

INTRODUCCIÓN

La psicología es el arte de acompañar a otro al encuentro de sí mismo

Las emociones tienen incidencia permanente en nuestras vidas. Hoy en día sabemos que influyen de forma determinante en el rendimiento académico: la adaptación social, la disciplina, la convivencia, el desempeño laboral y profesional, la salud física y mental, y también en el proyecto de vida.

El bombardeo frenético de información a través de internet y la rapidez de los cambios de nuestra sociedad han vuelto más importante el enseñar cómo aprender que la enseñanza de contenidos en sí. Asimismo, la inteligencia emocional, la forma en que el menor se comunica con los demás y consigo mismo, las habilidades sociales y la gestión y resolución de conflictos se han vuelto áreas críticas para la convivencia en las familias y las instituciones educativas.

Es por esto que en diversos países se están llevando a cabo programas de educación emocional. Más allá de su implementación en escuelas, estos programas tienen mejores resultados si se integra a los padres en el proceso, ya que ellos son los agentes fundamentales de la educación emocional.

Es más importante la felicidad de nuestros hijos que sus calificaciones. Y la felicidad es intrínseca a los vínculos afectivos y a que se permita la expresión de la potencialidad de todos los alumnos, en su diversidad de características y condiciones.

Las familias tienen una función central en el desarrollo socioemocional de los menores; sin embargo no suelen pasar por instancias de aprendizaje al respecto. Una educación consciente supone la aceptación, por parte de padres y docentes, de que es necesario adquirir habilidades educativas saludables y aprender a dominar mejor la comunicación, así como la relación entre los pensamientos y las emociones.

Los docentes demandan recuperar la autoridad y el respeto de antaño, tanto de los alumnos como de los padres. No obstante, ellos también suelen carecer de capacitación en habilidades educativas para guiar a las familias e integrar a su práctica la educación socioemocional.

El presente libro es fruto de 16 años de experiencia en educación emocional, en psicología clínica y escolar. Surgió a partir de un programa de nuestra autoría, elaborado en la Universidad Ramón Llull y la Universidad de Barcelona: Programa Convivir. Promoción de Salud Mental y Educación Emocional en la Comunidad Educativa.

A través de ejemplos cotidianos extraídos de la realidad, se brinda, en forma clara y sencilla, la información fundamental para comenzar a generar cambios profundos en la relación con los menores. Asimismo, los padres, al comenzar a aplicar lo aprendido, tienen la oportunidad, si así lo desean, de compartirlo en un grupo *on-line* de lectores.²

A lo largo de estos años hemos ido incorporando al programa los modelos más avanzados de *coaching* para padres y educadores, para combinarlos con herramientas efectivas de educación emocional, que han resultado en mejoras considerables en la comunicación familiar y en las habilidades parentales de los participantes.³

Un número significativo de padres y docentes ha evaluado el programa como «un antes y un después» en su realidad cotidiana en casa y en la escuela. Nuestra propuesta es invitar al lector a pasar de la lectura pasiva a poner en práctica las herramientas para experimentar los cambios y mejoras en su familia.

El programa, reconocido en varias instancias académicas⁴ es implementado en las instituciones educativas a demanda de la dirección, de las asociaciones de padres, de organismos estatales e internacionales. En Europa se ha desarrollado en varias ciudades, desde el Departamento de Educación del Gobierno de Cataluña y en el marco del Plan de Ciudad Educadora de la Unión Europea, a través del Ayuntamiento de Sant Adrià de Besòs. En Brasil se ha implementado a través del Gobierno del Estado de Ceará. Desde 2002, el programa ha involucrado a más de cinco mil padres y educadores.

2 <<https://www.facebook.com/groups/coaching.montevideo/>>

Para solicitar admisión al grupo, por favor, escribir a tdah.uruguay@gmail.com

3 Programa Convivir. Promoción de Salud Mental y Educación Emocional en la Comunidad Educativa. (Bryt, F. 2015).

4 III Premio Josep M. Rueda 2004, del Área de Bienestar Social de la Diputación de Barcelona. II Premio de Investigación en Salud Mental Infantil y Juvenil 2006, de la

Educación sin gritos ni castigos

Las familias saludables no son aquellas en las que no hay conflictos, sino aquellas en las que se los acepta como algo natural y se los intenta resolver positivamente. Los conflictos son oportunidades únicas para enseñarles a nuestros hijos a manejar las situaciones difíciles de la vida.

En el transcurso del proceso de cambio personal que proponemos, los padres dejarán de criticar, discutir, repetir, gritar y castigar arbitrariamente, para centrar su atención en las necesidades emocionales y existenciales de sus hijos, así como para dirigir su comunicación a los comportamientos positivos alternativos a las conductas problema y, si no existen, enseñárselos.

En este libro se encontrarán herramientas tanto para quien desee hacer del *coaching* educativo su profesión, como para aquel que quiera incorporarlo a su práctica educativa en casa o en la escuela. Las estrategias planteadas van dirigidas a padres, docentes y profesionales de la salud mental, quienes encontrarán el libro de suma utilidad para desarrollar talleres y seminarios. El *coaching* para educadores y para padres así como la educación emocional son disciplinas emergentes que actualmente se están incorporando a las instituciones educativas y a las escuelas de padres.

