

# MAR ROMERA

Prólogo de Odile Fernández



## EDUCAR SIN RECETAS

Porque educar no es enseñar  
sino aprender viviendo

DESTINO

Mar Romera

# Educar sin recetas

Porque educar no es enseñar sino aprender viviendo

Prólogo de Odile Fernández

© Mar Romera, 2022

© de las imágenes, Ainara Ramoneda Errazquin, Sunny Kalu / Alamy / ACI, Song About Summer / Shutterstock, Praetorianphoto / IstockPhotos / Getty Images

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[www.edestino.es](http://www.edestino.es)

Primera edición: mayo de 2022

ISBN: 978-84-233-6014-7

Depósito legal: B. 5.666-2022

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

*Printed in Spain* - Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## ÍNDICE

Prólogo .....	11
Cómo leer este libro .....	15
1. Introducción .....	17
2. El porqué de las cosas .....	23
2.1. La imaginación y la emoción siempre ganan a la razón .....	26
2.2. Heredado y aprendido .....	28
2.3. Capacidades y creencias .....	31
2.4. Fortalezas que nos hacen diferentes .....	37
2.5. Personas que vivirán en el siglo XXII .....	43
2.6. Competir con robots .....	47
2.7. ¿Informe PISA o sentido común? .....	50
3. Educación emocional y emocionante .....	59
3.1. Educación emocional o del afecto .....	66
3.2. Educación emocionante o afectiva .....	145
4. El cómo, el cuándo y el quién de las cosas en una educación emocionante y afectiva .....	161
4.1. La emoción de imaginar (la espera) .....	162
4.2. El aburrimiento, un gran recurso .....	167
4.3. La emoción del encuentro .....	170
4.4. La emoción de existir .....	172
4.5. Las creencias y las expectativas .....	178

4.6. El vínculo. El apego y los referentes . . . . .	186
4.7. El cambio de rutinas. De la rutina al hábito, del hábito a la actitud. La importancia de planificar . . . . .	194
4.8. Los límites . . . . .	206
4.9. Castigar o no castigar: esa es la cuestión . . . . .	213
4.10. Convivir con la muerte. . . . .	218
4.11. La importancia de agradecer . . . . .	224
4.12. Aprender a pedir perdón . . . . .	227
4.13. Aprender a pedir ayuda . . . . .	235
4.14. La importancia de la verdad. Aprender a decir la verdad . . . . .	241
4.15. Educar en la solidaridad. . . . .	245
4.16. Aprender a convivir de forma saludable con el rechazo, el error y el fracaso. . . . .	250
5. El para qué de las cosas. . . . .	257
6. Conclusiones: la emoción de elegir emoción . . . . .	267
Bibliografía . . . . .	275

## EL PORQUÉ DE LAS COSAS

RECETA: Sopas de ajo

Imagínate saboreando este plato. Textura, olor, color, sabor. Un plato muy simple, cocinado con el pan duro de los días anteriores, con huevo o sin huevo, con chorizo o sin él. Siempre con ajo.

Mi abuela las cocinaba; mi madre las cocina; yo las cocino. Las he probado en muchos lugares de España, en restaurantes de carretera y restaurantes de mantel blanco. Nunca he probado dos iguales, y mira que son simples.

Si esto sucede con las sopas de ajo, imagínate lo que sucede con la construcción de una vida. No hay recetas.

«Todo hombre puede ser, si se lo propone,  
escultor de su propio cerebro.»

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Si tuviésemos la respuesta, todo sería muy fácil, tanto que quizá entonces el ser humano dejaría de serlo y dejaría de evolucionar. El progreso de la humanidad se debe a que su condición de mamífero superior no le permite dejar de hacerse preguntas.

Las cosas pasan, los días se suceden unos a otros, los minutos avanzan sin detenerse y nuestra cabeza siempre quiere encontrar la razón y la causa, pero las respuestas no son certeras ni definitivas, solo nos invitan a seguir preguntándonos.

Y es precisamente esa capacidad de preguntarnos lo que nos convierte en únicos, diferentes, especiales.

Cuando un bebé llega a casa hace que todo cambie. No es necesario que llegue de forma «real», vale con la imagen de una ecografía. Recuerdo el día en que el test de embarazo fue positivo. Desde aquel momento nada ha vuelto a ser igual.

¿Sabré hacerlo? ¿Estará bien? ¿Podré estar a la altura? ¿Seguiré con mi vida?

No tenía ninguna respuesta y nadie podía tenerla por mí.

A partir de ese instante quieres que pase el tiempo, quieres que aparezca el escenario de la siguiente pantalla, pensando que esa visión te dará seguridad. Sin embargo, esto no es real. Cada cambio de pantalla solo supone eso, un cambio de escenario en el que la incertidumbre de lo que vendrá después sigue siendo la protagonista de la película de la vida.

