

Luis López Murria

EDUCAR EN LLAMAS

Un manual de supervivencia y pedagogía
para familias y docentes



temas de hoy

Ilustrado por Nando Vivas

Luis López Murria

EDUCAR EN LLAMAS

Un manual de supervivencia y pedagogía
para familias y docentes

Ilustrado por Nando Vivas



temas de hoy

© Luis López Murria, 2024

Revisión a cargo de Nacho López Murria
Corrección de estilo a cargo de Ester Jiménez

© por las ilustraciones, Nando Vivas, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024
temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2024

ISBN: 978-84-19812-54-4

Depósito legal: B. 6.817-2024

Composición: Nando Vivas

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: ¿QUIÉN ES ESTE TÍO?	13
TIPOS DE EDUCADOR	21
Modelo autoritario	24
Modelo democrático	25
Modelo permisivo	26
Modelo sobreprotector	27
INFANCIA Y ADOLESCENCIA	31
¡No me copies! Aprendizaje por imitación	34
Habla chucho que no te escucho	35
La niña dice muchos tacos, ¿dónde co***es los ha aprendido?	39
Cada uno aprende a su ritmo	40
¿Cómo se relacionan los niños?	42
¡A jugar!	45
Aquí viene la hostia... ..	50
Construyendo su identidad	51
Época complicada	52
Eres adulto, ya no molas	54
Los colegas	56
La música	58

EDUCACIÓN EMOCIONAL	61
Confía en las rutinas y sé previsor	67
Síndrome del príncipe destronado	69
Vínculos afectivos	71
La importancia de validar las emociones	75
Happycracia	78
Efecto Pigmalión	79
Aburrimiento vs. Yaísmo	82
La importancia del lenguaje positivo	85
Estereotipos	88
Autoimagen y adolescencia	91
A lo hecho, no hay remedio.Y ante lo que queda por hacer, consejo	94
Frustración del docente	96
REGULACIÓN DE LA CONDUCTA	101
¿Cómo te comunicas?	105
Estrategias para la autorregulación	107
Autocontrol, el quid de la cuestión	120
LÍMITES	123
Tipos de límites	128
Mentalización	130
El contrato conductual	133
Mejor crítica en privado	134
Persuadir sin prohibir	135
Una buena primera impresión puede hacer maravillas	138
EN LLAMAS	143
¿Qué tipos de enfado hay?	146
Nadie quiere ser Michael Douglas en <i>Un día de furia</i>	148
¿Cómo se desarrolla el enfado?	151
Viejos trucos para evitar o aplacar cabreos	155

PANTALLITAS	173
Luz azul	180
Scroll hasta el infinito y más allá	182
Speedwatching	184
FOMO	185
Nomofobia	187
Control parental, ¿o no tanto?	189
Oye, ¿y tú? ¿Cuántas veces has mirado el teléfono mientras lees este manual?	191
¿Podemos hacer algo?	193
ANEXO: DIEZ CONSEJOS PARA PADRES Y MADRES	199
LLEGÓ LA DESPEDIDA	213
SIEMPRE HAY QUE DAR LAS GRACIAS	215
REFERENCIAS	217



TIPOS DE EDUCADOR

Elige tu propia aventura





Tanto si eres padre como madre, entrenador de futbito, hermana mayor, abuela, maestro o profesora, te voy a mostrar qué tipo de educador puedes escoger según las situaciones a las que te vayas a enfrentar.

Recuerda que todo depende del momento, el contexto, lo motivado que estés, las horas de sueño que te falten o de si has tenido un mal día en el trabajo. Obviamente, siempre te vamos a recomendar —yo y todos los manuales y blogs educativos del mundo, que no son pocos— que intentes no gritar ni perder los estribos, que procures negociar, ser amable y utilizar un tono de voz dulce y adecuado. Esto vendría a ser lo que comúnmente llamamos «el modelo democrático»... Lo sé, la teoría está muy bien tenerla presente, pero llevarla a la práctica a veces es imposible. No desesperes, todos somos —o eso creo— humanos.

