

RAFA GUERRERO

MENUDAS RABIETAS

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



PAIDÓS

RAFA GUERRERO

MENUDAS RABIETAS

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

PAIDÓS

Índice

Prólogo, por Marisa Moya	12
--------------------------	----

PRIMERA PARTE:

Aspectos introductorios	19
-------------------------	----

Capítulo 1. El escaparate de las emociones	20
---	-----------

La visita inesperada	20
----------------------	----

Las emociones de segunda división	22
-----------------------------------	----

Qué hacer con las rabietas de nuestros hijos	23
--	----

Caso práctico: Miedo a que nos monte una escena	25
---	----

IDEAS CLAVE	27
-------------	----

SEGUNDA PARTE:

Rabia y rabietas: algo más que amigas	31
---------------------------------------	----

Capítulo 2. La vulnerabilidad del ser humano	32
---	-----------

La fragilidad del neonato	32
---------------------------	----

El llanto como señal de alarma	33
--------------------------------	----

Todos queremos estar tranquilos	34
---------------------------------	----

La conexión emocional	36
-----------------------	----

Los buenos tratos en la infancia	37
----------------------------------	----

Caso práctico: «Si dejas de llorar, te regalo una taza»	38
---	----

IDEAS CLAVE	39
-------------	----

Capítulo 3. Radiografía de la rabia	41
No hay emociones buenas ni malas	41
¿Qué caracteriza una emoción?	42
La rabia	43
Las emociones de defensa: miedo, rabia y tristeza	44
Caso práctico: Identifica tus emociones	45
IDEAS CLAVE	46
 Capítulo 4. Las rabietas son normales y evolutivas	 48
¿Es grave lo que le pasa a mi hijo?	48
¿Entre qué edades es normal tener rabietas?	50
¿Por qué aparecen las rabietas?	50
¿Se pueden evitar las rabietas?	51
Caso práctico: «Cariño, mejor vamos por este otro lado»	52
IDEAS CLAVE	53
 TERCERA PARTE:	
El cerebro enrabiado	55
 Capítulo 5. El cerebro en erupción	 56
La calma del adulto	56
Estrés, adrenalina y cortisol en el niño enrabiado	57
Oxitocina, la gran aliada	59
Modelo pedagógico de los cuatro cerebros	61
Caso práctico: El descapotable de Emma	65
IDEAS CLAVE	67

Capítulo 6. Tipos de rabietas: cerebro inferior y cerebro superior	69
Rabietas del cerebro inferior	69
Rabietas del cerebro superior	72
Phineas Gage: cuando la razón no rige	74
Caso práctico: Los celos cuando nace un/a hermanito/a	76
IDEAS CLAVE	77

CUARTA PARTE:	
Qué hacer antes de la rabieta	81

Capítulo 7. La madre suficientemente buena	82
El concepto de Winnicott	82
Disponibilidad	83
Accesibilidad	83
Sintonización emocional	84
Responsividad	85
Caso práctico: La anticipación, una gran aliada para Leo	85
IDEAS CLAVE	87

Capítulo 8. Las necesidades socioemocionales de nuestros hijos	89
Protección	90
Autonomía	90
Mentalización	92
Ser visto y escuchado	92
Sintonía emocional	93
Responsividad	94
Despliegue adecuado de roles	94
Límites claros y respetuosos	95
Estimulación suficiente y adecuada	95

Sentido de pertenencia	96
Cariño explícito	97
Regulación emocional	98
Tiempo con plena atención	98
Identidad y diferenciación	99
Magia	100
Presencia del adulto	101
Aceptación incondicional	102
Buenos tratos	103
Caso práctico: Tan cerca y tan lejos de Arantxa	104
IDEAS CLAVE	105
 Capítulo 9. Cómo influye el apego en las rabietas	 109
¿Qué es el apego?	109
Los dos pilares del apego seguro: protección y autonomía	110
El apego seguro: un factor de protección contra las rabietas	113
Los apegos inseguros: un polvorín para las rabietas	114
Caso práctico: Pedro y sus explosiones de ira por el iPad	117
IDEAS CLAVE	118
 Capítulo 10. Autocontrol: el test de la golosina	 121
El autocontrol en las rabietas	121
La historia del perro, el niño y el adulto	122
El test de la golosina	125
Resultados del test de la golosina	126
Caso práctico: Valeria y las opciones limitadas	130
IDEAS CLAVE	132