Aquí nos encontramos con el primer error. Educar no es esperar que suceda lo siguiente, no es preparar para la siguiente etapa, no es desear llegar a la meta o al final de ningún viaje, es simplemente vivir cada momento como si fuese el último, extrayendo de él todo su jugo, sin perder detalle, haciendo que cada segundo sea tan intenso que tenga el valor de una hora. Y cuando la crianza te somete a largas noches de Dalsy y Apiretal, encontrar también en ellas el valor de estar viva, de sostener entre tus brazos la verdadera trascendencia de la vida: un hijo.

Dar la vida y criar a mis hijas despierta en mí agradecimiento. Agradezco la oportunidad y el honor. No obstante, es un agradecimiento que no me exime de la res-

ponsabilidad y del miedo; responsabilidad y miedo que me han hecho ganar y perder peso en diferentes momentos; responsabilidad y miedo que me han hecho dormir profundamente ante cualquier oportunidad para hacerlo y no volver a cerrar los ojos de verdad nunca más si tenía o tengo la menor sospecha de que mis hijas pueden necesitarme. Solo es cuestión de coger aire, de sonreír y, desde el agradecimiento, recordar mientras vuelvo a vivir los últimos veintiséis años de mi vida.

Ser madre es una gran responsabilidad, o al menos eso he pensado siempre, aunque en ocasiones me entran las dudas, sobre todo cuando recuerdo mi infancia, mi vida de niña y mi propia visión de mis padres durante esa etapa. En aquellos momentos pensaba que no se enteraban de mucho, o que al menos no era importante de lo que se enteraban. Quizá vivimos historias paralelas, o no. Aún hoy sigue habiendo muchas preguntas sin respuesta, probablemente porque mis padres y yo no nos hemos hecho las mismas preguntas. Todo esto forma parte de mi historia personal e influye en mi manera de ser y actuar con mis hijas.

Cuando imagino y reproduzco en mi mente conversaciones con ellas antes de que se produzcan, pienso en las que tuve con mis padres, y la verdad es que no recuerdo demasiado. Quizá lo único importante sea cómo las sentí y las viví, y no lo que se habló. Estos pensamientos en realidad son liberadores. El amor está por encima de todo, de todo lo que se puede escribir y de todo lo que se puede explicar.

La aventura de ser madre, de ser padre, solo tiene un argumento, que es único: amor incondicional mientras los acompañamos en su viaje, un viaje que es su viaje y nuestro viaje. Viaje en el que cada uno y cada una conseguiremos nuestro propio desarrollo personal.

Sacaré de mí en estas páginas «mi mejor versión», o al menos lo intentaré. Y lo haré mientras enredo mi cabeza y mi corazón en el discurso de este libro, desarrollando en él lo que me hubiera gustado saber el día que tuve en mis manos la primera ecografía de mi hija. Sin recetas, sin lecciones; veintiséis años después.

Con todo esto no puedo ni quiero asegurar el éxito; no sería real. Para adentrarnos en el mundo real de la crianza hablaré de errores, de los beneficios de equivocarnos, de ser imperfectos cuando criamos y educamos. Quiero destacar también la importancia de los sueños, de la imaginación.

Encontrar el equilibrio entre la ambición personal de cada madre y cada padre (nuestra vida, profesión, gustos, *hobbies*, viajes por hacer, logros por conquistar...) y lo que merecen nuestros hijos e hijas es la clave de la calma; la clave que nos permite disfrutar los momentos sin esperar más y sin culparnos de todo.

La felicidad personal tiene su punto de partida en saber que la vida no es una lista de adquisiciones o logros, ni tampoco de éxitos; mucho menos de hijos. La vida es difícil, a la vez que divertida, hay días muy largos pero es muy corta; es complicada e incontrolable. La humildad de saber y comprender esto nos permite superar las dificultades y avanzar en la aventura.

## 2.1. LA IMAGINACIÓN Y LA EMOCIÓN SIEMPRE GANAN A LA RAZÓN

RECETA: Paella de papá
------------------------

Para mis hijas no hay otra. Todo picadito, sin «estorbos» de verduras, solo arroz y pechuguita picada. Es la paella

de su papá. No la cambiarían ni por la del mejor cocinero del mundo. La imaginación y la emoción siempre ganan a la razón.

La imaginación es la capacidad de *ver* y *sentir* lo que no es real, el inmenso manantial del que nacen todas las invenciones y obras magnas del ser humano. Es sin lugar a dudas la capacidad más increíble que tenemos, la más transformadora, la más reveladora. Es un *poder*. Es lo que nos hace ser superhéroes y superheroínas. Y como dijo Spiderman: «Todo gran poder conlleva una gran responsabilidad». La imaginación nos permite sentir lo que sienten otros, escribir bellas obras literarias, diseñar grandes espacios arquitectónicos, componer música, criar y educar desde el amor a un hijo, a una hija. Esto es así porque nuestro cerebro es el único que puede emocionarse cuando imagina.

