La familia, la primera escuela de las emociones (Mar Romera [Mar Romera]) (z-lib

Comunicación Audiovisual (Instituto Profesional Arcos)

Studocu is not sponsored or endorsed by any college or university
Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

La familia, la primera escuela de las emociones

Mar Romera

Prólogo de Francesco Tonucci

DESTINO

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
DEDICATORIA
PRÓLOGO
POR QUÉ, PARA QUÉ Y PARA QUIÉN ESTE LIBRO
INTRODUCCIÓN
PRIMERA PARTE. ¿DÓNDE ESTAMOS Y QUÉ NECESITAMOS?
1. LA INFANCIA EN EL SIGLO XXI
2. LA ADOLESCENCIA DEL SIGLO XXI
3. ¿CÓMO SE SIENTEN EN UN MUNDO EFÍMERO?
4. INTELIGENCIA EMOCIONAL: ¿POR QUÉ AHORA?
5. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y VALORES
6. LA IMAGINACIÓN Y LA EMOCIÓN SIEMPRE GANAN A LA RAZÓN
7. EDUCA EN COMUNIDAD: CASA – COLEGIO – CALLE. ¿CON QUIÉN EDUCAR?
8. LAS HABILIDADES INTRAPERSONALES
9. LAS HABILIDADES INTERPERSONALES
10. LA IMPORTANCIA DEL JUEGO. EL JUEGO ES UNA COSA MUY SERIA
11. EL «TRABAJO» INFANTIL
12. ¿LAS AFICIONES DE LA INFANCIA SON LAS DE LOS ADULTOS?
13. PASADO - PRESENTE - FUTURO: LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO
14. VIVIR SU AUTONOMÍA
15. LOS LÍMITES: ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?
16. TENER PROYECTOS, MARCARSE OBJETIVOS: LA IMPORTANCIA DEL «QUÉ»
SEGUNDA PARTE. ¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE?
17. ORGANIZAR Y DINAMIZAR SITUACIONES DE APRENDIZAJE
18. ESCUCHAR
19. LA DIFERENCIA ES UN RECURSO
20. SIN JUICIOS NI COMPETITIVIDAD
21. ACOMPAÑAR SERENA Y CONFIADAMENTE
22. RESPETAR EL TIEMPO NECESARIO PARA CRECER
23. IMPLICAR A LA INFANCIA EN EL PROYECTO
24. CERCA DE LA ALEGRÍA, LO SENCILLO Y LO POSITIVO
25. TRABAJAR EN EQUIPO
26. PREPARADOS PARA EL CAMBIO
27. APRENDER, PRACTICAR, EXPERIMENTAR Y VIVIR DANDO SENTIDO A LO QUE HACEMOS
28. EL CUERPO ES IMPORTANTE
29. RESPETAR NUESTROS ORÍGENES Y RECONOCER EL POTENCIAL
30. LA INTEGRACIÓN DE LAS TIC
31. MUY CERCA DE LA NATURALEZA
32. PLATAFORMAS EMOCIONALES DESDE LAS QUE SE APRENDE

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

CONCLUSIONES ABIERTAS
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
CRÉDITOS

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

SINOPSIS

Hoy en día la conciencia entre los adultos sobre la importancia de la inteligencia emocional es total y absoluta: sabemos que una buena gestión emocional es clave para nuestro bienestar.

Y lo que es bueno para los adultos todavía lo es más para los niños y niñas. Por este motivo, la educación de las emociones se ha convertido en el pilar educativo fundamental del siglo XXI. Si mostrar las emociones ya no es un tabú como lo era hace cincuenta años, lo que nos toca ahora es aprender a educar a los más pequeños en ellas para que las reconozcan y las identifiquen. El mayor regalo que les podemos hacer a nuestros hijos para que crezcan sanos, felices y conscientes de quiénes son es enseñarles a convivir con las emociones.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Mar Romera

La familia,
la primera escuela
de las emociones

Prólogo de
Francesco Tonucci

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

A mis hijas, Mar y Elena,
esencia de lo que soy y por lo que existo

A Javi, el pilar de mi familia y de mi corazón

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

PRÓLOGO

Prologar el libro de una persona que cuando me escribe comienza siempre sus cartas con «Querido Maestro», con «m» mayúscula, no es fácil. Lo es menos todavía si se es consciente de que esta «alumna» sabe mucho más que el maestro. Y la cosa se complica si uno admite que no se le da bien escribir prólogos. Pero cuando María del Mar me lo propuso, rápidamente le contesté que sí. ¿Por qué lo hice? Para entenderlo he tenido que leer el libro que ella me mandó en PDF: lo hice porque respondí con el corazón, porque quiero mucho a Mar, por lo menos tanto como ella me quiere a mí.

Pero ahora debo escribir el prólogo y para esto no basta el corazón, debo utilizar también la razón. Y la razón me sugiere que introduzca las observaciones de Mar y que subraye algunas de sus ideas gracias al consejo de mis maestros.

¿DE QUIÉN SON LOS HIJOS?

El 21 de septiembre de 1976, en Almá-Atá, en la Unión Soviética, antes de la caída del Muro de Berlín, el pedagogo italiano Mario Lodi empezó una conferencia con estas palabras: «El niño no es propiedad ni de la familia, ni de la escuela, ni del Estado. Cuando nace tiene derecho a la felicidad». Me parece un buen programa educativo para padres, maestros y administradores públicos. Los niños no son de nuestra propiedad, sino que son soberanos, y tienen derecho a ser felices.

Cada una de estas afirmaciones acarrea consecuencias. Si mi hija, o mi hijo, no son de mi propiedad, significa que yo, como padre, no tengo la autoridad de decidir por ella o por él. Pero, ya que tengo que tomar muchas decisiones en su nombre, deberé tratar de conocer y de tener en cuenta sus aspiraciones, sus deseos y sus capacidades, y de no olvidar nunca que el objetivo de las decisiones que yo tome es su felicidad. Esto, repito, vale para padres, para maestros, para alcaldes y también para los políticos que gobiernan nuestro país.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

CUANDO LOS HIJOS SUPERAN A LOS PADRES

Recuerdo con emoción y ternura el día en que le pedí a mi hijo mayor, que debía de tener unos catorce o quince años, que me ayudara a mover un objeto pesado, y me di cuenta de que era más fuerte que yo. Recuerdo que aquel día me sentí orgulloso. Desde entonces, mis hijos me han ayudado a resolver problemas prácticos, a responder preguntas sobre varias cuestiones difíciles para mí y que ellos conocían bien (y no sólo sobre nuevas tecnologías) o a contrastar mis ideas políticas con sus opiniones casi siempre distintas. Creo que observar a los hijos crecer y superarnos en los diversos ámbitos es una de las satisfacciones más bonitas que nos conceden la paternidad y la maternidad.

La descripción más bella de esta profunda y emocionante sensación la leí en una carta de don Lorenzo Milani. En estas pocas líneas de prólogo, citaré a este pedagogo dos veces, y no es por casualidad. Milani era un cura que fue exiliado por el obispo de Florencia a una pequeña parroquia de montaña, en Barbiana, donde no había ni corriente eléctrica ni calles. Allí, dedicó toda su breve vida a dar clase ocho horas al día 365 días al año a los hijos de los montañeses de su parroquia, a los que la escuela pública había rechazado. De aquella rara y extraordinaria experiencia nació la *Carta a una maestra*, que se publicó en 1967, hace cincuenta años, pocas semanas antes de la muerte de don Lorenzo. Aquel libro produjo en mí una conversión verdadera y total, y cambió radicalmente mi modo de entender la escuela y la educación.

Volviendo a la cita de este apartado, don Milani recibe de Michele, un alumno que se encontraba en el extranjero, una carta con duras críticas a su labor como maestro. Don Lorenzo le responde: «Me ha parecido maravilloso, siendo ya viejo, encajar el golpe de un hijo, porque es una señal de que el hijo ya es un hombre y no necesita niñera, y éste es el objetivo final de todas las escuelas: criar hijos más grandes que ella, tan grandes que puedan burlarse de ella. Sólo entonces la vida de esta escuela o de este maestro ha llegado a su plenitud y el mundo ha progresado. Finalmente me he dado cuenta de que la escuela debe esforzarse siempre, a la espera del glorioso día en que su mejor alumno le diga: “Pobre vieja, ya no entiendes nada”. Y la escuela responderá renunciando a conocer los secretos de su hijo, feliz por el simple hecho de que él esté vivo y sea rebelde».

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

DEBEMOS DEJARLES VIVIR

Otro gran maestro, a quien en realidad conocí hace poco, es el pediatra polaco Janusz Korczak. Fue el director del orfanato hebreo de Varsovia, que administró como una verdadera república de niños y niñas, con una asamblea que tomaba decisiones, un periódico interno y un tribunal de niños que juzgaban tanto a sus iguales como a los adultos. En los años treinta del siglo pasado escribió una Carta Magna de los derechos de la infancia que hoy se considera la madre de la Convención de las Naciones Unidas de 1989. Korczak murió en 1942, acompañado de sus huérfanos, en la cámara de gas del campo de exterminio de Treblinka.

Pero la frase que quiero presentar para subrayar los temas que María del Mar dedica al derecho de autonomía de los niños y niñas es un fuerte reproche que el pediatra les hizo a las madres de clase acomodada de Varsovia. Escribió: «Por miedo a que mueran, no los dejáis vivir». Esta frase me impresionó mucho porque en los años treinta los niños morían muy a menudo, pero el gran pediatra denunció esta protección materna que no permitía a los niños y a las niñas de entonces vivir su vida, tener experiencias o correr riesgos cuando era necesario.

Hoy, afortunadamente, los niños no acostumbran a morir, es raro que haya accidentes, pero les prohibimos, más que en los años treinta, salir de casa, estar con sus amigos y vivir la experiencia de la aventura, del descubrimiento, del juego a partir del cual construyen su conocimiento, de la socialización, de la habilidad de descubrir su vocación, aquello en lo que valdrá la pena invertir su vida y lo único que les permitirá ser felices. Vale la pena recordar que los problemas a los que se puede enfrentar un niño de hoy en día —sufrir violencia o un accidente, por ejemplo— suelen ocurrir en casa o en el coche de sus progenitores.

¿QUIÉN LES ROBA A LOS NIÑOS?

La autora ha dedicado mucha atención a la necesidad de los niños y las niñas de poder llevar a cabo su vocación, de poder permitirse no ser aquello que sus padres quieren para realizar sus deseos o apaciguar sus frustraciones, sino

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

aquello que representa las aspiraciones del niño o niña, aquello para lo cual ha recibido su mejor talento. Esto no sólo vale para los padres, sino también para los maestros y maestras.

Loris Malaguzzi dedica a esta cuestión una bella poesía que empieza así:

El niño tiene
cien lenguas
cien manos
cien pensamientos
cien maneras de pensar
de jugar y de hablar
cien, siempre cien
maneras de escuchar
de sorprenderse, de amar
cien alegrías
para cantar y entender
cien mundos
que descubrir
cien mundos
que inventar
cien mundos
que soñar.

El niño tiene
cien lenguas
(y además cien, cien, y cien)
pero se le roban noventa y nueve.

¡Se le roban noventa y nueve! ¿Quién roba tanto a los niños? Ciertamente hoy son muchos los ladrones de los sueños, de las sorpresas, de las alegrías de los niños. La televisión, la familia, la ciudad. Pero una parte importante de este gran robo también lo lleva a cabo la escuela. Y ¿cómo puede la escuela robar tanto a los niños? Simplemente proponiéndoles pocas posibilidades, pocos lenguajes y pocos mundos. El éxito escolar consiste en sacar buenas notas en lengua, matemáticas y ciencias. ¡Y basta! Quien haya nacido pintor, músico,

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

actor, artesano, o también naturalista, explorador, investigador... no encontrará su lenguaje, no reconocerá *la* escuela como *su* escuela, y sentirá que, de sus cien lenguas, noventa y nueve le han sido robadas. Dejará la escuela, se quedará sin aprender o aprenderá con mucho esfuerzo y poco beneficio, y la odiará toda su vida.

Necesitamos una escuela que sepa ofrecer a todos la posibilidad de exprimir del modo más adecuado la propia vocación, la propia inteligencia y los propios sentimientos.

¿CÓMO LLEGAR A SER BUENOS MAESTROS?

La autora nos recuerda a menudo que no importa aquello que los padres y los maestros dicen, sino aquello que los padres y los maestros son. Estoy completamente de acuerdo, y para confirmar este argumento le paso una vez más la palabra a don Milani, que escribe en su libro *Experiencias Pastorales*: «Con frecuencia me preguntan los amigos cómo hago para llevar la escuela y cómo hago para tenerla llena. Insisten para que les escriba un método, que les precise los programas, las materias, la técnica didáctica. Equivocan la pregunta. No deberían preocuparse de *cómo hay que hacer para dar escuela*, sino sólo de *cómo hay que ser para poder darla*. […] Hay que tener las ideas claras respecto a los problemas sociales y políticos. No hay que ser interclasista, sino que es preciso tomar partido. Hay que arder del ansia de elevar al pobre a un nivel superior. No digo ya a un nivel igual al de la actual clase dirigente. Sino superior: más de hombre, más espiritual, más cristiano, más todo.».

Mar ha logrado hacer en este libro aquello que ha hecho otras veces (con la colaboración de su marido Javier) en su casa cuando me invitan a cenar: ha preparado un plato complejo, mezclando con sabiduría sabores distintos. Ha unido las palabras de sus maestros a su experiencia como madre, esposa y maestra, y a estos ingredientes les ha añadido anécdotas, historias, leyendas de varias culturas. Y lo ha mezclado todo con su extensa formación pedagógica sobre una cuestión delicada y fundamental, la educación emocional, un tema del cual creo que es una de las mayores expertas. Por eso espero que este libro pueda llegar a manos de muchos padres, maestros y también de hijos e hijas, para que

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

puedan ayudarnos a interpretar este tiempo nuestro, confuso y lleno de contradicciones, al cual con tanto esfuerzo se enfrentan las nuevas generaciones, y con más esfuerzo aún tratamos de comprenderlas, y ayudarlas, los padres, las madres, los abuelos y las abuelas.

FRANCESCO TONUCCI

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

POR QUÉ, PARA QUÉ Y PARA QUIÉN ESTE LIBRO

Ningún hijo o hija viene con un manual de instrucciones. Llegan a casa, lo ocupan todo y a partir de ese instante toca amar e improvisar. De estas situaciones de amor y de improvisación, y con muchas horas de lectura, surgen estas páginas, unas páginas llenas de teoría, de experiencia, de errores y de aciertos en la crianza.

Cuando hablo de teoría no lo hago porque ello sea imprescindible para convertirse en buenos padres, es porque mi profesión —docente en todas las etapas del sistema educativo, pedagoga y psicopedagoga— me ha llevado a buscar respuestas entre años de universidad, libros y más libros. No sé bien en qué momento encontré respuestas, aunque lo cierto es que algunas llegaron a mí y me ayudaron a vivir como profesional y como madre. La mayoría lo hicieron entre la vigilia y el sueño, cuando la calma da paso a la reflexión y a la creatividad. Y ahora siento que ha llegado el tiempo de compartir y sistematizar, y quiero hacerlo desde la premisa de que en educación no existen las recetas elaboradas, porque educar es un mundo de amor y de imaginación.

Este libro está pensado para ser compartido con padres y madres, con abuelos y abuelas, con hermanos mayores y con cualquier persona a la que le importe la infancia y el futuro. En algunos de sus capítulos podrás encontrar historias para compartir también con los hijos e hijas.

El objetivo de estos párrafos, en los que se mezcla la intimidad de la experiencia de una madre con la reflexión profesional y los años de trabajo, es poner palabras a lo que en ocasiones sucede durante «el oficio de ser padres», en las tareas de educar, en el camino de ver cómo crecen nuestros hijos. Sin pretensiones de dar la solución de nada, aunque sí de compartir el camino de educar hacia una autonomía moral y un desarrollo excepcional de la dimensión emocional de nuestros hijos e hijas.

En esta aventura, la de ser padres, hay días soleados y espléndidos, pero también hay días nublados y difíciles. Días en los que te gustaría conocer el futuro y asegurar la decisión que ellos, pequeños que crecen, deberían tomar; y

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

días en que sólo querrías que no pasara el tiempo para vivir cada minuto dos veces al menos. En todo esto sé que nos queda poco más que hacerlos fuertes, honestos, hábiles para el cambio y llenos de valores que los conduzcan a enfrentar la vida como merecen y como merece el planeta Tierra. El mundo cambia muy rápido y la única forma que nos queda para adaptarnos a los cambios es entrenar en nuestros menores sus habilidades emocionales. Los siglos XIX y XX se encargaron de entrenar las habilidades racionales; el siglo XXI ha dado paso a un nuevo enfoque que trata de llevarnos a la supervivencia, y éste es el emocional. De ello va este libro, de vivencias, de emociones, de parámetros para la reflexión y el aprendizaje. Entre sus líneas se encuentran pequeñas sugerencias que nos ayudarán a llenar nuestras mochilas de recursos para la vida.

El crecimiento integral del ser humano se apoya en cuatro pilares fundamentales: el físico, el cognitivo, el emocional y el trascendental. En relación al físico debemos cuidar nuestro cuerpo, nuestra alimentación y nuestros hábitos de vida para que sean saludables. En lo cognitivo, el siglo XXI nos invita a aprender a pensar, pensar de forma crítica, creativa y con habilidad, destreza y estrategia. En lo trascendental debemos plantearnos la repercusión en el futuro de nuestros actos en el presente, reflexionar el pasado e integrarlo en nuestras experiencias, donde errores y aciertos son valiosos, vivir el presente y visualizar el futuro desde nuestra responsabilidad. La integración, el gran hilo que cose, la energía que une... El desarrollo integral de la persona es el tercer pilar: LO EMOCIONAL. Son nuestras emociones las que mueven nuestra vida, las que nos ayudan a disfrutarla en todas sus versiones y a vivirla sin malgastarla. Son las emociones las que llenan la vida cotidiana y las que deciden.

No existen edades para cada cosa, pero sí existen momentos para cada edad, y será cada persona la que descubra su propio camino y su propia razón de ser cuando los que rodeamos esa vida le posibilitemos construir su autoconcepto, sin límites ni imposiciones de ningún tipo. Educar a nuestros hijos e hijas en estos términos es el gran reto de nuestros días. De esto va este libro. De esto va mi vida.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

INTRODUCCIÓN

El verdadero peligro de los sueños es que se cumplen, y cuando esto sucede no podemos quejarnos de lo que ha sucedido... Aquella mañana sonó el teléfono, y al otro lado, después de descolgar, pude oír la voz de un amigo que me proponía irnos a Nepal, visitar Katmandú y hacer *trekking* por el valle del Khumbu para ver de cerca el techo del mundo. Mi respuesta fue sí.

Se lo propuse a mi familia y, sin ninguna preparación, nos metimos en la aventura. Ropa para la ocasión comprada casi de camino en una gran superficie, mucha ilusión y nada de entrenamiento. Salimos de Granada, Madrid, Doha y Katmandú. El aterrizaje en esta ciudad nos trasladó a otra época, nuestras coordenadas de supervivencia habitual fueron modificadas. Nos rodeaban nuevos olores, sabores, sensaciones poco habituales y, sobre todo, la mirada de la gente.

Mis hijas, Mar, de dieciocho años, y Elena, de catorce, se adaptaban desde el asombro, el respeto y la curiosidad. La pequeña entusiasmada, la mayor al acecho de una aventura que no había elegido y a la que se había animado llevada por mi entusiasmo. Visitamos la ciudad, los alrededores y sus templos, y convivimos con sus gentes, que nos fascinaron. Llegó el día de volar a Lukla, el aeropuerto más pequeño y más peligroso del planeta. Allí estábamos, en una avioneta sobrevolando el Himalaya, las ocho personas que componíamos la expedición: mis hijas, mi marido Javier, dos amigos y su hija de diez años, y nuestro colega experto en aventuras Javi Campos, además de mí.

Era un proyecto fascinante: conoceríamos Nepal, nos acercaríamos a la intimidad del Himalaya, podríamos admirar de cerca las mayores montañas del mundo..., y todo lo haríamos de la mano de un experto, que no sólo es experto sino que es mi amigo y que cuidaría de nosotros y de mis hijas. Serían unos días de *trekking* fácil, era una buena época y contábamos con el mejor asesoramiento. El proyecto era un privilegio, de este modo se lo hacía llegar a mis hijas, y en este proceso «casi les exigía» que estuviesen contentas, entusiasmadas, transmitiéndoles que todo lo que nos estaba sucediendo y lo que nos iba a

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

suceder era fascinante. Aunque todavía no he contado que Mar siempre ha sufrido vértigo, que la montaña no le gusta y que caminar en plena naturaleza aún menos.

Nuestro vuelo Katmandú-Lukla fue bien, para mí trepidante y divertido, entre cajas y bolsos de viaje, sentados a un palmo del piloto y planeando entre los picos más altos e impresionantes del planeta. Mar, con sus puños apretados y la cara pálida, no habló en todo el trayecto, no se permitió «ver» nada. La fortaleza de Elena le ayudaba a sonreír. Yo disfrutaba a la vez que exigía que los demás lo hicieran.

Lukla nos acogió aquella noche, nuestro primer *lodge*, dormir con poca comodidad, sin baño, con frío, para mí entre apasionantes sabores y olores de comida nepalí, para mis hijas algo poco apetecible, acostumbradas a su mundo gastronómico occidental. Al día siguiente iniciamos nuestra marcha.

El tercer día de subida, primer avistamiento del Everest. Mis ojos no daban tregua, belleza, naturaleza, montañas tan perfectas como las que dibujan los niños de educación infantil, miradas de porteadores y reatas que te adelantan en silencio al ritmo acompasado de la naturaleza. Y allí estaba, el Everest, imponente, majestuoso, afirmándose en silencio como el punto más alto del planeta. Mar llegó la última al punto desde donde se veía el Everest, una pequeña explanada que invitaba al descanso. Compartimos ese instante con personas de muchas culturas diferentes, con dos jóvenes que se prometían amor eterno mientras intercambiaban sus alianzas y un chico de la comunidad *sherpa* que vendía latas de cerveza y mandarinas, ¡increíble!

La gastroenteritis había hecho mella en Mar, que tenía décimas de fiebre, vértigo y un cansancio emocional tremendo. Alguna lágrima se escapaba de vez en cuando de sus ojos... Al llegar a la explanada, mi hija mayor se sentó de espalda al Everest. Me acerqué a ella y le dije:

—¡Cariño!, date la vuelta, ahí está, ¡el Everest!

No me miró, no me contestó, no hizo intención de moverse.

—¡Cariño!, ¡es el Everest!

Cansada de mi insistencia, levantó su mirada, clavó sus profundos ojos azules en los míos y me dijo:

—¿El Everest? ¡El Everest es tu proyecto, míralo tú!

No podía entenderla. Era una experiencia increíble, un proyecto alucinante... Y ella, ella no miraba. Yo, supuesta experta en educación, en inteligencia emocional, le contesté:

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

—Hija, vas a conseguir estropearnos la expedición a todos.

Ella no me respondió, dejó escapar alguna lágrima más y no miró... Mi colega Javi Campos, un amigo que la quiere muchísimo, la miró y le dijo:

—¡Venga, chica! Tu hermana es más pequeña que tú y no protesta.

Desde luego, si alguien nos hubiera dicho que lo hiciéramos lo peor que pudiésemos no nos habría salido tan perfecto.

Ella volvió a dejar salir sus lágrimas, no dijo nada, no miró. Nos levantamos y seguimos subiendo, todos con la cabeza baja, sin hablar, cada uno con nuestros pensamientos y «nuestras culpas». Fue imposible disfrutar el resto de la subida.

Cuando quedaba poco para ver el precioso valle de Namche Bazaar, tras una subida de 750 metros en unos tres kilómetros, una reata de yaks nos obligó a pegarnos a la «pared» para dejarlos pasar y la situación nos regaló una maravillosa vista del valle. La emoción contenida ayudó a que mis lágrimas pudieran rodar libremente. Mi marido me dio la mano y también se emocionó. Mar, cogiendo mi otra mano, se dejó llevar y me dijo:

—¡Mami! ¡Así sí! Cuando me dices que lo haga no puedo hacerlo, no me gusta la montaña y me encuentro muy mal, pero cuando tú sientes yo también puedo sentir.

Creo que lloramos los tres. El circo de montañas que rodean el valle se quedó con nuestro secreto.

A la mañana siguiente, tras una noche de no dormir demasiado bien, en la ciudad considerada por los montañeros como el inicio de cualquier *trekking* por el Himalaya, al llegar al salón del desayuno me encontré con las tres niñas reunidas: Mar, Elena y la hija de nuestros amigos. ¡Menuda sorpresa nos iban a dar!

—¡No seguimos! —dijeron al unísono.

Todos los adultos del grupo nos pusimos a buscar soluciones, quién se quedaba con ellas mientras los demás seguían, qué podíamos hacer, cómo acortar nuestro recorrido, quizá volvernos...

Esa mañana yo estaba algo más inspirada que el día anterior y me senté con ellas.

—¿Existe alguna posible solución? —pregunté.

No di soluciones, no hice razonamientos lógicos, no volví a repetir las maravillas de la aventura que estábamos viviendo. Hablaron, debatieron, propusieron... Y sí había una solución.

—Cada mañana antes de salir a andar, o mejor cada noche antes de

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

acostarnos, queremos organizar nosotras la jornada que tendremos por delante, saber dónde vamos, cuántos kilómetros andaremos, cuántos metros de desnivel, cuántas veces pararemos a tomar té... Y conocer toda la información que consideremos necesaria, porque las etapas las diseñaremos nosotras...

—Pero —argumenté yo— Javier Campos y nuestro guía nepalí saben mucho de esto y lo tienen todo muy bien organizado.

—Es cierto, mamá, pero cuando preguntamos «¿cuánto falta?» él dice poco, y su poco no tiene nada que ver con el nuestro. Sabemos que dice poco porque nos quiere y porque cree que de este modo lo pone más fácil, pero es lo contrario, nos lo pone más difícil.

Pregunté a las dos pequeñas si opinaban igual y su respuesta fue contundente.

—¿Por qué no habíais dicho nada? —quise saber yo.

—Porque a mi hermana siendo más mayor no la escuchasteis y las cosas no estaban como para decir algo nosotras —soltó mi hija menor.

El viaje continuó con sus reglas.

Mar no pudo disfrutar de la montaña, no estoy segura ni de que la viera. Su cara fue bastante diferente el día que visitamos las escuelas de Edmund Hillary; ese día sí pudo encontrar su espacio, mirar lo que quería ver y sentir lo que necesitaba sentir.

Al día siguiente el camino transcurrió por la ladera de la montaña, con el río abajo, contemplando de forma incansable el Everest, Lhotse y Nuptse a lo lejos y muy cerca de nosotros el Ama Dablam; creo que fue entonces cuando me enamoré de esa montaña. Llegamos donde queríamos llegar. Cada uno de nosotros disfrutó de cosas diferentes. Regresamos a Lukla, a Katmandú, templos y miradas; personas y animales... un viaje para la retina y el alma.

Pero me queda una historia más que contar, de las muchas que vivimos en aquel viaje: al llegar a España, a Granada, a casa, pedí a mis hijas que me pasaran las fotos que tenían en sus móviles para hacer un álbum conjunto, y cuál fue mi sorpresa cuando vi las fotos de Mar, cientos de fotos preciosas, impresionantes. Y entre ellas ninguna montaña, todo eran personas, caras, niños y niñas. Mi hija mayor había vivido otro viaje, con una sensibilidad extrema, con un amor probablemente infinito. Lo importante no era que había conseguido superar puentes colgantes, dormido a pocos grados, sufrido gastroenteritis, convivido con su vértigo y su poco gusto por la naturaleza: lo importante era que, una vez más, nos demostraba y se demostraba que es una gran mujer.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Entre sus fotos, sólo hay una de una montaña: el primer avistamiento del Everest. No la hizo durante la subida, la hizo de bajada, cuando los demás, saturados de ver montañas, ni siquiera nos paramos.

—¿Por qué tienes esta foto? —le pregunté.

—¡Porque te quiero, mamá!

Una sonrisa, un guiño y...

—Pero no te confíes, siguen sin gustarme las montañas.

Nuestros hijos e hijas son nuestro proyecto, pero nuestros proyectos no son los suyos y la clave de la educación está en respetarlos. Contemplar el Everest de cerca era una aventura maravillosa, todo estaba previsto y preparado, y todo un privilegio poder vivir la experiencia. Sin embargo, era mi proyecto, no el suyo.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

PRIMERA PARTE

¿DÓNDE ESTAMOS Y QUÉ NECESITAMOS?

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

1

LA INFANCIA EN EL SIGLO XXI

Los niños comienzan por amar a los padres. Cuando ya han crecido, los juzgan, y, algunas veces, hasta los perdonan.

OSCAR WILDE

Mi abuelo materno pensaba que si podía incluir en la dote de mi madre y de mis tías una máquina de coser aseguraría parte de su «éxito» en la vida. Mis padres pensaban que si se aseguraban de que mi hermano y yo fuéramos a la universidad el «éxito» en nuestra vida estaría asegurado. Ellos, nacidos durante la guerra civil, apenas pudieron ir a la escuela, apenas saben las primeras letras y las cuatro reglas. Ellos tuvieron que emigrar para labrarse un futuro: salieron de un cortijo en La Alpujarra, una comarca de la provincia de Granada, y anduvieron caminos difíciles y trabajos duros para poder encontrar su futuro, nuestro futuro, el de mi hermano y el mío. Su vida los obligó a aprender rápido, a decidir y a resolver. Sin títulos académicos, consiguieron ser personas nobles, honorables y muy competentes. Mi hermano y yo somos lo que ellos construyeron para nosotros.

Ahora les toca a mis hijas, y yo no sé cómo garantizar su «éxito». Ya no vale la máquina de coser, tampoco el título universitario. Porque en la actualidad es bueno obtener un título, pero eso no nos garantiza nada. Nuestras hijas nacieron en una casa normal, con circunstancias normales, y esto en nuestro siglo supone una dieta sin gluten, humidificador en la habitación y muchas lecturas para intentar hacerlo bien. Nuestros abuelos no leyeron sobre educación, nuestros padres tampoco, nosotros sí, pero no sé si realmente lo estamos haciendo mejor. Nuestros hijos e hijas, igual que antes nosotros, siguen siendo curiosos, sorprendentes, preguntones y con ganas de cambiar el mundo que les ha tocado

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

vivir. Suelen vivir sobreprotegidos, y eso los hace más débiles cada vez, pero a la vez los obligamos a vivir enmarcados en la sobreexigencia, lo que los lleva en ocasiones a perder la infancia que deberían vivir por derecho, asumiendo roles de adulto que no tendrían jamás que pensarse para ellos.

Creo que la infancia es la etapa más importante para la vida del ser humano, y como tal es necesario dejársela vivir. Los avances en neurociencia nos lo confirman, pero este argumento no nos debe llevar a obligar a nuestros niños y niñas a vivir hiperocupados como los adultos de su entorno.

El juego sigue siendo sin lugar a duda el principal canal para el aprendizaje, el crecimiento y el conocimiento, y en ocasiones, cuando veo las agendas de los niños y niñas, creo que se nos olvida. La infancia es una etapa, pero más que una etapa es un espacio y un tiempo. Es un momento que debe ser considerado como tal, y no como preparación de nada.

Los cambios vertiginosos que nos rodean (en todos los ámbitos: política, economía, tecnologías...) nos colocan a los adultos en la estela del miedo: ¿cómo garantizar el éxito de nuestros hijos? La respuesta a esta pregunta suele venir de la mano de la hiperprotección y la hiperocupación. Y lo hacemos así porque los queremos, aunque esta actitud nos lleva a privarlos de infancia, a convertirlos en pequeños adultos; tanto es así que también ellos y ellas están empezando a sufrir enfermedades típicas de adultos: estrés, depresión, falta de sueño o alteraciones en la alimentación.

