

Montse Jubany, psicóloga.

“Siempre se está a tiempo de incorporar este tipo de comunicación”



Aprender a gestionar las emociones y establecer una forma de comunicación empática y respetuosa con los/as menores ha sido el objetivo de los talleres que impartió **Montse Jubany**, psicóloga y compañera del Punto de Encuentro Familiar de Tudela.

Siete sesiones de dos horas de duración cada una que, bajo el título “Cómo hablar a tus hijos/as”, han tenido lugar en los Puntos de Encuentro de Mendabaldea de Pamplona y en el de la capital ribera. Jubany ha sido la encargada de poner sobre la mesa y de forma muy práctica este tipo de comunicación o forma de crianza. Estos talleres han buscado promover la salud mental de los/as menores y

poner el foco de atención en los estilos de crianza y no en el comportamiento, tratando conceptos como la empatía, la autonomía y la autoestima. Hablamos con Montse de esta formación.

¿En qué consiste la marentalidad y parentalidad positiva?

Es contar con herramientas y estrategias para que el niño pueda desarrollarse de una forma óptima. Lo que se pretende es poder comunicarnos con nuestros hijos/as de una forma no violenta, de forma empática, ayudarles a reconocer sus emociones y poderlas gestionar. Una forma de regular su conducta desde una mirada más empática y amorosa hacia el menor. Porque no solo es para enfocado a los padres, también es para todas aquellas personas que son cuidadoras y educadores/as de nuestros niños.

¿Qué beneficios tiene para el menor y para la parte cuidadora/padre/madre este tipo de comunicación?

A corto y largo plazo sobre todo es que la comunicación entre los padres, madres o cuidadores y los/as menores no hay bloqueos. Ese es el principal beneficio.

¿A qué te refieres con bloqueos?

Todo lo que interfiere a la comunicación y al respeto a la convivencia porque muchas veces lo que hacemos es con las herramientas que tenemos nuestras o de nuestros padres y/o nuestras madres. Utilizamos herramientas que no son apropiadas como por ejemplo decirle al niño que

no grite y yo estoy gritando. El niño/a no está aprendiendo una comunicación respetuosa, lo que está aprendiendo es que cuando me enfado, chilló; o cuando quiero conseguir algo, chilló.

El principal beneficio con este tipo de comunicación es que las figuras parentales aprenden a regular sus emociones para poder transmitir todos aquellos límites que hay que poner en la crianza. Y una vez nosotros/as aprendemos a regular nuestras emociones, podemos ayudarles a ellos a regular las suyas y hacer el proceso de mentalización que sería que ellos puedan poner palabras a lo que les pasa. Esto desbloquea la comunicación en la crianza.

Estos talleres que han tenido lugar en los PEF de Tudela y Mendebaldea, ¿en qué han consistido? ¿Cómo ha sido la dinámica?

Lo que hemos hecho han sido siete sesiones de dos horas cada una. Primero se da un poco de teoría para luego ponerlo en práctica, la estructura de estos talleres en lo que difiere de otros es que hay mucha práctica y muchas situaciones cotidianas que ya están preparadas para que nadie tenga que exponer lo suyo.

Por ejemplo, si estamos trabajando las emociones, primero damos un poco de teoría, luego utilizamos tarjetas para que los padres/madres puedan vivir esas emociones, qué sentían cuando sus progenitores no eran empáticos, no les ayudaban a regularse sino todo lo contrario... Después trabajamos las herramientas nuevas que podemos incorporar y luego al final hacemos un juego de rol.

Es muy rico porque la mamá o el papá cuando leemos las tarjetas y sienten cómo les hablaban sus padres/madres en la infancia y dicen “pues esto a mí me dolía o me enrabiaba más”. Entonces ahí lo incorporas, lo que es dañino.

¿Qué comentaban las familias? ¿Cómo han vivido estas sesiones?

Yo he sentido y también lo han dicho ellas, que hacen falta más talleres de este tipo. Algunas de ellas decían “yo sabía que no estaba haciéndolo bien del todo, pero tampoco tenía otras herramientas para hacerlo”.

Y sí tengo la sensación de que esto necesita más tiempo y más veces porque esto es incorporar los hábitos. Y si no se van trabajando acabas haciendo lo que no te servía. También han comentado la dificultad y también la toma de conciencia. Es decir, se han dado cuenta de que han metido la pata. Han dicho “he hecho esto que sé que no es beneficioso, pero no sabía hacerlo de otra manera”. Esa toma de conciencia es lo que hace que al final haya un cambio y la gente intente sostener esos hábitos más respetuosos.

¿Siempre se está a tiempo de incorporar este tipo de comunicación?

Siempre se está a tiempo. Yo he hecho un montón de talleres y sigo metiendo la pata con mi hijo. Lo que yo transmito siempre es que cuando te das cuenta puedes pedir disculpas desde el corazón y decir lo siento esto no tenía que haberlo hecho de esta manera, estaba muy nerviosa

y tu comportamiento me ha puesto nerviosa. Pero siempre es tu comportamiento y ahí siempre podemos reparar.

¿Qué le dirías a esa gente que piensa que este tipo de comunicación es utópica, no funciona y hace falta “mano dura” con la infancia?

Yo a estas personas les diría que primero revivieran cómo se sentían cuando sus padres utilizaban esa forma de educar con ellos, y las repercusiones que ha tenido en su salud mental porque es verdad que hay mucha ansiedad, mucha depresión y muchas veces es de todo lo que nos han dicho de pequeños. Y cómo luego nos enfrentamos a nuestros jefes, a nuestras amistades... Porque los límites desde la violencia, desde la “mano dura” simplemente estás diciendo “yo soy la autoridad y por tanto tengo derecho a amenazarte, a tratarte con violencia” y realmente ahí no estamos enseñando a convivir con la sociedad, a tener unos límites que son necesarios. No estás enseñando que los límites son necesarios en la sociedad, los estás imponiendo y cambia mucho hacerlo desde la violencia o desde el respeto hacia ti o tus necesidades.

*Área Comunicación
Febrero 2023*