

LIBROS CÚPULA

RAFA GUERRERO

MENUDAS RABIETAS

**Cómo gestionar los problemas
de conducta de manera respetuosa**



A la venta desde el 17 de mayo de 2023

LIBROS CÚPULA



RAFA GUERRERO

MENUDAS RABIETAS

Cómo gestionar los problemas
de conducta de manera respetuosa

Las **rabieta**s y los **problemas de conducta** es algo que **nos preocupa mucho a los padres, maestros y profesionales de la salud**. En ocasiones nos quejamos de que nuestro hijo se «porta mal», no nos hace caso, no respeta los límites o entra en rabieta por casi cualquier cosa.

El objetivo no es juzgar lo que hace (conducta) sino **entender por qué lo hace** (raíz del problema). Los padres y los maestros, influidos por la educación que todos hemos recibido de pequeños, debemos **aprender maneras más respetuosas de tratar a los niños que se alejen de los castigos, los chantajes e ignorar sus reclamos** de ser atendidos.

Tradicionalmente, el adulto, ante la pataleta o el mal comportamiento del niño, tendía a criticar y no atender la conducta que manifestaba el menor. Hoy en día sabemos que **todo «mal comportamiento» es un mensaje de S.O.S. dirigido al adulto** que debe **descifrar para comprender qué necesidad no está siendo suficientemente cubierta**.

En este libro de **Rafa Guerrero**, **psicoterapeuta especializado en vínculos sanos y problemas de conducta**, entenderemos por qué hay emociones socialmente bien vistas como la alegría y otras emociones de segunda división como el miedo, la tristeza o la rabia. **Conocer qué ocurre en el cerebro de un niño cuando está en plena rabieta nos ayudará a entenderle mejor y a darle aquello que precisa en cada momento**.

LIBROS CÚPULA

Un libro imprescindible para comprender por qué se dan las rabietas y los malos comportamientos en los niños

Lo cierto es que las rabietas son normales y la gran mayoría de niños pasan por esta fase tan temida pero los padres pueden conseguir que la intensidad, duración y frecuencia de las rabietas sea menor si saben gestionarlas adecuadamente. En este libro veremos algunos capítulos que nos ayudarán a actuar antes, durante y después de los problemas de conducta. Conocer las necesidades socioemocionales de los niños, su estilo de apego, la capacidad de autocontrol, cómo establecer normas y límites nos ayudará a prevenir las rabietas y a fortalecer nuestro vínculo con ellos.

EXTRACTOS DEL PRÓLOGO



«En el enorme listado de las destrezas y habilidades que esperamos que desarrollen nuestros hijos e hijas para ser personas felices y capaces, responsables y resolutivas, no solo están la talla, el peso o la apariencia física, sino que —y me atrevo a aventurar— en los primeros puestos figuran las **competencias de orden emocional**.

Vamos cuidando lo físico, pero **lo emocional sigue siendo una asignatura pendiente**. Cubrir la necesidad de nutrir el organismo es automático, dado que tenemos muy presente lo que pasaría si no lo hiciéramos.

En este libro, **Rafa Guerrero nos invita, nos alumbra, inspira a la reflexión, y además lo hace con maestría eficiente para que abandonemos clichés anacrónicos y nos permitamos el gozo de relaciones más humanizadas con la infancia**. No hay mejor manera para acercarse a los niños que satisfacer sus necesidades, las emocionales con carácter prioritario».

Son niños

«La conducta infantil que tildamos de inadecuada sigue siendo el caballo de batalla en los hogares y centros escolares, y da para muchas publicaciones en redes sociales, muchos cursos y muchos libros. Seguimos queriendo que «la mala conducta pare, que la rabia no se exprese, que el enfado desaparezca, que la frustración no exista». Este es el gran

LIBROS CÚPULA

inconveniente: la energía se enfoca en controlar y corregir al menor con el ánimo de que ceda y se someta, que tape y oculte, que no entienda y que siga funcionando como si hubiera sido atendido nutritivamente en su malestar.

