

Rafael Guerrero

Prólogos de Rafael Bisquerra y Begoña Ibarrola

Educación emocional y apego

**Pautas prácticas para gestionar
las emociones en casa y en el aula**



LIBROS CÚPULA

Rafael Guerrero

Prólogos de Rafael Bisquerra y Begoña Ibarrola

**Educación
emocional
y apego**

**Pautas prácticas para gestionar
las emociones en casa y en el aula**

LIBROS CÚPULA

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 éste 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.

© del texto: Rafael Guerrero

© de las ilustraciones de interior: Sergio Cordero Cañizares y Alberto Plaza Cámara

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta

Primera edición: septiembre de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2478-9

Depósito legal: B. 13.638-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

ÍNDICE

Agradecimientos	13
Prólogo de Rafael Bisquerra.....	14
Introducción de Begoña Ibarrola	21

PARTE I: ASPECTOS INTRODUCTORIOS

Capítulo 1. La importancia de las emociones y el apego.....	29
• Entrando en materia	31
• Las emociones en nuestra sociedad	32
• Los primeros días.....	35
• La importancia del apego.....	37
• ¿Por qué los padres deben saber dominar sus emociones?	39

PARTE II: SOMOS SERES EMOCIONALES ANTES QUE RACIONALES

Capítulo 1. Neureducción de las emociones.....	45
• ¿Por qué surgen las emociones en el cerebro?	47
• Teoría de los 3 cerebros	49
• Complejo reptiliano	49
• Cerebro emocional.....	52
• Cerebro racional.....	58
• Conexión entre los tres cerebros.....	59
• El secuestro de la amígdala.....	62
• Psicoeducación: el cerebro en tu mano.....	64

PARTE III: LOS ESTILOS DE APEGO

Capítulo 1. Teoría del apego.....	69
• ¿Qué es la teoría del apego?.....	71
• Características del apego.....	76
• La situación extraña de Ainsworth	77
• ¿Por qué desarrollamos un estilo de apego y no otro?	81
Capítulo 2. Necesidades básicas de los bebés y niños	85
• Diferencias entre necesidades y deseos.....	87
• Tipos de necesidades.....	89
• Necesidades fisiológicas.....	89
• Necesidades afectivas	91
• Necesidades cognitivas	95
• Necesidades sociales	97

Capítulo 3. Los diferentes estilos de apego	101
• Apego seguro y apegos inseguros	103
• Metáfora del bidón.....	107
• La falta básica.....	109
• La bandeja pastelera de los apegos.....	109
• Figuras geométricas para explicar los apegos.....	111
Capítulo 4. Apego seguro.....	117
• Definición de apego seguro	119
• Características de la figura de apego seguro	122
• Protección y seguridad.....	123
• Autonomía	123
• Decodificación.....	125
• Ser visto.....	125
– Atención.....	126
– Afecto.....	126
– Normas y límites claros.....	126
• Responsividad.....	127
Capítulo 5. Apego evitativo	131
• Definición de apego evitativo.....	133
• Consecuencias del apego evitativo	135
• Características de los padres evitativos	142
• Características de los niños evitativos.....	144
Capítulo 6. Apego ansioso-ambivalente	147
• Definición de apego ansioso-ambivalente	149
• El niño ansioso-ambivalente en el colegio.....	152
• El ámbito social del niño ansioso-ambivalente	152
• El apego ansioso-ambivalente en la situación extraña	154
• Sobreprotección.....	155
• Características de los padres ansiosos-ambivalentes	155
• Ley del 33 %.....	156
• Diferencias entre el apego evitativo y el ansioso-ambivalente	159
Capítulo 7. Apego desorganizado.....	161
• Definición de apego desorganizado.....	163
• Características del apego desorganizado	164
• Tipos de apego desorganizado.....	166
• Abuso sexual en la infancia.....	167
• La disociación como mecanismo de defensa.....	171

