

Estrategias cotidianas para educar sin gritos ni castigos

NICOLA SCHMIDT

# Educar *sin* regañar

Apíntate al reto  
de **21 días**  
sin broncas  
en casa



DIANA

**NICOLA SCHMIDT**

# **EDUCAR SIN REGAÑAR**

Estrategias cotidianas  
para educar sin gritos ni castigos

Traducción de Aina Girbau Canet

Familia y crianza

**DIANA**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Erziehen ohne Schimpfen*

Primera edición: junio de 2021

© GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019



© de la traducción Aina Girbau, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-18118-61-6

Depósito legal: B. 7.176-2021

Fotocomposición: Toni Clapés

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# SUMARIO

<i>Introducción. Paz interior, nuevos caminos</i> . . . . .	13
1. ¿Y cómo funciona eso? De dónde partimos. . . . .	17
Test: ¿Dónde estoy? ¿Adónde quiero llegar? . . . . .	17
Análisis de la situación . . . . .	21
Perspectiva . . . . .	22
2. ¡Ya basta! Por qué los padres perdemos los nervios . . . . .	23
Cuando se cae el vaso en el desayuno... . . . . .	23
Un viaje al cerebro. . . . .	24
Acerca de los compañeros de trabajo caóticos y de las ramas que se caen . . . . .	25
Cuando la amígdala cerebral está al volante. . . . .	26
Por qué no podemos educar cuando estamos estresados . . . . .	28
La locura perfectamente normal. . . . .	29
El estrés persistente y sus consecuencias . . . . .	29
Qué relación tiene el estrés con la educación. . . . .	32
Qué tiene que ver la bisabuela con nuestro estrés . . . . .	33
3. ¿Yo? ¡Nunca! Por qué, a menudo, nos resulta embarazoso regañar . . . . .	37
Regañar puede ser peligroso. . . . .	37

Un sentimiento saludable . . . . .	38
Nosotros ponemos las reglas. . . . .	38
¿En casa, tranquilidad, y fuera, estrés?. . . . .	40
Nos avergonzamos. . . . .	41
«¡Debería darte vergüenza!» . . . . .	42
La vergüenza como un importante mecanismo social	42
La distorsión de un sentimiento que en el fondo	
era bueno . . . . .	44
Cómo sentimos la vergüenza. . . . .	44
El miedo moderno a la muerte . . . . .	45
Nos quejamos y nos sentimos mal . . . . .	46
Una situación, cuatro reacciones. . . . .	47
Mirémoslo en detalle. . . . .	49
Educar niños no es tarea para cobardes. . . . .	51
Por qué preferimos sustituir la vergüenza por la culpa	51
Nosotros decidimos cómo queremos convivir con	
los demás. . . . .	53
Cómo nos dis-culpamos . . . . .	56
4. Tiempos modernos. ¿Es nuestra vida familiar realmente	
humana? . . . . .	61
¿Cómo lograréis hacerlo sin ayuda? . . . . .	61
Por qué es más fácil en Botsuana que en Europa. . . . .	62
Para qué estamos hechos. . . . .	62
Qué significa trabajar «de forma más humana». . . . .	64
Cuando todos los padres pierden la paciencia. . . . .	66
Cómo hacernos la vida más fácil. . . . .	68
Primeros pasos hacia la serenidad. . . . .	69
Relájate. . . . .	71
Lo que sucede con las familias pequeñas y el estrés . . . . .	72
Este no era el plan . . . . .	73
La hora punta de la vida . . . . .	75
5. ¡Relájate! Cómo gestionar el estrés de forma distinta . . . . .	77

¿Cuándo estamos en la franja verde? . . . . .	77
Del verde al rojo . . . . .	78
Por qué quejarse provoca que la cosa se desmadre . . .	79
Bajo presión nada funciona. . . . .	81
Lo que nos pasa cuando enfurecemos . . . . .	82
Recuerdos de la propia infancia . . . . .	82
Establecer nuevas maneras . . . . .	83
Cómo el niño se convertirá en el adulto que lleva dentro . . . . .	84
Cómo ayudan las palabras adecuadas . . . . .	88
Las advertencias constantes generan estrés . . . . .	89
Regañar y gritar: ¿mejor que pegar? . . . . .	91
Cómo asumimos la responsabilidad . . . . .	93
Normas y límites . . . . .	94
Los tres fundamentos para mantener el estrés a raya . . . .	95
Primer fundamento: aprender a decir que no . . . . .	95
Segundo fundamento: recordar lo que es importante	98
Tercer fundamento: el poder de los hábitos. . . . .	99
6. ¡Venga, va! Cómo nos desahogamos en el día a día . . . . .	103
Organizarse bien para avanzar como un experto . . . . .	103
Rutinas útiles . . . . .	104
Así evitamos errores y búsquedas inútiles . . . . .	106
Concentrarnos en vez de hacer mil cosas a la vez . . . .	108
Haz una «lista de broncas» . . . . .	110
Así nos hacemos la vida más fácil. . . . .	110
¿Sermón o «choca esos cinco»? . . . . .	110
Palabras clave. . . . .	111
Basta de mimar en exceso y de consentir . . . . .	112
Autocuidado . . . . .	113
¿Cómo lo hago? Cuidados para principiantes . . . . .	115
La gestión inteligente de las situaciones conflictivas . . . . .	119
Perspectiva benévola y reacción razonable. . . . .	119