Capítulo 11. Normas y límites **134**

Dos excursiones muy especiales: la ciudad del caos y el cuartel militar	134
La importancia de poner límites a nuestros hijos	135
¿Por qué a mi hijo le cuesta tanto aceptar los límites?	136
Clasificación de los límites	138
Algunas orientaciones a la hora de establecer límites	140
Caso práctico: «Quiero la camiseta roja»	141
IDEAS CLAVE	142

QUINTA PARTE:

Qué hacer durante la rabieta **145**

Capítulo 12. Gestiona el volcán emocional de las rabietas **146**

Conecta todo lo que puedas	146
Valida y acompaña la emoción	149
No juzgues al menor ni la emoción que siente	151
Nombra la emoción	153
Paciencia: la madre de la ciencia	154
¿Dónde nos posicionamos cuando el niño está en plena rabieta?	155
Recordad estas siglas: HACE	156
Contacto físico	157
No anestesiéis sus emociones	159
Cuidado con los «chupetes tecnológicos»	159
Tu calma es su calma	161
No consiste en ver quién gana	163
Caso práctico: La caja de la furia de Luis	164
IDEAS CLAVE	165

SEXTA PARTE:

Qué hacer después de la rabietas 169

Capítulo 13. Integra lo sucedido 170

Animad al niño a que exprese cómo se siente 170

Redirigir la conducta 171

Estableced una narrativa basada en el modelo SEPA 174

La decadencia del conductismo 178

Los efectos del castigo 180

Sustituir castigos por consecuencias 184

El peligro de las etiquetas 185

Caso práctico: Una narrativa para las rabietas de Amaya 186

IDEAS CLAVE 187

CAPÍTULO 1

El escaparate de las emociones

La visita inesperada

Todos conocemos una niña o un niño que ha tenido dificultades para gestionar sus rabietas, que se ha «comportado mal» y se ha mostrado disruptivo y desafiante con los demás, incluso con nosotros. Estoy seguro de que te vienen a la cabeza varios nombres, ¿verdad? Seguramente alguno de ellos sea tu hijo o hija. Te voy a pedir que escribas en un folio o en el móvil las características de ese niño que tienes ahora mismo en mente. Por otro lado, conecta también con tus emociones y sé consciente de cómo te hacía sentir su comportamiento. No quiero condicionarte, pero algunas ideas pueden ser: rabia,



[illegible]

desesperación, impulsividad, retador, agresividad, hiperactividad, impotencia, aislamiento social, etc. Las que te vengan a la cabeza, sin pensarlo mucho.

Una vez hayas hecho ese listado en el que describas cómo era su comportamiento y cómo te hacía sentir, te voy a pedir que imagines la siguiente escena. Han pasado veinte años desde que viviste esa difícil situación con este niño que es tan especial e importante para ti. Imagina que estás leyendo un libro en casa y, de repente, alguien llama a la puerta. Te levantas y te diriges hacia allí extrañada, pues no esperas la visita de nadie. Abres y te encuentras con esa persona tan especial, pero veinte años después. Ahora te voy a pedir que hagas otro listado con las características de esta persona tan importante para ti, pero años después. ¿Cómo crees que es este adulto? ¿A qué se dedica? ¿Es una persona sensible? Estoy seguro de que este segundo listado no solo te sorprenderá, sino que te emocionará. Una de las conclusiones a las que podemos llegar con este ejercicio es que, para que haya una segunda lista, tiene que haber una primera. Los niños necesitan comportarse como en la primera lista que has escrito. Aunque los hayamos tildado de desobedientes, retadores e incluso malos, son solo niños que expresan sus necesidades y que quieren pertenecer.

Las emociones de segunda división

No todas las emociones están bien vistas ni tienen el mismo estatus en nuestra sociedad. Siempre he creído que existen emociones de primera división, entre las que están la alegría y el amor, y emociones de segunda, entre las que encontramos el miedo, la rabia, la tristeza... Las emociones son fundamentales porque nos aportan información sobre el entorno y las personas que nos rodean, y esto nos ayuda a vivir. Así, por ejemplo, la tristeza es una emoción básica asociada a una pérdida o un cambio significativo en nuestras vidas. Un despido laboral, un abandono o la muerte de un ser querido pueden ser motivos más que suficientes para sentir tristeza y el consecuente duelo, pues en todos ellos hemos perdido algo. La tristeza nos ayuda a procesar y aceptar la pérdida. Para eso está. Si analizamos el resto de las emociones, podemos llegar a conocer la verdadera función de cada una. El miedo nos ayuda a protegernos de un potencial peligro, la rabia nos permite luchar contra lo que consideramos injusto y la alegría nos ayuda a compartir y celebrar con los demás.

¡Recuerda!