Son niños, su cerebro funciona de manera distinta al del adulto. De vez en cuando deberíamos poner recordatorios por las paredes. Olvidamos que los niños y las niñas no tienen más opción que sacar la ansiedad, el miedo y la rabia porque no pueden gestionar estas emociones y, lo que es más importante, dependen de que sus padres y madres, maestros y maestras, se relacionen con ellos de forma adecuada. Por tanto, no han de tomarse esta conducta de manera personal, sino que han de ser capaces de interpretar, conectar y apoyar procesos de construcción de habilidades socioemocionales.»

Marisa Moya

Docente, psicóloga y entrenadora
de Disciplina positiva

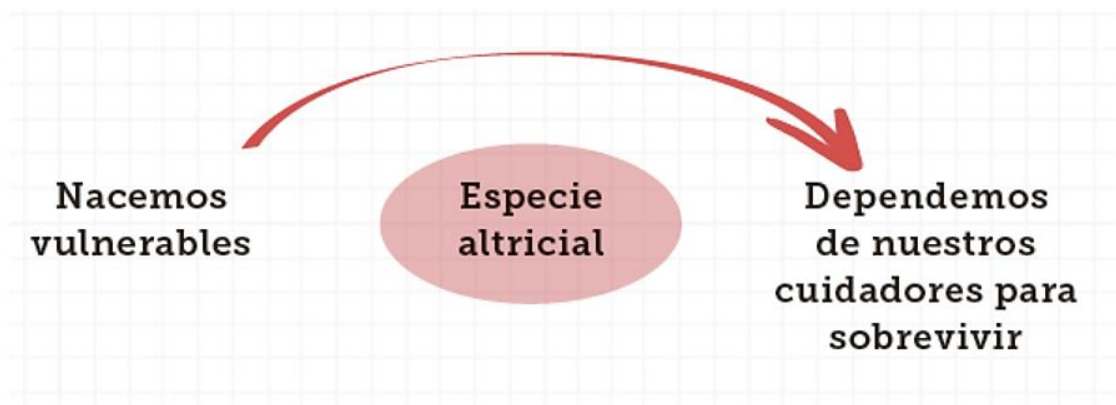
ALGUNAS IDEAS CLAVE DE PARTIDA

- Los niños, aunque los etiquetemos de malos, desobedientes y retadores, **solo quieren que los atiendan, los amen y pertenecer al grupo familiar.**
- No todas las emociones gozan de un mismo estatus en nuestra sociedad. Por desgracia, **las emociones mal denominadas «negativas» tendemos a ignorarlas.**
- **Las emociones nos aportan información fundamental para nuestra supervivencia.** La tristeza aparece cuando perdemos algo o se produce un punto de inflexión importante en nuestras vidas; el miedo nos informa de un peligro potencial, mientras que la rabia aparece ante la injusticia.
- **Las emociones son universales**, las experimentamos desde el vientre materno. Aun así, **para reconocerlas y gestionarlas bien necesitamos del acompañamiento de los adultos.**
- La sociedad y determinadas familias permiten a los niños la expresión de emociones como la rabia, mientras que **a las niñas se les permite expresar la tristeza.**
- **No nos preguntamos el porqué de emociones agradables como la alegría, pero sí el de las emociones de defensa:** miedo, rabia y tristeza.
- **La manera en la que tradicionalmente se ha procedido ante las rabietas de un niño es poniendo en marcha la extinción de conducta,** es decir, ignorar al niño mientras le dure la rabieta.

LIBROS CÚPULA

LA FRAGILIDAD DEL NEONATO

Una de las características que más nos identifica como especie es nuestra gran inmadurez en los primeros años de vida. **Desde el nacimiento somos muy frágiles y vulnerables, lo que nos convierte en seres dependientes. El ser humano es una especie altricial**, es decir, **nacemos sin estar desarrollados ni con capacidad de hacernos cargo de nosotros mismos**. Como especie altricial que somos, necesitamos de los cuidados y del afecto de nuestros cuidadores principales a lo largo de muchos años.

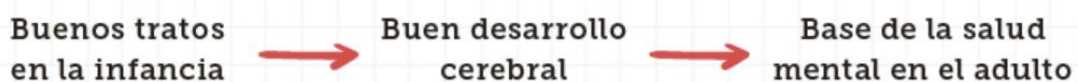


¿Sabías que... un bebé que no llora debería preocuparnos tanto como un bebé que llora demasiado?