Ten en cuenta que en la vida diaria nos comportamos de una u otra manera en función del contexto, pero siempre mantenemos una personalidad que nos caracteriza. En la educación debe ser igual. Hay una diferencia abismal entre mostrar una conducta autoritaria un día puntual o ser autoritario siempre. Lo mismo ocurre con el resto de modelos educativos. Es importante que te tatúes esto en la frente.

Así pues, elige el modelo de educador que creas conveniente dependiendo del momento. Y recuerda que, con un poquito de sentido común, todo acabará saliendo bien.

Modelo autoritario

Durante una de mis primeras experiencias como profesional en un centro educativo, hubo algo que me llamó mucho la atención: era común que los chavales mostraran su descontento ante la presión que sentían por tener que practicar un deporte que no les interesaba debido al «imperativo legal» de sus familias. Y es que a veces se puede ser autoritario sin la necesidad de marcar territorio a gritos.

Después de estar todo el día trabajando, es lógico que lo que menos te apetezca sea negociar con tu vástago el uso del móvil a horas intempestivas de la noche. En este modelo no se negocia, la regla es «porque sí», y el teléfono móvil acaba siendo requisado sin ningún tipo de explicación... Sin duda, no es el que más recomiendo.



Modelo democrático

En el modelo democrático todo se negocia o se dialoga; todo pasa por el amor y la relación afectiva, en la que las emociones o necesidades se explican y validan. Se caracteriza por la empatía, la amabilidad, la comprensión y el respeto, y en él prevalece un tono de voz agradable. Como referente parece perfecto, pero no siempre es posible o apetece ponerlo en marcha.

Un educador democrático puro y duro, en una situación como la que aparece en la ilustración, plantea lo perjudicial que es el uso del móvil, aunque sean las tres de la mañana y haya llegado en ese momento del trabajo.

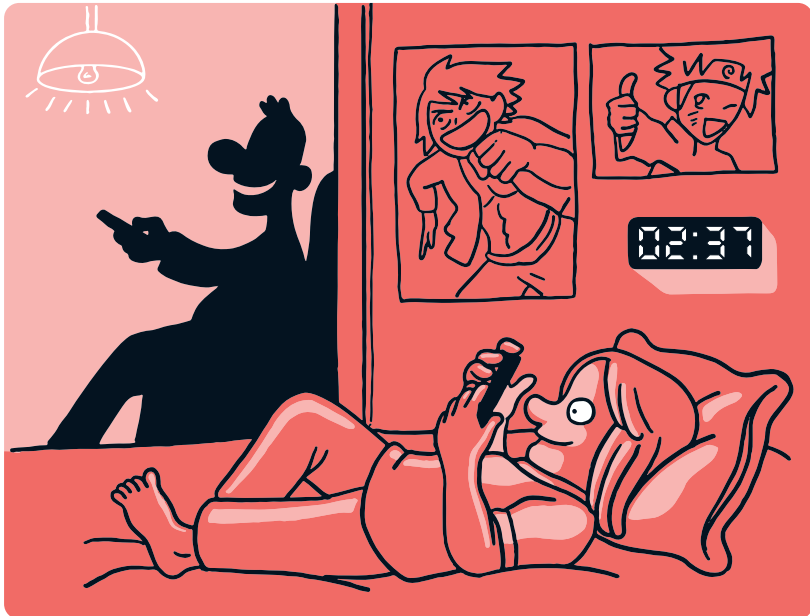
Digamos que el modelo democrático es el más aconsejable en cualquier manual educativo. Por supuesto, este no iba a ser menos. Solo plantéate cuándo es el momento idóneo para llevarlo a cabo. Si estás educando, reflexionar ante cualquier tipo de tema, ya sea un problema o no, es la manera adecuada de afrontar cualquier situación, pero para que te sirva primero debes estar sereno. Si la situación lo permite, este modelo educativo basado en el diálogo siempre se considerará la herramienta más útil, aunque eso no significa que tengas que sentirte mal si alguna vez se te ha escapado un capón.



