

Cristina Gutiérrez: “Si vivimos con valentía nuestros hijos también lo harán, nos imitan”

La educadora emocional, divulgadora mediática y escritora facilita en el Club FARO las claves para crecer con valentía y regular los miedos, la rabia y la tristeza que la pandemia del coronavirus nos ha provocado

U. FOCES ■ Vigo

“Ante la situación del Covid tenemos que vivir con valentía. Si nosotros lo hacemos nuestros hijos también crecerán con valentía. Nos imitan. El miedo y la rabia que produce la pandemia nos lleva como en un trapecio arriba y abajo. Es la incertidumbre la que nos conduce al miedo, pero todos tenemos herramientas para hacer frente a estas emociones”. Con estas palabras abrió ayer su conferencia en el CLUB FARO Cristina Gutiérrez Lestón, educadora emocional, divulgadora mediática y escritora, que fue presentada por el vigués Javier Cebreiros, doctor en Comunicación, escritor y divulgador.

Miedo, rabia y tristeza son las principales emociones ‘preconscientes’, las que surgen sin poder evitarlas, pero para las que todo ser humano tiene “herramientas” que permiten gestionarlas y controlarlas. “Un niño, igual que un adulto, no puede regular estas emociones. Pero podemos enseñarle a manejarlas y demostrarle como se puede luchar contra el miedo”, expuso la autora de “Crecer con valentía”.

“Las emociones más potentes nos sirven para sobrevivir como especie”, expuso la educadora emocional que incidió en que pueden ser nuestros mejores aliados, pero también nuestros peores enemigos. Así, explicó que el miedo (el 93% de las veces es imaginario) y nos sirve para sobrevivir, nos aparta del peligro. Pero si nos domina y tomamos decisiones por miedo o rabia “nos equivocaremos”, indicó.

Los niños, según la educadora, tienen un gran poder de síntesis. Así, uno de ellos resumió el confinamiento como una gelatina: “Dos semanas en superficie molaba, después me fue chupando y parecía que no saldríamos nunca más”.

Para luchar contra el miedo, Cristina Gutiérrez Lestón apuesta por entender lo que ocurre y plantarle cara con valentía. Lo primero, incide, es tener información completa sobre aquello a lo que tememos. “Una niña me dijo que tenía miedo a los caballos, le pregunté por qué y la respuesta fue que se lo había dicho su madre. Es verdad que un caballo puede ser peligroso, pero también es bonito, un animal noble... La información estaba incompleta y en unos años la niña podría haber tenido miedo de cualquier animal”, apunta la también directora del proyecto La Granja Ability Training Center,

El miedo nos protege, pero también puede paralizarnos y es contagioso, como todas las emociones, que además son invasivas y cada vez se hacen más grandes. Por eso Gutiérrez Lestón aboga por ser



La educadora emocional Cristina Gutiérrez y el escritor Javier Cebreiros, que la presentó. // J. Lores



Público asistente a la conferencia del Club FARO, ayer, en el MARCO de Vigo. //J. Lores

conscientes de estas emociones y superarlas.

La rabia, apunta la experta, nos hace luchar contra la injusticia, pero a su vez es la emoción por la que más injusticias se cometen. La tristeza, indica, sirve para recolocarnos por dentro de una pérdida. Tal vez no podamos evitar ninguna de ellas, pero sí regularlas. “El miedo de la pandemia se hace tan largo que empieza a aparecer la tristeza. Es muy preocupante porque mientras la rabia entra y sale con rapidez de nosotros, la tristeza, si entra suele agarrarse y ser larga”.

“La incertidumbre nos lleva al miedo, para controlarlo está la valentía”

“¿En qué miedo descubriste que eras valiente?” Esta pregunta encierra que ser valiente no requiere no tener miedo, sino saber afrontarlo y para ello ofreció ayer pautas Cristina Gutiérrez Lestón.

Así, para contrarrestar el miedo está la valentía: “El primer paso es concretar el miedo. La valentía es un comportamiento inteligente cuando he medido los pros y los contras, porque hacerlo sin pensar sería una temeridad. Una irresponsabilidad, como es ir a una fiesta sin mascarilla”.

Para gestionar el miedo, matiza,

podemos subir la valentía o bajar el miedo que sentimos: “A veces con un gesto tan sencillo como apagar la tele para no ver más noticias de la pandemia. También vencer el miedo a salir a la calle”.

Para contrarrestar la rabia, incide la educadora emocional, está la paciencia. Una habilidad que en tiempos de tanta prisa pocos tienen, por lo que recomienda trabajarla con trucos como ponerse en la cola más larga del supermercado. Frente a la tristeza, agita la alegría, el optimismo, la esperanza de que vamos a salir del túnel, y ofreció pequeños trucos para engañar al estrés.

En cuanto a fomentar la alegría entre los niños, la educadora emocional propone mensajes inspiradores como “tú eres más grande que

tus miedos” para animarles a salir a la calle si tienen miedo, pero también un “no te permito que me hables así” en caso de malas contestaciones.

En su opinión “sobreprometer a los niños es desprotegerlos”. De ahí viene, en su opinión, la baja tolerancia de muchos menores a la frustración: “Debemos preguntarnos qué tipo de padres queremos ser, de los que preparan a sus hijos para el camino o de los que les preparan el camino, porque esto último no se acaba nunca”.

Cristina Gutiérrez Lestón cerró su intervención con un coloquio con los asistentes a su conferencia y concluyó que la “la educación emocional no es una educación entre algodoncitos”.

Miedo y rabia ante la falta de respuestas del mundo poscovid

La incertidumbre nos lleva al miedo, así que es natural sentir miedo por el Covid-19, según Cristina Gutiérrez. “Del mundo poscovid la única certeza que tenemos es que no sabemos casi nada. No tenemos respuestas para casi ninguna de las preguntas que nos hacemos. De ahí el miedo, la rabia y la ansiedad que provoca”.

En su opinión, debemos esforzarnos para estar bien cada uno de nosotros y ser “egoístamente inteligentes”: “Tú tienes que estar bien y cuidarte, porque gran parte de la gente no lo están. De esta forma empatizaremos. Es natural sentir miedo ante este virus. Nos falta la información de si nos va a afectar a nosotros y en qué medida. Por eso tenemos que saber quien habla, si las personas o su miedo, o su rabia que va sola...”.

La experta aboga por abordar el mundo Covid con valentía, autogenerar emociones y ejercitar la paciencia: “Si no te amas a ti mismo no podrás hacer cosas extraordinarias. Y en una situación extraordinaria debemos ser nosotros también extraordinarios”.

Aconseja no intentar disimular delante de los niños, ni esconderles lo que sentimos. “Se enteran de todo, pero además como la mayoría de los miedos son imaginarios las cosas pueden parecer peor de lo que son. Hay que ser honestos con ellos”, matizó. También aconseja mirar y escuchar a los menores porque “lo dicen todo”.