Educación emocional y apego

Rafa Guerrero

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

Prólogos de Rafael Bisquerra y Begoña Ibarrola

Nueva edición totalmente revisada y actualizada

PAIDÓS

Rafa Guerrero
Prólogo de Rafael Bisquerra e introducción de Begoña Ibarrola

Educación emocional y apego

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

PAIDÓS

ÍNDICE

Agradecimientos **15**

Prólogo de Rafael Bisquerra **17**

Introducción de Begoña Ibarrola **23**

BLOQUE I: ASPECTOS INTRODUCTORIOS

Capítulo 1. La importancia de las emociones y el apego **33**

- Entrando en materia 35
- Las emociones en nuestra sociedad 37
- Los primeros días 40
- El apego: la mejor herencia para nuestros hijos 41
- ¿Por qué los padres deben aprender a gestionar sus emociones? 44

BLOQUE II: SOMOS SERES EMOCIONALES ANTES QUE RACIONALES

Capítulo 2. Neurociencia de las emociones **51**

- Las emociones en nuestro cerebro 53
- Modelo pedagógico de los cuatro cerebros 55
- Cerebro rojo 56
- Cerebro verde 59
- Cerebro azul 65
- Cerebro amarillo 66
- El secuestro de la amígdala 68
- Psicoeducación: el cerebro en tu mano 70

Capítulo 3. El desarrollo emocional y social de los niños **75**

- El nacimiento de las emociones 77
- Desarrollo emocional desde el periodo prenatal hasta los 6 meses 78
- Desarrollo emocional desde los 6 meses hasta el primer año 80

- Desarrollo emocional desde el año hasta los 2 años 81
- Desarrollo emocional de los 3 a los 6 años 83
- Desarrollo emocional de los 7 a los 11 años 84

BLOQUE III: LOS ESTILOS DE APEGO

Capítulo 4. La teoría del apego 89

- ¿Qué es la teoría del apego? 91
- Características del apego 97
- La situación extraña de Ainsworth 99
- ¿Por qué desarrollamos un estilo de apego y no otro? 103

Capítulo 5. Necesidades básicas del ser humano 107

- Necesidades y deseos 109
- Tipos de necesidades 111
- Necesidades fisiológicas 112
- Necesidades afectivas 114
- Necesidades cognitivas 118
- Necesidades sociales 120

Capítulo 6. Los tipos de apego 123

- Apego seguro y apegos inseguros 125
- Metáfora del bidón 130
- La falta básica 132
- La bandeja pastelera de los apegos 133
- Los estilos de apego explicados con figuras geométricas 135

Capítulo 7. Apego seguro 143

- Definición de apego seguro 145
- Características de la figura de apego seguro 148
- Protección y seguridad 149
- Autonomía 150
- Decodificación 151
- Ser visto 152
  - — Atención 153

— Afecto 153
— Normas y límites claros 153
• Responsividad 154

Capítulo 8. Apego evitativo 157
• Definición de apego evitativo 159
• Consecuencias del apego evitativo 161
• Características de los padres evitativos 169
• Características de los niños evitativos 171

Capítulo 9. Apego ansioso ambivalente 175
• Definición de apego ansioso ambivalente 177
• El niño ansioso ambivalente en el colegio 180
• El ámbito social del niño ansioso ambivalente 181
• El apego ansioso ambivalente en la situación extraña 182
• Sobreprotección 183
• Características de los padres ansiosos ambivalentes 184
• Ley del 33 % 185
• Diferencias entre el apego evitativo y el ansioso ambivalente 188

Capítulo 10. Apego desorganizado 191
• Definición de apego desorganizado 193
• Características del apego desorganizado 195
• Tipos de apego desorganizado 196
• Abuso sexual en la infancia 197
• La disociación como mecanismo de defensa 201

BLOQUE IV: EDUCACIÓN EMOCIONAL

Capítulo 11. Definición y características de las emociones 207
• La importancia del equilibrio 209
— Sensaciones 210
— Emociones 210
— Pensamientos 210
— Acciones 210
• ¿Qué es una emoción? 212
• Características de las emociones 215

- Emociones, sentimientos y otros términos relacionados 218

Capítulo 12. Emociones básicas 223
- Las emociones básicas 225
- Clasificación de las emociones básicas 227
- Miedo 229
- Rabia 230
- Tristeza 232
- Amor 233
- Alegría 233
- Curiosidad 234
- Vergüenza 236