Desde aquella primera ecografía imagino cada día de la vida mis hijas. Y mientras imagino, siento; mientras imagino, VIVO. Vivo mi propia vida viviendo las suyas.

«HARRY: Profesor, ¿todo esto es real o solo está pasando en mi cabeza?

DUMBLEDORE: ¡Claro que está pasando en tu cabeza, Harry! ¿Pero por qué iba a significar eso que no es real?»

J. K. ROWLING

Esta idea es maravillosa. Es una idea que en nuestros días está avalada por la neurociencia; es como funciona nuestro cerebro. Pero puede ser igual de maravillosa que de peligrosa cuando se trata de educar. Nuestros hijos ya son; no los hacemos nosotros, aunque a la vez necesitamos «imaginarlos» para acompañarlos desde el amor incondicional sin desistir en la tarea.

Al imaginar, imaginamos la meta, el mañana, y esto es lo que nos invita a seguir, a superar las dificultades, a admitir las renunciadas, a encontrar luz en días de niebla y tormenta, a superar la frustración y la culpa, a sortear la ignorancia y la inexperiencia... Pero ¡cuidado!, nuestra imaginación no puede definir sus vidas. Se trata de su vida, la que tienen que construir y que no puede ni debe confundirse con la nuestra. En la nuestra están ellos, como un regalo, como una bendición. Sin embargo, sus vidas no son de nuestra propiedad.

Cuando podemos encontrar el equilibrio en esta idea llega la calma, y desde ella y junto con la admiración se construyen los renglones sobre los que ellos, nuestros hijos e hijas, escribirán su propia vida.

## 2.2. HEREDADO Y APRENDIDO

RECETA: Tortilla de patatas
-----------------------------

Cuando a la mayoría de la gente le preguntas cuál es la tortilla de patatas que más les gusta, casi todos contestan:

—¡La que hace mi madre!

Otra de las grandes incógnitas de la cocina es que con esos mínimos ingredientes, patatas, aceite, sal y huevos, puedan existir tantas variedades.

Cuando pienso en la tortilla de patatas de mi madre empiezo a salivar, mi cabeza se inunda con su olor, su textura en la boca, su sabor. Quizá una clave sean los huevos de nuestras gallinas, que solo se alimentan de trigo, maíz y verduras del huerto.

Aprovechando la tortilla de patatas de mi madre, os contaré que es esta imagen, la de su tortilla, la que llevo a mi

cabeza cada vez que soy consciente de que quiero insultar a alguien, romper algo, dar un grito. Es lo que llamo «raquetazo emocional» a mi cerebro: si imagino la tortilla de patatas de mi madre, entonces no es posible «pelear» con nadie.

La investigación en nuestros días nos dice que los chimpancés y los humanos tienen en común casi el 99 por ciento de la secuencia básica del ADN. Investigaciones arqueológicas y científicas anteriores han fijado en seis millones de años el tiempo que llevamos evolucionando por separado chimpancés y homínidos (el único superviviente de estos últimos es el *Homo sapiens* actual).

Si esto es así, ¿cómo es posible que dos hermanos sean tan diferentes?, hermanos biológicos, me refiero. Busquemos una explicación, porque tener esto claro hace que muchas familias dejen de plantearse la pregunta y, sobre todo y más importante, dejen de hacer comparaciones entre hermanos.

Las diferencias entre hermanos y hermanas de una misma familia (comparten el mismo código genético) que han sido criados en el mismo ambiente, bajo el mismo techo, con la misma comida y el mismo pediatra, lo que podría resumirse como una crianza similar, pueden ser muy evidentes, diferencias reales y acusadas.

Mis dos hijas, que, con tres años de diferencia, comparten un mismo código genético, una misma casa, una misma familia, un mismo contexto, son sin embargo bastante distintas: una es rubia y la otra morena; una tiene ojos claros, los de la otra son oscuros; una prefiere la literatura, la otra las matemáticas, y así podríamos hacer una lista de diferencias increíble, también en carácter, en formas, en respuestas, en hábitos o en gustos. ¿Por qué?

La primera razón es genética. La combinación genética de dos hermanos puede ser muy diferente aunque sus progenitores sean los mismos. Cuando el óvulo es fecun-

dado por el espermatozoide se produce una combinación del ADN de uno con el otro. Se trata de una recombinación de miles de millones de posibilidades, por lo que se pueden crear individuos muy diferentes con material genético similar, lo que se evidencia en el nacimiento de hermanos muy diferentes.

Estas diferencias genéticas provocan además que la relación de estos hijos e hijas con sus progenitores o tutores sea muy diferente entre unos y otros. No tratamos a todos de igual forma.

Estas diferencias se combinan con realidades contextuales diferentes que en ocasiones no tenemos en cuenta.

