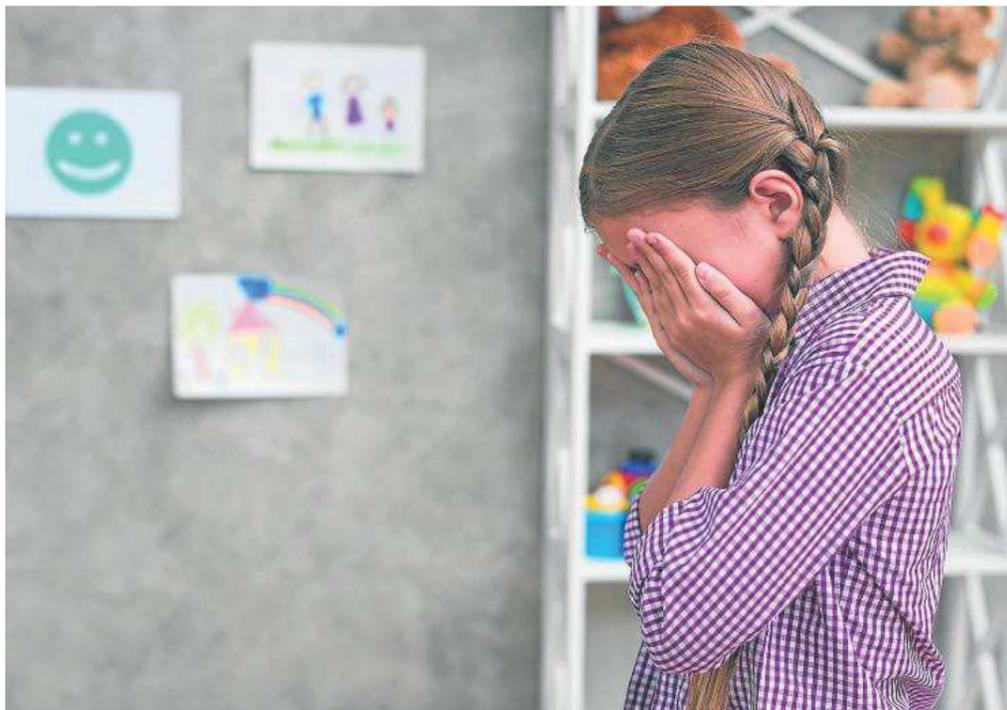
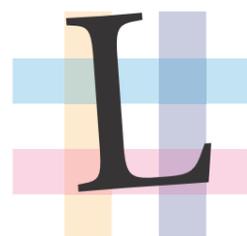


A resolver conflictos, también se aprende

A medida que crecen, los niños se adentran en su entorno inmediato, lo que implica que tienen que aprender a defenderse. Por debemos contemplar la resolución de los problemas sin apelar a la violencia



La expresión emocional es fundamental para comprender las emociones de los demás. FREEPIK



Los conflictos son situaciones que nos producen sentimientos de incomodidad, mal humor, impotencia, ansiedad... Por eso, a menudo, los adultos intentamos mediar, ayudar a nuestros hijos y alumnos a resolver sus propios conflictos, esos que tanto les preocupan a ellos... y a nosotros.

Por norma general, todos tenemos a evitar las situaciones de discrepancia y tensión –por otro lado, tan propias e inherentes a las

relaciones sociales–, ya que las vemos como algo negativo. Pero... ¿y si consideráramos estas situaciones como oportunidades para aprender de los demás y probar nuestras capacidades de adaptación, de negociación, etc.?

La familia, junto con la escuela, tienen la responsabilidad de proporcionar la seguridad emocional que necesitan los niños para enfrentarse a los conflictos que les vayan surgiendo. Y así van se van entrenando, poco a poco, para afrontar la realidad. Si de pequeños aprenden a solucionar pacíficamente a quién le toca jugar con la pelota, después, tendrán más recursos para resolver problemas más graves, que llegarán en la adolescencia o la edad adulta.

Experiencia de aprendizaje

Cuando evitamos a nuestros hijos esos conflictos, les estamos

impidiendo, sin querer, sin darnos cuenta, que desarrollen sus propias estrategias para resolverlos ellos mismos, a la vez que les privamos de una importante experiencia de aprendizaje, pues el conflicto coloca al niño en una situación en la que tendrá que idear soluciones, seleccionar la más adecuada y ponerla en marcha. A través de los conflictos desarrollan las habilidades sociales; entrenan la empatía; adquieren competencias básicas –escucha, diálogo y negociación–; aprenden a tomar decisiones; y desarrollan la capacidad de enfrentarse a las dificultades.