LOS BUENOS TRATOS

Sabemos que **el antídoto perfecto para los malos tratos son los buenos tratos**. Esto implica que el adulto (madre, padre o educador de referencia) es el encargado de **responder de manera suficientemente buena a las necesidades del menor**: protección, cariño, respeto, empatía, etc. Si queremos lograr una sociedad equilibrada, debemos empezar por ofrecer unos buenos tratos a los niños.

Si en los casos en los que el niño siente miedo o está enrabiado no le ofrecemos respuestas afectuosas de manera reiterada, el cerebro del menor no podrá llevar a cabo la **asociación natural entre conexión con el adulto y alivio**. De esta manera, el mensaje implícito que estamos transmitiéndole es que no puede contar con sus figuras de referencia y que solo puede confiar en sí mismo, a pesar de los pocos recursos de los que dispone.



LIBROS CÚPULA

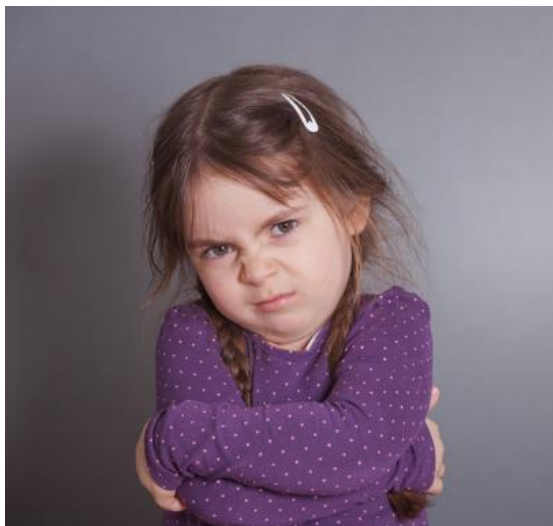
LA RABIA

La rabia es una emoción básica que sentimos todos los mamíferos, es universal. Es muy distinto que no expresemos nuestro enfado, pero rabia sentimos todos. Al igual que el resto de las emociones, la rabia nos ayuda a sobrevivir porque nos aporta una información y unas pautas de conducta valiosísimas para nuestra adaptación.

La rabia es una emoción que, como el miedo, nos activa, pero en vez de huir solemos atacar como mecanismo de defensa, para lo cual activamos nuestro tren superior. Se libera adrenalina, ya que nos preparamos para la lucha.

	Aproximación vs defensa	Activación vs desactivación	Conducta	Cuerpo
MIEDO	Defensa	Activación	Huida	Tronco inferior
RABIA	Defensa	Activación	Ataque	Tronco superior
TRISTEZA	Defensa	Desactivación	Parálisis	Todo el cuerpo

¿ES GRAVE LO QUE LE PASA A MI HIJO/A?



Tu hijo **no tiene un trastorno ni nada grave**. Solo está inmerso en la (temida) fase de las rabietas. Estamos tan acostumbrados a diagnosticar y a ver problemáticas donde no las hay que muchas madres y padres acuden a la consulta angustiados por la situación que está viviendo su hijo. **Las rabietas son normales y evolutivas**. Casi todos los niños pasan, con mayor o menor intensidad, por ellas. Algo que comparten todos los menores que están experimentando una rabieta es que hay sufrimiento. Mucho. **Cuando sentimos rabia, solemos pasarlo muy mal**.

En la rabieta, el niño muestra una forma de sentir, pensar y actuar diferente a la de sus padres, algo legítimo y válido.

LIBROS CÚPULA

¿SE PUEDEN EVITAR LAS RABIETAS?



Las rabietas **se pueden reducir tanto en intensidad y frecuencia como en duración, pero no eliminarlas** por completo. Ojalá fuera posible, ¿verdad? Aun así, debemos quedarnos con el mensaje positivo de que aportan bastante al desarrollo y crecimiento del menor. **Las rabietas le ofrecen una gran oportunidad de crecimiento, desarrollo de la autonomía y aprendizaje personal.** Gracias al desarrollo cognitivo y a que tienen un mínimo de

consciencia, comienzan a exigir a sus padres que les traten como a personas diferentes. A través de su conducta, nos están diciendo «No soy igual que tú» y «No siempre pienso o siento de la misma manera que tú». Ahora bien, como reza el famoso proverbio chino: «Ámame cuando menos lo merezca porque será cuando más lo necesite».