Piensa siempre lo mejor y te encontrarás cosas buenas . . .	123
Practicar conjuntamente desde temprana edad . . . . .	124
Alternativas a regañar: tres normas . . . . .	125
Norma número 1: mantén la calma. . . . .	125
Norma número 2: no pierdas la conexión . . . . .	126
Norma número 3: ofrece alternativas . . . . .	126
7. Jugar en vez de pelearse. Ideas creativas para solucionar conflictos . . . . .	129
Por qué los niños se bloquean de vez en cuando. . . . .	129
Típicos áreas de conflicto . . . . .	129
El juego reduce la tensión . . . . .	132
Ideas para solucionar problemas clásicos. . . . .	134
Abrocharse el cinturón en el coche. . . . .	135
Cepillarse los dientes. . . . .	136
Acostarse . . . . .	137
Tenemos que irnos. . . . .	138
Vestirse por la mañana. . . . .	139
Querer tener algo. . . . .	141
¡Otra vez no! . . . . .	142
Lo más importante: juegos para invertir los roles . . . . .	143
¡Hoy planeáis vosotros el día!. . . . .	144
La botella de agua . . . . .	145
El cuchillo afilado . . . . .	145
El día de las golosinas . . . . .	146
¡Tened cuidado! . . . . .	147
¡La ensalada solo es para los adultos!. . . . .	148
Juegos de bebés . . . . .	149
<i>Original Play</i> : jugar en vez de competir . . . . .	149
La necesidad detrás del comportamiento. . . . .	151
Resolver conflictos jugando: así se hace . . . . .	152
Jugar en vez de pelearse . . . . .	153

8. Nada de rienda suelta. Cómo podemos introducir	
las normas . . . . .	155
Qué deciden los padres y qué los niños . . . . .	155
El «cerebro del sí» . . . . .	156
Lo que puede hacer el cerebro de los niños y lo	
que no . . . . .	157
Acertar el momento adecuado . . . . .	158
Transmitir las normas para que sean recibidas . . . . .	160
Desde lo impersonal al «yo» y al «tú» . . . . .	161
En vez de tener conflictos de «¡Que no!» «¡Que sí!»,	
optemos por un «¡Te escucho!» . . . . .	163
Cómo aprenden los niños a ayudar en casa . . . . .	163
Cada niño presta atención de una forma diferente . . .	165
«Esto puede pasar», serenidad en el día a día . . . . .	166
Mantener la calma en incidentes desagradables . . . . .	167
Exigir el comportamiento deseado . . . . .	169
Preguntas útiles para solucionar problemas . . . . .	170
Gestión de los cambios en la familia . . . . .	172
9. ¡Yo puedo! Apúntate al reto de 21 días sin broncas	
en casa . . . . .	175
Venga va, así podremos conseguirlo . . . . .	175
Ideas para materiales y equipamiento . . . . .	175
Nuestro objetivo de 21 días . . . . .	176
Cómo podemos marcarnos objetivos de forma	
inteligente . . . . .	177
Objetivos inteligentes . . . . .	178
Cuidado: ¡nada de ajeteos logísticos! . . . . .	180
Los objetivos de nuestras etapas . . . . .	182
Lo que nos ayuda a alcanzar nuestro objetivo . . . . .	184
Confiar en el proceso . . . . .	185
La motivación como ayuda . . . . .	186
Dogmas que estorban . . . . .	187

¡Cuidado con las falsas valoraciones internas! . . . . .	188
¿Lo has conseguido? ¡A celebrarlo! . . . . .	190
<i>Referencias</i> . . . . .	195
Libros que te pueden ayudar . . . . .	195
Enlaces que te pueden ayudar . . . . .	198
<i>Notas</i> . . . . .	199
<i>Índice de materias</i> . . . . .	205

# CAPÍTULO 1

---

## ¿Y cómo funciona eso? De dónde partimos

¿Cómo ves a tus hijos (o nietos) y su comportamiento? Cuando queremos cambiar algo, nos puede resultar útil observar primero con detalle cuál es realmente la situación de la que partimos. Cuando sabemos exactamente dónde estamos, llegamos más rápido adonde queremos llegar. Este test te ayudará a descubrirlo.