PARTE IV: EDUCACIÓN EMOCIONAL

Capítulo 1. Definición y características de las emociones.....	177
• La importancia del equilibrio.....	179
– Sensaciones.....	180
– Emociones.....	180
– Pensamientos.....	180
– Acciones.....	180
• ¿Qué es una emoción?.....	182
• Características de las emociones.....	185
• Emociones, sentimientos y otros términos relacionados....	187
Capítulo 2. Emociones básicas.....	191
• Las emociones básicas.....	193
• Clasificación de las emociones básicas.....	195
• Miedo.....	196
• Rabia.....	198
• Tristeza.....	199
• Amor.....	200
• Alegría.....	201
• Curiosidad.....	202
• Vergüenza.....	203
Capítulo 3. Cómo hacer de tu hijo un experto emocional.....	207
• Fases para convertirse en experto emocional.....	209
• Fase 1: Conocer las emociones básicas y sus funciones.....	210
• Fase 2: Reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás.....	212
• Fase 3: Legitimar las emociones.....	215
• Fase 4: Aprender a regular las emociones.....	216
• Fase 5: Reflexionar sobre la emoción que estoy sintiendo..	221
• Fase 6: Actuar las emociones de manera adaptativa.....	222
• Fase 7: Establecer una historia o una narrativa.....	223
Capítulo 4. La empatía: un aspecto básico.....	227
• Definición de empatía.....	229
• Empatía y simpatía.....	230
• ¿Cuándo aparece la empatía en el niño?.....	231
• Tipos de empatía.....	233
– Empatía emocional.....	233
– Empatía cognitiva.....	233
– Empatía con cambio de perspectiva emocional.....	234

• Estudios científicos sobre la empatía.....	234
• Las neuronas espejo.....	235
• Teoría de la mente.....	237
• El problema de la pelota de Sally y Ann.....	238

PARTE V: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Capítulo 1. Principios básicos de intervención

en el ámbito emocional.....	243
• Todos los niños quieren pasar por el aro.....	245
• Si quieres, puedes.....	247
• Relación asimétrica.....	247
• Atribuciones y expectativas.....	249
• La pelota siempre está sobre nuestro tejado.....	253
• Teoría de las cajas independientes.....	254
• Diferenciar entre culpa y responsabilidad.....	255
• Mirada incondicional.....	257
• Yo estoy bien, tú estás bien.....	258
• Lo que cura es el vínculo.....	259
• Características del profesor excelente.....	260
• Heterorregulación y autorregulación.....	261

Capítulo 2. Estrategias específicas de gestión emocional..... 265

• Hazte cargo del mundo emocional de tus hijos.....	268
• Legítima las emociones, deseos y pensamientos de tus hijos.....	270
• No racionalices sus emociones.....	272
• Fomenta la espera y permite el aburrimiento.....	273
• ¡A jugar!.....	275
• Nombrar para dominar.....	276
• Ante una emoción intensa, ayúdala a hipoactivar su amígdala.....	277
• Sitúate por debajo de sus ojos.....	279
• Si el comportamiento de tu hijo no te gusta piensa en ECHA.....	280
• ¿Qué hacer ante las rabietas de tu hijo?.....	281
— Rabietas del cerebro inferior.....	281
— Rabietas del cerebro superior.....	282
• Deja que tu hemisferio derecho tome la iniciativa.....	283
• La importancia de la causalidad.....	283
• Critica la conducta, jamás a la persona.....	284
• No provoques a la lagartija.....	286

- Conecta y redirige 287
 - Etapa de conexión 287
 - Etapa de redirección 289
- Antes de aplicar disciplina, hazte estas tres preguntas 292
- No preguntes nunca el por qué 293

Capítulo 3. Pasos para establecer un vínculo seguro con tu hijo 297

- Explicitarles nuestro cariño 300
- Enseñarles a regular sus emociones 301
- Tiempo de calidad y de cantidad 302
- Ofrecerles contextos de seguridad y protección 303
- Sintonía emocional 303
- Responsividad 304
- Asumir el rol que nos corresponde como padres 305
- Establecer unos límites claros 306
- Respetar, aceptar y valorar 307
- Estimulación suficiente y adecuada 307
- Favorecer su autonomía 309
- Sentido de pertenencia 309
- Favorecer la capacidad reflexiva del niño 310
- Identidad 311
- Magia 311

PARTE VI: REFLEXIONES DE EXPERTOS

- **Roberto Aguado:** La admiración como espacio relacional asimétrico entre el terapeuta y el paciente 317
- **Silvia Álava:** Decálogo para trabajar la Inteligencia Emocional 321
- **Laura Mari Barraón:** Emociones y apego en primates humanos y no humanos 326
- **Olga Barroso:** Carencias emocionales y malos tratos en la pareja 331
- **Álvaro Bilbao:** Educando sin saberlo. Cómo los niños aprenden a demostrar emociones 336
- **David Bueno:** Genética emocional 339
- **Pablo Fernández Berrocal:** La universidad necesita una revolución emocional 343
- **Carlos González:** ¿Y ahora qué hago con mis hijos? 345
- **Pepa Horno Goicoechea:** Apego y abuso sexual infantil. Claves para la protección 347
- **Rosa Jové:** La importancia del amor y el cuidado 353