¿Sabías que los niños enrabiados necesitan recompensas inmediatas y toleran muy mal que dicha gratificación sea a medio o a largo plazo? Dado el secuestro emocional que experimentan en las rabietas, no tienen la capacidad de anticiparse a las consecuencias de sus actos.

TIPOS DE RABIETAS

Las rabietas del cerebro inferior nos informan de una necesidad que no está siendo cubierta de manera suficiente por los adultos que rodean al niño. Deben ser atendidas y cubiertas siempre, pues encierran necesidades. En una rabieta del cerebro inferior, el subcórte se desconecta del cerebro superior (neocórte), así que los niños no pueden pensar ni tomar las riendas de la situación mientras sufren este tipo de rabietas.

Las rabietas del cerebro superior son puestas en marcha de manera consciente y deliberada por parte del niño. Este tipo de rabietas solo pueden darse a partir de los tres-cuatro años.

No debemos negar la satisfacción de una necesidad (rabieta del cerebro inferior), pero sí poner límites a sus caprichos y deseos (rabieta del cerebro superior).

Rabietas del cerebro inferior	→	Necesidad
Rabietas del cerebro superior	→	Capricho

LIBROS CÚPULA

4 FASES POR LAS QUE DEBE PASAR TODA FIGURA ADULTA PARA SER LO SUFICIENTEMENTE BUENA

1. La **disponibilidad** es la primera fase, y se refiere a la **presencia física del adulto**. Sin disponibilidad no cumplimos con el primer requisito para ser figuras suficientemente buenas.
2. Si la disponibilidad hace referencia a la cantidad de tiempo, la **accesibilidad** tiene que ver con su **calidad**. El **símil del modo avión en el teléfono** nos **ayuda a entender** qué significa accesibilidad.
3. La **sintonización emocional** se refiere a la **capacidad del adulto de conectar** con las **necesidades y emociones del menor**.
4. La **responsividad** es la **última fase** de la figura suficientemente buena. Implica **dar respuesta** a la **necesidad emocional del menor**. **Ser responsivos** implica **estar al servicio** de las **necesidades** de los **niños**

¡Recuerda!

Si no somos empáticos con nuestros hijos, no podremos cubrir sus necesidades ni acompañarlos emocionalmente. Sin conexión emocional, no hay responsividad.

¿Sabías que el apego seguro supone un factor de protección contra las rabietas, las adicciones y el acoso, entre otras muchas dificultades, mientras que el apego inseguro supone un factor de riesgo que aumenta dichas probabilidades?



El **apego** es el vínculo emocional que se da entre el bebé y su figura de referencia, que permite al menor desarrollarse de manera sana y segura.

El **apego seguro** es un factor de protección contra las rabietas, mientras que el apego inseguro es un factor de riesgo que aumenta la probabilidad de que aparezcan las rabietas.

LIBROS CÚPULA

SUMARIO

Prólogo

PRIMERA PARTE: Aspectos introductorios

Capítulo 1. *El escaparate de las emociones*

SEGUNDA PARTE: Rabia y rabieta, algo más que amigas.

Capítulo 2. *La vulnerabilidad del ser humano*

Capítulo 3. *Radiografía de la rabia*

Capítulo 4. *Las rabieta son normales y evolutivas*

TERCERA PARTE: El cerebro enrabietao

Capítulo 5. *El cerebro en erupción.*

Capítulo 6. *Tipos de rabieta: cerebro inferior y cerebro superior*

CUARTA PARTE: Qué hacer antes de la rabieta

Capítulo 7. *La madre suficientemente buena*

Capítulo 8. *Las necesidades socioemocionales de nuestros hijos*

Capítulo 9. *¿Cómo influye el apego en las rabieta?*

Capítulo 10. *Autocontrol: el test de la golosina*

Capítulo 11. *Normas y límites*

QUINTA PARTE: Qué hacer durante la rabieta

Capítulo 12. *Gestiona el volcán emocional de la rabieta*

SEXTA PARTE: Qué hacer después de la rabieta

Capítulo 13. *Integra lo sucedido.*

¡Recuerda!