Además, está demostrado que la competencia en la resolución adecuada de conflictos depende más de la práctica que de la propia inteligencia.

Para empezar, debemos evitar transmitirles la nefasta idea de que, cuando se presenta un con-

flicto, se trata de ganar al otro. La resolución de un enfrentamiento siempre debe pasar por la negociación; todas las partes implicadas deben ver cumplidos sus objetivos –por lo menos parcialmente– para salvar esa relación interpersonal. Y, para conseguir este objetivo, han de darse unas condiciones indispensables.

Predicar con el ejemplo

La primera de ellas es predicar con el ejemplo. Siempre, ante cualquier conflicto que se presente, ya sea entre los pequeños o con otros adultos, la mejor manera de enseñar es con el ejemplo. Además, crear un clima y una atmósfera de comunicación adecuados es básico para que todos tengamos la predisposición y actitud necesarias para afrontar con éxito el reto de solucionar nuestro conflicto

El niño debe aprender a acep-

tarse, a apreciar su identidad y a su familia. Y, precisamente, desde el ámbito familiar no deberíamos burlarnos de otras personas, ni expresarnos con violencia cuando alguien vulnera nuestros derechos. Si estás en la fila del supermercado y alguien se pone delante de ti, se cuele, debemos actuar y reclamar nuestro derecho, pero sin ser agresivos. A menudo, se nos olvida que nuestros hijos están delante, viéndonos y... aprendiendo de nuestro ejemplo.

La empatía, fundamental

La expresión emocional es fundamental para comprender las emociones de los demás, saber cómo se sienten y poder compartirlas. Esta capacidad para reconocer, comprender y conectar con las emociones ajenas permite comprender no solamente el punto de vista de los demás, sino la emoción desde la cual viven un suceso. A esto se le denomina 'empatía'. La empatía favorece el buen clima en el hogar, cosa que conlleva indudables beneficios para el desarrollo de niños y adolescentes. Diversos informes científicos han logrado describir un grupo de neuronas conocido como 'neuronas espejo', que son precisamente las que permiten comprender las emociones de otro en su situación. Practicar la empatía es fundamental para que nuestros hijos se desarrollen.

Defenderse sin usar la violencia

El reconocimiento e identificación de sus propias necesidades es de suma importancia. El niño debe ser capaz de ir poniendo nombre a cómo se siente. Aunque todos los sentimientos pueden aceptarse, evidentemente, ciertas acciones, como cuando se llega la violencia física, deben ser frenadas rápidamente.

A medida que van creciendo, el desarrollo de la autonomía se acrecienta y empiezan a adentrarse en profundidad en su entorno inmediato. Ello implica que tienen que aprender a defenderse cuando la situación lo precise. Por eso es importante que consideremos la resolución de los problemas sin apelar a la violencia. Las expresiones como: «¡Defiéndete!» o «¡pega tú también!», pueden encender todavía más el conflicto. La premisa correcta debería ser enseñarles a defenderse sin usar violencia.

Respetuosos, claros y sinceros

La asertividad es la habilidad o capacidad que tiene una persona para expresar, decir o mostrar lo que siente, cree o necesita, de forma respetuosa, clara y sincera, y siempre sin molestar, agredir o hacer daño a nadie; es una forma de ser y de actuar, que va más allá de un estilo de comunicación. La asertividad es una actitud vital. Y, lo mejor de todo, es que se aprende con la práctica y se desarrolla en la medida en que tenemos la oportunidad de poner en marcha modelos adecuados de interacción social. Se trata de una habilidad social esencial, que debemos enseñar a nuestros hijos pa-

ra que la vayan adquiriendo desde edades tempranas, porque es la base de una buena autoestima, a la vez que nos ayuda a establecer relaciones sociales saludables y armoniosas, y propicia una comunicación buena y positiva con los demás.

