FERNANDO ALBERCA

Cómo entrenar a su dragón interior

APRENDE A GESTIONAR LAS EMOCIONES DE TU HIJO

Fernando Alberca

Cómo entrenar a su dragón interior

aprende a gestionar las emociones de tu hijo

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico.**

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Fernando Alberca, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Temas de Hoy es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.temasdehoy.es
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-9998-591-6
Depósito legal: B. 5.188-2017
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

Introducción 13

Emociones y sentimientos,
dos conceptos diferentes

1. Entender las emociones 21
   La salud emocional es más importante que la inteligencia 27
   Claves sobre lo que sentimos 33
   El apoyo sobre el que crecen emocionalmente los hijos 37
   Diecinueve características de las emociones 40
   ¿Qué le pasa a nuestro hijo al emocionarse? 43

2. Cómo controlar las emociones de los hijos 45
¿Se puede controlar una emoción que es involuntaria? 46
Dominar las emociones 49
Cómo explicarles las emociones 51
La importancia de los padres en las emociones de los hijos 55

3. El Mapa Emocional 57
El valle emocional 60
El centro emocional 61
La cumbre emocional 63
La orquesta de las emociones 64

Las emociones básicas

4. El miedo 69
El individualismo 70
El temor 84
Cómo explicar qué es el miedo 86
Enseñar a gestionar el miedo 89
Actitud y reflexiones 91
Propuesta de acciones para los padres 94
Modos de detectar el miedo 106

5. La tristeza 111
El aislamiento 113
La pena 116

El pesar 122
Cómo explicar qué es la tristeza 124
Enseñar a gestionar la tristeza 126
Actitud y reflexiones 128
Propuesta de acciones para los padres 130
Modos de detectar la tristeza 138

6. La ira 141
El asco 143
El enfado 146
Cómo explicar qué es la ira 151
Enseñar a gestionar la ira 154
Actitud y reflexiones 155
Propuestas de acciones para los padres 157
Modos de detectar la ira 164

7. La alegría 167
El agrado 169
La serenidad 174
El contento 176
La aceptación 179
La compasión 182
El afecto 185
Cómo explicar qué es la alegría 195
Enseñar a gestionar la alegría 197
Actitud y reflexiones 198
Propuesta de acciones para los padres 199
Modos de detectar la alegría 203

Test y anexos

8. Test para padres e hijos 209
Identificación de las emociones (para hijos de seis a nueve años) 209
Identificación de las emociones (para hijos a partir de diez años) 211
Identificación de las emociones (para padres) 214
Conceptos emocionales (para padres) 218

9. La influencia emocional de los hábitos 223
En los juegos 223
En las películas 228
En las lecturas 232
En los hábitos digitales 235
En los conflictos familiares 238
En el ámbito escolar 239

Agradecimientos 243

1
Entender las emociones

En la Johns Hopkins University, los investigadores Watson y Morgan descubrieron que en los primeros meses de vida el niño manifiesta solo tres emociones: temor, rabia y amor. Bechterev encontró dos más: la satisfacción y la insatisfacción. Un par de años después, Bridges incrementó estas cinco emociones, añadiendo: celos, alegría, afecto, excitación, pena y gusto.

La madurez hace que las emociones —las nuestras y las de nuestros hijos— sean cada vez más variadas y cada vez más complejas. Esto es así porque según se desarrolla el aprendizaje emocional los estímulos, las asociaciones de ideas y las experiencias vividas son más ricas y se distinguen más matices. Se logran cifrar al menos sesenta emociones y sentimientos diferentes (cuarenta y una

emociones y diecisiete sentimientos), agrupadas en trece grupos, todas ellos aglutinados en cuatro emociones básicas: el miedo, la tristeza, la ira y la alegría.

