

**“Seme-alabak ez ditugu babestu behar arazoen aurrean,
baliabideak eman baizik”.**

***“No hay que blindar a los hijos frente a los problemas sino
darles recursos»***

En un momento como el actual, las familias y los educadores no pueden sobreproteger a los más pequeños. Tienen que conocer qué ocurre y también qué les depara el futuro. En ese punto, la gestión de las emociones, en concreto la frustración, es fundamental. Una cuestión que la psicóloga Begoña Ibarrola tiene muy presente en su nuevo libro: ‘¡Estoy muy enfadado! Cuentos para gestionar frustraciones’.

Comenta la psicóloga y escritora Begoña Ibarrola que las emociones son un ingrediente de nuestra vida diaria, que dan color a nuestras experiencias y que son el pegamento de nuestros recuerdos. Es por ello que estas reacciones psicofisiológicas del ser humano no hay que dejarlas de lado en un momento como el que estamos viviendo. Los niños deben aprender a gestionar los sentimientos que les produce esta crisis sanitaria y aprender a convivir con ellos. En su último libro, ‘¡Estoy muy enfadado! Cuentos para gestionar frustraciones’, Ibarrola recopila una serie de relatos en los que los protagonistas sienten frustración, miedo o rabia. Una buena forma para que los más pequeños se sientan identificados y aprendan cómo afrontar las distintas situaciones de la vida de la mejor manera posible.

Pregunta: Inmersos en la crisis sanitaria actual, ¿cómo pueden las familias gestionar las emociones que les genera esta situación?

Respuesta: Es en estos momentos donde se valoran más determinadas habilidades emocionales que no se improvisan, sino que han debido ser desarrolladas antes. Como la educación emocional es un factor de prevención primaria inespecífica, en la situación actual sirve como escudo al miedo, al estrés, a la depresión o a la ansiedad, sin negar las emociones, pero sabiendo cómo enfrentarse y salir de ellas. Las principales lecciones emocionales se dan

a través del ejemplo: conciencia de las emociones, autocontrol, optimismo, resiliencia, empatía, solidaridad... se pueden aprender, ahora en familia, y después en la escuela.

Estoy completamente segura de que los niños que han recibido educación emocional y los adultos que se han ocupado de desarrollar su inteligencia emocional se consideran ahora unos privilegiados porque tienen herramientas para hacer frente a las dificultades y los retos actuales. Si no lo han hecho antes, este es un buen momento para desarrollar el autocontrol, aprender a entrar en calma, poner límites y normas que favorezcan una convivencia pacífica durante tanto tiempo y en el mismo espacio, y procurar estrategias para resolver los conflictos que vayan surgiendo.

No podemos blindar a los hijos frente a las dificultades, es preciso darles herramientas como la confianza en sus propios recursos internos, la confianza en las personas que le rodean y que le quieren, y sobre todo, una visión optimista y realista de la situación.

P: En estos momentos, ¿la lectura puede convertirse en una buena vía de escape?

R: Es un recurso fabuloso en estos momentos tan difíciles porque permite al lector ‘salir de casa’ o ‘viajar’ a través de la imaginación. De este modo, se convierte en uno de los recursos más terapéuticos y que está al alcance de todo el mundo. Además, dedicar un momento a la lectura todos los días puede convertirse en un medio para aislarse de la realidad de forma consciente, favoreciendo la introspección y el descubrimiento de uno mismo.

P: Los cuentos que aparecen en su nuevo libro están indicados para gestionar frustraciones, ¿de qué forma pueden los niños aprender a controlarlas a través de estos relatos?

R: Los cuentos enseñan sin ser lecciones, orientan sin dar consejos y permiten vivir las experiencias de los personajes en primera persona, por lo tanto, favorecen el conocimiento del mundo emocional personal a través de las vivencias de los personajes. Además, el lector

hace un puente natural entre lo que viven ellos y lo que está viviendo él, permitiéndole sentir lo mismo, pero desde una distancia de seguridad.

Tras leerlos, los niños comprenden con más claridad diferentes emociones, aprenden que hay diferentes maneras de expresarlas, diferentes causas de frustración y las consecuencias negativas de reprimirla, pero también aprenden que hay recursos internos y externos que les pueden ayudar a gestionar esa frustración sin que peligre demasiado su bienestar emocional.

Una lectura atenta de cada uno de los cuentos, que son muy diferentes entre sí, ofrece pautas, tanto a los niños como a sus familias, para aprender a gestionar las frustraciones y a salir de la rabia o el enfado. Con este objetivo se han añadido varios 'tips' para educadores y familias al final de cada cuento.