Mi hija Mar nació la primera, es la mayor; durante más de tres años fue hija única, nieta única, sobrina única, hija de madre y padre inexpertos. Elena nació la segunda y se convirtió en la hermana menor; nunca fue hija única, y cuando ella nació su mamá y su papá ya eran *expertos*. Apenas estrenó casi nada: cuna, cochecito, ropa, trona y juguetes fueron heredados.

Con todo esto, me puedo plantear si realmente las dos han vivido en la «misma casa», y a poco que reflexione la respuesta es no. Esto no significa que el amor incondicional por ambas no haya sido idéntico, aunque haya sido vivido de forma diferente. Porque las normas y los valores transmitidos a ambas han sido interpretados de manera diferente.

Esta realidad diversa establece un diálogo muy distinto también con los contextos no compartidos. La escuela es una influencia destacada (no vivieron la misma experiencia, ni parecida, aunque sí estuvieron en el mismo colegio). Los referentes educativos condicionan la personalidad de cada niño y niña en los primeros años y esto no tuvo nada que ver. A veces pienso si no es cuestión de suerte, y entonces pienso también que no deberíamos

permitir que «por mala suerte» te toque un mal maestro en los primeros años de escuela.

Mis hijas recibieron estímulos muy diferentes del entorno próximo y eso ha hecho que tengan visiones únicas de la realidad, de sus realidades, con matices y creencias distintas a las de cualquier otra persona, incluyendo a su hermana. Cada una de ellas es única.

Esta realidad y estas diferencias han hecho que cada una construya su autoconcepto, su Yo.

Algunas características del carácter pueden ser heredadas, pero la construcción de la personalidad nunca. Se construye en una relación de diálogo e interacción también única. Las comparaciones pueden ser lo peor en el desarrollo de cualquier niño o niña: comparaciones con hermanos, con familiares, con vecinos o conocidos.

### 2.3. CAPACIDADES Y CREENCIAS

RECETA: Ensalada de frutos secos
----------------------------------

Nueces, almendras, avellanas, pistachos, nueces de macadamia, piñones y anacardos mezclados con diferentes tipos de lechugas, brotes verdes, algún queso, aguacate o frutas como la granada o la manzana verde son un auténtico manjar, pero qué increíble es que unos frutos tan pequeños puedan tener tanta capacidad (potencial), puedan encerrar tanto: vitaminas, proteínas, minerales, fibra y grasas monoinsaturadas... ¡Qué maravilla en tan poco!

Cuando hablamos de capacidades hablamos de potencial. La Real Academia Española de la Lengua dice que *capacidad* es una cualidad, una oportunidad, lugar o medio para ejecutar algo. La psicóloga Teresa Mauri la define como poder o potencialidad que uno tiene en un

momento dado de llevar a cabo una actividad entendida en sentido amplio.

Imaginemos que en mi cuenta bancaria tengo tantos ahorros que soy millonaria (¡ya es imaginar!). Imaginemos que estoy en la calle, no tengo móvil, ni dinero, ni tarjetas y tengo mucha hambre. ¿Puedo comer? La respuesta es no. Tengo capacidad, potencial, aunque no puedo ejecutar nada. Pues la vida del ser humano es igual. Nacemos con un enorme potencial, pero eso no es garantía. Potencial, poder hacer algo, no es garantía de hacerlo.

La capacidad de nuestros niños y niñas es ilimitada, solo la limitan nuestras debilidades a la hora de proyectar expectativas, nuestro miedo a lo desconocido, nuestra desconfianza en nosotros y nosotras mismas.

«Todo niño es un artista.

Porque todo niño cree ciegamente en su propio talento.

La razón es que no tienen ningún miedo a equivocarse.

Hasta que el sistema les va enseñando poco a poco que el error existe y que deben avergonzarse de él.»

KEN ROBINSON

Una mariposa solo es un gusano, una oruga que ha completado con éxito su transformación.

¿Qué sucede con las creencias?

Las creencias hacen que no podamos identificar y diferenciar realmente lo que creo, lo que pienso y lo que es.

Cuenta una leyenda sufí que un experto mercader debía atravesar el desierto con una reata de camellos. Tenía una gran experiencia en aquel trabajo, pero andaba preocupado; no sabía si tendría fuerzas y recursos para hacer la travesía en

una sola jornada, y pasar la noche solo en el desierto no era muy apetecible. Mientras explicaba la situación en casa a su esposa y sus hijos (contar nuestros problemas nos ayuda a visualizarlos desde fuera y darles un orden mientras les ponemos palabras), su hijo adolescente se levantó de la mesa y le dijo:

—Ha llegado la hora de viajar contigo, papá, yo te acompañaré.

—¡Pero, hijo! —dijo su padre—. Eres muy joven, no tienes experiencia y este es un trabajo duro.