Todas las emociones son buenas, porque aportan riqueza, personalidad, sabiduría, posibilidad y capacidad. Pero la intensidad, frecuencia, inhibición y cambios en su forma de ser o actuar es lo que determina que haya en nuestros hijos un equilibrio o desequilibrio emocional y, en consecuencia, que las emociones les beneficien o perjudiquen en un momento dado de su vida, según el aprovechamiento de las mismas. De ahí, la necesidad de una educación emocional acertada como padres.

El componente emocional es la base de la felicidad de los jóvenes. Los sentimientos son los que alimentan lo más humano que tienen: la creatividad, la imaginación, los ideales, la superación, la esperanza, la síntesis, la confianza y el abandono en otro. Lo que una vez asegurada esta parte, permite aprovechar también la más instintiva y animal: la atención, la memoria, la razón y la lógica. Todo es humano.

En nuestros días, la emoción es mucho más necesaria que antes para la atención —esto es lo que significa que nuestro siglo sea emocional—. Hoy necesitamos, por ejemplo, sentir la pasión del profesor para cambiar la tendencia del fracaso escolar. Cultivar la razón sin emoción es intentar arar en el mar. El verdadero aprendizaje exige ambas; si no fuera así, sería solo repetición. Antes se aprendía sin tener que contar con la emoción del maes-

tro porque teníamos la de la satisfacción del deber cumplido, la satisfacción de los padres a su vez satisfechos de un hijo que era buen alumno y que estudiaba cosas útiles para la vida: satisfacción, al fin al cabo; es decir, emoción.

Que ambas —razón y emoción— no son solo hermanas, sino siamesas, lo confirma el hecho de que cuando queremos reducir una emoción que nos paraliza utilizamos eficazmente la razón. Por ejemplo, si sentimos miedo al fracaso, recurriremos a la razón pensando que no será probable que ocurra o que si sucede no tendrá consecuencias graves. Y al contrario, cuando el exceso es de razón conviene acudir a la emoción pensando en la satisfacción que lograremos al hacerlo o lo contento que otros se pondrán.

El componente más humano es emocional y es con el que nuestro hijo cuenta. Cuando le falla la razón, es la emoción la que le levanta. Por el contrario, cuando es la emoción la que fracasa, la razón apenas tiene fuerza para alentarle. La emoción es la que permanece y convierte el éxito en éxito, el fracaso en fracaso e incluso es capaz de transformar el fracaso en éxito. El componente emocional es la clave para entender realmente cómo es nuestro hijo y cómo actúa.

Una persona que quiera ayudar a otra inevitablemente debe, en primer lugar, conectar las sensaciones y las emociones, y después la razón. La emoción pesa más y es más generosa, de ahí su importancia para la solución de problemas racionales.

Desde finales del siglo pasado las emociones han sido objeto de numerosos estudios, quizá más relacionados con la medicina y psicología —neurología— y menos con la filosofía, sociología, educación y antropología. Así se han llegado a identificar los mecanismos neurológicos que intervienen en el comportamiento humano, pero ha faltado explicar cómo afecta en nosotros y en nuestra felicidad la cultura, el aprendizaje, la educación, la experiencia, las convicciones, la moral, las creencias, la inteligencia, la voluntad y la libertad, pese a que incluso estos atañen a la salud y a nuestra psicología y no al revés. Es decir, que la ansiedad daña más veces al estómago que el estómago dañado genera ansiedad.

Compartimentar el cerebro es una visión propia de una parte de él —solo la izquierda—, que clasifica lo que vemos y aprendemos. Pero la realidad no se deja clasificar con tanta facilidad. Ni siquiera somos solo cerebro, aunque a veces nos evalúen e intenten conocer por ello; igual que no solo somos piernas, brazos, ojos, cara o sexo. Somos mucho más. También cuerpo y espíritu muy ricos, gracias —entre otros elementos— a las emociones y sus infinitas combinaciones. Por eso podemos decir, aunque suene a trabalenguas, que el ser humano más humano debe ser todo humano: racional y emocionalmente humano.