P: ¿Hay alguna manera especial de leer estos cuentos a los niños?

Ninguna. Solo es necesario crear un estado de relax que potencie la escucha, un momento de calma, que permita al niño atender durante un tiempo si es que alguien se lo lee, o leer hasta el final el cuento si lo está leyendo él. Después de su lectura se puede comentar o no, no siempre es necesario. Muchas veces el cuento es como un caramelo que se deshace en la boca y solo transforma al lector cuando lo ha 'degustado', cuando se ha 'disuelto' en su mente. Hay cuentos que obran la magia del cambio solo después de un tiempo, no al momento de haberlo escuchado o leído, por eso no hay que forzarle a encontrar una moraleja, ya aparecerá en su mente en el momento oportuno.

P: ¿Cuáles son los aspectos fundamentales que los niños aprenden tras leerlos?

R: Pueden aprender a conocer mejor sus emociones y a conocerse mejor a ellos mismos a través de los personajes; también van a ver, de forma a veces exagerada, que todo tiene consecuencias. El humor para mí es un recurso fabuloso pues al exagerar las situaciones y las

respuestas de los personajes el niño puede verse reflejado, aunque no sea con la misma intensidad. Aprender a reírse de uno mismo, aceptar que no somos perfectos, que podemos cometer errores y a pesar de todo somos personas maravillosas, es un buen aprendizaje también.

Pero, sobre todo, el niño se da cuenta de que hay otros muchos niños que experimentan lo mismo que ellos y eso da mucha tranquilidad. Comprenden que, de toda situación se puede salir, incluso de una rabieta, de una frustración, pero los aprendizajes que conllevan son importantes como por ejemplo, comprender que todo en la vida no lo pueden elegir, no lo pueden controlar, y eso les va a servir de enseñanza para toda su vida. Aprender a vivir implica aceptar lo que no podemos cambiar y centrar nuestra energía en aquellos cambios que sí están en nuestra mano.

P: En uno de los cuentos se reflejan algunos de los problemas que surgen cuando hay un exceso de protección a los niños, ¿en qué puede derivar una sobreprotección en los menores por parte de los adultos o los docentes?

R: Por supuesto la misión de la familia y de cualquier educador es proteger al niño y no poner en riesgo su seguridad, pero también lo es ayudarlo a que crezca y a que se desarrolle como una persona feliz. Para ello, no se debe confundir protección con sobreprotección. Cuando un niño no aprende a enfrentarse a las dificultades, porque los adultos que le rodean se las quitan del paso, puede surgir en él un sentimiento de incapacidad, y pueden aparecer miedos irracionales, ansiedad ante los cambios o una tensión casi continua provocada por la propia ansiedad y por los miedos de los adultos.

Aprender a manejar la frustración y a convivir con este sentimiento molesto ayuda a los niños a enfrentarse de forma positiva a diferentes situaciones de la vida y a superar los obstáculos

con buen ánimo. Ello mejora su autoestima y resiliencia, favoreciendo su bienestar emocional.

P: ¿Qué le sugieren estas tres palabras? Emociones, control y frustración

R: Emociones: reacciones que nos permiten dar respuestas flexibles, adaptadas a la situación. Es un ingrediente de la vida diaria, dan color a nuestras experiencias y son como el pegamento de nuestros recuerdos. Son polivalentes, todas ellas legítimas, cada una nos aporta una información valiosa, pero debemos aprender a expresarlas de forma adecuada.

Control: debemos diferenciar control de represión, que a veces se confunde. Si regulamos la expresión de las emociones no nos iremos a los dos extremos peligrosos: la explosión emocional, que hace daño a los demás, y la implosión emocional, fruto de la represión, que hace daño a uno mismo.

Frustración: no se puede evitar, está y estará presente a lo largo de la vida. El malestar emocional que produce es natural y debemos aceptarlo, pero no abonarlo ni hacerlo más grande con nuestra atención. La clave está en cómo salir de ella y cómo proyectar en nosotros emociones positivas, que nos ayuden a transmutar las negativas, sabiendo que ambas son necesarias y cumplen funciones diferentes.

ARTIKULU HAU ONDOKO BLOGEAN ARGITARATU DA: [“Educación 3.0”](#)

ESTE ARTÍCULO HA SIDO PUBLICADO EN EL BLOG: [“Educación 3.0”](#)