—Lo sé, papá. Pero también sé que, si quiero crecer, aprender y vivir, la mejor forma de hacerlo es viajar, recorrer etapas del camino y aprender en cada una de ellas. Si puedes hacer el viaje con un referente al que admiras, mucho mejor. ¡Está decidido! Iré contigo.

El padre y la madre se miraron y, sin mediar palabra, ambos entendieron que había llegado el momento.

—Está bien, hijo, ve con tu padre —dijo la madre—. No olvides que tu padre es sabio, lo es por amor y por experiencia. Habrá cosas que no entiendas, que querrás hacer de otra manera, pero recuerda que nada que no se conoce de verdad puede ser cambiado.

A la mañana siguiente, padre e hijo adolescente se pusieron en marcha.

Anduvieron todo el día con sus camellos, hubo momentos difíciles, algunas caídas..., pero también momentos de risa, momentos para guardar en lo más profundo de la retina y del corazón.

El hijo se sentía «tan mayor» que llegó a pensar que aquella mañana, cuando se puso los pantalones, le quedaban más cortos que el día anterior.

El padre se dio cuenta de que su cabeza iba más alta de lo normal. Era la admiración hacia su hijo, el orgullo.

Al caer la noche decidieron acampar junto a una duna, que los protegería de posibles ventiscas de arena. Pararon, ordenaron el campamento. El joven preguntaba los porqués y lo cuestionaba casi todo. El padre lo escuchaba con calma y con muchos silencios. Había cosas que explicaba y cosas que no, pero siempre con una mirada de admiración incuestionable.

Mientras el padre preparaba el fuego para cocinar el *zarb*, la comida tradicional beduina, le pidió a su hijo que fuese hasta los camellos. En sus alforjas había una cuerda y una estaca; debía sacarlas de la alforja, atar la cuerda a la jácquima del camello en uno de sus extremos y el otro a la estaca, e hincar esta en el suelo. Así podrían descansar tranquilos, ningún camello se escaparía y se perdería entre las dunas.

El hijo hizo lo que el padre decía. Tuvo que pedirle ayuda con los nudos, no sabía bien cómo hacerlos, y los nudos siempre dan seguridad.

De pronto el joven gritó:

—¡Baba, el camello número doce, el último camello, no tiene cuerda y estaca en su alforja! ¿Qué hago?

El padre, desde la seguridad que da la experiencia y con la admiración que provoca la juventud, miró a su hijo con una sonrisa y le dijo:

—¡No te preocupes, hijo! Haz como si lo ataras. Ve a su alforja, haz como que sacas cuerda y estaca, haz como que haces los nudos, haz como que hincas la estaca en la arena y ven tranquilamente a cenar y a descansar.

—¿Cómo haremos eso, baba? —gritó el hijo—. El camello se escapará y, si lo perdemos, con él perderemos todas las ganancias de este viaje.

—Si lo que te digo no te parece buena idea, puedes quedarte toda la noche vigilando al camello número doce. Yo cenaré, contemplaré el cielo y después dormiré para descansar; mañana nos espera una dura jornada.

El joven se enfadó mucho con la respuesta de su padre. Protestó, aunque no recibió respuesta. Después decidió vigilar el camello, pero pasados quince minutos estaba cansado y, aunque no confiaba en la solución que le había dado su padre, optó por ejecutarla y de ese modo poder descansar, y si el camello se escapaba no ser él el culpable.

El joven hizo «como que» ataba al camello con el mismo procedimiento que había atado a los demás y se fue a descansar junto a su padre.

A la mañana siguiente, con el primer rayo de sol, el joven abrió los ojos y se fue directamente al camello número doce. Y allí estaba, descansando plácidamente.

«¡Bien! —pensó el chico—, ¡qué suerte hemos tenido!» Lo cierto era que no confiaba demasiado en la estrategia de su padre.

Mientras este levantaba el campamento y preparaba el té, el joven seguía preguntándose por la estrategia de «atar sin atar» al camello.

—¡Baba! —dijo el joven—. Si no hubiese hecho como que lo ataba, ¿crees que se habría marchado?

—Creo que sí.

—¿Por qué?

—Porque el camello ha pensado todo el tiempo que estaba atado. Desata los camellos, hijo; pronto iniciaremos la marcha.

El joven hizo lo propio. Los camellos se pusieron en pie e iniciaron la marcha.

—¡Baba! —gritó el joven—. ¡El camello número doce no quiere andar!

—¿Lo has desatado? —dijo el padre.

—Baba, el camello número doce no estaba atado.

—¿Qué hiciste anoche con el camello número doce?

—Hice como que lo ataba, pero no lo até.

—Pues eso, si anoche hiciste «como que» lo atabas, hoy tienes que hacer «como que» lo desatas.

El muchacho no estaba convencido, pero hizo lo que su padre decía. Hizo «como que» arrancaba la estaca, «como que» desataba la cuerda, «como que» guardaba cuerda y estaca en la alforja. Entonces el camello se puso en marcha.