TEST: ¿DÓNDE ESTOY? ¿ADÓNDE QUIERO LLEGAR?

Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones, en una escala del 0 (para nada) al 10 (absolutamente).

*¿Cómo vemos a nuestros hijos?*

1. Por lo general, los niños quieren cooperar y aprender las normas sociales a través de un acompañamiento cuidadoso.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2. Los niños tienen intereses justificados y, con el tiempo, aprenden a desarrollarlos de forma constructiva.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. Los niños tienen derecho a tener su propia opinión, a recibir un trato respetuoso, y deberían tener voz y voto.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

*¿Cómo nos llevamos con nuestros hijos?*

4. Les doy a mis hijos una sensación de calidez y de protección.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

5. Entre mis hijos y yo hay una relación de confianza.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

6. Incluso cuando mis hijos se ponen complicados, siento un profundo amor por ellos.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

7. Cuando siento orgullo hacia mis hijos, se lo demuestro.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

## PUNTUACIÓN

**0-21 puntos:** ¡Qué idea más valiente has tenido comprando este libro! Seguramente habrás experimentado y desarrollado un estilo de educación que te produce tanta tensión que te resulta perjudicial para la salud. ¡Con este libro descubrirás muchas cosas!

**22-49 puntos:** Sí, tener hijos es difícil a menudo, pero vas por muy buen camino para tratar a tus hijos con respeto y hacerles fuertes para toda la vida. ¡No tengas miedo y confía más en ti y en tus hijos!

**50-70 puntos:** Seguramente piensas: «Vale, mis niños son buenos, en

general, pero ¿por qué no recogen sus cosas cuando acaban de utilizarlas, cuando yo u otra persona se lo pide?». Pues estás en el sitio adecuado. En este libro descubriremos cómo podemos resolver todos los conflictos para alcanzar una satisfacción plena.

*¿Cuál es nuestro estilo de educación?*

1. Para imponer reglas y prohibiciones, hay que levantar la voz de vez en cuando.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2. Los niños no deben cuestionar las decisiones de sus padres.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. Cuando se establecen normas, estas se consideran leyes de hierro: no son discutibles.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

4. Los padres no tienen que hacer la vista gorda con todo lo que hacen sus hijos.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

5. Cuando un niño no escucha, castigarle es la medida correcta.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

6. Intento educar a mis hijos para que sean autosuficientes.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

7. Los niños deberían asumir responsabilidades adecuadas para su edad.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

8. Las decisiones las toman los padres, no los niños.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

### PUNTUACIÓN

**0-24 puntos:** Cultivas un estilo de educación que da derechos a los niños, pero que te otorga poca responsabilidad a ti. Los niños quieren participar en el proceso y aprender las normas sociales. ¡Dales una oportunidad!

**25-55 puntos:** Tienes un estilo de educación que brinda responsabilidades y derechos a todos, pero que a la vez establece unas pautas claras. En este libro encontrarás aún más sugerencias para fortalecer tu enfoque.

**56-80 puntos:** El control y una actitud autoritaria pueden darte una sensación de seguridad, pero se trata de una seguridad engañosa. Hay vías mucho más efectivas para hacer que os sintáis bien entre vosotros. ¡No dejes de leer!

### *¿Cómo nos va con nuestra propia familia?*

1. Últimamente, ¿en qué medida has podido dominar tus sentimientos negativos?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2. ¿En qué grado estás satisfecho con el ambiente que hay en tu familia?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. ¿Podéis resolver bien y de forma pacífica los conflictos en tu familia?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

## PUNTUACIÓN

**0-12 puntos:** Piensa en los altos niveles de estrés que sufres. Tal vez te iría bien descargar un poco para mejorar el ambiente familiar. Para ello, también encontrarás ideas en este libro.

**13-24 puntos:** La locura normal y corriente. Todos los padres tienen a veces la sensación de que las cosas podrían ir mejor. Cuando acabes de leer este libro, ¡vuelve a estas páginas y hazte estas preguntas otra vez!

**25-30 puntos:** Guau, qué bien que quieras ir aún más allá con tu familia, ¡aunque parece que todo va ya de maravilla!

## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

De lo que se trata es que nuestra situación actual nos sirva de guía como si fuera la Estrella Polar. Cuando no le decimos exactamente al cerebro por dónde tiene que ir, acabamos aterrizando en alguna parte, pero no donde queríamos llegar. Y es por eso por lo que ahora escribiremos aquí muy brevemente cómo están las cosas ahora y cómo queremos que sean. A medida que vayas avanzando en la lectura de este libro, puedes volver siempre que lo desees a este análisis de la situación. Escribe brevemente:

- ¿Por qué te has comprado este libro? ¿Qué te ha motivado a hacerlo?
- ¿Qué aspectos te preocupan respecto a tus hijos?
- ¿Cuáles son tus mayores puntos fuertes como madre o padre, abuela o abuelo?

