijos. Cuando, desde que son pequeños, mostramos asimismo confianza en ellos como seres humanos con recursos, desarrollarán una autoconfianza muy necesaria para los reveses de la vida.

La confianza en nosotros mismos, elemento imprescindible en la autoestima, se va formando a través de lo que vamos logrando y, en especial, del refuerzo de nuestras figuras clave. Cuando creen en nosotros, al final nosotros creemos en nosotros mismos.

Aquí es importante que esta confianza en ellos no sea de «boquilla», palabras vacías. Sino que sea sincera y con hechos. Si les decimos: «Confío en ti, pero no te dejo que hagas eso», ellos verán siempre los hechos y menos las palabras.

Confiar en ellos implica:

• Dejarles hacer cosas para que obtengan sus propios resultados, aunque se equivoquen. En el momento en que lo hagan, ayudarles a rectificar.

• Mostrarnos vulnerables y contarles también cómo nos sentimos, no hace falta manifestar siempre una imagen dura y de persona que nunca cae.

• No hacer de detective y espía ante cada cosa que hagan.

• Preguntarles sobre sus opiniones y escuchar de manera activa lo que tienen que decir.

• Demostrar interés por su aportación y compartir opiniones, aunque no estemos de acuerdo.

• Hacerles responsables de pequeñas cosas en casa.

• Valorar sus aportaciones.

Personas íntegras en el futuro

Para que los hijos sean dignos de confianza debemos trabajar con ellos la integridad y el respeto a todo tipo de personas.

La integridad es hacer lo que se predica, nuestro ejemplo de nuevo es fundamental.

En una ocasión, mi hija dejó de ir con unas amiguitas que se había echado en el parque al que íbamos por las tardes. Intrigada por la situación le dije:

—Oye, ya no vas con María, venimos al parque y no te vas con ellas, ¿y eso?

—No me apetece —contestó, poniendo un gesto raro.

—Pero ¿ha pasado algo? —seguí preguntando.

—No, no ha pasado nada, pero me he dado cuenta de que María hace algo que no me gusta. Cuando no están las otras niñas, habla mal de ellas… Y he llegado a la conclusión de que eso hará cuando yo no esté. Así que no me apetece.

—Y en vez de dejar de ir con ella, ¿por qué no le dices que no te gusta lo que hace?

No me miró muy convencida, pero mi intención era que fuera coherente con lo que pensaba, si no le gustaba, podía decírselo.

En esta cuestión, el ejemplo que demos nosotros y lo que nos vean hacer será, una vez más, fundamental. Es complicado trabajar la integridad que desemboca en que seamos personas confiables si

previamente no nos hemos centrado, por ejemplo, en la comunicación. Cuando no decimos lo que pensamos y ocultamos algo, podemos resultar poco dignos de confianza, y con los niños, que esto lo captan enseguida, todavía más.

OBJETIVOS Y METAS PARA LA MEJORA DE LA HABILIDAD

¿Cómo vamos de confianza en casa? Si tus hijos son todavía muy pequeños, probablemente no te lo hayas planteado porque todavía no se puede medir, aunque sí mejorar. Si tus hijos son más mayores, sí habrás observado si hay confianza en determinados temas o no la hay.

¿Qué tal si de nuevo nos planteamos pequeños objetivos para mejorarla? Siguiendo, como siempre, el método SMART: específicos, medibles, alcanzables, realistas y planificados en el tiempo.

- *Específicos*: una vez más, aquí no nos vale: «Mejorar la confianza en casa». Un objetivo específico sería: «Escuchar las opiniones de mis hijos cuando la den sobre un tema que tratemos». «Preguntar sobre sus ideas sobre el colegio». «Preguntar qué cosas le gustaría mejorar en casa».
- *Medibles*: ¿cómo sabré que lo he alcanzado? «Cuando lo vea más comunicativo y que me cuente cosas del colegio durante la semana». «Cuando escuchemos y pongamos en práctica algunas de sus sugerencias en casa».
- *Alcanzables*: si nunca ha contado nada, contarlo todo tampoco podrá ser, así que podemos conformarnos con que una vez a la semana nos hable de las cosas que le pasan en el colegio.
- *Realistas*: igual que en el caso anterior, seamos realistas con la meta. Que no significa que la meta sea más pequeña, sino que podamos alcanzarla.
- *Planificados en el tiempo*: lo ideal sería establecer pequeñas mejoras e ir avanzando conforme veamos que se progresa en la confianza.

En esto es fundamental también mejorar nuestra habilidad de comunicación asertiva, por lo que pueden trabajarse a la vez. Es

interesante llevar un cuaderno de avances, y si no nos gustan los cuadernos y preferimos la tecnología, también hay muchas *apps* que nos ayudarán en esto.

OPCIONES DE TRABAJO

Para los padres

¿Cómo trabajar la confianza de nuestros hijos en nosotros para que en un futuro esté claramente asentada? Aquí os propongo algunas ideas.

Querer y saber hacer

Recordemos que los dos pilares de la confianza son querer y saber hacer. Trabajarnos de manera constante la actitud que mostramos con ellos y saber de lo que estamos hablando es un buen principio.

Actitud (querer):

- Mostrarles mediante la escucha activa que queremos solucionar su problema, aunque a nosotros no nos parezca un gran problema.
- Prestar atención exclusiva cuando nos vayan a contar algo importante. No vale estar mirando la televisión, el móvil o haciendo la comida. La atención se da a una única fuente cada vez.
- Hacerles ver que les atenderemos en otro momento, si nos es imposible justo cuando lo demanden.

Saber (hacer):

- Mostrar que sabemos de lo que estamos hablando o por lo menos que podemos y queremos saber. No pasa nada con decirles: «Ahora no tengo una opinión sobre eso, déjame que lo piense y ya te digo».
- Tener suficiente información cuando vayamos a comentar algo con ellos.
- No lanzarnos al «no, porque lo digo yo y punto». Nos quita credibilidad.

Si alguno de los dos pilares falla, ya sabemos que la confianza se tambalea, así que tengamos cuidado.

Decir: «Hablemos, es importante para ti»

Hoy en día es complicado estar disponible para ellos y, en general, estar disponible para cualquier persona debido a la cantidad de compromisos que solemos tener. Damos largas: «Ya lo hablaremos», «Ya quedaremos»… El tiempo que pasamos con los niños es fundamental para generar confianza, tiempo donde se compartan cosas y cosas importantes para todos.

Recuerdo una escena de una serie en la que una madre debe sacar adelante un nuevo trabajo junto con la educación de sus hijos adolescentes con sus problemas, para los que rara vez tiene tiempo. En ella salía corriendo para la oficina y su hija quería contarle algo importante. Su madre empieza a darle largas:

—Hablaremos esta noche cuando vuelva. —Está claro que a su madre no le parecía tan importante.

—Pero es que tengo que solucionarlo hoy —le decía la hija con voz quejosa.

—Ok, hablemos.

En ese momento la madre deja el maletín en la puerta y se sienta en el sofá del salón para que su hija se ponga a su lado y conversen del asunto.

La escena me parece reveladora para transmitir el mensaje: «Eres importante para mí y tus problemas también lo son, aunque no sean mis problemas».

De esta manera tan gráfica, generamos confianza y solo hace falta ser coherente en nuestro lenguaje con esa confianza que queremos mostrar. Expresamos *interés verdadero*, y eso siempre genera confianza.

Tratarlos con respeto y dar importancia a lo que dicen y hacen: la empatía

Aunque no estemos de acuerdo con lo que plantean, sí podemos transmitir que pueden confiar en nosotros cuando respetamos su opinión (haciéndoles ver, desde el punto de vista asertivo, que no opinamos igual pero que su valoración también es válida), damos importancia al hecho de que es su opinión y empatizamos con lo que han hecho.

Una vez la hija de una amiga quería irse a dormir a casa de otras amigas a hacer una fiesta de pijamas y la madre no estaba de acuerdo, y lo mostró diciéndole esto: «Entiendo que quieras irte con tus amigas, me gustaría que me dieras alguna razón más y respeto tu opinión. Para nosotros es importante que, sin embargo, este fin de semana estés en casa porque tenemos celebración familiar y no nos parece correcto que te marches. Esta vez no puede ser, ¿qué te parece si les propones otra fecha y vemos?».

En otras ocasiones, no respetamos sus problemas y *los contamos a otros miembros de la familia o amigos,* violando su intimidad porque para nosotros no es tan importante o porque buscamos aprobación social. Recordemos de nuevo que nosotros también fuimos niños y lo que nos afectaba era lo más importante del mundo. Es una actitud típica que además podemos llegar a hacer delante de ellos. Quizás cuando son pequeños no nos digan nada, pero cuando son más mayores pueden tener un arranque de ira cuando vean que hemos contado algo de su intimidad. Respetemos igual que haríamos con otro adulto y, si quisiéramos compartir su historia con alguien, pidamos permiso.

Darles tiempo y mostrar paciencia

Una vez quise resolver un problema con mi hija y que me contara por qué se había enfadado tanto y puesto mala cara, y no lo conseguí. Por más que la presionaba para que me dijera qué le pasaba, más se encerraba ella.

El colmo fue cuando «me echó de su habitación». En ese momento quise decirle que no había actuado correctamente, pero decidí darle tiempo y además comentarle el detalle de echarme más adelante cuando estuviera más tranquila. Cargada de emociones, era complicado que habláramos.

Al día siguiente, cuando la pillé más relajada, le comenté cómo me había sentido yo porque me había echado de la habitación (diciéndole que no me había parecido bien) y además le volví a preguntar qué le pasaba y que cuando quisiera contármelo que estaba dispuesta a escuchar.

Aunque se hizo el silencio durante unos minutos, al cabo del rato comenzó a contarme.

No hay nada mejor para estos casos que demostrar paciencia ya que cada persona tiene sus ritmos y necesita su tiempo.

No usar el castigo como herramienta de corrección de conducta

Por lo que respecta a la cuestión de los castigos, de la que tanto se ha hablado y con la que no estoy de acuerdo, genera una sensación de desconfianza en ti aunque te equivoques. Por otro lado, no te da opción a enmendar las cosas y más tarde, cuando crezcas, puedes llegar a ser una persona sumisa para evitar el castigo, para gustar a los demás, hacer lo que otros quieren y no seguir tu camino ni tomar tus propias decisiones. Es decir, no confiar en ti mismo para nada.

Aunque es un sistema que está muy extendido y es fácil de usar, es mejor intentar trabajar con consecuencias de los actos más que con los castigos. ¿Qué va a pasar si hacemos esto? Sea lo que sea habrá que asumirlo, así, de paso, enseñamos responsabilidad.

Si usamos el castigo como herramienta habitual, al final lo que voy a conseguir la mayoría de las veces es que oculten lo que no hacen bien. Y eso no genera confianza. Al revés, genera desconfianza en ambas partes.

Si queremos que confíen en nuestro criterio adulto no hay nada como enseñar consecuencias de los actos, no castigar por ellos:

- «Si dejas todo desordenado, la próxima vez no encontrarás nada».
- «Si no preparas los trabajos mañana, la profesora te llamará la atención y te preguntará por qué no lo has hecho, además de acumular las tareas para otra vez».
- «Si hablas en ese tono, después no vamos a querer hablar contigo porque es incómodo y complicado».
- «Si no te sientas a repasar el examen, mañana no lo llevarás seguro».
- «Si no recoges la mesa cuando te levantas, no cooperas y yo tardo mucho más en terminar para pasar tiempo contigo después»

• «Si le hablas así a tu hermano, aunque a veces sé que te hace perder la paciencia, seguro que no querrá jugar contigo».

Está claro que esto no funciona a la primera. También es muy importante el tono en el que las decimos, que debe ser neutro y claro. Estas frases no son mágicas y hay que insistir mucho, pero en eso consisten los hábitos y educar, en repetir las buenas conductas poco a poco y dar tiempo.

Darle importancia a la coherencia (integridad) y cumplir las promesas

«Me dijiste que lo ibas a hacer y no lo has hecho», frase típica que de vez en cuando todos hemos escuchado.

Qué importante es respetar las promesas con nuestros hijos para generar confianza. De hecho, es mucho mejor decir que no lo vamos a hacer a decir que sí sin tenerlo del todo claro.

No caigamos en esto: es mejor negarse a algo (cosa que tampoco sabemos hacer en general) que decir que sí y no cumplir.

«No puedo decirte que sí esta vez, lo hablamos en otro momento, ¿te parece?». De esta manera también estamos enseñando a que ellos pueden decir que no. Y decir que no respetando los propios criterios es una manera asertiva muy sana de relacionarse con los demás.

Maneras de decir que no:

• *Decir simplemente no*: «No me parece bien, no, no lo vamos a hacer».

• *Posponer la respuesta*: «En este momento no puedo contestarte, déjame que lo piense y te digo algo».

• *Afirmar que será más adelante*: «Hoy no, pero la semana que viene hablamos de esto y te digo».

Esta última frase la utilicé con mi hija una vez y no os podéis imaginar hasta qué punto los niños guardan las fechas en su memoria (bueno, seguro que sí os lo podéis imaginar). A la semana justa de haberle dicho eso me recordó: «Mamá, ya ha pasado una semana, ¿me respondes ya? ¿Puedo ir?».

Y aunque yo no me acordaba del tema hasta que ella me lo sacó, le respondí, porque había dado mi palabra. Reconozco que en ese momento no tenía pensada una respuesta, pero me obligué a tomar la decisión porque le había prometido hacerlo.

Hacerles partícipes de los problemas personales, de la familia y errores de juventud

Creo que los padres tenemos mucho miedo de mostrar a nuestros hijos todos nuestros fallos de juventud y meteduras de pata. Es fundamental mostrarnos vulnerables y reconocer que fallamos por varios motivos:

- Estamos dando una lección importante.
- Hacemos ver que en la vida se sufre y se pasan malos momentos.
- Les enseñamos que podemos cambiar y arreglar lo que hayamos hecho mal.

Además, si los hacemos partícipes ya cuando tengan la edad adecuada de los problemas de la familia, se sentirán que confiamos en ellos y confiarán también ellos en nosotros. Se vuelve mutuo en este caso.

Y, por último, no hace falta contarlo todo; como dice Javier Urra, debemos ser sinceros, no transparentes. Hay cosas que podemos callar para que la convivencia sea buena.

Para el colegio

Establecer confianza con el profesor y el centro

Es muy importante aquí trabajar la balanza de la confianza en nuestros hijos y en el centro escolar. Confiemos en nuestros hijos pero también en el centro escolar y en el profesorado. No hay nada peor que quitar esa confianza al centro escolar para la futura convivencia y educación en equipo.

Podemos no estar de acuerdo, pero es mejor mostrar aquellas cosas en las que no concordamos que manifestar una falta de confianza en general que se transmitirá a nuestros hijos irremediablemente.

Si no nos gusta el colegio, el profesor… ¿qué podemos hacer?

Creo que, en general, hay que solucionar los conflictos a la cara y en primera persona, ya que, de lo contrario, la brecha de la desconfianza comienza a crecer y crecer y después es muy complicado volver a recuperarla.

Existe una fórmula de la confianza que dice que es como una cuenta bancaria emocional en la que vamos metiendo actos confiables y esa cuenta va acumulando saldo de confianza. Cuando haces un reintegro (disminuyes la confianza), en teoría, debes hacer cuatro «ingresos» de confianza para recuperar la situación inicial. Es decir, que la cuenta es cuatro a uno. Así que hay que pensarse que si nos ha costado mucho ganarnos la confianza, con poca cosa la podemos tirar abajo.

Confiemos y, si hay algo que no nos gusta, hablemos con sinceridad mostrando posturas para llegar a un acuerdo. Esa es la vía.

Mostrar respeto al profesor, ese gran olvidado

Hace unos años, cuando hice las prácticas del máster en un colegio, recuerdo ver salir de clase a un profesor medio llorando y llegando a la sala de profesores desesperado. A los pocos días había tenido un ataque de ansiedad y había pedido la baja. Me contaron que lo pasaba fatal porque había sido incapaz de ganarse el respeto de los niños. Eran niños de 1.º de la ESO, de doce años.

Es un tema complicado esto del respeto, pero hay que tener en cuenta varios detalles, como bien cuenta César Bona sobre su famoso escupitajo.

- El respeto a los demás comienza por el respeto que me tengo a mí mismo.
- El respeto lo gano respetando a los demás (en este caso los alumnos), interesándome por ellos y preocupándome por sus inquietudes más allá de su aparente mal comportamiento.
- Cuando yo confío en mis alumnos, además de estar trabajando el efecto Pigmalión, ellos confiarán en mí. Recordad que es mutuo. Si alguien se preocupa por mí y confía en mí, yo también confío en él.

¿Cómo trabajar el respeto y la confianza en clase?

- Haz partícipes a los alumnos del programa anual y fomenta que den sus opiniones.
- Deja que preparen ellos algunas lecciones y muestra que confías en ellos.
- Fomenta los debates en clase manifestando respeto por los distintos puntos de vista.
- Muestra que sabes de lo que hablas; es complicado que confíen si no sabes.

Mucho diálogo, paciencia y apertura a nuevas ideas también ayudarán en tu labor, aparte de la empatía y probar ver a través de sus ojos.

Depositar confianza en los alumnos

Confiar en mis alumnos no es fácil, de hecho es complicado cuando yo pienso que sé más que ellos por ser profesor y que no tienen nada que enseñarme.

Los alumnos nos pueden enseñar muchas cosas y algunas de las más interesantes son:

- Sus puntos de vista en relación a todo lo que se hace en clase. Lo que piensan respecto a lo tratado en el aula puede darnos pistas de cómo mejorar la metodología.
- Su opinión sobre mí como profesor. ¿Les hemos pedido alguna vez que nos den *feedback*? Conozco varios profesores que lo hacen y los resultados son muy llamativos.
- Sus visiones respecto al enfoque de las asignaturas. Pueden aportar mucho a las materias que se trabajan en clase, no perdamos la oportunidad de conocer sus opiniones.
- Su perspectiva a la hora de impartir la clase para que sea más amena. Esto es fundamental para que asuman también la responsabilidad. Si yo mejoro el sistema para que ellos se impliquen más, no hay «excusa» para que no se involucren.

Para manifestar que confiamos en ellos nada mejor que practicar las habilidades de comunicación que hemos comentado ya:

• *Escucha activa*: con todo nuestro lenguaje no verbal, mostrar atención y hacer que el resto de la clase también lo muestre. «Lo que quieres decir es…». «¿Qué pensáis que ha querido decir Manuel?».

• *Empatía*: «Creo entender cómo te sientes, no debe de ser fácil…». «Comprendo tu punto de vista y creo que puedo ver por qué lo expones así…».

• *Reconocimiento*: darles la razón en algunos casos, cuando no sea muy dramático el resultado, y mostrar que estábamos equivocados: «Me parece interesante tu punto de vista, así que voy a modificar el mío…».

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Realidad	• La confianza pasa por saber hacer algo y querer hacerlo. • La confianza que tienen nuestros hijos en nosotros depende de la edad. • La confianza a veces desaparece ante el miedo que muestran nuestros hijos. • Nuestra confianza en ellos en ocasiones no existe porque consideramos que son niños. • Autoconfianza, integridad y respeto van de la mano. • La confianza no se genera siendo «amigo» de mis hijos.
Objetivos y metas a plantearnos	• Trabajar la habilidad de comunicación en los objetivos.
Opciones de trabajo para padres	• Querer y saber hacer. • Hablar. Es importante para ti. • Respetar y tener empatía. • Darles tiempo y mostrar paciencia. • No usar el castigo. • Tener en cuenta la importancia de la integridad.

	• Hacerles partícipes de nuestros problemas y fallos.
Opciones de trabajo para profesores y colegios	• Mostrar confianza en el profesor por parte de las familias. • Tener respeto al profesor, ese gran olvidado. • Demostrar en clase confianza en los alumnos.

Desafío 5. ¿Todos tenemos talento?

Llegan las notas escolares y el ojo se va raudo y veloz a las calificaciones más bajas. Tantos años de sistema educativo obsoleto que hace hincapié en los fallos para meternos a todos en la media y sin prestar atención a los talentos y fortalezas *han entrenado todas las mentes de los padres* para que se fijen en el error.

Sin embargo, me obligo a mirar lo que hace realmente bien (según las calificaciones) y, además, en este caso curiosamente coincide con lo que más le gusta.

«Tiene talento para el arte», reza una nota adjunta. Sí, eso me dijeron en la guardería cuando vieron que con apenas año y poco era capaz de dibujar caras. «Ah, pero es que de arte no se vive hoy», dice mi Pepito Grillo particular en mi mente.

Aparto con rabia el pensamiento automático y pienso, ¿realmente ese será su elemento? Habrá que seguir observando…

—Cariño, ¿quieres ir a clases de pintura?

¿CUÁL ES LA REALIDAD?

Dice Joseph Renzulli que «todos los niños tienen una habilidad superior a la media en algo» y que, si añadimos creatividad y persistencia (que viene de la pasión), tenemos a niños «superdotados».

Ken Robinson afirma que todos los niños son genios y que esa genialidad disminuye conforme suben escalones en el sistema educativo. También opina que hacemos un uso muy pobre de nuestros talentos.

¿Todos tenemos talento? Sí, lo tenemos, aunque quizás el ambiente en el que nos hemos ido moviendo no ha favorecido que lo encontremos. Pero tenerlo, lo tenemos.