No hay recetas, sólo es necesario dejarles vivir su infancia, sin prisa, sin contar el tiempo, con calma, desde la admiración que conseguirá el verdadero anclaje del amor. El día que volví del hospital con mi hija de tres kilos entre los brazos me di cuenta de que todo había cambiado. Nuestra casa nunca volvió a oler igual, a estar ordenada de la misma manera, la cocina se vio inundada por multitud de «aparatos», todos para la niña. Lavar a mano, no mezclar su ropita, cambiar los hábitos según sus ritmos, no volver a dormir de verdad nunca más... Y nunca más ir de compras sin pensar en ellas. Amar de forma incondicional no significa hacerlo bien, sólo es el primer paso. En los primeros años de la vida el potencial de un niño o niña es increíble, sus capacidades ilimitadas, y sólo las encorsetan nuestras expectativas. Para que su desarrollo suceda como es debido tenemos que escuchar más y hablar menos, admirar más y mirar menos, tocar más y dirigir menos, saborear cada minuto por el valor que éste tiene, y no por el que tendrá en el futuro.

La afectividad debe ser el único hilo conductor de toda situación educativa.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Niños y niñas tienen que sentirse seguros y construir su conocimiento a partir de la formación de un autoconcepto real y una autoimagen positiva. Los niños y niñas no aprenden lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros.

Cuenta la leyenda, con todo lo que las leyendas tienen de verdad y todo lo que tienen de mentira, que había una vez una mamá muy preocupada porque su hijito de seis años, diabético, comía azúcar a escondidas y estaba en peligro de muerte sin que ella pudiera hacer nada.

La mujer buscó médicos, asesores, y ninguno le aportaba una solución. El niño prometía no volver a hacerlo pero la promesa no se cumplía, y a la menor ocasión volvía a comer dulces y ello hacía imposible controlar su diabetes.

Una persona amiga aconsejó a la madre ir a visitar al Maestro, a Gandhi, y pedirle consejo. Esto supuso un gran esfuerzo para la madre, pero lo hizo: un largo viaje, largas horas de espera y al final, con su hijo de la mano y delante de Mahatma, le dijo:

—Maestro, mi hijo es diabético y come azúcar a escondidas. No sé qué hacer, lo he intentado todo y si esto no cambia va a morir.

El Maestro calló y miró al niño. Lo hizo de corazón a corazón, y después de un largo rato en silencio dijo:

—Márchense y vuelvan dentro de quince días.

La mujer no entendió, pero lo hizo. Pasados los quince días, la mujer y su hijo volvieron a llamar a la puerta de Gandhi:

—Maestro, hemos vuelto cuándo y cómo nos dijiste. Mi hijo en estos quince días ha vuelto a comer azúcar y ha sufrido un coma diabético, ha estado a punto de morir.

El Maestro volvió a callar, volvió a mirar de corazón a corazón. En el silencio, arrancó del niño una sonrisa, y fue entonces cuando con mucho amor le dijo al pequeño:

—Prométeme que vas a dejar de comer azúcar.

El niño tardó un ratito, pero al cabo de unos minutos, de forma sublime y con una nueva sonrisa en sus labios, contestó:

—Maestro, te lo prometo.

En aquel momento la madre y el Maestro supieron que el niño no volvería a comer azúcar.

—Podéis marcharos —dijo el Mahatma.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Al salir por la puerta la madre, que no había entendido nada, se volvió, miró al Maestro y le dijo:

—¿Por qué no le dijo usted esto hace quince días a mi hijo? En estas dos semanas podía haber muerto.

Entones Gandhi vio claro que la que no había entendido nada era la madre, y mirándola con mucho amor y sus manos entre las suyas le dijo:

—Fui yo el que tuve que dejar de comer azúcar.

Nuestros hijos no aprenden lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros: nuestros miedos, nuestras ilusiones, nuestros hábitos, nuestros valores y nuestros sueños. Los niños y niñas nos ven siempre, aunque pensemos que no nos están mirando. Son el eco más perfecto. En ocasiones sus respuestas no son inmediatas, aparecen con el tiempo, pero siempre aparecen.

Si nuestros hijos e hijas viven con adultos que están bien, ellos estarán bien. Aprenden por ósmosis, por modelos, por imitación. No aprenden por discursos o lecciones.

—¡Te lo he dicho mil veces!

¡De qué poco sirve a veces esa frase tan repetida! Si no te gustan algunas conductas de tus hijos, revisa muy bien qué les ofreces cada día.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

2

LA ADOLESCENCIA DEL SIGLO XXI

Al fin y al cabo, somos lo que hacemos para cambiar lo que somos.

EDUARDO GALEANO

No sé bien cuándo empieza esta etapa ni cuándo termina, los estudios y teorías no se ponen de acuerdo. No sé si es un concepto social o psicológico, o quizá ambos, pero tampoco esto importa. Lo que sé es que mi padre estaba en esta franja de edad cuando se quedó sin madre y cogió poco más que una maleta de madera y emigró, primero a Cataluña y después a Alemania. Mi madre, con sólo diecinueve años, dijo «¡sí quiero!» a mi padre y se marchó con él a Alemania; nunca había salido de su cortijo en La Alpujarra, y el viaje más largo que había hecho había sido a Granada. No pasaba nada, eran fuertes; adolescentes pero fuertes. Sus objetivos eran claros y sabían que la salida de aquella crisis sería el éxito: su crecimiento personal, la construcción de un pequeño patrimonio que les diera la seguridad de una vida apacible con las necesidades primarias cubiertas, las suyas y las de sus hijos.

Cuando hoy los escucho hablar de aquella época puedo ver que lo hacen con cariño, que sus esfuerzos los llevaron al crecimiento y a la superación personal, y ante la pregunta de si repetirían la respuesta es sí. Si mis hijas hoy tuviesen que hacer eso mismo no sé cómo saldrían de la cruzada. Ellas saben idiomas, han viajado, tienen títulos, su principal «ocupación» ha sido prepararse y, sin embargo, no sé si están preparadas.

El sociólogo Zygmunt Bauman nos habla de la modernidad líquida, de la vida líquida, del miedo líquido o del amor líquido. Esta metáfora evidencia de forma clara la precariedad de los vínculos humanos, una precariedad en la que tenemos la obligación de ser libres, asumiendo la angustia que supone la libertad

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

y la toma de decisiones en un entorno libre. En esta situación no hay previsión de futuro. Los líquidos se transforman constantemente, no mantienen la forma (hay quien habla ya de sociedad gaseosa), y eso nos lleva a una constante incertidumbre, siendo esta palabra, «incertidumbre», una de las que más se escucha en nuestros informativos: todo es incierto, el próximo gobierno, la bolsa, los mercados, la vivienda, el trabajo, los programas informáticos... Todo parece transitorio y volátil.

Los adolescentes, por el hecho de serlo, se preguntan constantemente «¿quién soy?», y en estos momentos, en el contexto donde viven (líquido, incierto, volátil, podría decirse que adolescente) no pueden encontrar respuesta. La adolescencia es un momento de cambio y de búsqueda, de encuentro con uno mismo, de protesta sobre lo que hay para encontrar el quién soy. Pero cuando esta búsqueda se realiza sobre arenas movedizas y escenarios cambiantes la cosa se complica, y aparece el miedo al miedo, el miedo a no estar a la altura, a no dar la talla, a no encontrar lo buscado, aunque realmente no está claro qué se busca. Como dijo Zygmunt Bauman,

> la modernidad líquida produce falsas ilusiones (anula el pasado y renace cada vez, sin causas ni consecuencias, excepto el riesgo de aburrirse). Esta sucesión de renaceres se convierte en un abanico consumista compulsivo que va desde liposucciones hasta lo último en complementos de moda, todo se hace en nombre de la búsqueda de lo auténtico, de ser uno mismo en cada momento.

Ante esta situación nuestros jóvenes han decidido quedarse al margen, no participar en la sociedad, no anclar vínculos y desarrollar su vida social en contextos virtuales, viviendo rápido, tomando zumo de naranja envasado en vez de naranjas, que los obligan a pelar y masticar. Alcohol, depresión, drogas, conductas violentas, bandas, extremos... Viven en un constante desconcierto. Entablar relaciones sólidas puede considerarse una amenaza. Todo es perecedero, volátil: las relaciones, la educación, la información.

Mi padre nació en la guerra, vivió una posguerra y le tocó atravesar la gran depresión de los cincuenta, pero sus expectativas personales y sociales siempre iban al alza; él sabía, sin ningún patrimonio heredado, que «superaría» a sus padres, a pesar de que cruzó la frontera sin nada. En cambio, mi hermano y yo fuimos educados con la idea de que «superaríamos» a nuestros padres, social y económicamente. Ellos lo creían y lucharon por ello. Nosotros lo creímos y peleamos por ello.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Mis hijas, preparadas, con idiomas, tecnología, supuestamente muy formadas, han vivido la crisis de final de siglo, han entrado en un túnel del que no ven la salida; han sido educadas para superar a sus padres, pero sienten que esto no será posible. La realidad les ha caído encima y deben enfrentarse a un mundo duro e inhóspito.

Leer y escuchar al psicólogo Roberto Aguado me ha ayudado a inferir una gran realidad, y es que hasta la segunda guerra mundial la forma de controlar la sociedad era mediante la culpa y el miedo. En nuestro hemisferio y en nuestro continente, después de la contienda mundial, la manera de controlar, de controlarnos, es con la alegría.

Como sabemos las emociones no son ni buenas ni malas, ni positivas ni negativas. Todas son necesarias e imprescindibles para la supervivencia, las podemos describir como agradables o desagradables, pero, insisto, todas son necesarias. El miedo y la culpa los podemos calificar como desagradables y la alegría como agradable, pero esto no es siempre tan evidente; en ocasiones, las emociones se confunden. La alegría puede manifestarse de diferentes maneras, desde la diversión hasta el éxtasis, pasando por el placer o la felicidad. Si preguntamos a cualquier padre qué quiere para su hijo la respuesta es que sea feliz. ¡Ser feliz!, eso se convierte en una obligación.

La sociedad que nos acoge nos obliga a ser felices, y para ello nos «obliga» a conducir un determinado coche, vestir una marca, beber un refresco, viajar a lugares lejanos, disfrutar de vacaciones de anuncio... Sin todo esto se nos ha vendido que no se puede ser feliz, ésta es la gran forma de control de la sociedad neoliberal y de consumo: es obligatorio estar alegre para ser feliz, y debemos hacer lo que sea para conseguirlo. La alegría produce adicción, si no puedo conseguir la química necesaria para ser feliz, porque mi cuerpo no la produce, tengo que buscarla fuera: tomarla, fumarla. Cuando no sabemos manejar bien la alegría, ésta nos lleva hacia la tristeza, la frustración e incluso la ira. Si mezclamos todo eso con la realidad del adolescente el cóctel es explosivo.

Bauman sugiere que el desafío central reside en que la esencia de la idea de educación, tal como estaba concebida a lo largo de la modernidad, se ha venido abajo. Se han puesto en tela de juicio los elementos constitutivos de la pedagogía tradicional. Memoria, títulos y esfuerzo dejan de tener sentido tal y como estaban concebidos.

La memoria la llevamos en el bolsillo. Los títulos en sí mismos sólo valen para colgarlos en la pared y el esfuerzo desde el enfoque judeocristiano, que

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

sugiere que la recompensa sólo procede del sacrificio, el penar y el sufrimiento, hoy no vale. Es necesario trabajar y desarrollar la memoria como parte de nuestras funciones ejecutivas, no como un disco duro. Los títulos son imprescindibles más por el crecimiento personal derivado del proceso que por el título en sí. Competencia frente a capacitación. Disfrute, flujo, creatividad y crecimiento personal frente a sacrificio. La memoria, base de la educación tradicional, parece hoy día un componente secundario. El esfuerzo educativo no guarda una correlación clara con el éxito social. Y la cultura ya no es un conjunto sólido de saberes, sino algo fugaz, cambiante, «líquido». Estos conceptos son aplicables tanto a la escuela como a la familia.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

3

¿CÓMO SE SIENTEN EN UN MUNDO EFÍMERO?

Estamos en plena cultura del envase. El contrato de matrimonio importa más que el amor, el funeral más que el muerto, la ropa más que el cuerpo y la misa más que Dios.

EDUARDO GALEANO

Infantes y adolescentes sienten que no llegan, que no dan la talla, que tienen que pedir más y dar más, que la insatisfacción es permanente y el cambio tan rápido que ni ellos pueden adaptarse.

Carlitos es un niño, podemos imaginarlo en Infantil, en Primaria o en Secundaria, da igual. Se levanta cada mañana, mejor dicho, lo levantan, lo visten, lo desayunan; le rehacen la mochila, se la colocan, lo montan en el coche asegurándose de su seguridad (bien atado) y lo dejan en el cole. Entra antes de tiempo, el cole tiene aula matinal, dicen que para conciliar la vida familiar. En el aula matinal, Carlitos tiene acceso al ordenador y, aunque puede leer o repasar tareas, prefiere la informática. Puede ser incluso que en este horario matinal «lo vuelvan a desayunar»; nadie pregunta si tiene hambre, lo cierto es que hay presupuesto.

Suena la sirena, es hora de entrar a clase. Hay que hacerlo en filas, dicen que es para evitar conflictos; los principales conflictos que se generan a la hora de entrada al cole se producen por los lugares que se ocupa en las filas. Cuando se termina el cole nunca más se entra en fila, a no ser que ingreses en el ejército. En los lugares se entra con orden y se actúa con respeto. En clase, niños y niñas hacen igual, escuchan y atienden, y el profesorado cumple con los programas: sesiones de lengua, de mates, de ciencias... Bien rápido, definidas, todos y todas

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

a una, un poco de educación física y menos de música y de arte. Los avances de la neurociencia, de cómo aprende el cerebro, aún no han llegado, no han conseguido traspasar los infranqueables muros de la escuela.

Carlitos no hace bien su tarea, no termina a tiempo, y por lo tanto no puede salir al patio. Su maestro ha olvidado el artículo 31 de la Convención Internacional de los Derechos del Niño. Sólo le quedan diez minutos para jugar en el patio, un patio que cumple las normas de seguridad y en el que no hay nada. *Nada* es seguro. En estos diez minutos a los niños les debe dar tiempo de comer el bocadillo que les echaron en su mochila desde casa.

Nueva sirena, nueva fila, de nuevo a clase y la historia se repite hasta mediodía, cuando suena una nueva sirena, se forma una nueva fila y todos hacia la entrada al comedor. Comer entre un montón de gente, con ruido, pero, tranquilos, hay un monitor por cada mesa que controla que los niños se lo coman todo. Y todo es todo. *Todo* es seguro como *nada*. Aunque esto de comer también es rápido.

Un rato en el patio, hasta la jornada de la tarde. ¿En qué patio? En el de *nada*. En algunos patios en algunas épocas hace mucho sol, en otros hace frío. Pero, tranquilos, también en el patio hay monitores que vigilan y los niños y niñas están fuera de peligro, porque están siempre vigilados. Llega la jornada de tarde, en ocasiones con sesiones regladas y en ocasiones sólo con actividades extraescolares: fútbol, ajedrez, educación física de base, yoga, catequesis, informática, baile y, por supuesto, idiomas. Se me olvidó decir que el centro es bilingüe, que trabaja con un tercer idioma, incluso con un cuarto, que también ha incluido programas de estimulación y que trabajan con soportes digitales.

Hace más de diez horas que Carlitos salió de casa. Lo recogen, lo aseguran en el coche, se llevan a Carlitos, o a lo que queda de Carlitos... Ya en casa, toca hacer tareas, pero él está cansado, no le salen, no le importan, los mayores de la familia también están cansados, así que mejor un profe particular. Algunos días las tareas no se terminan.

Lo duchan, lo cenan, y para que la cena sea fácil es mucho mejor si utilizamos el iPad. El cansancio no le permite dormir, aunque es tarde. Y mañana empezaremos de nuevo.

Carlitos es un niño querido, y todos los adultos que hay a su alrededor quieren lo mejor para él, lo hacen todo por él. Quizá hemos olvidado hacerlo con él, escucharlo a él, entender que la seguridad excesiva lo convierte en inseguro y

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

que si la directividad durante toda su vida es la constante que marca el ritmo será difícil elegir cuando toque.

El juego, elemento imprescindible. Le dedicaremos un capítulo especial. Y con él la escucha, el tiempo, los límites y la conciencia del respeto.

No podemos vivir la vida por ellos, no podemos proyectar nuestras expectativas, cumplidas o no, en ellos, no podemos exigir lo que nosotros no somos o fuimos. Un niño, Carlitos, no puede trabajar de siete de la mañana a nueve de la noche, eso no debería estar permitido.

Nuestros hijos e hijas deben aprender a vivir mientras viven, recuperando para ello lo simple, el amor incondicional, el valor de una piedra, de un palo y, sobre todo, el valor del tiempo. Por ejemplo, como cuenta Antoine de Saint-Exupéry, al Principito le gustaba dibujar boas que digerían elefantes, pero como los mayores creían que se trataba de sombreros, le sugirieron que dejara de dibujar.

La teoría redactada es bastante fácil, la práctica algo más difícil, pero el primer paso para hacerla realidad es la toma de conciencia de nuestra propia situación.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

4

INTELIGENCIA EMOCIONAL: ¿POR QUÉ AHORA?

Los niños son el recurso más importante del mundo y la mejor esperanza para el futuro.

JOHN FITZGERALD KENNEDY

Cuando Elena, mi hija, terminó 4.º de la ESO, llegó a casa muy contenta, porque sus notas eran bastante buenas. Ese día recuerdo que, después de abrazarla y felicitarla, saqué el listado de competencias que dicta la Organización para la Cooperación y el Desarrollo, la OCDE, para el trabajador del siglo XXI y le dije que punteara todo lo que había conseguido:

- Se respeta a sí y al resto
- Tiene una vida interior rica
- Sabe escuchar y es comprensivo
- Reconoce los aciertos y aprende de sus errores
- Es innovador apoyado en una buena autoestima
- Tiene equilibrio emocional
- Honesto, honrado y leal
- Emprendedor y perseverante
- Puntual y responsable
- Maduro
- Comprometido con los clientes
- Espíritu proactivo
- Flexible ante los cambios
- Pensamiento estratégico empresarial

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

- Abierto a culturas y valores diversos
- Positivo y optimista
- Alienta el trabajo grupal
- Comunicación fluida
- Gestiona conflictos
- Ejerce liderazgo
- Potencia sinergias
- Inspira confianza
- Implicado, no se evade
- Intuitivo ante los errores
- Puede rendir bajo presión
- Usa la tecnología
- Espíritu de superación y aprendizaje constante
- Implicado en lo interno y lo externo
- Polifuncional
- [...]

Ella me miró y me dijo:

—Mami, yo he sacado buenas notas, sé hacer polinomios, resolver ecuaciones, analizar oraciones y muchos contenidos más, ¿nada de esto vale?

Yo volví a abrazarla, porque lo que más valía de la situación era su sonrisa de conquistadora. Entonces ella concluyó:

—Lo de optimista también lo tengo y las tecnologías creo que se me dan mejor que a ti. ¿Crees que tengo algún futuro?

—¡Seguro! —contesté—. Sin ninguna duda.

Sé que no puedo dar soluciones ni incluir en su baúl de dote para el futuro ningún certificado de «seguridad»; no sé en qué trabajará, no sé cuándo me jubilaré, no sé quién nos gobernará, no sé... No sé tantas cosas que el futuro y el de mis hijas se escurre entre mis manos como un líquido, es líquido.

Inteligencia emocional: ¿por qué ahora? La respuesta está en las líneas anteriores. Porque la necesitamos, porque no podemos encarar este futuro incierto sin desarrollar lo que se considera imprescindible para la supervivencia. Quizá la respuesta sintética está en las palabras «pluralidad» y «cambio».

Cada uno de nosotros, mayores y pequeños, debemos buscar con todas nuestras fuerzas las potencialidades que tenemos (nuestro «Elemento», que diría sir Ken Robinson), para poder desarrollar a partir de ellas un futuro, basado en

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

elegir y adaptarse al cambio. El futuro se puede intuir ubicado en una gran movilidad laboral, donde los trabajos se desarrollarán en equipo, casi siempre apoyados en las tecnologías, que cambian mucho más rápido que la adaptación del colectivo humano a sus propios cambios. Las investigaciones actuales, neurociencia, psicología y otras tantas, nos demuestran el poco valor del concepto clásico de coeficiente intelectual (parece no ser demasiado rentable) y las falsas creencias sobre el cómo se aprende. Por otra parte, el ser humano debe compensar con educación lo que no se da de manera natural, y eso es sustituir el concepto de educación clásica y tradicional por un proceso educativo que nos prepare para enfrentarnos a la cambiante situación actual. Éstas sólo son algunas de las razones de por qué es necesaria ahora la inteligencia-educación emocional.

Cuando mi padre era pequeño desarrolló su inteligencia emocional en la calle, siendo el menor de once hermanos, sobreviviendo a una guerra civil y una posguerra. Mis hijas, sin primos de su edad, viven en un edificio alto del centro de una ciudad, siempre acompañadas, protegidas. Mi padre necesitaba que le enseñasen a leer, mis hijas necesitan que les enseñen a vivir.

A veces pienso que vivir es como «comer bombones», que decía Forrest Gump: nunca sabes lo que tienen dentro. Cada situación de la vida puede ser eso, una sorpresa, si tú la «muerdes» con ganas de aprender y sorprenderte.

Para mí la vida también es invitar a bailar. No todo el mundo te dirá que sí, pero si el fracaso viene de la mano de una buena escala de valores la superación será una conquista. Cada sí será una danza disfrutada.

Pero creo que lo que mejor define el hecho de vivir es «coger olas». Tengo la suerte de pasar desde hace muchos años parte del verano en una playita de Granada, debajo del faro Sacratif, llena de piedras y de difícil acceso para bañistas tradicionales. Es un buen sitio para coger olas. A veces me siento en la arena y observo el ir y venir de afanados surferos que intentan una y otra vez coger la ola. Los hay que las cogen todas, y es imposible que salga bien. Son muchas las olas que te ofrece la vida, y evidentemente no te pueden salir todas bien, algunas se escapan, otras te revuelcan y sólo algunas se dejan surfear hasta hacerte sentir parte de la vida que desprende la propia energía de su movimiento. Hay personas que no cogen ninguna y pasan la tarde dando saltitos y esperando que llegue la apropiada, y también los hay que cogen las oportunas, las justas, las hechas para ellos y ellas.

Pero ¿cuánto tiempo se está en la cresta de la ola? ¿Cuánto tiempo te puedes

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

mantener de pie en la tabla? ¿Cuánta preparación ha sido necesaria para esos segundos? Y ¿qué pasa al final, cuando la ola rompe...? Es obvio, te caes de la tabla, la ola te revuelca y en muchas ocasiones vas a dar con la piedra menos oportuna.

El éxito es cada vez más efímero y difícil, y aunque éxito no es sinónimo de felicidad, y yo no quiero que mis hijas persigan hasta la esclavitud ninguna de las dos cosas (hablaremos de ello más adelante), es necesario reseñar aquí que debemos preparar a nuestros hijos para la caída, para cuando te revuelca la ola, para superar el fracaso, para superar la frustración, y no pretender garantizarles mantenerse en la cresta de la ola. Para esto y por esto, entre otras razones, es necesaria la Inteligencia-educación emocional hoy.

La periodista Erma Bombeck escribió un artículo comparando a los niños con las cometas:

> Te pasas la vida tratando de hacerlas volar. Corres con ellas hasta quedar sin aliento. Caen al suelo. Chocan con los tejados. Tú las remiendas, las consuelas, las ajustas y las enseñas. Observas cómo el viento las mece y les aseguras que un día podrán volar. Finalmente, vuelan. Necesitan más hilo y tú sueltas más y más, y sabes que muy pronto la bella criatura se desprenderá de la cuerda de salvamento que la ata y se elevará por los aires, como se espera que lo haga, libre y sola. Sólo entonces te das cuenta de que has hecho bien tu trabajo

Este texto se recoge en muchos blogs dedicados a educación, y en casi todos ellos se habla de amor.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

5

EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y VALORES

Cada vez que, al crecer, tengas ganas de convertir las cosas equivocadas en cosas justas, recuerda que la primera revolución que hay que realizar es dentro de uno mismo, la primera y la más importante. Luchar por una idea sin tener una idea de uno mismo es una de las cosas más peligrosas que se pueden hacer.

Donde el corazón te lleve,
SUSANNA TAMARO

No haremos teoría, al menos no demasiada, pero para seguir avanzando necesitamos algunos conceptos. Por eso en este capítulo definiré inteligencia emocional, educación emocional, emoción, sentimiento, valor y algunos otros elementos que nos facilitarán el viaje.

Para definir INTELIGENCIA EMOCIONAL no queda otra que ir al origen. El término lo acuñan Peter Salovey y John Mayer en 1990: definen la inteligencia emocional como la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones, cayendo en la cuenta de sus diferencias y, consecuentemente, utilizando ese conocimiento para conducirse en la vida.

Esta definición se ha ampliado, analizado y completado. Es Daniel Goleman el que difunde el término mundialmente y la define como la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados de ánimo propios y ajenos, incluyendo cinco habilidades asociadas a lo intrapersonal (internas, de autoconocimiento) y lo interpersonal (externas y de relación).

Aunque para mí la primera definición, pese a que el término no existía aún, es de Aristóteles: «Cualquiera puede enfadarse, eso es muy fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y de la forma correcta, eso, ciertamente, no resulta tan fácil».

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Esta definición se actualiza y perfecciona de la mano del psicólogo Roberto Aguado (2014): «La inteligencia emocional es saber escoger la emoción adecuada (la mejor opción emocional entre todas las posibles) en un contexto concreto, en un momento concreto y con la intensidad oportuna». El mismo autor afirma que «gracias a la razón, el ser humano ha dejado de tener un comportamiento animal, pero gracias a la emoción seremos capaces de no funcionar como máquinas».

Las investigaciones nos demuestran, gracias a tecnologías como la resonancia magnética funcional —un procedimiento clínico y de investigación que permite mostrar en imágenes las regiones cerebrales que ejecutan una tarea determinada—, que las funciones cognitivas se hallan movilizadas por el impulso emocional. «La emoción decide, la razón justifica», dice Roberto Aguado. Y es que la imaginación y la emoción siempre le ganan a la razón.

A partir de aquí, en nuestros días no se habla de ninguna disciplina sin mencionar las emociones. La economía mundial depende de las emociones de los seres humanos. La publicidad que mueve los sistemas y los mercados depende de las emociones, y para qué hablar de la política, tal y como se refleja en la serie estadounidense *House of Cards*: el devenir del mundo depende de las plataformas emocionales desde las que unos pocos deciden. Rafael Nadal puede remontar lo impensable en un partido de tenis porque su cabeza emocional le propone no rendirse. De este modo podemos hablar de todos y cada uno de los aspectos de la vida y de las sociedades.

Platón, Sócrates o Aristóteles quisieron desentrañar la emoción humana; Freud, Darwin y muchos otros la explicaron: Paez, Damásio y, por supuesto, Salovey y Mayer. Eso nos señala que durante milenios el ser humano ha intentado explicar las emociones y lo que sucede para que éstas se generen o expresen. Pero es muy reciente su estudio biológico, su explicación química, fisiológica y cognitiva. El enfoque neurocientífico de las emociones ha vivido un desarrollo increíble en la última década, hasta el punto de asistir en estos últimos años al nacimiento de la llamada neurociencia de la afectividad. En este nacimiento y posterior desarrollo ha tenido mucho que ver la evolución tecnológica de técnicas para el funcionamiento de nuestro cerebro en imágenes digitales «en directo» que ni la persona más creativa del siglo XIX habría podido siquiera imaginar.

Describir cada emoción, su conducta gestual, respuesta química, respuesta motriz, respuesta cognitiva, su ubicación concreta, su porqué y su para qué nos

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

aporta tanta información que este campo de investigación y las teorías que de él se desprenden están condicionando el resto de las disciplinas que en la actualidad mueven el mundo, tal y como se ha apuntado con anterioridad.

El tema es de tal relevancia que se utiliza como uno de los principales pilares del *marketing*, la publicidad o el cine (*Inside Out*).

Pero ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN? La definición varía según la disciplina desde la que se emite, y ha cambiado a lo largo de la historia y dentro de las diferentes culturas. Los griegos la llamaban *pathos*. Para Aristóteles, la emoción era aquello en razón de lo cual las personas cambiaban y diferían en sus juicios y de lo cual esperaban dolor o placer. En latín, de donde viene la palabra, *emotĭo*, significa «movimiento o impulso», «aquello que te mueve hacia».

Para el neurólogo António Damásio (2005), una emoción es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Podemos decir que las emociones son una parte fundamental del ser humano, determinan nuestro comportamiento manifestándose a través del ajuste social, el bienestar y la salud del individuo, que son el resultado de la interpretación y del significado que damos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Dice el profesor Manuel Segura que las emociones son impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio.

Las emociones son respuestas adaptativas que garantizan la supervivencia del ser humano. Gracias al miedo no ponemos el coche a 250 km/h, o gracias al asco no comemos alimentos en mal estado, igual que gracias a la admiración protegemos a nuestras crías... Las emociones son intensas, internas y cortas, parecen tener vida propia, son provocadas por estímulos externos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) o internos (recuerdos, imaginación).

Comúnmente se conocen las emociones como positivas y negativas, y aunque sólo es una cuestión de terminología, sí podemos afirmar que las emociones no son buenas y/o malas, pues desde este enfoque podríamos pensar que es necesario «eliminar» o minimizar las negativas, y lo cierto es que sin ellas no podríamos sobrevivir. Todas las emociones son necesarias, todas, por esto las caracterizaremos como agradables o desagradables, pero siempre necesarias.

Las emociones no podemos verlas directamente, sólo percibimos sus respuestas (cognitiva, fisiológica-química y motriz). Por este motivo en ocasiones nos «engañan»: pensamos que una respuesta concreta es fruto y evidencia de una emoción, y la realidad puede ser muy diferente.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Adaptación de un cuento popular de autor desconocido:

Cuentan que un día estaban todas las emociones en el lugar encantado, en el país de nuestros sueños, seguro que muy muy lejos y hace mucho mucho tiempo... Un día, en un atardecer de artista, la tristeza y el enfado se marcharon juntos a dar un paseo. Esto es algo que sucede a veces en la vida: pasean juntas y alternan sus respuestas en las respuestas de nuestra vida.

Juntas vieron un lago, era maravilloso. En él se juntaban todos los colores posibles, reales, reflejados, construidos por la mezcla o imaginados. Enseguida la tristeza dijo:

—¡Enfado! Por favor, ¿nos bañamos?

—¡Nos bañamos! ¿Nos bañamos? ¿Para qué? ¿Por qué? Tendríamos que desnudarnos —protestaba el enfado.

La tristeza insistió, rogó, y el enfado acabó accediendo. Se desnudaron y se metieron en el agua. Cuando estaban dentro, el enfado se dio cuenta de que estaba enfadado y protestó, gritó, se salió del agua, se vistió y se fue.

La tristeza, que cuando llega a un sitio se queda, sumergida en el agua no tenía intención de salir. Pero empezó a anochecer y se dijo.

—Sola, triste y desnuda... Mejor me salgo.

Con esfuerzo, salió del agua. Cuando estuvo fuera buscó sus ropas y no las encontró. Después de buscar un rato, al otro lado vio unos harapos, se acercó y allí estaban las ropas del enfado.

—El enfado, siempre lo confunde todo. Se ha equivocado y se ha puesto mis ropas. Yo no puedo irme desnuda.

La leyenda cuenta que la tristeza aquella noche se puso las ropas del enfado. Desde entonces, cuando encuentres a la tristeza no debes abrazarla a la primera, porque quizá dentro quien esté sea el enfado. Y si te encuentras con el enfado no le grites, que quizá dentro esté la tristeza...

Porque las emociones, a veces, si tú las dejas, mienten.

Neurológicamente, podemos decir que se trata de un conjunto de respuestas que proceden de partes del cerebro a estímulos externos, y de partes del cerebro a otras zonas.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Cada emoción tiene sus propias características, su propia singularidad, que se ha ido alcanzando y definiendo a lo largo de la evolución. Son muchas las clasificaciones que podemos encontrar sobre tipos de emociones, y de cualquiera de ellas se puede decir que es provisional, dada la ebullición científica que sobre el tema nos invade.

Muy común en el uso es la propuesta del psicólogo Paul Ekman, que en 1972, y después de realizar un estudio transcultural en la isla de Papúa Nueva Guinea llegó a la conclusión de que eran seis las emociones universales fundamentales:

- **Alegría**: entusiasmo, felicidad, diversión, satisfacción, euforia. Produce sensación de bienestar y seguridad.
- **Tristeza**: pena, aflicción, desconsuelo, desdicha, nostalgia, pesimismo.
- **Ira**: rabia, enojo, indignación, irritabilidad, cólera, resentimiento.
- **Miedo**: terror, pánico, desasosiego, espanto, sobresalto, aprensión, desconfianza. Produce ansiedad e incertidumbre.
- **Sorpresa**: asombro, sobresalto, estupefacción, perplejidad. Resulta transitoria y su expresión es variada.
- **Asco**: repugnancia, repulsión, aversión, desagrado.