- Si hubiera un observador secreto en tu día a día, ¿qué admiraría de ti? ¿Qué se te da realmente bien?
- ¿Cómo te ven tus hijos? ¿Qué cualidades positivas crees que te atribuirían?

Si tienes varios hijos, responde las preguntas por cada hijo por separado. Menciona cada vez un ejemplo del día a día. Por ejemplo: mi hijo me ve como una madre cariñosa y afectuosa; cuando sale de la escuela, lo cojo en brazos y lo abrazo muy fuerte.

#### PERSPECTIVA

¿Te gustaría ser un guía para tus hijos? ¿Cómo sería el yo perfecto que te gustaría lograr para tener una convivencia pacífica con tu familia? Describe cómo te gustaría ser, cómo te sentirías si lo fueras, cómo te iría el día a día y cómo os sentiríais tanto tú como tus hijos si lo lograras.

Lo fácil es lo correcto.

Empieza con lo correcto y te será fácil.

Sigue adelante con ello, y será lo correcto.

DSCHUANG-TSU

# CAPÍTULO 2

---

## ¡Ya basta! Por qué los padres perdemos los nervios

Pasa cuando menos te lo esperas: estamos juntos y contentos en el supermercado, cuando de repente los niños empiezan a pelearse y en pocos segundos estamos sumergidos en un universo de intensos gritos. El sistema se derrumba por completo, y todo porque hoy no querías comprar un segundo paquete de galletas de chocolate.

CUANDO SE CAE EL VASO EN EL DESAYUNO...

Pero ¿cómo puede ser? ¿Cómo puede ser que esa persona adulta y sensata, que tiene paciencia infinita con clientes y compañeros en reuniones o en el trabajo, se ponga hecha una furia en pocos segundos con sus hijos (o también con su pareja)? ¿Cómo consigue un enano de tres años que no levanta más de cinco palmos del suelo, con tan solo dos respuestas insolentes, que un *Homo sapiens* adulto pase de estar en modo compras, relajado, a sufrir un estrés amenazante? ¿Y por qué, a menudo, no podemos oponer resistencia al respecto? ¿No te ha pasado nunca que has dicho o hecho cosas en un arrebató de rabia o de estrés, que después te sabe mal haber dicho o hecho, que, de no ser por tu estado de furia, no habrías dicho nunca, y que te resultaría embarazoso si otra persona también lo hubiera oído?

Sin olvidar que tenemos que admitir que este método es de todo menos efectivo. Y es por eso por lo que llega un momento en el que nos acabamos preguntando, en secreto, si ese sermón...

- realmente era **necesario**,
- si hacía falta que **gritara tanto** como para que se enterara todo el mundo,
- y si ha tenido algún **efecto** en el niño, además de provocar que se echara a llorar.

Y aquí viene lo increíble: a la mañana siguiente puede ser que reacciones de forma totalmente relajada a la misma situación. Solo los neurocientíficos nos pueden explicar por qué nos pasa esto.

### *Un viaje al cerebro*

Empecemos un viaje al cerebro humano y empecemos con una situación tranquila y pacífica: estamos sentados a la mesa, desayunando un domingo por la mañana, todos habéis dormido bien y estáis tranquilos. Uno de los niños viene a la mesa y se prepara una tostada. Alarga el brazo para coger el chocolate de untar. Esto hace que, sin querer, con la mano vuelque el vaso que tiene delante. Nuestros ojos perciben el movimiento y ven como se cae el vaso. Antes de que reaccionemos, nuestra cabeza tiene que llevar a cabo un proceso muy complejo. Los ojos envían la información del movimiento en la mesa al sistema sensorial en la parte trasera del cerebro. Este procesa las imágenes y las envía a nuestro aparato pensante principal, el córtex prefrontal. Aquí, para simplificarlo, lo llamaremos nuestro «juicio», que es el responsable de las decisiones que tomamos en cada momento. Así pues, el sistema sensorial empieza preguntando: «Aquí tengo imágenes en movimiento de un vaso cayéndose. ¿Cómo lo valoramos? ¿Cómo tenemos que reaccionar?».