- **Francisco Mora:** Algunas consideraciones en torno a la emoción 356
- **Marisa Moya:** Disciplina positiva. Educar desde el afecto y la firmeza 359
- **Mar Romera:** Educación emocional: emociones, sentimientos y valores 363
- **Javier Tirapu:** Funciones ejecutivas y emociones: los procesos ejecutivos cálidos 368

Glosario 379

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES Y EL APEGO

Entrando en materia

Las emociones en nuestra sociedad

Los primeros días

La importancia del apego

¿Por qué los padres deben saber
dominar sus emociones?

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES Y EL APEGO

Educar la mente sin educar el corazón,
no es educar en absoluto.

ARISTÓTELES

Entrando en materia

Aunque el tema de la educación emocional parezca algo muy innovador, vemos en la frase de Aristóteles que preside este capítulo que, con otros términos, los antiguos griegos debatían y hablaban mucho sobre la importancia de la gestión emocional. Sin embargo, si volvemos a nuestra época, a lo largo de prácticamente todo el siglo xx, domina la corriente conductista, liderada por **John Watson**, en la que las emociones apenas se investigan. Es en 1990 cuando **Peter Salovey** y **John Mayer** publican un artículo que no tiene mucha repercusión mediática en el que definen la inteligencia emocional como: «Un conjunto de habilidades que contribuyen a la valoración exacta y a la regulación efectiva de las emociones, en uno mismo y en los otros; y el uso de los sentimientos para motivarse, planificar y alcanzar lo que uno se propone en la vida». Cinco años después, en 1995, **Daniel Goleman** publica su *bestseller* *Inteligencia emocional* que supone una auténtica revolución. A partir de este libro, la educación emocional adquiere mucha fuerza en multitud de ámbitos (educativo, empresarial, personal, etcétera).

No es mi intención en este libro señalar a nadie ni hacer sentir mal a ningún padre, madre o profesional de la educación, más bien todo lo contrario. El presente libro se escribe desde el cariño

y respeto que tengo a todas las personas que han decidido formar una familia y afrontar uno de los mayores retos que tiene el ser humano: educar y criar a los más pequeños. Parto de la base de que todos los padres, madres y maestros, desde cada una de sus posiciones y roles, lo hacen lo mejor que pueden. Hacemos las cosas mejor o peor, pero siempre con buena intención. Solo hay una excepción: los padres maltratadores, abusadores y negligentes. El resto de los padres, que somos la inmensa mayoría, lo hacemos siempre lo mejor que podemos. De todas formas, el hecho de que eduquemos a nuestros hijos con nuestra mejor intención no nos asegura hacerlo bien. Sin ánimo de alarmar: hay estudios que llegan a la conclusión de que hasta los padres más entregados y volcados en sus hijos solo los atienden un 50% de las veces en las que son requeridos. Es materialmente imposible que los padres y las madres atiendan a todas las necesidades que presentan sus hijos. Es ahí donde entran en escena los maestros y otras figuras de referencia para los niños. Los profesores son figuras de referencia de segunda oportunidad. Cuando las cosas no se hacen bien desde casa o no se llega por diferentes motivos, puede aparecer un profesor que «salve» al niño. El objetivo no es conseguir superpadres ni supermadres sino, como bien dice Winnicott, *padres suficientemente buenos*. Con esto es más que suficiente. Lo que pretendo, en resumidas cuentas en este libro, es ayudar a entender qué es el apego, cómo aprenden los niños a relacionarse afectivamente, cuáles son las emociones básicas y ofrecer estrategias de intervención que sean útiles para padres y maestros. En definitiva, ayudar a saber manejar las emociones que experimentan nuestros hijos, así como a establecer relaciones de apego seguro con ellos. Dos tareas tremendamente complicadas, dicho sea de paso.