**Todas las emociones tienen la misma importancia,
aunque en la práctica no se la damos.**

Los famosos estudios del psicólogo norteamericano Paul Ekman en Papúa Nueva Guinea, concluyeron que las emociones son universales, lo que implica que las sentimos todos los seres humanos, además del resto de los mamíferos, y que no son exclusivas de una cultura o etnia concreta. Sentimos emociones básicas desde el vientre materno. Una vez fuera, podemos llegar a reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás, siempre y cuando los adultos nos enseñen la habilidad de reconocimiento emocional. A pesar de que todos sentimos emociones, no todas las familias permiten expresarlas. El análisis puede ser más complejo si hablamos de

la diferencia que existe entre niños y niñas a la hora de emitir emociones. Por lo general, a las niñas se les permite expresar miedo y tristeza con más libertad que a los niños. Sin embargo, a ellos se les permite que sientan y expresen con más frecuencia la rabia en comparación con las niñas. Como vemos, a pesar de que todos experimentamos las mismas emociones, en función del sexo se fomentarán unas y se prohibirán otras. Es importante eliminar este sesgo emocional en función del sexo, ya que todos las sentimos y debemos sentirnos libres y apoyados al expresarlas. No me gusta que existan emociones de primera y de segunda división, pero así las ve la sociedad y determinadas familias. El objetivo es que todas jueguen libre y sanamente en una misma gran liga.

¿Sabías que los celos se expresan más frecuentemente en las niñas como tristeza, mientras que en los niños se pueden camuflar como rabia?

Qué hacer con las rabietas de nuestros hijos

Las rabietas es uno de los temas estrella de la crianza y de la educación de nuestros hijos. Como veremos en este libro, la gran mayoría de los niños pasan por esa fase, con mayor o menor intensidad. Ya hemos comentado que siempre ha habido emociones socialmente aceptadas, como la alegría, y otras mal vistas o incómodas, como la rabia o la tristeza. Es curioso, porque nunca nos cuestionamos el motivo de las emociones agradables, pero nos lo planteamos con las emociones de defensa. Me explico. Es habitual escuchar a un padre preguntarle a su hijo «¿Por qué te has enfadado?», pero nos sorprendería que le dijera «¿Por qué estás tan alegre?». Mi humilde aportación para tratar de que la rabia pertenezca

a la primera división de emociones es este libro, aunque en realidad todas deberían jugar en esa liga.

Desde pequeños nos han enseñado a reprimir, inhibir y desconectarnos de nuestras emociones desagradables. Con muy buenas intenciones, pero no nos han permitido llorar, enfadarnos ni tener miedo. Nos han enseñado a esconder las emociones más incómodas, entre las cuales está la rabia, sobre todo si eres mujer. Además, si sentías alguna de estas emociones incómodas, te las tenías que apañar tú solo. Esto se debía a que existía —y sigue existiendo— la idea de que el adulto que ayuda a su hijo en un momento de tsunami emocional conseguirá que sea una persona dependiente y menos resuelta el día de mañana. Lo que siempre me ha llamado la atención es que si los adultos atendemos a nuestros hijos ante una necesidad fisiológica como puede ser el hambre o una caída al montar en patinete, ¿por qué no los atendemos de manera sensible cuando están en plena rabieta? Pero ojo, todos somos víctimas de esto y todos, en mayor o menor medida, hemos perpetuado el ignorar y extinguir las necesidades emocionales.

Te confesaré algo: llevo muchos años impartiendo cursos de formación a madres, padres, maestros y profesionales tanto en España como en Latinoamérica. Aun así, todos tenemos un comienzo. Recuerdo como si fuera ayer uno de los primeros cursos que impartí a madres y padres en una escuela infantil. ¿Adivináis la temática? Pues sí, hablé sobre las rabietas en los niños. Estudié Psicología en una universidad de corte cognitivo-conductual y, aunque trato de que no se me note, en aquel momento se vio a la legua. Contaba a ese grupo reducido de mamás y papás cómo debían proceder ante las rabietas de sus hijos. ¿Y qué les explicaba? Pues que tenían que utilizar una técnica cognitivo-conductual llamada *extinción de conducta*. Era la única manera que nos habían enseñado en la facultad a proceder ante las rabietas, así que ahí estaba yo, dispuesto a contar cómo ponerla en marcha para que fuera efectiva. Les decía a las madres y los padres, ante sus