El juicio analiza las imágenes y constata que el vaso aún estaba vacío, que no se ha manchado ni roto nada y que el niño no se ha hecho daño. Por lo tanto, califica la situación como «no peligrosa». Esta valoración se envía a diferentes puestos de mando del cerebro, así como al sistema motor. Ahora podemos alargar tranquilamente un brazo para levantar el vaso y quizás decir: «¿Tienes hambre, eh? ¡Ve con cuidado, por favor!». Este es el flujo de información normal en el cerebro. Vemos algo, se califica y luego reaccionamos. La clave está en el análisis y en la valoración.

---

En nuestro día a día no solemos reaccionar de forma instintiva o con un arrebato, sino a través de un proceso mental que dura un santiamén y que nos dice cuál es la forma más inteligente de actuar.

---

*Acerca de los compañeros de trabajo caóticos  
y de las ramas que se caen*

La ventaja de este sistema es obvia: nuestro potentísimo e inteligentísimo juicio siempre participa en la toma de decisiones. En todas las situaciones de la vida, tanto si estás en casa desayunando un domingo por la mañana o en tu lugar de trabajo entre semana. E incluso cuando sentimos el impulso de decirle nuestra opinión de una vez por todas a ese compañero de trabajo, podemos contenerlo. Y es que sabemos que ese individuo reacciona mucho mejor a las advertencias cuando se dice con amabilidad. Y puede que entonces le contemos a algún amigo: «¡Tenía muchas ganas de cantarle las cuarenta a ese energúmeno tan caótico!», pero no lo hacemos. En lugar de eso, esperamos a que llegue el momento más favorable para hablar con él tranquilamente y hacerle saber que, por ejemplo, necesitas que te comuniquen las fechas de entrega con más antelación para poder organizarte bien.

Por desgracia, este sistema también tiene un inconveniente: es

relativamente lento. Cuando estamos paseando por el bosque y oímos que por encima de nosotros se rompe una rama, simplemente no tenemos tiempo para valorar y analizar la información que nos proporciona el sistema sensorial (el crujido de madera por encima de nosotros): ¿es peligroso? ¿Dónde está la rama? ¿Qué grosor tiene? ¿Merece la pena hacer el esfuerzo de dar un bote para apartarse hacia un lado? Quien lo haya hecho en los últimos milenios, seguro que no ha sobrevivido mucho tiempo. Es más inteligente dar un salto para apartarnos rápidamente sin pensarlo.

Y es por eso por lo que nuestro cerebro, en situaciones de peligro, utiliza un atajo que originalmente tenía sentido pero que actualmente es desastroso. Cuando oímos o vemos algo peligroso, el cerebro pasa por alto el córtex prefrontal. Simplemente porque el proceso sería demasiado largo si tuviera que pasar por el juicio. De ahí que el sistema sensorial prefiera enviar sus noticias de inmediato al sistema motor: reaccionamos de inmediato y damos un bote para apartarnos. Esta respuesta se llama reacción de lucha o huida.

¡La madre naturaleza lo hizo con buena intención! El problema es que, lamentablemente, bajo una situación de estrés actuamos sin pies ni cabeza, como acierta a decir el lenguaje popular. Y es que, en estos casos, ¡el juicio no tiene ni voz ni voto en el proceso! Lo que nos controla de repente es algo muy distinto.

### *Cuando la amígdala cerebral está al volante*

Pero cuando nos encontramos en una situación estresante y el juicio ya no colabora, ¿quién está al volante?

La reacción al estrés sale principalmente de una región del cerebro llamada amígdala cerebral. Esta región se «enciende» en cuanto el sistema sensorial informa de un peligro. Entonces la amígdala cerebral trabaja como es debido y de forma totalmente independiente al juicio, ejecutando una serie de tareas muy prácticas:

- Activa el sistema nervioso simpático, es decir, nuestro sistema de reacción en situaciones estresantes y de emergencia.
- Acelera nuestro ritmo cardíaco y el corazón nos late a toda mecha para que los músculos tengan suficiente oxígeno para huir o luchar.
- Provoca que nuestra respiración pase a ser más superficial y rápida, como si nos pusiéramos a esprintar.
- Aumenta la presión sanguínea para que el oxígeno y, en caso de que te hagas una herida, los factores de coagulación de la sangre estén listos para reaccionar.
- Activa nuestra corteza suprarrenal, para que estemos bien despiertos, segregando las propias hormonas del cuerpo (adrenalina, noradrenalina, cortisol), incluso si estamos paseando aún medio dormidos.
- Reduce la actividad del sistema inmunológico y digestivo para que ninguna de estas arduas tareas le quite energía al cuerpo en esta situación de emergencia.
- Detiene la memoria temporal del campo de memoria, el hipocampo, y es por eso que, a menudo, cuando acabamos una pelea, puede que ya no sepamos muy bien de qué iba el tema.
- Reduce nuestra habilidad de empatizar: al fin y al cabo, solo queremos sobrevivir y tenemos que poder aporrear al depredador en la cabeza sin tener que preguntarnos primero si quizás le haremos daño o si tiene dos hijos adorables.
- Reduce la producción de la hormona de la felicidad. Después de todo, ahora nos toca luchar o huir y no quedarnos plantados mirando la luna.