Las emociones en nuestra sociedad

Vivimos en una sociedad de izquierdas. No, no me refiero a política, me refiero en cuanto a educación. El hemisferio izquierdo está relacionado con las matemáticas, las ciencias, la lingüística,

la lógica, lo numérico y lo racional; mientras que nuestro hemisferio derecho es más emocional, musical, artístico, etc. Hoy en día le damos, desgraciadamente, demasiada importancia al ámbito académico de los niños. Parece como si el resto de los ámbitos (familiar, social, emocional, etc.) no tuviera la categoría que tiene lo escolar. Esto se ve reflejado en diferentes contextos. Por ejemplo, un 90 % de los motivos de las consultas en centros de psicología tienen que ver con el ámbito escolar: bajo rendimiento, desmotivación por los estudios, fobia escolar, pocos amigos en el colegio, dificultades para prestar atención en clase, mala planificación a la hora de hacer los deberes, etc. Casi nadie consulta por el área emocional o social. En mi caso, cada vez que recibo en mi centro a unos padres a los que les preocupa el ámbito emocional y/o social de su hijo les doy la enhorabuena. ¿Por qué el manejo de las emociones y las dificultades a la hora de hacer amigos va a ser menos importante que sacar el trimestre adelante o la posibilidad de repetir curso? Son numerosos los estudios que llegan a la conclusión de que el factor que tiene mayor peso sobre la calidad de vida de nuestros hijos es la autoestima. Y, sin embargo, no la consideramos importante. Son muchos los ejemplos que podría poner que demuestran este desequilibrio entre el ámbito escolar de nuestros hijos y el resto de los ámbitos, pero me quedaré con el siguiente que es muy significativo.

Caso práctico

Hace unos meses recibí en consulta a una mamá muy preocupada por la situación por la que estaba atravesando su hijo de 7 años (2º de Educación Primaria). La madre, me contaba angustiada que una mañana su hijo de despertó muy caliente. Su madre le puso el termómetro y vio que el niño tenía 37°. En ese momento, el niño miró a su madre preocupado y le preguntó: «Mamá, ¿37° es aprobado o suspenso?». Este ejemplo real refleja la excesiva trascendencia que le damos a los estudios en detrimento del resto de las áreas del niño. Debemos entender al menor desde una perspectiva integral.

¿Qué lugar ocupan las emociones en nuestra sociedad? Podemos decir que las emociones en la sociedad occidental en la que vivimos se conciben de manera binaria, es decir, solo existen dos posiciones. Es como si fuera un interruptor de la luz. Son dos posiciones extremas. O bien se tiende a negar, reprimir y no expresar las emociones o bien todo lo contrario, es decir, la emoción «ahoga» a la persona que la está experimentando. Nosotros, en este libro, abogamos por legitimar y expresar las emociones desde la autorregulación emocional. No podemos negar la existencia de las emociones, ni la expresión de estas, pero sí que podemos aprender a gestionarlas y a regularlas eficazmente. Respecto al primer extremo del que hablábamos (negar las emociones y no expresarlas), se han hecho verdaderos avances en los últimos años. Cada vez somos más conscientes de la importancia y función de las emociones, así como de su expresión y regulación. Ejemplos de esta corriente son las clásicas frases de «los chicos no lloran» (que, por cierto, es el título de un álbum de Miguel Bosé de hace unos cuantos años) y «las chicas no se enfadan». Por tanto, vemos cómo la emoción de rabia no está permitida en las mujeres y la emoción de tristeza parece estar prohibida para los hombres. Así pues, socialmente, la depresión no está tan mal vista en la mujer como en el hombre. Lo contrario pasa con los ataques de ira o furia. Aunque ya no tanto, se sigue escuchando este tipo de comentarios. En el segundo extremo, nos encontramos con lo opuesto: las emociones son tan poderosas que nos poseen hasta hacerse con el control de nuestras vidas. Este tipo de mensajes se encuentran muy fácilmente en las letras de numerosas canciones. Algunos ejemplos de letras de canciones conocidas son «después de ti no hay nada» (Alejandro Sanz), «sin miedo» (Rosana), «me estoy ahogando sin tu amor» (Maná), «no, no hay que llorar, que la vida es un carnaval» (Celia Cruz), «sin ti no soy nada» (Amaral), «ya me es imposible soportar otro día más sin verte» (Jon Secada), etc. Me gusta utilizar la metáfora del interruptor para reflejar que, o bien se tienen que reprimir las emociones o bien controlan tu vida. No existen puntos medios. Por ello, en este libro trataremos de dar ideas y recursos para aprender a gestionar nuestras propias emociones y las de nuestros hijos.

