

La gestión emocional prepara a nuestros hijos para enfrentarse a la vida

Begoña Ibarrola, experta en Educación emocional, nos da las claves en el Wellbeing Month organizado por el Colegio Británico

*Enseñar a nuestros hijos a gestionar sus emociones no solo es clave para la felicidad de la familia es, además, una poderosa herramienta que va a ayudar a los niños a prevenir numerosos problemas y mejorar su bienestar ya que les dota de los recursos y estrategias necesarias para poder enfrentarse a las dificultades que aparezcan en su vida. Esta es una de las conclusiones más destacadas del taller ofrecido por la psicóloga y experta en educación emocional, Begoña Ibarrola, durante el **Wellbeing Month**, un mes lleno de actividades organizadas por el **British Council School** para garantizar el bienestar de los niños en el aula. Además, los alumnos de Primaria y Secundaria han recibido charlas de La Cruz Roja y la Policía Nacional sobre Racismo, Igualdad, seguridad en la red y violencia de género, entre otros temas.*

Para el British Council School, el bienestar global de los niños es clave si queremos ayudarles a alcanzar su mayor potencial y el máximo desarrollo. Por eso, desde el colegio se impulsa la iniciativa “**Every Child Matters**” (cada niño es importante) creada por el gobierno británico en 2003, para velar por el bienestar emocional y físico de los niños dentro del aula a partir de parámetros como la seguridad, la salud, la diversión o los logros. De ahí, la importancia de estas jornadas que este año, por primera vez han pasado a ocupar un mes entero, The Wellbeing Month.

“Queremos preparar a nuestros hijos para que gestionen sus emociones, su ira, su enfado... pero pocas veces le hemos dedicado a pensar si sabemos nosotros mismos identificar nuestras propias emociones”, planteaba Begoña Ibarrola. Por eso proponía un primer diálogo en casa donde padres e hijos hablen de emociones.

Begoña Ibarrola, *psicóloga* y una de las especialistas más reputada en inteligencia emocional, musicoterapia y neuroeducación, presentó su taller “Emociones y Bienestar”, abierto a madres y padres del Británico y de otros Colegios. Ibarrola es, además, una consagrada divulgadora y docente en temas como la educación emocional, la neuroeducación, las inteligencias múltiples o la musicoterapia, disciplina en la que fue pionera en España.

Gestionando emociones

Sentimos emociones antes de nacer, explicaba, y podemos expresarlas incluso en el vientre de la madre, algo que se puede ver fácilmente con las ecografías en 3D. Incluso, antes de que el bebé pueda hablar, puede expresarse mediante gestos y sonidos que revelan su estado de ánimo, sirven para reclamar atención, para mantener el contacto interpersonal, o avisar de la existencia de trastornos o desajustes. Es lo que se llama “comunicación genéticamente programada”.



Los psicólogos identifican 6 emociones básicas, la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado, el asco y la sorpresa. Y, todas ellas, asegura Ibarrola, son legítimas y sirven para algo. Por ejemplo, explicaba, “la alegría, favorece la comunicación, permite compartir buenos momentos y genera un clima emocional sano, además de mejorar la salud, pero mal gestionada puede conducir a la manía”. También son importantes las emociones negativas. “Los hijos deben tener permiso para expresar su tristeza y los padres deben acompañar esta emoción que potencia el autoconocimiento y la reflexión”, pero cuidado que “mal gestionada puede conducir a la depresión”. El miedo, continúa, nos hace tomar conciencia de una amenaza o un peligro y es necesario para nuestra supervivencia. Y, “el enfado sirve para poner límites a otros, mostrar nuestro desacuerdo y defender nuestros valores, pero mal gestionado puede conducir a la violencia y a la psicopatía.

Para Begoña Ibarrola, la felicidad es un estado de armonía y plenitud interior, una actitud personal ante la vida que tiñe toda nuestra existencia, y según la ciencia, ha quedado demostrado que el bienestar y la felicidad dependen hasta en un 40% en las estrategias emocionales y cognitivas que usamos para ser felices, u 50% de la genética, y apenas un 10% en las circunstancias personales. Por eso es tan importante saber gestionar nuestras emociones y enseñar a nuestros hijos a gestionarlas, que no a reprimirlas.

Cuando nuestros hijos están abrumados por sus emociones, recomendaba Ibarrola, “nuestro trabajo como padre consiste en acompañarlos desde la calma, y no unirnos a su caos”. Y ofreció a los padres varias claves esenciales para ayudarles a gestionar adecuadamente todo lo que sienten: Enseñarles a poner nombre a esas emociones, a conocerse y quererse fomentando su autoestima, a tolerar la frustración y aprender a asumir que no siempre es posible conseguirlo todo, a calmarse, a pensar en positivo, a ser empáticos y a ser asertivos, aprendiendo también a decir que no, a no ceder siempre ante las demandas de los demás.

Actividades para todas las edades

En el marco de este Wellbeing Month, el Colegio británico también ha organizado varias charlas ofrecidas por la **Cruz Roja** a los alumnos de Year 7, 9, 10 y 11 sobre diversos temas de gran relevancia y que tienen un impacto directo en el bienestar de los alumnos de Primaria y Secundaria. Estos han sido algunos de los temas: el Desarrollo Sostenible; el uso adecuado de internet (impartido por la Policía Nacional); Tratándonos como iguales; Racismo y Xenofobia; o la Prevención Violencia de Género (dentro de la iniciativa “Fomentando la igualdad y el buen trato que a su vez forma parte de un programa de sensibilización para la comunidad educativa por parte de la Educadora Social del PMORVF de Pozuelo de Alarcón).

Y, para lo más pequeños, en este mes del Bienestar, el Colegio organizó el **Baby Secret Garden Party** como parte del Bilingual Baby Club, un evento dirigido a niños de 0 a 6 años para fomentar el aprendizaje y el desarrollo a través del inglés. Una oportunidad tanto para los padres del Colegio como para cualquier padre o madre que esté interesado en fomentar el bilingüismo en sus hijos desde edades tempranas pueda hacerlo. El objetivo es disfrutar de un momento divertido mientras los padres aprenden a emplear la música y las experiencias sensoriales, físicas y cognitivas, para que el niño viva experiencias más ricas mientras mejora su capacidad de comunicación y mejore simultáneamente en dos idiomas.

Para más información

www.britishcouncilschool.es

Elena Aljarilla (649935401)

elena_aljarilla@yahoo.es