En el año 2014 apareció un estudio elaborado por el Instituto de Neurociencia y Psicología de la Universidad de Glasgow que ofrecía una información diferente y afirmaba que sólo son cuatro las emociones fundamentales: alegría, tristeza, miedo e ira o enfado. Este estudio se basa en que la sorpresa y el asco comparten rasgos con las cuatro citadas y por tanto no se consideran básicas.

De estas dos clasificaciones llama poderosamente mi atención que la mayoría de ellas pueden definirse o calificarse como desagradables, y sólo la alegría como agradable. Me sucede que me faltan conceptos para definir estados agradables desde el plano emocional que no sean alegría.

Por su parte, Roberto Aguado amplía la lista a diez, y por ahora, para explicar lo que sucede en el mundo de la educación, tanto en la familia como en el colegio, me resulta mucho más útil. Su propuesta se estructura de la siguiente forma:

Universos emocionales desagradables:

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

- **Miedo**: temor, timidez, tensión, ansiedad, angustia, desesperación, horror, pánico, pavor.
- **Ira, rabia**: enfado, animadversión, resentimiento, enojo, irritabilidad, hostilidad, rencor, vergüenza, mentira, furia, cólera, ira, odio, violencia.
- **Culpa**: falta, error, menoscabo, imperfección, tropiezo, bochorno, pudor, rubor, autopunición.
- **Asco**: desagrado, desprecio, rechazo, aversión, repudio, aborrecimiento, repulsión, tirria.
- **Tristeza**: pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, aflicción, impotencia, indefensión, dolor, desagrado. Universos emocionales agradables:
- **Curiosidad**: inclinación, atracción, voluntad, logro, expectación, interés, comodidad, atrevimiento, arranque.
- **Seguridad**: serenidad, comedimiento, corrección, quietud, templanza, calma, ponderación, sosiego, paz, control, enraizamiento, satisfacción.
- **Admiración**: tranquilidad, respeto, identificación, imitación, asombro, fascinación, estupefacción, amor.
- **Alegría**: diversión, gratificación, estremecimiento, contento, excitación, deleite, placer, entusiasmo, felicidad, enamoramiento, euforia, éxtasis.

Y nos queda la **sorpresa**, considerada neutra, ya que como emoción breve no se sabe si deriva en agradable o desagradable.

Para António Damásio las emociones son la reacción fisiológica del cuerpo frente a estímulos con carga emocional. Son respuestas automáticas, no requieren pensamientos, preceden a los sentimientos, son el sustrato de éstos. Podemos sintetizar diciendo que las emociones son dinámicas relacionales, y no estados demasiado permanentes, y nuestro ser como sistema que se debe a las propiedades de sinergia y recursividad es mucho más que la suma de las partes. No existe acción humana sin emoción que la provoque y la haga posible como acto.

Las emociones no necesitan del lenguaje para ocurrir, sí de la química. Necesitan del lenguaje para ser pensadas y reflexionadas, y por otra parte el lenguaje puede hacer de estímulo para aparecer.

Para conocer una emoción es interesante observar la acción, y para explicar

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

las acciones es necesario «conocer» la emoción.

En ocasiones es útil saber cuáles son las características gestuales de cada emoción:

1. Alegría

Ligera aceleración del ritmo cardiaco. Sonrisa. Elevación de la comisura de los labios. Labio superior con una máxima abertura e inferior en forma de «U». Se ven los dientes. Arrugas alrededor de los ojos. Ojos abiertos, mirada chispeante. Cejas elevadas. Frente limpia. Elevación del tono de la voz, mayor sonoridad. Facilidad para la memoria y el recuerdo.

2. Tristeza

Reducción del tono muscular. Aumento de la frecuencia cardiaca, reducción del volumen sanguíneo. Elevación de la parte inferior de las cejas. Descenso y unión de las cejas, separadas en rampa de la nariz. Párpado superior plegado hacia la oreja. Ojos caídos, achinados. Descenso de la comisura de los labios. Pómulos hacia abajo. Inclinación de la cabeza. Mirada hacia abajo. Boca curvada, irregular, con la comisura plegada, la dentadura retraída, las orejas hacia delante. Voz gutural y sollozo.

3. Enfado / ira

Tensión muscular alta. Ritmo respiratorio alto. Respiración torácica y agitada. Subida de sangre hacia la cabeza y extremidades superiores. Sensación de calor. Elevación del párpado superior. Mirada fija. Labios en tensión, apretados y afinados. Dilatación de los orificios nasales. Incremento en la intensidad y en la frecuencia de la voz. Enrojecimiento de la cara. Puños cerrados.

4. Asco

Descenso de la presión sanguínea. Ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. El gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior. Cejas contraídas. Comisura de los labios tensa. Dientes apretados y boca cerrada. Se para la respiración. Aumento de la visión.

5. Culpa

Inclinación del rostro hacia abajo. Manos a la cara o a la cabeza. Mirada hacia abajo, ojos casi cerrados. Rubor, sensación de calor. Posible frecuencia de

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

parpadeo. Mordida del labio inferior. Movimientos ralentizados. Descenso del tono de la voz.

6. Miedo
Caen los párpados superiores y se curvan hacia arriba las cejas. Además, el entrecejo se arruga y los labios se estiran horizontalmente. Aumenta el ritmo de la respiración, la sangre fluye hacia las extremidades inferiores y el corazón. Palidez en la cara. Mirada fija. Manos a la cara en señal de protección.

7. Seguridad
Musculatura relajada. Mirada directa. Cabeza recta sin levantar la barbilla. Gestos de seguridad tendiendo a la simetría, cuerpo expresivo hacia la calma. Posturas abiertas. Mirada empática y relajada, boca entreabierta. Hombros elevados, cabeza alta.

8. Curiosidad
Atención máxima. Ojos abiertos y atentos, mirada fija. Atención auditiva elevada. Labio superior en pico. Boca entreabierta. Sonrisa. Activación especial en la musculatura de todo el cuerpo, fundamental hombros, abdomen y glúteos.

9. Admiración
Las cejas se elevan, los ojos se abren y se tornan brillantes, mientras que en la simple sorpresa están apagados. Por último, la boca, en lugar de abrirse de par en par, se abre ligeramente y dibuja una sonrisa.

10. Sorpresa
Es la emoción más breve y puede fundirse con otras. Los párpados superiores suben, pero los inferiores no están tensos. Ojos muy abiertos, redondos. Boca abierta, redonda. La mandíbula suele caer. Se para la respiración y después se acelera.

Como ha escrito Roberto Aguado, «la emoción decide, la razón justifica». Es decir, que la imaginación y la emoción siempre ganan a la razón.

Y... ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS? Para Damásio, los sentimientos son

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

representaciones mentales de los estados fisiológico-sensoriales del cuerpo. Podemos decir que son la parte consciente de la emoción. Son el arraigo de una emoción, desde la traducción cognitiva, mediatizada por la cultura y por la estructura axiológica de cada persona. Para M. Segura son «bloques de información integrada, síntesis de datos, de experiencias anteriores, de deseos y proyectos del propio sistema de valores y de la realidad». Internos, intensos y relativamente duraderos.

Igual que no entiendo emociones positivas y negativas, sí lo creo de los sentimientos. El anclaje de una emoción desagradable se convierte en un sentimiento negativo. El anclaje de una emoción agradable, cuando no se controla, también puede ser un sentimiento negativo. Por su parte, el anclaje de emociones agradables pueden ser sentimientos positivos. No existen las recetas fijas y elaboradas.

Por ejemplo, el miedo, que nos salva la vida, convertido en sentimiento puede ser una fobia que nos destroce. Igual sucede con la alegría, una emoción agradable (genera dopamina, endorfinas), arraigada como sentimiento obsesivo, nos puede llevar a tal dependencia que haga cambiar hábitos de nuestra vida y convertirlos en cualquier cosa menos en saludables.

En el texto del anuncio publicitario de un banco podemos leer:

> Queda aclarado: que se te vaya la vista no es infidelidad; puntuar al nuevo no es infidelidad; seleccionar en el metro no es infidelidad; pedir un préstamo X sin ser de X entidad bancaria no es infidelidad a tu banco. Préstamo X: lo que pasa en X se queda en X.

Se trata de una emoción, no de un sentimiento.

Juguemos con los ejemplos: hace veinticinco años que convivo con mi pareja, Javi, y le quiero. Aun así, después de conocer a un chico, escucharlo, olerlo, verlo, aunque sólo sea unos minutos, me gusta (emoción). No lo quiero (sentimiento). No es infidelidad (fidelidad: valor). ¿Puedo evitar que pase el «me gusta»? No. Porque todos los estímulos provocan reacciones. Los estímulos nunca son neutros.

Imaginemos que no tengo pareja, y ese chico me gusta. Yo también a él. Quedamos, pasamos veintiún días de ensueño, nos hemos enamorado (estamos en la emoción alegría). Pasa el tiempo, somos pareja. Pasamos de emoción a sentimiento (nos queremos).

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Los sentimientos se arraigan en las emociones. Los valores (culturales) se anclan en los sentimientos. Volviendo al anuncio del banco, la fidelidad es un valor, un valor muy propio de la cultura judeocristiana; no lo es de igual forma en otras culturas. Será ejecutado con mayor eficacia si la pareja primero se enamoró y después se amó.

Lo cierto es que, sin ser lo mismo, los términos «emoción» y «sentimiento» en ocasiones se confunden y se utilizan de forma indistinta sin ser lo mismo. Están correlacionados pero no son lo mismo. Desde la razón no podría evitar la emoción, por definición sí el sentimiento, aunque nadie dijo que esto fuese fácil.

Los valores son otra cosa, ni emociones ni sentimientos, aunque están muy relacionados y en ocasiones se confunden. Los valores son constructos culturales derivados de culturas concretas, creencias y costumbres. Son aprendidos. También necesarios en cualquier proceso educativo.

Las emociones son las mismas en todas las familias, en todas las personas del planeta Tierra. Los valores no, son diferentes en cada momento histórico, en cada sociedad y en cada cultura.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

6

LA IMAGINACIÓN Y LA EMOCIÓN SIEMPRE GANAN A LA RAZÓN

No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta.

VINCENT VAN GOGH

En esta afirmación radica el éxito de las películas de miedo, los efectos de la publicidad, el éxito de los proyectos o el fracaso de los mismos. Tu casa te da tranquilidad, la conoces bien, llevas mucho tiempo viviendo en ella, es absolutamente segura. Cada noche la recorres a oscuras antes de ir a la cama, en esos momentos tu cabeza va ocupada con la agenda del día siguiente... Esta noche se ha hecho tarde viendo una peli de miedo, una peli de esas que te hace abrazarte al cojín como si de un escudo protector se tratase; termina la peli, tienes la piel de gallina y un miedo horroroso para cruzar hasta el dormitorio. Sabes que no hay nada ni nadie, una parte de tu cabeza explica a la otra que es una tontería, que no es verdad, que cada noche haces el recorrido sin problema; el razonamiento es veraz, lógico, racional... Debería ganar la partida y, sin embargo, no lo hace: ganan la imaginación y la emoción.

Conoces perfectamente los beneficios de la dieta, o de dejar de fumar, o de hacer deporte. Sabes lo bueno que sería para tu calidad de vida reducir el consumo de alcohol o cambiar este o aquel hábito. ¿Por qué no lo hacemos? De nuevo la respuesta se encuentra en la emoción y la imaginación. Las razones son aplastantes, las conoces, las podrías explicar a cualquiera, pero no lo haces. El enfado, el miedo, el asco o la culpa ganan la partida a la razón. «Mañana empiezo, esto no me afecta, lo haré cuando quiera...»: la imaginación también gana a la razón.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Expliquemos una nueva historia de Carlitos. El pequeño vive en una familia común, su padre y su madre trabajan mil horas al día para garantizar lo mejor a sus hijos. Carlitos va a un buen cole. Es un niño espabilado, despierto, con buenas capacidades; está en Primaria o en Secundaria (el nivel no es importante), llega el final del trimestre y con él las notas. Ha suspendido matemáticas. En la reunión de evaluación del profesorado la frase que más se repite sobre Carlitos es: «Puede pero no quiere».

Su tutora se reúne con él y le dice:

—¿Qué pasa Carlitos? ¿Por qué has suspendido? Tú eres muy listo y podrías sacar sobresaliente. ¡Puedes pero no quieres! Con lo que se esfuerzan tus padres por ti. ¿Por qué crees que has suspendido?

—Porque no atiendo en clase —dice Carlitos.

—¿Por qué más?

—Porque no hago las tareas.

—¿Por qué más?

—Porque me distraigo en clase, hablo y no escucho.

—¿Lo ves, Carlitos? Eres muy listo. Sabes muy bien por qué suspendes. Si tú quisieras podrías, pero no quieres.

En este momento de la conversación Carlitos se siente fatal. Entiende perfectamente todo, sabe lo que tendría que hacer y no es demasiado difícil, y eso le hace sentirse muy culpable. Las lágrimas están a punto de presentarse.

—¿Qué harás de ahora en adelante? —le pregunta la maestra.

—Estudiar, hacer los deberes, llevar todo al día, sentarme al principio de clase, no distraerme. Estudiaré en vacaciones y recuperaré.

—Muy bien. Ahora debes decirles a tus padres que vengan a recoger las notas.

Un nuevo bloque de cemento acaba de caer sobre su cabeza. Antes de salir del despacho su tutora le dice:

—Por cierto, mañana a segunda hora tienes una entrevista con la orientadora. Te espera en su despacho a las diez.

—A esa hora tengo matemáticas —dice Carlos.

—No pasa nada. No faltes a la cita.

Al día siguiente, en el despacho de la orientadora, la historia se repite. El mismo mensaje, apoyado en algunas palabras más técnicas, incluso en el resultado del test de principio de curso que ratifica la idea: ¡puedes!

—Nos volvemos a ver a la vuelta de vacaciones —le informa la orientadora.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

«Perderé más clases», piensa Carlitos, pero no dice nada.

Su madre y su padre pasan a recoger las notas. El discurso se repite. La tutora explica el «¡puede pero no quiere!». Y él está delante, mirando hacia el suelo, sin levantar la vista. En un momento determinado le piden que salga del despacho.

De vuelta a casa, en el coche, casi no puede respirar. Nadie habla y el camino es más largo que nunca. «¡Puedo pero no quiero!», repite una y otra vez su cabeza. En un semáforo, su madre mira hacia la parte de atrás del coche y le pregunta:

—¿Por qué nos haces esto? Te hemos llevado al mejor colegio que podemos, con mucho esfuerzo, te damos cuanto nos pides, nos esforzamos por ti, y ¿qué haces tú? ¿Cómo nos pagas? No eres capaz de hacer un pequeño esfuerzo, porque claro, si fueses tonto, si no pudieras, pues no pasaba nada, pero no, no es eso, ¡es que no quieres! ¡No me lo puedo creer! ¡No puedo creer que nos hagas esto!

En este punto Carlitos ya no puede contener las lágrimas, que bajan a gran velocidad, y su cabeza piensa a borbotones, igual le surge comprar una nueva libreta y empezar de nuevo que irse de casa. Lo que tiene claro es que su madre es buena y que él tiene la culpa de todo, porque puede pero no quiere.

Pasados unos días hace una firme promesa a su familia. Se esforzará muchísimo el próximo trimestre. Y sí, es así durante los primeros días. Le cuenta su plan a la orientadora en esa primera cita, y a su madre y a su profe de mates... Libreta nueva, primera fila... Pero en unos días, las cosas empiezan a no ser fáciles, la libreta quizá se pierde y pasamos a tercera fila. Y al cabo de poco todo vuelve a estar como al principio. Carlitos es un buen niño, ¿qué pasa entonces? Sabe lo que tiene que hacer, ¿por qué no lo hace?

Dice R. Aguado que «lo importante no es saber lo que hay que hacer, sino poder hacerlo». Y es que, la incapacidad para hacer algo, «aunque sepamos qué hay que hacer, nos dice que el cambio no depende de la voluntad, ya que la parte racional dice poco, depende de la emocional».

El ser humano no es capaz de hacer cosas sólo por saber qué es lo que tiene que hacer. Lo que hacemos está condicionado por la emoción que se activa con la situación vivida, y no tanto por la información que entendemos o comprendemos desde la razón.

La afirmación correcta no es «¡puede pero no quiere!», sino «¡puede cognitivamente pero no puede emocionalmente!».

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Poder hacer lo que tenemos que hacer se consigue si se activa la emoción adecuada para cada situación, y esto no es posible sólo por entenderlo, si se sigue instalado en la emoción que impide realizarlo.

Sin emociones no hay toma de decisiones.
ANTÓNIO DAMÁSIO

Lo cierto es que podemos aprender a cambiar de emoción sin razonar. Pensemos en un niño muy enfadado al que intentamos razonar sin conseguir nada de él; sigue enfadado, incluso cada vez más, pero se asusta (aparece un gran perro enseñando los dientes). En ese momento sale de la ira para entrar en el miedo, cambia de emoción y posiblemente modifica su conducta. Aunque la tecnología no sea fácil, la tecnología es posible, ¿verdad? Pues lo mismo ocurre con la gestión de las emociones: que no es fácil, pero es posible.

Por eso, si conseguimos cambiar los estímulos que mantienen a Carlitos en emociones poco apropiadas para el aprendizaje quizá pueda cambiar su emoción y por ende su acción en y ante la escuela y las matemáticas.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

7

EDUCA EN COMUNIDAD: CASA – COLEGIO – CALLE. ¿CON QUIÉN EDUCAR?

Este capítulo se podría resolver con una sola palabra: ¡*UBUNTU*!

Nelson Mandela explicó su significado. *Ubuntu* es una actitud mental prevaleciente entre los nativos del extremo sur de África, que surge del dicho popular *«umuntu, nigumuntu, nagamuntu»*, que en zulú significa «una persona es una persona a causa de los demás».

Ubuntu es una regla ética sudafricana enfocada en la lealtad de las personas y las relaciones entre éstas. La palabra proviene de las lenguas zulú y xhosa. *Ubuntu* es visto como un concepto africano tradicional. Una persona con *ubuntu* es abierta y está disponible para los demás, respalda a los demás, no se siente amenazada cuando otros son capaces y son buenos en algo, porque está segura de sí misma, ya que sabe que pertenece a una gran totalidad, que se decrece cuando otras personas son humilladas o menospreciadas, cuando otros son torturados u oprimidos.

Un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y les dijo a los pequeños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas. Cuando dio la señal para que corrieran, todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, y después se sentaron juntos a disfrutar del premio. Cuando él les preguntó por qué habían corrido así si uno solo podía ganar todas las frutas, le respondieron:

—*UBUNTU*, ¿cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

UBUNTU: «Yo soy porque nosotros somos».

Necesitamos trabajar juntos desde todos los sectores con objetivos comunes y propuestas que suman.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

La propuesta de este modelo educativo surgió como rebeldía y como necesidad. Durante la última década se ha discutido mucho en el ámbito de la educación sobre «competencias», tanto que en ocasiones me daba la impresión de que se nos olvidada hablar de los protagonistas, la infancia.

Estos tres elementos hacen referencia a los tres participantes fundamentales en el juego de educar: infancia, profesorado y familia. En casa, en el colegio y en la ciudad. Desde la totalidad del ser humano (cuerpo, cabeza y corazón).

«Educa toda la tribu», como dice un proverbio afrimundo, sea de manera voluntaria o involuntaria, y como esto es así necesitamos tomar conciencia de la importancia de hacerlo juntos y con objetivos comunes.

La propuesta de *La ciudad de los niños*, de Francesco Tonucci, es un ejemplo evidente, plausible y posible de que esto es posible. Se trata de una educación global e integral donde la infancia es protagonista. No se trata de un proyecto para la infancia y sí de un proyecto con la infancia.

Las posibilidades de todo aumentan cuando somos muchos con el mismo objetivo, no importa si somos pequeños. Una fábula del pueblo bantú cuenta que:

Un día el león hizo que se reunieran todos los animales de la sabana, del bosque y de la montaña. Cuando todos llegaron ante él, el pregonero se subió a un árbol y gritó la proclama:

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

—Orden del Rey León. Todos los animales, de todo género, especie y tamaño deben reconocer al león como rey, rindiéndole obediencia. Quien se niegue será castigado.

Se escuchó un gran murmullo en la asamblea de los animales; después una vocecita se alzó protestando. Era el portavoz de las hormigas guerreras:

—Nosotras no aceptamos. En nuestra tribu, nuestros antepasados nos dieron una reina y nosotros sólo obedecemos sus órdenes.

El león, con un rugido desafiante, respondió:

—Tendréis vuestro castigo.

Todos se dispersaron. Los hijos del león salieron de caza, cogieron un jabalí, lo escondieron tras unas ramas y fueron a llamar al rey. Las hormigas se reunieron desde los cuatro puntos cardinales y en un momento cubrieron la sabana. Se preparaban para la gran batalla.

En un momento se comieron al jabalí, dejándole sólo los huesos. Mientras tanto el sol había desaparecido tras el horizonte. Llegó el león, majestuoso, con su familia. Entonces el ejército de hormigas entró en acción. De la hierba y de las hojas llovieron sobre los leones, treparon por sus patas mordiendo con fuerza. Los leones rugían de dolor, se tiraban sobre la hierba para frotarse, intentaron escapar, pero no podían luchar en la oscuridad contra el enemigo omnipresente.

A la mañana siguiente un buitre, pasando en vuelo rasante, vio esparcidos los esqueletos desnudos de la familia de aquel que había querido imponerse como rey absoluto de los animales. Y continuando su camino solitario pensó que los poderosos no deberían nunca despreciar la fuerza de los pequeños cuando se unen.

Muchos días me siento hormiga, y eso no está mal, sólo que a veces olvido que aunque soy pequeña no estoy sola. Y algunos días son demasiado grises, pero casi siempre aparecen más hormigas que me recuerdan que somos muchas y que muchas manos pequeñas pueden hacer cosas muy grandes.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

8

LAS HABILIDADES INTRAPERSONALES

El doctor Howard Gardner a través de su Teoría de las Inteligencias Múltiples definió hasta ocho tipos de inteligencia distintos:

- **Inteligencia lingüística:** la capacidad de dominar el lenguaje y comunicarnos con los demás.
- **Inteligencia lógico-matemática:** vinculada a la capacidad para el razonamiento lógico y la resolución de problemas matemáticos.
- **Inteligencia espacial:** la habilidad para observar el mundo y los objetos desde diferentes perspectivas es un tipo de inteligencia en que destacan, por ejemplo, arquitectos, pintores, diseñadores y otros artistas.
- **Inteligencia musical.**
- **Inteligencia corporal y cinestésica:** asentada sobre habilidades corporales y motrices que permiten, por ejemplo, tanto manejar determinadas herramientas como utilizar el cuerpo para expresar sentimientos y emociones, como hacen actores, bailarines, deportistas, creadores, artistas e incluso cirujanos.
- **Inteligencia intrapersonal:** aquella que nos permite comprender y controlar nuestro propio ámbito interno. Permite entender las razones que nos mueven.
- **Inteligencia interpersonal:** permite interpretar las palabras o los gestos, tiene que ver con la capacidad de empatía. Profesores, psicólogos, terapeutas o pedagogos suelen tener un buen índice de inteligencia interpersonal.
- **Inteligencia naturalista:** permite ahondar en los aspectos relacionados con la naturaleza, las especies animales y vegetales, la geografía y otros.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

En este capítulo nos vamos a centrar en la inteligencia intrapersonal, aquella que permite a quien la tiene desarrollada la capacidad para formarse un modelo ajustado y verídico de uno mismo y usarlo para desenvolverse en la vida. Este tipo de inteligencia está directamente relacionada, por lo tanto, con el conocimiento de la propia persona y la capacidad de tener una imagen individual precisa y objetiva. También implica tener conciencia de los estados de ánimo interiores, intenciones, motivaciones, deseos y capacidad para la autodisciplina, autocomprensión y autoestima.

Es la capacidad para comprenderse a sí mismo, reconocer los estados subjetivos, las propias emociones y sentimientos, tener claridad sobre las razones que llevan a reaccionar de un modo u otro; y comportarse de una manera que resulte adecuada a las necesidades, metas y habilidades personales. Permite el acceso al mundo interior, para luego aprovechar y a la vez orientar la experiencia. Puede identificar objetivos, temores, resistencias, virtudes y defectos; y en determinadas circunstancias puede usar ese conocimiento para tomar ajustadamente decisiones significativas. En general, esta inteligencia satisface el viejo anhelo socrático del autoconocimiento, y puede estar bien representada en cualquier persona adulta y madura.

Las principales cualidades de las personas con una inteligencia intrapersonal bien desarrollada son:

- Autoconcepto realista.
- Capacidad de autodisciplina y autocontrol.
- Elevada autoestima.
- Conciencia de las propias limitaciones y conocimientos, es decir, autocompresión.
- Facilidad para la introspección y la meditación. Para poder ver con realismo y veracidad lo que somos, lo que queremos, estableciendo prioridades y deseos personales para actuar en consecuencia.
- Comodidad ante el análisis de los pensamientos propios, las actitudes y las acciones.
- Determinación ante las elecciones personales (aficiones, profesiones, amistades...).

Hay una leyenda sufí que explica muy bien que somos mucho más de lo que creemos que somos. Había gastado ya más de cuarenta años de mi vida cuando

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

me la regalaron, y a partir de aquel día muchas veces la he contado y muchas decisiones de mi vida se han visto condicionadas por ella. La educación de mis hijas también.

Una tigresa preñada tenía mucha hambre. Estaba buscando comida cuando vio un rebaño de ovejas. Las miró desde arriba de la colina y pensó: «¿Qué hago? Si cazo puedo perder la cría por el esfuerzo de la caza, si no cazo puedo perder la cría por no tener fuerzas para parir». Después de pensar, y desde su alma de animal magnánimo, se lanzó hacia ellas para cazar (cazar es hacer algo para cambiar el futuro, no cazar es esperar que el futuro decida por ti). Las ovejas, atemorizadas, corrieron y corrieron, y la tigresa alcanzó a una, débil pero sana, y la mató. Comió hasta saciarse, aunque con el esfuerzo de la carrera, la caza y el banquete se le adelantó el parto. Parió un tigrecito precioso, pero del citado esfuerzo se produjo una hemorragia interna y la tigresa murió.

La escena queda de la siguiente forma: una tigresa muerta, un tigrecito recién nacido y un rebaño de ovejas alrededor pastando. Las ovejas, como todas las víctimas, sólo huyen cuando el depredador ataca; mientras no lo hace conviven con él.

Una oveja se acercó al tigrecito, se olieron, se gustaron, y el tigrecito, que no sabía ni entendía nada, se creyó oveja y se dejó adoptar por ésta. Empezó a vivir como una oveja, pastaba, balaba, iba donde todas y hacía lo que todas. Estaba seguro, casi siempre triste y aburrido, pero seguro, ya que sólo mataban una oveja de vez en cuando y todo era cuestión de suerte y de correr de vez en cuando. Nuestro tigre-oveja creció y, aunque se quejaba como el resto de las ovejas, no hacía nada por cambiarlo. De este modo se convirtió en un tigre-oveja adolescente.

Un día un tigre adulto lo observó desde lo alto de la colina y echando sus garras a la cabeza se preguntó cómo era posible que un tigre adolescente pudiese vivir como una oveja. Pensó durante largo rato qué hacer y al final decidió:

—Bajaré, mataré una oveja, obligaré al tigre a comer oveja y así comprenderá que él es un tigre y no una oveja.

Bajó, cazó y obligó al tigrecito a comer oveja. Al principio éste pensó que lo mataría, pero luego, al descubrir su intención, comió oveja.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

«¡Me estoy comiendo a mi hermana! —pensó—. Y no está nada mal», se dijo.

Con aquella medida, el tigre adulto pensó que el joven descubriría quién era en realidad, un tigre y no una oveja. Pero no fue así: después de comer la carne, el tigre-oveja se dio la vuelta y siguió comiendo hierba y balando.

«¡No puede ser —se dijo el tigre adulto—. ¿Qué hago ahora?» Y volvió a pensar.

«Ya sé, lo llevaré al río, haré que vea su imagen reflejada y descubrirá que es como yo, que no es oveja, que es tigre.» Lo hizo de este modo. Al llegar al río y verse reflejado, el tigre-oveja pensó: «¡Qué oveja más fea soy!». Feo, pero oveja.

«No he conseguido nada. ¿Qué puedo hacer?», pensó de nuevo el adulto, que volvió a cavilar durante un rato. Entonces entendió. «He intentado que el tigre adolescente sepa quién es con estrategias de fuera adentro, y sólo existe una manera de conocerse a sí mismo, y es de dentro hacia fuera. Sé lo que haré: le atacaré, rugiré hasta obligarlo a rugir, y cuando ruja y se escuche a sí mismo sabrá que es un tigre.»

Y así sucedió, tal y como el tigre adulto lo había pensado. Cuando el tigre-oveja pasó de balar a rugir por su propio enfado, se escuchó a sí mismo, se reconoció y se amó como tigre.

¿Qué diferencia hay entre un tigre y una oveja? El tigre decide, la oveja deja que pase. El tigre cuenta su vida como actor de la misma, la oveja la cuenta como espectador de su propia vida. Para la oveja las cosas pasan y ella no es responsable de lo sucedido. El tigre actúa, y lo que sucede es consecuencia de una elección y una acción, no del destino o de las circunstancias.

Los adolescentes deben «rugir», para encontrarse y reconocerse. Para aprender a decidir y asumir las consecuencias de lo decidido.

La calidad de mi vida depende de la calidad de mis pensamientos y de la plataforma emocional desde la que éstos se ejecutan, y no de las circunstancias. La construcción de las habilidades intrapersonales de nuestros hijos e hijas dependerá mucho de la oportunidad que les demos en su vida cotidiana de coger las riendas de su propia vida, de ser responsables de las cosas que suceden por sus elecciones.

Carlitos, después de repasar sus tareas para el día siguiente, ha decidido no

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

dejar su mochila preparada, ha decidido hacerlo por la mañana. Pero por la mañana, con las prisas, se deja la libreta encima de la mesa. Cuando ya se ha marchado su madre lo ve. Ella sabe que no tener la libreta le supondrá un negativo en clase. ¿Qué hace?, ¿le lleva la libreta al cole?

La mamá de una oveja le llevará la libreta, la mamá de un tigre no. Tampoco permitirá la utilización de un lenguaje excusa por parte de su hijo al intentar justificar su negativo de clase.

Las cosas no me pasan, yo hago que me pasen. Las cosas que hago no las hago porque las tengo que hacer, las hago porque elegí hacerlas.

Las habilidades intrapersonales son todas las habilidades del *auto*: autoconcepto, autonomía, autocontrol, autoevaluación, autodisciplina... Y todas esas habilidades es necesario construirlas de forma *auto*. Todos sabemos que si ayudamos a una mariposa a romper su capullo de hilos de seda para poder volar la obligaremos a morir sin poder alzar el vuelo.

Un niño se encontró un capullo de seda en el campo. Decidió que iba a cuidarlo y lo adoptó. Lo colocó en una preciosa cajita de madera que tenía sólo para tesoros y la puso en el alféizar de su ventana. Desde allí, la mariposa podría ver el campo cuando naciera, le daría el sol y estaría calentita.

El niño miraba su tesoro cada día. Un mañana, al despertarse, abrió la caja y vio con entusiasmo que había un pequeño orificio en el capullo, y entonces se sentó a observar durante varias horas, viendo que la mariposa luchaba por hacerlo más grande y poder salir. Parecía que se había atascado. Entonces el niño, que era muy bueno y voluntarioso, decidió ayudar a la mariposa y con unas tijeras diminutas cortó al lado del agujero para hacerlo más grande, y por fin la mariposa pudo salir del capullo. Sin embargo, al salir tenía un cuerpo muy hinchado y unas alas pequeñas y dobladas.

El niño continuó observando, pues esperaba que en cualquier instante las alas se harían grandes y fuertes, y la mariposa volaría. Pero la mariposa no voló, sólo podía arrastrarse en círculos con su cuerpecito hinchado y sus alas dobladas. Nunca pudo llegar a volar. Es más, al no poder volar, tras unas horas de arrastrarse en círculos, la mariposa murió. El niño no entendía nada y su tristeza era infinita.

