

Ciclo de conferencias sobre: **“Enseñar a aprender: cómo motivar para el estudio”**

Pilar Feijoo Portero – Licenciada en Pedagogía - pilarfeijoo@sorkari.com

Temas
La motivación para estudiar: un asunto de pertenencia
Inteligencia Emocional y rendimiento académico. La importancia de las normas y de la disciplina.
Enseñar a estudiar: organización del tiempo y mapas mentales
Enseñar a estudiar: Reglas para la memoria, Gimnasia para el cerebro y visualizaciones para el éxito

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO: LA IMPORTANCIA DE LAS NORMAS Y DE LA DISCIPLINA

1. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

1.1. QUÉ ES INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Inteligencia emocional es la decisión de afrontar la vida con creatividad y pasión. Es la habilidad de mantener relaciones basadas en el afecto, la autenticidad y la hospitalidad. Es también la habilidad de manejarse con serenidad en los conflictos con los demás y, por último, la capacidad de perseverar en el logro de objetivos a pesar de los fracasos y dificultades.

Hoy en día, muchos expertos coinciden que la inteligencia emocional es el 80 por ciento del rendimiento académico. Y muchos también son los que coinciden en afirmar que la sociedad moderna tiene problemas con la inteligencia emocional, ya que cada vez resulta más difícil encontrar pasión en lo que hacemos, cada vez el éxito social nos resulta más valioso que el amor y la amistad y cada vez presentamos menos tolerancia a la frustración. Las sociedades actuales están en crisis y, para resolverla, seguramente necesitamos recuperar humanidad y tal vez retomar la búsqueda espiritual, pero una espiritualidad reconciliada con la ciencia y que vaya más allá de los dogmas que no dejan pensar y de las agrupaciones alienantes (sectas).

1.2. LA IMPORTANCIA DE SABER ESPERAR

Goleman, en su libro "Inteligencia Emocional"¹ Habla de una investigación realizada con niños de tres años acompañados de sus madres: el investigador que entrevistaba a cada niño, le decía: "Mira, tengo que salir un momento. Dejo aquí esta golosina. Si te apetece, puedes comerla, pero si esperas a que vuelva, te daré otra y podrás comerte las dos"

El experimentador volvía al cabo de unos minutos y terminaba la entrevista. Naturalmente, unos niños tomaban la golosina y otros preferían esperar. El experimento consistió en ver qué había pasado con esos niños al terminar la escuela primaria. Se vio que los niños que habían preferido esperar tenían mejores calificaciones que aquellos que optaron por satisfacer su necesidad inmediatamente.

Esta investigación sirve para animarnos a ayudar a los niños y niñas a posponer la satisfacción inmediata de deseos y de acostumbrarles a contenerse un poco.

2. LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA

2.1. CONTENER LAS RABIETAS

Entre los 2 y los 4 años, los niños y las niñas atraviesan en su desarrollo evolutivo una delicada etapa que podemos llamar la edad de las rabietas².

Durante el primer año, el bebé ha tenido como primera necesidad afectiva el contacto continuado e intenso con la madre. Ser lavado, alimentado y mecido (contacto físico amoroso y frecuente), así como escuchar nanas y juegos de palabras en tonos afectuosos, es la manera más exitosa en la que los adultos pueden potenciar su futura capacidad de aprendizaje (y su sensación de formar parte del mundo y de la vida)

Pero a partir del segundo año, el bebé experimenta energía para la acción y sus deseos de moverse, explorar y manipular suelen ser mayores que lo que a menudo se le puede permitir. Por otro lado, el cerebro está en proceso de maduración en relación con las zonas que gestionan las emociones. Esto quiere decir que a menudo y por diversas causas el niño o la niña sienten emociones que no saben cómo controlar. Una de ellas son las rabietas.

Cuando una criatura entra en rabieta, de verdad no sabe cómo parar. Sabe que se siente a disgusto y que no quiere seguir, pero le resulta imposible dejar de chillar y patear quizá a partir de un capricho que no hemos encontrado oportuno darle o por cualquier causa tonta: eso es una rabieta. Es importante que los padres y madres sepamos reconocer las rabietas y que hagamos algo con ellas.

Ignorar las rabietas propias de esta edad es en nuestra opinión una respuesta equivocada. La criatura se siente verdaderamente mal y su llanto hay que entenderlo como una petición de ayuda. Es como si, sin palabras, nos dijera: "Por favor: no en-

¹ Editorial Kairós

² Ver, por ejemplo LAURA RINCÓN: *El abrazo que lleva al amor*. Y También IRINA PREKOP: *Si supieran cuánto los amo*

tiendo qué me pasa, pero me siento desesperado y no sé cómo salir de aquí” Si lo ignoramos, las rabietas se le pasarán, pero se sentirá solo en el mundo.

