



Educación emocional : De escuelas para familias & maestros

Emociones que debilitan nuestra tarea de educar

PILAR LÓPEZ LABORÍA. EDUCADORA EMOCIONAL EN BIENPENSAR EDUCACIÓN EMOCIONAL

La tarea de educar hace que afloren muchas emociones. Algunas agradables, otras no tanto, pero la mayoría útiles. Sin embargo, hay algunas que son contraproducentes, malas consejeras, a la hora de tomar decisiones, como el miedo, la pena, la preocupación y la culpa. Y, desde luego, no son fáciles de gestionar

1 Intensidad de las emociones. Toda emoción nos proporciona información sobre cómo nos afecta lo que nos sucede, por eso debemos prestarles atención. Sin embargo, tenemos que saber qué cantidad de protagonismo darles.

2 Cómo gestionar el miedo. El miedo es útil ante amenazas reales, pero nos paraliza ante situaciones imaginadas. Y cuando se tienen hijos, por su vulnerabilidad, surgen muchos miedos. Pero hay que darles la importancia justa. Debemos recordar que cuanto más intensas sean nuestras emociones peor las podremos gestionar y menos nos podremos comportar como realmente nos gustaría. Por lo general, el miedo se intenta combatir con control. Un estado de alerta continuo es agotador y poco eficiente, además de que genera irritabilidad y tensión, actitudes poco recomendables para educar. El auténtico antídoto es la confianza. Confiar en nosotros mismos, en los niños y en que no tiene que pasar todo lo horrible que imaginamos. La confianza se gana con información, con herramientas y evitando el temor al error. Equivocarse es inherente al aprendizaje. Si nos permitimos fallar, aprendemos a levantarnos y eso nos da seguridad.



3 ¿Y la pena? Solemos interpretar mayor sufrimiento en los niños del que realmente están experimentando cuando expresan dolor o tristeza. O nos da pena que tengan que hacer cosas por ellos mismos, porque nos gusta cuidarlos. Pero es importante que aprendan a hacer esas cosas de forma autónoma. Esto también contribuirá a disminuir nuestros miedos y los suyos. Las consecuencias de sentir pena suelen ser la sobreprotección y transmitirles que son víctimas. Todo lo triste o doloroso que nos sucede nos fortalece si lo enfocamos adecuadamente.

4 La preocupación. Está muy relacionada con los miedos. Preocuparnos tensa, irrita, agota... La preocupación surge de la necesidad de evitar cualquier cosa 'negativa' que pueda ocurrir. Pero no se puede y tenemos que aceptarlo. Recuerda, si puedes hacer algo por mejorar una situación, hazlo, ocúpate de ello; pero, si no, es mejor olvidarse y no gastar energía en eso, nos va a hacer falta para resolver otras muchas situaciones.

5 La culpa es de... Muchos padres se sienten culpables por no ser tan perfectos como se supone que hay que ser. Por eso, llevados por la culpa, ceden y son flexibles ante los límites, tan importantes para transmitir seguridad a los hijos. Rebajar los niveles de exigencia es el primer paso para atenuar esa sensación de no llegar a todo. El día tiene 24 horas y la semana, 7 días. Nadie dijo que educar fuera fácil y menos en el mundo en el que vivimos. Los niños merecen unos padres relajados. Aplicarnos perdón y comprensión a nosotros mismos es crucial y la base de un buen trato. Es más constructivo sentir responsabilidad, ya que la culpa parece que solo se aplica a lo negativo y la responsabilidad atañe también a lo positivo. Además, conlleva poder. Esa emoción sí es constructiva y sentirla nos hace sentir con más confianza y seguridad.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

