Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Los miedos y el aprendizaje de la valentía





Sinopsis

Hay miedos que nos protegen y miedos que nos destruyen. Estos son nuestros enemigos y hemos de declararles la guerra. Jose Antonio Marina dirige esta campaña. En primer lugar, hay que evitar que nuestros niños aprendan los miedos que van a entorpecer su desarrollo. Pero, si ya los han adquirido, hay que enseñarles a afrontarlos y a vencerlos. En todas las culturas, la valentía ha sido la virtud más apreciada. Ahora sabemos que se puede aprender. Este libro es una pedagogía del coraje. Necesitamos que nuestros niños, nuestros adolescentes, los padres, los docentes, desarrollen la capacidad de soportar el riesgo, la dificultad, y el esfuerzo, porque son inevitables.

(Web oficial de Jose Antonio Marina)

Existen los miedos normales, que nos avisan de un peligro, y que por tanto son una poderosa fuerza motivadora y nos sirven de gran ayuda; y también los miedos exagerados y patológicos, los miedos que obstaculizan nuestras acciones y perjudican nuestro desarrollo personal. ¿Cómo podemos distinguirlos y enseñar a nuestros hijos a enfrentarlos con valentía? Tanto el miedo como las fortalezas del carácter que nos permiten afrontarlos son hábitos, y por tanto pueden educarse, en un sentido u otro.

La educación emocional tiene dos objetivos: que el niño adquiera unos buenos hábitos emocionales, y que sepa manejar sus emociones una vez que hayan aparecido. La autorregulación emocional es una de las funciones de la inteligencia. Para cumplir esos objetivos, necesitamos conocer los mecanismos de aprendizaje de los miedos, y eso lleva al autor a hablar del desarrollo infantil en general. Los primeros cuatro capítulos sirven para trazar una cartografía de los miedos, nos enseñan lo que son los miedos y el modo como los aprendemos, sus estrategias, así como la manera en que nos enfrentamos o nos gustaría enfrentarnos a ellos. Y habla del modo específicamente

humano de hacerlo: construyendo el proyecto de vivir valientemente. Se trata de un proyecto que requiere una actitud activa, y que pertenece al terreno de la libertad personal.

A lo largo de sus páginas, se estudian los métodos que han demostrado su eficacia frente al miedo. También se dedican capítulos específicos a los miedos más frecuentes en la infancia y la adolescencia. Y se traza una "hoja de ruta de la valentía", relacionada con la adquisición de fortalezas y la disminución de los miedos. Ayudar a formar unos "esquemas del miedo" adecuados, es el eje central de la educación del miedo. El libro contiene una sección denominada "The courage Factory" (la fábrica del valor), que trata de ser una academia virtual que nos enseñe a organizar una "fuerza de choque contra el miedo". En ella caben desde las conversaciones con expertos en el tema, hasta el teatro, cuyas virtudes pedagógicas analizaron José Antonio y Eva Marina en "el aprendizaje de la creatividad".

"Los miedos y el aprendizaje de la valentía" va acompañado de un cuaderno práctico que ayuda a los más pequeños a combatir sus miedos, el cuento de ***Raco, el pajarraco***.

El autor

José Antonio Marina ha dedicado toda su labor de investigador a la elaboración de una teoría de la inteligencia que comienza en la neurología y termina en la ética. La función principal de la inteligencia no es conocer sino alcanzar la felicidad y la dignidad. Dentro de este proyecto ha dedicado libros a la creación, los sentimientos, la voluntad, el lenguaje, la ética, la religión y la política. Ha sido galardonado con numerosos premios: Anagrama de Ensayo, premio Giner de los Ríos de la innovación Educativa y premio Nacional de Ensayo.

Ficha técnica

Fecha de publicación: 11/03/2014
235 páginas
ISBN: 978-84-344-1738-0
Código: 10035732
Formato: 14,5 x 23 cm.
Presentación: Rústica con solapas
Colección: Biblioteca Up
Editorial: *Ariel (Planeta de Libros)* (Disponible en versión electrónica Epub2)

Enlaces relacionados en *Familia y Salud*

- ¿Cómo tratar los miedos de los niños?
- Parasomnias
- Mi hijo tarda mucho en dormirse ¿qué puedo hacer?
- Higiene del sueño. Enseñando a dormir a nuestros hijos