Ser capaces de decir: 'no'

Ser asertivos les enseñará a dar sus opiniones –y aceptar las de los demás– sin sentirse culpables; a ser capaces de decir 'no' y a no dejarse influir por los demás –fundamental a la hora de relacionarse con su grupo de iguales, importantísimo, casi vital, en la adolescencia–; a ser más amables, respetuosos y tolerantes, sin llegar a ser personas pasivas o sumisas; a no dejarse manipular, pero tampoco a ser manipuladores; a sentir mayor bienestar personal, porque lo que hacen está en sintonía con sus valores e ideas; y, finalmente, a potenciar su conciencia emocional y la autorregulación

Para trabajar con nuestros hijos en la resolución de conflictos, podemos utilizar los que surjan en el hogar y simular situaciones en casa. Podemos recurrir a conflictos reales que tengan e, incluso, inventarlos! Cualquier enfrentamiento con un compañero de clase nos servirá de ejemplo. Además, las familias, por lo general, suelen ser fuente inagotable y caldo de cultivo de muchos y va-



«Expresiones como “¡pega tú también!” encienden aún más el conflicto»



«Los padres deberían comportarse como árbitros, no como jueces»

LAS CLAVES

Si como padres hemos decidido mediar en un conflicto de nuestros hijos, conviene recordar los siguientes pasos a seguir.

1 Sentimientos. Todos debemos expresar cómo nos sentimos ante el problema.

2 Las partes. Manifestar las necesidades de ambas partes.

3 Acción. Crear una lluvia de ideas.

4 Opciones. Pensar y razonar con ellos las diferentes opciones, buenas y no tan buenas.

5 Elección. Debemos elegir entre todos la opción que nos parezca la mejor.

6 Solución. Poner en marcha la solución que hemos elegido y valorarla conjuntamente.

riados conflictos. Y, cuando aparezcan, podemos emplearlos para enseñar al niño cómo debe actuar.

Explicar, mejor que reñir

En lugar de reñirlos por cómo han reaccionado ante un determinado problema es mejor explicarles lo que deben hacer la próxima vez. Para ello, conviene dialogar y ofrecerles diferentes opciones –dos o tres, tampoco hay que pasarse– para resolver ese conflicto y, por supuesto, dejar que sean ellos los que tomen sus propias decisiones, de este modo, estaremos fomentando su responsabilidad. Es más que conveniente que vayan aprendiendo que sus actos siempre van a tener unas consecuencias; que, ante cualquier conflicto, y elijan la opción que elijan para resolverlo, siempre habrá unas consecuencias que deberán afrontar y asumir.

¿Mediar o no mediar?

Llegados a este punto, surge la gran pregunta: ¿mediar o no mediar en los conflictos de los hijos? Lo primero que hemos de tener en cuenta los padres es que no debemos autoimponernos la obligación de estar presentes y de tener que mediar siempre en sus conflictos, porque, además de imposible, es contraproducente. Cuando la disputa sea leve, es bueno dejar que los niños arre-

glen solos sus desavenencias, y así se van entrenando para la vida adulta. En los casos en los que sí intervengan los padres, su intervención, al principio, debería ser para que aprendan y para darles pautas; y, conforme los chavales vayan adquiriendo soltura y práctica, es conveniente retirarse.

El papel de los padres

El papel de los padres –por ejemplo en una pelea o discusión entre hermanos–, se debería restringir a establecer, de antemano, cuáles van a ser las consecuencias; a modular el tono de la discusión para intentar calmar el ambiente, prohibiendo gritos y sentando las bases para establecer un diálogo por turnos; a conseguir que ambas partes expliquen lo ocurrido; y, sobre todo, comportarse como árbitros y nunca como jueces.

Cuando intercedemos en los conflictos de nuestros hijos o alumnos les enviamos el mensaje subliminal de que ellos no sirven y les baja la autoestima. Los niños y niñas sobreprotegidos no se quieren y piensan que son incapaces de hacer nada ellos solos.

Por: **Edna Pérez Esteban**

Orientadora Educativa del EOEIP I de Zaragoza y miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

MIRÍADAX_

Cuando creas una oportunidad en cada horizonte, ya no tienes límites.

La educación digital es un pilar para Telefónica, por eso apostamos por Miríadax. La mayor plataforma de MOOCs, en español y portugués, impartidos por las universidades más prestigiosas de Iberoamérica. Más de 600 cursos online, abiertos y gratuitos, con certificaciones digitales.

¡Amplia tus horizontes actualizando tus conocimientos desde ya!

www.miriadax.net
Abrimos horizontes de conocimiento.

Movistar | Vivo | SON MARCAS DE TELEFÓNICA

Telefónica