Modelo permisivo

El ejemplo más claro —aunque sea un personaje animado— es Homer Simpson. Eso sí, la suya es una permisividad sobredimensionada, difícil de imaginar en la vida real, ya que en algunos episodios no recuerda ni el nombre de sus propios hijos. Este es el modelo en el que todo vale: no hay límites, ni normas claras, ni reglamento, ni orden alguno. Vamos, no hay un «NO» por respuesta.

Evitar la confrontación y eludir conversaciones necesarias por el canguelo ante una posible discusión puede hacernos caer de manera involuntaria en el modelo permisivo. En mi casa hubo un tiempo en el que cualquier conflicto acababa en una caja por miedo a polémicas y enfrentamientos. Durante una época un poco convulsa, mi padre, sin ser tampoco el tío más permisivo del mundo, nos dejó a mi hermano y a mí volar a nuestras anchas. Hacíamos y deshacíamos a nuestro gusto, como cuando jugando al fútbol con una pelota de algodón en el pasillo y rompimos los cuadros de la casa por chutar a traición. O como cuando decidí no ir a la peluquería durante mucho tiempo para evitar que me tocaran la cabeza después de cortarme el pelo —una manía un



tanto extrema—. Por no discutir, mi padre nunca me dijo nada. Lo peor de todo es que acabé con una ridícula melena que me hacía parecer el Príncipe de Beukelaer.

Acuérdate de que la permisividad es sostenible solo de vez en cuando. Hay días en los que no te apetece discutir ni dar la chapa para tener la fiesta en paz: te entiendo, pero hay que ir con ojo, pues las normas y los límites son necesarios.



Modelo sobreprotector

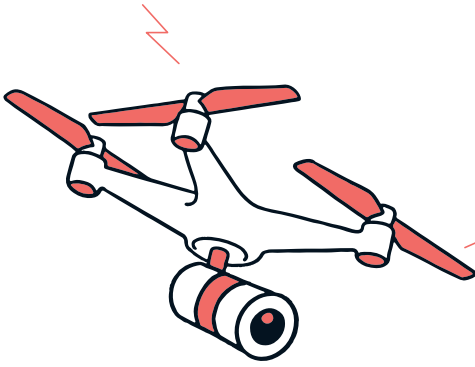
En Estados Unidos se ha puesto de moda el concepto de padres y madres «dron».¹ ¿Se trata de padres y madres robots? Esos todavía no los comercializan, aunque sé que te encantaría. Los padres y madres «dron» son los que sobrevuelan la existencia de sus hijos e hijas, vigilándolos y protegiéndolos, de forma que siempre están al corriente de lo que hacen y pendientes de si les pasa algo. A los sobreprotectores podrás encontrarlos en el parque a un palmo de distancia de sus hijos, como guardaespaldas; haciendo sus deberes en vez de ayudarlos o camuflados entre arbustos, atentos a los pasos de sus imberbes adolescentes. Sobreproteger es, por ejemplo, intentar ganar un concurso del colegio de tu hijo con un dibujo hecho por ti; como me pasó a mí cuando mi padre quiso «echarme una mano» y casi ganamos, pero por suerte el profe identificó la trampa.

Sin dejar de entender el instinto protector que todos podemos sentir en algún momento, la realidad es que la mayoría de veces son capaces de valerse por sí mismos. Confía en tu hija, seguro que es capaz de hacer las cosas por su cuenta: hacerse la cama, prepararse el desayuno y, sobre todo, caerse para volver a ponerse en pie.

CARIÑO, ¿ESTÁS BIEN?



¿TE PREPARO UN BOCATA?



¿TIENES FRÍO?



En este manual ni de coña se van a poner deberes ni proponer actividades. Tampoco se pretende juzgarte, ni mucho menos compararte con nadie, ni que lo hagas tú; somos nuestros peores críticos. Solo me gustaría que observes detenidamente estas situaciones y reflexiones dos minutillos antes de ponerte en la piel del educador que te propongas ser. Así de sencillo.

