

EMOZIOEN GARRANTZIA GAUR EGUNGO HEZIKETAN/ LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA EDUCACIÓN ACTUAL

Mar Romera: “No hay emociones buenas y malas. Necesitamos vivirlas todas”

“Yo no quiero que mis hijas sean felices, yo quiero que mis hijas vivan todas las plataformas emocionales” Mar Romera es docente, especialista en educación emocional y autora de La familia, la primera escuela de las emociones. Defensora de la infancia, nos regaló una ponencia emotiva y emocionante en nuestro último encuentro en Barcelona, **en la que nos advirtió contra la búsqueda de la alegría y la felicidad en la vida de nuestros hijos por encima de todo y nos invitó a educar en base a otras emociones, como la curiosidad, la admiración y la seguridad.** Una ponencia no solo para emocionarse, sino también para tomar apuntes. ¡Que la disfrutes!

Mar Romera comenzó su intervención contándonos una historia, la de un campesino que ganaba siempre el premio al mejor maíz. ¿Cuál era su secreto? “Cada vez que hago la cosecha de mis mazorcas, guardo las mejores semillas para compartirlas entre mis vecino. Mi maíz se poliniza con el maíz de mi vecino. Si mi vecino no tiene el mejor maíz, será imposible que yo gane el premio al mejor maíz”, nos cuenta Mar. Y nos contó esta historia porque, para esta experta, “ser madre, ser padre, ser familia, ser docente, estar en Gestionando hijos y estar en cualquier plataforma a la que le importa el futuro y la infancia significa seguir juntos, significa compartir el maíz, significa ser mucho más de lo que somos”.

“Los hijos son complicados y te aprenden sistemáticamente a ti”

Siempre se ha dicho que “tener un hijo, plantar un árbol o escribir un libro” son las principales maneras que tiene el ser humano de trascender, un anhelo que nos diferencia del resto de animales. Pero no podemos pensar que “teniendo un hijo ya me puedo quedar tranquilita”, que ya he cumplido, nos dijo Mar, porque “los hijos son complicados, tienen un defecto tremendo y es que crecen y otro defecto es que te ven siempre aunque tú pienses que no te

están mirando". Mar subrayó que **"tus hijos sistemáticamente te están mirando a ti y no aprenden nada de lo que tú les dices, te aprenden sistemáticamente a ti. Se convierten en el reflejo más perfecto de lo que eres"**. Y para entender cómo funciona ese espejo, hizo un juego: pidió al público verbalmente poner la mano en posición horizontal frente a la cara de cada uno mientras ponía la mano en posición vertical frente a su cara. ¿Qué posición tenían entonces las manos del público? Mar nos explicó qué pasó: "Nadie hizo lo que yo dije que hicieran, todo el mundo hizo lo que yo hice. **Nuestro alumnado, nuestros hijos e hijas nunca aprenden lo que les decimos, nos aprenden a nosotros. Son el reflejo de lo que tú haces"**. Y es que educar no es solo tener un hijo, "educar es muy arriesgado, es como volar, que es arriesgado pero merece la pena".

"Una educación con la infancia y no una educación para la infancia".

Mar nos quiso contar una anécdota familiar para explicarnos la importancia de respetar el proyecto y la autonomía de nuestros hijos: "Un día mi familia y yo fuimos a Katmandú a hacer trekking sin preparación. Era el proyecto más maravilloso del mundo, era espectacular. Pero yo no pregunté a mis hijas. A una de ellas, de entonces 18 años, la montaña no le gusta nada, le da vértigo. En el momento del primer avistamiento al Everest mi hija se puso de espaldas a él, le dije que se diera la vuelta para mirarlo y me dijo: "El Everest es tu proyecto, míralo tú". Luego un amigo mío la comparó con su hermana más pequeña, hicimos todo mal", confesaba. Al volver a Granada y ver las fotos que había tomado su hija se dio cuenta de que "en todas ellas no había ni una de montaña, sino retratos de personas. Ella había vivido un viaje paralelo al nuestro y tiene tanta sensibilidad que solo pudo ver personas. Sí tenía una foto del Everest y me dijo porque "mamá, estás loca, pero te quiero"", nos contó emocionada. Y es que **"diseñamos para nuestros hijos lo que pensamos que realmente es lo mejor, pero en ocasiones se nos olvida mirar. Yo siempre apuesto por una educación con la infancia y no una educación para la infancia"**. **"Entrenemos todas las emociones y quitemos la idea de buscar la felicidad"** Mar se confesó "experta en Harry Potter" y por eso nos dijo que quería regalar a padres y madres las Reliquias de la Muerte: la varita de sauco para arreglarles todo, la piedra de la vida para que vean en nosotros con admiración la trascendencia de la vida, y la capa de invisibilidad, porque **"es necesario estar presente en la vida de nuestros hijos pero dejar que sean los protagonistas"**. Y luego se adentró en las bases de la educación emocional, subrayando que **"gracias a la neurociencia sabemos que no hay emociones buenas ni malas, lo más que podemos decir es que hay emociones agradables y desagradables. Las emociones no son**