Cuando tu hijo esté en plena rabieta, trata de colocarte lo suficientemente lejos como para respetar su espacio, pero, a la vez, lo suficientemente cerca para que se sienta respetado y acompañado en este mal momento.

¿Sabías que los abrazos pueden ser la solución a una gran rabieta causada por un sentimiento de injusticia? El abrazo de un adulto calmado y sensible puede hacer que desaparezca la rabia.

LIBROS CÚPULA

SOBRE EL AUTOR



Rafa Guerrero es licenciado en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Doctor en Educación. Experto en Psicología Educativa. Máster en Psicoterapia Breve. Experto en TDAH, trastornos del aprendizaje y problemas de conducta. Experto en Psicoterapia Breve con niños y adolescentes. Experto en Clínica e intervención en trauma mediante EMDR.

Ha trabajado durante varios años como orientador en un colegio concertado de la Comunidad de Madrid. En la actualidad es director de Darwin Psicólogos, un centro de referencia en Madrid especializado en problemas de gestión emocional, trauma, apego y TDAH. Es antiguo profesor de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y del Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC).

En la actualidad imparte clases en el Grado de Psicología y en el Máster de Atención a la Diversidad y Apoyos Educativos del Centro Universitario Cardenal Cisneros perteneciente a la Universidad de Alcalá de Henares. También es profesor de la asignatura de Evaluación, diagnóstico e intervención en población infanto-juvenil perteneciente al Master de Psicología General Sanitaria de la Universidad Alfonso X “El Sabio” e imparte el módulo sobre Apego en el Máster de Inteligencia Emocional de la Universidad de Málaga.

Autor de los libros “Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Entre la patología y la normalidad” (2016), “Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula” (2018), “Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego” (2019), “Cómo estimular el cerebro del niño” (2020), “Educar en el vínculo” (2020), un cuento sobre TDAH titulado “La mirada de José Luis” (2020), “Misión detectives” (2020), “Vinculación y autonomía a través de los cuentos” (2020), “Los 4 cerebros de Arantxa” (2021), “Conoce a Alegría” (2021) y “El cerebro infantil y adolescente. Claves y secretos de la Neuroeducación” (2021).

Es miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia (SEMP). Miembro del Instituto para el Desarrollo y la Aplicación de EMDR (IDAE). Colaborador habitual del periódico El País, el diario ABC, Educar es todo, Radio Nacional de España, Cadena COPE y Educación 3.0, entre otros medios de comunicación. Conferenciante en congresos nacionales e internacionales. Formador de profesores y padres en numerosos colegios y centros educativos de España. Rafa Guerrero es un gran conocedor del desarrollo evolutivo de los niños y defensor de los buenos tratos en la infancia. Es uno de los grandes referentes en materia de desarrollo cerebral infantil y adolescente, además de experto en Inteligencia Emocional.

LIBROS CÚPULA

MENUDAS RABIETAS

Rafa Guerrero

Libros Cúpula, 2023

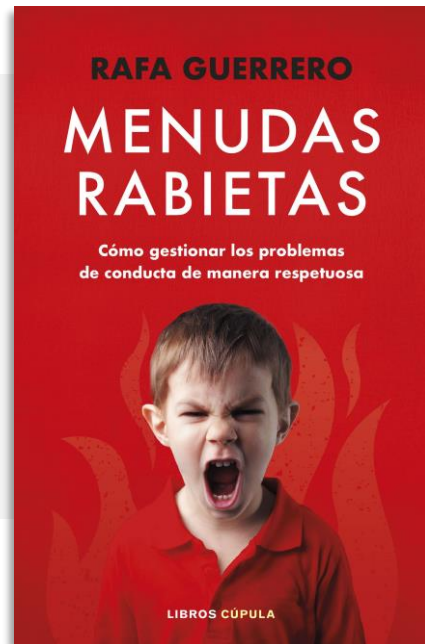
15 x 23 cm.

192 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 17 de mayo de 2023



Para más información a prensa, imágenes y entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es

¿Sabías que los niños deben aprender a gestionar sus emociones más intensas en presencia de sus padres?