La amígdala cerebral es endemoniadamente rápida y reacciona en una fracción de segundo, en cuanto llega una señal de emergencia al cerebro. El nivel de hormonas también llega al momento, y

sentimos que recibimos «un chute de adrenalina». Pero esa reacción desaparece igual de rápido: la amígdala cerebral deja de actuar unos diez segundos después de que no lleguen más estímulos estresantes y los niveles hormonales necesitan unos diez minutos para volver a disminuir. Cuando damos un bote para apartarnos y con ello esquivamos el peligro, nuestro cerebro vuelve a la calma en pocos segundos, y unos diez minutos más tarde, nuestro cuerpo también se encuentra en «modo normal».

Ya lo conocemos: vemos una sombra en el pasillo por el rabillo del ojo, nos asustamos por un momento, pero después nos damos cuenta de que no es más que el niño que quiere ir al baño. Nos relajamos al momento y le damos un beso de buenas noches a nuestro hijo. Pero cuando estamos en una situación de estrés duradero, puede ser que le echemos una bronca al niño. Y para ello existen un montón de razones en la arquitectura de nuestro cerebro.

#### POR QUÉ NO PODEMOS EDUCAR CUANDO ESTAMOS ESTRESADOS

En origen, nuestro sistema de reacción al estrés era algo refinado. Los científicos dicen que nuestros antepasados se pasaron gran parte de sus vidas en un «modo parasimpático», es decir, en un estado relajado y despierto en el que toda la información podía pasar tranquilamente por el juicio. Solo en breves momentos de peligro pasaban al sistema nervioso simpático, o sea, utilizaban el sistema corporal de reacción al estrés para tener la energía suficiente para luchar, huir o también para cazar. Y esas hormonas del estrés que habían generado se disipaban durante la lucha, la huida o la caza, o poco después. Esta fluctuación aún la vemos actualmente, por ejemplo, cuando hacemos un pequeño esprint para coger el bus, y a continuación la hormona del estrés vuelve a disminuir rápida y efectivamente. Y este era el fin para el que estaba pensado este sistema originalmente.

*La locura perfectamente normal*

Actualmente, muchos de nosotros nos encontramos en una situación de estrés persistente. Imagínate que tienes mucha prisa porque la guardería está a punto de cerrar, pero estás en medio de un atasco. Es muy probable que al temer que tu hijo sea el único al que aún no han ido a recoger e imaginarte las caras largas con las que te recibirá el personal de la guardería, te encuentres en una situación que te estrese. Entonces tu cuerpo dispara la reacción completa al estrés, incluyendo la aceleración del ritmo cardíaco, los niveles de hormonas, la reducción de la actividad intestinal y la desactivación del córtex prefrontal. Será muy probable, pues, que, en esta situación, le cortes la trayectoria a otro coche, que sueltes tacos, que no veas a un ciclista o incluso que te pierdas, porque tu juicio ha dejado de funcionar bien por culpa de la reacción al estrés.

Ahora llegas a la guardería justo antes de que cierren, pero tu estrés no se ha disipado. No te has podido mover, ya que estabas con el trasero pegado en el asiento del coche. Cuando ahora el niño se ponga a lloriquear o al arrancar, sin querer, se le caiga el contenido de la fiambra en el asiento trasero, es muy probable que reacciones de forma estresada y digas o hagas cosas que normalmente no harías ni dirías. Y es que tu cuerpo sigue atrapado en la reacción de estrés y ya no puedes pensar con claridad. Si no nos movemos físicamente, tardaremos un rato hasta que se disipen las hormonas. Aquí viene un nuevo estímulo estresante: te has olvidado la mochila de piscina para la clase de natación del niño y ahora tienes que pasar primero por casa, ¡y aunque vayas rápido, tendrás el tiempo muy justo!, y de repente nos encontramos en un estado de estrés persistente.

*El estrés persistente y sus consecuencias*

Hay días en los que el sistema no deja de funcionar. Sentimos estrés por la mañana con los niños, que no se saben vestir solos, estrés en el trabajo con compañeros complicados, estrés al recoger

a los niños y encontrarnos en un atasco, estrés con niños llorones de camino a la clase de natación, estrés porque volvemos a estar en otro atasco de camino a casa porque es hora punta, luego estrés con niños hambrientos en el súper y finalmente estrés porque aún tenemos que preparar la cena, hablar por teléfono con la abuela, ayudar al niño a hacer los deberes o preparar mochilas para el día siguiente.