Lo que el pequeño en su bondad e inocencia no entendió es que el

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

esfuerzo por salir del capullo, la lucha de la mariposa para hacer más grande el orificio original forma parte del proceso necesario para que la mariposa madure. Esa lucha era la forma en que la naturaleza forzaba el flujo de fluidos del cuerpo de la mariposa, antes gusano, hacia las alas para que pudieran hacerse grandes y fuertes, y le permitieran volar.

La libertad, la independencia y el volar sólo podían llegar después de la lucha. Al evitar a la mariposa el trabajo que sólo podía hacer ella, también le fue privada su madurez y hasta su posibilidad de vivir.

Igual sucede con nuestros hijos e hijas, no podemos vivir por ellos y esperar que un día sepan vivir solos. Escoger esta actitud en la educación de mis hijas no ha sido siempre fácil. Dejarlas ir solas al colegio desde bien pequeñas, aunque al principio las acompañásemos en la distancia. No firmar justificantes para faltas de asistencia que ellas solas podían explicar y tantas otras situaciones que desde fuera no siempre se han entendido, pero que tanto su padre como yo hemos pensado como el mejor modo de hacerlas fuertes. Es mucho más fácil atar los zapatos a un niño que enseñarlo a atárselos él solo.

Recuerdo una anécdota con Elena cuando ésta cursaba 6.º de Primaria. En 2011 la Junta de Andalucía le concedió la medalla de oro al mérito educativo a don Francesco Tonucci, una persona muy importante para mi vida, para nuestra familia. La entrega de la medalla se realizaba en Granada, en horario de mañana, y mi familia estaba invitada. Lo hablamos. «¿Queréis asistir?», pregunté a mis hijas.

—No puedo —dijo Mar—. Tengo un examen a esa hora, iré en cuanto termine.

—Yo no lo sé —comentó Elena—. No me firmarás justificante, ¿verdad?

—No creo que sea necesario, tú puedes explicar a tus profesores de qué se trata.

Lo pensó un rato y finalmente decidió venir.

Por la mañana, mientras íbamos en el coche el señor Tonucci, Elena y yo, comentábamos cómo sería el día, quién habría y otros asuntos. Elena callada, aprendiendo y observando. El azar y la falta de aparcamiento hicieron que ella y Francesco entraran antes, los dos de la mano, cuidándose mutuamente; la imagen era mucho más que preciosa. Prensa, personalidades, todos allí. Elena saludó a personas públicas y conocidas, mantuvo el tipo y estuvo junto a Francesco en todo momento en la sala VIP, menuda experiencia para una niña de once años.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Escuchó conferencias, estuvo a la altura. Cuando todo terminaba, la vi recoger programas que se habían quedado sobre los asientos. Más tarde, durante la comida, se hizo fotos con Francesco, y en una concretamente ella se colocó la medalla. Al llegar a casa imprimió varias veces la foto y la adjuntó a cada uno de los programas.

—¿Qué haces? —pregunté.

—Quizá esto me sirva como justificante.

Llevar un ejemplar para cada uno de los profesores a cuyas clases había faltado fue su gran forma de resolver esa cuestión. Pero no siempre las cosas son fáciles. Cuando a una profesora le entregó programa-foto, ésta preguntó:

—¿Esto qué es?

Cuando la niña empezaba a explicar por qué había faltado el día anterior, la profesora, sin escuchar y sin dejarla terminar, le devolvió el papel mientras le decía:

—¡Ah, eso son tonterías de las de tu madre!

Nuestros hijos también deben estar preparados para estas respuestas.

Algo muy interesante al hablar de y con nuestros hijos e hijas es no utilizar el verbo «ser». Si repito a mis hijas, en presencial y cuando no están, «los niños te ven y escuchan aunque no estén mirando»: «¡Eres la más guapa del mundo! ¡Eres!...», ella pensará que realmente lo es, y cuando alguien le diga «la verdad» no podrá entenderlo, no querrá saberlo...

«¡Eres cabezón como tu padre!», le repetía una conocida a su nieto. Un día le pregunté al niño:

—¿Qué haces, por qué golpeas tan fuerte ese juguete?

Y él contestó:

—Porque soy tan cabezón como mi padre.

El verbo «ser» ejecuta sentencias sobre el autoconcepto en construcción de la infancia. Y «lo que es» ya no puede cambiarse. Por tanto, mejor cambiemos expresiones:

- «¡Eres un desordenado!»: mejor NO.
- «¡Esto está desordenado!»: SÍ.

- «¡Eres mentirosa!»: mejor NO.
- «Lo que dices no es verdad»: SÍ.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

- «¡Eres preciosa!»: mejor NO.
- «¡Hoy estás preciosa!»: SÍ.

- «¡Eres el más listo!»: mejor NO.
- «¡Qué bien te salieron los problemas hoy!»: SÍ.

A priori esto parece muy fácil, pero no lo es. Invito en este punto a repensar el modo en que nos dirigimos a nuestros hijos e hijas tanto cuando les hablamos directamente como cuando hablamos de ellos. Coloca una pinza de la ropa de colores en un sitio visible cada vez que seas consciente de que has utilizado el verbo *ser*.

No hace mucho tiempo mi hija asistió a una conferencia para familias en la que se explicaba esta idea. Al salir de allí me dijo:

—Ahora entiendo por qué siempre me decías que era la más guapa del mundo pero para ti.

La frase exacta era:

—¡Eres la más guapa del mundo para tu madre!

En este crecimiento familiar es necesario que los adultos tomen conciencia de que no se puede dar respuesta a todo y que el verdadero aprendizaje suele venir de la mano de los errores, por lo que no es aconsejable evitarles demasiados, sino hacerles sentir que están acompañados y que los queremos por quienes son, y no por lo que hacen.

Vivir en familia es una historia de amor y aprendizaje compartida. Nuestros hijos no aprenden lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros, y los adultos no podemos olvidar tener una mirada digna de nosotros mismos a la vez que saber mirar para admirar, y no para juzgar. Las habilidades *auto* se construyen a partir de una relación de confianza. Ellos y ellas pueden.

Y su «pueden» depende de lo que reciben de los adultos con los que conviven, de la imagen que les devuelve el espejo cuando se miran. Recordemos la fábula del aguilucho de Guillaume Apollinaire:

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como éstos.

Un día, un naturalista que pasaba por allí le preguntó al granjero:

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

—¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos?

El granjero contestó:

—Me lo encontré malherido en el bosque, y como le he dado la misma comida que a los pollos ha aprendido a ser un pollo. Al ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por tanto, ya no es un águila.

El naturalista dijo:

—El tuyo me parece un bello gesto, haberla recogido y haberla curado y cuidado. Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir y le has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y con toda seguridad se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si le ponemos en situación de hacerlo?

—No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo habría hecho. Yo no se lo he impedido.

—Es verdad, tú no se lo has impedido, pero, como tú muy bien decías antes, como le enseñaste a comportarse como los pollos no vuela. ¿Y si le enseñamos a volar como las águilas?

—¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila, qué le vamos a hacer. Hay cosas que no se pueden cambiar.

—Es cierto que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?

—Tengo mis dudas, porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades pensamos en las posibilidades?

—Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar esto nos invita a darle oportunidades y a probar si esas posibilidades se hacen efectivas?

—Es posible.

—¿Qué te parece si probamos?

—Probemos.

Animado, al día siguiente el naturalista sacó al aguilucho del corral, lo

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana. Le dijo:

—Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso y al ver desde la loma a los pollos comiendo se fue dando saltos a reunirse con ellos. Creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo.

Sin desanimarse, al día siguiente el naturalista llevó al aguilucho al tejado de la granja y lo animó diciendo:

—Eres un águila. Abre tus alas y vuela.

El aguilucho tuvo miedo de nuevo de sí mismo y de todo lo que lo rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró al naturalista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano al día siguiente, el naturalista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí lo animó diciendo:

—Eres un águila, abre las alas y vuela.

El aguilucho miró fijamente los ojos del naturalista. Éste, impresionado por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

—No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás como vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además, estos días pasados, cuando saltabas, pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas. PUEDES VOLAR.

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral y arriba hacia el cielo. Entonces, el naturalista lo levantó hacia el sol y lo acarició con suavidad. El aguilucho abrió poco a poco las alas y finalmente, con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo. Había recuperado por fin sus posibilidades.

En ocasiones, aunque sabemos que nuestros hijos SON águilas, nos gusta «tenerlos en el corral»; no vemos que pueden volar, porque nos sentimos más cómodos si no vuelan.

Conquistar el mundo que los rodea es posible si permitimos que construyan su autoconcepto gestionando su autonomía. Caerse, equivocarse, perder..., todo eso nos lleva a aprender. Evitarles la frustración es no darles la posibilidad de aprender a gestionarla y transformarla en algo necesario para crecer.

Debemos querer a nuestros hijos e hijas por quienes son, y no por lo que hacen. Confiar en ellos. Son capaces, el límite lo deben poner sus acciones, no

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

nuestras expectativas ni nuestras frustraciones al intentar que ellos consigan lo que nosotros no pudimos tener o conseguir. La ayuda excesiva perjudica, anticipar ayudas perjudica, la permisividad también. La conquista personal de la autonomía es posible si se deja espacio para la conquista y si se otorgan responsabilidades durante el proceso.

Niños y niñas necesitan espacio para crecer. Los adultos crean el espacio. No se trata de decir lo que no es, no tiene o no hace, consiste en encontrar lo positivo de lo que sí es o sí tiene.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

9

LAS HABILIDADES INTERPERSONALES

Desde el modelo de inteligencias múltiples descrito por el doctor Gardner nos vamos a acercar ahora a la inteligencia interpersonal, muy ligada a la intrapersonal. Ésta es la capacidad para entender a los demás y actuar en situaciones sociales, para percibir y discriminar emociones, motivaciones o intenciones. Usamos esta inteligencia para diferenciar a las personas, para colaborar con ellas, orientarlas o bien manipularlas. Está estrechamente asociada a fenómenos interpersonales como la organización y el liderazgo. Esta inteligencia puede estar representada en un político, un profesor, un líder religioso o un vendedor.

La inteligencia intrapersonal sumada a la inteligencia interpersonal da como resultado la inteligencia emocional, una habilidad muy importante para desarrollarse con normalidad, prosperar en el plano profesional y personal y alcanzar un alto grado de bienestar y satisfacción.

Cuando nuestra hija mayor nació yo estaba trabajando e investigando en el aprendizaje constructivista de la lectura; ella aprendió a leer con tres años. Cuando Elena nació yo andaba con habilidades sociales e inteligencia emocional. Con sólo cuatro años, un día que volvíamos del colegio e íbamos a comprar el pan ella me dijo:

—Mamá, dame las monedas, entraré yo sola a comprar.

No sabía bien por qué pero lo hice. Al salir de la tienda ella venía con el pan y un par de minicroasanes de chocolate en la mano.

—¿Qué ha pasado? —le dije—. No tenías que comprar eso.

—No lo he comprado, mamá, la señora me lo ha regalado.

—¿Por qué?

—Porque yo le sonrío a la señora y le digo que me gusta.

—¿Y por qué dos? —quise saber.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

—Porque cuando me lo ha dado yo no me lo he comido, y ella me ha preguntado por qué y yo le he dicho que para compartirlo con mi hermana. Entonces me ha dado dos.

Las habilidades sociales se aprenden, y se aprenden con entrenamiento, igual que la lectura.

Durante años se nos ha enseñado que hay que ser educados, que las cosas se piden por favor y siempre se dan las gracias. Mi padre no se planteaba por qué, lo hacía sin más; mis hijas, por su momento social, se preguntan por qué y las incluyen como hábitos o conductas habituales si descubren que «por favor y gracias» es mejor para mí, no para ti.

Dentro de las habilidades sociales es de máxima importancia la comunicación, la mirada, la escucha, la cooperación y el liderazgo entre otras. Niños y niñas nos imitan, y en este punto no hay mucho más que decir, sólo recordar que no podemos olvidarnos de las normas culturales, y que eso hay que enseñarlo y aprenderlo, no se hereda.

Estas habilidades no son para «quedar bien con los otros», son para conquistar nuestra realidad personal. Con ellas podemos comprender y conocer mejor a los demás. Comunicarnos mejor con los demás, ya sean conocidos o desconocidos. Construir relaciones amistosas o afectivas más saludables. Conseguir intereses personales con mayor facilidad. Defender los derechos personales cuando otras personas no los respetan.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

10

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO. EL JUEGO ES UNA COSA MUY SERIA

El juego es la forma más alta de la investigación.

ALBERT EINSTEIN

He dedicado buena parte de mi vida a estudiar para aprender sobre la infancia, para trabajar con la infancia, he tenido la suerte de estar en todas las etapas del sistema educativo, he leído, he charlado, he discutido... Y en todo este tiempo no he encontrado a nadie, y repito, a NADIE, que piense que el juego no es la mejor forma de desarrollo de la infancia, la mejor forma de aprendizaje. No importa desde qué enfoque o teoría venga la propuesta: mil titulares de mil congresos se simplifican en la importancia del juego.

Los expertos en educación lo saben, los maestros y maestras lo saben, las instituciones lo saben, la familia lo sabe y, sin embargo, NADIE lo aplica. No creo conocer a nadie relacionado con la infancia y la educación que no comparta las tesis sobre juego infantil de don Francesco Tonucci. Pero no se aplican. No lo entiendo.

Y este apartado se cuela entre estas páginas, como homenaje a Tonucci y porque creo que es necesario repetirlo una vez más: el juego es una cosa muy seria. El desarrollo emocional de un niño viene de la mano del juego. El desarrollo integral de un niño es posible a través del juego, con el juego y en los juegos.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

No es posible jugar solo al escondite. Para jugar son necesarios varios.

Creo que todo se solucionaría si nuestros niños y niñas pudiesen jugar al escondite. Pensemos en este juego tradicional. ¿Qué hace falta para jugar al escondite? Dos elementos imprescindibles:

- Más de tres jugadores, porque jugar al escondite con sólo dos personas es muy aburrido, casi tanto como jugar al escondite con tus padres.
- Lugares donde esconderte. Esconderte significa que no te ve nadie, que no te vigila nadie.

Estas dos condiciones son muy difíciles de conseguir por nuestros niños y niñas, pues siempre están controlados, las familias son cada vez más pequeñas, hay menos número de hermanos, de primos, y la calle se considera un lugar peligroso. No hay ni dónde ni con quién jugar al escondite.

El juego implica riesgo. Sin riesgo no hay juego. No siempre estamos dispuestos a pagar este peaje. Los más pequeños tienen habitaciones con decoraciones muy bonitas, llenas de juguetes; las ludotecas y otros espacios comerciales pensados para ellos son preciosos y bien diseñados. Pero esto no es lo que necesitan, no necesitan espacios siempre controlados, necesitan jugar con otros, con cierto riesgo y en espacios no vigilados. Necesitan la calle.

Cada vez hay menos infancia, los horarios y agendas de nuestros hijos son de infarto: colegio, aula matinal, deberes, actividades extraescolares... No hay espacio para el juego, juego libre, juego sin juguetes, con cajas, palos y piedras,

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

juegos con iguales de diferentes edades... Sabemos que los niños y niñas que han podido jugar bien y durante mucho tiempo son adultos más equilibrados, con mayor autocontrol de sus vidas, con mayor desarrollo cognitivo y emocional.

Se aprende más jugando que estudiando, haciendo que mirando, hablando y cantando que escuchando. Las formas culturales llegan a la vida de los niños y niñas cuando éstos juegan solos (muchos niños juntos) y sin el control de los adultos.

He asistido a muchas conferencias de Francesco Tonucci y en cada una de ellas aprendo, siempre aprendo. Quiero recoger aquí algunas de sus frases, sacadas de mis libretas de notas, que han marcado la educación de mis hijas y mi relación en general con la infancia:

- Los aprendizajes más importantes de la vida se hacen jugando. Es necesario explorar en libertad.

- El juego infantil es su forma de vida, no se hace con intención, no se hace para divertirse (esto es cosa de adultos): el niño juega por jugar, y ésa es su gran riqueza.
- El juego infantil no tiene límites, es el mundo a trocitos en las manos de un niño, realidades infinitas con posibilidad de ser manipuladas, solo o acompañado, que inventan aquello que pueden tocar por no estar a su alcance y luego tocan aquello que inventan.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

- Cuando el juego es libre el adulto no juega, ni tampoco tiene por qué saberlo todo, sólo lo que ellos quieren contar. No podemos someterlos a constantes preguntas. Únicamente es necesario mirar cuando juegan, sin intervenir, sin modificar, sólo para admirar y poder ver donde no es evidente.
- Cuando un niño no tiene nada que contar, probablemente es que no ha podido jugar.
- El verbo «jugar» implica diversión, entrega, pasión, entusiasmo... El juego es fuente de crecimiento personal. Jugar es recrearse, y cuando lo hacemos es cuando aprendemos de verdad, aprendemos en serio... Pero este verbo, como el verbo «amar», no se conjuga en imperativo y sólo se puede conjugar con el verbo «dejar». No va de la mano de «acompañar» o «cuidar».
- El juego es placer y no soporta vigilancia y acompañamiento. La autonomía es un camino que se aprende poco a poco, jugando.
- El juego de un niño no se evalúa, no se califica, no se ponen notas. Nunca entendí las notas en educación infantil. En infantil sólo se puede jugar.
- No es importante cuestionarse cuánto aprende, sólo plantearle posibilidades para que su experiencia de juego sea rica y variada. El lugar ideal es la naturaleza, la ciudad completa. La compañía, cuantos más niños y niñas de diferentes edades mejor. Las reglas, ellos las saben.
- Los juguetes sofisticados no siempre son buenos. Las tecnologías en su justa medida.
- El mejor juguete es aquel que sin ser nada puede ser todo. Los juguetes no deberían estar «terminados», es importante que permitan crear situaciones diferentes cada día. Barro, agua, pelotas, muñecas, piezas...
- El lugar ideal de juego: la calle sin vigilancia; a los niños y niñas debemos vigilarlos de lejos, sin que ellos lo sepan. La calle es el lugar perfecto para encontrarse con amigos, decidir los juegos, las reglas, ganar, perder, aprender a manejar las propias emociones y sentimientos en el grupo de iguales sin ayuda de los adultos, sin que éstos solucionen los posibles conflictos.
- En casa las cosas son cómodas seguras, vigiladas, sin riesgo. Sin posibilidades de juego.
- Jugar necesita tiempo y espacio, esto es una evidencia, es una cuestión de sentido común, pero son los dos grandes problemas de nuestro momento social: tiempo y espacio.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Brava comparación —dijo Sancho—, aunque no tan nueva que yo no la haya oído muchas y diversas veces, como aquella del juego del ajedrez, que mientras dura el juego cada pieza tiene su particular oficio; y en acabándose el juego, todas se mezclan, juntan y barajan, y dan con ellas en una bolsa, que es como dar con la vida en la sepultura.

MIGUEL DE CERVANTES

Para el neurocientífico Francisco Mora el juego infantil se produce utilizando mecanismos de curiosidad, recompensa y placer. El juego, dice Mora, es el mecanismo inventado por la naturaleza a través del cual el niño aprende y adquiere habilidades y capacidades de un modo eficiente, y esto le hace ser más apto ante el mundo. Es el proceso por el que en las primeras edades se realizan casi todos los aprendizajes valiosos posibles. El juego es el instrumento que tiene el cerebro para aprender y para experimentar, tanto en lo propiamente cognitivo como en lo emocional. El niño juega porque le produce placer, él no sabe que ése es el mecanismo inventado por la naturaleza que lo empuja a aprender, a entrenar emociones, a descubrirlas, a familiarizarse con ellas con sus respuestas y consecuencias. El placer es el mecanismo último con el que se

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

disfraza el aprendizaje, que es lo que le permite conseguir los objetivos que la naturaleza le demanda, lo mismo que cuando siente hambre le empuja a comer, sed a beber o sueño a dormir. El juego es el mecanismo mediante el cual el niño, aprendiendo, cambia su propio cerebro, y con ello se prepara para el resto de las etapas de su vida.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

11

EL «TRABAJO» INFANTIL

Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida.

CONFUCIO

Los primeros años de la vida de una persona deben estar arropados por el amor incondicional, la espontaneidad, el placer, el juego, el cuerpo, lo motor, lo sencillo y lo sensorial.

Nada de lo expuesto en el párrafo anterior concuerda con la palabra «trabajo» y, sin embargo, cualquier neurocientífico actual lo firmaría como suyo y como el mejor camino del desarrollo. En este apartado no hablaremos de la barbarie que constituye el trabajo infantil en nuestro planeta. Hoy día cerca de 250 millones de niños trabajan en el mundo y más de 150 millones lo hacen en condiciones peligrosas. Adicionalmente, cada año más de 1 millón de estos niños son víctimas de tráfico humano. La imagen que aparece aquí en nuestra cabeza (cabeza de occidentales, más o menos ubicados en la sociedad del bienestar) es la de niños en minas, en la guerra... Y ante esto sólo puedo manifestar aquí una enorme indignación sobre todo por la pasividad y la indiferencia mostradas. No cumplimos, ni de lejos, la Convención Internacional de los Derechos de los Niños, documento ratificado por todos los países del mundo menos tres (Estados Unidos, Somalia y Sudán del Sur), y no pasa nada.

Pero aquí, en estas líneas, quiero plantear una reflexión sobre el trabajo infantil en la sociedad del bienestar, en la cultura en la que los supuestos derechos fundamentales están cubiertos. Tampoco aquí cumplimos con la Convención.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Los expertos definen trabajo infantil como cualquier actividad que priva a los niños y niñas de su infancia. Actividades perjudiciales para su salud física y mental. Recordemos aquí a nuestro Carlitos de anteriores capítulos. Ni los 10 principios de la Convención ni sus 54 artículos se cumplen en la vida de Carlitos.

En nuestros días hablamos de depresión infantil, de estrés en la infancia, y con las reflexiones antes realizadas sobre el juego no parecen palabras compatibles. ¿Qué está pasando?

No sólo los altos ejecutivos con interminables agendas sufren estrés, nuestros niños y niñas también; la agenda de Carlitos es tan extensa como la de cualquier director general. Esto es trabajo infantil.

Un día Carlitos empieza a sentir dolores de tripa y/o de cabeza, problemas para dormir, pesadillas, pocas ganas de comer o tendencia a mojar la cama por la noche. Ansiedad, incapacidad para relajarse, miedo a la oscuridad o a estar solo, necesidad de estar pegado a un adulto, rabietas incontroladas, ira y enfado no justificados, llantos y gimoteos, comportamientos agresivos, poca sociabilidad, indicios de fracaso escolar...

Quizá sea el momento de reflexionar y repensar su agenda.

Es curioso, el vocablo *trabajo* deriva del término latino *tripalium*, que significa tres palos, los que se empleaban como instrumento de tortura. El castellano arcaico cambió el vocablo a *trebejare*, y de allí pasó a nuestro idioma como *trabajo*.

Los adultos, en la mayor parte de los casos al menos, reciben remuneración por él; los niños no. En montones de ocasiones he oído decir a los adultos:

—¡Es tu obligación!, sin más.

Intenta no volverte un hombre de éxito, sino volverte un hombre de valor.
ALBERT EINSTEIN

Quince días en agosto es un cortometraje de Edu Glez, de Tropofilms que ganó el primer premio del Certamen Triminuto UJA 2006, y al igual que en el cuento de H. C. Andersen *El traje del emperador*, es un niño quien nos dice lo que no queremos ver. Y eso no es otra cosa que la afirmación de que los adultos hacen lo que sea por el dinero. Fíjate que es el único objetivo de todo el año: conseguir dinero y más dinero. Día tras día trabajando. Y yo me pregunto ¿para qué? Para conseguir al final del año quince días, quince tristes días de

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

vacaciones. Quince días donde te vas muy lejos para olvidar el resto del año. Quince días como borregos que traen al mundo borreguitos, que a su vez tendrán que trabajar el resto de su vida a cambio de sus quince días.

Llegados a este punto, me gustaría invitarte a teclear en el ordenador y ver juntos el corto *¿Bailamos*?

<www.jafproducciones.com>
<https://www.facebook.com/jafproducciones>

El propósito de este vídeo es recordar a los padres sumergidos en una dinámica cultural de trabajo y consumo que los niños son niños, y que deben disfrutar su niñez y nosotros apoyarlos en sus metas y sus sueños y, por supuesto, jugar con ellos. La obsesión por procurarles lo mejor nos puede cegar y hacernos olvidar las cosas que dan sentido a nuestra vida, transmitiéndoselo también a ellos.

Todo lo argumentado no nos exime de la responsabilidad, en ningún caso, y siempre es necesario aplicar el sentido común, como explica Anthony de Mello:

Un discípulo llegó a lomos de su camello ante la tienda de su maestro sufí. Desmontó, entró en la tienda, hizo una profunda reverencia y dijo:

—Tengo tan gran confianza en Dios que he dejado suelto a mi camello ahí afuera, porque estoy convencido de que Él protege los intereses de los que le aman.

—¡Pues sal fuera y ata tu camello, estúpido! —le dijo el maestro—. Dios no puede ocuparse de hacer en tu lugar lo que eres perfectamente capaz de hacer por ti mismo.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

12

¿LAS AFICIONES DE LA INFANCIA SON LAS DE LOS ADULTOS?

No sé muy bien si el título de este capítulo tiene sentido. Las aficiones deben tener su campo de acción en el tiempo libre. ¿No debería ser libre todo el tiempo de un niño? Las aficiones condicionan la actividad espontánea. Las aficiones son sinónimas de juego, y del juego ya hemos hablado.

—¡A mis hijos les gusta el fútbol!

¿Seguro? ¿No será que te gusta a ti?

Como ya se ha comentado, los niños y niñas no aprenden lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros. En casa siempre se escucha música, a los pequeños les gusta la música; en casa siempre hay animales, a ellos les gustan; en casa se suele salir mucho al campo y a la montaña, ellos son amantes de la naturaleza...

No hace demasiado tiempo, una mamá de un bebé de once meses me decía:

—La única manera de que coma es con un vídeo de anuncios.

—¿Cómo? ¿Qué anuncios? —le pregunté.

—Sí, he grabado un montón de anuncios y se los pongo en la tele a la hora de comer. De este modo come.

—¿Por qué haces eso?

—Porque le gustan.

¿Es una afición, es un capricho? ¿Es una situación de comodidad por parte de la madre? Sin juicios de valor, sólo para la reflexión.

—¡Lo que más le gusta es el iPad! —Éste es un comentario referido a un bebé de ocho meses.

Como he dicho, no quiero enjuiciar a nadie por su conducta, sobre todo cuando esto se hace por amor, pero realmente debemos plantearnos si éstos están siendo educados desde el respeto a sus gustos o por su propia comodidad de adulto.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Entrar en el mundo de la tecnología merece un capítulo aparte. Creo que nuestros hijos e hijas han cambiado su genética en cuanto a «botones» se refiere, y aquí hablamos de algo más que de aficiones. Las tecnologías son su forma de vida y pueden llegar a ser su peor adicción o su mejor aliado.

Los adultos responsables de los menores deben permitir que los pequeños puedan elegir su ropa sin rozar el capricho, permitirles escuchar todo tipo de música para poder elegir, conocer diferentes deportes, visitar museos y, si es posible, viajar; tener preferencias, sólo preferencias, en la alimentación, leerles muchísimo, de todo y escuchar más.

Amarlos por quienes son y por sus gustos o preferencias. Permitirles elegir sabiendo que ellos y ellas nos aprenden, y lo hacen porque somos su referente, en ocasiones su espejo y en ocasiones su horizonte.

Estaría bien escuchar en este momento la canción de Víctor Manuel *Nada nuevo bajo el sol*. Puedes encontrarla en YouTube. Describe de forma poética y amorosa el paso del tiempo, los cambios y el amor por su hija, cómo cada etapa es un regalo para los padres y cómo el fin del proceso es soltar amarras y dejar que vuelen.

A mi hija Mar no le gustan la montaña ni el Everest, pero no pasa nada. A mi hija Elena no le gusta Víctor Manuel, pero tampoco pasa nada. A ninguna de las dos les gustan el fútbol ni el pádel, a su padre sí. A los cuatro nos gusta leer, ¡qué suerte!

Mi marido y yo tenemos nuestra vida. Ellas andan construyendo la suya, y aunque en ocasiones me gustaría que hablaran diez idiomas, yo siempre tuve problemas con esto, así que ellas decidirán. Me gustaría que supieran música y tocaran un instrumento, yo nunca conseguí encontrar ni una sola nota en la escala; ellas también eligieron no. Me gustaría, me gustaría, me gustaría... Me gustarían tantas cosas que yo no conseguí que sólo me queda amarlas por quienes son, y no por lo que hacen.

A nadie se le ocurre tirar de un brote (de cualquier planta) para que crezca más rápido, no entiendo bien por qué sí lo hacemos de nuestros hijos, con sus responsabilidades, con sus aficiones, con su vida en general. Estamos dejando a la humanidad sin infancia, se hacen mayores demasiado pronto, y esto no es rentable.

El peor espectáculo que he visto hace poco fue un partido de fútbol infantil un sábado por la mañana: niños de ocho años, competición extrema, falta de

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

respeto, insultos, agresividad... El escenario perfecto para evidenciar lo contrario de lo que es educar y amar a la infancia. Estos eventos deberían estar prohibidos.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

13

PASADO - PRESENTE - FUTURO: LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO

La mente [...] se puede mover en el pasado o en el futuro. No puede moverse en el presente; no hay espacio. La verdad está en el presente, y la mente siempre está en el futuro o en el pasado.

OSHO

La familia, primera escuela de las emociones. Éste es el escenario. La educación emocional de nuestros hijos e hijas. El pasado es experiencia, el presente vivencia, el futuro objetivo. Ninguno de estos tres tiempos debe confundirse con otro, aunque inevitablemente estarán relacionados. La relación más sana entre ellos procede del mundo de los valores.

Cuando el pasado es vivencia sentimos cada uno de los acontecimientos con la misma emoción, la misma respuesta química, cognitiva y motriz. Si hoy recuerdo una pérdida que sucedió años anteriores, o un enfado, o..., y mi cuerpo experimenta lo que experimentó, mi cerebro lo registrará como un nuevo acontecimiento y creerá ser verdaderamente desgraciado. Esto implica una gran dificultad para avanzar. Sin embargo, si el recuerdo supone experiencia y por tanto comprensión, la evolución será posible.

Por el contrario, vivir las emociones presentes es inevitable, y así debe ser. Sentir, gracias a los estímulos recogidos por los sentidos, que en este proceso se pone en funcionamiento toda la química emocional propia de la plataforma en la que nos ubicamos, y con ella las respuestas y conductas pertinentes, que como respuestas adaptativas nos garantizan entre otras cosas la supervivencia.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Pongamos un ejemplo: estoy sentada en la hierba y veo (estímulo) cómo una gran araña peluda se acerca a mi pierna. Mi cerebro procesa y, desde la plataforma del miedo (emoción), grito, salto y me voy del lugar (conducta). Vivir de este modo el presente es normal. Mi reacción es lógica, no me ha dado tiempo a razonar, ni debo, la araña podía ser venenosa y he dado una respuesta propia de la supervivencia. Aunque la araña hubiese sido de plástico y una broma de amigos, la respuesta sería la misma, ya que la emoción decide (grito, salto...) y más tarde la razón justifica.

Pero ¿qué pasa si de ahora en adelante nunca más me siento en la hierba, porque al hacerlo vuelvo a sentir lo mismo que cuando vi la araña? Estará sucediendo que el recuerdo se ha instalado en mi cabeza desde lo emocional y me obliga a vivir el pasado como vivencia, vuelve a generarse la misma respuesta emocional aunque no existe el estímulo. Vivo el pasado como presente. Esta situación puede ser dolorosa y convertirse en verdaderamente problemática, y nos lleva a no superar los duelos, a no perdonar, a no avanzar, a no evolucionar...

Sin embargo, si puedo recoger la experiencia araña e incluirla en mi aprendizaje y en mi evolución, de ahora en adelante antes de sentarme en la hierba observaré con detenimiento para ver qué hay, pero el pasado no me privará de volver a sentir el placer de tumbarme sobre el césped. He aprendido, el pasado es experiencia.

El futuro, por su parte, siempre debe ser objetivo, un horizonte difuminado con sombras de utopía y modificado cada día. Es importante tener metas, sueños, objetivos. Nuestro destino se escribe cada día, a partir de lo que decimos, hacemos o decidimos. Soy responsable de lo que decido, y por tanto soy responsable de lo que sucede como consecuencia de lo que decido.

