

# OBRINT EL FOCUS....

## una estratègia per millorar la convivència

Toia Castellà Valls

Roser Lladó Moreno

### Resum

Obrint el focus.... És sabut de tothom que una de les propostes de millora de la convivència passa per entrenar-nos en nous àmbits com el del reconeixement de les pròpies emocions, el del reconeixement de les emocions, pensaments i actuacions dels altres, l'escolta activa, l'empatia, etc... Tot plegat, per resultar eficient ens demana que puguem obrir el nostre propi filtre i focus de la realitat. Culturalment provenim d'una societat on l'anàlisi de les situacions s'ha fet i es fa encara des d'un punt de vista linial (causa---conseqüència), sense tenir en compte que hi ha molts altres factors i circumstàncies que estan intervenint i determinant aquella situació que estem analitzant.

El que es proposa en aquest taller és vivenciar aquesta nova dimensió que ens dóna el veure les coses no només de manera unidimensional sinó des de la complexitat que ens dóna la dimensió circular.

Ens plantejem parlar de millora de la convivència quan la realitat que vivim està esquitxada de conflictes que sembla que, no només no s'acaben, sinó que en sorgeixen continuament de nous. És per aquest motiu que el primer que hauríem de fer és aturar-nos a reflexionar sobre el conflicte i començar-lo a veure, pensar-lo i sentir-lo de manera diferent.

Des de sempre, l'única lectura possible davant d'aquest concepte ha estat en termes negatius, des de la lectura linial el conflicte és igual a baralla, guerra, emocions negatives...

### En quin sentit diem que el conflicte és potencialment beneficiós?

Fins fa poc, el conflicte ha estat viscut de manera negativa per la nostra societat i sempre ha anat associat a desordre, guerra, psicopatologia... i per tant ha existit el convenciment que s'havia d'*EVITAR*.

Ara, però sabem que el conflicte té moltes funcions i VALORS POSITIUS:

- Evita els estancaments
- Estimula l'interès i la curiositat
- És l'arrel del canvi personal i social
- Ajuda a establir les identitats tant individuals com grupals
- Permet aprendre noves i millors maneres de resoldre problemes
- Ajuda a construir millor relacions i més duradores

- Ens dóna un millor coneixement de nosaltres mateixos i dels altres.

### **Quins recursos personals podem posar en pràctica per afavorir una visió positiva i constructiva del conflicte?**

- Creure en les capacitats de la família
- Creure en les pròpies capacitats i recursos
- Possibilitar l'optimització dels recursos propis i de la família
- Metacomunicar
- Redefinir i co-construir una perspectiva del conflicte adaptativa i enriquidora
- Connotació positiva
- Responsabilitzar en comptes de culpabilitzar
- Legitimar, acceptar i entendre els sentiments dels altres

### **Quina manera tenim de resoldre els conflictes?**

- CONSTRUCTIVES: NEGOCIACIÓ, COOPERACIÓ

### **Què podem fer per gestionar millor les nostres relacions amb els altres (alumnes, companys, pares i mares, etc.)?**

- Reconèixer, analitzar i gestionar de manera adequada les pròpies emocions. (augmentar l'autoconeixement)
- Prendre actitud d'empatia i d'escolta activa
- Ser assertius
- Mantenir una actitud optimista i constructiva
- Ser capaç de fer diferents lectures de la realitat i quedar-se amb la que permeti viure millor amb un mateix i amb els altres.
- Creure en les capacitats dels altres (alumnes, família, companys, etc.)
- Confirmar als altres
- Legitimar els sentiments dels altres (alumnes, família, companys, etc)
- Evitar escalades simètriques.
- Evitar dobles missatges
- Evitar personalitzar les desqualificacions

Per poder gestionar millor les nostres relacions hem de començar treballant la gestió de les nostres pròpies emocions.

Una gestió emocional adaptada comporta:

1. Admetre que sento alguna cosa.
2. Aprendre a reconèixer i posar nom als nostres sentiments i emocions (autoconeixement)
3. Aprendre a traduir la informació que ens aporten
4. Aprendre a actuar en conseqüència

La gestió emocional és individual i intransferible.

*Gandhi* deia que:

*"Si cada dia ens arreglem els cabells, Per què no ens arreglem cada dia el cor?"*

### **Quin tipus de violència ens trobem a l'escola?**

Obrint el focus podem veure:

- De qui és la responsabilitat?
- Tenim en compte les altres cares de la violència ?
- Quin és l'ambient que es respira a l'escola?

Entre qui? EN XARXA:

Ens hem de poder responsabilitzar de la nostra pròpia agressivitat i ser conscient de com la gestionem:

- Som conscients de la nostra agressivitat?
- Sé reconèixer en quins moment aquesta s'activa?
- Com l'actuo, si es que ho faig, i si no, com la recondueixo?
- També som responsables de gestionar l'agressivitat que hi ha dins l'aula, perquè la hi ha. Ho fem? Ho sabem fer? Com ho fem?

### **BIBLIOGRAFIA**

- Ausloos Guy. "Las capacidades de la familia" .Ed. Herder
- Antons , Klaus. "Práctica de la dinámica de grupos". Ed. Herder.
- Casamayor, G i altres. "Cómo dar respuesta a los conflictos". Ed. Graó.
- Cava, M<sup>a</sup> Jesús i altra. "La potenciación de la autoestima en la escuela". Paidós.
- Cirilo Stefano: El cambio en los contextos no terapéuticos. Paidós .1994
- Cornelius, Helena i altra. "Tu ganas, yo gano". Ed. Gaia.
- Diex de Ulzurrun Pausas, Ascen. "La dinámica de grupos en l'acció tutorial". Ed. Graó.
- Goleman, D. "Inteligencia emocional". Ed. Kairos.1996
- Goldstein, lucini. "Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia". Martínez Roca.1989.
- Güell Barceló, manuel. "Desconócete a tí mismo". Ed.Paidós
- Watzlawick, P."Teoria de la comunicació humana". Ed. Herder.