

PRÓLOGO

La educación emocional surge a mediados de los años noventa. Al principio era un tema desconocido. A partir del cambio de siglo se ha ido produciendo un progresivo desarrollo con abundantes publicaciones. Pero hay muy pocas que tomen como destinatarios a las familias; y menos la atención a la diversidad desde la perspectiva del TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad). Esto es uno de los aspectos que hacen de este libro un trabajo novedoso e interesante, que aporta además abundantes sugerencias y propuestas para la práctica de la educación emocional en general.

Conviene dejar claro que este libro de Mar Gallego Matellán trata la educación emocional principalmente desde la perspectiva de la familia. Se puede añadir que además incorpora la perspectiva del TDAH. Pero también sin TDAH, como queda reflejado en el título. Es decir, la familia en general.

La educación en la familia es compleja. Se produce frecuentemente una mezcla de emociones, entre las cuales están el amor, la impaciencia y el estrés. La tensión propia de la convivencia puede desbordar la armonía y el equilibrio emocional. Como expone muy bien Mar Gallego, en la familia, a veces, se expresan las emociones de forma explosiva, con gritos y tensión, lo cual puede generar modelos educativos inadecuados. Aprender a regular las emociones por parte de padres y madres es una competencia básica para ser eficientes en la función de padres. Por esto es tan importante la educación emocional en las familias, sobre la cual se insiste a lo largo de este libro, aportando abundantes sugerencias para la práctica.

Es sabido que hoy en día para cualquier trabajo o función se exige formación. A veces se reclaman muchos más papeles, títulos y certificados de los que sería razonablemente exigible para trabajos de poca relevancia profesional. Todo esto queda desequilibrado cuando nos referimos a ejercer de padres y madres, que es de las pocas funciones para las que no se exige ningún título ni formación previa; siendo probablemente la tarea más importante que una persona tenga que realizar en toda su vida. Esto es francamente sorprendente e incoherente. El hecho es que la formación como padres y madres depende solamente de la buena voluntad de las personas implicadas. Quienes van a sufrir las consecuencias de la falta de formación para ser padres son los hijos e hijas y por extensión la sociedad en general.

Cuando las madres y padres adquieren competencias emocionales están en mejores condiciones para comprender a sus hijos, comunicarse mejor con ellos, escucharles y prevenir problemas. Cuando surgen conflictos, las familias bien

formadas están mejor preparadas para gestionarlos positivamente. Pueden poner en práctica técnicas de negociación, mediación, convivencia y sobre todo pueden contener las emociones de sus hijos cuando se ven desbordados por ellas. Potenciar el diálogo, evitar riñas, castigos e imposiciones; potenciar su autoestima, empatía, asertividad, control de la impulsividad y tolerancia a la frustración son ejemplos de los efectos del desarrollo de competencias emocionales.

Los padres son un modelo de comportamiento para sus hijos. Podríamos decir que son “el modelo” que observan continuamente por el simple hecho de tenerlo en casa. Tomar clara conciencia de ello nos lleva a valorar la importancia de lo que hacemos en todo momento como padres. Los hijos aprenden mucho más de lo que ven hacer a sus padres que de lo que sus padres les dicen que hagan. *Exemplum docet*, el ejemplo enseña, decían los clásicos.

En las clases del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar de la Universidad de Barcelona formulamos preguntas como: ¿la impaciencia es una emoción? Los estudiantes suelen dudar. Después de unos momentos de reflexión e indecisión, podemos observar que el comportamiento propio de la impaciencia describe con toda precisión una emoción. En la impaciencia suele haber una valoración de un evento que no se produce como esperamos o deseamos. Muchas veces es el comportamiento del hijo. Esto activa en nosotros la reacción psicofisiológica propia de las emociones: taquicardia, hipertensión, secreciones hormonales y de neurotransmisores, etc. La expresión facial comunica la impaciencia. Podemos tomar conciencia de ello y expresarlo verbalmente: “¡Me estás acabando la paciencia!” Como consecuencia de todo ello podemos adoptar un comportamiento que se aproxima cada vez más a la ira, el enfado, la rabia y la cólera. Esto es una respuesta típicamente emocional. Para que se produzca no hace falta ir a la escuela; lo llevamos incorporado “de serie”. Si la impaciencia es una emoción, ¿la paciencia también es una emoción?