Como padres y educadores debemos ayudar a esos niños a que lo encuentren y lo usen, porque será la manera de adaptarse a los cambios imprevistos de esta nueva era. En los tiempos que corren necesitamos la diversidad del talento, no una única habilidad. No todos deben ser buenísimos en una única cosa, por ejemplo, en matemáticas. Lo que pasa es que si mi hijo no lo es, oh, vaya, ya no es tan «listo» comparándolo con sus compañeros. «Es que le cuesta

el colegio, le cuesta…», he oído a veces a los padres refiriéndose a que en matemáticas no eran del todo sobresalientes. ¡Qué cosas, ¿no?!

¿Alguien garantiza la felicidad en la vida con expedientes académicos brillantes? Definitivamente, no. Cuántos compañeros de mi carrera (ingeniería), brillantes académicamente, eran incapaces de mantener una conversación distendida y resolver problemas cotidianos. No sé hasta qué punto esos perfiles, a día de hoy, querría tenerlos yo en mi equipo.

¿Qué es lo que queremos para nuestros hijos? Pues como dice Rosa Jové, ante esa pregunta normalmente contestamos «queremos lo mejor». Y cabría seguir preguntando: «Y lo mejor, ¿exactamente qué es?». Pues que sean capaces de vivir en el mundo, resolver problemas, superar dificultades y encontrar aquello con lo que realmente pueden ser felices. Esta, más o menos, es la respuesta que solemos tener todos en mente y la asociamos a expedientes académicos perfectos. Desgraciadamente, «un título nunca más garantizará un trabajo». Sí que es cierto que es una ventaja tenerlo, como saber muchos idiomas, pero no te asegura un puesto laboral, algo que antes sí existía.

Hay niños excepcionales en arte y humanidades (me refiero a todos los tipos de arte) que son nulidades en otras asignaturas, y ¿por eso son fracasos? ¿Por eso no valen para estudiar y formarse? ¿Por eso no van a tener éxito en la vida?

Si buscamos que los niños desarrollen otro tipo de habilidades, además de los conocimientos, y que les sirvan para moverse por el mundo, sí que es verdad que cuando el sistema educativo no ayuda a su creatividad y los vuelve perseguidores de resultados, no las van a desarrollar.

¿Y qué podemos hacer? Siguiendo con las fantásticas ideas de Ken Robinson, dice que la vida es orgánica, no lineal. No hace falta seguir esos pasos que tenemos todos en la cabeza y quemar etapas. El sistema educativo tendría que ser como un sistema agrícola. *Debería crear las circunstancias para que cada persona floreciera según sus talentos genuinos.* Lo que pasa es que los talentos de las personas son muy diversos y diferentes, y tenemos más de uno. Y

podemos tardar años en descubrirlos. Pero *para eso está nuestro trabajo como padres y, por supuesto, el trabajo de los educadores en los colegios.*

Al sistema hay que darle una vuelta completa, pero mientras lo hacemos, hay mucho trabajo que realizar de manera individualizada con los niños que nos rodean.

«Mi hijo no hace nada especialmente bien, bueno, le gusta el fútbol», me decía una madre. Quizás ahora solo le interese eso porque es lo que más se ve en su entorno, pero ¿ y si favorecemos otros entornos? Si le gusta el fútbol, desde luego que juegue. Es una manera por la que hace lo que le pide su espíritu. Y al espíritu hay que hacerle caso.

Entonces, teniendo en cuenta que estamos educando para un futuro claramente incierto (el 60 por ciento de los niños que están hoy en el colegio trabajarán en profesiones que hoy no existen), ¿qué me gustaría que mis hijos/educandos aprendieran para desenvolverse en un entorno desconocido?

Reflexionando sobre esta pregunta y a la vista de los últimos datos, surge lo siguiente:

- En un futuro muchísimos empleos serán desarrollados por máquinas, ¿exactamente qué pueden aportar las personas a ese escenario?
- Los currículums lineales (la educación como la conocemos ahora) importarán poco, las empresas mirarán aquello diferente que puedas aportar. Y la trayectoria vital que hoy es fácil de seguir por las redes.
- Se buscarán personas que sepan adaptarse al cambio, con recursos personales y con actitud.

Teniendo en cuenta esto, ¿dónde estamos poniendo el foco cuando los llevamos al colegio?

A continuación veremos algunos hechos típicos.

Los apuntamos a la academia de repaso cuando sacan un 5 en matemáticas

«Es que las matemáticas son muy importantes, de hecho, son asignaturas troncales. Si no eres buenísimo en matemáticas, pues serás menos listo». Ya, como madre no me voy a poner en contra de las prioridades de los colegios que por ahora, mayoritariamente, tenemos alrededor, o mejor dicho el sistema educativo del país en el que estamos. Pero sí es verdad que mientras cumpla los mínimos (cada etapa escolar los tiene), sí puedo favorecer que mi hijo desarrolle lo que realmente se le da bien y que aprenda otro tipo de cosas.

En el ejemplo que aparece al principio del capítulo (que es real), vemos adónde se van nuestros ojos al recibir las notas escolares. De hecho, la pregunta a los niños a final de curso o de trimestre suele ser: «¿Cuántos sobresalientes has sacado?», en vez de: «¿En qué asignaturas tienes mejor nota?».

La primera pregunta evidencia lo que estamos viviendo y hemos vivido nosotros en el sistema educativo. *Lo importante es pasar las pruebas y con las mejores calificaciones.* Las pruebas que se centran solo en determinadas habilidades de las personas. Pruebas que hacen que las competencias de matemáticas y de lengua sean las más importantes de todas por delante de las artes y las humanidades. Por delante de las habilidades sociales y de la inteligencia emocional. Memorizar y memorizar.

«Están tan acostumbrados a memorizar que cuando les pides razonar o que se salgan de lo que pone en el libro, se paralizan», le decía una madre a otra cuyas hijas estaban en 1.º de bachiller.

El sistema pone el foco en el mismo lugar en el que lo ponía durante la Revolución Industrial. En aquel momento necesitaban personas que supieran escribir y contar, ¿para qué? Para que trabajaran en las fábricas como elementos de producción. Todos haciendo lo mismo, sin pensar y sin salirse del molde. Solo interesaba el recurso humano, no lo que esa persona tenía de talento diferente al resto.

Y esto tiene su lógica, no está hecho con mala intención, en su momento fue lo que necesitábamos. El problema es que ahora los tiempos demandan otra cosa y la educación debe adaptarse a la velocidad a la que se está cambiando.

Los padres desconfiamos de todo lo que no sea lo tradicional

Por lo general, el paradigma que tenemos los padres es este: mejores resultados académicos = éxito en la vida.

«¿Cómo que mi hijo no sabe leer con cinco años? ¿Y si pasa a primaria sin saber leer? ¡¡Qué va a ser de él!!». Pues resulta que no hace falta. Pero mira que nos gusta presumir de que nuestros niños que apenas andan reconozcan los números y las letras. «Mira si es listo, se sabe todas las vocales con catorce meses».

Yo era la primera que alardeaba de los avances de mi hija cuando tenía pocos años. Me parecía inteligentísima (como a todos los padres sus hijos) y todo lo que hacía, para mí, era fuera de serie. Conforme fui avanzando esos años, estudiando e investigando en paralelo en todo lo relacionado con este tema también por mi trabajo, todos esos mitos fueron cayendo. Fui comprobando, después de leer infinidad de autores expertos en educación, que no hace falta quemar etapas, sino acompañar en el desarrollo adecuado para que en el futuro sean adultos con recursos y también con conocimientos, pero *sobre todo con habilidades y actitudes que les permitan desenvolverse y ser felices.*

Los tiempos están cambiando muy rápido y tenemos tal diversidad de opciones que estamos descentrados, no sabemos lo que es importante, pero, eso sí, parece que lo que sí tenemos claro es *cuanto antes mejor*. «No vaya a ser que mi hijo se quede por detrás».

No pensemos que ir al ritmo que necesita el ser humano, aparentemente lento, después no se va a adaptar a los tiempos. Cuanto más sólida esté la base de esa persona, mejor se aclimatará, no lo dudemos. Por lo que los niños deben ir a su ritmo para que esa base sea sólida.

Así que lo tradicional ya no nos vale, tengámoslo en cuenta.

Lo que tiene que hacer es estudiar algo con salida profesional

Esta frase me recuerda a un cómic publicado en el blog de José Carlos Maguiña que se titulaba: *¿Qué estamos haciendo con*

nuestros hijos?, basado en una historia real. La reflexión de esta estudiante al finalizar su carrera con el mejor expediente de su clase es para echarse a llorar y estoy segura de que no es la única que se ha sentido así:

> He logrado el objetivo y me estoy graduando. Soy la primera de mi clase, aunque eso no significa que sea más lista que ellos. Solo que he seguido las normas, he superado los exámenes con nota y soy capaz de trabajar. Aunque no estoy segura de ser capaz de pensar, relacionarme y tener capacidad crítica. Mientras otros se sentaban en clase y dibujaban, yo tomaba notas para convertirme en una gran pasadora de exámenes. Mientras otros no venían con las tareas hechas porque estaban leyendo cosas que les interesaban más, yo nunca dejé una tarea sin hacer. Mientras otros en los tiempos libres creaban música y hacían teatro, yo hacía créditos de libre configuración que no sabía si me interesaban realmente ni necesitaba. Y ahora no sé qué hacer con mi vida porque solo quise pasar las asignaturas, no aprender. Tampoco sé qué me interesa más, porque nunca me he dedicado a ello… así que ahora estoy asustada y sin saber qué camino tomar.

Los padres debemos fomentar que aprendan, no que pasen etapas. Que elijan aquella carrera u ocupación que les ayude a encontrar su lugar en el mundo, no que trabajen «de lo que sea» porque hasta los sesenta y cinco puedes estar en el «lo que sea» siendo un infeliz. Y claro que hay que buscar aquello de lo que haya salida. Vivir hay que vivir. Pero sobre todo necesitamos talento y gente feliz. De hecho, decían hace poco que «necesitamos gente feliz, no gente con éxito (refiriéndose al económico)».

Y desgraciadamente a esto se le añade otro elemento*, exactamente hoy ¿qué es lo que tiene salida?* Porque antes estudiabas una carrera genérica de las más reconocidas (derecho, ingeniería, medicina, arquitectura…) y salías con trabajo, casi antes de acabar tenías ya un contrato en una empresa. ¿Hoy también? No, ya no.

Me decía un antiguo compañero de carrera y amigo hace unos meses que se empezó realmente a preocupar sobre la situación cuando vio la cantidad de compañeros que estaban en el paro hoy. ¡Ingenieros!

Nuestra obsesión por el fallo y el error; en definitiva, por los resultados

—¿Qué se te daba mejor en el colegio?

—Lo que se me daba mejor no lo recuerdo, pero sé que suspendí mil veces matemáticas e inglés.

Esta respuesta pone en evidencia cómo estaba montado nuestro sistema educativo. Así como recordamos con facilidad lo que nos decían nuestros padres ante los suspensos porque «los aprobados eran nuestra obligación», también recordamos todo lo que se nos dio peor y todo lo que nos costó muchísimo. Pocas veces nos viene a la memoria aquello en lo que éramos buenísimos. Solo lo haremos si hay emoción asociada a ello y si alguien nos pregunta de otra manera.

Cuando pregunto a los padres: «¿En qué son buenos tus hijos?», normalmente recibo un silencio por respuesta: «No lo sé». Y después de mucho pensar entonces comienzan a enumerar, aunque no lo tienen del todo claro.

Sin embargo, si la pregunta es: «¿Qué es lo que peor se le da?», no pasa ni un microsegundo hasta que comienzan a enumerar una lista infinita.

Cuesta concentrarnos en lo positivo de las personas, y en lo positivo de nosotros. Tampoco vamos a engañarnos, conocernos de verdad no es mirarnos con unas gafas erróneas. Necesitamos ver que logramos cosas en determinadas áreas, y que los demás nos lo digan, para valorar de manera adecuada todas nuestras habilidades.

Por desgracia, no estamos acostumbrados al *feedback* positivo, así que nos toca aprender a darlo. Y esto no tiene que ver con el halago continuo.

Los niños viven con placer cualquier descubrimiento personal que les lleve a aprender algo, debemos favorecer el camino, no el resultado.

Hay una frase muy buena de Rosa Jové respecto a esto que dice: «¿Riñe a su hijo ante un error o fracaso o le ayuda a superarlo?». En la respuesta a esta pregunta está el enfoque que tenemos al educar.

Como yo no pude estudiar, ellos deben hacerlo

Una responsable de cocina de un hotel me dijo que ella era muy feliz en su trabajo, que se levantaba todos los días con ganas de ir a trabajar y que, aunque quizás podría haber estudiado, con lo que hacía entonces era feliz.

Hay una frase que recomienda: «No te mueras con la música en tu interior». Opino que necesitamos conocimientos, cultura general y estudiar, investigar, seguir formándonos… en absoluto intento plasmar que si a mi hijo no le apetece estudiar, pues que no estudie. La idea no es esa.

La idea es que no necesariamente debemos seguir las etapas establecidas para llegar adonde queremos. ¿La universidad? Quizás sea necesario antes trabajar un par de años en diferentes cosas para conocer un poco más el mundo, y entonces, solo entonces, volver a la universidad. Es una opción como la de entrar justo después del bachiller.

Y hay que recordar en esto que nuestros hijos no son nuestros, vienen a través de nosotros, pero en realidad son personas diferentes con sueños diferentes, aspiraciones diferentes y objetivos vitales diferentes. Y esto hay que respetarlo. No podemos dar continuidad a nuestra vida a través de la de nuestros hijos. Vivamos la nuestra y que ellos vivan la suya.

Sé que es muy fácil entrar en «como yo no lo tuve, se lo doy a mi hijo». Pero antes de eso, tenemos que preguntarnos: «¿Le hace bien lo que quiero ofrecerle? ¿Va a sacar lo máximo de su persona si le doy lo que yo no tuve?». Y no estoy hablando de oportunidades, sino de proyectar mi vida en la de mis hijos.

OBJETIVOS Y METAS PARA LA MEJORA DE LA HABILIDAD

¿Qué es lo que me puedo plantear en la habilidad de «detección del talento de mi hijo o educando»?

Antes de entrar en cualquier análisis, cabría preguntarse:

- ¿Conozco las habilidades de mi hijo?
- ¿Sé qué cosas hace con facilidad desde siempre?

- ¿Qué materias le gustan más en el colegio?
- ¿Hablamos de vez en cuando de «qué le gustaría ser de mayor»?
- ¿Muestra claras diferencias conmigo?
- ¿Hay alguna dificultad que muestre en el colegio y en su entorno que me preocupe especialmente?

Podríamos definir varias cosas, pero siempre, acordaos, siguiendo el método SMART: específicas, medibles, alcanzables, realistas y planificadas en el tiempo.

- *Específicas*: de nuevo aquí no nos vale «Descubrir talentos ocultos». Un objetivo específico sería: «Observar de aquí al final del curso escolar aquellas materias que le gustan más y le resultan más fáciles».
- *Medibles*: el número de materias es algo claramente medible.
- *Alcanzables*: observar materias es algo alcanzable porque no resulta tan abstracto como «descubrir el talento».
- *Realistas*: es realista pararnos a observar e incluso hacer de detectives. No entramos, por ahora, en desarrollar el talento oculto que quizás no sea tan realista con los medios que a día de hoy disponemos.
- *Planificadas en el tiempo*: observar durante el curso escolar es algo perfectamente acotado en el tiempo.

Yo animaría también a los adultos de la casa a hacer el mismo ejercicio y repasar la trayectoria vital para descubrir aquellos talentos ocultos. Me haría estas preguntas en un momento tranquilo donde pueda pensar y respondería con calma:

- ¿Qué cosa recuerdas hacer con ilusión, qué se te dio bien y en qué obtuviste grandes resultados?
- ¿Qué momentos vitales fueron aquellos en los que aplicaste todas tus habilidades o desarrollaste otras nuevas y recuerdas con nitidez?
- ¿Qué circunstancias se daban entonces?
- ¿Quién estaba en ese momento?

Probablemente os sorprendan los resultados.

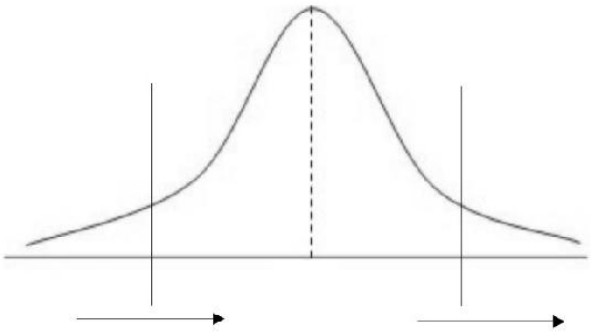
OPCIONES DE TRABAJO

Para los padres

Reforzar lo que hacen bien

Cuando una persona decide perfeccionar una de sus áreas de mejora o debilidades, está demostrado que como mucho llegará a ser «como la media». Sin embargo, si alguien que es bueno en algo lo trabaja más y más, puede llegar a ser buenísimo o, como dicen algunos autores, extraordinario.

Esto se refleja claramente en esta campana de Gauss. Si cogemos, por ejemplo, la habilidad de comunicación, tenemos a una gran parte de la población que es medianamente buena comunicando, pocos y muy pocos que son malos y pocos y muy pocos que son buenos.



Si somos malos, como mucho, llegaremos a la media. Si somos buenos, nos saldremos de la gráfica de lo buenos que seremos, además de que será bastante fácil que realicemos esa mejoría.

Así que, aunque sea difícil desde el inicio, os animo a que si tiene un nueve en dibujo y un cinco en matemáticas, apuntéis a vuestros hijos a clases de dibujo, no de refuerzo de matemáticas.

Os paso a relatar la historia que compartió conmigo un compañero de trabajo cuando comentábamos el desarrollo de fortalezas. La protagonista es su hermana y merece la pena una reflexión:

> En 1.º de la entonces EGB (primaria) sus notas fueron: suficiente en matemáticas, sobresaliente en plástica y las demás asignaturas rondaban entre bien y notable.
>
> Mi padre solo podía pagarle clases particulares de una asignatura y decidió que de lunes a jueves, una hora cada día, fuese a un taller de plástica y pintura, porque a mi

hermana le apasionaba y disfrutaba muchísimo pintando. Pasaba horas y horas en casa dibujando.

Así que mi hermana fue a diferentes talleres, clases particulares, academias… desde el comienzo de la primaria hasta COU (hoy 2.º de Bachillerato), perfeccionando todas las técnicas (dibujo, perspectiva, pintura, cromatismo…). Cuando acabó este curso decidió hacer la carrera en la Escuela Superior de Conservación y Restauración de Bienes Culturales de Galicia, especialidad en pintura. En aquella época solo había tres escuelas superiores en toda España. La prueba de acceso para poder entrar a esta carrera es durísima porque de aquí salen los profesionales que después restauran obras del patrimonio nacional, de museos públicos y privados… (y así evitar casos como el *Ecce Homo*…).

Muchos aspirantes a esta carrera suspenden la prueba de acceso y tienen que prepararse en academias privadas durante uno, dos o tres cursos hasta que finalmente la superan. Hay muchos que no la aprueban y desisten.

Mi hermana superó la prueba al primer intento y sin «esfuerzo». Sin esfuerzo porque durante doce años trabajó su talento y fortaleza, una hora diaria de lunes a jueves.

Si mi padre le hubiera pagado las clases privadas de matemáticas, su nota pasaría probablemente de suficiente a bien o a notable bajo, y sus notas en plástica o dibujo seguirían siendo altas pero con seguridad no hubiera aprobado el acceso a la carrera a la primera, con seguridad no se hubiera dedicado profesionalmente a las matemáticas, porque no le gustan ni son su punto fuerte (y de hacerlo no sería feliz), y quién sabe si finalmente hubiese aprobado o no algún año el acceso a la carrera.

Al acabar la carrera (el mismo año) empezó a trabajar en el Instituto Paulista de Restauración, restaurando obras del Museo Nacional de Brasil.

Después trabajó como restauradora en CBC, empresa contratada por la Xunta de Galicia para restaurar todos los retablos de las iglesias, monasterios… de Galicia y finalmente dio el salto a la industria naval de yates de lujo como inspectora de pintura (según palabras de quien la contrató porque a la industria naval de yates de lujo le viene bien los conocimientos artísticos), primero en los astilleros gallegos y ahora en Holanda.

¿Qué tal si seguimos los pasos de este padre?

Observar, desde que son pequeños, aquello en lo que destacan

«Lo que para mí es obvio quizás para otros es extraordinario».
Noelia López-Cheda

Desde que nacen, prácticamente observamos cosas en ellos que hacen con facilidad aunque no quieran. Siempre hay algo en lo que destacan. Y aunque quizás no nos parezca para tener en cuenta, aquello en lo que más tiempo pasan es, sin duda, aquello que les apasiona.

¿Qué es lo que hace especialmente bien tu hijo desde que nació?
¿Hay algo que te haya llamado la atención desde que era pequeño?
¿Qué cosa diferente observaste en él?
¿Pasa tiempo concentrado en algo específicamente como si los demás no estuvieran? (No valen las pantallas como respuesta a esta pregunta).

Yo podría decir de muchas personas, además de mis hijos, aquellas cosas que me parecen extraordinarias, básicamente porque yo soy incapaz de hacerlas y por eso lo veo con claridad. En el caso de mis hijos, una tiene la parte artística y la oratoria y el otro el detalle, la construcción y la lógica.

