

BEGOÑA IBARROLA PSICÓLOGA, TERAPEUTA Y ESCRITORA EXPERTA EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

“Si un niño tiene una rabieta, hay que hacerle reír”

Mal comportamiento en casa o en clase y malas notas. Si los niños tienen un problema con amigos o sienten miedo, rendirán poco en el colegio y se portarán mal

SONSOLES ECHAVARREN

Pamplona

El niño se ha enfadado con su mejor amigo en el recreo y vuelve a clase cabizbajo. Mientras la profesora escribe multiplicaciones en la pizarra, él solo rumia cómo van a hacer las paces. Y lo que menos le preocupa es la clase de Matemáticas. Emociones y aprendizaje van de la mano. Y muchas veces, los profesores o los padres no se dan cuenta y solo ponen el acento en los contenidos. Para hablar sobre la importancia de la educación emocional y de su repercusión en el rendimiento escolar, la psicóloga Begoña Ibarrola López de Davalillo imparte mañana una charla en Pamplona. Lo hace en el marco de la *IV Jornada de Educación Emocional* organizada por el colectivo *Padres Formados*. Las charlas, que tendrán lugar mañana en el Colegio de Médicos de Pamplona, están dirigidas a educadores y familias y buscan mostrar la importancia de la educación emocional en el desarrollo personal de los niños. Se espera la asistencia de unas 250 personas y el plazo de inscripción ya está cerrado. Bilbaína de 60 años, Begoña Ibarrola ha sido terapeuta infantil y es autora de más de treinta libros para niños y adultos sobre cómo gestionar las emociones.

Últimamente se habla mucho de educación emocional. ¿En qué consiste exactamente? Es un proceso continuado y permanente a lo largo de la vida que pretende desarrollar las emociones en los niños, desde los 3 años. La emoción es lo primero que tiene el ser humano. Sentimos, incluso, antes de nacer. Cuando el niño está en el vientre de su madre ya siente. Primero sentimos y después pensamos. En este orden. Y a veces se nos olvida. Se ha educado mucho la parte cognitiva y se han olvidado las emociones. Con la educación emocional, se ofrecen a los niños herramientas para hacer frente a los problemas de la vida.

¿Y en qué consisten?

Lo primero es que el niño conozca sus sentimientos y aprenda a identificarlos. Aunque ya los tiene desde antes de nacer es entre los 2 y los 3 años cuando les pone nombre (sabe que está enfadado, triste, contento...) Después, tiene que aprender a regular lo que siente para que las emociones no le hagan daño a él ni a los demás (si está enfadado tiene que demostrar ese enfado pero no molestando a los demás niños), a trabajar la autonomía (tener autoestima y esforzarse) y la empatía. El niño debe aprender a relacionarse con los demás y a convivir con personas difíciles o que no le caen bien.

¿Los padres sabemos cómo educar emocionalmente? ¿Cómo tendríamos que actuar en este terreno?

A los padres no nos han formado pero hay algo básico que debemos tener en cuenta; que es respetar el universo emocional de nuestros hijos. Es decir, no tenemos que enfadarnos cuando ellos se enfadan, ni ridiculizarlos cuando sienten miedo o pretender que siempre estén contentos. Tenemos que decirles; “si tienes miedo, yo te protejo” o “si estás enfadado, te ayudo a calmarte”. Hay unos trucos o mecanismos que funcionan



La bilbaína Begoña Ibarrola, de 60 años, ha escrito más de treinta libros infantiles y para adultos sobre emociones. Mañana imparte una charla en Pamplona. GEDIDA

muy bien y tienen un efecto inmediato en su comportamiento.

¿Sí? Díganos alguno para ayudar a los padres en el día a día...

Por ejemplo, si el niño tiene una rabieta, está enfadado o frustrado, hay un truco que no falla: hacerle reír de cualquier modo y conseguir que se olvide de ese pensamiento rumiante. Distraer al niño es algo muy fácil y

le llevas a dónde tú quieras. Le puedes decir; “tengo una sorpresa para ti” o “vamos a hacer un plan nuevo, a ver si adivinas cuáles”. Las emociones se controlan sustituyendo unas por otras. No hay que decirle “no te enfades”, “no tengas miedo” sino intentar que haga otra cosa, por ejemplo, que baile para descargar la energía cuando está muy enfadado.

