



Guía Familias

2022
2023

PRESENTACIÓN



Estamos cansados y cansadas, y es normal.

Hemos vivido, y estamos todavía viviendo, una pérdida de control muy poderosa que nos invade. No salimos de una, y entramos en otra: pandemia, crisis climática, guerras...

Vivimos con mucha incertidumbre respecto al futuro. Y en ocasiones, no disponemos de ese tiempo necesario para reponer la energía dedicada a esta dura labor que es la crianza de los y las adolescentes.

Queridas familias, si esta guía ha llegado a vuestras manos, es porque vuestro hijo o vuestra hija está participando en el programa **Egin & Ekin**, un programa escolar para el fomento de la cultura emprendedora de la Diputación Foral de Bizkaia.

Desde la familia tenemos mucho que aportar, sobre todo en lo referente a valores y competencias clave. Por esta razón, en la edición de este año hablaremos sobre tres conceptos que podemos trabajar desde casa y que son fundamentales para el desarrollo de sus capacidades emprendedoras como son el **pensamiento crítico**, la **resolución de conflictos** y el **trabajo en equipo**.

El pensamiento crítico



El pensamiento crítico incluye la capacidad de razonar y pensar con lógica, analizar y juzgar las situaciones adecuadamente y actuar con una base fundamentada.

La juventud cada vez está más pendiente de la actualidad, vive en y para las redes sociales. Diariamente llega a sus móviles un tsunami de información difícil de gestionar. Por ello, sabemos que en la actualidad **el pensamiento crítico se está revalorizando**. Los y las adolescentes deben aprender a discernir la información de valor de la prescindible, a identificar *fake news*, a desmontar prejuicios, a hallar conclusiones bien fundamentadas, a generar alternativas y, en definitiva, a ser dueños de su pensamiento y actuar en consecuencia. Si queremos fomentar la cultura emprendedora, este es el punto de partida. En la adolescencia se empiezan a cuestionar los valores transmitidos desde la infancia. El y la adolescente quiere romper con

aquello que no está dispuesto a digerir. Pero al mismo tiempo, sin querer, desde el mundo adulto estos cuestionamientos ni se esperan, ni se aceptan. Y sin embargo, este cuestionamiento profundo es el que necesita la sociedad para su renovación. La persona emprendedora cree que un futuro mejor es posible y se esfuerza por alcanzarlo. Es una habilidad que no solo ayudará a tu hijo/a a afianzar mejor lo que aprende o a resolver los exámenes con más facilidad, sino que le preparará para enfrentarse a muchos momentos de la vida. Por esta razón, desde Egin eta Ekin queremos aportaros algunas ideas para fomentar el pensamiento crítico, ejemplos y recursos para que practiquéis en familia.

Cinco consejos para enseñar a pensar de forma crítica

- 1 Fomenta el amor por el conocimiento.** Cuantos más datos tenemos, mejor podemos juzgar y reaccionar. Promueve el amor por el conocimiento en el ámbito familiar, responde siempre de forma sencilla y clara a las preguntas de tu hijo/a, incita y premia su curiosidad.
- 2 Ayúdale a comprender.** Para pensar de forma crítica hay que ser capaz de entender el mundo que nos rodea, conocer las causas de las cosas y los efectos de nuestras acciones. Puedes trabajar con tu hijo/a la interpretación de un suceso o una noticia o la capacidad para distinguir qué es importante en una información y qué es secundario. Después de ver una película, una serie o un documental que os interese comentad los problemas que se tratan y las soluciones que se dan, si las consideráis adecuadas o habríais elegido otras. Pregúntale por el último libro que ha leído, pídele que te resuma el argumento, que te hable del personaje principal y las situaciones a las que se enfrenta.
- 3 Fomenta la argumentación.** Si tu hijo o hija emite una opinión, pregúntale por qué piensa eso, en qué basa su afirmación, hazle ver si hay hechos reales que sustenten ese punto de vista, invítale a pensar qué podría hacerle cambiar de opinión. El pensamiento crítico se nutre del debate, la lógica, la capacidad de relacionar hechos, el análisis de las diferentes opciones u opiniones o la puesta en común de diferentes puntos de vista.
- 4 Potencia el desarrollo de competencias emocionales.** Comprender mejor qué sentimos y cómo lo sentimos nos ayuda a expresar mejor nuestros estados psicológicos, de manera que no nos dejemos llevar por los prejuicios o las emociones irracionales.
- 5 Transmítele valores.** Cuando tu hijo/a tome una decisión o se forme una opinión sobre algo o alguien tendrá que aplicar la objetividad pero también apelar a sus convicciones y a la ética. Fomenta valores como la empatía, la justicia, la igualdad, el respeto y la tolerancia, la libertad, la honestidad, la responsabilidad o la humildad.