La primera vez que me dijeron a mí que era buena comunicando y que tenía habilidades para ello, los miré con cara rara. Fue en una ocasión en la que grabé un vídeo en el que hacía de presentadora. «Bah —pensé—. No es para tanto porque, en realidad, tampoco me ha costado demasiado».

Es que la habilidad normalmente no debe costar mucho y nace hacerla con facilidad.

Los dones y talentos nos salen con naturalidad y son los demás los que se percatan de ellos, por lo menos al principio. ¿Y eso les hace a mis hijos mejores que otros? No, los hace distintos. Y necesitamos esa diversidad.

Fomentar lo que les apasiona y respetar sus preferencias

Sabemos que solo aquello que hacen bien no es suficiente. Como dice Renzulli, necesitamos pasión y creatividad. *La creatividad se genera en ambientes que la favorezcan y la pasión nace de dentro,* del interés por hacer las cosas, que no tiene que coincidir específicamente todo a la vez ya que se puede dar en diferentes etapas de la vida. Respetemos esos tiempos.

Hice una encuesta en Facebook mientras escribía este desafío para ver si la gente recordaba aquello en lo que había obtenido mejores resultados. Muchos de ellos, que hablaban de la parte artística, una parte de su vida no se habían dedicado a esta faceta; sin embargo, ahora sí. Por así decirlo, lo que te apasiona parece que siempre intenta estar presente.

Por eso, fomentemos y favorezcamos aquello que más les gusta. ¿Cómo? Haciendo que en el contexto en el que estemos, ellos puedan aprovechar sus «talentos» y usarlos en familia. De esta manera, al poner en juego esas cosas que les gustan y además se les dan bien, se sienten bien, importantes, aumentamos su autoestima, autoconfianza y autonomía.

Mi hija suele decorar la mesa en Navidad, hace dibujos para todos cuando hay ocasiones especiales y sus regalos pasan siempre por tener algún detalle artístico hecho por ella. Mi hijo ordena cosas y las pone en su sitio. Le encanta verlo todo cuadriculado y ordenado. Así que me viene bien.

En ocasiones estas habilidades y talentos naturales son muy visibles desde pequeños o por el contrario van apareciendo y mostrándose a medida que van creciendo. Tampoco se trata de obsesionarse con cuáles pueden ser sus puntos fuertes desde muy pequeños; es más bien ser conscientes de que todos los niños tienen esas habilidades y que si identificamos que algo se les da bien y les apasiona, sepamos apoyarles y hacer que conviertan esas habilidades en talentos extraordinarios.

¿Qué es lo que tus hijos hacen bien o muy bien aunque lo hagan despacio?
¿Cómo se te ocurre favorecer que lo hagan más veces en casa?

Reforzar el proceso, no el resultado

Somos la generación del resultado y todavía queda mucho por cambiar al respecto. Para que nos volvamos personas que disfruten del camino y del esfuerzo, la concentración debe estar en el proceso, no en el resultado.

Y entonces, ¿los resultados no importan? Claro que importan, pero son consecuencia de un camino bien hecho.

Si solo ayudamos a centrarnos en el resultado, *el aprendizaje que se da en el camino desaparecerá al poco tiempo.*

Para reforzar el proceso y que disfruten del aprendizaje, existen diferentes maneras de dirigirnos a ellos, como bien dice Cristina en el blog *Montessori en casa*.

«*¡Vaya! ¿Qué has hecho? Cuéntame*»: aquí los niños que están encantados de compartir su esfuerzo nos cuentan más y les ayudamos a expresarse.

«*¡Se te ve muy feliz! ¿Estás contento de haber logrado esto?*»: reforzamos la motivación interna.

«*¡Lo has conseguido!*»: para reforzar un gran logro.

«*Fíjate, antes no podías hacer esto y ahora sí*»: concentrándonos en el hecho de que van creciendo y aprendiendo.

«*Me gusta lo que has hecho, ¿me lo cuentas?*»: el mensaje es que queremos aprender y él nos puede enseñar, con lo que le transmitimos que son útiles por ellos mismos.

Si, además, valoramos más el proceso, cuando el resultado no sea el esperado (es decir, aparezca el error o fracaso), podremos analizar con calma para cambiar lo que *sea necesario*, y así conseguir el éxito. De esta manera, *optamos a la excelencia,* que consiste en mejorar poco a poco el proceso para llegar al logro sin hundirse por la falta de resultados intermedios.

Darle a cada edad lo suyo, no adelantar etapas

Cuando son pequeños el juego libre y la experimentación son los que configuran de manera adecuada su cerebro para lo que viene después.

El juego libre permite que la imaginación se ponga en funcionamiento con todas las ventajas que eso supone. Fomenta también la *creatividad* (tiene que inventar algo que resulte interesante para jugar), y la *relación con otros* (porque la mayor parte de este juego es con afines y tiene que cooperar y negociar para realizarlo). Y en determinadas edades es lo que más le va a ayudar a crecer.

Así que menos silla y más patio, como dije una vez.

«La experiencia de juego cambia las conexiones de las neuronas en el cerebro. Y, sin juego, esas neuronas no experimentan cambios», dice Sergio Pellis de la Universidad de Lethbridge, en Canadá.

La función del juego, según Jaak Pankseep de la Washington State University, es construir cerebros prosociales, cerebros sociales que saben cómo interactuar con otros de manera positiva. Y si este juego es al aire libre, todavía mejor porque ponen a prueba su resistencia, su fuerza, su confianza, su curiosidad…

Ofrecer diferentes entornos

Está bien respetar sus preferencias, pero «si por él fuera, estaría todo el día con la *tablet*». Dejando a un lado las pantallas, hay que ofrecerles diferentes entornos para que prueben alternativas y vayan descubriendo lo que de verdad les gusta hacer. Así conocerán a personas distintas y aprenderán a relacionarse buscando nuevos recursos.

Las actividades extraescolares son una buena opción, pero dejando margen a que escojan ellos.

Viajar también es una buena alternativa de descubrimiento en familia que además mejora el clima familiar.

Para el colegio

Poner más el foco en el proceso y menos en el resultado

Me parece preocupante que estemos más empeñados en que se sepan las capitales y que memoricen cosas sin parar y no se centren en aprender a resolver sus propios problemas. También me inquieta que tengan que superar una reválida tras otra y no estemos pendientes de que aprendan a trabajar en equipo, a respetar la diversidad del de enfrente y a conocer lo que tienen bueno (talentos) para aportarlo a la «empresa».

Por otro lado, me parece preocupante que tachemos de error y fallo aquellas respuestas de los alumnos que no responden al libro y que, por el contrario, *sí demuestran creatividad y capacidad de*

crítica y que no apoyemos que tengan su criterio, que les forcemos a que piensen y piensen en diferentes argumentos de respuesta.

El sistema que tenemos da poco margen a obviar el resultado, pero sí nos permite jugar con el proceso. No considero que sea incompatible reforzar lo que acabo de comentar más arriba con el esquema en el que se basa el sistema educativo.

Intensifiquemos el esfuerzo, el proceso, el trabajo, la creatividad… más que el final en sí.

- ¿Cómo se puede trabajar y poner el foco en el esfuerzo del grupo y de cada alumno en particular?
- ¿Cómo podemos ayudar a valorar la creatividad que ponen en la resolución de los problemas?
- ¿Los animo a que propongan y tengan espíritu crítico con argumentos de debate ante lo que no les gusta?

Dejemos de una vez de convertirlos en máquinas de superar exámenes. «¿Esto cuenta para nota?», esa pregunta debería ponernos los pelos de punta y rechazarla sin más. Pero no olvidemos que hemos sido nosotros los que la hemos fomentado.

¿Cómo cambiar esto? Ayudándoles a que descubran de nuevo el placer por aprender. A todos les gusta aprender cosas siempre que coincidan con sus intereses y si hay algunos temas que no les gustan tanto, debemos trabajar la persistencia, el esfuerzo y la voluntad que tanta falta nos hace.

Una gran solución, que ya se lleva a cabo en muchos colegios, es el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), donde los alumnos son protagonistas de su aprendizaje haciendo grandes labores de investigación, pero también *The Flipped Classroom* (la clase al revés) y todo aquello que requiera una implicación por parte del alumno. ¿Qué tal que se preparen ellos las clases y las den a sus compañeros?

Fomentar un ambiente emocional positivo en el aula para que sean capaces de desarrollar aquello que mejor se les da

Las emociones positivas favorecen el aprendizaje, lo sabemos, y además contribuyen al desarrollo de la creatividad. El famoso estado

flow se da cuando estamos bien emocionalmente y conectamos con lo que realmente nos interesa.

Cuando hay conflictos lo mejor es trabajarlos y darles herramientas para resolverlos. Cuando el ambiente es adecuado, estarán más tranquilos para abordar lo que les propongamos.

Los juegos, la diversión, el contacto con los compañeros, la colaboración y el trabajo de emociones favorecen que saquen todo lo bueno que tienen dentro y, además, que pongan en juego sus recursos personales. Cuando se sienten seguros y apoyados, aparecen los talentos. De otra manera, cuando están presionados, agobiados… no veremos aquello que les hace únicos.

Trabajar la inteligencia emocional en el aula, tengan la edad que tengan, es una buena manera de mantener ese ambiente positivo.

Detectar fortalezas individuales y trabajémoslas en clase

Imaginemos un profesor en un bosque delante de un pájaro, un mono, un pingüino, elefante, pez, foca y perro. La frase que les dice es: «Para una selección justa, todos deben realizar el mismo examen. Por favor, escalen ese árbol».

El sistema educativo, y más en concreto su sistema de evaluación, deja poco margen a que destaquen otros talentos que no sean «los de toda la vida». Afortunadamente, cada vez más colegios están apostando por diferentes sistemas como las «inteligencias múltiples» de Gardner, suprimir las asignaturas y hacer proyectos globales y no trabajar con libros de texto.

Aunque cada centro elige la metodología que le parece más conveniente, si favorece el desarrollo de la individualidad del alumno, adelante con ella. En general, todos tienen sus cosas buenas y debemos elegir la que más se adapte a los objetivos del centro.

Es muy importante que todo el centro «vaya a una», que el equipo directivo apoye la innovación y los cambios y conseguir que el equipo docente se implique. Aunque hay profesores de manera individual haciendo cosas diferentes en sus clases, el cambio viene cuando todos los docentes de un colegio trabajan en equipo.

Para ello se necesita:

• Un acuerdo sobre la necesidad del cambio.
• Una visión del camino para realizarlo.
• Un plan de acción claro y específico.

Nos urge hacer un cambio ya, y hay muchos centros que se encuentran en ello. Apostemos por una educación diferente haciendo lo que esté en nuestra mano dentro del centro escolar en el que estemos.

No poner el foco en los fallos a no ser que sean fatales

El resultado es importante, pero como ya hemos comentado a lo largo de todo el desafío, es mucho más importante el proceso para el aprendizaje.

Si los resultados no son lo que esperamos, podemos trabajar:

• *La reflexión sobre lo que se ha obtenido:*

•— ¿Qué has hecho para llegar al resultado?
•— ¿Cómo has resuelto el problema?
•— ¿Qué has utilizado?

• *La toma de conciencia sobre la diferencia entre lo que debemos obtener y lo que tenemos:*

— ¿Hasta qué punto se parece el resultado a lo que inicialmente pedían?
— ¿Qué diferencias ves?
— ¿Son importantes las diferencias?

• *La ayuda para encontrar nuevos caminos:*

— ¿Qué se te ocurre hacer de manera diferente para llegar al otro resultado?
— ¿Qué se puede variar de lo que has hecho?

Si reflexionamos sobre el proceso, fomentamos la reflexión previa al aprendizaje y trabajamos de manera indirecta los resultados.

Respetar las diferencias

Rosa Jové, en su libro *Todo es posible*, afirma: «Queremos niños iguales que hagan lo mismo sin valorar aquello que es excepcional en cada uno, al parecer el éxito radica en que un niño se comporte

como la mayoría en lugar de ver las potencialidades de su ser singular. Puede que tengamos a un aventurero o a un profesor de meditación en clase, pero no se puede permitir. Al movido se le pondrán límites a su actividad y al tranquilo y reflexivo se le animará a pensar menos y hacer más deporte. ¡Cuántos talentos se pierden intentando que los niños no desarrollen aquello que ningún otro posee, porque han de hacer lo que hacen todos los demás!».

Además del profesor, los propios compañeros saben de sobra quién es bueno en qué cosas. Es aconsejable hacer de vez en cuando un *feedback* positivo entre los alumnos.

- ¿Qué destacarías en positivo de tu compañero?
- ¿Qué hace mejor que otras personas?
- Si saliera en internet, ¿por qué noticia sería conocido?
- ¿Qué te gustaría pedirle que te enseñara?
- ¿Cómo lo ves de mayor? ¿A qué se dedicaría?

Son ejercicios que vienen muy bien para que valoren las diferencias y además sean conscientes de su propio talento.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Realidad	● Queremos lo mejor para nuestros hijos/educandos y relacionamos eso con el éxito académico. ● Los niños no son pozos vacíos que haya que llenar, sino plantas que hay que dejar crecer y florecer. • Pensamos que si suspenden matemáticas, suspenderán en la vida. ● Queremos a veces que sean una prolongación de nuestras vidas y que no vivan ellos la suya.
Objetivos y metas a plantearnos	● Comenzar con pequeñas acciones para sacar lo mejor de los niños y descubrir su talento. ● Tener en cuenta que el talento y las habilidades naturales están muy escondidas y pueden pasar años antes de descubrirlas. ● Plantearse metas por edades y no abordarlo todo junto.

Opciones de trabajo para padres	• Reforzar lo que hacen bien. • Observar desde pequeños aquello en lo que destacan. • Respetar sus preferencias. • Poner el foco en el proceso, no en el resultado. • Dar a cada edad lo suyo.
Opciones de trabajo para profesores y colegios	• Centrarse más en el proceso y menos en el resultado. • Fomentar el ambiente emocional positivo en el aula. • Detectar fortalezas individuales y fomentarlas en el aula. • No poner el foco en los fallos a no ser que sean fatales. • Respetar las diferencias.

Desafío 6. El peligro de las etiquetas

Hace unos días, y sabiendo que estaba ya en plena faena del libro, mi hija Enma me dice:

—Mamá, ¿por qué no escribes un capítulo de *Divergente* en el libro?

—¿Por qué de *Divergente*? —le pregunto con curiosidad.

Divergente es una novela que ha tenido mucho éxito entre la gente joven y también han hecho película, la cual vimos las dos juntas hace poco una tarde de sábado reservado a las «chicas» de la casa.

Trata de una chica de dieciséis años que vive en una sociedad futurista que ha decidido concentrar a las personas en cinco grupos que tratan de erradicar los males que les llevaron a una guerra mundial: Cordialidad, Erudición, Verdad, Abnegación y Osadía. Si naces en cualquiera de los grupos debes seguir las reglas y *comportarte de acuerdo a ese grupo.* Al cumplir dieciséis años haces una prueba que te permite, según un test, saber a qué facción perteneces de verdad según tus cualidades.

Debes actuar como tu etiqueta y responder a la que sea que decidas estar. Si te sales de la etiqueta (como le ocurre a la protagonista al no pertenecer a ninguna en concreto, pues posee amplias cualidades), eres divergente y van a por ti para matarte, ya que, *si no te pueden controlar, molestas*.

Con curiosidad le pregunté por qué me decía que escribiera sobre eso. Y la respuesta fue esta:

—Pues porque puedes hablar de encasillar a las personas y lo que eso puede llegar a hacer.

En su lenguaje de niña de diez años me habló claramente del peligro de etiquetar y la «cárcel» que puede suponer vivir con la etiqueta.

¿CUÁL ES LA REALIDAD?

«Cuando sabes quién eres, te importa
ser auténticamente quién eres».
Tomado de Twitter

Me resultó muy llamativo que mi hija de diez años se planteara cierta relación entre ese libro-película y la realidad. ¿Etiquetamos a nuestros hijos y se dan cuenta de que lo hacemos? Probablemente. Desde luego, leer un libro de ficción que trata el tema de manera tan

clara puede despertar en una mente infantil la similitud con la realidad. Pensamos que no se dan cuenta de muchas cosas del mundo y resulta que son mucho más perceptivos de todo lo sutil.

La imagen que tenemos de nuestros hijos se debe a múltiples circunstancias y hemos de analizarla por las consecuencias que puede llegar a tener el actuar conforme a ella. Si esa imagen hace que ellos se paralicen ante los problemas, sean reacios a intentar cosas nuevas y repetir conductas poco efectivas ante las dificultades, debemos cuestionárnosla. Si por el contrario, permite que les retemos a que sean mejores, a que se superen y a que se planteen su propia mejora, vamos bien. Este último caso es algo que ya se trabaja mucho y da fantásticos resultados: el conocido efecto Pigmalión.

Etiquetas tenemos de todo tipo: «Es que es lento», «Es muy movido, «Es un trasto», «Es muy responsable», «Es un irresponsable», «Es una desordenada», «Es un desastre», «Es muy bueno», «Es muy estudiosa», «Es una mentirosilla», «Es una manipuladora» (en este caso, como bien dice Rosa Jové, es curioso que llamemos así a los niños cuando lo único que hacen es repetir conductas que les funcionan).

¿Qué es lo que ocurre al educar con estas etiquetas que aparentemente son inofensivas? *Pues que determinan nuestro pensamiento y ese pensamiento condiciona nuestra manera de actuar.* Primero pienso y luego actúo. Cuando pensamos que «nuestro niño es un trasto» actuamos con él exactamente a si «fuera» un trasto y *¡voilà!,* responde siéndolo. Todo nuestro lenguaje no verbal está en juego aunque no lo verbalicemos. Las miradas, los gestos… *todo va a transmitir esa idea que tengo de él.*

Los niños se creen las etiquetas (tienen la habilidad de creer al 100 por cien lo que dicen sus progenitores), y entonces responden comportándose como «su» etiqueta *porque piensan que es lo que se espera de ellos.* Es una manera curiosa de pensar de nuestro cerebro, pero es así.

Así que esto se convierte en la pescadilla que se muerde la cola. Y ¿dónde habría que cortar y cambiar? En la imagen-etiqueta por supuesto. Vamos a verlo.

De dónde vienen las etiquetas

Dice Mercé Roura: «Las etiquetas nos las clavan hondo el día que nos sonrojamos por primera vez o bajamos la cabeza. El día que reímos demasiado, en el que damos una respuesta poco agradable, en el que no se nos ocurren frases elocuentes o no nos atrevemos a bailar. Pasamos a ser el tímido, el aburrido, el charlatán, el torpe, el empollón, el borde, la estirada… una larga lista de adjetivos que llegamos a interiorizar tanto que conseguimos que nos simplifiquen, que nos paralicen, que se nos peguen encima como una rémora imposible de eliminar. Y acabamos siendo nuestras etiquetas, porque respondemos a ese estímulo, porque es fácil asumir ser algo para el resto, para no decepcionar las expectativas, para no batallar en balde… para aferrarnos a algo aunque no nos guste».

Las etiquetas de los hijos vienen de toda nuestra programación mental y de nuestro entorno familiar, además de lo expuesto por Mercé. Y sobre todo vienen de nuestra manera de gestionar la información o, mejor dicho, de la manera de gestionar la información que tiene nuestro cerebro. Hay que tener en cuenta que prácticamente toda la información captada por los sentidos y que recibe el cerebro es desechada para evitar agotarse. ¿A qué me refiero con esto? A que nuestros sentidos no son capaces de captar absolutamente toda la información que nos rodea ya que es materialmente imposible. Si tuviéramos que procesar de cero todo lo que vamos recibiendo, estaríamos agotados a la hora de levantarnos por la mañana. Así que «el cerebro decide qué es lo más importante de la información que recibe», dice Elsa Punset en su libro *Una mochila para el universo*, recurre a una base de datos anterior que *le recuerde algo a lo que está viendo y reconstruye por aproximación.* Por tanto, deberíamos cuestionarnos nuestras verdades de «lo que vemos», ya que nuestra mente tiende a engañarnos. Solo hay que preguntar a dos personas diferentes qué opinan de un hecho externo. Cada uno interpretará la realidad dependiendo de su personalidad, vivencias, experiencias…

Las asociaciones que hace nuestra mente a los parecidos de unas personas con otras no son otra cosa que ahorro de energía por su

parte, y no deja de ser una manera eficaz de funcionar. El problema es que nos perdemos información y, aunque no podemos estar pendientes de absolutamente todo, *sí tenemos que ser conscientes de esto para remediar las veces en las que esa imagen nos impide hacer relaciones constructivas.*

Es curioso que desde que nace un niño ya somos capaces de ver algún parecido con alguien de la familia; automáticamente le colocamos el es «igualito que su abuelo-tío-padre…». A partir de ahí, nuestra mente comienza a jugarnos malas pasadas. Entiende el mensaje inicial de «este niño es igual a alguien que ya conozco» y *comienza a obviar información. Empezamos a ver mucho más los comportamientos asociados al «parecido» que los que no lo son.* Y al verlo más, reforzamos esa imagen y ellos responden mucho más a la imagen que vamos formando (o esa es la sensación que nos da). Esto, como se ve claramente, es un arma de doble filo en cuestión de expectativas. Claro que hay parecidos, está en el ADN, pero *somos personas únicas* y nunca más habrá en la Tierra una combinación genética como la nuestra, por lo tanto, algo diferente tendremos para aportar.