El objetivo de una vida es una vida con objetivos, no merece tanto la pena conseguirlos como tenerlos, modificarlos, cambiarlos y levantarse para seguir caminando hacia su conquista.

Mi colega Javier Iriondo recoge en su libro *Donde tus sueños te lleven* una bonita historia que lo refleja:

Cuentan que en la guerra de los Balcanes un grupo de refugiados, junto con dos soldados, huía de la zona de conflicto hacia la frontera, en busca de tierras más seguras. Cuando pasaron por un pueblo totalmente

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

arrasado, de repente una joven salió corriendo de las ruinas de una casa pidiendo ayuda.

Entre las ruinas permanecían escondidos un anciano que protegía a un bebé de tan sólo tres meses y a un niño de ocho años. La joven, Jelena, preguntó si todos ellos podían unirse al grupo de refugiados. Cuando los dos soldados vieron al anciano pensaron que les podría retrasar mucho, lo que podía ser peligroso para todos. Tras meditar sobre la situación, los soldados finalmente aceptaron que se unieran al grupo con una condición: les ayudarían con su bebé, pero tanto ella como el anciano y el niño tendrían que valerse por sí mismos.

Calculaban que en cuatro días lograrían alcanzar una región segura. A duras penas, el anciano mantuvo el ritmo durante los dos primeros días. Pero al tercero su espíritu comenzó a abandonarlo, empezó a pensar que ya no podía más, que no merecía la pena sufrir tanto, que ya no tenía sentido seguir luchando, hasta que al final de ese tercer día el anciano, exhausto, cayó al suelo.

Acudieron a ayudarlo, pero su frágil espíritu lo había abandonado y su cuerpo, tan dolorido, había renunciado a seguir. Por mucho que quisieron ayudarlo, él ya no estaba dispuesto a ayudarse a sí mismo. Decidió abandonar y convenció a todos para que siguieran sin él, ya que si lo esperaban podía ser peligroso. El anciano había decidido que ya había vivido lo suficiente. Quería que lo dejaran descansar para morir en paz. Jelena hizo todo lo posible para convencerlo de que hiciera un último esfuerzo, lloró desgarradoramente, le imploró con todas sus fuerzas. Pero a pesar de sus ruegos el anciano ya se había dado por vencido.

La cruel situación no era agradable para nadie; tenían que tomar una decisión, no podían cargar con él. Pero tampoco podían esperarlo. El fragor de la guerra retumbaba en la lejanía. Finalmente no hubo otra opción: reiniciaron la marcha abandonando al anciano al amparo de unas frías y húmedas rocas.

Todos comenzaron a caminar alejándose del pobre hombre, pero de repente Jelena volvió hacia atrás con su bebé, lo puso en los brazos del anciano y, con la mayor determinación imaginable, lo miró a los ojos y le dijo: «Es tu nieto, ahora es tu responsabilidad, y su vida depende de ti».

Jelena tragó saliva, con el corazón encogido se dio la vuelta y

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

comenzó a caminar para alcanzar al grupo. Su padre comenzó a llamarla, pero Jelena en ningún momento miró hacia atrás, no quería darle la oportunidad al anciano de sentir lástima de sí mismo. La joven alcanzó al grupo y siguió caminando, hasta que finalmente miró atrás. Su anciano padre se había levantado y caminaba lentamente con su nieto en sus brazos, en dirección al grupo.

Es importante tener en nuestras vidas un punto de llegada, una Ítaca. Pero, claro, Ítaca existe en la leyenda aunque en la actualidad seguimos sin saber si Ítaca es Ítaca. Por esto sé que lo importante no es Ítaca, sino el camino hacia ella.

Y en el camino es fundamental no confundir pasado, presente y futuro.

En *Alicia en el País de las Maravillas* se cuenta lo siguiente:

El Gato se limitó a sonreír cuando la vio. Parecía cariñoso, pensó Alicia; de todos modos, tenía unas uñas larguísimas y muchos dientes afilados, por lo que consideró que debía tratarlo con respeto.

—Gatito de Cheshire... —empezó muy tímidamente, porque no sabía si le gustaría que lo llamara así.

Sin embargo, el Gato se limitó a sonreír más. «Bueno, por ahora no se enfada», pensó Alicia, y prosiguió:

—Por favor, ¿podrías decirme qué camino tengo que seguir? —Eso depende bastante de adónde quieras llegar —dijo el Gato.

—El adónde no me importa mucho... —dijo Alicia.

—Entonces no importa qué camino sigas —dijo el Gato.

—... siempre que llegue a algún sitio —añadió Alicia a modo de explicación.

—Ah, eso seguro —dijo el Gato—, si caminas lo suficiente.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

14

VIVIR SU AUTONOMÍA

Autonomía no es sinónimo de capricho. En ocasiones es divertido escuchar a alguna mamá o papá cómo justifican conductas caprichosas de sus hijos en su carácter o en su autonomía. Autonomía es sinónimo de valerse por sí mismo, no de actuar al antojo. Ser autónomo implica asumir responsabilidades: yo decido, pero mis decisiones tienen consecuencias de las que soy responsable. No se puede jugar la partida a medias.

El título de este capítulo tiene un doble sentido. Esta autonomía debe ser vivida por el niño o niña que la conquista y por los adultos que comparten su crecimiento, para lo que es necesario soltar, permitir, apartarse, y esto no es siempre fácil. Una situación vivida con placer por una madre es sentir que es necesaria, la más necesaria.

Hay que ir poco a poco dejando de ser los protagonistas de «su película». Cuesta, sobre todo cuando no se sabe ni se controla el final. Una antigua fábula china cuenta que había un artista que pintaba para el príncipe de Qi.

—Dígame —dijo el príncipe—, ¿cuáles son las cosas más difíciles de pintar?

—Perros, caballos y cosas semejantes —replicó el artista.

—¿Cuáles son las más fáciles? —indagó el príncipe.

—Fantasmas y monstruos —aseguró el artista—. Todos conocemos a los perros y a los caballos y los vemos cada día, pero es difícil pintarlos como son. Por eso son temas complicados. Sin embargo, los fantasmas y los monstruos no tienen forma precisa y nadie los ha visto nunca; por eso es fácil pintarlos.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Es más difícil no sobreproteger, no sujetar cuando el niño camina, llevarlo de la mano y superar «cuestas» por él que observarlo de lejos cuando crece, cuando conquista, cuando le cuestan las cosas, cuando aprende con trabajo, cuando las circunstancias no son siempre favorables pero lo hace por sí mismo.

Haber recorrido el camino no da la ventaja de la experiencia, creemos saber las dificultades, conocer las lagunas y esto nos lleva a la sobreexigencia; otro error en el camino de la conquista de la propia autonomía.

—¡No te equivoques! ¡No te caigas! ¡No tengas miedo!

Estas y muchas otras expresiones son compañeras de viaje en nuestro camino educativo. Porque queremos a nuestros hijos e hijas. Sin embargo, cada vez que repetimos eso ponemos un obstáculo en su camino, ya que dificultamos el desarrollo de su tolerancia a la frustración. Es necesario aprender a equivocarse, a fracasar. Es necesario asumir los errores como fuente de experiencia y oportunidad de aprendizaje. La autonomía personal se conquista con responsabilidades. Asumir responsabilidades porque nos las otorgan. Nadie lo hace por mí. Poco a poco. Seguridad, responsabilidad, mejora de la atención, autocontrol y determinación, coraje, voluntad y andamiaje de una escala de valores son algunos de los referentes que van construyendo nuestros hijos e hijas en la conquista de su propia autonomía.

Influida por F. Tonucci, y como ya he comentado con anterioridad, mis hijas desde bien pequeñas van solas al cole. Un colegio cercano a casa fue el principal criterio para elegir el centro (quizá porque ninguno nos gustaba). Ir sola al cole supone elegir la acera, controlar el tiempo, mirar más o menos rato un escaparate, gastar o no unas monedas en chuches, elegir otro camino para experimentar o encontrarte con alguien, cuidar de tu material por el camino o dejarlo olvidado, llegar pronto o llegar tarde... Todos estos ejemplos, que no son otra cosa que ejemplos, aportan mucho aprendizaje y experiencia, aportan proceso, vivencia y elección en su propia autonomía, pero, claro, no garantizan producto, resultado. Pueden llegar tarde, perder las tareas... Y es aquí donde los adultos tenemos que elegir, y al elegir también tenemos que ser consecuentes con nuestras elecciones.

Soltar amarras poco a poco significa cierta pérdida, pero también significa hacerlos valientes para vivir sus sueños.

Cuando mi hija Elena llegó a Secundaria, llevaba varios años yendo sola al cole. No sé si el resto de las mamás lo entendieron alguna vez, ella era autónoma. Muchas de sus compañeras y compañeros pasaron de ir de la mano a

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

salir por la noche. La adaptación no fue buena, el cambio tampoco.

Hablaremos más adelante, pero es muy importante construir su autonomía sin prisa. Cuando tengas prisa no le enseñes nada. Las exigencias deben ir siempre de la mano del reconocimiento de sus logros.

Explicar con claridad qué queremos y cómo lo queremos es una parte fundamental del camino de la educación, sin confusión, sin cambios ni ambigüedades, sin manipulaciones y cuidando mucho los canales y las formas de comunicación. También es necesario cuidar la coherencia entre adultos a la hora de referirse a la educación de un niño.

La cultura del bienestar en la que nos hemos ubicado nos «obliga» en ocasiones a tomar actitudes perjudiciales para la educación de nuestros hijos e hijas. La publicidad, por ejemplo, se ha instalado de tal forma en nuestras vidas y en nuestro cerebro que nos obliga a ser felices. Esto es tan de este modo que todos los padres a los que preguntas dicen que lo que quieren para sus hijos es LA FELICIDAD. Dicho esto, manos a la obra, los padres tienen el deber de hacer felices a sus hijos, y si no lo hacemos parece que no seamos buenos padres.

¡Qué lío! Sí, en qué lío nos hemos metido.

No dejar que llore, último modelo de monitores de vigilancia en sus primeros meses y último modelo de ropa en su adolescencia, un viaje a Disney... «Si podemos permitírnoslo, ¿por qué no dárselo?»

La función de la familia, de los adultos en relación a los pequeños no es construirles su felicidad, es hacerlos fuertes para que vivan con plenitud el camino de su propia vida disfrutando en él los momentos de felicidad con los que se encontrarán. Darles todo no ayuda. Deben aprender que las cosas cuestan y que la dificultad del proceso para conseguirlas mejora la satisfacción del resultado. Esto es un trabajo personal que nadie puede hacer por ti.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

15

LOS LÍMITES: ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?

Las familias permisivas no dan libertad, sólo licencia. La libertad responsable no se da, es parte de la autonomía que se conquista. Cuando en un proceso educativo se va «soltando la cuerda», se va otorgando más libertad, y eso debe ir siempre unido a una mayor exigencia de responsabilidad. De otro modo los parámetros de crecimiento «en libertad» se convierten en vulnerabilidad y desorientación. En algunos casos se llegan a convertir en tiranía.

—¡Que haga lo que quiera ahora que puede!

Ser pequeño no implica no tener responsabilidad. Cada edad tiene las suyas. Esta expresión se la escuchaba a un padre mientras veía cómo su hijo de no más de tres años rompía una planta del jardín. Sin necesidad de ser adivina, puedo intuir el futuro de ese niño.

—¡Mientras vivas aquí harás lo que yo diga!

Aparente frase contraria a la anterior. La estructura de familia no se debe construir desde lo dictatorial y caprichoso, sí desde el amor y el consenso. Los límites son necesarios; diría más, imprescindibles en el desarrollo de un niño.

Todo empieza en la primera infancia de la mano de los horarios y las rutinas; los hábitos que organizan nuestro día a día, donde se priorizan unas actividades frente a otras según intereses y necesidades. Aquí empieza la primera fuente de conflictos. El niño no come si no es frente al televisor. Esto lo hemos creado nosotros, pero llegado el momento, ¿qué es más importante para la madre, que coma o que se apague el televisor? Casi siempre el niño es más fuerte que su madre y la tele se queda encendida.

Los límites deben encaminarse al desarrollo de la disciplina intrínseca y ser fruto de una democracia consensuada, sabiendo que no son negociables subjetivamente por ninguna de las partes. Este aspecto es de suma importancia, porque «no negociable» es en ocasiones un término muy molesto para los adultos.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Pensemos por un momento en un horario para las comidas o para ir a la cama, en unas rutinas (lavado de dientes, ducha, revisión de tareas...), un horario de videojuegos o de televisión... Hoy tenemos invitados en casa, el trabajo nos ha ido mal y hemos llegado sobrecargados de problemas. Por el hecho de ser adultos negociamos con nosotros mismo la permisividad para «romper el límite», y lo que ayer era importante hoy no lo es. Mañana no podemos pretender que lo siga siendo.

Los límites en la educación de nuestros hijos e hijas no pueden estar sobrecargados. En este punto me gustaría recordar la importancia del juego. Jugar es imprescindible. Los límites propuestos deben traspasar el valor del «tiempo actual», porque ser madre o ser padre es un acto de amor, es dar sin esperar, es soñar a que a través de nuestros hijos e hijas, de nuestra contribución y de la suya, podremos cambiar el mundo para que éste sea un poquito mejor. Es ver con ojos de niño, asombrarte con el vuelo de una mariposa y creer que todo se puede conseguir si se intenta.

Los límites con los que educamos a nuestros hijos necesitan tiempo. Tiempo para ser explicados, para ser demostrados y para ser aprendidos y convertidos en hábitos que los hacen fuertes. Éstos siempre deben estar cargados de afectividad, de amor incondicional, y se basarán en la comunicación y la escucha. Los límites como modelo y siempre ajustados a las necesidades de los pequeños, no de los adultos. Límites que los ayuden a ser autónomos, como ya se ha comentado, y que los ayuden a elegir siendo consecuentes con sus elecciones. Límites que no comparan ni etiquetan y cuya consecuencia se encuentra en el propio límite, no en un castigo extrínseco o que nada tiene que ver. Esto suele llevar al chantaje, y los límites son normas, no chantajes; si fueran esto último los niños y niñas nos ganarían siempre en la negociación.

—Si no recoges no ves la tele...

El niño piensa: «No importa, juego con la tablet», y no recoge.

Si la norma es recoger después de jugar, la consecuencia de no recoger es que cuando se barre lo que entra en el recogedor va a la basura, y no hay negociación.

Los límites no deben estar pensados para facilitarnos la vida, sí para ayudarles a crecer y a construir su propia vida, su tolerancia a la frustración y al fracaso, su autoconcepto y su autocontrol. Actuar con firmeza no está reñido ni

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

con el amor ni con la elección. En ocasiones podemos proponer la elección por parte del menor ante la existencia de varias opciones. Una vez se elige se cumple con lo elegido.

Las normas que proponemos a nuestros hijos deben hacerlos fuertes, y no al contrario; por ello deben acentuar lo positivo, basarse en el respeto, en incluir la explicación de los porqués, cuando sea posible negociar alternativas y una vez acordado actuar con firmeza.

Ante el incumplimiento es importante manifestar el desacuerdo, pero dejar claro que este desacuerdo es con la conducta y no con la persona. Criticar la conducta, recriminarla, no estar de acuerdo con ella..., pero no con la persona. Te quiero por quien eres y no por lo que haces.

No hay que olvidar en este punto que los límites también se aprenden por modelo. Ningún niño se traumatiza por un no; a un niño le hace daño la humillación, no el límite o la norma.

Somos seres sociales, y no existiría la convivencia social sin la existencia de normas. Esto es una evidencia. La familia es una pequeña sociedad, y no es posible sustentarla sólo en el amor, imprescindible por su parte: son necesarias las normas y el respeto. Normas realistas, claras, consistentes y coherentes, enmarcadas en una estructura de valores que con el paso del tiempo nuestros hijos descubrirán, comprenderán y amarán mucho más.

¡No grites!, ¡si no dejas de gritar no iremos de vacaciones!

¡No has recogido! ¡Nunca más jugaré contigo!

¡Si no comes todo nunca más volverás a ver la tele!

Con qué facilidad hacemos estas afirmaciones, con qué facilidad dejamos de tener sentido y autoridad. No cumpliremos ninguna.

Es importante tener claro que no todas las normas son iguales. Las hay fundamentales o muy importantes, las hay importantes y las hay secundarias, algunas incluso colaterales. Nuestros hijos, porque lo ven cada día, deben ir aprendiendo la diferencia. En nuestra casa es fundamental la relación entre hermanas, y esto no es negociable. Es importante la hora en la que Elena llega a casa por la noche; en ocasiones y por circunstancias es más negociable que lo fundamental. Tener sus habitaciones recogidas es una norma, pero la debilidad por parte de todos en esta ocasión se hace más evidente, y por ello es necesario recordarlo todos los días y no siempre se cumple. Aunque puedo confesar que lo intentamos.

Cuando se discute en familia sobre normas y límites es muy importante por

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

parte de los adultos controlar las emociones, regularlas, o se convierte en algo estúpido pedir a los niños que no griten dando voces.

No olvidemos que normas y límites siempre deben fomentar la autonomía y la responsabilidad de nuestros hijos, no lo contrario. Formular las normas en positivo siempre ayuda. Es mucho mejor proponer:

Comer algunas piezas de fruta al día.

Comer golosinas es posible después de las comidas.

Que:

No se pueden comer golosinas.

En el segundo caso nuestro cerebro sólo estará ocupado en buscar respuestas para incumplir la norma.

Mis abuelos me criaron desde los seis meses hasta los seis años en un cortijo de La Alpujarra granadina, mientras mis padres trabajaban como emigrantes en Alemania. Era una niña feliz, protegida, acostumbrada a vivir según las reglas de la naturaleza y a vivir en ella. Un día, cuando no tenía más de cuatro años, mi abuelo me llevó al río; estaba bastante lejos de la casa para una niña, había que bajar una montaña, cruzar algunos barrancos y al final se llegaba. Los árboles que rodeaban el camino para mí eran demasiado grandes, al menos de ese modo lo recuerdo. Yo había ido muchas veces al río con mi tía, a recoger frutas, y con mi abuelo a esperarlo mientras él recogía la miel de las colmenas; pero aquel día al llegar al río me dijo:

—¡Nunca debes venir sola al río y nunca debes cruzarlo, es peligroso!

Yo lo escuché, aunque creí poco sus palabras; yo pensaba que no era peligroso, que en ocasiones, cuando iba con mi tía, lo había hecho casi sola.

—Prométeme que nunca lo cruzarás sola —me dijo mi abuelo.

Yo creo que se lo prometí.

Al día siguiente, cuando nadie me veía, bajé al río. Toqué el agua, pero no lo crucé. Al siguiente volví a bajar y metí un pie. Al siguiente los dos... Así hasta que un día, despacito, de piedra en piedra lo crucé. Sola.

Pasó el tiempo, crecí, me hice mayor; ya habían pasado los primeros dieciocho años de mi vida. Una noche, con mi abuelo mayor y algo enfermo, en un momento de confidencias le dije:

—Abuelo, ¿recuerdas cuando era pequeña y me dijiste que no cruzara el río yo sola?

—Sí, lo recuerdo —dijo él.

—Tengo que confesarte una cosa. Te mentí. Lo crucé, y nunca me atreví a

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

decírtelo, aunque nunca he olvidado que no te dije la verdad.

Mi abuelo, con una sonrisa, me cogió la mano y me dijo:

—Ya lo sabía, yo te vi.

—Pero ¿cómo? ¿Por qué no me dijiste nada? ¿Por qué no me regañaste? Y yo pensando todo este tiempo que no te había dicho la verdad.

Él, con su sonrisa y su calma, me contestó:

—Yo te dije que no cruzaras el río para vigilarte mientras lo cruzabas. Sabía que lo harías cuando yo te dije que no. Yo quería que lo cruzaras con mucho cuidado y prudencia, bajo mi vigilancia pero desde lejos. De ese modo pude verte, saber que lo hacías con cuidado y que el río no era demasiado peligroso para ti, aunque no te estuviésemos mirando.

Los límites nos ayudan a crecer, a valorar, a elegir, a autocontrolarnos y a ser prudentes. Aquella noche mi abuelo me dio una gran lección de pedagogía, una pedagogía salida del sentido común, la experiencia, la responsabilidad y el amor. Mi abuelo nunca había leído un libro sobre educación.

Sólo dos legados duraderos podemos dejar a nuestros hijos: uno, raíces; otro, alas.

HODDING CARTER

A principio de curso es habitual que se convoque a las familias de cada clase para que sus tutores les expliquen lo que será el año, cómo funcionará la clase, lo que trabajan y lo que aprenderán. En una de estas reuniones escuché a una maestra cómo hablaba de la importancia de las normas, de los límites; todo su discurso giró en torno a la necesidad de equilibrio. Ella, con mucho amor, contó la siguiente historia:

El poeta Coleridge recibió un día la visita de un admirador. Cuentan que en el transcurso de la conversación surgió el tema de la niñez y la educación:

—Creo —afirmó con rotundidad el visitante— que debe dejarse a los niños en total libertad para que piensen, actúen y tomen sus propias decisiones desde muy pequeños, sin que nosotros intervengamos. Sólo así podrán desarrollar al máximo toda su potencialidad.

—Ven a mi jardín a ver las rosas —le dijo Coleridge, acompañando a su admirador hasta el jardín.

Al verlo, el visitante exclamó:

—Pero ¡esto no es un jardín... Esto es un patio lleno de maleza!

—Solía estar lleno de rosas —dijo el poeta—, pero este año decidí dejar a las plantas de mi jardín en total libertad de crecer a sus anchas sin atenderlas. Y éste es el resultado.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Al terminar el relato, una mamá que quizá no había entendido bien dijo:

—Todo esto está perfecto, pero ¿cuántas horas de deberes debe hacer mi hijo cada día si quiero que sea el mejor de la clase?

La maestra, con una paciencia infinita, contestó:

—No sé, quizá ninguna. Lo que trato de decir es que nuestros hijos necesitan espacios pautados para vivir, para crecer, para confiar en sí mismos y en los demás, necesitan límites y normas que les aporten seguridad, que conviertan sus rutinas en hábitos, y éstos en actitudes. Nuestros hijos e hijas necesitan sentir que les dedicamos EL TIEMPO necesario para crecer, que los escuchamos y los admiramos, que les dejamos crecer en su autonomía y en sus conquistas desde las pautas necesarias para garantizar su seguridad.

No puedo saber si aquella mamá entendió algo, pero la respuesta de la maestra me pareció maravillosa.

Es el momento de que el lector piense un poco, y propongo una adivinanza:

Soy tu compañero constante.

Soy tu más grande ayuda o tu más pesada carga.

Te impulsaré hacia las alturas, o te arrastraré al fracaso.

Estoy completamente bajo tu mando.

De todas formas, la mitad de las cosas que hago puedes dejarlas a mi cargo y podré cumplirlas rápida y correctamente.

Es fácil lidiar conmigo: sólo es necesario que seas firme.

Muéstrame exactamente cómo quieres que haga las cosas, y tras unas cuantas lecciones las desarrollaré automáticamente.

Soy el sirviente de todos los grandes personajes y, ¡ay!, también de todos los perdedores.

A quienes son grandes, los hice yo así.

A los otros, los conduje al fracaso.

No soy una máquina, aunque funciono con la precisión de un mecanismo y además con la inteligencia de un humano.

Puedes hacerme funcionar para obtener ganancias o para quedar en la ruina; para mí, no hay diferencia.

Tómame, entréname, sé firme conmigo, y pondré el mundo a tus pies.

Sé indulgente conmigo y te destruiré.

¿Quién soy?

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Lo siento, no te daré la respuesta aún. Piénsalo, anota posibles respuestas y reflexiona... ¿Te imaginas que tuvieses la respuesta y que pudieras dejarle este legado a tu hijo o hija?

La tienes. Sigue leyendo.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

16

TENER PROYECTOS, MARCARSE OBJETIVOS: LA IMPORTANCIA DEL «QUÉ»

Recuerda, el ego necesita retos. Vive con el reto.

OSHO

Un «QUÉ» COMPLETO, COMPLEJO, BRILLANTE E INTEGRAL.

Nuestros hijos e hijas deben ser para nosotros un proyecto de humildad. Ni más ni menos que nada o que nadie. Ni los más grandes, ni los más guapos, ni los más listos. Tampoco deben ser la excusa de nuestras frustraciones.

Es cierto que las cosas difíciles de alcanzar son las que valen la pena y las que necesitan ser luchadas. Cada vez que pienso en el futuro de mis hijas no puedo dejar de imaginarlas con sus propias familias; me encantaría ser abuela, que vivieran cerca de mí, disfrutar eternamente de su presencia, quizá desarrollando mi misma profesión, y, por supuesto, desarrollando su plenitud como personas dentro de la escala de valores que hemos vivido en casa...

Pero, no puedo olvidar que el Everest era mi proyecto, y no su proyecto.

De nuevo nos encontramos con la contradicción de la vida, de la educación. Por un lado, el objetivo de una vida es una vida con objetivos, y por otro mis propios objetivos no pueden imponerse para convertirse en los objetivos de mi hija. Aquí está la clave.

Aprender a planificar, a marcarse objetivos, a diseñar estrategias es lo que los hará corresponsales de su propia vida, los ayudará en la conquista de su autonomía y su responsabilidad, pero nuestros objetivos no tienen por qué ser los de nuestros hijos.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

La agenda escolar debe ser útil para planificar, marcarse retos, proponer alternativas, y no necesariamente para anotar deberes. Y mucho menos para hacer anotaciones y anotaciones de errores o de comportamientos no deseados.

Imaginemos por un momento la vida en ocasiones absurda de un niño cuando le decimos que debe aprender a leer, a analizar oraciones o a resolver problemas complejos de gramática o sintaxis, porque esto será muy bueno para su futuro... No puede entenderlo, no puede implicarse, no puede ser parte de su presente. Aquí aparece la necesidad de implicarlos en los proyectos, y que estos proyectos formen parte real de nuestros proyectos como adultos que educamos.

El «proyecto de hijas» de mi marido y yo es amoroso, estructurado y con normas, lleno de pasión y de errores... Con el paso del tiempo vamos viendo como ellas son amorosas, ordenadas, llenas de pasión y de errores.

Es muy importante marcarse objetivos muy claros en todos los órdenes de la vida, siendo necesario actuar en consecuencia, y si en ocasiones es necesario cambiar la estrategia es porque seremos conscientes de que esta forma de acción estaba equivocada.

En el acompañamiento que hacemos al crecer de nuestros hijos es determinante la escucha, aspecto que abordaremos más adelante, y esta escucha nos ayudará a ayudarlos a descubrir su meta y después a actuar en consecuencia para poder alcanzar la meta propuesta.

El verdadero peligro de los sueños es que se cumplen, si soñamos mucho algo...

—¡No encontraré trabajo!

—Suspenderé el examen.

—¡Nada me sale bien nunca!

—No me gusta ninguna asignatura.

—Lo que estudio no sirve para nada.

—[...]

Estos sueños se pueden convertir en mantras, y al final pueden acabar por cumplirse de forma inevitable.

Un cuento hindú nos recuerda esto de forma brillante. Para el indio, en el paraíso hay árboles mágicos que conceden deseos, y de eso va esta historia:

Cuentan que un hombre estaba viajando y entró en el paraíso por error. Sin saberlo, se sentó debajo de uno de estos árboles y cualquier cosa que deseaba inmediatamente se cumplía. El hombre estaba cansado,

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

así que se durmió bajo un árbol dador de deseos. Cuando despertó tenía hambre, entonces dijo: «¡Tengo tanta hambre! ¡Ojalá pudiera tener algo de comida!». Enseguida apareció la comida de la nada simplemente flotando en el aire, una comida apetitosa.

Tenía tanta hambre que no prestó atención de dónde había venido la comida. Empezó a comer y la comida estaba deliciosa. Una vez que su hambre estuvo saciada, miró a su alrededor. Ahora se sentía satisfecho.

Otro pensamiento surgió en él: «¡Tengo sed! ¡Si tan sólo pudiera beber algo!». De inmediato apareció un vino estupendo.

Mientras bebía este vino y soplaba una suave y fresca brisa bajo la sombra del árbol, comenzó a preguntarse: «Qué está pasando? ¿Estoy soñando o hay fantasmas que están gastándome una broma?».

Y aparecieron fantasmas feroces, horribles, nauseabundos. Comenzó a temblar y pensó: «Seguro que me matan!».

Y lo mataron.

Al proyectar, soñar, planificar para nuestros hijos debemos tener cuidado con lo que proyectamos. Este QUÉ tiene que ser brillante, respetuoso con sus fortalezas y sus debilidades, y siempre integral, pensado para todos los órdenes de la vida.

A su vez, y dentro de nuestro propio proyecto de FAMILIA, ayudar a nuestros hijos a tener proyectos, objetivos, estrategias, los ayudará a ser fuertes y a entrenar lo que Arthur Costa, profesor de la Universidad de California, ha denominado hábitos mentales. Se trata de disposiciones que debe tener un individuo para alcanzar con éxito un objetivo o tarea en cualquier aspecto de la vida.

A los hábitos se llega desde las rutinas. En la educación de un niño las rutinas amorosas se convertirán en hábitos, y éstos se consolidarán como actitudes. Las actitudes arropan las plataformas emocionales que permiten el aprendizaje y la evolución, aspecto este que desarrollaremos con mayor profundidad en el capítulo de «Plataformas emocionales desde las que se aprende».

Persistencia; manejo de la impulsividad; escuchar con empatía y comprensión; pensar de forma flexible; pensar sobre cómo se piensa (metacognición); buscar la precisión; ampliar conocimientos anteriores; preguntar y preguntarse sobre las cosas; pensar y comunicar con claridad y

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

precisión; utilizar todos los sentidos para recopilar información; crear, innovar, imaginar, responder con admiración y asombro; tomar riesgos responsables (sin riesgo no hay juego, y sin juego no hay aprendizaje); desarrollar el humor; pensar de manera interdependiente; agradecer, y permanecer abierto al aprendizaje continuo y a la necesidad de cambiar.

Por cierto, es hora de saber la respuesta de la adivinanza propuesta en páginas anteriores:

SOY EL HÁBITO.

La persistencia consiste en insistir para cumplir con el objetivo una vez nos lo hemos propuesto; no importa si las cosas no son fáciles, consiste en insistir una y otra vez. Perseverar en las tareas hasta su finalización sin perder de vista el objetivo y cambiando la acción si esto fuera necesario, sabiendo que cuando cambiamos la acción y las cosas siguen saliendo mal lo que es necesario cambiar probablemente es la actitud.

Manejar la impulsividad o contar hasta diez antes de actuar. En ocasiones es interesante respirar, beber agua, repetir un mantra o atrapar en la imaginación un recuerdo contrario a lo que podría pasar si no controlamos la impulsividad. Todas estas acciones se aprenden, y se aprenden con entrenamiento. Son mucho más fáciles de entrenar si el objetivo está claro.

Escuchar. Escuchar es mucho más que oír. En ocasiones nuestros hijos e hijas se consideran el centro del universo y por ello consideran que el mundo debe escucharlos y que ellos no necesitan ni deben escuchar a nadie. La escucha es de nuevo un hábito que debe ser entrenado.

Pensar de forma flexible. Saber que hay muchas opiniones sobre un mismo asunto y que cada uno de nosotros no está en posesión de la verdad les ayudará a conseguir sus objetivos, generando diferentes alternativas y buscando diferentes opciones ante cada camino.

Pensar sobre el pensamiento es lo que hace que el ser humano se pueda apropiar de sus propias ideas y hacer de ellas un objetivo. Cómo y qué pensamos para poder mejorar el propio proceso de pensamiento. La calidad de la vida

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

depende de la calidad de los pensamientos, y éstos dependen de la plataforma emocional desde la que se emiten. Pensar nuestro pensamiento como hábito ayuda en la delimitación de objetivos y en la búsqueda de su consecución.

Luchar por la precisión. En los tiempos que corren en ocasiones nuestros menores deben hacer demasiadas cosas y hacerlo en tiempos muy limitados. Esto hace que no siempre puedan centrarse en la perfección y la precisión de sus tareas. La precisión es un hábito que puede ser entrenado. Debemos luchar por la perfección, pero sin desgastarnos en ello.

Los aprendizajes deben ser útiles para la vida. Nuestra infancia puede hacer que lo sea y utilizar lo que aprende para cambiar su mundo.