Capítulo 13. Cómo hacer de tu hijo un experto emocional 241
- Fases para convertirse en experto emocional 243
- Fase 1: Conocer las emociones básicas y su función 244
- Fase 2: Reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás 247
- Fase 3: Legitimar las emociones 250
- Fase 4: Aprender a regular las emociones 252
- Fase 5: Reflexionar sobre la emoción que estoy sintiendo 257
- Fase 6: Actuar las emociones de manera adaptativa 259
- Fase 7: Establecer una narrativa adaptativa y coherente 260

Capítulo 14. La empatía: un aspecto básico 263
- Definición de empatía 265
- Empatía y simpatía, ¿es lo mismo? 267
- ¿A qué edad se muestran empáticos los niños? 268
- Los tres niveles de la empatía 270
  - — Empatía emocional 270
  - — Empatía cognitiva 270
  - — Empatía con cambio de perspectiva emocional 271
- Estudios científicos sobre la empatía 271
- Las neuronas espejo 272

- Teoría de la mente 275
- El problema de la pelota de Sally y Ann 277

BLOQUE V: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Capítulo 15. Principios generales de intervención en el ámbito emocional 283

- Todos los niños quieren pasar por el aro 285
- Si quieres, puedes 287
- Relación asimétrica 288
- Atribuciones y expectativas 290
- La pelota siempre está sobre nuestro tejado 294
- Teoría de las cajas independientes 296
- Diferenciar entre culpa y responsabilidad 297
- Mirada incondicional 299
- Yo estoy bien, tú estás bien 300
- Lo que cura es el vínculo 301
- Características del profesor excelente 302
- Heterorregulación y autorregulación 303

Capítulo 16. Estrategias específicas de gestión emocional 307

- Hazte cargo del mundo emocional de tus hijos 310
- Legitima las emociones, deseos y pensamientos de tus hijos 312
- No racionalices sus emociones 314
- Fomenta la espera y permite el aburrimiento 315
- ¡A jugar! 317
- Nombrar para dominar 318
- Ante una emoción intensa, ayúdale a hipoactivar su amígdala 321
- Sitúate por debajo de sus ojos 323
- Si el comportamiento de tu hijo no te gusta, piensa en ECHA 324
- ¿Qué hacer ante las rabietas de tu hijo? 324
  - — Rabietas del cerebro inferior 325
  - — Rabietas del cerebro superior 325

- Deja que tu hemisferio derecho tome la iniciativa 326
- La importancia de la causalidad 327
- Critica la conducta, pero jamás a la persona 328
- No provoques a la lagartija 330
- Conecta y redirige 331
  - — Etapa de conexión 331
  - — Etapa de redirección 333
- Antes de aplicar disciplina, hazte estas tres preguntas 336
- No preguntes nunca el porqué de su comportamiento 338

Capítulo 17. Pasos para establecer un vínculo seguro con tu hijo 341

- Explicitarles nuestro cariño 344
- Enseñarles a regular sus emociones 345
- Mucho tiempo de calidad 346
- Ofrecerles contextos de seguridad y protección 347
- Sintonía emocional 348
- Responsividad 348
- Asumir el rol que nos corresponde como padres 350
- Establecer unos límites claros y respetuosos 350
- Respetar, aceptar y valorar 351
- Estimulación suficiente y adecuada 352
- Favorecer su autonomía 354
- Sentido de pertenencia 354
- Favorecer la capacidad reflexiva del niño 356
- Identidad 356
- Magia 357

BLOQUE VI: REFLEXIONES DE EXPERTOS

- **Laura Mari Barrajón:** Emociones y apego en primates humanos y no humanos. 363
- **Álvaro Bilbao:** Educando sin saberlo. Cómo los niños aprenden a demostrar emociones. 369
- **David Bueno:** Genética emocional. 372
- **Carlos González:** ¿Y ahora qué hago con mis hijos? 377

- **Pepa Horno:** Apego y abuso sexual infantil. Claves para la protección. 379
- **Rosa Jové:** La importancia del amor y el cuidado..... 386
- **Francisco Mora:** Algunas consideraciones en torno a la emoción. 390
- **Marisa Moya:** Disciplina positiva. Educar desde el afecto y la firmeza. 393
- **Mar Romera:** Educación emocional: emociones, sentimientos y valores. 398

Glosario 407

CAPÍTULO 1

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES Y EL APEGO

Entrando en materia

Las emociones en nuestra sociedad

Los primeros días

El apego: la mejor herencia para nuestros hijos

¿Por qué los padres deben aprender a gestionar 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 inicia este capítulo que, aunque no con este concepto, los antiguos griegos debatían y hablaban mucho sobre la importancia de la gestión emocional. A lo largo de buena parte del siglo xx dominó el conductismo, liderado por **John B. Watson**, una corriente en la que las emociones apenas se investigaban ni se tenían en cuenta. En 1990, **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 *best seller* *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, etc.).