Un ejercicio interesante de concienciación sobre este tema es la primera vez que conocemos a una persona. Las primeras impresiones vienen de algún recuerdo anterior, si inconscientemente nos recuerda a alguien que no nos gusta, la asociación y etiqueta puede ser negativa o bien ocurrir al contrario. Toda esa primera impresión es una mezcla de los mensajes que nos lanza esa persona mediante el lenguaje no verbal y las asociaciones que hago en mi mente. Así que, antes de emitir juicios rápidos, demos margen a tener más información.

«A menudo nuestro cerebro racionaliza los pensamientos automáticos y los presenta como el fruto de un razonamiento elaborado. Pero son historias que nos inventamos para justificar decisiones que en realidad son fruto de nuestros prejuicios. Es una forma de engañarnos». Son palabras de Daniel Kahneman, el único psicólogo ganador del premio Nobel de Economía, en 2002.

Cómo actuamos con los niños

Cuando «sabemos de antemano» (o etiquetamos en función de las primeras actuaciones) que ese niño es de «determinada manera», rápidamente nuestra mente nos lanza mensajes según esa imagen y previos a nuestro comportamiento con él. Nuestra manera de ponernos en acción pasa por un pensamiento. En este caso, *ese pensamiento parte de «lo que yo espero de ese niño» y automáticamente nuestras acciones se basan en esa expectativa.*

Veamos un ejemplo:

«Es que mi hijo es un desordenado»; ante ese pensamiento nuestra manera de actuar es la siguiente:

- Estamos encima a cada paso que dan para «recordarles» que ordenen.
- Comentamos con otros familiares, otros padres, etc., que nuestros hijos son unos desordenados y la tenemos liada en casa todos los días (la mayor parte de esos comentarios son escuchados por ellos).
- Una vez «responden» a su etiqueta (es decir, dejan su cuarto desordenado), les decimos: «¿Ves? Si ya lo decía yo, *eres* un desordenado». Reforzamos lo que hacen mal.
- Las veces que actúan «bien» apenas las apreciamos y aunque reforcemos en positivo es como «un milagro que ese día haya ordenado». Así, en vez de reforzar que lo haga otra vez, se echa para atrás porque no confiamos en que lo repita (ha sido un milagro, no un intento de mejorar) y esa falta de confianza en ellos se nota.

En los colegios tenemos catalogados a los niños por los resultados escolares. Es más listo, menos listo según sea bueno en matemáticas o no (por poner una de las asignaturas «estrella»). Además de esto, los catalogamos en función de un comportamiento genérico (si se levanta más o menos de la silla). Es exactamente igual que en el caso anterior descrito, impidiendo así su intento de mejorar. Me parece fundamental que en este caso intentemos por todos los medios mirar de manera global a los alumnos. *Son seres en expansión, con multitud de posibilidades a su alcance, y ante todo debemos fomentar que puedan elegir dentro de ese abanico. No encasillemos porque limitaremos sus posibilidades.*

Por suerte, actualmente todo esto se intenta equilibrar con la atención a la diversidad y sin catalogar en buenos o malos. Sin embargo, con la importancia que todavía se le da a determinadas materias y comportamientos socialmente aceptables, es complicado ver otros talentos en los niños que no sean los evaluados según el currículo o según se levante de la silla más o menos.

Los niños, como bien dice Ken Robinson, no están programados para estar sentados en sillas aunque antes las escuelas funcionaran así. Y además, todos son pequeños genios en diferentes cosas en la etapa de infantil. ¿Qué ocurre después? El sistema los va modelando para que repitan y sean patrones socialmente aceptados.

Este mundo dinámico a todos los niveles demanda dinamismo y adaptación al entorno. Todos los niños tienen instantes de concentración y no, no solo es con un dispositivo electrónico. *Hay momentos en que los niños son capaces de concentrarse sin escuchar nada más y ahí es donde podemos ver una de sus primeras motivaciones. Estemos atentos.*

Es fundamental para fomentar en ellos diversos comportamientos y adaptación que trabajemos en nosotros el tema de las etiquetas para evitar meterlos en jaulas desde el inicio. *Mirar a cada niño desde cero cada vez sería la solución.*

El peligro del «efecto halo»

En el capítulo 4 del libro *El líder extraordinario*, Zenger y Folkman señalan la influencia del «efecto halo» en la conexión de las competencias de las personas. Una competencia es un conocimiento, habilidad característica que nos permite hacer alguna cosa. Cuando evaluamos competencias en los demás, ocurre algo curioso, y es que somos capaces de percibirlas más o menos por la relación que hacemos de unas competencias con otras. Por ejemplo, si a alguien lo catalogamos de impopular, lo podemos asociar también a poco comunicativo, aburrido, frío… Si, por el contrario, lo catalogamos de popular, la relación que hacemos es a sociable, feliz, honesto, fiable.

Trasladado al tema que nos ocupa, *podemos asignar etiquetas «adicionales»* que de principio no existen por este mismo «efecto halo». Si un niño muestra despistes, podemos vincularlo a que «es» *también*: desordenado, poco responsable… Así que las etiquetas se pueden llegar a multiplicar con el efecto negativo que eso supone.

¿Qué puede pasar a largo plazo?

A largo plazo lo que pasa es que se integra esa imagen en su conducta pasando a ser un comportamiento habitual y, por supuesto, no favoreciendo que tengan otro tipo de habilidades, comportamientos y carácter. Si siempre hemos actuado conforme a lo que se espera de nosotros, ¿cómo es posible que lo hagamos de otra manera? Es lo que se espera, si no actúo, así no hay aceptación del grupo *ya que me reconocen por esa imagen*. Y recordemos que somos seres sociales que necesitamos esa aceptación.

Al final, el mensaje que comienza a repetirse una y otra vez en la mente del niño es «soy así», con lo que su mente, que es muy obediente, como todas nuestras mentes ante nuestras órdenes conscientes o no, responde con el patrón.

Y entonces llegamos a la vida adulta diciendo: «Es que soy así» y ya está. En realidad, deberíamos decir: *«Es que he repetido tanto esta manera de comportarme que no tengo ni idea de cómo decirle a mi cerebro que puedo hacer otras cosas».* Está grabado a fuego, y romper lo conocido para nuestra mente es extremadamente costoso, ya que prefiere lo conocido a lo desconocido, que da miedo. Nuestro cerebro, no olvidemos que es muy miedoso con lo que garantiza nuestra supervivencia.

Nuestra tendencia a pensar mal: el miedo

Supongo que a estas alturas también habrá aparecido la pregunta: ¿por qué tenemos más tendencia a pensar lo malo de las personas que lo bueno? ¿A etiquetar en negativo que en positivo? Es una manera de pensar interesante debido a que nuestra máquina cerebral intenta ante todo sobrevivir. Evidentemente, si se focaliza antes en lo negativo, se preparará para la huida y la evitación del

peligro. Así funcionamos, y así nos maneja nuestra mente. *Pensar lo negativo o fijarse antes en todas las cosas negativas nos ayuda a vivir, lo positivo no. Lo positivo hace que nos sintamos bien, pero no nos garantiza la supervivencia física.*

Creo que teniendo en cuenta que es una tendencia de pensamiento y funcionamiento, debemos entrenar para hacer lo contrario la mayor parte de las veces, ya que los peligros reales físicos hoy apenas existen. Nuestra mente prevé muchos más miedos de los que luego se materializan, por eso debemos entrenar la mente.

Nuestra tendencia a poner etiquetas negativas debe ser sustituida de manera consciente por el cambio de pensamiento y eso requiere cierto esfuerzo.

OBJETIVOS Y METAS PARA ELIMINAR
LAS ETIQUETAS

Partimos ya desde la base de que tenemos etiquetas y programaciones asociadas a los niños. El primer ejercicio sería hacer una lista con las etiquetas que tengo asignadas y, además, escribir las razones que me han llevado a crear la etiqueta, comportamientos anteriores, parecidos con otras personas, etc.

Una vez tenga la lista hecha, analizo aquellas etiquetas, que sé de antemano que no van a ayudar a ese crecimiento y superación de los que hablábamos antes (denominadas limitantes). También puedo reflexionar sobre las positivas ya que hacen de impulso en el desarrollo. ¿Cuántas de las limitantes somos capaces de retar o cambiar? Porque en el fondo es un reto para nuestra mente, porque no olvidemos que son «programaciones» hechas en firme en nuestra mente de mucho tiempo.

La gran dificultad de luchar contra las programaciones mentales

Esto que estamos planteando es una especie de lucha contra nuestro propio sistema de pensamiento. Nuestro sistema de pensamiento se basa en caminos neuronales ya hechos que tienden

a repetirse. El primer paso es ser consciente de ello y el segundo comprobar cómo estamos actuando.

La buena noticia es que desde hace algunos años se ha descubierto que nuestra mente está preparada para cambiar y programarse de nuevo: eso se denomina plasticidad cerebral.

El truco para romper la programación es «pensar de nuevo». Sencillo y complicado a la vez. «Vuelve a pensar» sería la instrucción que nos debemos dar. Esto exige una inversión en energía importante (recordemos todo lo que se ahorra el cerebro pensando cómo lo hace), por lo que debemos ser conscientes de que requiere inversión de tiempo y voluntad. *En el caso de las etiquetas a los niños, habría que cuestionarlas de manera constante. Tendríamos que plantear diferentes escenarios donde las probemos y las retemos.*

No podemos ser conscientes de todos los pensamientos que tenemos porque muchos son automáticos. Lo que sí es una medición interesante es saber lo que estoy sintiendo. Si los pensamientos son limitantes (negativos), normalmente me siento mal o regular. Si, por el contrario, mis pensamientos son posibilitadores (en positivo), los sentimientos que tengo son positivos y me siento bien.

Objetivos realistas: ¿cuántas etiquetas tenemos?

Debemos plantearnos unos objetivos realistas de trabajo con los niños. Tampoco pequemos de ilusos; seamos objetivos en la medida de lo posible teniendo en cuenta lo siguiente:

- *Las conductas se pueden rectificar cambiando de base lo que «creo de mí mismo»,* con lo cual debemos ayudar a los niños a que modifiquen esa creencia de ellos mismos partiendo de la opinión que tenemos sobre ellos.
- *Debemos conseguir que los hábitos (repeticiones de conducta) en los niños sean positivos y les ayuden a vivir.*
- *Todo lo que creemos de nuestros hijos puede ser bueno o no, en función de lo que le ayude a vivir o no.* Es preferible no denominar según lo bueno o malo, sino más bien con el enfoque de ¿esto ayuda o no ayuda?

• *Hay que tener en cuenta si la expectativa que tenemos sobre nuestro hijo es nuestra expectativa (lo que nosotros querríamos para nuestra vida) o es una expectativa para ellos.*Este detalle es importante, ya que nuestros hijos son seres independientes de nosotros. Podrán parecerse e incluso elegir las mismas cosas en la vida que nosotros, pero son diferentes y tendrán su propia vida con metas, ilusiones, retos, objetivos, desafíos… diferentes a los nuestros. Por lo tanto, no les asignemos nuestras expectativas (lo que hubiéramos querido conseguir nosotros), sino que abramos el abanico a que elijan su propia vida para ser felices.

Una vez hemos analizado todo esto, nos podemos plantear trabajar aquellas etiquetas que vemos claramente que son impedimentos en el día a día y sobre todo que están anclando conductas negativas.

Podríamos empezar de la siguiente forma:

1. *Listado de etiquetas que tenemos en estos momentos*: suelen ser adjetivos que usamos para describirlos ante otras personas.
2. *Hechos que respaldan las etiquetas*: las etiquetas siempre van asociadas a hechos que las respaldan, por lo que tenemos que pensar en ellos. Es decir, situaciones en las que demuestran ese adjetivo.
3. *Comportamientos de los niños asociados a estas etiquetas*: ¿qué es lo que hacen que respalda esa etiqueta? ¿Cómo se comportan?
4. *Comportamientos de los adultos que rodean a esos niños asociados a estas etiquetas*: ¿qué solemos hacer nosotros en ese momento? ¿Cómo comunicamos con ellos y con la gente que nos rodea?
5. *Definición como limitante* (que NO les ayuda a crecer y a desarrollarse adecuadamente) *o posibilitadora* (que les ayuda a crecer y a desarrollarse adecuadamente: efecto Pigmalión).
6. *Preguntas para hacernos después del análisis inicial*:

    a) ¿Está basado en una realidad completa? ¿Siempre se comporta así? ¿En qué ocasiones no ha actuado así?

b) ¿Puede haber algo que se me esté escapando de esta historia? ¿Lo hace más cuando estoy en casa o cuando no estoy? ¿Tiene que ver con sus hermanos?

c) ¿Qué información extra necesito para un cuadro más completo?

Las respuestas a estas preguntas nos darán muchas pistas de cómo comenzar a trabajar. Cada niño es un mundo y con cada uno habrá que plantearse una cosa. Veamos un ejemplo en esta tabla.

María	**Etiqueta 1**	**Etiqueta 2**	**Etiqueta 3**
Nombre de la etiqueta	Perezosa	Desordenada	Feliz y alegre
Hechos y comportamientos de los niños asociados a estas etiquetas	• Cuando le mando algo no lo hace nunca a la primera. • Se niega a sus «obligaciones» en casa. • Deja los deberes para el último momento.	• Su cuarto parece la jaula de los leones. ● No cuelga su ropa en el armario cuando se la quita. ● Tiene los libros por encima de la mesa sin poner en las estanterías.	• Llega muy contenta del colegio. • Se ríe con facilidad y tiene mucho sentido del humor. • Hace gracias y es capaz de hacerte sacar una sonrisa con facilidad.
Comportamientos de los adultos	• Estoy muy pendiente de las veces que no quiere hacer algo. Estoy esperando a que proteste. • Le repito que es perezosa de manera constante (comunicación).	• Persigo el desorden con ojo avizor. Lo veo por todas partes. • Le repito que es una desordenada delante de otras personas y de manera constante (comunicación).	• Le refuerzo su comportamiento mostrándome relajada y sonriendo. • Suelo comentar que es una niña alegre y feliz (comunicación).

Posibilita-dora o limitante	Limitante	Limitante	Posibilitadora
Ocasiones en las que no se comporta así	• Cuando son cosas que le gustan.	• Con cosas que realmente le interesan.	
Datos extra	• Ha habido cambios en su entorno que puede le estén afectando. • Con el cambio de curso está algo más descentrada.	• Al estar menos en casa estas semanas se le ha acentuado. • Parece a veces una llamada de atención sobre su hermana.	
Cambio de etiqueta	• Se concentra en lo que realmente le motiva. Trabajar la voluntad en cosas que no le apetezca hacer.	• Prefiere acabar rápido. Trabajar la importancia de pararse y el valor del orden para la tranquilidad mental.	• Potenciar esta etiqueta, pues el buen humor es positivo y le ayudará en la vida.

OPCIONES DE TRABAJO

«Lo mejor y más efectivo que podemos pensar de nuestros hijos es que están destinados a algo grande».
Noelia López-Cheda

Nuestro concepto de las personas

«¿Las personas cambian?», es una pregunta que me hacen de manera continua y ante la que doy siempre la misma respuesta: «Las personas aprenden y, si quieren, hacen cosas diferentes. Por lo tanto, desde mi punto de vista sí, sí que cambian».

No todo el mundo piensa como yo. Hay mucha gente que cree que es raro y complicado que las personas cambien a medida que cumplen años. «Son así, y ya está». Esta perspectiva limita precisamente el trabajo que nos estamos planteando en este desafío. ¿Qué tal si le damos una vuelta?

Los niños son seres llenos de posibilidades enormes. Cada uno con su realidad y «frontera» (no me gusta hablar de limitación), pero con un gran potencial. Si tenemos ese pensamiento en mente, con calma, paciencia y alegría, podremos trabajar cualquier cosa que nos propongamos. En cualquier trabajo de mejora son fundamentales las tres habilidades siguientes:

- *Calma*: las cosas requieren que las abordemos con la máxima tranquilidad posible. Nuestra comunicación con los niños y la reflexión que hacemos de manera personal serán mucho más efectivas si las afrontamos desde la calma.
- *Paciencia*: los cambios no son inmediatos. Necesitamos muchas repeticiones para que algo se integre en nuestra manera de actuar. Por lo tanto, no debemos desfallecer y hay que tener paciencia ante los primeros resultados.
- *Alegría*: las emociones positivas nos ayudan a estar mucho más creativos, a que el ambiente de relación fluya y a que los conflictos se resuelvan mejor. Es un ingrediente clave también.

En concreto este tema de cambiar etiquetas necesita desde mi punto de vista los elementos arriba descritos. Es una cuestión a largo plazo y esto nos ayudará a tener éxito.

¿Realidad o etiqueta? Diferencias entre SER y HACER

Como se ha comentado en otro capítulo, la diferencia entre el ser y el hacer o tener es un tema algo filosófico que nos da la base de trabajo con los niños. Las personas «somos». Y por el hecho de «ser» ya estamos completas. A lo largo de la vida vamos «haciendo» y «teniendo» cosas. Algunas veces lo que hacemos produce resultados positivos y otras no. Y otras veces tenemos o no tenemos. El problema es que, en ocasiones, nuestra valoración como persona (nuestro ser) se basa precisamente en el hacer o tener. *Si hacemos, somos; si no hacemos, no somos; si tenemos, somos; si no tenemos, no somos.* Así que identificamos nuestra esencia como ser humano con algo cambiante y que forma parte de nuestro propio crecimiento.

Hago cosas mal → Soy malo.
Tengo trabajo → Soy afortunado.
No tengo dinero → Soy un fracasado.
Hago cosas bien → Soy bueno.

Por supuesto que haremos cosas mal, debemos asumir la responsabilidad y rectificarlas. Pero no por ello dejo de ser. Soy independiente de si hago o no hago. Asumo que puedo hacer cosas que se pueden mejorar según valores fundamentales y rectifico para seguir adelante.

Así que los niños son, independientemente de lo que hacen o tienen. Desde este enfoque es mucho más fácil trabajar con ellos en mejorar el hacer y el tener. Si es que hubiera que mejorarlo.

Pensemos sobre ello.

Para los padres

Pensar desde cero

¿Qué pasaría si cada vez que miramos a los niños tuviéramos expectativas positivas sobre ellos y sobre lo que están destinados a ser y hacer? Probablemente todos nuestros gestos, de principio, cambiarían. Nuestra comunicación, nuestras acciones… todo lo que define nuestra relación con ellos cambiaría.

En un artículo sobre el efecto Pigmalión publicado por el grupo de Facebook Escuela con Cerebro, se menciona un experimento realizado hace años con unos alumnos separados al azar en dos grupos, el A y el B. A los profesores que iban a dar clase al grupo A se les dijo que era un grupo difícil, lento en asimilar las materias, hablador y con resultados académicos medio-bajos. A los profesores que se iban a encargar del grupo B se les dijo todo lo contrario: un grupo fácil con el que trabajar, atento en las clases y con resultados académicos altos. Con asombro se comprobó años después que los resultados del primer grupo habían sido mucho peores que los del segundo. ¿Cómo habrían tratado los profesores a cada uno? Ahí está la clave.

Volviendo a la tabla de María, ¿qué debo hacer para cambiar mi pensamiento inicial sobre María? Mi consejo es trabajar el cambio de

etiqueta quitando atención a la etiqueta limitante (obviándola) y *construyendo encima el nuevo enfoque* como se indica en la tabla.

Los pasos para pensar desde cero y construir encima de la etiqueta anterior podrían ser estos:

1. *Comprensión*: entiendo que en este momento esa conducta sea así porque quizás es la que más veces ha repetido.
2. *Propuesta de otras posibilidades y confianza en que las van a hacer.* adaptar el lenguaje a esta cuestión.
3. *Apoyo ante posibles dificultades*: confianza en sus propios recursos.

El tema de la confianza es también clave en estos casos para que el proceso tenga éxito. Si no confiamos en que vayan a lograrlo, todo nuestro lenguaje se lo va a transmitir y ellos tampoco creerán que lo pueden hacer. Debemos confiar y tener esperanza en ese éxito.

Aquí es cuando entran en juego también las expectativas positivas. Esperar y tener la convicción de que lo van a lograr es un elemento muy importante de éxito.

Crear la oportunidad: truco

Una noche mis hijos llegaron a la cocina diciendo que Enma era David y David era Enma. Mi marido y yo nos miramos riéndonos y les seguimos el juego. Comenzaron a hablar cada uno como lo hacía su hermano y se intercambiaron los sitios en la mesa. Y entonces ambos se creyeron tanto su papel que pasó algo muy gracioso.

David suele comer bastante menos que su hermana y hay que estar un poco pendiente porque es como un pajarito. Sin embargo, Enma no tiene ningún problema. En la cena ese día Enma hizo de su hermano protestando por la comida, diciendo que no quería más… bajo la divertida mirada de David que, asombrado, observaba su propio comportamiento en su hermana. La mejor parte vino cuando él, sin protestar, terminó la cena como ella hacía todas las noches.

Siguieron el juego y hasta se acostaron cada uno en la cama del otro, ella con su oso y él con el libro de su hermana. Unos minutos después de estar en ese rol en la cama, David reclamó a su hermana

volver a su cama, ya le había parecido suficiente el intercambio de papeles.

Lo que me parece interesante de este juego es hasta qué punto ellos fueron capaces de creerse su «nuevo papel» y respondieron tal cual se esperaba que lo hicieran con el nuevo rol.

Este tipo de juegos pueden dar muy buenos resultados para plantear nuevos escenarios y recomiendo usar el elemento lúdico para probar cosas nuevas.

Comunicación y lenguaje

Hago especial hincapié en el lenguaje porque es la base del cambio. El lenguaje conforma nuestro pensamiento y por tanto crea nuestra realidad como hemos visto antes.

