

FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



UNA MANZANA PARA TRABAJAR LA SEGURIDAD

Psicología

En Chile, el Día de la Convivencia Escolar se celebra el 29 de abril de cada año, y fue establecido por la Ley N° 20.536 en el año 2011. Esta fecha tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la convivencia escolar y promover valores como la tolerancia, el respeto y la solidaridad. Una convivencia con esos valores no significa relaciones sin conflicto sino cómo miramos el conflicto y lo abordamos como una oportunidad para cosechar valores en nuestras hijas y generar recursos que las ayuden a buscar soluciones. Los conflictos son oportunidades de crecimiento y de flexibilidad para enfrentar el día a día y es importante separarlos de su autoconcepto.

Es por eso que queremos enseñarte la técnica de la manzana, te explicamos como utilizarla con este ejemplo:

“Mi hija llegó a la casa con lágrimas en sus ojos, me dijo que una niña en clases le dijo que su estuche era feo!” Lo primero que hice fue darle un gran abrazo, le dije que sé cuanto duele escuchar eso de otra niña.

- Agarré una manzana y le pregunté: si esta manzana crece en los árboles, es un hecho o es una opinión? Cuando ella te pregunte qué es un hecho le respondes que eso significa que es verdadero para todos, lo puedes ver o lo verifica la ciencia.
- Luego pregúntale: Si te digo que las manzanas son las MEJORES frutas del mundo, es un hecho o una opinión? La respuesta que tiene que darte es que es una opinión, porque algunos les gustará la piña, sandía etc.
- Luego le preguntas: si una niña dice que tu estuche es feo, es un hecho o una opinión? Debería de responder que es una opinión.
- Le explicas que simplemente porque alguien diga algo no lo hace verdadero, le recuerdas que a ella le gusta su estuche y eso es lo que importa, es tan solo una opinión y está bien que ella no esté de acuerdo.
- Terminas explicándole que cuando se conoce la diferencia entre hechos y opiniones, las palabras poco amables pierden poder sobre ella, si alguien le dice que su pelo es feo o que es mala en matemáticas, se tiene que preguntar si es un hecho o una opinión, y si es una opinión SOLO ELLA decide si creerlo. Con este argumento le entregas el control sobre sus propias emociones y cómo ella puede reaccionar ante el ambiente.

Como padres no se puede proteger a nuestros hijos de todas las palabras poco amables, aunque se quisiera, es por eso que hay que entregarle herramientas que las haga más fuertes y seguras, donde tienen la seguridad de conocerse mejor ellas mismas que lo que las otras personas puedan decir de ellas.



Aspectos destacados del boletín

Una manzana para trabajar la seguridad

La convivencia entre adultos: una reflexión sobre los grupos de WhatsApp

Charla de expertos



formacion@csum.cl

LA CONVIVENCIA ENTRE ADULTOS: UNA REFLEXIÓN SOBRE LOS GRUPOS DE WHATSAPP

Existen muchas ventajas al utilizar WhatsApp; la eficacia, rapidez y posibilidad de contactar con muchas personas al mismo tiempo la hacen unas de las apps más utilizadas. En Chile el 88,2% dice conocerlo y 79,4% admite usarlo.

Por ello, que con el inicio de las clases también vuelvan la rutina de los grupos de padres en WhatsApp, el cual sin duda se convierte en una ayuda pero también pueden ser agobiantes y si no se administran correctamente incluso pueden traer graves problemas.

Estos problemas en las relaciones entre apoderados tomaron mayor popularidad debido a su viralización al exponer en el ojo público conversaciones de grupos de WhatsApp, donde tan solo mencionar "el WhatsApp de apoderados" se ha convertido en un chiste o burla, tal como lo presentó el comediante Jorge Alis en su rutina de Viña del Mar o se puede ver en la obra "Reunión de Apoderados", donde retratan adultos que carecen de comunicación asertiva y de herramientas para el manejo de conflictos que desde lo absurdo, exigen eso mismo a los demás.

Es indiscutible ese retrato que la sociedad está haciendo cuando existe evidencia del pobre manejo emocional entre adultos, la existencia de infinitos memes (imagen, video o texto, por lo general distorsionado con fines caricaturescos, que se difunde principalmente a través de internet) que se hacen con relación al tema retrata con poca seriedad la presencia de adultos en el espacio escolar.

Ante esto vale la pena preguntarse: ¿Cómo podemos acompañar a nuestros hijos si nosotros como adultos caemos en este tipo de conflictos? ¿Cuál es mi responsabilidad al ingresar a un grupo de WhatsApp?

Daniel Halpern, académico de la Facultad de Comunicación de la Universidad Católica, explica "En una reunión de curso las intervenciones se regulan, se hará el esfuerzo por no quedar en ridículo preguntando algo que ya se dijo. En WhatsApp no". Al igual que la sala de clases, los grupos de padres de WhatsApp están formados por personas con diferentes creencias, nacionalidades, ideas y tradiciones, y en ausencia de la comunicación no verbal, un simple comentario puede interpretarse fácilmente como agresión o conflicto. Ricardo Leiva, doctor en comunicación y académico de la Universidad de los Andes coincide: "Hay papás desubicados que empiezan a preguntar a las 11 de la noche qué entra en la prueba del día siguiente...los papás se mal acostumbraron un poco y empezaron a exigir que la información sea enviada también por Whatsapp, dice, "desatendiendo los canales formales, esto puede generar proliferación de información errónea y tergiversada".

Halpern indica que psiquiatras y especialistas en salud mental y desarrollo recomiendan:

- Evitar usarlo como "agenda" de los hijos. Es decir, no querer controlar los quehaceres de los hijos.
- Tampoco usarlo como lugar para críticas, la disconformidad sobre profesores u otros apoderados dentro del grupo, aunque sin decirlo directamente, crea discusiones poco constructivas. Realizar quejas o críticas sobre situaciones que no se pueden solucionar dentro del grupo ensucia el ambiente y no llegan a nada.
- Otro punto que genera conflicto, dice el experto UC, es cuando se hacen subgrupos por afinidades o por distanciamientos. "Se separa la relación, hay información a la que no acceden todos como curso".

Si uno de estos grupos de WhatsApp se convierte en un espacio de discusión hostil, los especialistas concuerdan en que es fundamental tomar medidas, ya que los entornos virtuales también son parte y afectan la convivencia escolar.

Además, incluso puede complicar la relación entre los estudiantes

- No definir el objetivo del chat y usarlo como terapia de desahogo contra el colegio o el sistema escolar es un problema recurrente", advierte Soledad Garcés, directora de la Fundación para la Convivencia Digital. Y subraya: **"Las normas deben ser pocas, pero claras"**. El chat debe servir para hablar de temas que involucran a todo el curso, no para quejas contra el colegio ni para conversaciones privadas
- "Si la situación escala, el equipo de directiva del curso debe frenar el conflicto antes de que se vuelva incontrolable" advierte Garcés. Fabián Barrera, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, coincide y sugiere un enfoque gradual: "Primero, recordar las normas. Luego, advertir sobre las consecuencias. Si el problema persiste, los moderadores pueden eliminar comentarios fuera de lugar o incluso cerrar el chat si es necesario".

Charla de Expertos
El secreto de las relaciones