Hasta el momento en el que, por fin, los niños ya están en la cama, nuestra amígdala cerebral lleva horas y horas activa y nos late el corazón a ritmo cañero. Nos sentimos absolutamente exhaustos y a la vez apenas podemos desconectar y relajarnos cuando nos tumbamos en el sofá.

Y es que nuestro cerebro no está diseñado para sufrir este tipo de estrés persistente. Empezamos a ver problemas donde no los hay, apenas podemos pensar con claridad, y no sabemos cómo hemos llegado a esta situación en la que estamos constantemente agotados y no podemos llegar a desconectar.

Y lo que es peor: el estrés persistente genera aún más estrés. Con el paso del tiempo, a causa de esta sobrecarga, nuestro cerebro va realmente «estropeándose». Imaginémosnos un motor que funcionase constantemente en la franja roja de las revoluciones. Para nosotros, padres y madres, es especialmente interesante echar un vistazo a este asunto más de cerca.

El estrés persistente nos daña el cerebro y, con ello, también se daña la relación que tenemos con nosotros mismos, con nuestra pareja y con nuestros hijos. Quizás conozcas algunos de los pensamientos inducidos por el estrés que presentamos a continuación:

«*Ya no puedo pensar más.*» Cuanto más estrés persistente tenemos, más a menudo se nos apaga el córtex prefrontal, es decir, el juicio. Se queda «infraoperativo». Cada vez nos resulta más difícil analizar, pensar y planificar.

«*No consigo relajarme.*» En situaciones de estrés persistente, llega un momento en el que todo el sistema está tan sobreestimulado que no podemos ni relajarnos por la noche, ya que la reacción al estrés no deja de estar presente.

«*¡Los niños están imposibles!*» El juicio aún está «programado» para el peligro. Es por eso por lo que vemos a nuestros hijos de una forma más negativa de la que los vería un observador ajeno, y pasamos por alto los muchos comportamientos y momentos «buenos».

«*Pero ¿adónde vamos a parar con todo esto?*» A través de la crispación, la amígdala cerebral está hiperactiva y se dispara en cualquier ocasión que encuentra. Cada vez calificamos las cosas con más rabia y terror, y somos incapaces de imaginarnos un futuro positivo.

«*¿Dónde está la maldita llave del coche?*» El estrés reduce la memoria temporal de los pensamientos y los recuerdos, nuestra memoria a corto plazo. Esto provoca que en situaciones de estrés no nos acordemos de nuestro número de teléfono, olvidemos una cita con el médico o no encontremos las llaves del coche, lo cual aún nos estresa más.

«*¡No te pongas así!*» Bajo el estrés persistente nuestro sistema empático permanece infraoperativo. Nos resulta más difícil ser empáticos con nuestros hijos, ponernos en su piel. Les exigimos más de lo que pueden hacer.

«*Es como es y no lo podemos cambiar.*» El córtex prefrontal persistentemente infraoperativo solo puede proponerse y planificar objetivos difíciles, y cuando se producen sentimientos positivos, tenemos la sensación de que no existe ninguna solución para nuestra situación. Cuando el estrés persistente perdura a largo plazo, tenemos un problema, porque luego nos cuesta siempre desconectar de

la reacción al estrés. En los casos más graves, hay daños duraderos que amenazan el sistema hormonal y finalmente provocan el *burnout* y la depresión.

### *Qué relación tiene el estrés con la educación*

Pues resulta que el estrés impide una educación saludable desde mucho antes de que nos demos cuenta de sus efectos. Los científicos demuestran que los padres estresados manifiestan un comportamiento claramente negativo a la hora de educar. Esto hace que en momentos decisivos no seamos tan eficientes como podríamos ser. Pero ¿qué pasa si esto se refleja a diario, cuando somos padres constantemente estresados? Los científicos que investigan este campo han observado este fenómeno con mucho detenimiento, y han descubierto qué sucede al final con todos estos efectos en el cerebro, teniendo en cuenta nuestro comportamiento frente a los niños. ¿Nos encontramos, tal vez, con niños más estables, fuertes y resistentes al estrés? ¿Escuchan mejor o funcionan mejor porque les exigimos más? Por desgracia, no.

Los padres estresados tienen, a causa de su comportamiento, un riesgo claramente más alto de educar a niños con problemas de conducta. Contrariamente a la opinión general, sus hijos no funcionan mejor.<sup>1</sup>

---

Los padres estresados marcan exigencias que sus hijos no pueden alcanzar.

No porque no quieran, sino porque aún son niños.