Esto son nuestras creencias, lo que creemos que es real y no lo es, pero nos hace actuar como si lo fuese.

Es la razón por la que no se van los elefantes nacidos en cautividad de los circos aunque solo estén sujetos por una pequeña cadena. Son los principios en los que se basa la doma animal. Se trata de la indefensión aprendida, de la impotencia aprendida.

La teoría dice que los seres humanos podemos pensar, razonar, comprender, y que estas habilidades nos pueden ayudar a abandonar las creencias limitantes. Nuestras habilidades cognitivas superiores nos deberían ayudar a darnos cuenta de lo que nos ata, conocer de verdad nuestras capacidades ilimitadas y nuestras posibilidades.

La pregunta es si nos damos cuenta de ello. Si somos conscientes de nuestras limitaciones y creencias. Y la pregunta se extiende también al ámbito educativo: ¿educamos al amparo de nuestras creencias y contribuimos a que nuestros menores graben de forma indefinida en el tiempo las suyas?

Quizá, después de tomar conciencia de la existencia de nuestras creencias, ha llegado el momento de plantearnos retos. Ha llegado la oportunidad de tomar conciencia del poder de los retos. El objetivo de una vida es una vida con objetivos.

Acoger el valor de los cambios, resistirnos a estos, es ir en contra de la fluidez de la vida, de la evolución. Qui-

zá ha llegado la hora de dejar de dar respuestas y empezar a plantearnos preguntas.

Si creemos que las cosas son como son y que no se pueden cambiar, no cambiará nada. Si nos preguntamos el porqué de cada situación, de cada conducta y de cada respuesta, nos estamos dando permiso para el cambio, para la mejora, y con ello estamos dando permiso también a la evolución de nuestros hijos e hijas.

Las creencias son disposiciones mentales, constructos que definen la actitud con la que hacemos nuestro propio viaje de vida; convivimos cada minuto con ellas y necesitan ser revisadas, cuestionadas y en muchas ocasiones sustituidas. Esto dará paso a nuevas experiencias, nuevos horizontes, nuevas miradas.

## 2.4. FORTALEZAS QUE NOS HACEN DIFERENTES

RECETA: Potaje de legumbres con lo que hay

Cuando cocino lentejas siempre hay un protocolo: abrir la nevera, mirar e ir sacando lo que puede ser útil, el pimiento más pasado, el trozo de cebolla empezado, el lomo de orza cocinado el día anterior, el trozo de chorizo que se está secando demasiado o las puntas de jamón no utilizadas en su momento.

Para mis hijas son las lentejas más ricas del mundo. Eso sí, nunca salen iguales, porque nunca tengo lo mismo en el frigorífico.

Cuando era pequeña, con algo menos de cinco años sabía dividir con decimales, leer y escribir cuentos y hacer bordados en punto de cruz. Colaboraba en la recolección de la aceituna o de las almendras, ayudaba a lavar la ropa en el lavadero de la fuente y podía mover-

me por el campo varios kilómetros sin la compañía de un adulto.

Visto así, alguien podría pensar que era una niña «más inteligente de lo normal». Pero quizá no todo es lo que parece.

Hasta esa edad yo fui criada y amada por mis abuelos maternos y mi tía en un cortijo de la Alpujarra, mientras mi padre y mi madre trabajaban en Alemania. Allí asistí a una escuela unitaria rural donde convivía con niños y niñas de diferentes edades. Yo era la más pequeña; los mayores creo que llegaban hasta los catorce años, aunque a mí me parecían mucho más mayores.

Allí aprendí lo que todos aprendían, y lo aprendí porque nadie pensó que no podía hacerlo.

Por las tardes mi tía bordaba su ajuar y siempre sobraba algún trozo de tela para mí en el que yo bordaba «como ella».

Cuando todos salían al campo a recoger almendras o aceitunas, yo salía con ellos. Recuerdo aquellos días como días «de trabajo», y me encantaba ver el resultado: la cesta de almendras llena, mi cesta, la que mi abuelo había hecho para mí.

Pasó el tiempo, las circunstancias cambiaron, mis padres volvieron de Alemania y me tocó irme a vivir con ellos a la ciudad de Granada. Me escolarizaron en un centro ordinario, en 1.º de EGB. En ese curso solo estuve tres días; cuando el profesorado observó «todo lo que sabía», decidieron colocarme en 2.º (ahora entiendo que fui «una sobredotada sin papeles»).

Con el paso del tiempo empecé a «fracasar» en el cole, a sacar malas notas, hasta que en 7.º de EGB les dijeron a mis padres que no tenía muchas posibilidades, que debía repetir y que al terminar 8.º era mejor que no siguiera estudiando, que con una FP «facilita» estaría bien. Repetí

curso, obtuve el graduado escolar y, en contra del consejo, me marché al instituto. Superé el bachillerato, aprendí a copiar en los exámenes, aprendí a aprobar, a dirigir grupos, a organizar competiciones deportivas, fiestas y viajes de estudios.