Las expectativas positivas que consisten en creer en el otro, *esperanza sobre el otro* (confianza en ellos), se traducen en usar una comunicación adecuada.

Frases que nos pueden ayudar:

- Veo que la habitación está algo desordenada hoy y no has dejado las cosas guardadas. (No: «*Como siempre, eres un desordenado. ¡Menuda leonera!*»).
- Entiendo que no te apetezca ir guardando conforme termines; sin embargo, cuanto más ordenada esté tu habitación, más a gusto estaremos todos. (No: «*Eres un vago, nunca te apetece ordenar tu cuarto*»).
- Comprendo que no te ha gustado lo que ha hecho tu hermana, pero puedes pedirlo sin llorar, ya que no te escucho bien y así le decimos a ella que no te haga más eso. (No: «*Eres un llorón, lo pides todo llorando*»).

Nota importante en el proceso: las repeticiones son costosas y requieren tiempo, como hemos dicho antes. No podemos pensar que «no va a cambiar» si no sale bien después de cinco veces. En este caso hay que cuidar igualmente nuestro lenguaje interno y externo. La pérdida de paciencia se nota enseguida en todos nuestros gestos.

Para el colegio

Superar la dificultad de no etiquetar en función de comportamiento y resultados. Etiquetas o realidades

El tema de las etiquetas a nivel académico es todavía más interesante si cabe. Nuestro sistema educativo tiene un sistema de evaluación que cataloga como «buenos» aquellos resultados vinculados con determinadas habilidades lingüísticas y matemáticas y, sin embargo, no hace referencia ni al nivel artístico, ni al creativo, tan necesarios hoy en el mundo laboral.

Los niños que tengan buenos resultados (de notable para arriba) serán exitosos en este sistema. Curiosamente, no garantiza, ni muchísimo menos, el éxito en la vida que cada vez más en estos tiempos está basado en habilidades de carácter, inteligencia emocional-social y otras capacidades que no necesariamente tienen que ver con las que tanto peso tienen en las escuelas.

Es muy necesario dejar de tener de base las etiquetas con los niños y aceptar la diversidad, ya que la riqueza está precisamente en la cooperación con esta diversidad.

Muchos profesores, cuando cambian de curso, hacen referencia entre ellos a clases «muy movidas», «folloneras», «de los buenos», etc. Eso es lo que me comentan en los cursos que imparto. Comprendo que es difícil abandonar esta forma de comunicar, pero es imprescindible. En mi opinión, el lenguaje entre nosotros, como educadores, tendría que basarse únicamente en resultados y hechos, y, a partir de ahí, aplicar el efecto Pigmalión.

Los docentes se enfrentan a una sociedad y realidad complicada. Parecen tener en contra a la sociedad (pérdida de prestigio y autoridad) y a los padres (que desconfiamos de su colectivo). Por ese motivo, resulta fundamental mejorar el ambiente emocional entre ellos para poder aplicar las expectativas positivas en los alumnos.

Conozco muchos docentes enamorados de su profesión con muchas ganas, optimistas, resilientes… También me he encontrado con muchos otros igualmente enamorados, pero muy cansados y pesimistas. Es necesario actuar en esta cuestión, porque, aunque los tiempos han cambiado mucho, todo va rápido, es difícil adaptarse a

tantas trasformaciones… El futuro depende de estos niños que tenemos entre manos y nosotros hemos de ser el motor del cambio que queremos ver en ellos.

Trabajar en el aula

Para evitar caer en la tentación de etiquetar a los alumnos, lo ideal sería aplicar, dentro de nuestras posibilidades y cuantas más veces mejor, las siguientes ideas:

- Trabajar en cooperación para que salgan a relucir diferentes roles y posibilidades.
- Fomentar el ambiente emocional positivo en el aula. Indagar en los talentos individuales de los alumnos más allá de lo estrictamente académico.
- Planear diferentes entornos de trabajo en el aula para que asuman diferentes maneras de trabajar.
- Reflexionar ante comportamientos que generan etiquetas:
- — ¿En qué ocasiones se comporta así y cuándo no lo hace?
- — ¿Qué entorno familiar que respalde ese comportamiento tiene el niño?
- — Listado de logros y puntos positivos del niño. ¿Qué aspectos positivos tiene?

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Realidad	• Las etiquetas tienen efectos en nuestro trato con los niños y de manera inconsciente. • Los niños se creen las etiquetas al completo y responden conforme a las que les asignan porque piensan que es lo que se espera de ellos. • Las etiquetas son reforzadas de manera continua y al final podemos conseguir que se integren en su comportamiento habitual. • Las etiquetas son usadas sin darnos cuenta, ya que es una manera de pensar que nos ahorra energía.

Objetivos y metas a plantearnos	• Trabajar las etiquetas exige elaborar una lista, además de hacer un análisis de cómo actuamos con los niños. • Replantearse las etiquetas pasa por un cambio en nuestro lenguaje, reflexión continua de nuestro trato y reenfoque de pensamiento.
Opciones de trabajo para padres	• Diferenciar entre ser y hacer. • Pensar desde cero. • Crear diferentes entornos y oportunidades donde cada uno haga papeles diferentes. • Mejorar nuestra comunicación.
Opciones de trabajo para profesores y colegios	• Reflexionar en cómo nos influye a la hora de etiquetar el sistema de evaluación que tenemos. • Plantearnos el efecto Pigmalión como base de trato con los alumnos. • Fomentar las emociones positivas. • Crear diferentes entornos de trabajo. • Favorecer la cooperación en el aula. • Trabajar en equipo con otros profesores.

Desafío 7. Con los roles bien claros

Un domingo por la mañana mi marido decide irse a casa de sus padres haciendo *running* (viven en una casa de campo a las afueras) para aprovechar y hacer deporte. Le sugiere a nuestra hija que se vaya con él en bicicleta. Ellos salen antes mientras yo me quedo terminando todo lo de la casa. De repente me invade la ira:

—Es que me parece estupendo que os vayáis los dos a hacer deporte, ¿alguien me ha preguntado a mí qué quiero hacer yo?

Los dos me miran con asombro sin saber exactamente qué responder.

—¿Y por qué no dices tú de hacer algo? —es la respuesta.

—¡Pues porque nadie me pregunta y siempre los demás son antes que yo!

—Eso será porque tú lo decides así, no porque sea verdad.

• • •

En un curso en el que tengo de alumna a una madre reciente, estamos tratando los temas de la proactividad y reactividad, y al tocarle a ella compartir momentos reactivos, dice:

—Es que me quemo, al final los hijos son de las madres, ¡¡¡hay que tener una paciencia!!! ¿No trabajo yo igual que él? ¿Por qué las cosas de casa y mi hijo tengo que hacerlo yo? Pues sí, esa es una de mis reacciones más reactivas que tengo, estoy harta de la situación… Y me enfado mucho y me exaspero… Y si le digo que a mí también me gustaría ir al gimnasio, me responde: «Es que no te organizas».

¿CUÁL ES LA REALIDAD?

Si hay algo que genera la paternidad es un conflicto de roles en muchos de los casos. Aparece una nueva situación en la que se nos demanda determinada responsabilidad y llegamos a confundir, sobre todo en el caso de las mujeres, el rol con nuestra identidad.

A día de hoy todavía existen muchos conflictos que podrían solucionarse clarificando los roles y para ello debemos trabajar mucho de manera individual (cada uno y sus roles) y en el equipo familiar.

No conozco a casi ninguna pareja que no haya tenido conflictos en la asunción de estos nuevos roles, y aunque parece que las

perjudicadas somos siempre las madres, creo que hay que darle una vuelta de tuerca a este tema donde especialmente nosotras tenemos mucha responsabilidad.

A pesar de estar en el siglo XXI…

José María Paricio, un conocido pediatra, decía hace poco en una entrevista: «La conciliación es mentira, las madres solo sacrifican». Y no deja de tener razón. «Las madres van de carrera de obstáculos en carrera de obstáculos y no concilian, sacrifican —sigue diciendo este pediatra—. Los proverbios nos han hablado de la mujer hacendosa y cuando ella va a trabajar, si es porque necesita contribuir a la economía familiar, aún se disculpa más. Pero no así en las mujeres a las que les gusta su profesión y van a trabajar, no por necesidad, sino porque les gusta. Ahí es mayor el sentimiento de culpa. La mujer y el hombre tienen derecho a desarrollarse plenamente, a tener una paternidad bonita y a desarrollar su profesión sin culpa».

Aunque ha habido muchos avances, el siglo en el que estamos no responde exactamente a lo que la sociedad necesita en el tema de la conciliación. No hay medidas reales que apoyen la maternidad, las madres son todavía vistas como un problema y no como una oportunidad (ya muy conocidos varios artículos que hablan de las ventajas a nivel laboral de haber sido madre).

La sociedad todavía es muy machista y muchas empresas también, no hay más que ver las cifras. Creo que la maternidad a nivel social no está valorada.

Cuando un padre se queda embarazado, no piensa qué va a hacer, quizás piensa en las noches que no va a dormir pero de inicio, la tendencia es no preguntarse si debe modificar mucho su planteamiento laboral y de vida, sino que cede el papel de esta parte a la mujer que es la que más cambios va a sufrir. Esta es la tendencia, aunque existen excepciones.

Hoy nos educan para la igualdad, o por lo menos vivimos en la igualdad hasta que nos quedamos embarazadas. Casi todas las mujeres que conozco se plantean qué va a pasar con su situación

laboral cuando van a tener un hijo, y ahí es donde entra el conflicto de roles.

Y nos tenemos que plantear que, para que los roles se desempeñen de manera adecuada, necesitamos ayuda del entorno y esto parece que normalmente no lo tenemos en cuenta.

Y a pesar de que las nuevas generaciones de padres están muchísimo más implicadas que antes, resulta curioso que muchas veces no les dejemos intervenir.

«Tuve que salirme del grupo de madres de la clase de mi hija cuando vi que se volvía excesivamente femenino y prácticamente era el raro», decía un padre respecto a la omnipresencia de las madres en los colegios.

Quizás no les dejamos lo que deberían porque, para qué negarlo, hacemos bromas cuando se ponen en rol padre (jamás serán madres, no lo olvidemos) y rol doméstico amo de casa. Así a cualquiera se le quitan las ganas.

El victimismo femenino

Hay algo de lo que sí somos totalmente responsables las madres y es del victimismo en el que caemos.

¿Qué es el victimismo? Pensar: «Pobre de mí, lo que me ha tocado vivir». «Anda que si me hubieran contado a mí esto hace años… me parece que habría elegido ser hombre», le dije una vez a mi madre mientras ella se sonreía.

El victimismo tiene su origen en la culpa, culpa por no estar al máximo nivel en todo, culpa por no llegar a ser buena madre y cumplir todas las expectativas y culpa por dejar de tener tan en mente nuestro trabajo porque ahora han cambiado tus prioridades. Y esa culpa nos lleva a sentirnos víctimas de nuevo.

Todo eso se alimenta con corrientes como el de las hipermadres (New Momism), tan de moda en Estados Unidos, que sublima la maternidad «como lo más importante que puede hacer una mujer». Son madres cuyos objetivos vitales pasan por criar niños perfectos y exitosos. Y como todo lo llevado al extremo, esto puede generar mucha culpa y confusión.

No somos víctimas de nada, hemos elegido todo lo que tenemos en nuestras vidas: elegimos tener nuestra familia, a la persona que tenemos al lado… y hay que coger las riendas como responsables que somos de todo lo que hemos creado a nuestro alrededor. Y si necesitamos algo, tenemos que saber pedirlo: ¿quiero poder equilibrar mejor?, ¿quiero ayuda si no llego? Pues pidámoslo.

Algunas ideas para superar el victimismo como madres podrían ser:

1. *Observar de qué nos quejamos* exactamente en esto de la conciliación, familia…
2. *Analizar qué queremos de verdad*: qué queremos en nuestro trabajo, qué queremos en nuestra familia…
3. *No dar las cosas por sentado*, es una costumbre que tenemos que nos tira por la borda muchas cuestiones.
4. *Pedir cambios* a las personas implicadas.
5. *Hacer lo que creamos* que debemos hacer.

¿Cuestión socioeconómica o cultural?

A raíz de un artículo sobre este tema en el blog, tuve una respuesta de un lector que me hizo reflexionar y la reproduzco aquí en parte:

> Celebro que hayas descubierto que los hombres también saben recoger a sus hijos del colegio e incluso organizar carteras y agendas. Hablando de tópicos, sospecho que sobre el hecho de que las mujeres también pueden conducir o montar muebles hace tiempo que no tenía dudas […]. Quizás la explicación fuera más sencilla y se debiera a que el ser humano no goza del don de la ubicuidad […]. Observa pues las diferencias en el porcentaje de padres y madres que trabajan a tu alrededor —puedes ver también la encuesta de población activa— y a lo mejor la explicación es más socioeconómica que educativa o psicológica.

¿Es una cuestión socioeconómica o más bien educativa y psicológica? Creo que ambas cosas juntas. Según las últimas noticias, parece una combinación de todo y al final es la pescadilla que se muerde la cola.

Ellen Pao tuvo a toda la industria tecnológica en vilo por denunciar a Silicon Valley por discriminación de género. Tina Huang, ingeniera de *software*, ha hecho algo similar a Twitter, donde el 79 por ciento de los directivos son hombres, y denunció por no ser aceptada para puestos de responsabilidad y ascenso. Ejemplos hay muchos. Y es que, por otro lado, tiene una parte de razón, ya que, como me dijo un primo mío: «Si una mujer se va durante las semanas de baja, es una guarrada, porque ¿cómo haces con su puesto a nivel laboral si no puede sustituirse?».

Así que lo que creo es que, por una parte, es una cuestión cultural todavía y, debido a eso, la encuesta de población activa sigue descompensada. Por ese motivo, también los padres que se cogen las bajas paternales e incluso piden estar más con sus hijos a veces son mal vistos y otras se les aplaude porque son hombres. Curioso.

Creo que, aunque es complejo, cada situación debería tratarse de manera específica y hacer un plan de carrera o baja para que salieran todos recompensados. No es sencillo, pero por eso estamos todos en esto.

¿De quién es gran parte de la responsabilidad? Una autocrítica

En mi caso, y en el caso de muchas madres que conozco, la asunción de las tareas más relacionadas con los niños es mía:

- Preparar las mochilas la noche antes.
- Sacar los uniformes.
- Anotar las citas del pediatra.
- Comprobar qué ropa les hace falta.
- Saber qué darles cuando están enfermos.
- Oír el estornudo a través de una puerta cerrada a diez metros y despertarme de golpe.
- Escuchar hablar en sueños a quince metros.
- Tener en mente lo que está sucio, limpio, pendiente de planchar… y con esto no quiero decir que el padre de las criaturas no haga su parte, la hace, *simplemente esta parte siempre la he asumido yo. Voluntariamente, desde el principio.*

¿La razón? A lo mejor veía incompatible dedicarle menos tiempo a esas tareas, no veía posible que las hiciera otra persona y con esa idea entras en una rueda de la cual es difícil salir, quizás por educación, quizás porque pensaba que yo lo iba a hacer mejor, quizás por la cultura (es menos raro que la mujer deje de trabajar un tiempo y pida excedencias para cuidar de los hijos que al revés). Y es después cuando nos quejamos.

Si hemos asumido el rol desde el principio, ¿de verdad es justo reclamar y hacerse la víctima? Entiendo que muchos padres, cuando llega ese momento, no entiendan nada. En el fondo piensan: «Quisiste hacerlo, nadie te obligó», y aunque nos moleste a las madres, es así.

El planteamiento ya de partida debe ser en equipo y dejar de lado el pensar que somos entes independientes en esto de criar a los hijos. Cuando la familia trabaja en equipo, todo esto es más fácil de lo que parece. *Y para ello debe haber objetivos claros, comunicación adecuada y papeles diferenciados.*

Los conflictos con la otra parte

Sea quien sea el que esté en casa más tiempo (los porcentajes siguen estando descompensados, 90 por ciento mujeres, 10 por ciento hombres), suelen surgir conflictos de «y tú más».

Porque claro, el que está fuera, cuando llega a casa, piensa que llega a descansar y el que está dentro, cuando el otro llega, también piensa en descansar.

Las dos partes persiguen el mismo objetivo y todo se puede solucionar si hay mejor trabajo en equipo y un poco más de empatía y comunicación. Sin embargo, lo que suele ocurrir es esto:

—Pero si llevas todo el día en casa… déjame que estoy muert@; no puedo después de todo el día con reuniones, clientes y demás. Bastante con que los voy a acostar.

—Claro, todo el día yo aquí, pero sin parar, ¿o piensas que he estado en el sofá? Yo también me quiero ir al gimnasio, ¿sabes? ¿Por qué no te quedas y me voy yo?

Y comienza el bucle sin fin…

Doy fe de que esta conversación se vive en muchas casas, y como ya lo sabemos, nos conocemos el diálogo de memoria, toca actuar y ser más efectivos. Sea la que sea la situación y realidad que tengas, practiquemos proactividad y solucionemos.

OBJETIVOS Y METAS PARA LA MEJORA DE LA HABILIDAD

¿En qué situación te encuentras en este momento? Recuerdo que me dijo un padre de familia una vez: «Le voy a decir a mi mujer que hable contigo, porque yo quiero que vuelva a trabajar, tengo la sensación de que le falta eso y estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario».

Antes de entrar en cualquier análisis, cabría preguntarse:

- ¿Tengo los roles claramente diferenciados y equilibrados?
- ¿Tenemos claros los objetivos vitales de cada miembro de la familia y a su vez los objetivos familiares?
- ¿Me descubro quejándome de mi situación de exceso de trabajo en casa con las personas de mi entorno con relativa frecuencia?

Podríamos definir varias cosas, pero siempre, acordaos, siguiendo el método SMART: específica, medible, alcanzable, realista y planificada en el tiempo.

- *Específica*: de nuevo, aquí no nos vale: «Equilibrar mi situación en casa». Un objetivo específico sería: «Dividir el tiempo que estamos los dos en casa en tareas para ambos». «Tener un tiempo medido de descanso y desconexión a la semana». «Dedicar tiempo a la familia».
- *Medible*: ¿cómo sabré que lo he alcanzado? «Cuando tengamos un cuadro donde especifiquemos cómo nos dividimos el trabajo». «Cuando vaya una vez a la semana a hacer deporte».
- *Alcanzable*: pasar de ir cuatro veces a la semana al gimnasio a no ir nunca desde que eres padre es complicado de igualar como meta. De hecho, la pregunta sería, ¿es alcanzable tener la misma situación que tenía antes de ser padre?

• *Realista*: igual que en el caso anterior, seamos realistas con la meta. Que no significa que la meta sea más pequeña, significa que podamos alcanzarla.

• *Planificada en el tiempo*: si vamos haciendo pequeños avances cada semana, llegaremos antes de tiempo. Podemos empezar por una sola cosa («Tener quince minutos para mí cuando llego a casa») y, poco a poco, ir avanzando.

En este caso, es estupendo que las metas se compartan en el equipo, hacer partícipe al otro de lo que me gustaría lograr hace que me pueda ayudar cuando me atasco o no llego; además y puesto que está implicado también, las metas entre dos son más llevaderas y favorecen que practiquemos la empatía. Para el otro es importante.

OPCIONES DE TRABAJO

Para los padres

Preguntarnos: ¿quién soy? Rol vs. *identidad*

—¿Quién eres?

—La madre de David y Óscar.

—Bueno, en realidad, eso es parte de tu vida y no me dice quién eres.

—María Hernández.

—Eso es cómo te llamas, ¿quién eres?

—Soy la profesora de 5.º de primaria.

—Eso es a qué te dedicas, ¿quién eres?

—Pues… soy una persona que busca su camino para ser feliz.

Responder a esa pregunta no es fácil porque implica entrar muy dentro de nosotros conociéndonos bien. No somos lo que hacemos ni tenemos, pero eso sí nos va definiendo. La diferencia entre lo que soy y lo que hago es que esto último se convierte en papeles que voy desempeñando según el entorno en el que me encuentre, es decir, que son roles.

Cuando somos padres, por unos pocos años, desaparece la diferenciación de roles para entrar de lleno en uno solo o dos como

mucho. El de padre es el rol principal y tiene tanta relevancia y peso que se confunde con la identidad. Al principio no tiene importancia, pero los hijos se irán y el rol cambiará, por lo que, si nos dejamos invadir, olvidando nuestra esencia de personas, nos pasará factura.

Para evitarlo hay que tener claros los objetivos vitales, hay que ser consciente de que la crianza de los niños pequeños es una situación temporal, hay que tener paciencia y mucho apoyo del entorno. Porque, como bien dice José Antonio Marina, para criar a un niño hace falta la tribu entera.

Para lograr esto nada mejor que descubrir mis aspiraciones vitales:

- ¿Cómo me veo dentro de veinte años?
- ¿Qué hago y cómo es mi entorno?
- ¿Cómo sería si integrara todos los roles y fuera completamente feliz? ¿Qué pasaría a mi alrededor? ¿Qué harían las personas que me rodean y a las que quiero?

Ser padre supone un regalo para ambos y te da un rol más en tu vida que te permite crecer y aportar a la vida de otra personita. Toda la sociedad debería implicarse en la paternidad para que existiera equilibrio, mientras haya desigualdades en el trato, a nivel laboral… no se logrará. Todos somos parte de este juego de educar niños. Si sacamos lo mejor de nosotros en estos roles, los demás roles saldrán enriquecidos, pues desarrollarás aspectos de ti que desconocías, y eso es algo muy gratificante.