---

Los ejemplos los conocemos todos: queremos que el bebé duerma toda la noche cuando tan solo tiene seis meses, que cuando tenga dos años se deje atar los zapatos, que cuando tenga tres no se pelee todo el rato con su hermana, que con cinco años espere educadamente hasta que la comida esté preparada y que cuando sea mayor haga los deberes sin quejarse. Aparte de todo esto, los niños

deberían vestirse rápido cuando tenemos prisa, y quedarse callados cuando escribimos correos electrónicos, no picar nada hasta que la comida esté en la mesa y comportarse impecablemente cuando hay visitas.

Todas estas exigencias generan estrés a los niños y provocan que empiecen a comportarse de forma problemática. Los niños lloran o gritan, se pelean o cometen errores. Se olvidan de las cosas o se quedan en completo silencio, entrando en un tercer modo, la «congelación», y aunque eso pase silenciosamente, la reacción al estrés sigue avanzando por su pequeño cuerpo de forma invisible.

---

Así es como nosotros marcamos esos pequeños cerebritos, de la misma forma que los nuestros quedan marcados cuando nos permitimos estar estresados constantemente.

---

### *Qué tiene que ver la bisabuela con nuestro estrés*

Y es que a menudo no podemos hacer nada para impedir que perdamos los nervios tan rápidamente. ¿Te has preguntado alguna vez por qué algunos padres pierden los nervios antes que otros? Obviamente hay razones muy variadas, como, por ejemplo, las circunstancias de la vida, la sobrecarga y el temperamento de los niños. Y es que, gracias a las investigaciones, sabemos que un 30 por ciento de todas las personas, incluso estando en circunstancias desfavorables, no manifiestan ninguna reacción al estrés que sea perjudicial. Hay tres factores que deberíamos tener en cuenta antes de sentirnos culpables por perder los nervios:

1. **Imprimación temprana:** durante los primeros años de vida de cada persona, se configura la manera en que el sistema de reacción al estrés debe responder más adelante en la vida. Originalmente, este era un buen sistema cuando un

pequeño *Homo sapiens* crecía en una zona con muchos depredadores, pues era inteligente ir con más prudencia y alarmarse más rápidamente que si hubiera nacido en un entorno con menos depredadores. No obstante, en la actualidad, hay muchas personas, que a causa de pérdidas en su infancia o de una educación muy estricta, tienen un sistema de respuesta al estrés demasiado reactivo, aunque actualmente vivamos en un mundo muy seguro. Si nuestro sistema de respuesta al estrés está configurado desde nuestra infancia para afrontar el «peligro», nos vemos bajo presión rápidamente, tanto si lo queremos como si no.

2. **Epigenética:** el sistema de reacción al estrés también está relacionado con nuestra familia. En experimentos con ratas se ha podido demostrar que el sistema de reacción al estrés es hereditario. Cuando una madre rata sufre altos niveles de estrés, sus hijos también reaccionan contundentemente a los estímulos, aunque ellos no hayan experimentado nunca grandes cantidades de estrés. Pues a nosotros nos pasa exactamente lo mismo: si resulta que nuestros padres o abuelos sufrieron enormes cantidades de estrés (por ejemplo: a causa de una guerra, de haber pasado hambre, de haber tenido que huir o de haber sido expulsados de su país), puedes contar con que nosotros mismos también reaccionaremos impetuosamente a los estímulos.
3. **Responsabilidad:** aunque el sistema de reacción al estrés esté preprogramado, la forma como lo gestionamos está, por suerte, en nuestras manos. A través de la meditación, de la percepción corporal y de los ejercicios de atención plena, podemos hacerle una jugarreta a la epigenética y aprender a gestionar mejor nuestra amígdala cerebral, que tan rápidamente se activa.

### EN CUATRO PINCELADAS

- El estrés era originalmente una reacción saludable a una situación peligrosa. Desgraciadamente, en este mundo tan acelerado, a menudo nos encontramos bajo un estrés persistente, porque nuestro cerebro ve peligros constantemente y por todas partes.
- Si sufrimos un estrés duradero, educamos con dificultad, porque se nos bloquean importantes campos educativos como la empatía, la paciencia, la planificación, la concentración y la indulgencia.
- En situaciones de estrés duradero, es cada vez más difícil relajarse (se genera un ciclo negativo).
- La manera como reaccionamos al estrés no está en nuestras manos. Nuestro cerebro está programado para tener una cierta reacción al estrés que, en parte, nos viene de nuestros antepasados, y, en parte, de nuestra infancia.
- Con ejercicios diarios y fáciles podemos llegar a ser notablemente resistentes al estrés. La explicación de cómo hacerlo, la encontrarás a partir de la página 104.