cultura, son química”, nos recordó. Y nos habló de 10 emociones básicas: “desagradables serían el miedo, la rabia, la culpa, la tristeza y el asco. Nuestros niños y adolescentes necesitan vivirlas todas. Como emoción neutra está la sorpresa. Y en las emociones agradables tenemos la alegría, de la que tanto se habla, pero hay más: la curiosidad, la seguridad y la admiración”. Una estructura emocional equilibrada es fundamental para la salud emocional. Y es que, “las estadísticas nos dicen que uno de cuatro niños en la próxima década sufrirá un trastorno de salud mental, así que algo no estamos haciendo bien”. Mar nos recordó que “la calidad de mi vida depende de la calidad de mis pensamientos, no de mis circunstancias. Y mis pensamientos dependen de la plataforma emocional en la que los emito. Es por eso que yo no quiero que mis hijas sean felices, yo quiero que mis hijas vivan todas las plataformas emocionales, que escojan la emoción adecuada en el momento adecuado y la intensidad oportuna”. Mar insistió en que “yo quiero que mis hijas estén tristes cuando pierden a alguien, porque si no serían psicópatas. Yo quiero que mis hijas sientan enfado cuando alguien las pisa porque si no serán mujeres maltratadas. Quiero que mis hijas sientan asco para rechazar aquello que no deben acoger”. Para Mar es urgente “entrenar todas las plataformas emocionales y quitar de nuestra vida la intencionalidad de que queremos la felicidad para nuestros hijos”, porque “la felicidad es el sentimiento que se ancla en la emoción de la alegría, que viene de la dopamina. La dopamina crea adicción y a veces la buscamos fuera cuando ya no tengo la capacidad de entrenarla desde dentro. Busquemos la acetilcolina para el aprendizaje y la vida amorosa en familia desde la curiosidad y la admiración, donde los referentes fundamentales serán mamá y papá u otros, y en ellos debemos anclar el vínculo. El amor no se ancla en la alegría, se ancla en la admiración.

¿Y cuáles son las emociones más importantes para educar? Mar las resume con la palabra CASA: “Curiosidad, Admiración, Seguridad y solo un pizquito de Alegría. No puede ser absolutamente todo desde la alegría porque eso nos llevaría a la falsa felicidad”, nos contó. “Hasta la II Guerra Mundial al mundo se la controló con el miedo y la culpa. A día de hoy se nos controla precisamente con la alegría y la felicidad”, considera Mar, que recuerda que “no podemos elegir las circunstancias pero sí somos dueños de las respuestas que hacemos frente a ellas”.

Mar señaló que las claves para una vida cotidiana más plena están en “la escucha, la importancia del cuerpo y dar sentido a todo lo que hacemos”,

además de “estar lo más cerca posible de la naturaleza y por supuesto reconocer nuestro potencial”. Pero quiso romper el mito de la autoestima: **“Yo no comparto la política y la filosofía de la autoestima, apuesto por el autoconcepto. Si sistemáticamente mi mamá me dice que soy muy guapa y me creo Claudia Schiffer de autoestima estoy muy bien, pero de autoconcepto regular”**. Por eso mismo nos advierte: “Cuidadito con el ‘tú puedes’, no confío en eso. Si alguien me dice que puedo con un 8 mil acabaré mal”.

Para terminar su intervención, Mar recurrió a una interesante y hermosa analogía: **“Los hijos son como cometas: te pasas la vida haciéndolas volar, corres tras ellas hasta quedarte sin aliento, caen al suelo, chocan con los tejados y se rompen, tú las remiendas y consuelas, las ajustas, les enseñas, observas cómo el viento las mece, pero aseguras que un día podrán volar. Finalmente vuelan, necesitan más hilo y sueltas y sabes que pronto se desprenderá de la cuerda y se elevará por los aires. Entonces te darás cuenta de que has hecho bien tu trabajo”**.

Artíkulu hau ondorengo helbidetik hartuta dago/ este artículo está extraído de ésta dirección: www.gestionandohijos.com/plataforma.