Trabajar en equipo: cooperación y empatía

No creo demasiado en la igualdad, mi enfoque suele ser más desde la cooperación porque iguales, lo que se dice iguales, no somos.

Mi hija me preguntó un día: «Las mujeres somos mejores que los hombres, ¿verdad?». «¡Horror! —pensé—. ¿Ese es el mensaje que le está llegando? Algo estamos haciendo mal».

En las diferencias de todas las personas, no solo entre sexos, está la auténtica ventaja. *El auténtico poder está en el juntos,* no en el «somos mejores que». Sí es verdad que es necesario recordar *la*

ventaja de tener roles femeninos en mundos que siempre han sido masculinos y todavía queda mucho para que se integre la ventaja; sin embargo, la reivindicación para ponerme por encima no es el camino.

Juan Carlos Cubeiro aporta una visión interesante: las mujeres tienen una importante preeminencia ya que muestran más habilidad en: *desarrollo de personas, expectativas y recompensas y creación de modelos;* y los hombres muestran más habilidad en *toma de decisiones individual y control y corrección.*

Empatizar con el sexo contrario y cooperar. ¿Cómo se empatiza? ¿Cómo se coopera? Y sobre todo, *¿cómo hacemos para educar esto?*

• *Buscar la cooperación sea cual sea la tarea que hagamos en casa.* Acordaos del ejemplo que dimos y de que ellos nos ven. Invertir las tareas, asignar responsabilidades por edad…

• *Apoyar la diversidad en toda la comunicación que hagamos, y, por supuesto, no por sexos.* «David no opina igual porque él lo hace diferente, ¿nos lo cuentas?», este tipo de intercambios en momentos de comunicación familiar (cenas, comidas, asambleas…) favorece apoyar la diversidad.

• *Tener claro el objetivo familiar y hacer un plan para que todos los miembros hagan su aportación al mismo.* Una buena idea aquí es tener una agenda familiar. Nosotros la tenemos a la vista en la cocina. Existen muchos modelos y reconozco que es una herramienta visual que hace equipo. A golpe de vista podemos ver lo que cada uno tiene que hacer, además de lo que le corresponde a la familia.

• *Apoyar en los momentos en los que algunos no puedan*. En casa tenemos una tabla con las emociones de cada uno al final del día. Aunque no lo completamos todos los días, sí puede ser una buena manera de que los demás vean que no puedes, que empaticen y que apoyen. Si los padres somos los primeros en hacerlo entre nosotros, nuestros hijos verán el ejemplo y lo imitarán.

Aprovechar el tiempo que pasamos con ellos

Siempre se habla del tiempo de calidad; sin embargo, yo creo que no vale solo calidad, sino que cuanto más pasemos siempre será

mejor.

Se ha hecho una campaña en Singapur para poner en entredicho el tiempo que pasan los padres con sus hijos comparando con el tiempo que están las cuidadoras domésticas con ellos. En el vídeo se les pregunta a madres y cuidadoras (considero curioso que no hagan también la pregunta a los padres) sobre cosas de los niños: asignatura favorita, nombre de su mejor amigo… y las que responden acertadamente son las cuidadoras, no las madres. Para reflexionar, desde luego.

También es verdad que no todos los padres que no trabajan fuera de casa dedican un tiempo de calidad a sus hijos estando con ellos casi todo el día. Así que, aunque no seamos animadores de ludoteca, cuando estamos con ellos (como dice Catherine L'Ecuyer), sí es verdad que es un tiempo muy valioso el que pasamos con las personas que queremos, así que creo que debemos darle importancia.

Nuestros hijos no van a recordar las grandes cosas que, desde nuestro punto de vista, hicimos para ellos; van a recordar cómo les hicimos sentir en un momento dado y normalmente no suelen ser regalos o cosas materiales… sino pequeños instantes compartidos.

Yo suelo decir que «las pequeñas cosas son grandes cosas». No debemos acometer grandes empresas para esto de conciliar, vale con las pequeñas y sobre todo con lo que esté en nuestra mano.

Nigel Marsh da, en una charla TED, ideas claves sobre esta cuestión:

• *El día ideal de tu vida no existe.* A todos nos gustaría trabajar un poco menos para pasar más tiempo con nuestra familia, pero ese día ideal es raro que se produzca. Por lo que deja de buscarlo y céntrate en lo que puedes aportar de especial a cada día con tu familia.

• *Reflexiona sobre tu trabajo y piensa si es en realidad lo que quieres y necesitas.* Aunque de inicio la respuesta es: «Está claro que es lo que necesito», si tus prioridades han cambiado desde que tienes familia, quizás no sea exactamente lo que necesitas. Para ello hay que tener objetivos claros de qué quiero en mi nuevo escenario y cómo puedo llevarlo a cabo.

• *La idea de equilibrio de roles es diferente en cada persona, pero definamos la nuestra.* Hay personas a las que les gustaría tener todas las tardes libres para dedicar el tiempo de calidad a sus hijos, para otras es suficiente algunos días a la semana… sea lo que sea, definamos lo que para nosotros es el equilibrio.

Entonces las pequeñas cosas que podemos hacer y darles pueden ser muy diversas y aquí os dejo ideas…

- Cantar con ellos una canción.
- Leer un cuento de piratas haciendo las voces de los personajes.
- Pasar la tarde paseando y comprar un helado.
- Ver una película juntos.
- Dibujar entre los dos.
- Grabar un vídeo gracioso entre todos.
- Jugar a juegos de mesa.
- Hacer una gran fiesta de cumpleaños.

Legarles una aportación única

Hay un momento en la vida que se puede juntar la trayectoria profesional en auge junto con la crianza de tus hijos pequeños. Es un momento caótico o por lo menos muchos padres lo sentimos así. Pero no va a durar para siempre, y eso normalmente no lo pensamos.

«Y entonces, ¿cómo lo voy a hacer?», me decía una madre que después de tres años en casa se iba a incorporar a trabajar en un horario completo y apenas iba a ver a sus hijos.

Sea cuál sea la situación que tengas, haz que la aportación a tus hijos sea única. No importa la situación en sí, sino cómo la enfrentas. La vida tiene subidas y bajadas como las montañas rusas, cuanto mejor y más preparados nos subamos a ellas, mejor.

—Chicos, mañana me voy de viaje hasta el jueves —comencé diciendo un día de este año. Las caras que vi entre aceptación y tristeza me hicieron rápidamente reaccionar—. Me voy desde martes muy temprano hasta miércoles muy tarde. Cuando llegue estaréis durmiendo, pero —y aquí hice un parón, poniendo tono interesante

mientras me miraban con ojitos de curiosidad—, cuando os levantéis, vais a saber que pasé por vuestra habitación.

En ese momento se me estaba ocurriendo aplicar la historia de la azafata y su nudo en la sábana. Esta azafata tuvo una época de vuelos internacionales muy larga cuando sus hijos eran pequeños. Muchas veces, cuando volvía, estaban dormidos, así que les hacía un nudo en la sábana y ellos, cuando despertaban, sabían que su madre había pasado por allí para darles un beso.

El caso es que a mis hijos *el juego les encantó*. Preguntaban intrigados una y otra vez qué iba a hacerles cuando llegara, así que el hecho de que me fuera no parecía tan terrible. En vez de un nudo en la sábana, les dejé un dibujo de una carita sonriente y lo tienen guardado como un preciado tesoro.

Así que, como padres y educadores, hagamos que nos recuerden por los detalles de estos momentos y no por la parte negativa de lo que tengamos que vivir.

Buscar el ejemplo positivo de la conciliación

Pensemos por un momento la imagen que causamos cuando llegamos a casa después de trabajar y, sin hacerles mucho caso a nuestros hijos que vienen felices a darnos la bienvenida, comenzamos a desahogarnos de lo horrible que ha sido el día que hemos tenido, la cantidad de problemas con los que hemos tenido que lidiar y lo pesado que puede ser nuestro jefe mientras les decimos: «Ahora no, cariño, que estoy muy cansado».

Un día y otro, reflexionemos sobre lo que se les va quedando en la retina a los niños. «Hacerse mayor y trabajar es un rollo, mira cómo llega siempre papá/mamá. No quiero que eso me suceda. Mi padre/madre siempre se queja, debe ser complicado y malo vivir como mayor y trabajar».

No siempre vamos a tener un trabajo estupendo en el que estemos completamente felices (aunque yo creo que sí debemos buscarlo), pero sí es cierto que vamos eligiendo lo que es prioritario en cada momento. Incluso ese trabajo que detestamos lo hemos elegido porque es lo mejor para nuestra situación actual. Por eso, lo que transmitimos a los niños en esto debería tener un matiz

diferente para que aprendan a usar el enfoque positivo: «No estoy del todo satisfecho con mi situación, pero hasta que la pueda cambiar, me siento agradecido por tener trabajo y hacer lo que creo es mejor para mi familia».

Por otro lado, siempre hay algo de tu trabajo que no te gusta, aunque seas muy feliz en él. Por este motivo, debemos transmitir ese mensaje. Recuerdo lo que le dije a mi hija (tenía entonces nueve años) una vez cuando me preguntó por qué tenía que viajar tanto: «Bueno, no es algo que prefiera, pero forma parte de este trabajo que me gusta tanto. Soy afortunada por hacer lo que me apasiona y eso es lo que importa. Y las partes que me gustan menos, pues no las pienso mucho e intento compensarlas. Espero que tú también puedas trabajar en algo que te guste mucho cuando crezcas».

Ese es el mensaje que quiero que le llegue, que podrá ser feliz trabajando en algo que le guste mucho, aunque tenga momentos dentro de ese trabajo que no sean positivos.

Plantearnos qué y cómo

Cuando tenemos familia habría que mirarla como una empresa que necesita de un plan de negocio con todas sus áreas: económica, *marketing*, comercial… Y además, cada miembro ha de tener su rol y sus objetivos individuales que aporten al objetivo común. Puede sonar cuadriculado y, aunque no hace falta hacerlo de manera rigurosa, reflexionar sobre el plan viene bien.

1. *Objetivos familiares e individuales*: normalmente preguntar qué queremos como familia genera un gran silencio las primeras veces. Al principio, los miembros principales y después, poco a poco, los hijos, cuando van teniendo más criterio, deberían definir los objetivos que se desean lograr como familia en cada una de las etapas vitales que se vayan pasando. Así como la familia tiene un objetivo, cada uno de los miembros que la componen tiene el suyo. Y en este caso, para los padres, están todos los roles (padre y profesional dentro de esos objetivos).

¿Qué quiero para mi familia y qué quiero para mí?

Objetivos familiares	Objetivos individuales
• Viajar juntos en Navidad.	• Búsqueda de nuevo trabajo (papá).
• Realizar una vez a la semana asamblea familiar.	• Aprobar con nota la reválida (María).
• Fabricar el cuadro de emociones y ponerlo en práctica.	• Examen de inglés para certificado (mamá).
• Fabricar cuadro de normas de casa.	• Planificar entrenamientos semanales (Daniel).
• Mamá y papá tienen una tarde libre a la semana para pasar juntos.	.....

A nivel laboral las prioridades cambian cuando tienes familia, así que hay que definir muy bien qué quiero y cómo, y esto vale para los dos padres. Después, el entorno nos demandará lo que sea que nos demande (cada empresa es un mundo), pero si tengo claro mi objetivo, es mucho más fácil negociar en un momento dado y flexibilizar las soluciones.

2. *Necesidades en función de la realidad*: una vez tenemos los objetivos, vamos a ver cuáles son las necesidades para ellos en función de la situación presente. Siguiendo con el ejemplo anterior (cada uno que lo diseñe según sus preferencias…).

Viajar juntos en Navidad.	• Decidir destino para tres días. Votación. • Hacer presupuesto y ver fechas. • Mirar días de vacaciones. • Reservar.
Fabricar cuadro de emociones.	• María hace un póster.

	• Decidimos momento del día para completarlo. • Como mínimo una vez a la semana.
Examen de inglés (mamá).	• Elegir academia y hacer prueba de nivel. • Planificar asistencia a clases cada semana. • Organización en casa.
Entrenamientos semanales (Daniel).	• Ver quién puede acompañarle y qué día viene mejor para todos. • Hacer Excel con días y horas para poner en la puerta del frigorífico.

3. *Plan de acción:* el siguiente paso es, una vez que tenemos claro qué y las necesidades, planificar las tareas con fechas.

Viaje de Navidad	**Fecha**	**Examen de inglés (mamá)**	**Fecha**
Elegir destino.	Viernes 26 noche.	Ver academias.	Sábado 15.
Presupuesto.	Lunes 29 noche.	Hacer cuadro horario.	Domingo 3.

Es muy bueno, en este caso, ponerlo en un lugar visible, ya que así todos los miembros de la familia lo ven y pueden trabajarlo juntos y dividir las tareas de manera más adecuada.

El calendario familiar que usamos nosotros es una buena opción, pero vale cualquier otra. Colocar los paneles en lugares visibles de la casa donde todos los miembros puedan aportar.

4. *Posibles dificultades*: a la hora de diseñar el plan de acción es importante analizar posibles dificultades que se puedan presentar porque de esa manera nos curamos en salud. Si verbalizamos lo que puede ocurrir, nos adelantaremos a esas dificultades y pondremos remedio. Y sobre todo buscaremos apoyo en el resto y así trabajamos el equipo.

5. *Hitos y evaluación del plan*: de vez en cuando hay que evaluar el plan, cómo vamos, quién hace qué, cómo nos sentimos… de esta manera, no lo dejaremos en el olvido y con disciplina iremos cumpliendo las metas.

Respecto a realizar este tipo de planes y que suene raro, parece que lo que ocurre en una familia se da todo por sentado. Sin embargo, esta manera de enfrentarnos a la otra «empresa» en la que vivimos refuerza cada uno de los roles que tenemos, a la vez que se genera bienestar entre los miembros de la familia. Así que tan solo por eso, merece la pena.

¿No te apetece plantearte nada así porque ya tienes bastante con el «otro» trabajo? Bien, es comprensible. Lo que pasa es que si no pensamos qué y cómo, probablemente los imprevistos que surjan a nivel familiar y las dificultades en el camino serán mucho más complicados de resolver. Si nunca habéis hecho algo similar, hay que empezar por pequeñas cosas y también tener en cuenta que si no lo seguimos todo al pie de la letra, tampoco pasa nada. Será mejor si lo hacemos, pero ante todo este tipo de planes deben tener flexibilidad en el planteamiento y realización.

Para el colegio

Animar a los padres a entrar en los grupos de WhatsApp

Las madres acaparamos los grupos de WhatsApp de los colegios, somos mayoría con diferencia. Esto puede resultar cómodo para ciertas personas, pero, para otras, supone una manera de desplazar al padre que genera malestar.

¿Por qué no nos los dividimos? Podemos estar cada uno en un grupo y así rebajar la saturación. Esto vendría bien que se recomendara desde el colegio cuando se pide que se haga un uso adecuado de la herramienta. La integración de las dos figuras, siempre que sea posible, es lo más adecuado, y desde el colegio al inicio de curso y en las reuniones y tutorías se puede hacer.

Si los dos trabajan, sin duda, y si lo hace solo uno de ellos, también viene bien para que no se vea todo desplazado a una parte.

Por eso animaría a que las tutorías se dividieran, a que de alguna manera se integrara a los dos padres.

Luego está la opción de que muchos no quieren participar (y aquí incluyo a madres, alguna conozco). Toda decisión es respetable, pero recordemos que si queremos educar en equidad, los niños, desde que son pequeños, deben ver ese equilibrio. Cuantas más situaciones de estas perciban como normales, mejor.

Recuerdo que mi marido tuvo que acompañar una vez a mi hija a un cumpleaños porque yo estaba de viaje y él no trabajaba. Me comentó que le resultó bastante incómodo, al ser el único padre, ver cómo las madres lo tenían apartado, sin integrarlo en la conversación. Se sintió raro, y aunque entendía que entre ellas se conocían y era lo lógico, le resultó excluyente. ¿Los temas de los niños son solo competencia de las madres? Está claro que no. Estuvo todo el cumpleaños sentado solo y, a pesar de que ellas no fueron maleducadas en ningún momento, no participó en ninguna conversación. ¿Los cumpleaños son también exclusiva de las madres?

Ir a las reuniones todos

Es ya más habitual que los dos padres o las dos figuras aparezcan en las reuniones del colegio. Sin embargo, para ello es necesario que se realicen en horarios compatibles con la mayoría de los horarios laborales. ¿Queremos que las dos figuras participen más en los centros escolares? Debemos tener en cuenta la situación laboral de la mayoría.

Di una charla en el colegio de mis hijos un viernes a mediodía. Los padres que me conocían de las clases se quejaron por el horario: «Podrían tener en cuenta que a esa hora estamos trabajando porque a mí me gustaría haber ido».

Es complicado encajar todas las piezas y siempre habrá alguien que no pueda, pero si tenemos en mente favorecer que participen todos, será más fácil.

Así que animo a que, desde los colegios, se fomente la participación de los dos padres para favorecer esta integración de los roles.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Realidad	● Descompensación en el equilibrio de roles padres/profesionales, a pesar de vivir en el siglo XXI. ● El victimismo femenino, uno de los grandes problemas. • ¿Cuestión económica o sociocultural? Diferentes visiones. • La parte de responsabilidad de las madres. ● La indefinición de objetivos en cada rol genera la mayoría de los conflictos entre las dos figuras.
Objetivos y metas a plantearnos	● Implicar a todos los miembros de la familia en el tema de la conciliación. • Analizar qué queremos a nivel profesional y personal.
Opciones de trabajo para padres	● Diferenciar rol *vs.* identidad. • Trabajar en equipo, con cooperación y empatía. ● Aprovechar las pequeñas cosas. ● Aportar tu legado. • Buscar el ejemplo positivo de la conciliación.
Opciones de trabajo para profesores y colegios	● Proponer a los dos padres en los grupos desde el inicio del curso. ● Ir a las reuniones todos.

Desafío 8. La tecnología ha venido para quedarse

—Mamá, me quiero hacer Instagram.

— ¿Que te quieres hacer Instagram? ¿Para qué?

—Todas mis amigas lo tienen.

Mi cara de asombro debió de ser tal que pasaron como tres segundos antes de responder (¡diez años!).

—No creo que lo tengan todas tus amigas…

—Que sí, y comparten y comentan cosas.

—Pero si os veis todos los días.

—¡Da igual! Pero cuando comentan sobre una foto que han subido, me quedo callada y es como si estuviera fuera del grupo…

• • •

—Mamá, ¡mira lo que hago! Hazme una foto, ¿la vas a subir a Facebook? (David, cinco años).

¿CUÁL ES LA REALIDAD?

Hay algo que está claro: la tecnología ha venido para quedarse. Nuestros hijos han nacido en un mundo muy distinto al que nos criamos nosotros y hay personas que se resisten a ella y no quieren saber nada del tema, así que su contacto con todo lo que huela a digital es justito.

La era que nos ha tocado vivir es la que es y no por ello debemos condenarla. Como en cualquier otra época de la humanidad en la llamada era tecnológica se pueden lograr cosas fabulosas y la influencia positiva puede ser muy grande. Así que ¡vamos a ello!

Lo que nos ha pasado a las diferentes generaciones

No me gusta demasiado comparar, pero en este caso viene bien hacer una comparativa de las dos infancias (la nuestra y la de nuestros hijos) que nos sirva como reflexión. La infancia es una de las épocas que más marca con diferencia y que sustenta nuestro sistema de pensamiento y por tanto de actuación de adultos. La

infancia que están viviendo nuestros hijos no es peor que la nuestra, pues todas las épocas tienen algo que se compara negativamente con la generación anterior. «Cualquier tiempo pasado fue mejor». Significa que vemos el mundo de manera diferente y que eso hace que nos planteemos actuar de manera completamente distinta. Y en el caso de vivir en medio de máquinas que cada vez están más presentes… todavía más.

En esta tabla podemos ver algunas de esas diferencias.

Generación X (nosotros)	Generación nativos digitales
Jugábamos mucho en la calle a mil juegos diferentes.	Siguen jugando en la calle pero de vez en cuando ves algunos con móviles y varias cabezas alrededor sentados en un banco del parque.
No existía el teléfono móvil pero sí comenzaba a entrar la tecnología. Alucinábamos con los ordenadores Amstrad.	Los niños hoy están acostumbrados a todo tipo de tecnología y se manejan con rapidez por internet (aunque tengan falta de saber cómo, cuándo y qué).
Los conflictos a pequeña escala entre amigos solían ser en el colegio y en los parques.	Los conflictos, además de en el colegio y los parques, se han trasladado a internet, llegando mucho más lejos y mucho más rápido. Y afectando a la cantidad de gente que interactúa y multiplica.
Hacías una foto y no sabías si estaba borrosa hasta que revelabas el carrete y entonces o te reías o ponías cara de pena.	Hacemos fotos sin parar hasta que sale perfecta y si no, se le aplica un filtro y punto.
Los álbumes de fotos se llenaban de recuerdos especiales.	Rara vez hay álbum, ya que perdemos la cuenta de las fotos que existen.

Recibir una carta en papel era una alegría y contacto que requería tiempo y espera.	Hoy tenemos *emails*, chats, *whatsapps* y las redes sociales, ¿para qué esperar?
Los apuntes y las notas se hacían en papel, los trabajos del colegio a mano.	Se han reducido tanto las cosas apuntadas en papel que, incluso al abreviar, aparece nueva simbología e incluso parece que no sabemos escribir.

