

El País. 14 marzo 2019.

https://elpais.com/elpais/2019/03/14/mamas_papas/1552561502_750267.html

≡ EL PAÍS



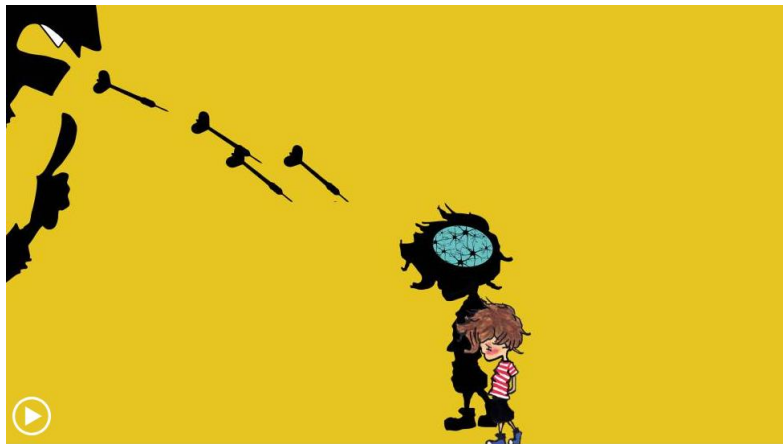
MADRES, PADRES... E HIJOS EN PRIMERA PERSONA ACTUALIDAD VÍDEOS CONSULTORIO OCIO



PSICOLOGÍA >

Gritarles daña el cerebro de los niños

La Asociación Teatro de Conciencia lanza una campaña para alertar sobre los efectos destructivos de los chillidos a la hora de educar a nuestros hijos



Madrid - 14 MAR 2019 - 16:42 CET

Gritar a los niños les hace mucho daño, y no solo a su autoestima, también a su desarrollo cerebral. Esta es la premisa que ha llevado a la [Asociación Teatro de Conciencia](#) a lanzar la campaña *Gritar daña* para alertar de los efectos destructivos de educar, no solo en casa, también en el aula, a los más pequeños a golpe de chillidos. Pax Dettoni, directora de la asociación, señala en un comunicado que “gritar a nuestros hijos no solo les daña a ellos, sino que también nos perjudica a nosotros y a nuestra familia”. “Es una forma de violencia que evita la consolidación de vínculos afectivos sanos y satisfactorios, y que siembra el miedo como motor de las relaciones. Donde hay miedo, no hay amor, no hay libertad, no hay paz”, y añade que “la calma es el único antídoto para evitar un grito”.

MÁS INFORMACIÓN



El aval científico de que los gritos dañan

Una investigación de la Universidad de Nueva York y que se publicó en *Current Biology* concluyó que “El grito tiene una propiedad sonora única. Nada produce un énfasis similar. Porque impacta y activa el centro neuronal del miedo, que

está en la amígdala”. Otra investigación, realizada conjuntamente por las universidades de [Pittsburg y Michigan](#), publicada en *Child Development*, determinó que “los efectos de esta violencia verbal provocan problemas de conducta en los menores, como discusiones y peleas con compañeros, dificultades en el rendimiento escolar, mentiras a los padres, síntomas de tristeza repentina y depresión”. Otro estudio, [este publicado por Harvard](#), señala que “los gritos, el maltrato verbal y la humillación o la combinación de los tres elementos alteran de forma permanente la estructura cerebral infantil”.

El aval científico de que los gritos dañan

Una investigación de la Universidad de Nueva York y que se publicó en *Current Biology* concluyó que “El grito tiene una propiedad sonora única. Nada produce un énfasis similar. Porque impacta y activa el centro neuronal del miedo, que está en la amígdala”. Otra investigación, realizada conjuntamente por las universidades de [Pittsburg y Michigan](#), publicada en *Child Development*, determinó que “los efectos de esta violencia verbal provocan problemas de conducta en los menores, como discusiones y peleas con compañeros, dificultades en el rendimiento escolar, mentiras a los padres, síntomas de tristeza repentina y depresión”. Otro estudio, [este publicado por Harvard](#), señala que “los gritos, el maltrato verbal y la humillación o la combinación de los tres elementos alteran de forma permanente la estructura cerebral infantil”.

Programa para acabar con los gritos en el aula

Esta organización lanzó en 2017 el programa de convivencia escolar [En Sus Zapatos: un espacio de empatía activa](#), en el que colabora con la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, y afirman en un comunicado que han sido “testigos de que el cambio es posible, que educar sin gritos es posible”. El programa trabaja desde la gestión emocional, pasando por la empatía, hasta la resolución positiva del conflicto.

Las opiniones de varios docentes describen la experiencia: “He eliminado los gritos en el aula, ahora intento hablar con ellos”; “ahora soy más consciente cada vez que doy un grito” o “hemos aprendido [a que no haya gritos en casa](#), nuestras hijas nos dicen que nos ven de otra manera”, entre otras.

En su informe de resultados del curso 2017-2018, tras su aplicación en cinco centros de Madrid y Extremadura, en el que participaron alumnos entre 10 y 13 años, familias y docentes, se concluyó que los adultos participantes incorporaron herramientas de educación emocional que les ayudaron a tranquilizarse ante situaciones de conflicto, propicias al grito.

“En concreto, las técnicas del Semáforo (parar, pensar y actuar) y la relajación del Árbol (respirar varias veces pausadamente). También destaca la metodología teatral del programa, que les ayuda a comprender la importancia de la convivencia no violenta, y a realizar una escucha activa con los menores. Estas técnicas y otros consejos se podrán encontrar en el *hashtag* #YaNoTeGritoMas”, narra el informe.

Según explican en el texto, tras los buenos resultados obtenidos, la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid se suma apoyando este curso la formación de 33 docentes. A partir del próximo curso 2019-20, cualquier centro de la Comunidad de Madrid podrá solicitarlo a su Centro Territorial de Innovación y Formación (CTIF).