Preguntar y preguntarse. En nuestros días quizá podemos pensar que toda la información necesaria para la vida la «llevamos en el bolsillo», supongo que mucha más de la necesaria. Pues bien: sólo seremos dueños de ella si somos capaces de preguntar.

La clave del futuro de la educación de nuestra infancia y nuestra adolescencia no está en responder: está en preguntar, aprender a preguntar como hábito, como propuesta básica a la hora de plantear objetivos, de diseñar estrategias.

Mi madre me transformó en científico sin habérselo propuesto. Todas las madres judías de Brooklyn acostumbraban preguntar a su hijo: «¿Has aprendido algo nuevo en la escuela, hoy?». No así mi madre, ella siempre me proponía una pregunta distinta: «Izi, ¿te has planteado hoy alguna buena pregunta?».

Esa diferencia, formular buenas preguntas, es la que me hizo científico.

ISIDOR RABI, físico judío estadounidense ganador de un premio Nobel de Física

Después de preguntar, pensar y comunicar con claridad y precisión, después de dar importancia a la información que entra por todos los sentidos es cuando estamos en condiciones de crecer, de desarrollar un pensamiento personal y crítico.

En nuestra cultura, en los procesos de aprendizaje reglados están sobrevalorados la vista y el oído; sin embargo, también olfato, gusto y tacto transmiten información. El *Homo sapiens sapiens* lo es porque puede interpretar y recordar la información que le llega por todos los sentidos; cuanta mayor

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

sensibilidad tenga ante la totalidad de los estímulos mayor será su control sobre sí mismo y sobre los objetivos que se proponga. Esto se entrena. Estar atentos a todos nuestros sentidos es un hábito.

Crear, innovar e imaginar. De Ferran Adrià aprendí que innovar no es sumar, es deconstruir para reflexionar sobre el origen de cada una de las partes e iniciar un proceso con nuevos criterios que nos lleven desde la disciplina a la creación de un nuevo concepto. Este proceso también se entrena, también puede constituirse como una rutina en nuestra vida que llegue a convertirse en hábito. Desde esta actitud nuestros proyectos pueden llegar a ser modificados cuantas veces sea necesario para llegar a ser finalmente nuestro verdadero proyecto.

La imaginación y la emoción siempre ganan a la razón. Imaginar cada día entrena en nuestro cerebro destrezas que en la vida real serán necesarias. Nada de lo imaginado o soñado debe considerarse absurdo, la fluidez creativa sólo es efectiva cuando se produce en contextos de verdadera flexibilidad y abundancia de ideas sin que éstas sean podadas. Ante cualquier circunstancia, las primeras ideas que emite nuestro cerebro son las lógicas, las conocidas, las realistas, y no por eso son las buenas, ni las novedosas, ni las realmente creativas.

Este hábito requiere de la capacidad del asombro; el asombro se ubica en la emoción de la curiosidad. Sin curiosidad ni asombro no habría evolución.

El riesgo es necesario, ya hablamos de ello durante el capítulo de los límites. Para marcar nuestros propios objetivos y metas es necesario que estos conlleven ciertos riesgos. Riesgos para la mejora y el cambio. Dicen que el mundo no está lleno de fracasos, está lleno de cobardes que no lo intentan.

Y todo esto sazonado con mucho humor. El humor también es un hábito, se dice que éste es el sentido desarrollado sólo por privilegiados, el sexto sentido. El humor se puede considerar una actitud a la hora de enfrentar y afrontar la vida, tal y como ésta se presenta. A esta actitud se llega desde el hábito, y a éste desde una rutina entrenada.

En equipo, de forma interdependiente, los proyectos se hacen realidad mucho más pronto, de forma más fácil. Cada día me doy cuenta de lo poco que sé, de lo mucho que me queda por aprender y del poco tiempo de que dispongo. Cada día descubro que gracias a que somos muchos que sabemos poquito, si nos juntamos quizá podamos realmente evolucionar y trabajar en la búsqueda de un objetivo común.

Cuando era pequeña y paseaba por el campo con mi abuelo, él me hablaba del nombre de las plantas y de los pájaros, y de alguno de ellos me contaba

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

historias. Hay una que he entendido hace poco, y que explica más que bien la idea que intento transmitir.

> Se cuenta que una vez el bosque estaba en llamas, y, mientras todos los animales huían para salvar su pellejo, un colibrí recogía una y otra vez agua del río para verterla sobre el fuego.
>
> —¡Oye, tú! ¿Crees que con ese pico tan pequeño vas a apagar el incendio? —le preguntó el león.
>
> —Yo sé que no puedo solo —respondió el pajarito—, pero estoy haciendo mi parte.

Siempre desde el agradecimiento. Cada día, en el camino de la conquista de nuestras propias metas y objetivos, es necesario detenernos para agradecer, por difícil que se ponga la situación. Tomar conciencia de que cada día es una oportunidad y es necesario agradecer las pequeñas cosas, lo simple, lo sencillo. En este proceso de agradecimiento tomamos conciencia de nuestras fortalezas y nuestras debilidades, y esto nos ayuda en la consecución de nuestros proyectos.

Aprender a ser agradecido practicándolo. Existen formas de hacerlo, como por ejemplo escribir cada día en un «Diario de Gratitud», tal como recomienda el psicólogo Martin Seligman.

Todos estos hábitos y más, ya que no están todos los que son, nos ofrecen la flexibilidad ante el cambio, saber que cambiar no es estar haciendo las cosas mal, sólo es evolucionar.

Cuando tenemos un QUÉ y una gran mochila llena de herramientas que nos pueden ayudar a conseguirlo (rutinas, hábitos, actitudes) todo es más fácil.

Las herramientas nos ayudan a definir el CÓMO.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

SEGUNDA PARTE

¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE?

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Como ya se ha dicho, en el mundo de la educación no existen recetas elaboradas, es un mundo de corazón y de imaginación. Pero también es cierto que si en esta gran aventura de educar tenemos algunas pistas la carga puede ser algo más liviana.

La primera cuestión es no olvidar que a vivir se aprende viviendo, a mirar se enseña mirando y a creer en el futuro se enseña creyendo en él. Definir el cómo se educa un niño tiene una plataforma de acción y es el amor incondicional. Te quiero por quien eres, y no por lo que haces.

Desde este espacio y sabiendo que enseñar no consiste en dar consejos y sí en comprender, porque comprender es lo que el otro espera de mí. En esta parte del libro se sugieren situaciones para hacer que realmente la familia sea la primera escuela de las emociones.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

17

ORGANIZAR Y DINAMIZAR SITUACIONES DE APRENDIZAJE

En ocasiones pienso que si dejásemos a los niños y niñas más solos y menos programados todo iría mejor; éste es el espíritu que se ha transmitido en los capítulos precedentes. Pero no está de más como adultos tener una mochila de recursos para entrenar situaciones, practicar rutinas y hábitos, manejar plataformas emocionales y, en definitiva, aprender a vivir.

Cuentan que un joven, preso de la amargura, acudió a un monasterio en Japón y le expuso a un anciano maestro:

—Querría alcanzar la sabiduría, pero soy incapaz de soportar el tiempo que los maestros me proponen para ello, años de retiro y meditación. ¿Existe un camino rápido para alguien como yo?

—¿Te has concentrado a fondo en algo durante tu vida? —preguntó el maestro.

—Sólo en el ajedrez, pues mi familia es rica y nunca trabajé de verdad.

El maestro llamó a un monje. Trajeron un tablero de ajedrez y una espada afilada.

—Ahora vas a jugar una partida muy especial de ajedrez. Si pierdes te cortaré la cabeza con esta espada; y si por el contrario ganas, se la cortaré a tu adversario.

Empezó la partida. El joven sentía las gotas de sudor recorrer su espalda, pues estaba jugando la partida de su vida. El tablero se convirtió en el mundo entero. Se identificó con él y formó parte de él. Empezó perdiendo, pero su adversario cometió un desliz. Aprovechó la ocasión para lanzar un fuerte ataque, que cambió su suerte. Entonces miró de reojo al monje.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Vio su rostro inteligente y sincero, marcado por años de esfuerzo. Evocó su propia vida, ociosa y banal... Y de repente se sintió tocado por la piedad. Así que cometió un error voluntario y luego otro... Iba a perder.

Viéndolo, el maestro arrojó el tablero al suelo y las piezas se mezclaron.

—No hay vencedor ni vencido. No caerá ninguna cabeza.

Se volvió hacia el joven y añadió:

—Dos cosas son necesarias: la concentración y la piedad. Hoy has aprendido las dos.

El objetivo del maestro nunca fue el ajedrez, sino entrenar al discípulo en situaciones reales de la vida haciendo de un juego una analogía. De esto se trata.

Para la propuesta siempre debemos tener en cuenta todos los lenguajes y todas las artes, sin reparar en edades, música, gastronomía, artes plásticas, artes dramáticas, contacto con la naturaleza, con la literatura (leer mucho a nuestros hijos, leerles como regalo, sin pedirles nada a cambio).

En la primera infancia lo más importante es acompañar el juego libre y facilitar el juego simbólico. En cualquier caso el adulto debe participar lo justo, cuanto menos mejor, pero tiene que estar presente, no necesariamente visible, pero sí presente.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

18

ESCUCHAR

No es nada importante lo que digo, es importante lo que entiendes. Entre estos dos procesos está la escucha. Es la gran demanda del siglo XXI, ser escuchados; porque en el siglo de la comunicación hemos abandonado la escucha.

De nuevo en este apartado tenemos dos líneas para el recuerdo, ya que el sentido común nos obliga a saber y en estas líneas sólo recordamos.

Por una parte, nuestros hijos e hijas necesitan ser escuchados, escuchados de verdad, desde la plataforma emocional de la admiración y la seguridad, en ocasiones algo de curiosidad, pero básicamente la admiración. Nuestros hijos deben ser admirados mientras son escuchados, da igual de qué nos hablen o qué nos quieran contar; admirar significa, entre otras cosas, tener todos los sentidos puestos en ellos. Significa oír con los ojos, ver con los oídos, tocar con la boca, oler con las manos y saborear con la nariz.

Escucharlos nos lleva mucho más allá de oírlos.

En todo este proceso el cuerpo, el lenguaje corporal, la comunicación no verbal son de suma importancia. Decir que escuchamos cuando nuestro lenguaje no verbal dice lo contrario es peor que decir que en ese momento no podemos escuchar con la atención que merece, que será un poco más adelante, pero que será de verdad.

Cuando nuestros hijos son escuchados, aprenden a escuchar.

Un papá y su hija pequeña fueron a dar un paseo al parque. En el camino se detuvieron a darse una comilona. Una vez en el parque se acercaron a un puesto de perritos calientes y la niña dijo:

—Papi, quiero... —El padre la interrumpió y le compró un gran paquete de palomitas, ya que pasaban junto a ese puesto.

Al llegar al puesto de los helados la niña volvió a gritar:

—Papi, quiero... —El padre le volvió a interrumpir, pero esta vez dijo:

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

—¡Quiero, quiero! Ya sé lo que quieres, ¿un helado?
—No, papi —suplicó la pequeña—. Quiero... ¡vomitar!

En ocasiones confundimos escuchar con dar antes de pedir.

Escuchar no debería confundirse con dar todo lo que se pide. Nuestros pequeños aprenden la mejor manera de cubrir sus necesidades. Tal es así que en ocasiones somos los adultos los que anclamos en sus formas las rabietas, ya que saben que de ese modo serán escuchados y lo conseguirán. Esto no es escucha, esto sólo es dictadura infantil.

Ante una rabieta es bueno mantener la calma, reconocer que el deseo del niño podría ser bueno, pero que no es el momento, verbalizar cuál puede ser la situación emocional del niño (cansancio, hambre...), si es posible abrazarlo y en esta situación explicar que no puede ser y el porqué. Sabemos que las explicaciones en ese instante son poco útiles, pero nos sirven para ubicar nuestro estado emocional en tranquilidad e intentar transmitirlo al pequeño. De emoción a emoción, de corazón a corazón.

Si nuestros hijos son escuchados, ellos y ellas sabrán escuchar. Para sentirse escuchado y no juzgado lo más importante es dedicar tiempo, y como ya se ha dicho éste es el bien más preciado y nada renovable del siglo XXI.

En los procesos de comunicación la escucha es la clave, pero también es importante el qué y el cómo decimos. Comunicar con palabras y con hechos. Durante la escucha es necesario que haya *feedback*; esto no significa tener soluciones para todos sus problemas o inquietudes, esto sólo significa demostrar que estás ahí, y para ello es positivo utilizar palabras como entiendo, comprendo, puedo verlo, me imagino...

Cuando nos hablan de emociones y de sentimientos no es buena idea expresar juicios de valor sobre ellos, esto solemos hacerlo con frases del tipo: ¡no te preocupes!, ¡no te enfades, no pasa nada!, ¡eso no tiene importancia!, ¡se pasará!, ¡eso no es nada! (esta frase la solemos acompañar con una experiencia personal que demuestra que no es nada...). De este modo piensan que sus emociones, sentimientos y circunstancias son poco importantes para nosotros o que no estamos entendiendo nada. Es ésta la mejor manera de debilitar la escucha y con ella la comunicación.

Serían más adecuadas expresiones como: ¡entiendo lo que sientes!, ¡debe de ser difícil!, ¡estoy aquí contigo!, ¡puedo sentir lo contenta que estás, a mí también me pone contenta!, ¡puedo sentir lo triste que estás, a mí también me

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

pone triste!

El punto clave del desarrollo equilibrado de la vida emocional de un niño es sentirse escuchado. La escucha necesita ganas, actitud y sobre todo tiempo. La escucha no juzga, la escucha ama.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

19

LA DIFERENCIA ES UN RECURSO

En la construcción de esta mochila para que la familia pueda ser la primera escuela de las emociones no podemos olvidarnos de lo que, en ocasiones con buenas intenciones, suponen las comparaciones, comparaciones con hermanos, con familiares o con vecinos, como si de algún modo existiese un prototipo en el que fijarnos para decidir cómo tendríamos que ser, o cómo deberían ser.

Es preciso aceptar que cada uno de nosotros, que cada hijo y cada hija son geniales en sí mismos y que la genialidad reside en la diferencia. En capítulos anteriores hemos hablado de las capacidades, de la genialidad de la diferencia, de las fortalezas de cada persona y de la combinación única que esto supone.

En ocasiones, y casi siempre por amor, porque pensamos que con ello motivamos, alentamos hacia el esfuerzo por un cambio que mejora:

—¡Mira tu hermana, es más pequeña y lo hace mejor que tú!

—¡Fíjate en tu primo, sin tener ninguna ayuda saca mejores notas que tú!

Cualquiera de estas afirmaciones y otras parecidas, muy lejos de mejorar hacen tales heridas emocionales en los más pequeños que en ocasiones no se superan.

En este camino las etiquetas tampoco ayudan. La diferencia es un recurso, y el recurso se evidencia cuando cada persona puede encontrar «su elemento», como sostiene Ken Robinson. Es necesario saber que cada persona puede encontrar su «elemento» después de encontrar y respetar sus diferencias, y en el inicio del camino se encuentra la mirada de las personas que nos aman, nuestros padres y nuestras madres.

Muchas personas de éxito a lo largo de la historia fueron en su infancia o su adolescencia etiquetadas como fracaso; y lo fueron hasta encontrar su elemento.

La diferencia, y ser conscientes de ella, nos ayuda a conseguir bienestar cuando desarrollamos lo que realmente nos gusta y a poder utilizar capacidades y fortalezas naturales de forma integral.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

La clave del éxito está en la búsqueda del equilibrio desde la diferencia. Te invito en este momento a pensar en tu deportista preferido de un deporte de equipo, un portero, un delantero, un defensa. Imagina si estás pensando en fútbol que los once del equipo que están sobre el terreno fuesen porteros, o delanteros, o defensas... Aun siendo el mejor del mundo sería un desastre de equipo. El éxito del equipo siempre vendrá por la complementariedad de la diferencia.

Para «ser bueno» en algo es importante ser diferente, único, genial. Nuestros niños y niñas lo son, lo son en esencia, y su potencial es infinito. Dejan de serlo cuando desde el mundo adulto intentamos la homogeneización, la igualdad. Es en este campo de juego y a esta altura del partido cuando desaparecen las genialidades para dar paso a la mediocridad.

El mediocre suele construirse por comparación de lo que debería ser y no es. Probablemente si el director de cine Alejandro Amenábar hubiese terminado sus estudios universitarios quizá hoy no tendría ni los Goyas ni el Óscar; pero lo normal es que hubiese terminado.

Si Picasso hubiese pintado sin salirse de la norma durante toda su vida seguro que no habría sido Picasso. En esta línea y en esta reflexión podríamos hacer un largo «Y si...» de personas geniales, geniales porque no son normales.

Cada persona puede descubrir sus genialidades si sus referentes no le obligan a olvidar sus diferencias para hacerse «normal». Esto es un proceso de construcción del autoconcepto.

Esta línea educativa es posible sólo si se desarrolla con amor, sin juicios ni competitividad.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

20

SIN JUICIOS NI COMPETITIVIDAD

Sólo un ciego puede definir fácilmente qué es la luz. Cuando no sabes, eres atrevido. La ignorancia siempre es atrevida; el conocimiento duda. Y cuanto más sabes, más sientes que se disuelve el suelo bajo tus pies.

OSHO

De todos es sabido que los sistemas educativos que se basan en comparativas, estadísticas y estándares fracasan. Los sistemas educativos normalizados creen que tienen la tarea de evaluar al alumnado como parte de su función natural. Yo pienso que la escuela debe centrarse en el aprendizaje y la enseñanza, no en evaluar y comparar. La familia, por lo tanto, no debe utilizar la evaluación comparativa como acicate de motivación, ya que el efecto es el contrario.

Durante mucho tiempo nuestros sistemas educativos de referencia, sistemas educativos definidos como exitosos, han sido y son sistemas de los países nórdicos de Europa. En este sentido podríamos reflexionar largo y tendido, y yo sólo quiero dejar alguna pregunta en el aire. ¿Un colegio exitoso en Finlandia tendría el mismo impacto de éxito si pudiésemos «transportarlo» íntegro, perfecto, tal cual, a una pequeña población de Andalucía, de la costa valenciana o de la sierra gallega?

Evidentemente la respuesta es no. Partiendo de esta base y no utilizando la comparación tampoco aquí para «silbar a mi propio equipo», yo me pregunto ¿por qué sólo cogemos algunos datos para establecer comparativas?, ¿por qué no copiamos la parte de esos sistemas en los que la evaluación en Infantil y en Primaria no existe? La evaluación como la entendemos nosotros, la evaluación-examen, la evaluación-notas, calificaciones, ranking, comparativas, aprobados y suspensos...

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Evaluar para conocer, conocer para comprender y comprender para mejorar, en ningún caso para etiquetar, calificar o establecer juicios que se comporten como sentencias lapidarias de las que después es más que difícil desprenderse.

Hace algunos años mi hija Elena era pequeña, estaba en los primeros niveles de Primaria. Un día llegó triste a casa. La jornada en el colegio había sido dura. Había sucedido lo peor. «Lo peor del mundo», me dijo ella.

—¿Qué ha pasado, cariño? —quise saber.

—Lo peor, mamá. Esto ya no tendrá arreglo.

—¿Qué pasa? —insistí.

—La profesora x ha dicho que somos la peor clase, que somos mucho peores que la otra clase, y que esto será siempre así hasta que seamos mayores y nos vayamos del colegio. Esto ya no tiene arreglo.

Tenía ocho años, se fue del cole con dieciséis y nunca olvidó este episodio.

En ocasiones hacemos afirmaciones, comparaciones o juicios pensando que no son importantes, que no tendrán ningún calado, que quizá ni lo escucharon, y sin embargo las pequeñas cosas, las sentencias, las comparaciones, los «tú no puedes» marcan la vida de niños y niñas, y se convierten en fantasmas durante toda nuestra existencia.

Sería fácil, pero se convierte en difícil cuando somos los adultos los que jugamos por sistema en el campo de las etiquetas y las comparaciones, cuando comparamos centros educativos; la pública y la concertada; las zonas de viviendas entre sí; el coche que utilizamos; la ropa que vestimos... Y tantas otras cosas que nos hacen entrar en una carrera frenética que a la mayoría ni nos gusta ni nos apetece que sea el contexto educativo y de crianza de nuestros hijos e hijas, pero al que llegamos por inercia.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

21

ACOMPAÑAR SERENA Y CONFIADAMENTE

De forma recurrente volvemos al tiempo, a la importancia de la lentitud en la educación, al placer de la contemplación frente a la imposición de la carrera desenfrenada de la sociedad actual. Porque cada día aparecen nuevas tecnologías que nos obligan a exigir más y más pronto a nuestros hijos e hijas. Estimulación precoz, idiomas a temprana edad, informática, ajedrez, música programada, robótica, danza y tantas otras actividades que aparecen en el mercado y que parecen decirnos cada día que no estamos a la altura, ni como personas individuales ni como padres.

He tenido la suerte de dar clase en todas las etapas del sistema educativo, y he podido observar que todos los padres y madres quieren lo mismo para sus hijos, quieren «lo mejor». Pero no siempre sabemos definir bien cuál es el camino de lo mejor, y en ocasiones confundimos el exceso con lo mejor, la velocidad y las prisas con lo oportuno.

El día que celebramos el título conseguido con una promoción de magisterio, una alumna me envió esta historia a modo de agradecimiento. Hoy quiero compartirla, porque creo que es un ejemplo de cómo acompañar serena y confiadamente.

El inquieto hijo de un rico mercader, el joven Marat, se dirigía de nuevo a su hogar, después de licenciarse. Por el camino, se paró a reponer fuerzas y se sentó junto a un arroyo serpenteante de aguas cristalinas y musicales. Observándolo, su imaginación le brindó la idea de que él era como aquellas aguas, que repicaban frenéticas contra las rocas de sus márgenes sin saber a dónde las conducían. Su rumor le pareció una queja desesperada de éstas, pues podían correr sólo con la velocidad que mandaba la pendiente, y únicamente en el camino que marcaba su cauce.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Sus educadores habían llenado su cabeza de conocimientos. La aritmética aprendida habría de servirle algún día para llevar el negocio de su padre. El dominio del lenguaje lo había convertido en un buen orador capaz de expresarse con soltura. La lectura de los viejos sabios le había proporcionado respuestas a cientos de problemas cotidianos, tanto triviales como complejos. El disfrute de las artes deleitaba sus sentidos enriqueciendo su alma. Y, sin embargo, allí, absorto en aquel pensamiento, se sintió como aquel pobre arroyo, acaudalado en conocimientos y a la vez preso de un cauce. Y decidió que no quería ser como él, decidió que quería ser como una corriente en el océano. Libre de cauce y pendiente. Libre para viajar con el rumbo y la velocidad que sólo él decidiera.

Tomó de nuevo el camino, pero sin dejar esa idea atrás. Y empezó a preguntarse qué era lo que le podía faltar en lo aprendido para dejar de ser arroyo y convertirse en corriente. Llegó a casa cuando el sol ya tocaba tierra por el oeste, y ni siquiera la fatigosa jornada de viaje había borrado esta pregunta de su mente. Al despertar al día siguiente, se dispuso a visitar a su amado padre. Por el camino hacia el salón donde éste lo esperaba impaciente, notó en todo sirviente con el que se cruzó un ademán de respeto desconocido. Todos lo saludaron con su nombre, y no con el tratamiento que se solía dar a los jóvenes ricos por aquellos lugares. Aquello lo hizo sentirse incómodo, de tal manera que fue inclinándose ante cada uno ellos diciendo:

—No merezco tal honor, soy arroyo y no corriente, tan sólo arroyo.

Los sirvientes sonreían por tal ocurrencia, sin tener, por supuesto, ni remota idea de a qué hacía referencia su joven amo. Su confesión, aunque incomprendida, lo hizo sentirse bien. Y empezó a correr, repitiéndolo sin cesar en voz alta:

—¡Soy arroyo y no corriente!

El abrazo de su padre también le resultó extraño; lejos de sentirlo carente de afecto le pareció solemne y ceremonial.

—¿Qué pasa, padre? —preguntó el joven con sorpresa—. ¿Por qué tu abrazo no es el de siempre?

—Es el orgullo que me provocas, hijo, que no me deja apretar más los brazos —respondió el padre visiblemente emocionado—. Ayer me visitó el Gran Maestro y me dijo que tú eres el elegido este año. Irás a

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

conocer al Viejo Sabio.

Era tradición en aquella tierra que los maestros escogieran, de entre sus discípulos licenciados, a aquel que consideraran que había aprovechado con más éxito sus enseñanzas. El premio era ir a conocer al Viejo Sabio. Maestro de maestros, erudito entre eruditos, se decía que si una pregunta tenía respuesta, él la conocía.

Marat vio en este honor la oportunidad de conocer la solución a la cuestión que se había instalado en su corazón desde su alto en aquel arroyo. Sin perder tiempo, se dispuso entusiasmado a emprender su viaje. El Viejo Sabio vivía a más de tres días de camino, en la Montaña de los Pensadores, donde antes que él habían morado importantes sabios desde tiempos perdidos ya para la memoria de su pueblo.

Al llegar, le sorprendió que el Viejo Sabio viviera en una modesta choza rodeada de un magnífico jardín como jamás había contemplado. La puerta estaba abierta y el joven se aventuró a atravesar el umbral sin pedir permiso. El Viejo Sabio estaba sentado junto a un fuego en el que estaba calentando una tetera.

Marat hizo una reverencia saludando respetuosamente y esperó a que el maestro le contestara. Éste parecía de lo más corriente, ni siquiera su ademán le pareció el de alguien a quien se le atribuía tanta sabiduría.

—Y dime muchacho, ¿te apetece una taza de té? Debes de estar agotado de tu viaje —comentó el anciano.

Marat aceptó el ofrecimiento y, alentado por el maestro, pasó a relatarle cómo aquel arroyo le había sugerido la idea de que su educación estaba incompleta, pues sentía que ésta no le confería la cualidad de alcanzar nada nuevo. Que sólo daba solución a lo conocido y que se sentía limitado por ella. Que él quería ser libre como una corriente en el océano. Y que daba gracias por haber tenido el gran honor de poder visitarle, ya que confiaba en que un sabio como él le diría qué le faltaba para lograr su deseo.

El anciano se incorporó y anduvo unos pasos hasta situarse frente a la ventana desde donde podía contemplar su jardín.

—Este bello y armonioso jardín es creación mía. Cada brizna de hierba está plantada con estas manos cansadas. Aunque crezca bañada por el sol y regada por la lluvia, yo siempre la mantengo a la medida que

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

quiero. He levantado cada roca que decora este jardín y la he colocado exactamente donde deseaba. Si alguna de ellas me pareció no estar en armonía, la hice añicos para eliminarla. Antes de plantar ni un solo árbol o planta, arranqué todas las malas hierbas. Y sigo arrancándolas cada día aunque insistan en rebrotar. Obsérvalo bien, no hay nada en él dejado al azar. Es tal y como lo imaginé cuando todo esto era apenas un desierto yermo. Incluso el canto de los pajarillos que ahora lo habitan estuvo primero en mi mente. Es tal y como yo quiero que sea.

Marat estaba maravillado observando aquel hermoso jardín y escuchando las palabras del anciano, de quien esperaba la solución a su problema.

—Nada más te enseñaré hoy —sentenció el hombre—. Si realmente quieres obtener la respuesta, deberás aprenderla por ti mismo, pues así tendrá un efecto que no tendría si la obtienes de mis labios. Si realmente la quieres, disponte a pagar el precio que vale.

El joven estaba decidido a obtener lo que había venido a buscar.

—Estoy dispuesto a pagar el precio, Maestro —dijo con determinación—. Sepa que mi padre es un comerciante muy rico y acepte el hermoso corcel que me ha regalado para hacer este viaje, como adelanto por sus enseñanzas.

—No seas necio —replicó el sabio—, el precio lo pagarás tú, no tu padre. Monta tu caballo en dirección al norte y cuando hayas cruzado el río desmonta en la primera pradera que encuentres, libéralo de toda carga y siéntate a esperar. No pierdas ningún detalle. Sí, joven, lo primero que tienes que aprender te lo enseñará un caballo. Luego vuelve, la segunda lección te la dará el río.

Las primeras praderas estaban apenas a media jornada de camino. Cuando Marat llegó hizo lo que le había demandado su maestro. El caballo estaba tranquilo y permaneció junto a él toda la tarde. Primero sereno. Luego empezó a trotar, trazando pequeños círculos alrededor de su amo, en los que iba cambiando de dirección cada vez con más frecuencia. A continuación, los círculos empezaron a hacerse más y más grandes. Finalmente, lanzó un relincho vigoroso y desapareció al galope en la llanura.

Invadido por la duda, lo primero que pensó el joven fue que si había aprendido algo, era una forma estúpida de perder un valioso corcel. En

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

ese momento estuvo a punto de renunciar a su meta en la primera dificultad. Afortunadamente para él no lo hizo. La renuncia devalúa la madera de la que estamos hechos y entrega algo de nosotros, que como todo lo de valor es fácil de perder y costoso de recuperar.

El fervoroso deseo de obtener su propósito le hizo recordar las palabras del anciano: «No pierdas ningún detalle».

El joven cerró entonces los ojos y reprodujo en su imaginación cada uno de los movimientos de su caballo. «¡Claro! —pensó—. El caballo no fue libre cuando yo corté sus riendas. El caballo fue libre cuando se supo libre.»

Contento por saberse victorioso en la primera prueba, el joven emprendió el camino de vuelta. Al llegar al río, cayó en la cuenta de que antes lo había cruzado a caballo y que ahora, a pie, los rápidos y la profundidad se lo impedirían. Creyó que la solución estaría en vadearlo por otro lugar, pero si se dirigía al nacimiento pronto encontraría un enorme salto y si se dirigía a la desembocadura cada vez se haría más rápido y profundo.

El aliento que le había conferido su primera victoria lo llenó de coraje y saltó al agua. Tras las primeras brazadas, vio cómo la orilla de enfrente se desplazaba a gran velocidad. Sintió tanto pánico que volvió hacia atrás, saliendo del agua unos cuantos metros en dirección a la corriente.

—Nunca lograré cruzar el río. Las patas de mi caballo eran fuertes, pero a mí el agua me arrastrará hasta que pierda el fuelle, y acabaré ahogándome —se dijo desesperado.

Hizo noche en el río, pensando en abandonar y volver a casa.

—Pero ¿cómo? Mi casa está al sur y para renunciar también se hace preciso vadear el río.

Llevado por su entusiasmo, no se había percatado de que el viejo zorro lo había puesto en una tesitura sin elección.

La mañana siguiente fue como cualquier otra mañana de verano en aquellos lugares. El viento soplaba tenuemente moviendo la vegetación. Los animalitos continuaban con su despreocupada vida y el río seguía allí, ignorando que fuera un problema para nadie. Fue entonces y sólo entonces cuando Marat entendió que aquel río era profundo y rápido sólo en su interior. Así que se sentó frente a él, cerró los ojos y empezó a imaginarlo como aquel arroyo que, en cierta manera, le había

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

conducido hasta allí. Y allí, en su interior, diseñó su plan en calma y sin peligro. Luego trazó la línea recta que lo conducía hasta la otra orilla y al abrir los ojos cayó en la cuenta de que había nadado distancias como aquella cientos de veces. Que la velocidad del agua no debía preocuparlo si no luchaba en su contra, y que si en su nado seguía aquella línea que había trazado en su mente sólo tendría que dar una brazada después de la otra.

Volvió a saltar al agua, pero esta vez con los ojos cerrados. Los abrió cuando tocó las rocas de la otra orilla a mucha distancia aguas abajo. En aquella majestuosa mañana de verano, un simple río le había enseñado que hay fronteras que sólo son tales si así las vemos en nuestros corazones.

Eufórico, Marat emprendió el camino hacia la morada del Viejo Sabio. Y al llegar, sólo encontró una choza abandonada y polvorienta en medio de una llanura yerma, donde imaginó un bello jardín, del que arrancó la hierba del rencor y también la de la ofensa y la injusticia. Y las siguió arrancando cada mañana. Donde rompió en pedacitos la roca de los miedos y la desesperanza. Donde plantó el árbol de la prosperidad, y también el del amor. Donde dejó de sentirse arroyo. Donde fue corriente.

«Querida seño —decía mi antigua alumna antes de despedirse—, lo que me llevo de estos años de universidad no es un título, es el tiempo y la compañía que personas como tú me habéis regalado. Gracias.»

