

CRISTINA GUTIÉRREZ, Autora de “Crecer con valentía”

“El miedo aumenta cuando no permitimos que lo afronten”

GEMA EIZAGUIRRE

Afrontar la vida con paso firme y seguro, aportando lo mejor a la sociedad y superando miedos desde la gestión emocional. Cristina Gutiérrez en su libro *Crecer con valentía* (Ed. Penguin Random House) aporta ideas y consejos para introducir en el día a día la gestión emocional para conseguir esa fuerza interior. Esta educadora dirige “La Granja”, Ability Training Center, un proyecto donde enseñan habilidades socioemocionales de una forma práctica y efectiva a niños de 3 a 14 años.

-¿Cuáles son los principales miedos que tienen los padres a la hora de educar?

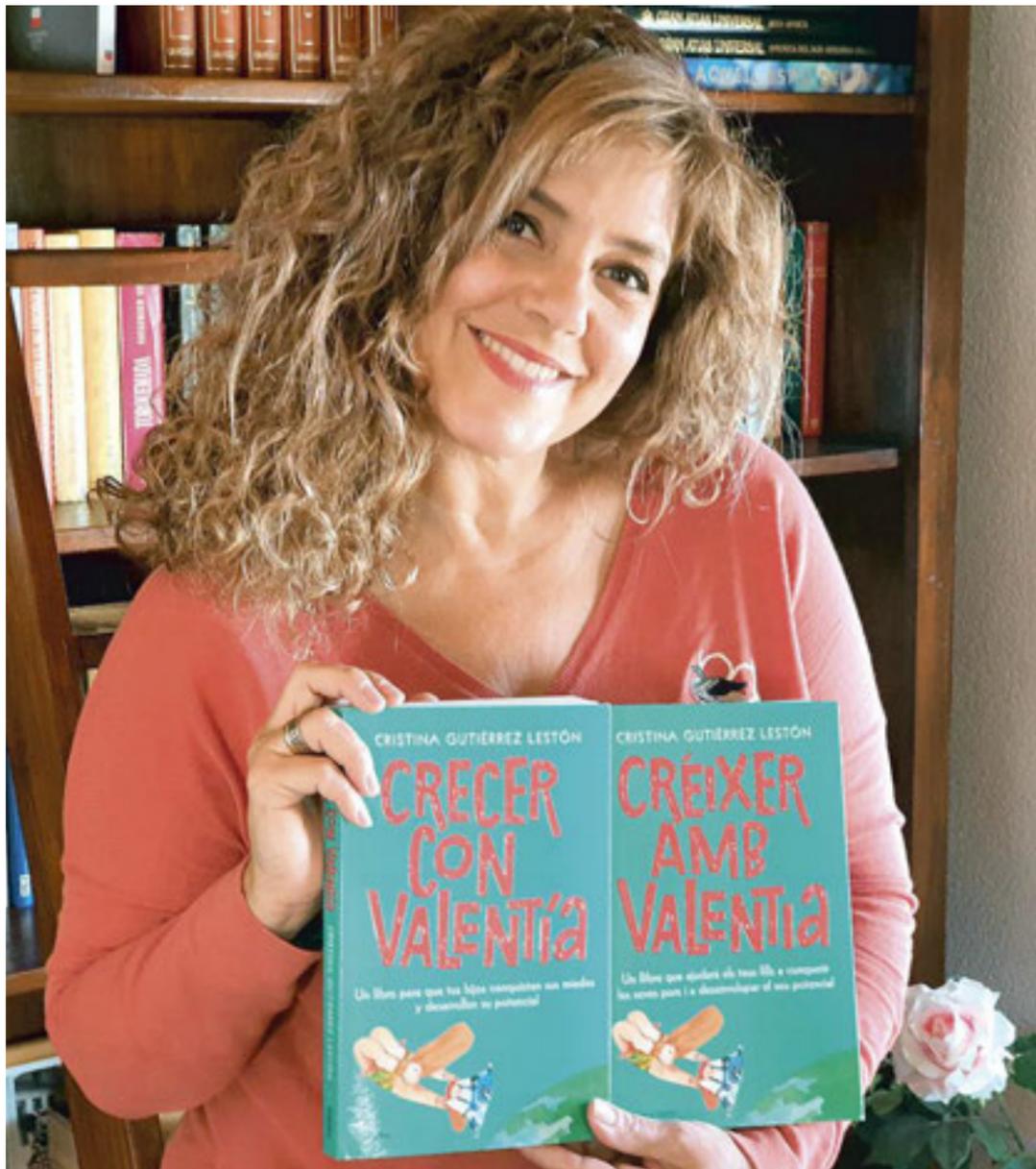
-El más común e intenso es que sus retoños no sean felices. Muchos no soportan ver a su hijo llorar, incluso con 2 o 3 años, y hacen lo que sea para evitarlo. Es como si la tristeza o el enfado de un niño significase su fracaso como progenitores. Negar las emociones desagradables, conduce a que a los niños les dé también miedo sentir las, llegando a invalidarlas, lo cual es peligroso. Hemos de dignificar todo lo que sentimos, para estar tranquilos y poder regularlo de manera positiva.