Aunque el pensamiento crítico es una actividad cognitiva estrechamente relacionada con la razón, la finalidad de esta competencia **está orientada a la**

acción y es aplicable a cualquier aspecto de nuestro día a día, incluida la *resolución de problemas o conflictos*.

Resolución de conflictos



Nuestros hijos e hijas son seres humanos en construcción, sus estructuras cerebrales están inmaduras. Por eso, necesitan muchas horas de entrenamiento, muchas experiencias que les ayuden a practicar.

Como madres y padres, cuando hablamos de educar para la resolución de conflictos, lo hacemos en clave de competencias. Se trata de entrenarles en la resolución de problemas cotidianos: ayudarles a identificar los problemas, hacer una lluvia de ideas sobre todas las posibles soluciones, pensar las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas y decidir cuál es la mejor opción final.

Todo esto pasa por empezar a **ver los problemas como una oportunidad.**

No es posible ni deseable evitar los

conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de tensiones, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. A veces, más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios y tener la mente abierta.

Vamos a aprender de la experiencia y dando ejemplo, para ello os ofrecemos algunos consejos para afrontar los problemas cotidianos:

- **Ataca el conflicto, no a las personas.** Esto significa que debes dejar de lado la culpa, la vergüenza y los reproches. Si cambias la naturaleza de la lucha, cambiarás su dinámica.
 - **Elige bien tus palabras.** Hay un momento para el «yo» y otro para el «tú», aunque como norma general es preferible usar el «nosotros» ya que en todo conflicto siempre hay dos partes. Por ejemplo, en vez de decir *“tienes que solucionarlo”* puedes decir *“tenemos que decidir cómo solucionarlo”*. Al utilizar el nosotros en vez del tú, mostramos nuestra implicación emocional y evitamos que la otra persona se sienta atacada.
 - **Muérdete la lengua.** Ante un desacuerdo, a veces se dicen cosas irracionales de las que después nos arrepentimos. Sin embargo, las palabras dichas no se pueden borrar y pueden crear heridas emocionales muy difíciles de sanar. Por eso, es fundamental que antes de responder, reflexiones un momento sobre lo que estás a punto de decir.
 - **Practica la empatía.** Si cada quien solo piensa desde su perspectiva, jamás solucionarán el problema, o al menos no encontrarán una solución satisfactoria para ambos. A veces solo es necesario salir de ese espacio y ponerse en el lugar del otro. Se trata de cambiar la actitud: no escuchar al otro con el objetivo de rebatir sus argumentos sino con la intención de entenderlo. De la misma forma, puedes hablar desde tus sentimientos, para lograr que esa persona se ponga en tu lugar.
 - **Céntrate en el futuro dejando atrás el pasado.** Para resolver un conflicto es importante no quedarse atrapado en el pasado, creando un círculo vicioso de reproches. Céntrate en lo que podéis hacer para solucionar el conflicto.
 - **Encuentra puntos de acuerdo.**
 - **Comprométete.** Asumir el conflicto desde una postura comprometida lo cambia todo. Aunque en algunos casos gran parte de la responsabilidad puede ser de la otra persona, comprometerse en buscar una solución y llevarla a cabo juntos implica que estamos involucrados al 100% en resolver el problema.
 - **Cede.** No tengas miedo a retroceder en un momento, si ello te va ayudar a avanzar.
 - **Acepta y respeta.**
 - **Cambia la perspectiva, ni los conflictos son tan malos ni no tener conflictos es tan bueno.** En un contexto donde hemos vivido lo inimaginable, lamentablemente educar en competencias es mucho más difícil. En esta época de incertidumbre, no podemos tenerlo todo bajo control. Debemos de dejar de controlar tanto y empezar a entrenar. Si bien, cuando dejamos de controlar, cuando aflojamos la presión, las cosas cambian. Dejamos de estar inmersos e inmersas en una lucha de poder continua para empezar a colaborar y a formar equipo con tu hijo o hija.
- Y a este punto queremos llegar: **la tercera competencia que vamos a tratar en esta guía.**

