https://www.20minutos.es/noticia/4309641/0/contencion-del-grito-practica-restaurativa-como-trasladar-la-educacion-emocional-del-colegio-a-casa/

20 Minutos 5 julio 2020

Contención del grito, práctica restaurativa... Cómo trasladar la educación emocional del colegio a casa

NANI F. CORES 05.07.2020 - 08:46H

- 'Hay que invitar a los padres a conectar con la parte más sensible de sus hijos porque detrás de ese niño travieso o ese adolescente malhumorado hay un ser al que quieren', explica la experta en educación emocional Pax Dettoni.
- Empatía y técnicas teatrales para frenar el acoso escolar y mejorar el ambiente en colegios e institutos.
- Pax Dettoni: "Hay claustros dónde la tensión se puede cortar con un cuchillo; los maestros se hacen 'bullying'"

¿Puede la educación emocional trasladarse con éxito del aula a los hogares? ¿Qué beneficios puede aportar a padres y a niños una buena regulación emocional en este momento vital en el que, además, se han visto obligados a permanecer más tiempo juntos y compartiendo un espacio limitado? La respuesta a estas preguntas la encontramos gracias a la Asociación Teatro de Conciencia, que desarrolla el programa de convivencia **En Sus Zapatos: Un espacio de empatía activa**, impartido este último curso en 23 centros escolares de la Comunidad de Madrid y que ha llegado a 1.800 alumnos, 263 docentes y 222 familias.

Desde 2017, el objetivo de este programa ha sido el de **crear espacios de convivencia armónica dentro de las escuelas y la 'alfabetización emocional' de sus participantes a través del teatro y la escenificación de las emociones**. "La metodología teatral invita a jugar y a que el aprendizaje sea activo y te involucre. No es lo mismo que te hablen de la rabia que convertirse

Empatía y técnicas teatrales para frenar el acoso escolar y mejorar el ambiente en colegios e institutos

en un personaje que interpreta a la rabia, que secuestra a un niño o un adulto y les obliga a gritar. **Lo que hace tan poderoso al teatro de conciencia es que escenifica lo invisible, las emociones, y los seres humanos aprendemos mucho a través de lo visual**", explica a **20minutos** la antropóloga y experta en educación emocional **Pax Dettoni, fundadora y directora de Teatro de Conciencia**.

"En el momento en que lo contemplas así **no puedes volver a ver de la misma manera a cualquier niño sino que empiezas a tener lo que nosotros llamamos 'mirada compasiva',** que es el eje de nuestro programa. Pretendemos diferenciar el comportamiento de lo que es el ser y asumir que el comportamiento, en muchísimos casos, viene dado por la emoción y que por eso **tenemos que enseñar a manejar las emociones para que haya también dominio del comportamiento**. El niño no es malo ni es bueno, simplemente es. Y puede tener un comportamiento malo pero eso no le convierte en un niño malo", recalca Dettoni.

Es en ese momento en el que muchos de los padres asistentes al taller tienen conciencia de un antes y un después en la educación emocional de sus hijos: "Muchos actúan de una manera porque nadie les ha enseñado otra y **repiten fórmulas que ellos mismos han vivido en su infancia**. No es que lo estén haciendo mal sino que no saben hacerlo de otra manera porque es lo que han aprendido. Por eso acogen tan bien el cambio y entienden que hay mecanismos obsoletos que ya no funcionan".

"Lo académico se superará; la pandemia ha puesto en evidencia que la educación emocional es imprescindible en el aula"

Herramientas que funcionan en casa

Gracias a la escenificación de las emociones, **los progenitores consiguen llevarse a casa diversas y muy útiles herramientas con las que gestionar muchos de los conflictos habituales de la convivencia paternofilial**. Uno de los grandes aprendizajes reside en la contención del grito: "**Evitar gritar a sus hijos aprendiendo a manejar su propia emoción a través, por ejemplo, de técnicas de respiración**. Existe, por ejemplo, la del semáforo: 'cuando estés a punto de: párate'. Respira y aborda la situación pero no a gritos porque el grito hace muchísimo daño a los niños y les inhibe. Esto no quiere decir que a partir de ahora no vayan a gritar nunca más pero hay una toma de conciencia y **agradecen mucho tener otras herramientas de gestión emocional para poder comunicarse con sus hijos cuando pierden los nervios**. Todo el mundo puede perder los nervios pero hay otras alternativas al grito", señala esta especialista en educación emocional.