El mensaje que nos viene a la mente al comparar las dos tablas es que antes era «menos» y «más despacio» y ahora «más» y «más rápido».

Hay cosas con las que es maravilloso ir rápido (la lavadora fue un gran invento); sin embargo, todas las que requieren trato humano quizás no lo sean tanto. No digo volver a lo anterior, pero sí darle una vuelta a lo que realmente estamos haciendo, ¿habría que recuperar algo en las relaciones humanas? Muchos autores y expertos en educación dicen que sí.

Ninguna de las dos generaciones es mejor que otra ni los tiempos de antes eran mejor que los de ahora, en mi opinión. Pues siempre habrá cosas muy buenas y cosas muy malas. Mi madre comenta con nostalgia que la tecnología la abruma y que echa de menos la tranquilidad y las épocas más «lentas». Lo que nos ha tocado vivir es lo que es. Nuestra capacidad de adaptación como seres humanos es altísima, así que nos queda adaptarnos y asumir los cambios como algo cotidiano. La vida ahora va más rápida aunque no queramos.

Mundo personal *vs.* mundo profesional

Es curioso cómo la tecnología ha puesto en evidencia la necesidad de ser auténtico. Antes parecía que tu vida personal estaba claramente diferenciada de la vida profesional, ahora no tanto, y esto es debido a internet y las redes sociales. La influencia de la tecnología a estos niveles es tal, que los reclutadores comienzan a descartar o contratar por el rastro que vamos dejando en internet, así que si tu vida «no responde» a los valores que predicas de

palabra (y eso es fácil de ver con una simple búsqueda), las personas desconfían. Si aquello que predicas no lo cumples, y dado que parece que la privacidad hoy brilla por su ausencia, más nos vale trabajarnos como personas antes de hacer nada. Y esto, debemos educarlo, *empezando por nosotros como padres y educadores*.

¿Estamos enseñando a nuestros hijos a ser auténticos? ¿Qué imagen damos *on line* y qué imagen tenemos en la vida real? Para ello, ¿cumplimos nosotros lo que decimos? Recordemos que somos ejemplo, según como nos vean actuar a nosotros, así harán ellos después.

Hace unos años, una madre me contó avergonzada cómo su hijo de cuatro años a la salida del colegio y a voz en grito le había dicho: «Mamá, ¿por qué cuando vienes al cole siempre estás contenta y sonriendo y en casa siempre estás enfadada?».

La parte negativa: las adicciones y lo que está por llegar

Somos seres sociales y empáticos. Nos necesitamos unos a otros y somos capaces de acercarnos los unos a los otros para aprender (aprendizaje social), para conectarnos y sentir lo que sienten otros y sobre todo para sobrevivir. De todos modos, el efecto pantalla anula aquello que nos hace humanos, las neuronas espejo y por lo tanto la empatía. Es decir, que la conexión desaparece y puede aparecer la crueldad, la incomprensión, la maldad… (esa maravillosa función que tienen las neuronas espejo para, a la vez, realizar el aprendizaje social), ese individuo nos deja de importar y provoca que aflore nuestro lado más oscuro. Al desaparecer la empatía a través de cualquier pantalla, todo se vuelve más brutalmente sincero, más incisivo, más mordaz, más duro e incluso, más agresivo.

Se añade algo más negativo al efecto pantalla y es la pérdida de parte de elementos de comunicación. Muchas veces, por más que queremos explicar vía *mail*, mensaje o cualquier otro medio con pantalla, no conseguimos que nos entiendan. ¿Y esto por qué? Porque a veces es necesario el famoso cara a cara.

—Mamá, voy a hacer una foto de este regalo y se la envías al abuelo.

—Pero, cariño, si lo vamos a ver en un rato y se lo puedes enseñar.

—¡No! Es que quiero enviarle la foto…

Todo el lenguaje no verbal e incluso las emociones desaparecen con el *texting* (o envío de mensajes de texto vía pantalla). Y esto a pesar de que existan miles de emoticonos y caritas que parece que añadan algo más de información.

Esto hay que dejarlo claro a nuestros hijos. No pueden tener conversaciones trascendentes por internet. Es muy complicado arreglar un problema vía chat. No es lo mismo que hacerlo en persona, así que dejemos los conflictos y conversaciones importantes (por favor, no nos peleemos por WhatsApp) para resolverlos cara a cara.

Digamos a nuestros hijos lo importante que es mirar a los ojos, la conversación en persona donde los silencios transmiten mensajes, donde una leve sonrisa dice muchísimo. Y si hay algo que no te quede claro, puedes preguntar qué pasa, sonriendo a su vez.

Por otro lado, ha aparecido el síndrome FOMO *(Fear Of Missing Out)*, el miedo a, si no estoy conectado, perderme algo del mundo virtual. Las adicciones comienzan a darse en jóvenes y menos jóvenes y tenemos una nueva plaga que no deja de evidenciar una falta de inteligencia emocional: el autodominio. Aquí cabría preguntarse, ¿cómo me encuentro yo en este tema? ¿Saco el móvil cuarenta veces al día para mirar la pantalla? Porque esos ojos que nos observan todo el día ven si lo hacemos o no.

Me preocupa también lo que dice Catherine L'Ecuyer en su libro *Educar en la realidad* sobre el *desarrollo intelectual y emocional de los niños delante de las pantallas*. Explica, basándose en múltiples estudios (en concreto cita a Dan Siegel), cómo se desarrolla la memoria explícita, que es la que genera la identidad de la persona (quién soy, dónde estoy, cuál es mi papel, mi valía personal…). *Esta solo se puede desarrollar de manera adecuada con la relación humana directa, experiencias interpersonales, sin pantallas de por medio*. Si no existe esa relación humana, el cerebro (o más bien la

memoria implícita) hace algo curioso, *llena los huecos con los modelos que ve en las pantallas.* Así que puede hacer suya la vida de cualquier persona de las que siga *on line*. Con lo cual acaban siendo otras personas, imitando y envidiando las vidas de otros y no siendo quienes son.

Así que cabría preguntarnos: ¿hasta qué punto son y serán ellos mismos? ¿Realmente con la influencia de la tecnología encontrarán lo que quieren de verdad?

La parte positiva: enseñar a nuestros hijos las posibilidades de la conexión

La tecnología también ha permitido generar la interconexión global donde estar en España hoy y en Singapur mañana no es problema, ya que las distancias no son tales. Las relaciones con cualquier persona del planeta en cualquier momento abren un camino maravilloso de oportunidades. Bien usado, el impacto positivo puede ser enorme. Por eso, debemos enseñar a nuestros hijos ese buen uso.

Las oportunidades se han multiplicado, las conexiones también, y eso favorece la tolerancia, los nuevos caminos, la humildad, la comprensión… *en este sentido, el mensaje que intento transmitir a mis hijos es «que tu impacto sea positivo, que lo que hagas y pueda llegar a muchos sea bueno».* Porque para destruir siempre estamos a tiempo y, además, de manera rápida y fulminante. Pero ahí está la libertad de elegir para qué usas tanto poder.

¿Cuál es nuestra responsabilidad en la inmersión de nuestros hijos en las nuevas tecnologías?

No vamos a negarlo, además de la sociedad y el entorno en que vivimos, que generan una gran influencia, los absolutos responsables de la inmersión de nuestros hijos en el mundo virtual somos los padres. Tenemos una gran responsabilidad y debemos analizar, dado que es más grave de lo que parece para su desarrollo, qué podemos hacer y qué no podemos hacer.

Hay algunas frases que escucho en algunos padres y que merecen una reflexión:

• «Así los tengo controlados y estoy más tranquilo».

Estamos dominados por el miedo, vivimos en la sociedad del miedo. El desconocimiento unido a las noticias en los medios de comunicación, que son en su gran mayoría desgracias y desastres, genera en nuestra mente una obsesión por la seguridad que en algunos casos se hace enfermiza. Los padres helicóptero vigilan a sus hijos y también cortan las oportunidades de crecimiento ante las adversidades que se presentan en su vida. El miedo es una emoción muy poderosa que garantiza la supervivencia del ser humano, y si es la supervivencia de nuestra prole, se nos multiplica. Cuando hay miedo, no somos racionales, ya que esa emoción va a lo más primitivo de nuestra mente, que es hacer lo posible por garantizar la supervivencia. Por lo tanto, dejamos la sensatez y el sentido común aparcados, que es la parte racional más lenta y analítica.

Por ese motivo, dar un móvil antes de tiempo «para saber dónde están», vigilar dónde se encuentran con una *app* localizadora, o incluso instalar una *app* que los acompaña de vuelta del colegio… no son otra cosa que la respuesta de una sociedad al incremento de ese miedo paternal.

Hace unos meses me obligué a mí misma a dejar a mi hija (de diez años) ir sola a casa de su amiga cuatro manzanas más allá de nuestra casa. Lo cierto es que no la dejé del todo sola, lo reconozco, la seguí a muchos metros porque era un domingo a mediodía que no había nadie en la calle. En realidad, no vamos a poder protegerlos toda la vida, lo que sí podremos hacer es dotarles de herramientas para que se protejan solos.

Recuerdo que durante el curso escolar tuve varias conversaciones con mis hijos algunos días que volvíamos juntos del colegio sobre la seguridad. Les comenté que nunca iría nadie a recogerlos al colegio que no fuéramos su padre y yo o sus abuelos. Ni siquiera alguien que dijera que venía en nuestro nombre. «Si alguien, por lo que sea, os obliga a ir con ellos tenéis que chillar, gritar y pegar patadas como locos, ¿habéis entendido?». Me miraban muy asombrados e

incluso yo me sentía algo ridícula, pero creo que esa conversación era necesaria después de ver varias cosas que estaban pasando en algunos colegios de España. Así que esos días repetimos la conversación y ante la pregunta: «¿Qué debéis hacer si alguien os obliga a subir a un coche?», la respuesta con tono cansado y de cantinela era: «Chillar, pegar patadas, morder y correr, mamá». ¿Eso garantiza la seguridad? No, claro que no, pero por lo menos informamos y aconsejamos cómo actuar.

- «Qué graciosos manejando la tecnología, mira qué listos son».

Se puede ser muy gracioso pero no tener gracia. Los niños siempre son graciosos haciendo cosas de mayores; nos resulta cómico que un niño vista de adulto y haga cosas de adultos.

En el tema concreto que nos ocupa, las pantallas ejercen un efecto «hipnótico» que es preciso considerar. Si tenemos en cuenta la hipnosis, es un tiempo en el que el niño no está interactuando con su entorno que tanto le favorece, así que si casi siempre o cuando los queremos calladitos, les damos la pantalla, pensemos que es como si les diéramos una pastilla para dormir. Los niños necesitan moverse, relacionarse y jugar para que su desarrollo sea óptimo, ya que así es como se forma su cerebro de manera adecuada.Valorémoslo la próxima vez.

- «Tampoco es para tanto».

No es para tanto, dependiendo de cómo se mire. Si apenas estamos con ellos a lo largo del día y si su relación con otros niños, con la naturaleza y con la calle es mínima, sí lo es. El desarrollo óptimo de una persona pasa por esa realidad de la que habla Catherine L'Ecuyer en su libro *Educar en la realidad*, así que sí es importante: «Saturados por los estímulos que les proporcionan las nuevas tecnologías, los niños pueden perder la capacidad de percibir y disfrutar con la belleza de las cosas reales. Para prevenir que entren en una espiral que les lleve a una adicción, necesitan que les ayudemos a sentirlas».

«Una exposición prolongada a cambios rápidos de imágenes en el periodo crítico de desarrollo condiciona la mente a niveles de estímulos más altos, lo que llevaría a la inatención más adelante en

la vida», afirma el pediatra Dimitri Christakis, que estudia el consumo de nuevas tecnologías (NT).

- «De esta manera me dejan tranquilo un rato».

Domingo por la mañana, llega tu hijo a tu habitación sobre las ocho (hora típica). Y dices, con intención de dormir un poco más: «Vete a la cocina y te pones un poco la tele y los dibujos».

¿Quién no ha hecho esto? Bueno, todos los padres del mundo acabamos saturados en algún momento, pero hay que diferenciar y separar.

Si te apetece una cena tranquila, café tranquilo con amigos, quizás no sea tan buena idea llevarte a tus hijos. Los niños son niños y no están hechos para estar sentados, aunque la tecnología nos ayude mucho a eso. Teniendo en cuenta todo lo anterior, ¿no deberíamos planteárnoslo?

Quizás sea mejor hacer planes diferentes. Tener hijos te cambia la vida y, desde mi punto de vista, de una manera maravillosa. Las cosas son y comienzan a ser diferentes desde que aparece esa persona en tu vida, así que, teniendo claro esto y con una absoluta responsabilidad, hay que afrontar la vida.

Si no estás dispuesto a renunciar a ciertas comodidades, a ofrecerte como guía, a cambiar tu tiempo… tal vez sea mejor que te plantees no tenerlos. Debemos ser conscientes de que las decisiones en la vida tienen consecuencias y la responsabilidad personal (que tanto pedimos a nuestros hijos) somos los primeros que debemos trabajarla.

Si ahora ya eres padre y «no hay marcha atrás» y estás saturado, ¿por qué no enfocas desde el punto de vista positivo y sacas todo lo bueno de esa nueva vida? Pensar alguna vez «Que me dejen tranquilo» está bien, hacerlo como norma, no es conveniente.

No usemos las pantallas de niñeras.

¿Y dónde queda nuestra inteligencia?

Y aquí también tenemos que tener en cuenta la manipulación de todo el mundo *on line*. ¿Pensamos que somos libres al navegar? Nada más lejos de la realidad.

La manipulación que existe a través de las nuevas tecnologías es brutal; pensad que todo está programado para ir llevándonos al sitio que quieren (no hay más que ver cada vez que pinchas en un enlace de Facebook cómo te sugiere nuevos artículos relacionados que, ¡oh, milagro!, aparecen la siguiente vez que entras).

Tenemos que enseñar estos detalles a nuestros hijos. Cada vez que navegan, dejan un rastro en internet que los poderosos buscadores tendrán en cuenta para la próxima. Que sean conscientes de que son observados mientras navegan es importante.

¿Estamos enganchados? ¿Y nuestros hijos?

Escena típica en casa, todos sentados a la mesa comiendo y charlando. Suena el teléfono con un mensaje, la primera tentación es mirar de manera automática para responder, con lo que rápidamente desconectas de la atención que estabas prestando a tu hijo y el mensaje que le llega a él es: «El teléfono o en este caso el mensaje de alguien es más importante que yo». ¿El mensaje es tan importante? Probablemente no, ya que si las cosas son urgentes, normalmente nos llaman e incluso insisten varias veces.

Cuando me di cuenta de este detalle en mí misma —lo hacía mucho—, pensé que quizás sí estaba enganchada de algún modo, así que decidí cambiar de manera radical. Fue tal el cambio que una de las veces David me dijo:

—Mamá, te ha sonado el teléfono.

—Ya lo he oído, da igual, ya lo miraré… sigue contándome eso que me estabas contando.

Me miró de manera extraña, como si no creyese que antepusiera su conversación al teléfono, y siguió tan contento con su explicación. Rectificar es de sabios.

Si todos lo hacen, ¿por qué yo no?

Esto merece una reflexión, ya que, como bien dice Rosa Jové, a determinadas edades, los niños necesitan sentirse aceptados por el grupo de iguales para desarrollarse de manera adecuada.

Este es un tema muy complicado, sobre todo cuando tus hijos son preadolescentes. El alcance de la tecnología es tal que el regalo de comunión estrella del año pasado fue una *tablet* con, por supuesto, conexión a internet. Quizás con diez años no tengan móvil, pero tienen *tablet* y acceso al mundo maravilloso de la red. YouTube, Google y las redes sociales de moda, en este caso, Instagram.

No se les puede aislar del mundo, pero, como he dicho antes, las normas las ponemos nosotros y, si no es adecuado, no lo es.

Después de tener muchas conversaciones a lo largo de este curso con los padres de las clases de mis hijos, sé a ciencia cierta que muchos han cambiado de opinión con relación a este tema. Por desconocimiento y por pensar que lo hacemos bien, podemos estar metiendo la pata. Así que tenemos que informarnos y actuar en consecuencia.

Cuando nosotros pedíamos algo a nuestros padres, apostillábamos: «Pero, papá, ¡es que lo hacen todos!», y ellos de inmediato preguntaban: «Y entonces, ¿si tus amigos te piden que te tires por un puente, lo vas a hacer?». Esta frase cobra relevancia hoy con el enganche a internet. No, aunque todos estén en las redes, por el hecho de que lo hagan todos, no significa que sea correcto, así que no es cuestión de aislarse, hay que reflexionar y poner normas.

OBJETIVOS Y METAS PARA LA MEJORA DE LA HABILIDAD

En este caso los objetivos que nos planteemos no han de estar centrados únicamente en el trabajo con nuestros hijos, sino con nosotros mismos. Por un lado, ¿qué queremos lograr nosotros para que las tecnologías no nos manejen? Y por otro lado, ¿cuál debería ser el objetivo para nuestros hijos? Dependiendo de la edad, desde luego, estableceremos metas distintas.

Volvemos a la idea central cuando trabajamos objetivos y metas, no podemos pasar de la noche a la mañana de cien a cero. Conozco el caso de una amiga que por la noche, antes de dormir, estaba con la *tablet* y la televisión encendida. Me decía que no dormía

demasiado bien. «¿Será que te pasas con el tema pantalla?», le dije yo.

Una investigación dirigida por un grupo de científicos de la Universidad de Connecticut y publicada en la *Philosophical Transactions de la Royal Society B*, alerta de que la exposición a la luz artificial provoca interrupciones en los ritmos circadianos. Estos ciclos están estrechamente ligados a los estímulos de luz que el cerebro asocia con una mayor actividad fisiológica, mientras que, en la oscuridad, se inhiben estas funciones. Así que las pantallas, horas antes de dormir, lo que hacen es activarnos.

Si nuestra meta es «hacer un uso adecuado de la tecnología en casa», vamos a transformarla en el ya mencionado SMART.

• *Específica*: de nuevo aquí no nos vale lo genérico «hacer un uso adecuado de la tecnología en casa». Porque podríamos preguntar: «Exactamente, ¿a qué te refieres con adecuado?». No es específico. Un objetivo específico sería: «Reducir a cero el uso de la *tablet* y televisión dos horas antes de dormir», «Reducir el tiempo de juegos electrónicos», «Eliminar móviles en la mesa».

• *Medible*: «Reducir a cero» y «dos horas» es algo claramente medible.

• *Alcanzable*: si usamos siempre la *tablet* antes de dormir, pasar a cero de inicio es un cambio demasiado grande. Podríamos poner «usar de nueve a diez de la noche», que en ese momento quizás sea más alcanzable. En el caso de eliminar los móviles en la mesa podemos comenzar con el momento de la cena (ya eliminaremos el momento de la comida).

• *Realista*: los objetivos realistas implican sentido común y, como hemos visto en otros casos, compromiso. Por lo tanto, cuanto más realistas sean, más compromiso adquiriremos con ellos.

• *Planificada en el tiempo*: en este caso podemos establecer metas semanales y reducir media hora o veinte minutos cada día hasta que lleguemos a la meta, que la podemos fijar en unos pocos meses más adelante.

Para los niños quitar de golpe la tecnología, si están de alguna manera enganchados a ella, puede que no sea un sistema

adecuado. Es mejor ofrecer alternativas conforme se reduzca su uso. Por ejemplo, más que poner objetivos específicos de reducir tecnología, los objetivos aquí serían incrementar otro tipo de experiencias del estilo de juego libre en casa, juego con la familia, cuentos, historias, asamblea familiar, excursiones a la naturaleza, etc.

Si fomentamos un ocio saludable y a la vez vamos reduciendo la exposición a las pantallas, el objetivo será logrado de manera constructiva.

OPCIONES DE TRABAJO

Para los padres

Decidir qué, para qué, cómo, cuándo y cuánto.
La auténtica libertad

En una escena de la película *La lista de Schindler*, el jefe del campo de concentración se divierte apuntando a cualquier judío con su fusil desde el balcón de la casa donde vive dentro del campo y disparando. Schindler, que lo ve y comprende la barbaridad, da una lección magistral de persuasión mostrándole que *el verdadero poder está en elegir no matar cuando puedes hacerlo.* En dominar el instinto. Aunque lo convence durante un breve tiempo, a los pocos días vuelve a matar de manera indiscriminada cada mañana cuando sale a desayunar.

Efectivamente, la libertad está en el autodominio y es fundamental enseñarlo a los niños y practicarlo nosotros.

Contaba el escritor Miguel Aranguren en una conferencia a la que asistí que tenían como norma en casa dejar los móviles en la entrada cuando llegaban por la noche. Aunque al principio me chocó, porque ¿quién no tiene a mano el teléfono casi todo el tiempo?, ¿qué problema hay en tenerlo?, sí que me resultó simple y coherente. «Si alguien quiere algo urgente, te llamará, con lo que no necesitas estar pegado al teléfono cuando llegas a casa…».

¿Habría que plantearse crear «tiempos muertos» de tecnología para compartir en familia? Quizás sí. Y si ya existen los centros de

desintoxicación tecnológicos, no dejemos que nuestros hijos (ni nosotros) lleguen a eso.

Este paso es muy importante y no es solo para los dispositivos electrónicos, sino también para cualquier aparato de «pantalla». ¿Cuántas casas tienen de fondo durante horas la televisión puesta sin que nadie la esté mirando? Tenemos que elegir usarla y no hacerlo «porque no tengo otra cosa que hacer». La tecnología como instrumento es una herramienta que tiene múltiples ventajas, por lo que debe tener un objetivo, y en el caso de nuestros hijos, también. Y no vale «para que se entretengan», con todo lo que ya sabemos.