Marco teórico

Conozca todas las teorías, domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana.

Carl Jung

Como psicólogos clínicos y educacionales es común que nos pregunten: «¿Bajo qué enfoque trabajan, ¿es un enfoque psicoanalista, conductista, gestáltico?».

Y nuestra respuesta suele ser la siguiente: consideramos que en cualquier aproximación a fenómenos humanos no hay que anteponer las teorías a las situaciones concretas. Más aún, porque esta aproximación

Fundación Orienta. Barcelona. Mejor trabajo científico. XVIII Jornada *Quixadaense de Saúde Mental e Cidadania III Colóquio Internacional de Saúde Mental do Semi Árido, Centro de Atenção Psicossocial Caps de Quixadá*. Brasil.

5 Nos referimos a «hijo» o «niño» en forma indistinta tanto para el género masculino como femenino e incluimos todas las etapas hasta la adultez, que se engloban en el término «menor», salvo cuando es necesario marcar la diferencia de géneros o de etapas: bebés, niños, prepúberes, púberes, adolescentes, jóvenes.

tiene que ver con buscar soluciones a sufrimientos en personas distintas, en contextos distintos.

Por lo cual, nos enfrentamos al problema munidos de todas aquellas herramientas que hemos adquirido y que nos han servido para aportar soluciones en nuestra experiencia, sin importar marco teórico ni procedencia. Hemos descartado aquellas herramientas o técnicas que no nos han sido productivas y estamos siempre abiertos a adquirir nuevas o a transformar las que ya tenemos si el caso lo requiere.

Integramos métodos *coaching* a la educación emocional y nos basamos en el modelo participativo de resolución de conflictos, respaldado por las principales disciplinas de la salud mental y de la pedagogía crítica. En suma, nuestro enfoque es humanista, integrador y pragmático.

Los métodos

La metodología aquí expuesta surge del estudio de las prácticas educativas comunes que han dado buenos resultados para el desarrollo psicosocial de los menores. De acuerdo al tipo de problemas, hay niños que simplemente necesitan que se utilice una comunicación más eficaz y otros que requieren un método estructurado —como los entrenamientos de habilidades.

Debemos contar con un amplio repertorio de herramientas que nos brinden seguridad y resulten eficaces en la difícil tarea de educar. Y hay que aprender a utilizarlas, no como tecnicismos aplicados o recetas de cocina, sino dentro de una estrategia coherente y flexible.

Cualquier método resultará constructivo si somos conscientes del estilo educativo que estamos utilizando y de qué valores queremos transmitir. Si nuestras prácticas educativas y de cuidado son coherentes con aquello que pensamos y, sobre todo, si nuestra estructura familiar está satisfaciendo las necesidades emocionales y existenciales de nuestros hijos, entonces el uso de las herramientas tendrá sentido.

Es necesario saber cómo reconducir y reorientar las conductas inadecuadas de nuestros hijos, pero será muy difícil si antes no reconducimos y reorientamos nuestras propias conductas disfuncionales.

A través del proceso que proponemos los padres entenderán que el conocimiento profundo de ellos mismos es una herramienta fundamental para la educación de sus hijos.

Alternativas al castigo

- Comprenderán la importancia de conocer sus diálogos internos, sus pensamientos, sus creencias, sus expectativas y el modo en como se comunican. ■

Nuestra experiencia como padres está influida por expectativas con respecto a nuestros hijos y hacia nosotros mismos (en la asunción de nuestro papel en la familia). Es necesario reflexionar sobre cómo influyen estos factores en las relaciones familiares y en el desempeño de nuestras funciones. Al compartir las experiencias con otros padres es más fácil evaluar si las expectativas con respecto al propio rol familiar y al comportamiento de los hijos son realistas o no.

El programa que proponemos va más allá de la información sobre educación y salud mental. Si bien la información es importante, la función educativa de los padres se realiza en un terreno de relaciones interpersonales conflictivas, acompañada de otras funciones, como el cuidado físico y el amparo emocional. Lo primero es ubicarla y ubicarnos en este complejo contexto.

Las dificultades cotidianas no deben opacar los sentimientos más elevados de la experiencia de ser padres. Ante todo somos guías de nuestros hijos. Debemos buscar constantemente el equilibrio entre el amor incondicional y la firmeza para poner límites, enseñando al niño a regular sus emociones y acompañándolo ante el esperable sufrimiento humano.

A su vez conviene no juzgarse a uno mismo y no juzgar a los demás, todos tenemos nuestros puntos débiles. Un proceso de aprendizaje implica reconocer problemas y moverse hacia el cambio; esto genera ansiedad y resistencia, quizás sentimientos de culpabilidad: «¿Lo que hice hasta ahora estuvo mal?». No te juzgues, no alimentes sentimientos destructivos como la culpabilidad o el resentimiento, enfócate en utilizar todo para aprender.

No esperes encontrar respuestas a todos los problemas. Con respecto a los fenómenos humanos pocas veces hay soluciones definitivas, pero sí existen formas saludables de abordarlos.

Disfruta de la experiencia.

¡Suerte!

Fernando Bryt
ferbryt@gmail.com