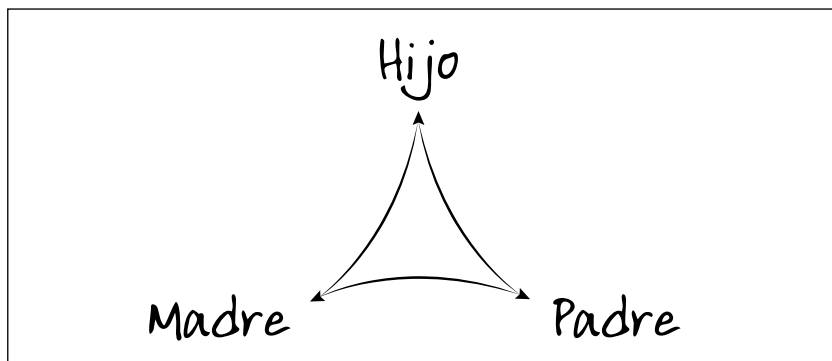
En cuanto a la investigación de las emociones se refiere, hay un interés más marcado por estudiar las emociones desagradables (miedo, tristeza) que las agradables (alegría, felicidad, amor). Por ejemplo, si comparamos el número de estudios de depresión y de felicidad, encontramos que hay 22 estudios que investigan la depresión por cada estudio que trata de la felicidad. Curioso, ¿verdad?

Y ya para concluir este subepígrafe te dejo una reflexión que trataremos de resolver a lo largo del libro: si solemos atender a nuestros hijos cuando se hacen un corte o les duele una caída y consolamos a un amigo a quien su pareja le acaba de dejar, ¿por qué no atendemos a nuestros hijos y alumnos cuando alguna emoción los supera?, ¿los consolamos y tranquilizamos cuando suspenden algún examen? Uno de los objetivos del libro es aprender a conectar con las emociones de nuestros pequeños y no tan pequeños.

Los primeros días

Desde que los padres sabemos que vamos a ser padres comienza una carrera emocional de fondo. A partir de ese momento, pasamos a ser ríos de emociones, pero, además, tenemos que hacer el duelo por el cambio de situación. Con la llegada del chiquitín, pasamos de ser una pareja a formar parte de una familia. En este sentido, la paternidad y la maternidad implican un ajuste, una adaptación, puesto que la pareja desaparece y comenzamos a ser parte de un triángulo. Tenemos que pasar dicho duelo por la pérdida de la relación dual, y ese cambio no es fácil para nadie, ni para los padres ni para el neonato, que pasa de estar en un ambiente tranquilo, sin luz y sin apenas ruido a un contexto hiperestimulante. Y qué decir del parto, considerado quizás el momento más traumático por la mayoría de los expertos. No en vano un porcentaje importante de mujeres desarrolla depresión posparto debido a la gran cantidad de emociones y situaciones que deben asimilar pues no siempre es posible.

Dibujo de la triangulación: madre, padre e hijo



A lo largo de los primeros días ya vemos en el neonato su temperamento. Podemos observar que existen diferencias individuales entre los bebés: unos niños son más tranquilos y otros son más irascibles, unos duermen mejor y otros se despiertan más veces. El temperamento, pues, que es de componente genético, es lo que influye en las emociones que sienten y en cómo las gestionan desde las primeras semanas de vida. Los bebés altamente reactivos, por ejemplo, presentan más dificultades que los que no lo son, ya que se muestran sensibles a cualquier estímulo, son inquietos, llorones y más difíciles de calmar. A la par, durante estos primeros días, los seres humanos vamos desarrollando poco a poco otras disposiciones innatas con las que venimos de serie, tales como: establecer vínculos con las personas que nos cuidan y expresar nuestras necesidades. Así, el temperamento y la vinculación emocional con nuestros cuidadores, van a influir significativamente en cómo nos adaptamos a los diferentes retos de la vida. De ello depende, por ejemplo, la manera en que el niño se adapta a los primeros días de guardería.