Para entender a los hijos —en realidad, a cualquier persona— se ha de comprender primero lo que sienten

—sus sensaciones, emociones, sentimientos e impulsos— para descubrir luego lo que piensan. Muchos padres se quejan de que sus hijos parecen herméticos. Pero todas las casas tienen una puerta, grande o pequeña, accesible o inaccesible. Hemos de encontrarla. Buscarla de verdad sabiendo que siempre está en la fachada emocional. Desde el corazón a la cabeza siempre, nunca desde la cabeza al corazón. Queremos querer a alguien primero y entonces le conocemos después, no al revés, aunque a veces lo parezca.

Para los padres de hoy las emociones se han convertido en el gran aliado, a pesar de que en ocasiones parezca que son el enemigo. Los hijos no suelen saber expresar sus ideas exactas, y por eso sus emociones son en realidad las que nos transmiten qué está pasando en su interior, con qué enemigos se enfrenta y con qué dragones cuenta para defenderse. Aprender a interpretarlas y enseñarles a ellos a gestionarlas es vital para el buen entendimiento entre padres e hijos.

—Jaime, ¿ya le has dicho a tu padre que has sacado un tres? —le pregunté.

—No. No puedo.

—¿No le has contado cómo te sientes, pese a haber estudiado?

—No le importará cómo me siento, le importará solo el tres y no creerá que he estudiado: es pura lógica, y a mi padre solo le importa la nota… y su lógica.

Al salir del colegio me hice el encontradizo con su madre que venía a recogerlo, antes de que este saliera de clase.

—Hoy Jaime quiere contaros una cosa que tiene muy fácil remedio, pero es bueno que os diga cómo se siente. Algo más importante que el hecho en sí.

—No me asustes, ¿qué ha pasado?, ¿qué ha hecho? —preguntó su madre.

—Nada malo. Es un chico estupendo.

—¿Una mala nota?

—Cree que os importa más la nota que cómo se siente, porque dice que ha estudiado mucho y solo se ha confundido.

—Lo mato. ¿Cómo va a estudiar si ha sacado una mala nota? Nadie que estudia suspende.

—Pero lo importante es que os lo cuente y no le deis mucha importancia a la nota en sí, porque él y yo vamos a hacer un plan para compensar pronto esa calificación. Escuchadle y consoladle, está muy preocupado.

—Y más que se va a preocupar cuando se entere su padre.

Al día siguiente le pregunté a Jaime sobre la reunión con sus padres.

—¿Qué tal?, ¿hablaste con ellos?

—Sí. Lo que le dije. Mi padre solo se preocupó por mi tres, pero yo al contarlo me sentí mucho mejor.

Jaime tenía catorce años cuando me dio esta gran lección.

La salud emocional es más importante que la inteligencia

Para comenzar a entrenarse en el arte de la gestión emocional, recordemos primero que la inteligencia emocional es una cosa y la salud emocional otra muy distinta y más necesaria. La primera tiene que ver con la eficacia e indirectamente con la felicidad; y la segunda, con el equilibrio y más directamente con la felicidad.

Goleman —psicólogo estadounidense— describía la inteligencia emocional como la habilidad para motivarse, persistir ante la frustración, controlar los impulsos, demorar la gratificación y regular los estados de humor y la empatía. Relacionaba el éxito y la eficacia con la capacidad emocional de cada uno. Para él, la inteligencia emocional estaba formada por el conocimiento de las emociones —propias y de los demás—, su gobierno, la capacidad de expresarlas e interpretarlas y la capacidad de automotivarse.

Sin embargo, la inteligencia emocional tiene menor importancia que la salud emocional. Y esta a su vez es más importante que la inteligencia racional. Muchos eruditos sufren enfermedades mentales que les dificulta llevar una vida feliz, normal y sana. La salud mental es la tierra que acoge bien la siembra de la inteligencia racional. No hemos de perder este orden de prioridad, ahora que se habla tanto de inteligencia emocional y menos de salud emocional.