En el instituto conseguí mi título, pero siempre como una «mala estudiante»; nunca encontré mi sitio, al menos en lo académico. Hice ciencias (Física, Química y Biología), y la razón fue que el chico que me gustaba también las haría (nunca lo supo, nunca me cogió la mano). Suspendía la asignatura de Lengua y ganaba cada año el premio de literatura (relatos cortos y poesía) del instituto. Nunca entendí nada de lo que sucedía; nunca me entendí ni entendí a los demás.

Después del instituto, y también por razones del azar, me convertí en estudiante de Magisterio. Quizá el azar no es tal: fui educada en una sociedad macerada en valores machistas, donde la mujer tenía limitaciones de todo tipo, y Magisterio era una opción para las chicas, y quizá no demasiado inteligentes. Hoy sé que ser maestra es la profesión más maravillosa del planeta, aunque fueron mi desorientación, mi mal formado autoconcepto, mi falta de referentes positivos académicos y profesionales, mis ganas de vivir la universidad y el azar los que me llevaron hasta esta maravillosa profesión.

En los primeros días de universidad, en una clase de la asignatura de Psicología de la Educación nos tocaba trabajar un tema: la inteligencia.

Me alegré mucho, pensé que por fin me enteraría de mi situación, de cómo era yo, de si era inteligente o no. La profesora ubicó el tema a finales del siglo XIX, en el psicólogo francés Binet, creador de los test de inteligencia que aún se utilizan hoy. Leí la definición de inteligencia de este autor: «La inteligencia es la habilidad para tomar y

mantener determinada dirección, adaptarse a nuevas situaciones y tener la capacidad para criticar los propios actos». Entonces pensé que yo me adaptaba bien, que era inteligente, pero, tras escuchar las explicaciones sobre cómo eran los test, me di cuenta de que estaba bastante lejos de ser inteligente. Mi conclusión fue que la inteligencia era lo que mide el test de Binet, y ¿qué mide el test de Binet? La inteligencia.

Realmente no resolví nada. Aprobé el correspondiente examen, eso sí.

Yo imaginaba (siempre lo he hecho con todo lo que no entiendo) que la inteligencia era una bolita roja que tenía en mi cerebro. Podía tener una gran bolita roja o una pequeña bolita roja. Yo la mía la visualizaba más bien pequeña.

Pasó el tiempo, mucho tiempo, y me fui defendiendo con mi bolita roja. En la universidad sacaba mejores notas que en el instituto y seguía con mi vida paralela, organizar e inventar.

Al terminar Magisterio empecé a trabajar como maestra y por la noche seguí en la facultad haciendo Pedagogía. Mi bolita roja seguía igual de pequeña. Las notas no eran malas y yo seguí improvisando e inventando; los retos siempre me atrajeron.

Al terminar Pedagogía decidí seguir trabajando. Por aquel entonces ya compaginaba varios trabajos en el colegio como maestra y en una academia como formadora, e inicié estudios de doctorado. Fue en 1992 cuando escuché por primera vez a Howard Gardner hablar sobre la teoría de las inteligencias múltiples. Todo cambió. Fue entonces cuando entendí que no tenía una bolita roja, que lo que yo tenía, como todo el mundo, eran muchas bolitas y de diferentes colores y tamaños. Empezaba a entenderme.

Entendía que mi bolita musical era muy pequeña; que

la bolita lingüística era un poquito más grande, aunque estaba algo dañada por la experiencia en la escuela con el inglés (sigue fastidiada), pese a que escribir y hablar no se me daba especialmente mal; descubrí que mi bolita matemática era mediocre; que la viso-espacial también, pero que la natural aumentaba de tamaño cuando tenía la más mínima oportunidad. Descubría mis posibilidades intrapersonales e interpersonales, el tamaño de estas bolitas era aceptable, y descubrí que juntas conformaban la inteligencia emocional. Mi bolita motriz era aceptable pero no destacable. Poco a poco iba conociéndome y entendiéndome más. Leí cuanto pude del tema, de forma autodidacta y sin internet, y al cabo de un tiempo di mi primera conferencia sobre inteligencias múltiples e inteligencia emocional.

Lo cierto es que por aquella época ningún profesor de la universidad con influencia daba mucha importancia a mis intereses.

Tuvo que pasar más de una década para que yo entendiese que mi esquema de bolitas era erróneo, porque no se trataba de bolitas separadas en mi cabeza. El esquema imaginario cambió. Entendía que lo que tenía era una gran bola de discoteca en la que se entremezclaban muchos colores diferentes. Unos más brillantes que otros pero todos funcionando a la vez. Los más débiles se sostienen en los fuertes, y el éxito depende de conocerlos, valorarlos y utilizarlos según procede. Aquello fue un gran descubrimiento.

