

Disfrutar de la familia con UpToYou. Cómo poner en práctica estas propuestas de educación emocional

educacion.press/2019/12/19/disfrutar-de-la-familia-con-uptoyou-como-poner-en-practica-estas-

December 19,
2019



Son las 6 de la tarde. En casa de los Romero-Vila es hora punta. Mientras unos apuran la merienda, otros comienzan con los deberes del colegio. Pablo y Ana, los padres, además de ayudarles ya empiezan con la organización del día siguiente: almuerzos, ropa, etc. Algunos de los más mayores se ponen a estudiar, otros llegan con la bicicleta y otros han salido simplemente a dar una vuelta. Así es la vida de esta familia valenciana de siete hijos: un ritmo constante pero que tiene también momentos más tranquilos. Como en todas las familias hay mejores y peores momentos.



Además las relaciones entre hermanos o entre los hijos y los padres no siempre son fáciles. De ahí que hayan descubierto una herramienta muy útil para afrontar el día a día de la familia y sobre todo disfrutar de la familia: UpToYou.

¿Qué es UpToYou?

UpToYou defiende la renovación de la educación a través de la educación emocional con dos pilares fundamentales: el autoconocimiento y la mejora de las relaciones personales en todas las etapas y ámbitos de la vida. Su novedad está en que, a partir de la experiencia emocional concreta, cada persona descubra por qué vive de determinada manera. A partir de este conocimiento, se le invita a descubrir cómo actuar. Para ello, se centra en la realidad que cada uno vive, única y compleja, y evita recetas o trucos. Cuando uno piensa en esta propuesta quizás piense que su ámbito de aplicación es la escuela. Y es verdad que gran parte de UpToYou se centra allí. Pero también es de gran utilidad para las familias. Esto es lo que le ocurrió a Pablo Romero. Él y su mujer, Ana Vila, ambos profesores en un colegio, realizaron la formación de UpToYou con el objetivo de ampliar conocimientos que les fueran útiles para la aulas. Sin embargo, poco a poco se dieron cuenta que para la familia “es perfecto” y de hecho durante la formación solo pensaban en ejemplos de situaciones de su propia familia.

Además, cuenta, tener tantos hijos y de edades diversas hace que tuvieran “la dificultad de no saber llegar a todos”. Y es que un su día a día conviven con las rabietas de los pequeños y con las tensiones de los adolescentes.

Para Pablo, que volvió a repetir la formación y hoy es formador, UpToYou marcó claramente un antes y un después. Su forma de concebir la relaciones con sus hijos y de gestionar el hogar cambió por completo. Pero, ¿en qué ha cambiado? Pablo explica que es un cambio de mentalidad: “antes las cosas se hacían porque sí, porque tenían que ser así, sin pensar por qué tenía que ser así y con fundamentos que no se podían mover”.

Ahora, explica, “se busca entenderlo”. O con otras palabras: “Esperar, parar y escucharles. Frenar las leyes por leyes. Entender al otro”.

Buscar una buena relación, por tanto, es una de las claves: “relacionarme con el otro me hace crecer y afianzar la relación”. Momentos idóneos para ello -explica Pablo- son las comidas, que es cuando todos coinciden o las asambleas familiares, en las que se reúnen todos para abordar problemas que hayan surgido, reparto de tareas, organizar las vacaciones, hacer planes, etc.

Otra clave de UpToYou es que la realidad emocional que uno tiene es desde donde se interpreta lo que a uno le está pasando. Y esas emociones, explica, “vienen de las relaciones con los demás”. Este ejemplo lo ilustra: cuando a un hermano le irrita otro hay que ver esa irritación, interpretarla para ver la relación y decidir si se quiere mejorar o no.

Herramientas

Para aplicar estas ideas se sirven de las herramientas de UpToYou, como la cartilla emocional, en el que todos los días registran a través de símbolos cómo se han encontrado y después pueden compartirlo con un hermano o con los padres. Otras de las herramientas que han comenzado a poner en marcha es la tabla de crecimiento, en la que cada uno pone en que necesita crecer o mejorar. Después, cada uno pone lo que piensa y escribe en qué puede ayudarle el otro para crecer. “Es una herramienta muy interesante y al principio salía más fácil ver lo que tenía que mejorar el otro y costaba

más ver lo de uno mismo”, cuenta Ana, una de las hijas mayores. Esta herramienta está dando muchos frutos: “no hace que seamos perfectos, hace que experimentemos el agradecimiento y la reconciliación como mecanismos de crecimiento en el día a día”, explica.

También han puesto en práctica la del consejero fiel, que te ayuda a distinguir lo que te gusta y te apetece de lo que realmente quieres. Para Pau, el mayor, sí ha habido un cambio: “Ahora intentamos entender más a los demás”.

Cada día en casa de los Romero-Vila es toda una aventura. Todos los días hay cosas que hacer, problemas que solucionar, decisiones que tomar... sin embargo el padre lo tiene claro: “lo importante es disfrutar de la familia desde lo que la familia realmente vive, es decir, discusiones, lavadoras, compra y cocina...”. “En la familia todos crecemos como personas, recibimos una educación, una forma de ver la vida, de relacionarnos con los demás que luego la llevamos fuera y eso es una aportación muy importante y necesaria para nuestra sociedad”, añade. “Es como una bomba, que aquí se cuece y explota fuera”, concluye.