Según se entiende actualmente, los componentes de la salud emocional que los hijos —realmente todos nosotros— necesitan mantener son principalmente:

1. El autoconcepto

La valoración que cada ser humano tiene de sí mismo es la suma del concepto que cree que tienen sus padres, sus hermanos —si los tiene—, los adultos que le rodean en orden de afecto y, por último, sus iguales. De modo que la idea que tenemos de nuestros hijos influye directamente —con más peso que ningún otro elemento— en el concepto que ellos tendrán de sí mismos y, por extensión, en su salud emocional.

Es fundamental que los progenitores tengan una opinión de ellos positiva, que se sepan buenos, listos, capaces, responsables, que sepan también que se puede confiar en ellos pese a sus fallos y que se les admira por cualidades que ni siquiera creen tener.

2. La autoestima

Es decir, si piensan que son eficaces y valiosos. La forma de comprobar su autoestima es preguntarles cinco puntos fuertes que crean tener en su forma de ser. Si dudan más de diez segundos, su autoestima es más baja de lo que debería.

Una buena manera de mejorar la visión de ellos mismos es anotar en un papel treinta y cinco puntos fuertes suyos, todos positivos, y decirles cuándo vemos cada uno y lo orgullosos que nos sentimos. Este apoyo lo llevarán siempre consigo y les producirá consecuencias positivas, tanto en el ámbito personal, familiar, laboral o social.

3. El autocontrol

Es decir, si nuestro hijo es capaz de enfadarse o alegrarse, tener miedo o estar tranquilo y reflejar esto en su rostro y apenas en sus manos o en sus pies. Si es capaz de esperar a que llegue el día de su cumpleaños para recibir el regalo que ha pedido o si es capaz de contenerse cuando desea algo en un momento preciso.

Se le puede ayudar en el autocontrol no dándole las cosas en cuanto las pide, no acudiendo en cuanto nos llama, exigiéndole que soporte el tiempo de espera y las ganas de satisfacer una necesidad. Por ejemplo, esperar un par de minutos delante de un vaso antes de beber cuando tiene mucha sed le ejercita el autocontrol emocional y vital.

4. La automotivación

La motivación, incluso la interna, tiene un componente en su origen que la hace externa. Por ejemplo,

nuestros hijos estudian más por el agrado que encuentran en la reacción de otros cuando aprueban que por el de ellos mismos. Digamos que necesitan descubrir a solas la fuerza de un primer empujón.

La automotivación que da salud emocional es la capacidad de encontrar un motivo por el que empezar algo. No necesariamente profundo, no necesariamente interior, no necesariamente de uno mismo. Basta cualquier cosa que permita movernos sin que necesitemos a otro a nuestro lado que nos convenza. Nos mueve otro, pero nos convencemos nosotros: esa es la automotivación saludable.

5. La tolerancia a la frustración

Es necesario que los hijos sean capaces de recibir los hechos positivamente, pese a que no sean como se habían imaginado. Los éxitos reales son siempre mejores que los soñados.

El juego y la convivencia diaria es una gran oportunidad para los padres de enseñar esto. Tolerar el tiempo, la opinión de los demás, la contrariedad. Por ejemplo, es una fantástica oportunidad y un aprendizaje básico enfrentarse a un plan malogrado y pese a ello pasarlo estupendamente, enseñándoles que no son las circunstancias ajenas a nosotros mismos las que hacen que el plan haya salido bien, sino nuestra actitud, nuestra reacción y nuestra positiva implicación.

6. La aceptación de su protagonismo

Síntoma de buena salud emocional también es darse cuenta de que lo que le sucede en gran parte es consecuencia de sus actos y decisiones, en cuanto realmente lo sea. Debe entender que es protagonista de su vida: que la libertad, responsabilidad, obediencia, madurez, astucia, personalidad, prudencia, limitaciones, virtudes, inteligencia y emoción se cocinan en un mismo caldero. Conviene que se dé cuenta de que cuando elige, escoge también las consecuencias de sus elecciones.