atónitas miradas, que, cuando sus hijos empezasen a patalear y gritar, lo único que debían hacer era ignorarles. Simple y llanamente no hacerles caso. Una madre, bastante sorprendida con lo que estaba contando, intervino para decirme que no creía que fuera la mejor manera de proceder, puesto que su hijo «lo pasaba muy mal en esos momentos». Yo insistía en que la única forma de acabar con las rabietas era aplicando la extinción de conducta. No lo recuerdo bien, pero estoy seguro de que, por aquella época en la que iba aplicando la psicología y los métodos de conducta de una manera muy mecanicista y poco respetuosa, me quedaría con la imagen de que esa madre andaba muy perdida y estaba sobreprotegiendo a su hijo. Lo que sí recuerdo fue marcharme a casa bastante enfadado con ella. Los años, la formación y la experiencia me han demostrado que esa madre sabía bastante más que yo sobre crianza, psicología evolutiva y cómo acompañar las emociones de los niños. Acabo esta anécdota diciendo que todos, repito, todos, hemos sido víctimas del modelo conductista y de la eficacia a corto plazo de los castigos. En este libro encontrarás maneras más respetuosas de acompañar a un menor ante las rabietas y los «malos comportamientos» que aquellas que transmití en el curso que comentaba.

Caso práctico: Miedo a que nos monte una escena

Uno de los momentos en los que suelen darse las rabietas es cuando empiezan las rutinas por la tarde: baños, cenas, lavarse los dientes, leer un cuento, etc. Las rutinas nos avisan de que se acerca la hora de dormir. Ellos están cansados y nosotros... también. Mi mujer y yo recordamos esa etapa de la vida de nuestro hijo mayor. Nacho estaba feliz jugando en el parque, pero cuando le avisábamos de que en breve subiríamos a casa para comenzar con el baño y la cena, le cambiaba la cara y el humor. Echábamos a temblar sabiendo lo que venía a continuación: una rabieta asegurada. Teníamos ganas de retrasar todo lo posible ese momento, nos daba miedo



que nos montara una escena, pero teníamos que subir a casa. Cuando llegaba el momento, pataleaba, lloraba y se negaba en rotundo a colaborar. Era una rabieta en toda regla, pero lo que en realidad le pasaba a Nacho era que estaba cansado y quería seguir en el parque con sus amigos. Había sido un día largo, muchas horas de colegio, muchas emociones y mucho cansancio para los pocos años que tenía.

Como veremos a lo largo de los próximos capítulos, las rabietas son inevitables y manifiestan unas necesidades del menor: hambre, necesidad de ser visto, llamar la atención, cansancio, etc. El hecho de que sepamos que nuestro hijo va a enfadarse con nosotros por la situación que le imponemos no implica que no debamos marcar nuestro criterio cuando toque. Imagina que estás con tu hija de cuatro años y sus amigas en un cumpleaños que se está celebrando en un parque de bolas. Las niñas lo están pasando en grande, disfrutando una barbaridad. Tú llevas casi cuatro horas hablando con las otras mamás del cumpleaños, pero, en un determinado momento, te levantas dispuesta a decirle a tu hija que es hora de irse a casa. Cuando se lo comunicas exclama: «¿Yaaaaaaa? Pero si he estado muy poco rato, mamá». Ahí te das cuenta de que

el tiempo es subjetivo, porque a ti las cuatro horas se te han hecho eternas. Aun así, te mantienes firme en tu decisión y le dices que es hora de salir del parque de bolas para ir a casa porque mañana hay que madrugar para ir al colegio. Tu hija está muy enfadada contigo. Tiene todo el derecho del mundo. Es normal sentir rabia, es una emoción muy digna, pero que se enfaden con nosotros no implica que tengamos que acceder a todo lo que nos pidan. Con este sencillo caso práctico nos damos cuenta de que hay dos personas que están en planos diferentes: tu hija quiere seguir jugando y tú estás adelantándote a cómo será el día siguiente si hoy no descansa bien. Estás interviniendo de esa manera por ella, aunque no lo vea. Una está en el momento presente, mientras que la otra está pensando en el día de mañana. A lo largo de los próximos capítulos veremos cómo podemos gestionar esta situación desde distintas perspectivas, pero por ahora nos quedaremos con la idea de que los enfados y la rabia que muestran nuestros hijos es siempre válida, al igual que también es legítimo que tengamos miedo a que nos monten una escena.

IDEAS CLAVE

🕒 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 **rabiets** de un niño es poniendo en marcha la **extinción de conducta**, es decir, **ignorar** al **niño** mientras le dure la rabieta.

○ En este **libro** veremos **maneras** de **acompañar** las **rabiets** y los «**malos comportamientos**» de nuestros hijos más **respetuosas** y **efectivas** que las que han aplicado nuestros padres y abuelos con nosotros.