La respuesta a esta pregunta es algo más compleja. Como mínimo podemos acordar que no solamente son emociones diametralmente opuestas, sino que hay otras diferencias entre ellas. Si la impaciencia viene “de serie”, la paciencia se tiene que aprender. El estado emocional de la paciencia es consecuencia de un aprendizaje con esfuerzo; es una competencia emocional que hay que educar. Así como la impaciencia nos aproxima a la ira, la paciencia nos aproxima al amor. Es un esfuerzo que merece la pena, ya que la competencia emocional de la paciencia favorece una relación armoniosa y amorosa, basada en la confianza, que fomenta el desarrollo de la responsabilidad del niño. Poner límites a los niños es indispensable. La paciencia posibilita poner límites con amor.

Convivir con un niño con TDAH requiere mucha paciencia. Este libro de Mar Gallego nos orienta sobre cómo afrontar esta situación con más probabilidades de éxito. Pero no solamente si se tienen hijos con TDAH, sino con todos los hijos e hijas. Es un libro que parte de las necesidades de los niños para fundamentar la educación. Potencia las relaciones entre escuela y familia, ya que de esto depende

en gran medida el éxito educativo. Aborda los conflictos entre hermanos, por ser un tema recurrente en las relaciones familiares. Y pone los cimientos para establecer relaciones positivas, entre otros temas de interés que presenta este trabajo.

Considero oportuno destacar que la excelencia como padres y madres requiere, entre otros muchos aspectos, de actitudes, perseverancia y gestión del estrés. Esto son competencias emocionales potentes para la puesta en práctica de la educación efectiva y afectiva en la familia. Estas competencias deben desarrollarse previamente por parte de madres y padres, a través de la formación continua.

El capítulo más extenso del libro se refiere al abordaje de situaciones concretas. En este capítulo se presentan abundantes orientaciones para la práctica. La búsqueda de soluciones a las preocupaciones, las relaciones padres-hijos, el equilibrio, la estabilidad emocionales, las explosiones emocionales, el diálogo, la autonomía, los elogios, etc., son algunos de los muchos aspectos contemplados en este capítulo.

Una de las competencias que deben poner en práctica las madres y los padres es legitimar las emociones de los hijos. Esto significa comprender lo que están viviendo. A veces, ante el malestar de los hijos podemos responder: Esto no es nada, no tiene importancia, se pasará en seguida. Esto es no comprender el sufrimiento del hijo. Es más apropiado decir: comprendo que estés enfadado, triste, ansioso, etc. Como muy bien dice Mar, en una frase lapidaria: "el niño necesita que sus sentimientos sean entendidos antes que entrenados".

En todo momento la autora habla desde la experiencia personal como madre y como profesional, y también desde la fundamentación que le permiten sus lecturas y formación. Su interés por la formación continua le ha llevado a realizar múltiples cursos sobre temas muy diversos en el campo de la orientación psicopedagógica, psicología, pedagogía y temas afines. Uno de sus puntos de interés ha sido la integración del alumnado con TEA (Trastorno del Espectro Autista) y la atención al alumnado con TDAH, de donde sale este libro.

Animamos al lector a navegar por el libro con interés para desarrollar sus competencias emocionales y contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de sus hijos. Todo esto, a ser posible, en estrecha colaboración con el profesorado de los centros educativos, sabiendo que estamos en el mismo proyecto. Todo esto puede repercutir en un mejor desarrollo integral de los hijos y como consecuencia en un mayor bienestar personal y social.

Rafael Bisquerra

*Director del Postgrado en
Educación Emocional y Bienestar de la UB*