



▶ Leticia Garcés, posando con su nuevo libro entre las manos.

Leticia Garcés

Pedagoga

“¿El error más frecuente? Castigar desde el enfado”

CON LA LLEGADA DEL AÑO NUEVO LLEGAN TAMBIÉN LOS BUENOS PROPÓSITOS, Y UNO DE ELLOS PODRÍA IR ENFOCADO HACIA LA CORRECTA EDUCACIÓN DE LAS FAMILIAS. SOBRE ELLO NOS HABLA LA PEDAGOGA Y FORMADORA LETICIA GARCÉS. [TEXTO: ELISA JIMENO. FOTOS: OSKAR MONTERO]

La pedagoga Leticia Garcés (Pamplona, 1982) lleva ocho años formando a padres y madres, y con el título de su nuevo libro, *Padres formados. Hijos educados*, ya da la primera clave: “El orden es ese. Primero yo me formo como padre, me puedo entender a mí y a mi hijo, puedo manejar una situación de dificultad y además puedo

llenar la mochila de mi hijo de recursos y de competencias emocionales”, aclara.

¿Por qué es tan importante que los padres se formen para educar a sus hijos?

Porque de ese modo podemos entender por qué nuestros hijos se comportan como lo hacen, qué hay detrás de un comportamiento molesto o por qué nos irritamos

ante determinadas conductas, porque a lo mejor tiene que ver con una dificultad que nosotros tenemos. Muchas veces esperamos que los hijos tengan un comportamiento diferente, pero tenemos que ser conscientes de que ese comportamiento es el resultado de un trabajo previo que hemos realizado con ellos.

¿Entonces es fundamental primero

concernos a nosotros mismos?

A medida que yo voy entendiéndome a mí mismo y aprendo a gestionar las emociones que me genera mi hijo, puedo convertirme en un buen modelo de autorregulación para él. Por lo tanto, los conflictos dejan de ser tan graves y tan problemáticos, porque se aprovechan precisamente para madurar a nivel emocional.

¿Necesitamos herramientas para afrontar las situaciones difíciles?

Yo pienso que muchos de los problemas que hay en las familias es porque nos enfadamos poco. Si nos enfadásemos más daríamos salida a las emociones que nos perjudican. ¿Y cómo le damos salida? Expresándolas, compartiéndolas, hablando desde lo que a mí me genera tu comportamiento, haciéndote partícipe de mi vivencia... Pero creo que expresamos poco el enfado, lo vamos acumulando y al final explotamos y descargamos sobre los demás. Es entonces cuando hacemos daño.

En la actualidad han aparecido muchas publicaciones, han surgido escuelas de padres y madres... ¿Es algo que se ha puesto de moda?

En los últimos años ha habido muchísima proliferación y divulgación científica sobre la educación emocional, así que más que decir que se ha puesto de moda hay que decir que menos mal que por fin se ha puesto de moda algo tan importante. Ahora mismo la ciencia nos dice que hay formas de funcionar que hemos tenido hasta el momento que pueden generar daño a nivel cerebral en el desarrollo del menor. La etapa 0-3 es muy importante y muchas de las reacciones que tenemos los padres, porque no nos sabemos autorregular, dejan una huella en el cerebro del niño. Ya no vale decir: *Toda la vida ha sido así, yo soy así y no puedo cambiar, que tampoco hemos salido tan mal...*

Para muchos, sobre todo abuelos, chocha la forma de educar actual, basada en las emociones, con la de antaño, cuando algunos problemas se solucionaban con un azote.

Pero aunque choque, la misma ley no te permite dar un azote a un menor, por lo que esos comentarios ya no deberían darse. Lo que ocurre es que los entendemos y no los juzgamos, viniendo de quien vienen. Aparte, hay que tener en cuenta que los abuelos ejercen de abuelos y no tienen que educar ni meterse en la educación de los padres. En cuanto a la educación emo-

cional hay que precisar que no es una educación permisiva, sino respetuosa, y dentro del respeto también tienen que existir límites. El tema no es que hay que poner límites, sino cómo los ponemos.

¿Los padres tienen miedo a hacerlo mal?

Siento que sí tienen mucho miedo, pero el miedo es fruto del desconocimiento y tiene fácil solución: invertir tiempo en los años de prevención, durante la etapa 0-12 años sobre todo, para asentar unas bases.

A veces se escuchan expresiones como: *Mi hijo ya es mayor y está descarrilado. ¿Hay situaciones en las que es demasiado tarde?*

Según los expertos, el cerebro termina de desarrollarse entre los 20 y 25 años, por lo que nunca es tarde. Y nunca es tarde tampoco para reconocer que hay algo que has hecho mal. Es un acto de humildad decir a tu hijo que crees que te has equivocado en ciertos aspectos de su educación. Los vínculos se pueden recuperar.

¿Hay alguna edad en la que los padres muestren especial preocupación, como por ejemplo la adolescencia?

Cuando deberíamos estar preocupados y ocupados es en la etapa 6-12 años. Lo que hacemos en la etapa 0-6 es importante también, pero no tanto con el niño como conmigo, es decir, cómo yo me gestiono frente a una rabieta de un niño de dos años, cómo manejo mi propio estrés, cómo me comunico con ese menor. A partir de los 6 años, que es cuando la personalidad empieza a estar formada, puede haber más comportamientos molestos que voy

a necesitar reconducir, y si la base no la he establecido anteriormente, me va a costar más. Después llega la preadolescencia, y entonces estamos preocupados porque sentimos que se levanta un muro entre el menor y el adulto, por eso necesitamos tener asentadas unas bases en las etapas anteriores.

¿Cuáles son los errores más frecuentes que ha detectado en los padres?

Probablemente, aplicar un castigo desde el enfado. El adulto debe ser consciente del enfado que le ha generado una situación y de que ese no es el mejor momento para tomar una decisión. Las decisiones se deben tomar desde la emoción que te permite reflexionar, porque siempre hay tiempo para hablar las cosas. Si tú trabajas como adulto contigo mismo, llega un momento que aunque el niño haga algo que te moleste, eres capaz de autorregularte y de frenar ese impulso de decir: *¡Dos semanas sin tele!*, porque no tiene sentido.

¿Es mejor pensar y después hablarlo?

Claro, porque con la consecuencia que voy a aplicar quiero que aprenda algo. Todo lo que hacemos desde el enfado, sin autorregular, deja huella en el menor. Y no es ninguna tontería, porque de alguna manera modula el modo de actuar y el modo de comunicarse. Y por eso hay ocasiones en las que los niños, por miedo a la reacción del adulto, mienten, y esa mentira no es más que una estrategia de supervivencia que han desarrollado.

En los cursos de formación y en los libros nunca se suelen dar clases magistrales ni soluciones concretas.

Esa es una de las cosas que la gente más pide y yo me niego a dar. Una formadora tiene que hacer lo mismo que el padre con su hijo: guiar. Tenemos que ser guías de resiliencia cuando la preocupación no deja ver o cuando la angustia nubla la vista. Yo, como guía de resiliencia para las familias, no les digo qué tienen que hacer, sino que les ayudo a entender cómo se sienten ante una situación para que puedan autorregular lo que esa situación les ha generado y puedan tomar decisiones. Todo es entrenable.

Ha hablado de resiliencia, un término que ahora se escucha mucho. ¿En qué consiste?

Para mí, dos palabras vitales son la resiliencia y la proactividad. La resiliencia es el resultado de una inteligencia emocional bien aplicada, es la capacidad de no dejarme romper por el dolor, de resistir y ►►

PERSONAL

Fecha de nacimiento: Pamplona, 1982.

Formación: Licenciada en Pedagogía, ha completado su curriculum con postgrados de Neuroeducación y Educación Emocional.

Trayectoria: En 2010 creó la plataforma Padres Formados, donde da cursos y talleres tanto para familias como para profesionales en temas relacionados con la educación emocional. Recientemente ha organizado el III Congreso de educación emocional en Pamplona y el 10 de marzo dirigirá la I Jornada de Neuroeducación.

Web: www.padresformados.es



► Según la pedagoga navarra es importante formarse como padres.

► rehacerse. Es pasar por una adversidad y que esa adversidad no solo no pueda conmigo, sino que yo sea capaz de rehacerme a través de ella. Salir transformado. En la vida pueden pasar muchas cosas, pero el poder dar sentido a una experiencia dolorosa, sin negar que ha sucedido, nos permite desarrollar esa capacidad de ser resiliente, que sin duda empieza desde las figuras parentales.

¿Y la proactividad?

Es hacer que las cosas sucedan. Marcar-se unos objetivos realistas, creer en tus capacidades, y no esperar que nadie lo haga por ti, porque si no, entramos en un círculo de queja, y ahí es donde se puede hablar de personas tóxicas. La proactividad es lo que te impide ser tóxico.

¿Los padres podemos influir en el carácter de los niños?

Podemos y lo hacemos, pero lo hacemos

tanto en positivo como en negativo. Influir en positivo es maravilloso, porque entonces es cuando les proyectamos, les decimos que pueden hacer en la vida lo que se propongan, que tienen unas cualidades maravillosas... Pero lo que sucede es que por la falta de autorregulación que tenemos tendemos a etiquetar en negativo con frases como: *Eres un cabezón, eres un desobediente...* y vamos de alguna manera poblando a nuestros hijos de etiquetas que no solo influyen en su carácter, sino que interfieren, lo moldean y lo transforman a peor, creyéndose que son lo que realmente no son.

¿Hay algunos consejos básicos sobre educación, como por ejemplo dedicar tiempo de calidad a los niños?

Generalmente se dice que si el tiempo es de calidad no importa la cantidad. En realidad, necesitamos de los dos, lo que ocu-

re es que no siempre podemos dar en cantidad y uno se consuela diciendo que por lo menos los ratos que pasa con los niños está al cien por cien. Hay que entender que la falta de tiempo compartido puede tener una serie de secuelas, como perder la confianza y otros requisitos para que la relación fluya. ¿Y cómo se puede solucionar? Con la presencia no ausente, saber estar cuando estoy, que es mucho más que dar tiempo de calidad. A veces con no tener el móvil en la mano cuando hablamos con ellos es un gesto más que suficiente. Para mí, también es básico que se normalice la expresión de las emociones. Tan importante es permitir que un niño llore porque entendemos que el cerebro siempre tiene motivos para llorar, como permitirme a mí misma llorar y no ocultar esa dificultad.

¿Por qué es tan importante educar a través de las emociones?

La mayoría de adultos que ahora tenemos hijos no hemos sido educados en inteligencia emocional porque el recorrido de la inteligencia emocional no tiene más que 25 o 30 años, y solo desde el 2000 ha habido una proliferación científica, cuyos datos demuestran que la inteligencia emocional no es algo opcional, es algo que el menor tiene que desarrollar. Entonces hay una doble dificultad y por lo tanto, doble reto: adultos que no son emocionalmente inteligentes deben procurar que sus hijos sí lo sean.

¿Por qué es clave la inteligencia emocional en el desarrollo?

Es lo que permite a un menor ser consciente de las emociones que siente ante distintas circunstancias y poder tener la capacidad de regularlas para tener una buena socialización. Esto está relacionado con la salud mental, la salud física, con la capacidad de automotivación, la autoestima... Ahora mismo, que un menor no tenga unas competencias emocionales que le permitan regular su nivel emocional le puede perjudicar probablemente en su socialización en un futuro a corto-medio plazo.

Pero para ello es necesario primero educar a los adultos: padres, profesores...

Claro. Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de educar desde el ejemplo, y no puede haber contenido de educación emocional si no hay una experiencia emocional en la escuela y en la familia. ■