No es mi intención señalar a nadie ni hacer sentir mal a ningún padre, madre o profesional, sino al contrario. El presente libro se escribe con todo 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 sus posiciones y roles, lo hacen lo mejor que pueden. Hacemos las cosas de una determinada manera, pero siempre con muy buena intención. Solo hay una excepción: los progenitores maltratadores, abusadores y negligentes. El resto de los padres, que somos la inmensa mayoría, lo hacemos siempre lo mejor que podemos. El hecho de que eduquemos a nuestros hijos con nuestra mejor intención no nos asegura hacerlo bien. Fijaos, sin ánimo de alarmar: los estudios llegan a la conclusión de que, hasta los padres más entregados y volcados en sus hijos, solo les atienden en un 50 % de las ocasiones en 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 Donald 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 la política, me refiero a la educación. El hemisferio izquierdo está relacionado con las matemáticas, las ciencias, la lingüística, la lógica, lo numérico y lo racional. En cambio, nuestro hemisferio derecho es más emocional, musical, artístico, caótico, 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 tuvieran 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, acoso escolar, 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 o social de su hijo les doy la enhorabuena. ¿Por qué la gestión emocional y las dificultades para hacer amigos es menos importante que obtener sobresalientes en el boletín de notas o no 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 le damos la importancia que en realidad tiene. 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 (2.º de educación primaria). La madre me contaba angustiada que una mañana su hijo se 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 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 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. En este libro, abogo por legitimar y expresar las emociones a partir de la autorregulación emocional. No podemos negar la existencia de las emociones ni la expresión de estas. Respecto del 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 lo tanto, vemos como la emoción de rabia no está permitida en las mujeres

y la emoción de tristeza está prohibida para los hombres. En cambio, 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, pero se sigue escuchando este tipo de comentarios. En el otro extremo, nos encontramos con lo opuesto: las emociones son tan poderosas que me poseen hasta hacerse con el control de mi vida. 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 te controlan tu vida. No existen puntos medios. En este libro trataremos de dar ideas y recursos para aprender a gestionar nuestras propias emociones y las de nuestros hijos.

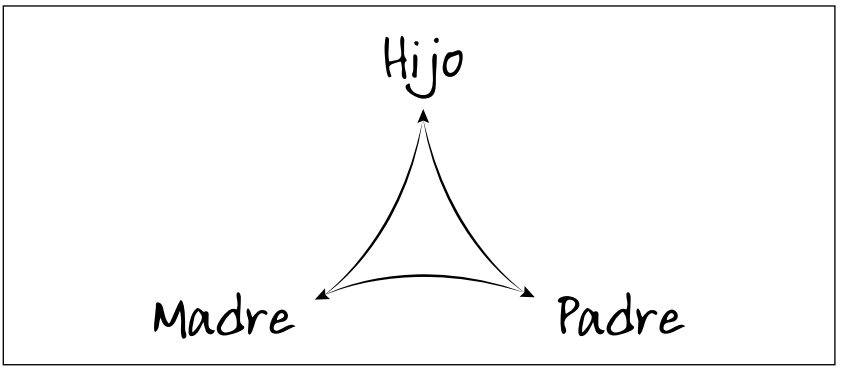
En cuanto a la investigación de las emociones se refiere, hay un interés más marcado por estudiar las emociones desagradables (miedo, rabia y tristeza) que las agradables (alegría, felicidad, amor, etc.). Por ejemplo, si comparamos el número de estudios de depresión y de felicidad, encontramos que hay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

Y ya para concluir este subapartado, os dejo una reflexión que trataré de resolver a lo largo del libro. Si atendemos 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 les supera? ¿Les consolamos y tranquilizamos cuando suspenden algún examen? Uno de los objetivos del libro es aprender a conectar con las emociones de nuestros hijos.

