

NOLA IRAKATSI GURE SEME-ALABEI TALDEAN LAN EGITEN/ CÓMO ENSEÑAR A NUESTROS-AS HIJOS-AS A TRABAJAR EN EQUIPO.

Ya lo decía Aristóteles, somos animales sociales. Nuestros hijos viven y vivirán en sociedad, colaborarán para conseguir sus objetivos, tendrán que hacer equipo con gente muy diversa y, sin duda, surgirán conflictos que podrán gestionar de la mejor manera si les facilitamos las herramientas adecuadas y, sobre todo, si les damos buen ejemplo. En nuestra plataforma podrás reflexionar sobre este tema de la mano de nuestros expertos.

La empatía y la asertividad, herramientas para trabajar en equipo

Si queremos que nuestros hijos trabajen bien en equipo, es importante ayudarles a desarrollar la empatía y la asertividad, dos habilidades de las que hablan Begoña Ibarrola y Eva Bach en nuestra plataforma.

La empatía implica, nos dice Begoña, “ponerse en el lugar del otro, entender sus emociones”. Si no entendemos a los demás, si no captamos bien sus emociones, difícilmente podremos comunicarnos bien con ellos y cooperar. Y aunque es cierto que “los seres humanos nacemos programados para la empatía (como muestra el hecho de que si un bebé llora otros bebés alrededor se contagian), podemos captar lo que sienten los demás”, hacer algo al respecto requiere cierta preparación: para saber cómo reaccionar y para que la sensibilidad no nos nuble nuestra capacidad de acción. Los beneficios de la empatía son claros: previene las conductas violentas, es una cualidad muy valorada social y laboralmente, ayuda a un buen trabajo en equipo, permite una mejor comunicación con los demás.

Para fomentar la empatía, Begoña Ibarrola nos ofrece estas claves:

- Enseñarles a estar pendientes de la mirada de los otros
- Animarles a realzar pequeñas buenas acciones
- Enseñarles a escuchar
- Reflexionar sobre los personajes y las historias de cuentos, libros, canciones y películas

En cuanto a la asertividad, tal como la definen [Eva Bach](#) y Anna Forés en su muy recomendable libro [La asertividad](#), “es un recurso para comunicar de un modo

respetuoso y oportuno lo que yo siento y para acoger con el mismo respeto lo que sienten los otros". El motor de esta estrategia comunicativa, como indican las expertas, son "la delicadeza, la nobleza de corazón, la honestidad, la humildad, la responsabilidad, la voluntad de mejora y la consideración hacia los otros". Ser asertivo implica respetar el punto de vista del otro y defender con respeto nuestro punto de vista. Eva Bach nos ofrece en nuestra plataforma algunas ideas para potenciar la asertividad:

1. Expresar nuestra opinión y emociones como propias, no como verdades absolutas: "Yo creo, yo me siento, a mí me parece..."
2. Preguntar e interesarse por el punto de vista contrario: "¿Tú qué opinas, cómo te sientes?"
3. Expresar nuestras emociones en lugar de reprochar: "Cuando veo así de desordenado tu cuarto, yo me enfado mucho" en lugar de "Mira qué desastre eres".
4. Enfocarse en soluciones, en lugar de rumiar los problemas: "Este cuarto está muy desordenado y creo que podría estar mejor. ¿Cómo se te ocurre que lo podamos conseguir?"
5. Expresar y validar nuestras necesidades y respetar las de los demás. "Ahora mismo necesito descansar un poco, pero si me das media hora después podremos jugar".

Gestionar conflictos de manera positiva: una gran herramienta para trabajar en equipo

Los conflictos son consustanciales a la convivencia: nuestros hijos, a lo largo de su vida, van a tener conflictos con sus hermanos o primos, compañeros de la escuela infantil, del cole, del instituto, con amigos, con compañeros de trabajo, con su pareja, con sus padres, con sus hijos... No es positivo, nos dice Begoña, que huyamos de los conflictos. Así que toca enseñar a nuestros hijos cómo gestionarlos y resolverlos de manera adecuada:

1. Fomentando la empatía y la asertividad: sin reproches y comprendiendo a los demás, los conflictos se manejan mucho mejor.
2. Mostrando que la forma de resolver los conflictos de verdad no es que haya un vencedor y un derrotado, sino que las dos partes encuentren juntas una solución satisfactoria, negociando.

3. Dejando que, ante pequeños conflictos entre hermanos, lleguen ellos solos a una solución que los satisfaga. Llegar y hacer de juez en sus discusiones por un juguete no les enseña mucho cómo negociar y resolver conflictos.
4. Dialogando de manera abierta sobre los conflictos. Si los escondemos o los vivimos como un drama, no aprenderemos ni avanzaremos. Los conflictos son oportunidades para crecer y fortalecer nuestra relación.
5. Abandonando la típica pregunta de quién empezó o quién tiene la culpa. En un conflicto los papeles nunca están claros y culpar no ayuda a gestionarlo de manera positiva.