MAESTRAS



VÍCTOR JUAN. DIRECTOR DEL MUSEO PEDAGÓGICO DE ARAGÓN

■ Hace tan solo seis o siete décadas muchos maestros trabajaban en pequeñas escuelas rurales a las que solo se podía llegar en caballería. En aquellos recónditos lugares tenían que pasar la mayor parte de año, aislados, con pocos estímulos. Pero si había un trabajo abnegado era el de las maestras. En este tema, como en tantos otros, el género sí que importaba. Mientras el maestro se integraba con relativa facilidad en la vida del pueblo y podía ir al casino, jugar una partida a las cartas, conversar con los hombres en la plaza, salir a cazar, a pescar o a buscar setas, las maestras vivían en un mundo pequeño presidido por la soledad. Habían estudiado en la capital, pero luego ejercían en pueblos sin luz, sin agua corriente, sin ningún servicio. Pasaban las tardes dirigiendo el rezo del rosario o paseando con las niñas mayores por una carretera por la que nunca pasaba nadie. Se sucedían, lentas, las tardes de labores en la escuela rural y las maestras enterraban su juventud en pequeños pueblos de Aragón. Algunas eran casi niñas. Hay que recordar que con 17 años se concluían los estudios de Magisterio. La hucha de la santa infancia, las consignas, los cánticos, los símbolos y las imágenes impuestas por la dictadura... Las niñas, educadas para el matrimonio, preparaban en la escuela el ajuar: bordaban servilletas, sábanas y toallas. Zurcían, arreglaban medias, cosían botones y ojales. Por encima de las imposiciones, en el interior del aula, maestras como Rosa Mairal, la maestra de la fotografía que encabeza estas líneas tomada en Borau en 1959, ayudaban a las niñas a descubrir el mundo.

EL CONTRATO DE MAESTRAS DE 1923

Hace veinte o veinticinco años recibía varias veces durante el curso la fotocopia de un contrato de maestras de 1923. Ahora, con las redes sociales, lo recibo con más frecuencia. En ese contrato la maestra se comprometía a no casarse; no andar con hombres; no pasearse por heladerías; no fumar cigarrillos ni beber vino, cerveza o whisky; no viajar en automóvil con ningún hombre, salvo que fuera su padre o su hermano; no teñirse el pelo; no llevar vestidos de colores llamativos ni que quedaran más de cinco centímetros por encima de los tobillos; no maquillarse ni pintarse los labios; llevar al menos dos enaguas; estar en casa desde las ocho a las seis de la mañana y limpiar la escuela. Este contrato no es falso, pero se presenta casi siempre descontextualizado. No se refiere a una maestra española. El documento lo recogió hace treinta años Michel W. Apple en uno de sus artículos sobre trabajo, enseñanza y discriminación sexual. Apple concluye que los controles no son hoy tan burdos, pero siguen existiendo bajo formas más técnicas y burocráticas. Preocupante, sí.

Por qué leer...

'POEMAR EL MAR'

PEPE TRIVEZ

■ La poesía para niños es difícil de encontrar. La buena poesía para niños es aún más difícil de encontrar. Antonio García Tejeiro lo sabe y la busca, la conjura, la atesora y la comparte... Él mismo dice: «Unas veces en gallego, otras en castellano. Versos, versos y más versos. Y quiero decir que mi experiencia literaria, que no es poca, siempre estará al servicio de quienes lo necesiten. Me ha pasado en todo momento. La LIJ me dio mucho. Y a mí me encanta conjugar los verbos compartir y contagiar». Su trabajo ha si-

do recompensando con el Premio Nacional de Literatura Infantil y Juvenil 2017. Ha publicado poemarios y relatos últimamente dedicados al mar, los dos títulos que vinieron antes de este y que forman un tríptico marino: 'Palabras do mar' y 'En la cuna del mar'.



Un libro delicioso, de imaginación desbordante y desbordada, lleno de juegos de palabras, de juegos de mar. Un libro que se lee como un chapuzón, como un paseo con los pies desnudos al borde del mar, como haciendo castillos de arena o enterrándose entero... Un libro que hay que leer en voz alta...

• **Porque** es un libro de olas, salitre, poemas y papel. Un puñado de versos mojados por el

agua del mar, salpicados de rima y de poesía. Porque las palabras consiguen... hacer del mar un poema, volverlo palabra, domarlo, atraparlo.

• **Porque** la poesía es necesaria. Porque las palabras tienen cuerpo, sabor, olor, música y se deslizan como las olas y juegan con nuestros oídos, y nos divierten como saltar 'a bomba' y sumergirnos. Porque la poesía construye un paisaje, una playa, el fondo del mar, el horizonte... y deja que juguemos durante horas en la arena.

• **Porque** es una historia de deseos, de sueños, de imágenes y metáforas que callan tanto como cuentan. Porque igual que los niños, igual que todos: «Quiere el mar lo que no tiene». «Quiere todo del revés».

• **Porque** es fácil novelar una historia, teatralizar una anécdota... pero ¿quién se atreve a 'Poemar el mar'?

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero

