

La infancia en la actualidad

El día 22 de febrero de este año 2019 el Dr. Giuseppe Benincasa realizó una interesante conferencia en el marco de las Jornadas organizadas por la AEC con el tema “Asustando al miedo” para alumnas/os y exalumnas/os de los postgrados y formación continuada en la universidad de Barcelona.

Continuando con reflexiones sobre esta temática, que se inició en la Jornada del 5 de mayo del 2018 en Vic, con el tema “Jugando con el miedo” y que ya incluimos el artículo en una edición anterior de esta revista.

El tema expuesto por el Dr. Giuseppe Benincasa “La infancia en la actualidad” y traducido por Katty Homar

El Dr. P.B presenta la conferencia teniendo en cuenta dos elementos de valoración importantes:

- Es necesario dar sentido a la actuación de los niños
- Hay que relacionar su actuación con la edad evolutiva

Partiendo de estas premisas, inicia su discurso valorando que los niños no son como antes, ya que la sociedad ha cambiado y los padres tienen también otras dificultades con sus hijos/as.

Anteriormente se educaba de una forma concreta y establecida por unos postulados en psicología, que actualmente ya no son totalmente válidos, puesto que la sociedad en la que vivimos es diferente y cambiante.

Básicamente la tecnología ha cambiado la manera de pensar de los niños, igualmente los padres no saben cómo relacionarse con ellos y abordar algunos de los problemas que ello conlleva.

Debemos cuestionarnos que papel ejerce el niño en la sociedad y debemos también cambiar la forma de relacionarnos con él, tanto en la familia, en la escuela y en la sociedad en general, ya que hoy niños y niñas participan en múltiples actividades extraescolares que son igualmente educativas.

Isabel Vidal

Psicóloga
i psicomotricista

Básicamente la tecnología ha cambiado la manera de pensar de los niños, igualmente los padres no saben cómo relacionarse con ellos y abordar algunos de los problemas que ello conlleva.

Debemos plantearnos qué es lo que debemos cambiar, cómo podemos ayudarles a crecer, y que el aprender sea un placer para ellos, así como también el plantearse en cómo podemos colaborar con los padres para hacer que sus hijos se apasionen por el aprendizaje. Esta será una nueva situación que debemos descubrir y construir.

Nos cuestionamos ¿cómo podemos centrarnos en la intervención con los niños y los padres con el fin de escuchar, recibir y descubrir las relaciones emocionales?

Para ayudar al buen desarrollo de los niños/as necesitamos nuevas teorías y planteamientos educativos, para ello será básica la observación de sus actitudes y actuaciones.

Debemos plantearnos qué es lo que debemos cambiar, cómo podemos ayudarles a crecer, y que el aprender sea un placer para ellos, así como también el plantearse en cómo podemos colaborar con los padres para hacer que sus hijos se apasionen por el aprendizaje. Esta será una nueva situación que debemos descubrir y construir.

La utilización de las nuevas tecnologías conlleva a que los niños excluyan a sus padres, ya que los pequeños creen fácilmente que saben utilizarlas tanto o mejor que ellos y también mejor que los maestros. Se crea la convicción errónea de que es más importante el saber hacer, que el mundo relacional y afectivo.

Por tanto, esta creencia tecnológica va en detrimento de las emociones y es así como se pierde la capacidad de vivir conjuntamente situaciones emocionales. Los padres con frecuencia desean seguir a sus hijos por este camino de acción y entran de este modo en una competición con ellos, perdiendo la capacidad de recuperar otros aspectos afectivos de sus hijos.

Cada vez más adolescentes actúan como adultos, sin tener la capacidad de reflexionar sobre su propia manera de hacer, sin reconocer la realidad y su mundo propio interno (sus deseos, miedos, emociones etc...) igualmente tienen dificultades para establecer relaciones emocionales intensas con otras personas.

Los niños/as se hallan hoy en día en una situación de inseguridad e inestabilidad. Les cuesta construir amistades emociona-

les y profundas, solamente saben entrar en competición, incapaces de crear o de intentar comprender al otro, de expresar las propias dificultades o posibilidades, valoran solamente el saber y no el cooperar.

Como consecuencia se construyen grupos de poder que se comparan entre sí i se menosprecian. Algunas veces también los padres entran en dicho juego de forma inconsciente, quieren superar-los solamente en este "hacer" preocupándose de ver quién es el mejor, lo que impide que padres e hijos entren en el diálogo. Es así como la competitividad prevalece sobre la cooperación y aquella puede ser destructiva si no es cooperativa.