Pero responder con ira y gritos frente a las rabietas es también una reacción muy problemática, ya que a la criatura se le “corta” la rabieta debido al miedo, pero la angustia sigue por dentro. Cortar las rabietas a gritos o a golpes hace que el niño pase del sentimiento al resentimiento.

Por otro lado, nunca es recomendable callar las rabietas de los niños dándoles caprichos o consintiendo en que se salgan con la suya, pues eso les convierte en pequeños tiranos. ¿Qué hacer entonces? Pues armarse de paciencia y contener.

Contener es coger al pequeño enrabietao en brazos, sentarlo en nuestras rodillas y decir: “Bueno, tienes una rabieta, vamos a esperar a que se pase”. Si alguien se acerca o pregunta, diremos: “Solo es una rabieta, no tiene importancia alguna, no te preocupes”. Lo importante es que la criatura nos oiga tranquilos y sienta nuestro contacto. Mientras chille y llore, le sujetamos y le decimos: “Es solo una rabieta y te quiero” “Tranquilo, solo es una rabieta, se te pasará”. De este modo consolamos al niño o la niña sin ceder a sus caprichos.

Incluso podemos expresar nuestro enfado si se prolonga la situación o decirle que ya vale, pero lo haremos manteniendo el contacto, tocándole. Podemos decirle: “Venga, ya se te está pasando, respira” o “Ya sabes que no puedes llevarte ese juguete de tu amigo” o “Ya es suficiente”. Pero lo haremos siempre manteniendo el contacto físico con el niño: sujetándole.

Cuando una criatura es abrazada o sujeta en su rabieta, va pasando de la rabia al llanto sentido y, después, se calma y recupera los sentimientos amorosos hacia su madre o su padre.

Pero esto no es posible si al niño solo se le habla mientras berrea: hay que tocarle y abrazarle mientras se le riñe para que se siga sintiendo aceptado y querido.

2.2. IMPORTANCIA DE HACERLE CUMPLIR NORMAS BÁSICAS

Es necesario que las criaturas a partir del segundo año adquieran algunos hábitos y se acostumbren a respetar algunas reglas. Hay algunas muy interesantes:

En cuanto a la comida:

- Que a la hora de comer no se puede jugar ni ver la tele
- Que hay que comer en un tiempo limitado (no más de media hora). Si en ese tiempo no ha comido, se le retira el plato (sin enfadarse con él o ella) y no se le da alimento hasta la próxima comida
- Que no se pueden sustituir comidas por golosinas. Si ha comido mal, no hay dulces ni patatas fritas.

En cuanto al orden:

- Que antes de ir a la cama, se dedica un ratito a recoger la habitación
- Que no hay muchos juguetes a la vista (mejor guardados y se le cambian de vez en cuando)

En cuanto a hábitos:

- Que hay algunas cosas que se hacen a menudo a la misma hora (rutinas): La hora del baño, la hora de la siesta, etc.
- Una vez que les mandan las primeras tareas escolares: que se hacen siempre en el mismo lugar y en un tiempo limitado. Lo que no se hace en ese tiempo, queda sin hacer (a no ser que sea algo excepcional).

En cuanto a respeto:

- Decirles de vez en cuando "no" a alguna cosa para que no se sientan dueños de los adultos
- Hacerles callar si molestan repetidamente la conversación de sus padres
- Hacerles salir un rato de la reunión familiar si se obstinan en molestar (el famoso "vete a tu cuarto y vuelve cuando estés listo(a) para estar aquí sin molestar ni hacer rabiar a nadie").
- No permitir que molesten a otras personas cuando se encuentran en lugares públicos. Invitarles a que pidan disculpas si hacen algún desaguisado y a que, en la medida de lo posible, lo reparen.
- Impedir que peguen a otros niños más pequeños. Hay que permitir que los niños peleen y discutan con sus iguales para que puedan canalizar su agresividad natural y porque después de las discusiones, ellos mismos llegan a las reconciliaciones. Pero hay que diferenciar esta agresividad natural de la violencia (actuación con odio) y del acoso (maltratar por placer). Estas dos últimas, violencia y acoso, deben ser claramente impedidas y taxativamente rechazadas ("Eso no se hace", "Te prohíbo insultar a nadie", etc.)