

**Tribuna** David Bueno. Director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

# Educació estricta



**E**ducar els fills no és senzill. No hi ha manual d'instruccions i qualsevol consell pot ser útil per a algunes persones i ineficaç per a d'altres. Cada relació interpersonal és única i va evolucionant amb el temps. Aquestes diferències fan que hi hagi persones que apostin per ser molt estrictes amb els seus fills, mentre que d'altres prefereixen ser més permissives. Ara bé, malgrat que no hi pugui haver receptes universalment vàlides, sí que es disposa de dades que ens haurien d'induir a reflexions profundes. Per exemple, segons un article publicat a finals de març a la revista *Development and Psychopathology*, una educació massa estricta influeix en la morfologia i el funcionament de determinades zones del cervell, i aquests canvis afavoreixen la manifestació de comportaments associats a més impulsivitat, ansietat i depressió durant l'adolescència, els quals es poden mantenir durant la vida adulta.

**FA UNS ANYS QUE SE SAP** que l'estil de criança afecta com es construeix el cervell. Des de la psicologia s'identifiquen dos grans tipus de criança, anomenats positiva i negativa. La criança negativa es defineix com la relació basada en la poca o nul·la calidesa afectiva, o també en la indiferència, la negligència i, fins i tot, en el rebuig o l'hostilitat cap als fills. En contraposició, la positiva implica una afectivitat basada en la confiança i la cura no sobreprotectora, i en la coherència entre recompenses i amonestacions de caire educatiu. Les persones que han tingut una criança negativa adquireixen una estructura neuronal en algunes zones del cervell que fa que, quan arriben a l'adolescència i la jo-

“Imposar les normes de manera no reflexiva, i les amonestacions i càstigs sense una implicació emocional positiva, té conseqüències negatives

ventut, siguin més influenciables per l'estrès, menys curioses, més impulsives i amb més propensió a tenir depressió.

**EN AQUEST NOU TREBALL** que s'acaba de publicar, s'ha fet un seguiment de quasi un centenar d'infants canadencs, des dels 2 fins als 9 anys, en què s'ha valorat anualment fins a quin punt l'educació que rebien a casa per part dels pares era estricta i el nivell d'ansietat que això els provocava. Després, quan van assolir els 16 anys se'ls va examinar l'estructura del cervell i es van avaluar algunes característiques de comportament. En tots els casos examinats, però, els autors han tingut molt en compte que els infants no rebessin maltractaments físics ni psicològics, que sabien que influeixen negativament en la construcció del cervell. L'objectiu era veure quina influència té aquest tipus d'educació, que sovint és percebuda pels infants com més freda i distant, en la construcció del cervell, en comparació amb una de més permissiva i càlida, i com això influeix posteriorment en el seu comportament quan assoleixen l'adolescència. En aquest context, es considera que una educació és estricta quan les normes s'imposen de manera no reflexiva, i les amonestacions i càstigs per infringir-les són severes, en el

sentit que no van acompanyats d'una implicació emocional positiva per part dels progenitors, la qual cosa acostuma a generar en els infants sensacions d'indefensió i de manca de protecció.

**UN DELS EFECTES IMMEDIATS** en els infants educats de manera molt estricta va ser un increment d'ansietat, que en alguns casos implica alteracions profundes del comportament però en molts d'altres són més subtils, però no per això poc importants. En arribar a l'adolescència, dues zones molt concretes del seu cervell presentaven un volum més petit: l'amígdala, que és l'estructura que genera les emocions, i l'escorça prefrontal, que és on es gestionen les emocions i es genera el pensament reflexiu. Aquestes alteracions coincideixen amb els canvis de comportament detectats, que inclouen més inseguretat i rebellia i una disminució de l'autoestima, a banda de més ansietat, impulsivitat i propensió a la depressió, i de menys capacitat de gestionar l'estrès.

**TOT AIXÒ NO VOLDIR**, en cap cas, que hàgim de ser absolutament permissius i laxes amb els nostres fills i filles, atès que també se sap que un excés de laxitud tampoc afavoreix la maduració completa de les estructures neuronals. De vegades cal reconduir algunes de les seves actituds, pel seu propi bé. El que impliquen els resultats d'aquest treball és que la manera més eficient d'educar-los, pensant en el seu futur com a persones empoderades i emocionalment estables, capaces de gestionar l'estrès, és mostrant-los sempre la nostra estima més profunda i un suport emocional positiu. El missatge que han de percebre és que reconduïm les seves actituds perquè confiem en ells, i per tant que ells poden confiar en nosaltres.