-Habla de muchos miedos como: **que los hijos no sean felices, que no puedan conseguir lo que desean, no ser padres perfectos, traumatizar al poner límites...**

-El problema no es el miedo, es una emoción natural. El problema es no afrontarlos porque, en ese caso, se harán cada día más grandes, y al final mandarán en nosotros. El miedo ha aumentado porque no permitimos a nuestros niños que lo afronten, así que el temor acaba invadiéndoles cual virus, y se hacen mayores sin tener esa herramienta vital, la valentía, para ser autónomos y caminar con paso firme.

-Una de las recomendaciones que ofrece en su libro es que se deje claro en casa que no todo vale y que hay que esforzarse. ¿Cómo explicarlo a los hijos?

-Teniendo claro que los hábitos y los límites nos dan seguridad, pues somos animales sociales. Y si queremos hijos seguros, hemos de poner límites claros y firmes. Decir “no” y mantenerlo sin temer que los niños se nos van a traumatizar por ello. Un límite claro y firme no significa gritos, malhumor o no escuchar a los hijos, se refiere a tener claros los valores de la familia y que el



La autora con su libro en castellano y en catalán. Foto: Grijalbo

comportamiento que se espera de cada miembro se corresponde con las normas establecidas en casa.

-¿Cuáles son los mayores valores que nos aporta saber gestionar nuestras emociones?

-La Educación Emocional de verdad, la práctica, nos hace fuertes y nos acerca al bienestar y a descubrir quiénes somos y cuál es nuestro potencial, en qué somos buenos. Y todo ello consigue lo que todos soñamos, hijos y alumnos con fortaleza interior, capaces de superar la adversidad.

-¿Y si esto tan importante, no debería estar en las escuelas?

-Por supuesto, y por cómo están las cosas, diría que ahora no solo es importante, es urgente. La Educación emocional nos ayuda a entender qué sentimos, por qué y cómo podemos regularlo de manera positiva para nosotros y para los demás.

Por nuestra experiencia, solo puedo decir que para que la Educación emocional sea verdad, hemos de empezar por nosotros mismos. ¿Cómo? El primer paso es responder una simple pregunta: ¿Quieres? Si la respuesta es que sí, ya tienes el 20% hecho. Si es que no, no pierdas el tiempo, ni lo intentes. Y si quieres, hoy en día puedes formarte por muy poco dinero, hay libros y cursos on line, o actividades escolares...

-En el libro describe una gran cantidad de niños con carencias emocionales ¿Cómo superar esto?

“Hemos de dignificar todo lo que sentimos, para estar tranquilos y poder regularlo de manera positiva”

-Hay algo peor que tener un problema, y es no saberlo. Dejemos de mirar a otro lado, basta de disimular y esconder, seamos valientes y afrontemos lo que está pasando. Seamos honestos con nuestros niños. El sistema educativo está obsoleto y se salva por la generosidad y la buena voluntad de los profesores. Gael, un niño de solo 4 años que vino a “La Granja”, le dijo a su madre “Mamá, en ‘La Granja’ ya no tengo frío en el corazón” ¿Qué estamos haciendo? ¿Qué está pasando para que un niño de 4 años sienta esto? ¿4 años y pone en jaque todo el sistema educativo! ¿Cuándo vamos a empezar a escucharlos?

-¿Sabemos realmente para qué educamos?

-Educamos para tener los mejores hijos del mundo, o para tener los mejores hijos para el mundo? El primer caso conlleva presión, estrés y ansiedad, además de egocentrismo y envidia. El segundo te conecta con la generosidad, la alegría de aportar algo bueno, el sentido de pertenencia y el compromiso. Estamos diseñados a lo segundo, y eso es lo que nos produce verdadero bienestar. Nosotros escogemos qué queremos que sean nuestros hijos. Cuando les decimos “no quiero que seas el mejor del mundo, solo el mejor para el mundo” se quedan muy tranquilos, además de provocarles una enorme sonrisa.

Cómo detectar esos miedos y avanzar en su gestión

- 1. Empecemos por aceptar en casa que los miedos son naturales, que no son algo malo que haya que esconder.
- 2. Podemos explicar que a nosotros también hay cosas que nos asustan, y que todos tenemos la valentía para afrontar el miedo.
- 3. Recordarles que ser valientes no es no tener miedo, es tenerlo y aun así, hacerlo. Después podemos concretar el miedo para hacerlo más pequeño, y cuanto más pequeño, más fácil será afrontarlo. Por ejemplo, si le da miedo ir de colonias con su colegio, pregúntale “concretamente qué te da miedo”. Si te responde “dormir fuera de casa” puedes decirle: “¡Ah! Entonces no te da miedo ir de colonias, lo que te da miedo es dormir fuera de casa” y del miedo a tres largos días de campamentos, pasamos a solo dos noches. Y podemos seguir con un “y concretamente qué te da miedo de dormir fuera de casa”, a lo que suelen contestar: “añorarme”. Ya hemos pasado de dos noches a dos o tres horas, que es lo que tardará en dormirse.
- 4. Una vez sabemos cómo superar un miedo sacando nuestra valentía, podremos repetirlo en todas las situaciones, porque el mecanismo emocional es el mismo.