El trabajo en equipo



Cada vez más, los departamentos de recursos humanos buscan candidatos y candidatas que sean capaces de trabajar en equipo. Ya que, según las propias empresas, favorecen la productividad. Es decir, buscan personas que sepan cooperar para lograr un fin común. Porque la cohesión de un equipo de trabajo se expresa a través del compañerismo y del sentido de pertenencia al grupo que manifiestan sus componentes. Cuanta más cohesión exista, mejor trabajarán y más productivos serán los resultados de sus acciones.

Por ello, cada vez más expertos animan

a padres y madres, instituciones educativas y Administración a que fomenten en sus hijos e hijas la destreza del “**trabajo en equipo**”.

Desde la familia, fomentar el *Trabajo en equipo* no es una tarea fácil. Sin embargo, la colaboración es una de las metas de la **disciplina positiva**, y un gran aliado a la hora de educar. Se basa principalmente en **enseñarles a trabajar en equipo, a compartir las ideas de los demás, a llegar a un acuerdo común y a ceder en algunos aspectos**.

¿Cómo lo logramos? Aplicando la fórmula de las 4Cs.

Nuestro día a día está regido por horarios, rutinas, obligaciones y una realidad exigente y estresante. Esta tensión, muchas veces inconscientemente, la trasladamos a nuestras hijas o hijos. Para empezar, padres y madres tenemos que ser **conscientes** de que, en numerosos casos, somos los responsables de la conducta de nuestros hijos e hijas. Por ello, debemos poner el foco en nosotros mismos y aprender a cambiar para mejorar.

En educación, no hay emergencias, o muy pocas. Debemos actuar **con calma**. Las prisas por resolver las situaciones que nos plantea el aquí y el ahora, solo sirven para sabotear tu intención de educar mejor. Educar es una carrera de largo recorrido, y si corres esta carrera encadenando un sprint detrás de otro, siempre vas a ir con la lengua fuera, y con las pulsaciones a 170. Ponte en velocidad de crucero, empieza a sacar tiempo para ti y cárgate de energía positiva que te ayude a estar más en calma y a enfrentar los conflictos sin entrar al trapo.

Así como un líder en un equipo de trabajo debe fomentar el sentimiento de pertenencia a la empresa, como padres y madres hemos de ayudar a nuestros hijos e hijas a crecer con la sensación de que les tenemos en cuenta, de que pertenecen a la familia, de que son queridos incondicionalmente. Esto es **la conexión**. Cada cual tiene que saber y

Se trata de enseñarles a trabajar en equipo, a compartir las ideas de los demás, a llegar a un acuerdo común y a ceder en algunos aspectos.

sentir que es especial, único e importante.

Una persona adolescente se siente conectada con su madre o su padre cuando se siente querida, protegida, escuchada y entendida. Y que se sientan así, es probablemente la pieza más importante de su desarrollo pleno como personas. Además, tener un nivel alto de conexión con tu hijo o hija es condición necesaria para que haya menos conflicto en casa y que aumente su nivel de colaboración.

Cuando llegamos a este nivel, entonces empezamos a hacer equipo y a remar en la misma dirección: la del respeto y **la colaboración mutua**.

En la actualidad, no podemos educar con disciplina basada en herramientas de poder. Esto es casi imposible. Pero tenemos una alternativa. La disciplina positiva. Podemos hacerlo creando relaciones de *respeto mutuo* para enseñar, educar, preparar, entrenar... y proporcionar habilidades y competencias sociales para la vida.

4 C = Consciencia + Calma + Conexión + Colaboración