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

22

RESPETAR EL TIEMPO NECESARIO PARA CRECER

Es preciso respetar el tiempo necesario para crecer, pero desde el empuje que nos ayuda a cortar amarras. Encontrar el equilibrio entre la estimulación y el respeto no es fácil, entre el cuidado excesivo que nos lleva a la sobreprotección y la excesiva responsabilidad y autonomía, que provoca procesos de madurez inapropiados, es una tarea que en ocasiones supera la barrera del sentido común.

Cuando mi hija Elena era pequeña, muy pequeña, ella quería comer sola, pero esto suponía manchar mucho, comer poco y tardar demasiado. En ocasiones era mejor coger la cuchara y darle de comer. Con este acto aumenta la eficacia, pero disminuye la posibilidad de crecer.

Padres y madres no siempre sabemos cuándo es el momento y cuál debe ser la intensidad de la decisión, pero si nos dedicamos a observar sabremos hacerlo.

Un amigo me contó una historia:

Un rey recibió como obsequio dos pequeños halcones y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara. Pasados unos meses, el maestro informó al rey de que uno de los halcones estaba perfectamente, pero que no sabía qué le sucedía al otro, ya que no se había movido de la rama donde lo dejó desde el día de su llegada.

Encargó entonces la misión de averiguar qué le pasaba a miembros de la corte, pero nada sucedió. Al día siguiente, por la ventana, el monarca pudo observar que el ave aún continuaba inmóvil.

Entonces decidió comunicar a su pueblo que ofrecería una recompensa a la persona que hiciera volar al halcón. A la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente por los jardines. El rey le dijo a su corte que llevaran a su presencia al autor del milagro. Rápidamente se le presentó a un campesino. El rey le preguntó:

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

—¿Tú has hecho volar al halcón? ¿Cómo lo has hecho? ¿Eres mago?

Intimidado, el campesino le dijo al rey:

—Fue fácil mi rey... Tan sólo corté la rama y el halcón voló. Se dio cuenta de que tenía alas y se lanzó a volar.

No puedo entender bien por qué en el colegio entramos en fila, por qué no se puede ir al baño cuando se necesita o por qué todo el grupo debe ir por la misma página... El mundo adulto necesita entender que cada niño y cada niña requieren el tiempo necesario para crecer, un tiempo diferente en cada caso, el tiempo que le permita romper las cadenas de la dependencia. La fila pretende el orden, pero ¿por qué es necesario el orden sin causa cuando ralentiza la conquista de la autonomía?

Todo se complica, es preciso encontrar el equilibrio entre la calma que te permite la admiración y el soltar amarras para permitir que poco a poco alcen el vuelo y puedan surfear su ola sin miedo a la caída, con la certeza de que siempre lo volverán a intentar.

Las generaciones anteriores se justificaban en la lógica, la linealidad, la causa-efecto y la llegada a la edad adulta por la razón y la abstracción. Nuestros jóvenes, las nuevas generaciones las conocidas como X, Y o Z (cada autor que escribe pone un nombre de letra a las nuevas generaciones... ¡Cuidado! El alfabeto se ha terminado), ven a sus mayores tristes, estresados, rotos, con la mirada siempre puesta en el peligro y los bolsillos y el alma llenos de adrenalina; esto no les gusta, los ven correr desesperados pero no saben bien hacia dónde o por qué corren. El proyecto de los mayores no es el proyecto de los jóvenes, la competitividad sin mesura no les convence.

Y en esto pienso que nuestra infancia y nuestra juventud son maravillosas, que tenemos posibilidades; mis hijas sueñan un futuro donde el bien común supere la competitividad, la destrucción de fronteras supere los muros y el encuentro supere la diferencia. Esto me gusta, y una vez más confío en que el planeta tiene posibilidades. Las tiene si a nuestros pequeños les damos el tiempo necesario para crecer.

Darles el tiempo significa no darles las respuestas, significa permitirles buscar las preguntas. No ofrecerles el resultado correcto de la cuestión, por el contrario, supone mostrarles la situación y dejarles mancharse las manos de tierra, los ojos de lágrimas, los bolsillos de recuerdos, la cabeza de ideas y el

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

corazón de emociones para poder arriesgar en la construcción del propio yo. Aprender habilidades creativas, emocionales, comunicativas o científicas investigando y experimentando es sólo posible si respetamos el tiempo necesario para crecer.

Dejaste de lado tus sueños para que yo soñase. Derramaste lágrimas para que yo fuera feliz. Perdiste noches de sueño para que yo durmiera tranquilamente. Creíste en mí a pesar de mis errores.

AUGUSTO CURY

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

23

IMPLICAR A LA INFANCIA EN EL PROYECTO

Mi hija no estuvo implicada en ningún momento en el proyecto Everest, que he explicado en la introducción de este libro; el proyecto era una maravilla, muchas personas hubiesen estado encantadas de poder vivirlo. Pero ella no. No era su proyecto.

En algunas ocasiones, no dedicamos tiempo en hacer PARA la infancia ni nos marcamos el objetivo de ser CON la infancia. Cuando pensamos en la infancia pensamos en qué ofrecerle, cómo facilitarles la vida, cuál será el mejor colegio para ellos, en qué actividades los apuntaremos por las tardes y tantas otras cosas que se convierten en servicios para la infancia pero sin la infancia.

Un ejemplo de lo contrario, de lo que debería ser, un ejemplo de implicación real de la infancia en el proyecto, es la Ciudad de los Niños propuesta por Francesco Tonucci. Su propuesta no es educativa o de ayuda para la infancia, su propuesta supone tener a los niños y niñas presentes, como parámetro y como garantía de las necesidades de todos los ciudadanos, ciudadanos integrados,

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

autónomos y participativos. No consiste en aumentar recursos y servicios para que consuman los más pequeños, se trata de construir una ciudad donde los niños puedan vivir como personas autónomas y responsables.

Permitir que los niños y niñas puedan salir de casa solos, para jugar o para ir al colegio, para encontrarse con sus amigos o para pasear. La necesidad de estar siempre vigilados impide que los menores puedan vivir experiencias importantes, desarrollar su curiosidad, descubrir, vivir aventuras y tantas cosas que los ayudarán a ir superando retos y a ir creciendo. Se trata de un proyecto con la infancia y no para la infancia.

Porque sobreprotección desarrolla inutilidad. Cuando queremos solicitar su implicación necesitamos ofrecerle responsabilidad. Implicar a la infancia en el proyecto como padres y madres significa ofrecer nuestro propio ser educando en valores, no porque se los contamos y sí porque somos y vivimos en ellos. Tolerancia, calma, admiración cuando estamos y escuchamos, muchas sonrisas y casi ningún discurso, pues la vida y el amor se entienden cuando no se enseñan con palabras y sí con afecto. Aquí entra el perdón, los adultos deben perdonar, pues ésta es la manera de que los hijos aprendan a hacerlo, y el perdón (alejado del concepto pecado/religión) es lo que nos acerca a la posibilidad de iniciar proyectos porque de verdad les pertenecen a ellos.

Cerrar puertas para abrir ventanas.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Construir juntos el proyecto es participar de la fase en la que lo soñamos, en la fase en la que lo diseñamos y en la fase en la que lo ejecutamos. En ocasiones a nuestros hijos e hijas sólo les permitimos estar en la ejecución, sin haberles dado paso en el sueño y en la planificación, lo que lleva a un posible fracaso por el no sentido de pertenencia. Recuerden: el Everest era mi proyecto, no el de mi hija.

En todas las fases los adultos no sólo deben corregir errores (esto sirve para poco): deben estar ahí para prevenirlos, ayudarlos a saber intuirlos y a poder reflexionarlos cuando éstos han sucedido. Ayudarlos a construir su propio pensamiento crítico desde la acción, y no desde la teoría.

En este proceso nuestros hijos e hijas aprenderán a recibir aplausos y críticas, halagos y suspensos. De esta forma, siendo partícipes reales del proyecto, estarán preparados para la vida, construirán su perfil resiliente y el fracaso, aunque duela, será una propuesta más para seguir adelante.

Aprender desde el ejemplo y el modelo que es necesario, «hacer limpieza» en muchas dimensiones de nuestra vida, algo que es importante para poder seguir creciendo y avanzando en nuestro proyecto. Evolución significa cambio, y el cambio no se da porque hagamos más cosas, se da porque seguimos creciendo y evolucionando.

En ocasiones queremos «arreglar» la vida de nuestros hijos e hijas con aspectos colaterales, ampliamos su campo de formación, sus actividades, hacemos discursos sobre cómo deben hacer las cosas, y todo ello lo hacemos porque los queremos, pero lo cierto es que diseñamos proyectos para nuestros hijos en los que ellos no son los protagonistas y en los que les obligamos a ver a través de nuestros ojos y desde nuestra experiencia.

Su creatividad es infinita, son capaces de soñar, de diseñar, de explorar, de «tunear» nuestros «no» para convertirlos en «sí». Cuando dejas un puzle de vida en sus manos seguro que ellos pueden resolverlo de forma diferente a como los adultos lo habrían hecho.

Cuando planteamos una pregunta o un problema a nuestros hijos, de forma habitual ya hemos imaginado la respuesta, ya tenemos la certeza de lo correcto, de lo que estaría bien. Esto nos lleva al camino de la no escucha, de esperar la respuesta que hemos imaginado; y en el caso de ser otra no siempre estamos dispuestos a admitirla como posible, aunque en ocasiones sea mucho más valiosa

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

o rica que la que habíamos pensado. Pero olvidamos que el valor de la decisión y de la respuesta no está siempre en esta respuesta y sí en saber mirar con ojos de esperanza, de futuro y de diferencia.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

24

CERCA DE LA ALEGRÍA, LO SENCILLO Y LO POSITIVO

Educar a un niño es estar, es estar estando, es mirar viendo y es vivir existiendo realmente. En ocasiones hacemos para el otro sin estar, hablamos sin escuchar y diseñamos sus vidas sin tenerlos en cuenta. Cada niño y niña necesita conocerse y saber quién es, y esto es posible desde lo sencillo y lo positivo. No son necesarias grandes cosas, grandes viajes, grandes fiestas o grandes eventos.

En ocasiones pensamos que nuestros hijos tienen «el derecho» de visitar Disney, y que si no lo hacemos por ellos y ellas las cosas no saldrán bien. Pensamos: «¡Otros niños lo hacen!, ¿por qué los míos no?». Comer en familia, compartir una película, pasear de la mano, hacer juntos una receta de cocina, visitar a los abuelos, leer para ellos, salir de excursión al campo más cercano, preparar una barbacoa, coser una falda, construir un puzle... Todo ello constituye el día a día, el poder del ahora, lo simple, lo que realmente evidencian situaciones amorosas, desinteresadas, llenas de calma, de esplendor y de posibilidades de futuro. Estas situaciones en familia deben provocarse desde la naturalidad y el respeto.

Nos gustaría garantizar el éxito en el futuro de nuestros hijos, nos gustaría tener la certeza de su felicidad, y para ello nos ocupamos de sobreocupar sus vidas en la infancia y en la adolescencia. Yo pienso que la clave está en lo simple, en lo sencillo y en lo positivo.

Cuentan que una vez un sabio viajero había llegado a las afueras de una aldea y acampó bajo un árbol para pasar la noche. De pronto llegó corriendo hasta él un habitante de la aldea y le dijo:

—¡La piedra! ¡Dame la piedra preciosa!

—¿Qué piedra? —preguntó el viajero.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

—La otra noche se me apareció en sueños el señor Shiva —dijo el aldeano—, y me aseguró que si venía al anochecer a las afueras de la aldea encontraría a un viajero que me daría una piedra preciosa que me haría rico para siempre.

El viajero rebuscó en su bolsa y extrajo una piedra.

—Probablemente se refería a ésta —dijo mientras entregaba la piedra al aldeano—. La encontré en un sendero del bosque hace unos seis días. Por supuesto que puedes quedarte con ella.

El hombre se quedó mirando la piedra con asombro. ¡Era un diamante! Tal vez el mayor diamante del mundo, pues era tan grande como la mano de un hombre. Tomó el diamante y se marchó.

Pasó la noche dando vueltas en la cama, incapaz de dormir. Al día siguiente, al amanecer, fue a despertar al viajero y le dijo: «Dame la riqueza que te permite desprenderte con tanta facilidad de este diamante».

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

25

TRABAJAR EN EQUIPO

Sobre la educación de un niño actúan diferentes estructuras y realidades —familia, escuela, actividades extraescolares, clubs deportivos, televisión, redes sociales...—, pero la lógica dice que es necesario aunar fuerzas, trabajar en equipo, dirigir las diferentes energías hacia el mismo lugar. Sin embargo, en ocasiones podemos observar cómo las fuerzas van en diferentes direcciones, a veces por falta de comunicación, a veces por competitividad absurda, a veces por delimitación del territorio, como sujetos animales que somos.

Al delimitar funciones educativas de los diferentes sectores no tenemos por qué romper relaciones y es necesario entender que la diferencia debe sumar, no enfrentar. El único objetivo común es la infancia; su desarrollo integral, su bienestar emocional y su vivencia del presente en plenitud que incluirá su preparación para el futuro (siempre sin arruinar el presente e integrando la experiencia del pasado).

Ser equipo supone crear sinergias en las que el resultado de la suma es mayor que las partes. Juntos es más fácil y alcanzamos más. Por separado sería muy difícil y no podremos. El trabajo en equipo debe siempre reconocer la importancia e imprescindibilidad del otro. Valorar responsabilidades y animar para la proacción.

Ya sé, es cierto, que en ocasiones escuela y familia aparecen como «enemigos», porque la escuela etiqueta, categoriza, evalúa, cataloga, emite sentencias lapidarias sobre la vida de un niño, y esto enfada a las familias. En casa pasó algo así, con mi hija lo hicieron, y cada día que entraba en el colegio, por prudencia, por respeto, las palabras se ahogaban en mi garganta y las lágrimas rodaban por mi mejilla. Evitaba pasar por el colegio.

En ocasiones sucede al revés: es la familia la que ataca al colegio, la que infravalora y desprestigia el trabajo del profesorado, y esto también abre importantes heridas en nuestro alumnado.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Ninguna de las dos opciones tiene sentido. Cuando mi hija Mar tenía dieciséis años tuvo la oportunidad de compartir mesa de ponencia con el filósofo y pedagogo José Antonio Marina. Ella sólo contaba su experiencia, lo que había vivido en la escuela, lo que sintió...

Éste es el texto que guio sus palabras aquel día:

MAR GARCÍA ROMERA
La Escuela y la educación que queremos

Buenas tardes:

Me llamo María del Mar García Romera y tengo dieciséis años.

Yo no tengo un título, ni soy un genio como las personas que se encuentran entre nosotros; simplemente estoy aquí para compartir mis ideas, las ideas en formación que tenemos los que no somos adultos aún, pero sí un poco mayores para ser niños, los que somos del género adolescente.

Hemos vivido Infantil, Primaria y Secundaria, cada una de estas etapas en preparación para la siguiente. Bachillerato como preparación para la Selectividad (ahora estoy en primero) y todo para la universidad. Siempre como preparación, y llega un momento en el que hemos olvidado por qué estudiamos. Estudiamos para aprobar un examen, y así aprobar la asignatura, el curso y poder pasar al siguiente. No estudiamos para aprender, lo que nos interesa aprender lo aprendemos de otra manera y fuera de la escuela. Hacemos un examen y acto seguido lo olvidamos.

Yo empecé a ir al cole de Infantil con tres años, supongo que como casi todo el mundo, y el cole no me pareció nada divertido. En casa con mis padres jugaba mucho, leía libros, para mi abuela y mi abuelo era la mejor, y llegué a un cole donde hacía palitos en una hoja que no se terminaba nunca y que me salían mal.

Recuerdo mi época de Infantil en la escuela bastante triste. En un contexto donde siempre había que ser el mejor (entre los niños y las niñas), a mí me hicieron daño, mucho daño; sufrí acoso por parte de una niña, pero la maestra nunca se dio cuenta. Mis padres en casa me habían enseñado a respetar, y esto en el colegio fue muy malo para mí.

Cuando nació mi hermana yo siempre pensaba por la noche que

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

cuando ella fuera al colegio yo le iba a enseñar a ser fuerte para que a ella no la hicieran sufrir como a mí.

Aprendí a leer «otra vez» en el colegio, pero de otra manera, porque mi madre ya me había enseñado antes con libros (me gustaban mucho las poesías de Gloria Fuertes), y de ese modo llegué a Primaria.

En Primaria la cosa se tranquilizó un poco los primeros años, aunque los problemas con los niños seguían igual. Aquella niña, de la que yo quería ser amiga, me humillaba y siempre me hacía quedar mal delante de los demás.

En quinto, los problemas con los amigos pasaron a un segundo plano y la cosa mejoró bastante. Los profesores por aquel entonces seguían sin enterarse de nada. En clase yo no hacía ruido, no era brillante y tampoco suspendía, era una niña invisible; en aquel momento conseguí lo que quería, aunque hoy creo que lo peor que te puede pasar es ser invisible.

Llegué a Secundaria, y en primero decidieron que era mala en matemáticas. Mis padres me buscaron algo de ayuda, tengo que reconocer que fuera de clase las cosas me salían, pero que en los exámenes 2 + 2 se empeñaba en ser 5; recuerdo que llegué a tener pesadillas. Los profes seguían sin enterarse de nada.

En algún momento tuve que pedir a mi madre que dejara de explicarme temas, de hacer conmigo mapas conceptuales o de empeñarse en que entendiera las cosas. Siempre que estudiaba un tema con ella sacaba peores notas. Era mejor memorizar sola.

En segundo de ESO seguía siendo mala en matemáticas, pero en esta ocasión, sin saber por qué, suspendí lengua (ha sido el único suspenso en mi vida).

A mis padres nunca los llamaron para una tutoría, y cuando mi madre iba al cole porque ella quería siempre venía muy triste, aunque nunca me decía por qué. Hoy, después de tanto tiempo, creo que lo entiendo. Pero en el verano de segundo a tercero de ESO llegó la mejor decisión de mi vida: cambiarme de centro. Me fui de un colegio del centro de la ciudad al que hay más cerca de mi casa; en esta decisión tiene algo que ver Tonucci, porque mis padres querían que en cuanto pudiera fuese

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

sola al colegio y que pudiésemos comer en casa juntos muchos días. Yo nunca hice actividades extraescolares ni me quedé en el comedor. Como decía, me fui a un colegio de la zona norte de Granada.

¡Qué cambio!

Dejé de ser invisible. Tenía todo tipo de compañeros y compañeras, allí aprendí a palmear flamenco, a bailar danzas árabes, aprendí que hay personas de muchos tipos y que todas valen, sin que importe su raza, su cultura o su religión.

Allí, gracias a una profesora maravillosa, me enganché con la literatura, empecé incluso a sacar buenas notas. Cuando escucho que queréis saber cómo es un buen profesor, siempre pienso que la respuesta es muy fácil: hacer las clases como esta profesora hace las de literatura, mirar como ella mira, escuchar como ella escucha, abrazar como ella lo hace y explicar desde el cariño, incluida la sintaxis. ;)

En segundo suspendí lengua, en tercero saqué sobresaliente, y si alguien está pensando que fue porque el nivel era más bajo, todo lo contrario. Los contenidos eran los mismos. La que era diferente era yo; ahora era feliz, ahora no me importaba equivocarme o levantar la mano para preguntar. Ahora, y como bien recuerda a los maestros y maestras mi maestro José Antonio Marina —que tengo hoy a mi lado—, en ese cole tenía la oportunidad de sentir el éxito al menos una vez al día, hasta en clase de matemáticas. No os podéis imaginar el valor de eso.

Cuarto de ESO terminó, y vuelta a cambiar de centro. Ahora estoy en un IES, Fray Luis de Granada, otra vez cerca de casa. Podría decirse que soy una buena estudiante, esta semana he sacado la nota más alta de mi clase en mates; sigo enamorada de la literatura y cuando termine Bachillerato estudiaré magisterio.

Imaginaos cuánto ha cambiado todo. Y lo mejor, mi profesor de inglés, el que me da clase en primero de Bachillerato, hoy está en la sala. Nacho, gracias por venir, gracias por confiar en mí y por creer en todo esto.

Quiero ser maestra, quiero ser maestra de Infantil o de Primaria. Quiero ser cualquier cosa dentro de un cole, porque quiero ayudar a que estas historias no se repitan.

Sé que os he contado mi vida, pero es esto lo que soy y lo que tengo, y sé que vosotros y vosotras sí podéis hacer que vuestros niños y

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

vuestras niñas no sean invisibles.

Yo tengo algunas sugerencias para hacer que esto vaya un poco mejor. Me gustaría una escuela en la que se investigara, en la que los exámenes fueran orales para poder discutir.

Es importantísimo que en clase tengamos tiempo para relacionarnos y para conocernos. Estamos muchas horas en el centro, y sólo tenemos el momento de recreo para estar con los otros. Necesitamos estar con los demás, necesitamos tener tiempos y espacios, y creo que la escuela sería un buen lugar; lo que no vale es que nos apuntéis a extraescolares para que estemos con los amigos y que aquello sea igual que la clase de por la mañana.

Me gustaría que a los profesores les gustara ser profesores y sobre todo que expliquen para algo más que para preguntarnos y calificarnos.

Un día escuché a mi madre hablar de un señor que se llama Freire y decía que la escuela está pensada para contestar, cuando debería estar pensada para preguntar; le dije que por qué no venía ese señor al encuentro, y me dijo que estaba muerto... Pues qué mal, porque eso aún no nos lo hemos aprendido.

Cuando pregunto, no para quedar bien sino porque me interesa, me lo aprendo.

Es importante que no confundáis un Powerpoint con las nuevas tecnologías, porque la cosa no ha ido a mejor, ha ido a peor. Ahora ponen la página del libro de texto entera en la pantalla y listo. Van más rápido y entendemos menos.

Creo que a los malos profes, poder utilizar Ppt los ha salvado; ahora proyectan, leen y se creen innovadores y divertidos.

Ayer se decía que a los niños les gustan las plantas y los animales, y a los adolescentes también. Nuestras clases del instituto son muy tristes, sólo tienen paredes, mesas y sillas; se creen que somos magos para crear ambientes de trabajo. Por cierto, si lo ven bien ustedes, yo creo que a los adolescentes nos deberían dejar utilizar el móvil en clase, no para nuestras cosas sino para el trabajo; de todos modos ellos lo utilizan y sí es para sus cosas.

A los adolescentes nos encanta la música, en el instituto no hay. Me gusta la ópera, me gusta Mozart, la Oreja de Van Gogh, los Pecos y ToteKing, y mi canción preferida es *Estrella Polar* de Pereza. Creo que

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

todo esto cabe en la escuela.

Me gusta leer a Ruiz Zafón, a Stephenie Meyer y a Savater entre otros, y esto creo que también cabe en la escuela.

A veces nuestras clases son tan feas que no están ni las normas en la pared.

A los adolescentes nos gusta que nos hablen de cosas interesantes, mucho más que las explicaciones. Nos gusta que nos escuchen pero que no nos obliguen a hablar.

Somos demasiado niños para ser adultos y somos demasiado adultos para ser niños. Queremos una escuela que tenga lo mejor de los dos mundos.

Yo a veces echo de menos a mi madre cuando viaja, cuando os dedica tiempo a vosotros y no me lo dedica a mí, pero sé que ése es su trabajo y también sé que su trabajo no es normal, que quiere demasiado a los niños y a las niñas y que hemos sido Elena y yo las que realmente la inspiramos y la motivamos. En este momento quiero pediros que la ayudéis, porque hay días, aunque parezca increíble, que está triste y cansada, y sé que es porque se encuentra escuelas donde las niñas y los niños no son importantes.

Hoy estoy más nerviosa que nunca y más tranquila que nunca, porque mirad quién hay a mi lado, don José Antonio Marina. Sé que me quiere y que quiere a nuestra asociación, y que por ese motivo ha hecho un esfuerzo increíble por estar hoy aquí.

Quiero abrazarte para que me abraces, quiero simbolizar en este abrazo a todas las personas que nos apoyan: Tonucci, Boqué, Tomé, Toro, Binaburo, Carbonell, Olga, mi madre, mi padre y todas las personas que me escuchan. Quiero abrazarte y quiero darte la palabra.

Gracias por estar aquí y por dejarme ser tu telonera, creo que jamás en mi vida olvidaré esta experiencia.

No hay más preguntas. No hay más comentarios. También ahora, mientras releo lo que una niña de dieciséis años escribió, vuelvo a llorar. Sólo puedo dar las gracias por haber aprendido y haberme equivocado tantas veces con ella. Te quiero, hija.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

26

PREPARADOS PARA EL CAMBIO

El águila es una de las aves con mayor longevidad. Llega a vivir setenta años. Pero para llegar a esa edad, en su cuarta década tiene que tomar una seria y difícil decisión. A los cuarenta años, sus uñas se vuelven tan largas y flexibles que no puede sujetar a las presas de las cuales se alimenta. El pico, alargado y en punta, se curva demasiado y ya no le sirve. Apuntando contra el pecho están las alas, envejecidas y pesadas en función del gran tamaño de sus plumas, y para entonces volar se vuelve muy difícil. En ese momento sólo tiene dos alternativas: abandonarse y morir, o enfrentarse a un doloroso proceso de renovación que le llevará aproximadamente ciento cincuenta días.

Ese proceso consiste en volar a lo alto de una montaña y recogerse en un nido próximo a un paredón donde no necesita volar y se siente más protegida. Entonces, una vez encontrado el lugar adecuado, el águila comienza a golpear la roca con el pico hasta arrancarlo. Luego espera que le nazca un nuevo pico con el cual podrá arrancar sus viejas uñas inservibles. Cuando las nuevas uñas comienzan a crecer, ella desprende una a una sus viejas y sobrecrecidas plumas. Y después de esos largos y dolorosos cinco meses de heridas, cicatrizaciones y crecimiento, logra realizar su famoso vuelo de renovación, renacimiento y festejo para vivir otros treinta años más.

Prepáralos para cambiar, no para permanecer. Para desarrollar su capacidad de adaptación frente a su sentido de estabilidad. Aunque esto no es fácil. Cada día imaginamos el futuro de nuestros hijos e hijas en la calma y la estabilidad. Cierro los ojos y veo a mis hijas con su propia familia (muy parecida a la mía), con un puesto de trabajo estable, en ocasiones me veo de abuela... Y esto me lleva a prepararlas para la estabilidad y no para el cambio.

Como ya se ha comentado, la sociedad, el mundo profesional y la vida en general hoy son efímeros: no es que cambien, es que son cambio. La obviedad y la lógica nos dicen que preparemos a nuestros hijos e hijas para adaptarse. Sí,

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

quizá sea obvio, pero no es fácil. No sabemos cómo debemos hacerlo. Es aquí donde aparece la manera de abrir el camino.

Desarrollar su excelencia emocional (habilidades intrapersonales y habilidades interpersonales) es el único camino para hacerlos fuertes y decididos ante el cambio. Caerse y levantarse, perder y volver a empezar, diseñar un proyecto y antes de ponerlo en marcha empezar con otro. Éste es el futuro. Ésta es la opción.

En este punto nos encontramos con una gran dificultad, y es que yo no puedo dar algo que no tengo, no puedo enseñar aquello que no sé, no puedo vivir con parámetros en los que nunca viví. Somos los adultos los que necesitamos, en primer lugar, aprender a vivir con nuestras emociones, amarnos y respetarnos con ellas. Conocerlas y conocernos. Identificarlas para regularlas y elegir su momento y su intensidad.

A quienes la vida nos ha regalado la oportunidad de ser madre o padre se nos ha dado la oportunidad de aprender con ellos un mundo emocional rico e infinito. Sólo tenemos que reconocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades, reconocer nuestros errores y estar dispuestos a aprender.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

27

APRENDER, PRACTICAR, EXPERIMENTAR Y VIVIR DANDO SENTIDO A LO QUE HACEMOS

Mi abuelo decía que cada persona, a lo largo de su vida, puede tener dos actitudes, dos intenciones, dos maneras de ser o actuar: construir o plantar.

Los constructores pueden tardar años en realizar su obra, su edificación, su casa o su puente, su edificio o su carretera, pero un día terminan aquello que estaban haciendo. Entonces se detienen y quedan limitados por sus propias paredes. La vida pierde el sentido cuando la construcción acaba.

También existen los que plantan. Éstos a veces sufren con las fuertes lluvias, las estaciones y raramente descansan, en el campo siempre hay cosas que hacer. Pero al contrario que un edificio, el jardín jamás para de crecer. Y, al mismo tiempo que exige la atención del jardinero, también permite que, para él, la vida sea una gran aventura.

Supongo que mi abuelo utilizaba esta metáfora porque él era agricultor. Su vida estaba ligada al campo y a la naturaleza y con ella entendía el devenir de las cosas; creo que también tenía un poco de alma de poeta. Recuerdo un día en que vino a la ciudad desde el campo para visitarnos y tuvo una conversación con unos vecinos que eran estudiantes. Mi abuelo les preguntó qué estudiaban y ellos contestaron: matemáticas, biología, química, filología...

Él les preguntó que eso para qué servía y la respuesta de todos los chicos fue «para dar clase»; él comentó que no entendía, que no sabía cómo podríamos mantener la vida y el planeta si todos iban a clase, a la universidad, para dar clase. Cómo evolucionaríamos, cómo y quién seguiría construyendo el planeta y plantando...

Ha llegado el momento de aprender haciendo. Así, después de caernos, sabremos levantarnos instintivamente, y no porque alguien en una clase nos haya explicado las técnicas necesarias para levantarse.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Cuando una niñita de cinco años prepara junto a su maestra o su papá los ingredientes para hacer galletas, va a la compra después de escribir la lista y mirar el presupuesto, ordena los ingredientes, analiza la receta y, junto a adultos y a otros iguales, se pone manos a la obra, se producirán aprendizajes, vivencias y experiencias que nunca más olvidará.

Quizá esa niña nunca antes haya probado galletas sin chocolate porque siempre había argumentado que no le gustaban, y ese día, las galletas cocinadas, sus galletas (sin chocolate), serán las galletas más ricas del mundo.

Si nos preguntamos por qué esto es así la respuesta es muy fácil: porque la niña la ha hecho rodeada de curiosidad, de sorpresa, de admiración y de seguridad; y esto son emociones, emociones reales, vividas y sentidas, y por tanto es una experiencia de vida y de aprendizaje.

Leer una receta para hacer galletas tiene sentido, es para algo y por algo. Hacer galletas es emocionante.

Llenar hojas y hojas de palotes o letras sin sentido no es válido, no cala, no se aprende, porque no se practica, no se experimenta y no se vive.

Llegados a este punto, recordaré que actualmente sería incapaz de recordar nada de las matemáticas que me enseñaron durante mi bachillerato (en su momento aprobé); sin embargo, no olvidaré lo que aprendí haciendo, lo que aprendí viviendo.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

28

EL CUERPO ES IMPORTANTE

El siglo pasado fue el siglo de la razón, la humanidad al completo se dedicó a amueblar lo mejor posible el hemisferio izquierdo. Ahora de eso se ha encargado Google y otros colegas de éste, y lo hacen bien, muy bien. Antes la calle se encargaba de proporcionar los espacios necesarios para crecer y hacer que el cuerpo fuese el protagonista, pero ahora no es posible.

Ahora nos toca compensar lo que no se da de manera natural, nos toca proporcionar los espacios necesarios para crecer. Campo, tierra, barro... El cuerpo es tan o más importante que la cabeza, que la razón. Sin éste la segunda no se evidencia. El cuerpo también va a la escuela.

Considerar la educación física, la artística o la música como asignaturas de segundo orden, a las que por sistema reducimos horas porque no son importantes en las evaluaciones, será el gran error de la escuela de este siglo. Debemos recuperar la importancia del cuerpo y de todos los lenguajes de expresión de éste. Sólo así conseguiremos potenciar el desarrollo integral de nuestro cerebro desde el equilibrio y la coherencia de y con las necesidades de los seres humanos.

Cuando yo era pequeña me pasaba el día en la calle; con pocos años recorría los alrededores del cortijo en el que vivía hasta una distancia de un kilómetro sin estar vigilada por adultos. Cuando me fui a la ciudad con seis años iba sola al cole. Con ocho patinaba por las calles de la ciudad sin adultos y cuando volvíamos del cole por la tarde ocupábamos la calle con «el escondite», «el quema», «el pilla-pilla» y otros juegos. A los niños y niñas de hoy (por circunstancias lógicas) les hemos robado la ciudad y las calles; como ya se ha comentado, se les ha prohibido jugar allí.