En Sus Zapatos propone también a los padres el abordaje de la práctica restaurativa frente al tradicional y extendido castigo punitivo. "No tanto el ojo por ojo o el diente por diente cuando los niños no se comportan cómo les hemos pedido o cómo queremos. No a castigarle con quedarse sin ir a patinar si no ha recogido la habitación. Son cosas que no tienen nada que ver. Una medida que solo tiene como fin hacer daño al niño creemos que no aporta al crecimiento ni hay ningún aprendizaje en ella. Lo que se propone es hacer consciente al niño del daño o error que ha cometido para enmendarlo".

Teleconvivencia: gestión emocional a distancia

El confinamiento decretado el pasado 14 de marzo obligó a los escolares participantes este curso a transformar sus obras finales de teatro de conciencia en pequeñas obras de arte audiovisuales en las que pudieron expresar cómo habían trasladado lo aprendido de **En Sus Zapatos** a la convivencia durante el confinamiento. Lo vídeos recibidos, realizados por alumnos de entre 9 y 14 años, corroboran que **la educación emocional es de gran utilidad en el hogar, sea en tiempos de crisis o no**.

Cómo descubrir si posees los rasgos que definen a las personas con una mayor inteligencia emocional

Dettoni lo resume así: "**No puede haber gestión emocional si primero no has aprendido a identificar las emociones**. Durante estos meses se han dado cuenta de que tienen miedo, que están enfadados o aburridos... y saben que no tienen que hacer lo que el miedo o la rabia les piden, que **pueden respirar, calmarse y optar. Ser libres en su comportamiento**. Muchos padres nos han comentado 'menos mal que hicieron el curso antes del confinamiento porque ha ayudado mucho'. Por ejemplo, si tienes dos niños en casa el riesgo de que puedan pasar todo el tiempo discutiendo o pegándose es alto. Y en este caso que uno no quiera pelearse porque lo ha aprendido ha facilitado la convivencia".

Asimismo, la irrupción del coronavirus y la declaración del estado de alarma animó al equipo de facilitadoras de En Sus Zapatos a poner en marcha un **servicio gratuito de Teleconvivencia**, que todavía permanece activo en el correo electrónico teleconvivencia@teatrodeconciencia.org. "Nos decididos a ofrecer este servicio para **echar una mano a los padres a los que el confinamiento estaba provocando algún conflicto en casa**: hermanos que se pelean entre si o que tienen celos del mayor o del menor, temas de límites como 'no consigo que se levante a su hora', 'que no conteste tanto', 'que no hable tan mal'... Y sobre todo, relacionados con la culpa. **La mayoría de los padres que nos han consultado se sentían culpables** y expresaban su inseguridad: 'qué he hecho yo mal para que mis hijos me contesten así o para que no me hagan caso cuando les hablo o les pido algo'.

Las facilitadoras han aportado durante este tiempo herramientas de gestión a estos problemas: "Lo primero, para validarse como padres porque si te estás preocupando por tu hijo ya eres una buena madre o padre, no has hecho nada mal. Y por otro lado, para validar al hijo, dándoles herramientas concretas: le has preguntado qué necesita, has intentado acercarte a él de otra manera... Hay que invitarles a conectar con la parte más sensible de sus hijos porque a veces, en el día a día, **a los padres se les puede olvidar que detrás de ese niño travieso o ese adolescente malhumorado hay un ser al que quieren**. Hay que retomar el amor que le tienen, conectar con la parte más sensible de sus hijos y luego ya vendrá lo de ponerle límites".