Cuando hablo de esto siempre recuerdo la leyenda oriental del helecho y el bambú:

Aquel chico decidió darse por vencido, renunció a su trabajo, a sus relaciones y a su vida. En aquel trágico momento deci-

dió ir al bosque y allí buscar y hablar con la vieja maestra que lo habitaba.

Después de un largo día de búsqueda la encontró. La anciana lo invitó a compartir una olorosa infusión. El joven, sentado junto a la hoguera, empezó a hablar mientras saboreaba el bosque en una taza. La maestra escuchaba. Después de un largo rato contando su historia, se hizo el silencio y al cabo de poco el chico dijo:

—¿Podría darme una buena razón para no darme por vencido?

—Mira a tu alrededor —le dijo la maestra—, ¿ves el helecho y el bambú?

—Sí —respondió el joven.

—Cuando sembré las semillas del helecho y el bambú, las cuidé muy bien. El helecho creció rápidamente. Su verde brillante cubría el suelo. Pero nada salió de la semilla de bambú. Sin embargo, no renuncié al bambú.

»El segundo año, el helecho creció más brillante y abundante y, de nuevo, nada creció de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.

»El tercer año, nada brotó de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.

»El cuarto año, nuevamente, nada salió de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.

»El quinto año, un diminuto brote de bambú se asomó en la tierra. En comparación con el helecho era aparentemente muy pequeño e insignificante.

»El sexto año, el bambú creció más de veinte metros de altura. Se había pasado cinco años echando raíces que lo sostuvieran. Aquellas raíces lo hicieron fuerte y le dieron lo que necesitaba para sobrevivir.

»¿Sabías que todo este tiempo que has estado luchando en realidad has estado echando raíces? —le dijo la anciana, y

continuó—: El bambú tiene un propósito diferente al del helecho; sin embargo, ambos son necesarios y hacen del bosque un lugar hermoso.

»Nunca te arrepientas de un día en tu vida. Los buenos días te dan plenitud. Los malos días te dan experiencia. Ambos son esenciales para la vida —le dijo la maestra—. La plenitud te mantiene dulce. Los intentos te mantienen fuerte. Las penas te mantienen humano. Las caídas te mantienen humilde. El éxito te mantiene brillante.

»Si no consigues lo que anhelas, no desesperes. Quizá solo estés echando raíces. El potencial de cada persona se manifiesta de forma diferente y en momentos diferentes. Es necesario amar y respetar los tiempos.

Nuestro papel como padres y madres no es elegir el tamaño de las «bolitas de nuestros hijos», solo es darles la oportunidad de conocerse.

## 2.5. PERSONAS QUE VIVIRÁN EN EL SIGLO XXII

RECETA: Huevos fritos con ajos y aceite de oliva

Los huevos fritos con ajos y aceite de oliva deberían ser uno de los grandes tesoros de la humanidad del siglo XXII.

Cada época de la historia ha ayudado al ser humano a evolucionar de forma diferente. Vivimos en una época de cambios, o quizá estamos sobre el escenario (como actores y actrices) de un cambio de época. Una pandemia nos ha puesto los pies en el suelo, nos ha mostrado la vulnerabilidad del ser humano y nos ha devuelto (espe-

ro) a lo importante. Aceleración, globalización, acumulación desbordante de información (que no de sabiduría), creciente hegemonía de la ciencia y la tecnología sobre el resto de los saberes e incertidumbre, mucha incertidumbre.

Esta realidad nos hace preguntarnos cómo son y cómo deben ser las personas que habiten el planeta, nuestro país, nuestra región, nuestra localidad, nuestra vida en este «loco siglo XXI». Al reflexionar sobre esta cuestión nos planteamos cómo debería ser la educación de nuestra infancia, de esas personas que no solo vivirán este siglo XXI como invitados sino que serán los anfitriones y protagonistas de lo que en él acontezca.

En el tiempo en que vivimos está muy presente en diferentes foros la preocupación acerca de qué habilidades deberíamos desarrollar, deberían desarrollar nuestros menores para moverse en un mundo tan cambiante y global, un mundo que ha cambiado mucho en las últimas décadas y que lo sigue haciendo de forma vertiginosa.

Nos encontramos ante la cuarta o quizá la quinta revolución.

«El cerebro se modifica cuando aprende, crea una red nueva, que es lo que los neurólogos llaman el diseño de la arquitectura cerebral.»

FRANCISCO CAJIAO

Los diferentes informes y expertos coinciden en que las habilidades que debemos desarrollar y potenciar hacia la excelencia son la creatividad, el pensamiento crítico, la resolución de problemas no predecibles, la toma de decisiones, la improvisación, cruzar datos y la elección-regulación emocional.