Hoy en día, el niño vive en una sociedad de alto riesgo, porque su único deseo es ser mejor en este tipo de competencias.

Nos cuestionamos ¿cómo podemos centrarnos en la intervención con los niños y los padres con el fin de escuchar, recibir y descubrir las relaciones emocionales? Es necesario que se den emociones compartidas, que los padres puedan decir a sus hijos, que desean escuchar y entender sus emociones. Es necesario reconquistar las competencias emotivas, cooperativas y relacionales.

Precisamente la función del/la psicomotricista será intentar recuperar dicha vertiente emocional, promoviendo la colaboración y la buena relación con los demás sin menospreciarlos. Será importante fomentar el placer de trabajar conjuntamente con el fin de construir alguna cosa.

Los psicomotricistas tienen un papel muy importante para ayudar en este sentido, ya que al promover el movimiento y la acción, se adentran en la estructura del pensamiento de los niños. La escuela tam-

bién tiene una función esencial y debería trabajar en el mismo sentido.

Es necesario expresar las emociones a través de la acción, tanto las positivas como las negativas, será la manera de ponerse en “relación”. La emoción se puede reconocer mejor a través de la acción que del pensamiento.

Se deja un tiempo para la intervención de los asistentes y se expuso por parte de estos, entre otras cuestiones, el tema de la agresividad que contienen los juegos tecnológicos. El Dr. PB aprovechó para hablar de la agresividad expresada en el juego, así como en la sala de psicomotricidad.

La agresividad, que no la violencia, es una emoción que el niño necesita poder expresar, eso sí, de forma contenida y canalizada, de ese modo ayudamos a los niños/

as a reconocer las propias emociones, permitiéndole expresar la insatisfacción que sufre respecto a sus padres.

Será básico que los padres entiendan y sintonicen con las emociones de sus hijos. Frecuentemente tienden a dar una respuesta comportamental e inmediata al comportamiento de sus hijos, sin tener en cuenta la emoción que les invade en dicho momento.

Niños y niñas crecen cuando pueden reconocer las propias emociones, incluso las negativas si las consideramos legítimas.

El Dr. PB concluye dicha conferencia, exponiendo la importancia para ser un buen padre, madre, educador/a, la necesidad de reconocer y valorar al niño/a, en todo momento y en cualquier circunstancia, su capacidad de dar “El Don”.

Será básico que los padres entiendan y sintonicen con las emociones de sus hijos. Frecuentemente tienden a dar una respuesta comportamental e inmediata al comportamiento de sus hijos, sin tener en cuenta la emoción que les invade en dicho momento.



Qué es y qué no es la meditación

Simone Brageot

Maestra
y psicomotricista

Después de intentar justificar, el sitio de la meditación al final de la sesión de psicomotricidad como un momento lógicamente ineludible, nos queda ahora otro problema: La presencia en el mercado de libros de propuestas intelectuales numerosas y variadas, diferentes las unas de las otras, y todas llamadas “meditaciones”, incluso “meditaciones para niños”. Todas estas ofertas trabajan aspectos y zonas del cerebro, que en su mayoría, no tienen nada que ver con la propuesta que nos planteamos aquí.

Hemos de agradecer que en la actualidad, la atención y el interés de muchos profesionales se gire hacia el mundo interior del niño/a, esto no justifica que cualquier ejercicio sea válido para tal fin, por ejemplo: el de las visualizaciones, que en muchas ocasiones se confunda con el término de meditación.

La que nos interesa en realidad, la genuina, es la que sirve para designar el no movimiento ni físico ni verbal utilizado por todos los místicos grandes o pequeños desde hace milenios. Las religiones que las envuelven, no entraron aquí para nada, siendo ellas mismas secundarias en el proceso de espiritualización, que es el instrumento básico de evolución del ser humano. Quién mejor describe este proceso es la tradición Zen, que tiene para ello

una palabra especial: Zazen. La cual se refiere a la postura “sentada, que permite ser alejada de todo otro rasgo “Japoneizante”. Para realizarla de manera más adecuada, se utiliza un cojín redondo llamado con mucho humor “el cuchillo para cortar el “Ego”. Con los niños/as, tenemos por razones de presupuestos que olvidarnos de este confort, que a sus años no es del todo imprescindible. Detallaré a continuación en qué consiste la meditación, para que después, con descripción fiable, se pueda transmitir correctamente a los niños/as, aunque de manera más sencilla y sobre todo mucho más corta...