Estamos atrofiando el desarrollo de su propio cuerpo. Cortamos la vivencia emocional que en un crecimiento corporal compartido les aportaba la vida cotidiana. El suelo, la tierra, el gateo son situaciones imprescindibles en la

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

primera infancia para el desarrollo integral de nuestros niños, y esto no siempre es posible. Durante estos procesos, los pequeños encuentran y construyen la imagen de sí mismos a partir de sus propias experiencias y vivencias emocionales, y la valoración de sus errores y sus logros. Si no les facilitamos estas experiencias difícilmente conseguirán una valoración ajustada y realista de sí mismos.

El desarrollo emocional de un adolescente va íntimamente unido a la aceptación de su propio cuerpo, y los cambios físicos debidos a los cambios hormonales no se lo ponen nada fácil. Es la etapa de las pérdidas por excelencia, donde se alcanza en diferentes dimensiones de la vida la madurez para las relaciones sociales (interpersonales). También la identificación y aceptación del propio cuerpo (intrapersonal).

El cuerpo es el lugar de expresión de la vida. Es el lugar de expresión de todas las emociones y de todos los sentimientos. Por esto es necesario recuperar su importancia, su inclusión en el día a día de forma natural (sin necesidad de culto, como hace en ocasiones la publicidad) en los procesos educativos formales e informales. Si le damos el valor que tiene y que merece, si consideramos el cuerpo como lo que es, el equilibrio emocional de las personas tendrá mucho más fácil su encuentro con la vida.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

29

RESPETAR NUESTROS ORÍGENES Y RECONOCER EL POTENCIAL

Me gustaría que en este momento pensaras en tu bisabuelo o tu bisabuela. ¿Los tienes? Bien, ¿por qué crees que fueron importantes?, ¿qué aportaron?, ¿cuáles fueron sus miedos, sus circunstancias...? Posiblemente la mayoría de nosotros no tengamos una respuesta a estas preguntas.

La familia es un sistema necesario. Debe constituirse como una estructura sana donde cada miembro tiene su papel y la clave está en la interdependencia que se establece entre ellos. Este sistema no debe limitarse a padres e hijos, es mucho más amplio; por esto es necesario honrar nuestros orígenes, conocer nuestro pasado, entender que nuestra existencia y nuestro proceder se deben en gran medida a nuestras raíces.

Nuestros hijos deben tener la oportunidad de conocer sus orígenes, de vincularse con sus raíces para después iniciar su propio vuelo. En la búsqueda y el encuentro con este equilibrio es donde se encuentra el verdadero potencial, el verdadero tesoro.

Había una vez un huerto lleno de hortalizas, árboles frutales y toda clase de plantas. Parecía que en él siempre estaba naciendo la vida, siempre existía la primavera. Puedo verlo como el huerto en el que yo me sentaba a la sombra de un peral mientras mi abuelo trajinaba entre la verdura y la hortaliza; yo siempre esperaba paciente mientras lo observaba porque él siempre encontraba algo especial para mí, una pequeña fresa, alguna manzana, el primer tomate que empezaba a sonrojarse...

A mi abuelo le encantaba el canto del ruiseñor, siempre que escuchaba uno me hacía señales desde lejos para que yo también lo escuchase. Yo pensaba que cada día era uno diferente, aunque con el

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

tiempo aprendí que siempre era el mismo.

Las cebollas nunca me gustaron, no me parecían ricas, y tampoco me parecían bonitas como plantas del huerto. Un buen día empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente: rojo, amarillo, naranja, morado... El caso es que los colores eran bien bonitos, deslumbrantes, centelleantes, como el color de una sonrisa o el color de un bonito recuerdo. Después de investigar mucho sobre aquellas raras y bonitas cebollas, resultó que cada cebolla tenía dentro, justo en lo más profundo, una piedra preciosa. Las había rosadas porque dentro había un rubí, las había con aguamarinas, esmeraldas, zafiros, cuarzos, topacios, amatistas y una larga lista que cubría todos los colores del arcoíris. Incluso diamantes... ¡Una verdadera maravilla!

Pero por alguna incomprensible razón, se empezó a decir que aquello era peligroso, intolerante, inadecuado y hasta vergonzoso. Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa con capas y más capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro. Hasta que empezaron a convertirse en unas cebollas de lo más vulgar.

Pasó entonces por allí un sabio, que gustaba sentarse a la sombra del huerto y sabía tanto que entendía el lenguaje de las cebollas, y empezó preguntarles una por una:

—¿Por qué no eres como eres por dentro?

Y ellas le iban respondiendo:

—Me obligaron a ser así, me fueron poniendo capas... Incluso yo me puse algunas para que no me dijeran nada.

Algunas cebollas tenían hasta diez capas, y ya ni se acordaban de por qué se pusieron las primeras capas. Y al final el sabio se echó a llorar. Y cuando la gente lo vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era propio de personas muy inteligentes. Por eso todo el mundo sigue llorando cuando una cebolla nos abre su corazón. Y así será hasta el fin del mundo.

Mi abuelo me decía que el verdadero tesoro está muy escondido, como el corazón de la cebolla. Aún hoy, cuando pico cebolla y lloro, recuerdo que en ocasiones es doloroso encontrar nuestro tesoro, nuestro potencial, porque lo envolvemos tanto que queda oculto detrás de demasiadas capas.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Abuelos y abuelas son parte fundamental en la educación de nuestros hijos, y deben ser valorados y considerados como tal. Debemos transmitir a nuestros menores la noción de respeto, de escucha, de calma y casi de veneración que merecen los mayores.

Sin necesidad de compartir sus formas de ver el mundo, es imprescindible para nuestro crecimiento su experiencia, su sabiduría al peinar canas cada mañana, al sentir que su paso por la tierra ya ha dado fruto, al saber realmente qué es amar de forma desinteresada. Y cuando la cordura no sea su mejor compañera será un buen momento para hacer sentir a las nuevas generaciones que todo lo que somos y todo lo que seremos está relacionado con lo que son, y que, sin importar cómo estén, deben ser amados y respetados.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

30

LA INTEGRACIÓN DE LAS TIC

Nuestros hijos e hijas son nativos digitales. Para ellos y ellas tener acceso a cualquier información ya no es un problema, pueden aprender cosas desde cualquier soporte. Se comunican con la tecnología, interactúan y creen que la dominan. Para los nativos digitales aprender no es un problema; su cerebro funciona de forma global y multitarea a golpe de bits, pero ¿qué hacen con la información?, ¿cómo y para qué la utilizan? Éste es el reto. Necesitamos integrar las tecnologías en los salones de nuestras casas, en las mochilas de sus textos escolares, en las relaciones de nuestras y sus vidas. Cuanto más integradas estén más fácil será desarrollar un pensamiento crítico y creativo para utilizar la información, de tal modo que no sea la información la que nos utiliza a nosotros.

—Siempre se puede aprender algo de cualquier cosa —explicaba un día un maestro a sus discípulos—. Cada cosa puede enseñarnos algo, y no sólo lo que ha creado Dios. Lo que ha hecho el hombre también puede enseñarnos.

—¿Qué podemos aprender de un tren? —preguntó dubitativamente un discípulo.

—Que a causa de un segundo podemos perderlo todo.

—¿Y del telégrafo?

—Que cada palabra se cuenta y se cobra.

—¿Y del teléfono?

—Que lo que decimos aquí se oye allá.

Si esta conversación se hubiese producido en nuestros días quizá la pregunta sería: ¿se puede aprender algo de Instagram? Quizá la respuesta no esté tan a la vista como se puede pensar. A través del perfil en esta red social podemos ver el ruido extremo de las personas que al quitarse el maquillaje se quedan sin nada.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Nuestros adolescentes juegan a diario en sus redes, construyen su autoconcepto a partir de los «me gusta» que sus seguidores clican sobre sus fotos. Ante esta realidad nos quedan dos opciones: una, prohibir a nuestros hijos la participación en las redes (opción que creo poco acertada); o dos, participar con ellos respetando siempre su intimidad.

Una tarde me senté con mi hija, la invité a mostrarme su Instagram (yo no tengo), le mostré mi incompetencia en este medio y juntas vimos fotos y más fotos, comentamos, analizamos y llegamos a la conclusión de que en ocasiones las fotos que algunas chicas suben y con las que consiguen cientos de «me gusta» son realmente una forma de maltratar el concepto y el valor de la mujer. Porque el valor de una chica no puede medirse por el número de «me gustas».

Nuestros menores nos necesitan a su lado, no fiscalizando, sí reflexionando y aportando crítica y experiencia.

En ocasiones, cuando alguna de mis hijas está en las redes sociales frente a cualquier modelo de pantalla le pregunto:

—¿Qué haces, cariño?

—Nada, mamá.

No lo entiendo, pero me acuerdo de cuando tenía sus edades: yo me bajaba a la calle y pasaba las horas comiendo pipas en un banco de la calle charlando con mis amigos, y cuando subía a casa mi madre me preguntaba:

—¿Qué has hecho, hija?

—Nada, mamá.

Hacemos lo mismo, la diferencia es que ellas lo hacen en modo digital y yo lo hacía en tiempo y modo real.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

31

MUY CERCA DE LA NATURALEZA

Acabamos de colocar en la mochila una dosis de TIC, hemos metido cuerpo, juego, escucha, potencialidades, propuestas, futuro, hábitos, sencillez, optimismo y alegría, todo ello sazonado con grandes dosis de calma y botes y botes de tiempo... Pero la mochila, de un fondo infinito, debe incluir para educar a nuestros hijos «mucho más que el Jardín de las Delicias», ya que debe realizarse cerca de la naturaleza, muy cerca.

Jugar con la tierra, pisar la hierba mojada sin los zapatos puestos, observar la luna y el cielo estrellado, mojarse las manos en el agua helada de un riachuelo que baja de la alta montaña en primavera, escuchar el canto de los pájaros, descubrir un cervatillo mientras busca a su madre o ver cómo amamanta una jabalina a sus jabatos, observar el cambio de las mareas o escuchar el silencio del bosque... Todo ello debería ser de obligado cumplimiento para la educación de todos los niños y niñas. Estas cosas no pueden hacerse en una visita al zoo o a la granja escuela, estas cosas deben formar parte de la vida.

Para recordar la importancia de la vida me permitiré en este apartado transcribir la carta de un jefe indio al presidente de Estados Unidos. Franklin Pierce envía en 1854 una oferta al jefe Seattle, de la tribu suwamish, para comprarle los territorios del noroeste de Estados Unidos que hoy forman el estado de Washington. A cambio, promete crear una reserva para el pueblo indígena. La respuesta del jefe Seattle vino a decir algo muy parecido al siguiente texto, que el guionista Ted Perry escribió para una serie de televisión en los años setenta:

El Gran Jefe Blanco de Washington ha ordenado hacernos saber que nos quiere comprar las tierras. El Gran Jefe Blanco nos ha enviado también palabras de amistad y de buena voluntad. Mucho apreciamos esta gentileza, porque sabemos que poca falta le hace nuestra amistad.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Vamos a considerar su oferta pues sabemos que, de no hacerlo, el hombre blanco podrá venir con sus armas de fuego a tomar nuestras tierras. El Gran Jefe Blanco de Washington podrá confiar en la palabra del jefe Seattle con la misma certeza que espera el retorno de las estaciones. Como las estrellas inmutables son mis palabras.

¿Cómo se puede comprar o vender el cielo o el calor de la tierra? Ésa es para nosotros una idea extraña.

Si nadie puede poseer la frescura del viento ni el fulgor del agua, ¿cómo es posible que usted se proponga comprarlos?

Cada pedazo de esta tierra es sagrado para mi pueblo. Cada rama brillante de un pino, cada puñado de arena de las playas, la penumbra de la densa selva, cada rayo de luz y el zumbar de los insectos son sagrados en la memoria y en la vida de mi pueblo. La savia que recorre el cuerpo de los árboles lleva consigo la historia del piel roja.

Los muertos del hombre blanco olvidan su tierra de origen cuando van a caminar entre las estrellas. Nuestros muertos jamás se olvidan de esta bella tierra, pues ella es la madre del hombre piel roja. Somos parte de la tierra y ella es parte de nosotros. Las flores perfumadas son nuestras hermanas; el ciervo, el caballo, la gran águila son nuestros hermanos. Los picos rocosos, los surcos húmedos de las campiñas, el calor del cuerpo del potro y el hombre, todos pertenecen a la misma familia.

Por esto, cuando el Gran Jefe Blanco en Washington manda decir que desea comprar nuestra tierra pide mucho de nosotros. El Gran Jefe Blanco dice que nos reservará un lugar donde podamos vivir satisfechos. Él será nuestro padre y nosotros seremos sus hijos. Por lo tanto, nosotros vamos a considerar su oferta de comprar nuestra tierra. Pero eso no será fácil. Esta tierra es sagrada para nosotros. Esta agua brillante que se escurre por los riachuelos y corre por los ríos no es apenas agua, sino la sangre de nuestros antepasados. Si les vendemos la tierra, ustedes deberán recordar que ella es sagrada y deberán enseñar a sus niños que ella es sagrada y que cada reflejo sobre las aguas limpias de los lagos hablan de acontecimientos y recuerdos de la vida de mi pueblo. El murmullo de los ríos es la voz de mis antepasados.

Los ríos son nuestros hermanos, sacian nuestra sed. Los ríos cargan nuestras canoas y alimentan a nuestros niños. Si les vendemos nuestras

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

tierras, ustedes deben recordar y enseñar a sus hijos que los ríos son nuestros hermanos, y los suyos también. Por lo tanto, ustedes deberán dar a los ríos la bondad que le dedicarían a cualquier hermano.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestras costumbres. Para él una porción de tierra tiene el mismo significado que cualquier otra, pues es un forastero que llega en la noche y extrae de la tierra aquello que necesita. La tierra no es su hermana sino su enemiga, y cuando ya la conquistó prosigue su camino. Deja atrás las tumbas de sus antepasados y no se preocupa. Roba de la tierra aquello que sería de sus hijos y no le importa.

La sepultura de su padre y los derechos de sus hijos son olvidados. Trata a su madre, a la tierra, a su hermano y al cielo como cosas que puedan ser compradas, saqueadas, vendidas como carneros o adornos coloridos. Su apetito devorará la tierra, dejando atrás solamente un desierto.

Yo no entiendo, nuestras costumbres son diferentes de las suyas. Tal vez sea porque soy un salvaje y no comprendo.

No hay un lugar quieto en las ciudades del hombre blanco. Ningún lugar donde se pueda oír el florecer de las hojas en la primavera o el batir las alas de un insecto. Mas tal vez sea porque soy un hombre salvaje y no comprendo. El ruido parece solamente insultar los oídos.

¿Qué resta de la vida si un hombre no puede oír el llorar solitario de un ave o el croar nocturno de las ranas alrededor de un lago? Yo soy un hombre piel roja y no comprendo. El indio prefiere el suave murmullo del viento encrespando la superficie del lago, y el propio viento, limpio por una lluvia diurna o perfumado por los pinos.

El aire es de mucho valor para el hombre piel roja, pues todas las cosas comparten el mismo aire —el animal, el árbol, el hombre—, todos comparten el mismo soplo. Parece que el hombre blanco no siente el aire que respira. Como una persona agonizante, es insensible al mal olor. Pero si vendemos nuestra tierra al hombre blanco, él debe recordar que el aire es valioso para nosotros, que el aire comparte su espíritu con la vida que mantiene. El viento que dio a nuestros abuelos su primer respiro también recibió su último suspiro. Si les vendemos nuestra tierra,

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

ustedes deben mantenerla intacta y sagrada, como un lugar donde hasta el mismo hombre blanco pueda saborear el viento azucarado por las flores de los prados.

Por lo tanto, vamos a meditar sobre la oferta de comprar nuestra tierra. Si decidimos aceptar, impondré una condición: el hombre blanco debe tratar a los animales de esta tierra como a sus hermanos.

Soy un hombre salvaje y no comprendo ninguna otra forma de actuar. Vi un millar de búfalos pudriéndose en la planicie, abandonados por el hombre blanco que los abatió desde un tren al pasar. Yo soy un hombre salvaje y no comprendo cómo es que el caballo humeante de hierro puede ser más importante que el búfalo, que nosotros sacrificamos solamente para sobrevivir.

¿Qué es el hombre sin los animales? Si todos los animales se fuesen, el hombre moriría de una gran soledad de espíritu, pues lo que ocurra con los animales en breve ocurrirá con los hombres. Hay una unión en todo.

Ustedes deben enseñar a sus niños que el suelo bajo sus pies es la ceniza de sus abuelos. Para que respeten la tierra, digan a sus hijos que ella fue enriquecida con las vidas de nuestro pueblo. Enseñen a sus niños lo que enseñamos a los nuestros, que la tierra es nuestra madre. Todo lo que le ocurra a la tierra le ocurrirá a los hijos de la tierra. Si los hombres escupen en el suelo, están escupiendo en sí mismos.

Esto es lo que sabemos: la tierra no pertenece al hombre; es el hombre el que pertenece a la tierra. Esto es lo que sabemos: todas la cosas están relacionadas como la sangre que une a una familia. Hay una unión en todo. Lo que ocurra con la tierra recaerá sobre los hijos de la tierra. El hombre no tejió el tejido de la vida; él es simplemente uno de sus hilos. Todo lo que hiciere al tejido lo hará a sí mismo. Incluso el hombre blanco, cuyo Dios camina y habla como él, de amigo a amigo, no puede estar exento del destino común. Es posible que seamos hermanos, a pesar de todo. Veremos. De una cosa estamos seguros, de que el hombre blanco llegará a descubrir algún día que nuestro Dios es el mismo Dios. Ustedes podrán pensar que lo poseen, como desean poseer nuestra tierra; pero no es posible. Él es el Dios del hombre, y su compasión es igual para el hombre piel roja que para el hombre piel blanca.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

La tierra es preciosa, y despreciarla es despreciar a su creador. Los blancos también pasarán; tal vez más rápido que todas las otras tribus. Contaminen sus camas y una noche serán sofocados por sus propios desechos.

Cuando nos despojen de esta tierra, ustedes brillarán intensamente iluminados por la fuerza del Dios que los trajo a estas tierras y por alguna razón especial les dio el dominio sobre la tierra y sobre el hombre piel roja.

Este destino es un misterio para nosotros, pues no comprendemos que los búfalos sean exterminados, los caballos bravíos sean todos domados, los rincones secretos del bosque denso sean impregnados del olor de muchos hombres y la visión de las montañas obstruida por hilos de hablar.

¿Qué ha sucedido con el bosque espeso? Desapareció.

¿Qué ha sucedido con el águila? Desapareció.

La vida ha terminado. Ahora empieza la supervivencia.

Me gustaría mucho que la educación de la infancia en este principio de siglo fuese más vida y menos supervivencia. Creo que aún estamos a tiempo.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

32

PLATAFORMAS EMOCIONALES DESDE LAS QUE SE APRENDE

Podríamos explicar este apartado hablando de química, de neurotransmisores y de zonas cerebrales activadas o desactivadas, pero llegados a este punto nos quedaremos con el recuerdo del capítulo 6, en el que explicamos las emociones como respuestas adaptativas y universales del ser humano.

De las diez emociones básicas descritas por Roberto Aguado y su equipo (desagradables: miedo, asco, ira, tristeza y culpa; mixta: sorpresa; y agradables: alegría, curiosidad, admiración y seguridad), podemos afirmar que sólo se aprende, se crece y se evoluciona desde la Curiosidad, la Admiración y la Seguridad. Estas tres emociones pueden sazonarse con un poquito de Alegría, pero sin exceso. Aguado y su equipo lo han denominado C.A.S.A.

Es la CURIOSIDAD la que nos permite preguntarnos, intentar saber qué hay tras la caja cerrada, qué sucederá con el personaje del cuento o la novela que leemos; es la curiosidad la que nos da la evolución. Por este motivo es fundamental fomentarla en casa y en familia, no ofrecerles a los más pequeños los resultados de todo lo que necesiten. Es importante hacerles caer en la cuenta de que detrás de un agujero en la tierra puede haber una «gran familia de...», que detrás de la portada de un libro puede encontrar la historia más genial que nunca se contó.

Es la ADMIRACIÓN la que nos permite amar. El amor nace de la admiración, y sólo se aprende aquello que se ama.

La SEGURIDAD nos ayuda al riesgo, el riesgo responsable es el que nos permite crear y salir de nuestra zona de confort. Nuestros hijos deben saber, porque se lo decimos y porque se lo demostramos, que los queremos por quienes son y no por lo que hacen. Y mucho menos por las notas que sacan. Porque la evaluación convencional es la gran enemiga de la curiosidad, de la admiración y sobre todo de la seguridad.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

¡Hemos encontrado al enemigo! Me pregunto por qué seguimos alimentándolo.

Si todo esto lo tintamos en ocasiones con matices de ALEGRÍA, la combinación será perfecta. Pero, cuidado, sólo matices.

En la vida de un niño deben existir muchos días de cumpleaños, de Navidad o de Reyes. Para mi sobrino también viene el Olentzero, y deben existir muchos días donde las golosinas sean casi infinitas y el parque de atracciones una realidad; muchos días de sol donde coger olas sea perfecto y pasear la cresta de cada una de ellas una realidad; muchos días donde sea posible hacer cumbre en la montaña y muchos días donde saltar en parapente te permita coger la mejor de las térmicas; muchos días en la vida de nuestros hijos deben ser para recibir sobresalientes, para comer su comida preferida..., para sentir alegría. Pero ellos y ellas deben saber que ése no es el estado natural, que eso es excepcional, y que la vida también es que te revuelque la ola, que no haya regalo de cumpleaños, que en Navidad falte alguien a quien queríamos mucho, que el plato de comida esté plagado de verde, y que, y que, y que... En definitiva, un largo etcétera de situaciones no regladas de alegría que son absolutamente necesarias y plausibles para el crecimiento y el aprendizaje, pero no evaluables; tampoco considerables como plataformas para el aprendizaje, aunque sí para el disfrute.

Por mucho que queramos a nuestros hijos e hijas no podemos meterlos en una burbuja irreal que los haría débiles y caprichosos.

Ubicarnos en emociones desagradables para proponer aprendizaje es un desgaste y una pérdida de tiempo. De las vivencias en estas plataformas se aprende y son necesarias, pero no proponen para el aprendizaje.

Por este motivo creo que no se aprende en P.I.S.A. No se aprende de la Prisa, la Presión, la Incomprensión, la Intolerancia, la Soledad o los Estándares, desde la Angustia, la Ansiedad o el Aburrimiento.

C.A.S.A sí, P.I.S.A. no.

El neurocientífico y profesor Francisco Mora dice que «sólo se aprende aquello que se ama».

Todas las emociones deben ser vividas por nuestros niños y niñas, todas deben ser reconocidas y entrenadas, y todas deben incorporarlas en sus vidas, después de la experiencia, la suficiente tecnología como para sobrevivir de forma exitosa a sus propias vivencias emocionales.

Hace tiempo que guardo en mi mochila de los cuentos la leyenda del florero de porcelana, y al redactar estas líneas ha llamado a la puerta:

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

El Maestro y el Guardián se dividían la administración de un monasterio zen. Cierto día, el Guardián murió y fue preciso sustituirlo. El Maestro reunió a todos los discípulos para escoger quién tendría la honra de trabajar directamente a su lado.

—Voy a presentarles un problema —dijo el Maestro— y aquel que lo resuelva primero será el nuevo guardián del templo.

Terminado su corto discurso, colocó un banquito en el centro de la sala. Encima estaba un florero de porcelana carísimo, con una rosa roja que lo decoraba.

—Éste es el problema —dijo el Maestro—. Resuélvanlo.

Los discípulos contemplaron perplejos el problema, miraban los diseños sofisticados y raros de la porcelana, la frescura y la elegancia de la flor. ¿Qué representaba aquello? ¿Qué hacer? ¿Cuál sería el enigma?

Pasó el tiempo sin que nadie atinase a hacer nada salvo contemplar el problema, hasta que uno de los discípulos se levantó, miró al Maestro y a los alumnos, caminó resolutamente hasta el florero y lo tiró al suelo, lo destruyó.

—¡Al fin alguien que lo ha hecho! —exclamó el Maestro— . Empezaba a dudar de la formación que les hemos dado en todos estos años. Usted es el nuevo guardián.

Al volver a su lugar el alumno, el Maestro explicó:

—Yo fui bien claro: dije que ustedes estaban delante de un problema. No importa cuán bello y fascinante sea un problema, tiene que ser eliminado.

Un problema es un problema: puede ser un florero de porcelana muy caro, un lindo amor que ya no tiene sentido, un camino que precisa ser abandonado, aunque insistimos en recorrerlo, porque nos trae comodidad. Sólo existe una manera de lidiar con un problema: atacándolo de frente. Y no se puede tener piedad, ni ser tentado por el lado fascinante que cualquier conflicto acarrea consigo.

La excelencia emocional nos ayudará a enfrentarnos con éxito a cualquier circunstancia de la vida, independientemente de la belleza o la alegría en la que venga envuelta. El equilibrio emocional y un buen autoconcepto nos ayudarán a desarrollar una vida plena.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

CONCLUSIONES ABIERTAS

Conclusiones... realmente no las hay, y por eso hablo de conclusiones abiertas. El final de estas páginas sólo es un principio: nada de lo que aquí se pudo sugerir vale si no se lee con ojos de niño, se escucha con la oreja verde, se saborea con el paladar del cocinero, el tacto del cirujano, el sentido común de los viejos y el humor del payaso.

Estas líneas sólo recogen sugerencias para ser customizadas de tal manera que el final nada se parezca al principio. Son líneas que han salido del corazón, son parte de mi vida, son momentos y momentos, lecturas y lecturas que me ayudan a seguir con ahínco en la defensa de la infancia, a sonreír ante la dificultad y creer realmente que el futuro será mucho mejor.

Debería prohibirse ejercer de padres o de docentes a aquellas personas que no tienen el optimismo por bandera. Un optimismo realista y lleno de acciones. Las personas optimistas aman y educan; educan de verdad porque aman. Las personas optimistas se enfrentan a los problemas (siempre los hay) sin huir de ellos, inventan estrategias, idean planes, buscan ayuda, leen y se centran en las soluciones. Las personas optimistas saben enfocar su motivación hacia emociones agradables y plataformas de acción adecuadas, pueden ser insistentes cuando algo les interesa, y cuando aparece el error y el fracaso vuelven a intentarlo. Siempre existe la opción de empezar de nuevo. Aprenden, el optimista siempre aprende incluso de las experiencias negativas.

Las mamás y papás optimistas viven el presente en su plenitud emocional, se ocupan de las cosas y se preocupan de casi nada. Miran al futuro. Dejan el pasado en su lugar (honrando siempre sus orígenes), y no proyectan frustraciones personales sobre sus hijos. Los errores se convierten en fuentes de aprendizaje.

Las familias optimistas no se sienten indefensas ante la incertidumbre, son capaces de hacer y provocar cambios. Su salud emocional es proporcional a su fuente de optimismo, y ésta a su vez proporcional a su salud física.

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

Educación emocional y emocionante. Éste es el título de una película cuya primera toma es la imagen de la puerta de una casa diseñada en forma de sonrisa. En su interior existe la calma. No se ve, pero se siente en el ambiente. Las diferentes estancias de la casa son de colores cálidos, la decoración no es importante pero se definiría como hogar. En ocasiones se oyen risas y en ocasiones suspiros que dejan caer alguna lágrima, y siempre hay alguien que apoya en ambas situaciones, apoya porque está, aunque no juzga.

A veces se siente el miedo, pero no pasa nada; cuando se eriza la piel y la palidez se apodera de la cara siempre hay alguien que acompaña, que está ahí y que tampoco juzga.

En esta casa las cajas no siempre están abiertas y las preguntas son el gran tesoro. Preguntar, abrir, tocar, oler..., permitiendo que la curiosidad reine en el mundo infantil hasta conseguir contagiar a los adultos.

En esta casa se admira más que se mira, y esto es así porque la mirada se ha encontrado como un gran recurso para la escucha, y no para el juicio o la reprimenda. En esta casa las paredes se decoran de seguridad, y cuando aparecen la ira o el asco son bien recibidos, aunque se les deja el tiempo justo para no olvidar su existencia pero sabiendo siempre que son invitados.

Cuando nos visita la culpa buscamos la forma de reparar y sentirnos bien. Sabemos que existe y cuando la necesitamos echamos mano de ella, sin resentimiento, sabiendo que está y existe pero sin demasiadas complacencias.

Cuando llega la risa de mi hija mayor y la sonrisa de la pequeña sé que he llegado a CASA, y es desde el rescoldo de la alegría, sin euforias, cuando sé que estoy viviendo en familia, la primera escuela de las emociones.

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUADO, R., *Es emocionante saber emocionarse*, E.O.S., Madrid, 2014.

— , *La emoción decide, la razón justifica*, E.O.S., Madrid, 2015.

CARRIÓN, S,. *Cuentos de sabiduría para almas inquietas*, Publidisa, Sevilla, 2009.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 2003.

CURY, A., *Padres brillantes maestros fascinantes*, Planeta, Barcelona, 2017.

BAUMAN, Z., *Modernidad líquida*, Fondo de Cultura Económica, México, 2000.

GARDNER, H., *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, Paidós, Barcelona, 2008.

GOLEMAN, D., *Inteligencia Emocional*, Kairós, Barcelona, 1995.

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. y RAMOS, N., *Corazones inteligentes*, Kairós, Barcelona, 2002.

— , *Desarrolla tu inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 2004.

IRIONDO, J., *Donde tus sueños te lleven*, Oniro, Barcelona, 2012.

MORA, F., *El cerebro sintiente*, Ariel, Barcelona, 2000.

— , *Neuroeducación*, Alianza Editorial, Madrid, 2013.

ROBINSON, K., *El elemento*, Debolsillo, Barcelona, 2011.

SOLER, J., y CONANGLA, M., *Aplícate el cuento*, Editorial Amat, Barcelona, 2014.

TONUCCI, F., *40 años con ojos de niño*, Graó, Barcelona, 2007.

— , *La ciudad de los niños*, Graó, Barcelona, 2015.

Laboratorio de Peter Salovey
<http://research.yale.edu/cgi—bin/cgiwrap/miehota/heblab/home.cgi>

Laboratorio de John Mayer

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

<http://www.unh.edu/emotional_intelligence/CASEL>

Facultad de Psicología, Universidad de Málaga
<http://campusvirtual.uma.es/intemo/>

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

La familia, la primera escuela de las emociones
Mar Romera

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

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

© María del Mar Romera, 2017

© Editorial Planeta, S. A. (2017)
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S.A.
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

Del prólogo, © Francesco Tonucci, 2017.

De la traducción del prólogo, © María del Mar Romera, 2017.

De las viñetas del interior, © Francesco Tonucci.

Del gráfico del interior, © Carlos Salom, 2017.

De los textos citados en el interior: © Roberto Aguado, *Es emocionante saber emocionarse*. E.O.S., 2014; © Roberto Aguado, *La emoción decide, la razón justifica*. E.O.S., 2015; © Zygmunt Bauman, por las citas reproducidas; © Lewis Carroll, *Alicia en el país de las maravillas*. Austral, 2016; © Augusto Cury, *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Planeta, 2007; © Mar García Romera, *La escuela y la educación que queremos* (ponencia); © Javier Iriondo, *Donde tus sueños te lleven*. Oniro, 2012; © Lorenzo Milani, *Experiencias pastorales*. BAC Editorial, 2004; © Osho, *El libro de los secretos*. Gaia Ediciones, 2007; © Ted Perry, «Carta del jefe Seattle a Franklin Pierce», inspirada por el jefe Seattle, en *Home* (serie de televisión), 1970; © Susanna Tamaro, *Donde el corazón te lleve*. Seix Barral, 2017.

Ediciones Destino queda a disposición de los propietarios que ostentan los derechos de los siguiente textos de referencia, con quienes no ha podido contactar: Guillaume Apollinaire, por la traducción del cuento «La fábula del aguiluche»; Loris Malaguzzi, por el poema «Los cien lenguajes del niño»; Lorenzo Milani, por la

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)

fábula del agujerito», Loris Malaguzzi, por el poema «Los cien lenguajes del niño», Lorenzo Milani, por la cita del libro «Carta a una maestra. Alumnos de la escuela de Barbiana»; Eduardo Galeano, por la cita reproducida.

De la imagen de la cubierta, © Helen Field – Shutterstock.

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2017

ISBN: 978-84-233-5228-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

This document is available free of charge on studocu

Downloaded by Niko Hernandez (nikorace10sax@gmail.com)