El hábito de lectura, en el regazo de los padres

Begoña Ibarrola insiste en la importancia de que los padres lean cuentos a sus hijos. “El hábito lector se crea en el regazo de los padres”. Hasta los 2 o 3 años, los niños sienten pero no saben identificar los sentimientos. “A esa edad les ponen nombre. Saben qué es el enfado, el miedo, la tristeza... y los libros ayudan a identificarlos. Cuando los padres leen cuentos, los niños entran en un mundo mágico y no diferencian lo imaginado de lo vivido”. Por eso, añade, la lectura es un “buen entrenamiento emocional”. “El niño ve al lobo pero no siente miedo porque está en los brazos de sus padres”. Además, recalca, la lectura es una de las actividades que más potencia la empatía. “Sirve para abrir la mente. El niño va a conocer animales y situaciones que desconocían”.

Cuentos infantiles para aprender a sentir

Begoña Ibarrola López de Davalillo es psicóloga e imparte cursos de formación para padres y profesores. Terapeuta infantil durante más de quince años, ahora está centrada en la docencia (da clases en el Máster de Musicoterapia de la Universidad Autónoma de Madrid y a profesores) y en la escritura. Bilbaína de 60 años, es autora de 34 libros para niños y adultos. Destacan las colecciones *Cuentos para sentir* (*Yo soy mayor*, *El oso gruñón*, *La flor aventurera*, *La princesa valiente* o *Tú tienes la culpa de todo*), *Cuentos para el adiós* (cómo explicar a los niños la pérdida de un ser querido), *Cuentos para educar niños felices* o *Cuentos para aprender a convivir*.

SUS FRASES

“Los padres no debemos enfadarnos cuando nuestros hijos se enfadan ni ridiculizarlos cuando tienen miedo”

“Sentimos desde antes de nacer. Primero sentimos y después pensamos. Y a veces se olvida”

Pero a veces los niños siguen enfadados porque el motivo de su frustración no desaparece. Si se empeña en comer chucherías antes de cenar y no le dejamos...

Así es. Entonces tenemos que decirle con mucha calma “entiendo tu enfado y te comprendo pero no puedes comer las chucherías hasta después de cenar porque esa es la norma en esta casa”. Poco a poco, le vas desviando y el niño se da cuenta de que no estás molesto por su enfado. Las emociones son contagiosas y si no nos damos cuenta, con nuestro enfado aumentamos su frustración. También podemos hablarles de lo que sentíamos nosotros a su edad o de las cosas que sentimos ahora. Los niños tienen que saber que siempre vamos a estar ahí y pueden contar con nosotros. Estas estrategias hay que estudiarlas y pensarlas bien. No se pueden improvisar.

Bloqueo en exámenes

En la escuela, las emociones son las grandes olvidadas. ¿Los profesores están formados para gestionarlas?

En los planes de estudios de Magisterio no se imparte la Educación emocional pero cada vez hay más docentes que se forman por su cuenta. Y de forma transversal, imparten estas nociones en el aula a sus alumnos (en Lengua, Conocimiento del medio...) Los docentes se dan cuenta de que muchos problemas de conducta y aprendizaje tienen que ver con emociones.

¿Cómo afectan? Puede haber alumnos que hayan estudiado mucho pero que, por una crisis de ansiedad, se bloquean en un examen y se quedan en blanco.

Así es. La neurociencia (disciplina académica que mezcla contenidos de la psicología, la fisiología y la neurología) ha demostrado la influencia de las emociones sobre el aprendizaje y la conducta. La emoción va ligada a la atención y a la motivación. Además, la experiencia de triunfo provoca la secreción de unas sustancias químicas que aumentan la autoestima y favorece el aprendizaje. Es decir, si un alumno es alabado por el profesor va a rendir más.

Además de la parte académica, a los docentes les preocupa que las emociones puedan afectar a la conducta.

Efectivamente. Si un niño tiene un problema con un compañero o piensa que su profesor le tiene manía, siente miedo y se pone a la defensiva o ataca. Muchas reacciones violentas están generadas por el miedo. Si enseñamos a los alumnos a regular sus emociones, se ha demostrado que los problemas de conducta disminuyen en las aulas en un 85%.

Decía usted que la actitud de los profesores también puede condicionar el rendimiento académico de los alumnos...

Claro. Los profesores tienen que procurar experiencias de éxito en los niños y adolescentes e intentar que el miedo se anule. Si un profesor entra en el aula en septiembre diciendo que su asignatura solo la aprueba el 10%, predispone a los alumnos y les pone nerviosos solo con verle. Al final, terminan suspendiendo pero es él el que ha provocado ese fracaso. Hay que bajar las metas y ponerlas muy cercanas. También puede ocurrir que un alumno no conecte con su profesor de Matemáticas, por ejemplo, porque piensa que le tiene manía. Aunque pase de curso y tenga otro profesor, ese niño va a seguir teniendo manía a las Matemáticas porque las asocia al miedo. Y su potencial baja un 50%. Cuando trabajé como terapeuta, me encontré con niños que eran muy buenos en algo pero que no habían descubierto hasta que dejaron de sentir ese temor.