Esta práctica descansa en dos puntos principales: 1- La actitud postural y 2- La atención puesta únicamente en la respiración, de manera concentrada, inspiración-expiración, para impedir la formación de pensamientos parásitos... La postura esta copiada de la de los niños/as a partir de 6 meses, es decir, en el primer intento de verticalización. En este momento en que surge por primera vez, se puede considerar como perfecta... Es la llamada postura de la montaña, que es en la que ellos guardan largos ratos mientras están jugando: apoyados en el coxis y en las piernas más o menos dobladas, las vértebras lumbares bien curvadas, la columna vertebral se yergue, sin ninguna necesidad de apoyo

Esta práctica descansa en dos puntos principales:
1- La actitud postural y 2- La atención puesta únicamente en la respiración, de manera concentrada, inspiración-expiración, para impedir la formación de pensamientos parásitos...

y sin haber de inclinarse contra algo, sin mostrar fatiga alguna.

Nosotros apoyamos la barbilla contra el pecho estirando las cervicales. En esta postura, la respiración se hace ventral de manera natural. Los brazos se doblan y la mano derecha viene a sostener la izquierda, los pulgares se tocan formando un huevo... Ya estamos... Ahora ponemos toda nuestra atención en esta respiración ventral... La espiración se hace suave en todo su recorrido y se prolonga el mayor tiempo posible, intentando apoyar el máximo posible el diafragma contra las vísceras, a la altura del "Hara"... La inspiración en cambio es automática y natural sin forzar en ningún momento. Ahora respiramos también de manera ventral como en el momento del nacimiento. Es lo que llamamos el retorno a la fuente, valorado como otro punto de apoyo esencial, volvemos al "Ser", que nos está restituyendo la primera fuerza vital tan llena de posibilidades positivas (llamaremos positivo, a todo lo que está a favor de la vida). Citaré aquí a Dürckheim, que dice, hablando de la postura: "Arraigado en la tierra y arraigado en el cielo, es la constitución del ser humano, su doble origen."

Vuelvo a subrayar aquí, la enorme importancia de desarrollar un "Ego" sano, que alterna con un "Ser" sano... En realidad no existe contraindicación. El uno apuntala al otro... Y de la primera parte se encarga brillantemente la Psicomotricidad... Después de la meditación, el niño/a ha interiorizado lo vivido, es decir, que es el cuerpo ahora quien ha hecho un registro y "sabe". La memoria puede descansar... El niño/a (y el adulto) tienen este vacío, donde opera para bien esta fuerza no identificable, pero presente en el hemisferio derecho del cerebro.

Evidentemente, esta grandiosa disciplina, se tiene que aligerar en tiempo y centro de atención, para hacerla accesible a los niños/as... Encontré un juego de "sensibilización", el cual ya describí en mi primer artículo (revista nº 25). Este juego debe evolucionar, acercándose cada vez más con la edad y en la escolarización, a la forma de meditar del adulto, siempre que se respete el esfuerzo de concentración, única en un punto real y la evitación del parloteo del lenguaje en el pensamiento. Descubrimos en otros lugares, que se puede y se debe prestar esta atención en todos los ámbitos de la vida...

Los niños/as pequeños/as nos han enseñado a sentarnos y a respirar... Devolvámosles su poder de intuición, su paz y su confianza en la vida, todo lo que hemos llamado en algún momento "la Magia".

Acabará citando al teólogo Karl Rahner: "el cuerpo es la forma Espacio-temporal del Espíritu."

Dicho sea de paso, es de admirar como la sabiduría Oriental, toma como modelo para activar nuestro desarrollo, a los niños/as muy pequeños/as, para rescatar y construir una práctica generosa, que permita la integración de lo vivido y la regeneración posterior...

Bibliografía

- Dürckheim, Graf. *Dialogue sur le chemin initiatique*. Colección Spiritualités vivantes. Edit. Albin Michel

Vuelvo a subrayar aquí, la enorme importancia de desarrollar un "Ego" sano, que alterna con un "Ser" sano... En realidad no existe contraindicación. El uno apuntala al otro...

Los niños/as pequeños/as nos han enseñado a sentarnos y a respirar... Devolvámosles su poder de intuición, su paz y su confianza en la vida, todo lo que hemos llamado en algún momento "la Magia".