Como mamíferos que somos, nos vinculamos emocionalmente con nuestros cuidadores principales que suelen ser nuestros padres. Además, tenemos la capacidad de expresar cómo nos sentimos desde muy pequeños. Evidentemente, no es a través del lenguaje, sino con gestos faciales y, sobre todo, mediante el llanto. Si las necesidades que tienen estos pequeños no son satisfe-

chas por los adultos que están a cargo, esto tendrá consecuencias negativas para el niño y el futuro adulto. Una de las patologías o trastornos más terribles que puede llegar a tener el ser humano es la vinculación insegura con sus padres. No es que no exista apego, porque sin relación no sobreviviríamos, pero sí que habría un apego inseguro que tendría enormes consecuencias para la persona y su entorno.

La importancia del apego

Ya **Bowlby** describía en 1958 que el ser humano tiene la tendencia a establecer un vínculo con su cuidador de manera innata y no aprendida. Es algo preprogramado en el ser humano y en el resto de los mamíferos. El apego es un proceso, no un resultado o algo que aparezca de la noche a la mañana ni justo después del parto. Somos animales sociales y esto es una característica innata. Es evidente que el ser humano desde pequeño se apega a sus padres, pero ¿el tipo de apego que ha desarrollado en virtud de cómo hayan respondido sus padres a sus necesidades se mantiene cuando ese niño se ha desarrollado y ya es un adulto? La investigación ha demostrado que así es. En un estudio se evaluó el estilo de apego de 60 niños mediante la situación extraña de **Mary Ainsworth** (que desarrollaremos más adelante) y veinte años después evaluaron el estilo de apego adulto de esas mismas personas. ¿Qué encontraron? Pues que el estilo de apego de esos niños se mantenía estable después de veinte años en un 70 % de los casos. Por lo tanto, el estilo de apego es algo que se transmite de generación en generación, de padres a hijos. Los padres con apego seguro tienen hijos con apego seguro. Y así también sucede con los diferentes tipos de apegos inseguros. Es transgeneracional, pero no se transmite genética sino relacionalmente.

Todas las situaciones en las que se mueven los niños, o bien facilitan la relación de apego o bien interfieren negativamente, no hay ninguna que sea neutra para ellos. Por tanto, podemos decir que todas las experiencias y circunstancias los conducen a una

estructura o normal/sana o patológica, y esto dependerá de las situaciones que vivan de pequeños, de la familia que tengan y de cómo y cuánto esta los ayuden a encauzar dichas experiencias. Podemos decir entonces que la primera escuela donde se enseña a manejar las emociones es la familia. Una característica común a todos los niños es su baja tolerancia a la frustración y su poca capacidad de espera. Estas dos «habilidades» se educan en casa. Si cuando llego a casa del colegio no hay nadie que me atienda o me ayude en mis dificultades emocionales o si hay alguien, pero no me hace caso, difícilmente van a poder ayudarme en la adquisición de estas habilidades emocionales.

¿Te has planteado alguna vez qué quieres dejarles en herencia a tus hijos? La mejor herencia que les podemos dejar a nuestros hijos es una vinculación emocional saludable: habrá aprendido a relacionarse de manera adaptativa con nosotros, y esto le servirá para el resto de las relaciones que tenga a lo largo de su vida. Pero también es posible que nuestra mala enseñanza en cuanto a la vinculación afectiva marque a nuestro hijo de por vida. Mi poca implicación como padre y mi negligencia como madre pueden resultar tremendamente perturbadoras para mi hijo y para siempre. Está claro que no podemos evitar el sufrimiento de nuestros hijos, este es inherente al ser humano, pero lo que sí podemos hacer es dejarle el mejor factor de protección y de seguridad que conocemos: el apego seguro. Se ha visto que los estilos de apego inseguro dificultan el aprendizaje mientras que el apego seguro sirve de trampolín para la adquisición de nuevos conocimientos. En ocasiones comparo el apego con un colchón. En la vida siempre hay caídas, pero ¿preferimos caer sobre un colchón viejo y de un centímetro de grosor o sobre uno nuevo y de 50 centímetros? Pensemos en los colchones que les queremos dejar a nuestros hijos.