Dar ejemplo de trabajo en equipo en la familia y con el profesorado

Si queremos que nuestros hijos sepan trabajar en equipo, [como nos decía Marina Escalona](#), “no queda otra que inspirar”. Y tenemos, a lo largo del día, muchas oportunidades para inspirar a nuestros hijos sobre cómo se trabaja bien en equipo, cómo se puede ser empático y asertivo y cómo gestionar los conflictos de forma positiva. En nuestra plataforma, damos ideas para hacerlo en dos ámbitos: en la familia y con el profesorado. En nuestra plataforma, expertos de la talla de Eva Bach, Carles Capdevila, Begoña Ibarrola, Antonio Ortuño, Alberto Soler o Alba Alonso nos ofrecen ideas para establecer una colaboración fluida con los docentes, mediante un diálogo directo, asertividad, empatía y compromiso por un objetivo común (la educación). Este es el motor del [Pacto por la educación en equipo, al que puedes sumarte](#). Estas mismas herramientas también nos vendrán bien en la familia para erradicar el reproche, las críticas destructivas, los desencuentros, la incomunicación, las ganas de vengarse por salir derrotado de un conflicto...

LA ASERTIVIDAD: UN DERECHO Y UNA OBLIGACIÓN EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS-AS HIJOS-AS.

Muchas veces hemos hablado de la necesidad de comunicar bien y con respeto con nuestros hijos. Quizá el concepto que mejor explique lo que queremos decir es la asertividad. Como nos recuerdan [Eva Bach](#) y Anna Forés en su muy recomendable libro [La asertividad](#), “podemos considerar la asertividad como un recurso para comunicar de un modo respetuoso y oportuno lo que yo siento y para acoger con el mismo respeto lo que sienten los otros”. Ambas autoras tienen una visión muy hermosa de la asertividad como “un derecho –todos merecemos ser bien tratados– y a la vez un deber –todos tenemos que tratar bien a las otras personas”.

¿Qué implica entonces ser asertivo con nuestros hijos? Implica expresar de manera serena y respetuosa nuestras opiniones, necesidades o puntos de vista y respetar los puntos de vista, necesidades y opiniones de nuestros hijos. Eva y Anna expresan de manera clara algo que quizá en las relaciones de padres e hijos se nos puede olvidar: la asertividad es una apuesta por la igualdad, "igualdad en derechos y deberes e igualdad en dignidad". El motor de esta estrategia comunicativa, como indican las expertas, son "la delicadeza, la nobleza de corazón, la honestidad, la humildad, la responsabilidad, la voluntad de mejora y la consideración hacia los otros".

¿Cuántas veces expresamos nuestro punto de vista de manera avasalladora, sin escuchar el punto de vista de nuestros hijos, y esto no hace sino agravar el conflicto? Por ejemplo, la respuesta de nuestra hija no será igual si le decimos, vociferando: "¡Tu cuarto está hecho un desastre!" (como si fuera una verdad absoluta) que si le decimos (desde nuestros propios sentimientos): "No me gusta nada cómo está tu cuarto, creo que está muy desordenado. Necesito que busquemos una manera de que haya más orden en tu cuarto. Si quiere puedo ayudarte". No nos podemos llamar asertivos si, cuando nuestro hijo nos cuenta que ha tenido un mal día en el colegio porque su mejor amigo le ha dicho que ya no era más su amigo, le soltamos, casi sin mirarle: "¿Y por eso has tenido un mal día? ¡Vaya tontería! Ya verás que mañana sois amigos otra vez". ¿No sería mejor decirle, mirándole a los ojos y poniéndose a su altura (lo que da idea de una apuesta por la igualdad y de poner toda la atención en él): "Vaya, siento que tu día haya sido complicado. ¿Qué ha pasado?". ¿De verdad creemos que la primera respuesta respeta la dignidad de nuestro hijo?

Quizá para apostar por una comunicación asertiva con nuestros hijos e hijas nos deberíamos guiar por estas ideas que Anna y Eva nos brindan sobre los derechos y deberes que implica la asertividad:

- **Derecho a tener tus propias necesidades y a pedir lo que quieres**
- **Derecho a hacerte responsable de tus propios errores y a aprender de ellos**
- **Deber de aceptar que el otro se puede equivocar, y dejarle margen para rectificar**
- **Derecho a cambiar, a crecer, a transformarse**
- **Deber de permitir que el otro cambie y crezca**
- **Derecho a decidir**
- **Deber de dejar momentos y crear espacios para poder decidir**
- **Derecho a afirmarse y a ser uno mismo**
- **Deber de respetar al otro como legítimo otro, por muy distinto que sea**
- **Derecho a ser tratado con respeto y dignidad**

- Deber de tratar con respeto y dignidad
- Derecho a pedir información y a ser informado
- Deber de ofrecer información cuando sea pertinente
- Derecho a pensar antes de actuar
- Derecho a estar solo, aun cuando otras personas deseen nuestra compañía
- Deber de respetar los momentos y los espacios de los demás
- Deber de vivir tu propia vida y dejar que los demás vivan la suya
- Derecho a expresar emociones y sentimientos
- Derecho a quejarse o protestar cuando no nos sentimos respetados
- Deber de aceptar quejas o protestas si nos estamos equivocando

2 ARTIKULO HAUEK "GESTIONANDO HIJOS" BLOGetik hartutakoak da.
ESTOS 2 ARTÍCULOS se han obtenido del BLOG "Gestioanndo hijos".