Los primeros días

Desde que los padres saben que van a ser padres comienza una carrera emocional de fondo. A partir de ese momento pasamos a ser ríos de emociones. Además, tenemos que hacer el duelo por el cambio de situación. Pasamos de ser una pareja para formar una familia con la llegada de nuestro hijo. La pareja desaparece y formamos un triángulo. La paternidad y la maternidad implican un ajuste, una adaptación. Tenemos que pasar el duelo por la pérdida de la relación dual. 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 una situación hiperestimulante. Y qué decir del parto, quizá uno de los momentos más traumáticos que viviremos en nuestra vida.

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, que es de componente genético, influye en las

emociones que sentimos y en cómo gestionamos esas emociones, y esto es algo que ya se ve en las primeras semanas de vida. Los bebés altamente reactivos son más difíciles que los que no lo son. Se muestran sensibles a cualquier estímulo, inquietos, llorones y son más difíciles de calmar. Ya en esos primeros días, vamos desarrollando poco a poco otra de las disposiciones innatas con las que venimos de serie: establecer vínculos con las personas que nos cuidan y expresar nuestras necesidades. El temperamento y la vinculación emocional con nuestros cuidadores van a influir significativamente en cómo nos adaptamos a los diferentes retos de la vida. Por ejemplo, de ello depende cómo 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 bien pequeños. Evidentemente, no es a través del lenguaje, sino a través del llanto y con gestos faciales. Si las necesidades que tienen estos pequeños no son satisfechas por los adultos que están al cargo de él, esto tendrá consecuencias negativas para su desarrollo emocional y social. Una de las circunstancias más terribles que puede llegar a tener un ser humano es vincularse de manera insegura con sus padres. No es que no exista apego, porque sin relación no sobreviviríamos, pero sí que habría un apego inseguro que tendría consecuencias negativas para la persona y su entorno.

El apego: la mejor herencia para nuestros hijos

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. Tampoco es algo que aparezca de la noche a mañana. El apego es un tipo de relación especial entre el menor y sus figuras de referencia, por lo que requiere de tiempo y cariño. Somos animales sociales, y esto es una característica innata. El ser humano desde que es bien chiquitito 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 sea adulto? La investigación ha demostrado que es así. 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 genéticamente sino relacionalmente.

Todas las situaciones en las que se mueven los niños son o bien facilitadoras de la relación de apego o bien interfieren negativamente. No hay ninguna situación para un niño que sea neutra. Por lo tanto, podemos decir que todas las experiencias y circunstancias llevan al niño a una estructura normal/sana o patológica, y esto dependerá de las situaciones que vivamos de pequeños, de la familia que tengamos y de cómo y cuánto nos 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 buena vinculación emocional. Habrá aprendido a relacionarse de manera adaptativa conmigo, pero esto le servirá para el resto de las relaciones que tenga a lo largo de su vida. Pero también es posible que mi mala enseñanza en cuanto a la vinculación afectiva marque a mi hijo de por vida. Mi poca implicación como padre y mi negligencia como madre puede resultar tremendamente perturbadora para mi hijo para siempre. Está claro que no podemos evitar el sufrimiento de nuestros hijos, es inherente al ser humano, pero lo que sí que podemos hacer es dejarle el mejor factor de protección y de seguridad que conocemos: un 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 caernos sobre un colchón viejo y de unos centímetros de grosor o sobre uno nuevo y de 50 centímetros? Pensemos en el tipo de colchón que les queremos dejar a nuestros hijos.

Los padres lo hacemos siempre lo mejor que podemos y no siempre 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 entender, no culpar ni señalar a nadie. Un factor que juega muy a nuestro favor es que todos los niños idealizan a sus padres y madres cuando son pequeños. ¿Habéis escuchado a vuestros hijos decir cosas como «mi padre es el más fuerte», «mi madre es la más guapa»

o «mis padres 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 sí que 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. ¿Sabéis cuál es la única necesidad que deberían cubrir 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 lo tanto, a todos los padres y todas las madres que estáis leyendo estas líneas, bienvenidos a vuestra cadena perpetua. Esto es para siempre. Pero es maravilloso.

¿Por qué los padres deben aprender a gestionar sus emociones?

Es importante que los padres y maestros sepan gestionar sus propias emociones para que así actúen como modelos de sus hijos en cuanto a la autorregulación emocional. Pensad una cosa:

¿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 y 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 es (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. ¿Sabéis 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 que 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 afectivas y de autorregulación emocional 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 de este libro? Empezamos.