Los padres lo hacemos siempre lo mejor que podemos, pero no necesariamente como deseamos, ya que a veces nos faltan herramientas, recursos y formación. Somos responsables, pero no somos culpables. Hay una gran diferencia entre ambos conceptos. La culpa se refiere al pasado, mientras que la responsabilidad está orientada al futuro y al cambio. Por eso pretendemos en-

tender, no culpar a nadie. Un factor que juega muy a nuestro favor es que todos los niños idealizan a sus padres y madres cuando son pequeños. ¿Has escuchado a tus hijos decir cosas como «mi padre es el más fuerte», «mi madre es la más guapa» o «son los mejores padres del mundo»? Es evidente que no somos ni los más fuertes, ni las más guapas ni los mejores padres del mundo, pero lo importante es que para ellos lo somos, y con eso basta. Este tipo de creencias mágicas son necesarias para la supervivencia del niño. ¿Qué pasaría si no creyeran que estas ideas son verdades absolutas? Habría muchísima incertidumbre en el niño. La idealización de nuestros padres es un mecanismo de defensa tremendamente positivo.

Los progenitores deben satisfacer las necesidades que tienen sus hijos. Esto es algo básico y necesario para la supervivencia de los más pequeños. Si no satisfacemos sus necesidades, su vida corre peligro. Ahora, debemos tener en cuenta que esta satisfacción de necesidades se produce de padres a hijos, es decir, somos nosotros los adultos los que cubrimos las necesidades de nuestros hijos y no al revés. Un bebé, un niño o un adolescente jamás debería cubrir la necesidad de su padre o madre. ¿Sabes cuál es la única necesidad que cubren nuestros hijos? La de haber nacido. La de ser nuestros hijos. No deberían cubrir ni satisfacer ninguna más. Los hijos vienen a este mundo a satisfacer nuestra necesidad de ser padres y madres. Los dos únicos estados que no son reversibles son la muerte y ser padre/madre. Por tanto, a todos los padres y madres que estáis leyendo estas líneas, bienvenidos a vuestra cadena perpetua. Esto es para siempre. Pero es maravilloso.

¿Por qué los padres deben saber dominar sus emociones?

Es importante que tanto padres como maestros sepan gestionar sus propias emociones de modo que actúen como modelos de autorregulación emocional para los niños. Pensemos lo siguien-

te: ¿por qué un padre es capaz de enseñarle una receta de cocina a su hija?, ¿por qué una madre es capaz de enseñarle a nadar bien a su hijo? En ambos casos, el correcto aprendizaje se da porque el padre es un buen cocinero o la madre es una experta nadadora. Sirven de modelos y de expertos para sus hijos. Con el tema de la identificación y regulación de las emociones pasa exactamente lo mismo. Si queremos niños que sean capaces de gestionar sus propias emociones, necesitamos a padres expertos en la competencia emocional. De esto trata este libro.

En ocasiones nos encontramos con padres o niños que no expresan sus emociones. Esto puede llegar a ser un problema. Pero debemos tener en cuenta que sentir y expresar no son sinónimos. Todos los seres humanos sentimos emociones, pero no todos nosotros expresamos las emociones (o por lo menos en todo momento). Si un niño no expresa sus emociones se puede deber a que no sabe qué emoción debe expresar (problema en la identificación), no quiere expresarla (es posible que tenga miedo a lo que puedan pensar los demás) o bien porque no puede expresarla (tiene serias dificultades para gestionar y expresar emociones). Generalmente, tenemos más dificultades para expresar las emociones desagradables como el miedo que emociones agradables como la alegría. ¿Sabes qué dicen los estudios sobre cuál es la emoción que peor gestionan los padres? La tristeza. Ver cómo nuestros hijos se sienten tristes y apenados es lo que peor llevan los padres y madres. No hay ningún problema en que los padres expresemos las emociones a nuestros hijos, todo lo contrario; pero lo que sí es importante es que afrontemos nuestros miedos: *Cariño, ese perro que está en la acera me da miedo, pero debo pasar por ahí para llegar al coche*. No debemos evitar dicha situación porque si no el niño entenderá que, si su madre o padre la evita, por algo será, y entonces la probabilidad de transmitir el miedo a nuestros hijos será mayor. Una de las cosas que define la madurez de los padres y las madres es la tolerancia para frustrarse y la capacidad para hacer duelos y aceptar pérdidas.



Además, los estudios encuentran que aquellos padres y madres que han desarrollado competencias emocionales y de autorregulación en sus hijos, cuando estos son adolescentes y adultos tienen menor probabilidad de caer en el consumo de drogas, tener conductas delictivas, comportamiento agresivo y, además, es un factor de protección contra el suicidio. No debemos olvidar que el suicidio es la segunda causa de muerte más frecuente en adolescentes. ¿Preparados para comenzar la aventura del libro? Empezamos.