7. La interpretación de la realidad

Que todos nos equivocamos es un hecho. Lo importante es no perder la orientación cuando confundimos el camino. Errar y rectificar es de sabios; errar y negar el error, de necios. La única oportunidad que tenemos los seres humanos de acertar es admitir que nos hemos equivocado, reconocerlo y saber volver al camino correcto que hemos perdido.

Los hijos deben aprender a distinguir e interpretar, al menos lo suficiente, las señales que ese camino les va proporcionando. Necesitan entender que no pasa nada por reconocer la equivocación, y sentir que estamos orgullosos de que hayan sido capaces de hacerlo.

8. El afecto

A los hijos les genera salud emocional sentirse queridos de verdad por sí mismos dentro de la familia, con independencia de sus defectos.

9. La asertividad

Es síntoma de salud que aprendan a decir «no» en casa e incluso que se hagan unos expertos. Al fin y al cabo los padres esperamos que sean capaces de enfrentarse a los deseos de las malas amistades, de los estafadores y de los falsos líderes. El entrenamiento de esa capacidad empieza siempre en el hogar. Somos los mejores *sparrings* con los que ellos se ejercitan. Es lógico entender que si se entrenan para el combate real de la vida, cuando luchen con nosotros también nos den algún golpe doloroso, sobre todo donde más daño nos hace, porque ellos nos conocen perfectamente. Cuestión de salud emocional. Además, ningún hijo encontraría fuerzas suficientes para formar su propia familia, para madurar y desarrollarse si no existieran esas pequeñas cosas desagradables que hacen —a pesar del cariño— a los padres insoportables e insoportables a los hijos.

10. La empatía

Es muy saludable enseñarles a ponerse en la piel de otros. Pensar, por ejemplo, cómo pasará la noche el

señor que duerme resguardado en un portal, y qué sentirá a las cuatro de la mañana. O cómo se sentirá la cajera del supermercado que frecuenta. O el profesor injusto: cómo se imagina su trabajo con alumnos como los que tiene.

11. Las habilidades sociales

Por último, también genera salud emocional educar el mayor número posible de habilidades sociales, saber estar con personas de distintas edades, saber jugar con otros sin sufrir si no se elige su juego deseado, seleccionar por afinidad sus amigos, ser generosos, sensibles, amables, pacientes, positivos, saber escuchar más que hablar, mirar a los ojos y esperar cuando otros hablan.

Claves sobre lo que sentimos

El ser humano nace con reflejos, emociones e instintos, junto a su capacidad de excitarse, conducirse, reaccionar y relacionarse. Con eso comienza a desenvolverse en la vida, a aprender, a madurar emocional e intelectualmente. Para entender mejor a nuestros hijos hemos de empezar por distinguir conceptos como el reflejo, el instinto, la aptitud, el impulso, las sensaciones, las emociones y los sentimientos.

El reflejo

Es el movimiento que resulta como reacción a un estímulo. Por ejemplo, cuando un martillo de goma nos golpea levemente la rodilla y esta hace que se mueva la pierna —reflejo rotuliano—. Es básico y casi inmodificable de forma voluntaria.

El instinto

Es una reacción que tenemos previa a lo aprendido, pero que, pese a ello, se puede modificar mediante el aprendizaje, aunque a veces no lo parezca. Por ejemplo, el instinto de conservación y el de reproducción.

Los instintos se moldean y modifican con la práctica y con la madurez. Y es precisamente esto lo que perfecciona cada vez más la respuesta instintiva de los hijos. Su personalidad se enriquece o empobrece por medio de sus hábitos, beneficiosos o perjudiciales.

La aptitud

Es la capacidad o habilidad que tiene el organismo cuando está preparado para hacer algo. Por ejemplo, cuando se dispone a saltar, distraerse o estudiar está en la aptitud adecuada de saltar, distraerse o estudiar.