Aquí los padres tenemos otra ventaja. Los aparatos «son nuestros». Me refiero a que nosotros pagamos el teléfono o la *tablet* y su conexión también. Tenemos derecho a saber qué se hace con ellos. Aconsejar y poner disciplina en su uso forma parte de la responsabilidad que tenemos al darles el aparato.

Conocer las diferentes redes sociales y estar al día

Es mi recomendación para los padres. Hay un altísimo porcentaje de padres que no saben dónde se meten sus hijos en internet ni qué tipo de aplicaciones tienen instaladas en la tableta o teléfono.

Tenemos que estar al día. «Es que es imposible estar al día de todo», me decía una madre hace poco. Bueno, no significa que estés en todas las redes, pero sí que sepas cómo va cada una.

Hay múltiples páginas creadas ya de apoyo a las familias para que aprendan los riesgos y las ventajas de la era tecnológica. Podemos estar al tanto con facilidad si las seguimos, leemos sobre estos temas, comentamos con otras personas y sobre todo desarrollamos espíritu crítico. Ni todo es tan negativo ni todo tan positivo.

Una de las redes con más crecimiento exponencial entre los jóvenes es sin duda Instagram. Una imagen vale más que mil palabras. Recomiendo conocer la aplicación y saber los riesgos, ya que muchos padres se sorprenderían de lo que ponen sus hijos en esas cuentas «aparentemente privadas».

Si no conocemos lo que se puede hacer con la red social o qué tipos de aplicaciones se pueden usar, no tendremos argumentos con los que discutir con ellos. El criterio del adulto siempre debe existir y

para que genere confianza debemos saber de lo que estamos hablando. Ellos, en ocasiones, conocen la tecnología mucho mejor que nosotros; sin embargo, no tienen ningún criterio todavía para saber qué, cómo y cuándo. Así que si queremos generar confianza y diálogo para negociar y persuadir en un momento dado, debemos estar enterados del tema.

Hay que ir con los tiempos y en esta cuestión mucho más.

Respetar la privacidad del niño

A todos nos ha gustado en un momento dado subir fotos de nuestros hijos para presumir de retoño. Es algo normal, nos sentimos orgullosos y felices y queremos compartirlo. Sin embargo, después de los últimos acontecimientos que están ocurriendo, creo que debemos aplicar el sentido común.

Si mostramos con frecuencia fotos de nuestros hijos en internet, ellos lo ven como un comportamiento normal, por lo tanto, cuando tengan catorce años será muy difícil decirles que no compartan ellos determinadas fotos o las envíen por WhatsApp. Dice Juanma Romero que, sin entrar en exagerar, los padres sí deberíamos ponernos en el lugar de los depredadores sexuales y comprobar la facilidad que existe hoy para acceder a todas las fotos que la gente comparte en las redes. ¿No os habéis preguntado nunca por qué en ocasiones vemos en nuestro muro de Facebook, por ejemplo, fotos de gente que no conocemos ni son amigos nuestros? Pues por un tema de la configuración de la privacidad, que yo siempre aconsejo revisar una y otra vez.

Y no solo eso. Existe una técnica llamada *morphing* mediante la cual, cogiendo la cara de una persona, se realiza un montaje con una foto pornográfica. Lo que resulta es una fotografía de esa persona protagonizando una posible escena de contenido sexual. ¿Te imaginas si tu hijo descubre su cara en una foto de esas y se distribuye por el colegio y entre sus conocidos?

Sin llegar a estos extremos, hay muchos niños a los que no les gusta que compartamos sus momentos, aunque para nosotros sean muy graciosos. Simplemente no les gusta la exposición pública, y esto hay que respetarlo. Si son muy pequeños y todavía no tienen

capacidad de decisión, tengámoslo en consideración hasta que puedan hacerlo.

Y, por último, hay que tener en cuenta que, a pesar de la privacidad que dicen que tienen las aplicaciones y redes, «no hay espacios privados en internet, todo lo puede ver cualquiera», como afirman los autores del libro *Cibercrimen,* Manel Medina y Mercé Molist.

Rechazar el negocio de la venta de la intimidad

Solo hay que mirar determinados programas en la televisión y tendencias en internet (personas con más seguidores, por ejemplo) para darse cuenta de lo que realmente «vende». La intimidad de los demás parece que es lo que más interesa. Y esto se debe a que somos seres sociales y compartir lo mundano de personas a las que no conocemos nos hace acercarnos a ellos. Y eso nos une como «tribu». La socialización es una de las capacidades de supervivencia.

Me hace mucha gracia cuando comentamos las vidas de los famosos opinando sobre ellas; es como si fueran personas de nuestra familia y, al ser público casi todo lo que hacen, podemos opinar como si los conociéramos.

Pasa exactamente lo mismo cuando compartimos nuestra vida por las redes (y me incluyo); automáticamente todo el mundo puede opinar.

Esto es algo que necesitamos dejar claro a nuestros hijos: «Si compartes y haces público, pueden opinar, juzgar e incluso invadir. Así que cuidado con lo que elegimos mostrar al mundo». La intimidad es solo nuestra y escogemos con quién la compartimos, es uno de los grandes valores y perdemos en nuestra identidad cuando la vendemos para ganar aprobación.

Trabajar con los hijos la vida off line

Contaba Guillermo Orts que, según el pediatra norteamericano Jenny Radesky, el uso desmedido de teléfonos móviles por parte de muchos padres estaba afectando de forma negativa a la comunicación y relación con sus hijos, cosa que, por otro lado, tiene toda su lógica. ¿Les prestamos atención a ellos y a los teléfonos? Es

imposible hacerlo a la vez, así que si está la atención en uno, no está en los otros. Según ese estudio de Radesky, los padres absortos en sus teléfonos son más propensos a enfadarse con facilidad con sus hijos. Los niños tienden, además, a portarse peor para llamar la atención de los padres con lo que es la pescadilla que se muerde la cola.

¿Cuántos no hemos estado en una mesa en la que de repente todos se ponen a consultar los teléfonos? ¿Y cómo nos hemos sentido? Pues ese es el ejemplo que estamos dando, así que trabajemos con los niños la vida alejada de esa conexión permanente.

De todos es conocida también la imagen que circula por la red que aparentemente está escrita en la pizarra de un bar donde pone: «En este bar no hay Wi-Fi, hablen entre ustedes».

Trabajar en sus habilidades, capacidades emocionales y autoestima

Los problemas que se están detectando con las NT no dejan de evidenciar la carencia a otro nivel que todos tenemos. Me explico.

Los conflictos que se han dado con el WhatsApp, por ejemplo (conflictos en los grupos de personas con las que no tienes demasiada relación, conflictos con personas cercanas con las que dejas las comunicaciones más importantes para ese medio, interpretaciones erróneas de mensajes…), no dejan de poner en evidencia que tenemos una gran falta de mejora de la habilidad de comunicación.

El *cyberbullying*, ataques indiscriminados a cualquier persona por la red, comentarios y acciones carentes de valores que se vuelven virales, fenómenos *youtubers*… en realidad, son los síntomas de que algo no va bien en la educación, no el problema.

Por tanto, hay que trabajar desde que son muy pequeños la empatía, saber comunicar, respetar y respetarnos, tener claras las prioridades vitales, conocernos y tener en cuenta nuestras aspiraciones reales, mostrar apertura y tolerancia ante lo desconocido, pero observar y decidir, confiar, seguir aprendiendo…

Dice el juez Calatayud que les estamos dando «armas de destrucción masiva» a los adolescentes cuando les compramos un teléfono. Entonces, si son tan poderosos esos aparatitos que pueden llegar a causar auténticas desgracias, ¿no deberíamos formar antes de utilizarlos?

No todo vale, y no me cansaré de decirlo.

—¿Cuántos «me gusta» lleva tu foto?

—233 —comenta orgullosa María, de quince años.

—¿Ya? ¡Qué rápida esta vez! —le contesta su amiga con cierto tono de envidia.

Con respecto a la autoestima, ¿nos hemos preguntado alguna vez la razón por la que no dejan de hacerse *selfies*? ¿Por qué todo son fotos sonrientes, mostrando su mejor cara? Al poco de colgar esas fotos, si no tienen *likes*, muchos de ellos se hunden. Si no obtienen ese reconocimiento externo, no son felices. Pensad que están en unas edades que están configurando su personalidad y valía personal y el *feedback* recibido del exterior es muy importante, así que tiene toda su lógica la búsqueda desenfrenada de *likes*. Dicen algunos psiquiatras que, en un futuro, la búsqueda de esos *likes* puede generar problemas mentales.

Si lo que soy se define por los *likes*, cuando no existan los *likes*, dejaré de ser.

Así que, trabajemos con ellos la auténtica autoestima que se basa en la valoración adecuada de uno mismo y del autoconocimiento de todo lo que hacemos mejor.

Alertar de los peligros desde que son pequeños

En una de las conversaciones con mi hija decidimos que debíamos hablarle ya del *grooming* (cuando un adulto se hace pasar por un niño o adolescente para ganarse la confianza de otro niño y así abusar de él). Considero que si van a ser usuarios de una herramienta que tiene ciertos peligros, deben conocerlos. Recuerdo que abrió mucho los ojos. En su bondadosa inocencia no podía creer que eso pudiera darse. «Sí, cariño, hay personas que hacen esas cosas y debes saberlo para saber cómo actuar cuando detectes algo extraño».

Sin entrar en el alarmismo, todavía quedan muchas conversaciones conforme vayamos adelantando camino, pero los padres hemos de ir por delante para poder dar la mano.

Existen numerosas *apps* de vigilancia del uso de internet, y aunque no tengo claro hasta qué punto debemos estar vigilando como guardias (ya que podemos fomentar el efecto contrario porque se sientan controlados y sin intimidad y por tanto que se planteen engañar), sí creo que hemos de fomentar la confianza para que se sientan libres de contarnos lo que les preocupa porque confían en que podremos ayudarles a resolver el problema.

Posicionarnos con la tecnología, no contra ella

Cuando tuvimos una de las múltiples conversaciones con mi hija sobre las redes sociales, en concreto Instagram, nuestra postura, más que prohibir, fue construir. Es decir, una de las cosas que debemos comprender es que esto no tiene marcha atrás. No podemos vivir en la Edad Media o en los años veinte, aunque quizás apetezca de vez en cuando. El mundo que tenemos es el que es y nosotros debemos aprender a vivir en él, sacando todo lo positivo.

Tienes una herramienta, y debes aprender a usarla respetando al otro y respetándote a ti mismo. Esas son las claves.

Una de las bases del uso de Instagram que le dijimos fue: «Si esa imagen va a ser pública (por mucho que tengas el perfil privado), ¿qué tal si es inspiradora, bonita y tiene una influencia positiva en los que te rodean? Hay que pensar mucho para qué subo una foto, ¿qué quieres conseguir?».

No es fácil con esa edad discriminar qué pueden elegir para que cumpla esos objetivos, pero sí podemos fomentar la reflexión.

Me hizo mucha gracia esta frase que me encontré por Facebook: «No escribas en tu estado lo que no estés dispuesto a gritar con un megáfono por la calle». Y es así, el impacto en internet sobre el número de personas es incluso más grande que el gritar por la calle. Pero claro, delante de una pantalla, no nos lo parece.

Ayudarles a discriminar

Nuestros hijos son la generación más sobreestimulada de la historia. El siguiente paso es que aprendan a discriminar lo irrelevante de lo importante y que elijan desconectar (y no digo que aprendan a, sino que elijan hacerlo porque es bueno para ellos).

Para aprender a discriminar debemos cuestionar una y otra vez qué información recibimos y valoramos y para qué la vamos a usar.

Me comentaba una madre hace poco que estaba observando un día a su hija de dieciséis años mientras navegaba por Instagram. Con asombro veía que daba *likes* casi sin mirar la foto a todos los que seguía. Entonces la paró y le dijo:

—María, ¿seguro que te gusta esa foto? —La niña se asombró de la pregunta y se encogió de hombros—. Entonces, ¿por qué le das al «me gusta»? —siguió la madre.

—Pues no sé, porque así tiene más *likes*.

No deja de ser absurda la respuesta, pero muestra con claridad qué es lo que mueve las relaciones de los jóvenes por internet. Por supuesto, la madre tuvo después una charla con ella sobre este tema, valorar de verdad lo que nos gusta, discriminar la información importante, respetar nuestros deseos dentro y fuera de internet y, en definitiva, ser auténticos.

Para el colegio

Basarnos en su realidad

Tenemos que ser conscientes de que ellos ya hablan un idioma diferente al nuestro y se relacionan en el mundo de forma diferente.

Si somos capaces de adaptarnos a ellos incluyendo esas tecnologías que tanto aman en el proceso de aprendizaje, confiarán mucho más en nosotros, demostrarán más interés por lo que les ofrecemos.

Conozco varios profesores que se adaptan al nivel del uso de las tecnologías y las usan en sus clases. Alguna vez incluso han permitido los móviles con ciertas *apps* para trabajar en las aulas. Desde luego, la atención la tienen captada.

No siempre y en todo momento, pero aprendamos a trabajar con ellas.

En cualquier caso, mi opinión es que favorezcamos la relación con el mundo físico, en primer lugar. Experiencias y relaciones antes que pantallas. Y aunque hay que tener en cuenta que tienen el conocimiento a golpe de *click*, sí que es verdad que no saben discriminarlo, pero desde el colegio, debemos ayudar a hacerlo.

Trabajar habilidades sociales en clase

Cada vez más colegios están trabajando en las aulas la inteligencia emocional, incluso como asignatura aparte. Aunque yo creo que no es algo aparte, sino la base que sustenta todo el proceso. Dentro de la inteligencia emocional destacamos varias partes:

1. Inteligencia intrapersonal

• *Autoconocimiento y autoconciencia*: los alumnos deben conocerse, clave para saber hasta dónde pueden llegar, para respetarse y para hacer que los demás les respeten. Y si lo enseñamos en grupo, favorece también la diversidad. Los profesores son sus guías que conocen bien pronto hasta dónde podrían llegar. El *feedback* aquí es muy importante.

• *Autoconfianza*: pasa por el autoconocimiento. Confío en mí cuando me conozco y sé de qué recursos dispongo, qué fortalezas tengo y qué me falta para llegar donde quiero. Aquí también entra la autoestima tan necesaria de trabajar desde que son pequeños.

• *Autocontrol*: como he dicho antes, es la base de la auténtica libertad. Fomentar que esperen la recompensa después de un trabajo largo, por ejemplo, favorece que trabajemos esta habilidad.

• *Motivación*: relacionado con la motivación intrínseca, que es la que nos nace desde dentro sin necesidad de que exista un estímulo externo que nos impulse a la acción.

2. Inteligencia interpersonal: esta es clave para el uso de las NT que implican nuestra relación con los demás.

• *Empatía*: ponernos en el lugar del otro. Funcionan muy bien los *role plays* en los que los alumnos se ponen en lugar de otros, por ejemplo, en el caso de *cyberbullying*, y cualquier tipo de acoso para que sean conscientes de cosas que no deben hacer. Podemos jugar

con las NT en el tema de la empatía. «¿Cómo os sentiríais si fuerais ese niño al que no paran de enviar mensajes por las redes metiéndose con él?». Incluso se puede realizar un ejercicio de simulación.

• *Habilidades sociales*: todo lo relacionado con la comunicación. Reflexionar sobre la libertad de expresión que no se puede confundir con el *sincericidio* (la brutalidad de la sinceridad sin tener en cuenta el dolor que le puede causar a otro o el decir las cosas fuera de lugar y de contexto). Enseñar a comunicar también *on line*, que tiene unas reglas.

Practicar el mundo *off line* y *on line* en paralelo

Básicamente hacerles ser conscientes de que lo que jamás dirían a la cara tampoco debe decirse en internet, por muy fácil que sea.

Hace poco fui testigo de una actividad que realizaron unos estudiantes de ingeniería a un grupo de niños de ocho a once años sobre el uso de las nuevas tecnologías. Consistía en hacer una red social de papel y lápiz y simular comentarios favoreciendo la reflexión sobre el uso que hacemos de las redes y, sobre todo, lo que estamos dispuestos a decir en ellas.

Nos sorprendió negativamente cómo el aspecto de «lo que vaya a sentir el otro» ante mis comentarios apenas se tenía en cuenta. De nuevo falta de trabajar la empatía.

No lo veían importante, y si lo publicaba alguien, pues yo tenía derecho a opinar. Así que, por un lado, se trabajó con ellos el *«think before you post»* y, por otro lado, el «piensa en las consecuencias de decir algo que no vaya a sentar bien». ¿Cómo te sentirías tú?

La conclusión fue clara: no lo ven igual porque han nacido con las redes, para ellos es normal compartir cosas y opinar de manera indiscriminada sin ver las consecuencias que a largo plazo puedan llegar a tener. Por eso es tan importante trabajarlo desde pequeños en el mundo *off line* favoreciendo la reflexión y comentando con el resto.

Hay muchas actividades de este estilo que se pueden trabajar en clase y os animo a ello.

Trabajar con ellos la marca personal

Tenemos que hacerles ver, desde que son pequeños, que cualquier cosa que aparezca en internet se queda para siempre y todo el mundo podrá verla. Es decir, que aunque pasen los años, quizás haya cosas que no se olviden.

Cuando son muy pequeños no se les puede decir: «¿Te das cuenta de que lo que pongas hoy podrá verlo en un futuro un seleccionador cuando busques trabajo?». Quizás sí cuando están a punto de entrar en la universidad pero no a edades más tempranas.

Lo que sí se les puede decir es: «¿Qué te gustaría que tus amigos conocieran de ti cuando tú no estás?». Aunque inevitablemente todos responderíamos que lo bueno (y aquí entramos en la irrealidad de muchas vidas que se nos venden por internet), sí que es verdad que no es cuestión de mentir sobre tu vida, sino en ser auténtico y tener valores dentro y fuera de las redes. Tu imagen en internet debe ser idéntica a la imagen que reflejas fuera de la red. Y si quieres desarrollar una imagen específica, debes trabajarla dentro y fuera. Hoy más que nunca se busca la autenticidad.

La autenticidad se puede trabajar con ellos mostrándoles que nos podemos equivocar y rectificar después dentro y fuera de internet. Pero que si metemos la pata mucho, quizás no haga falta que lo sepa todo el mundo, sino solo las personas a las que le afecta.

Si no está en internet, no existe. Hay vida más allá de Google

Esta anécdota me resulta muy graciosa. Se pidió a unos estudiantes de primero de carrera que buscaran sobre un tema que estaban trabajando en clase. A los pocos días volvieron diciendo que «ese tema no existía porque no estaba en internet en ningún lado». «¿Y no podíais haber buscado en la biblioteca y usar otros recursos que no fueran Google?», les preguntó el profesor.

Tenemos vida más allá de Google y de la primera página de búsqueda que aparece en el navegador. Y además, hay cosas que necesariamente no tienen por qué estar en internet aunque pensemos que sí. Sí que es verdad que parece que si no estás en internet, no existes, y esa es la máxima de las nuevas generaciones.

Hay que enseñarles a usar internet como fuente de conocimiento y búsqueda de recursos y, ahora que las NT invaden también los colegios, debemos profundizar en estos temas de ayudar a discriminar, fomentar que busquen en otros sitios la información, proponer que busquen ayuda en otras personas y, en definitiva, cambiar el foco y ponerlo en su aprendizaje y menos en la herramienta.

Por eso es mucho mejor muchas veces promover el aprendizaje experiencial para que se asiente en su memoria explícita el conocimiento. Impulsar actividades que no necesiten internet obligatoriamente para resolverlas y sobre todo favorecer mucho las relaciones con otras personas.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Realidad	• El entorno de los nativos digitales es completamente diferente al que tuvimos sus padres, por lo que hay que tenerlo en cuenta para educarles. • El movimiento en las NT es rapidísimo y debemos conocerlo. • El uso que dan los niños a las NT es de nuestra entera responsabilidad como adultos. Somos los que les animamos a que entren en ese mundo. • Las NT tienen muchos riesgos para los niños y tenemos que conocerlos para decidir cómo se las proporcionamos. • Es el mundo en el que estamos viviendo y tiene cosas positivas que también tenemos que enseñar. • El enganche que produce internet y las RRSS es también atractivo para nosotros, con lo que automáticamente nos convertimos en ejemplo para ellos.
Objetivos y metas a plantearnos	• Orientar los objetivos en la mejora del uso de las tecnologías también a nosotros, no solo a los niños. • Establecer objetivos que deben ser SMART (específicos, medibles, alcanzables, realistas y planificados en el tiempo).

	● Dirigirlos a ofrecer actividades alternativas más beneficiosas para el niño, pero no tratar de suprimir las tecnologías.
Opciones de trabajo para padres	• Decidir qué, cómo, cuánto y cuándo. • Conocer todas las redes y estar al día de las novedades. • Respetar la privacidad del niño. ● Dar a conocer el negocio de la intimidad. • Trabajar habilidades interpersonales y autoestima. • Valorar el mundo *off line*. • Alertar de los peligros y ayudarles a discriminar.
Opciones de trabajo para profesores y colegios	• Trabajar habilidades sociales en clase. • Trabajar la marca personal. • Mostrar el paralelismo de los dos mundos en todas las actividades que se hagan. ● Hacerles ver que hay vida más allá de Google.