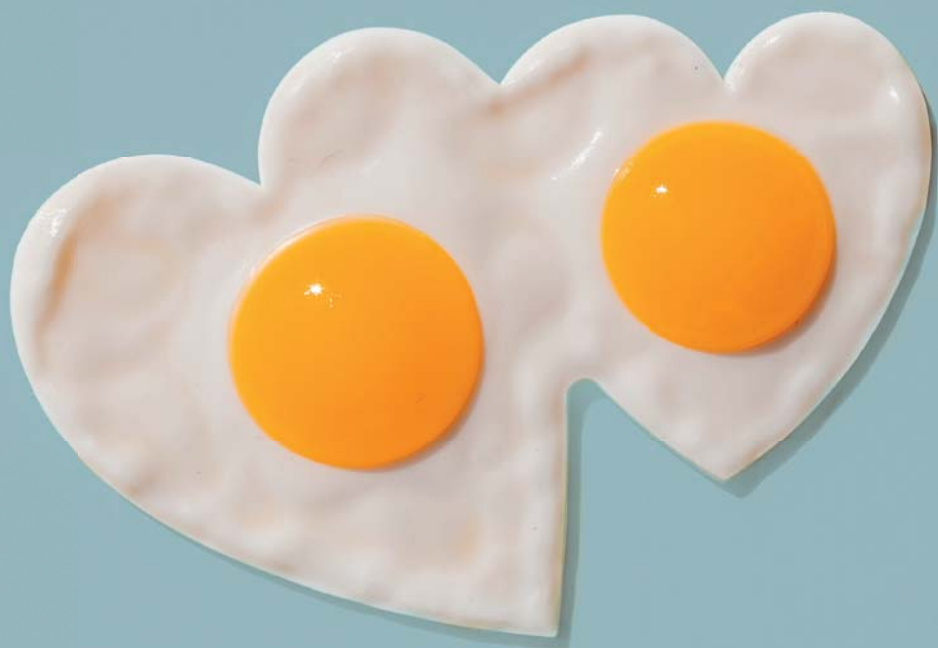


# RECETARIO EMOCIONAL

para educar a tu hijo

Cultiva su autoestima, resiliencia y empatía



José Escobedo

@escobedito\_teacher

m̄

JOSÉ ESCOBEDO

RECETARIO EMOCIONAL  
PARA EDUCAR A TU HIJO

Cultiva su autoestima, resiliencia y empatía

m̄

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.

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones de interior: © José Escobedo

© José Escobedo, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

[www.mrediciones.com](http://www.mrediciones.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-270-4958-1

Depósito legal: B. 2.905-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

*Printed in Spain* - Impreso en España



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

# ÍNDICE

ACLARACIÓN .....	11
EDUCAR ES COCINAR CON MUCHO AMOR Y CARIÑO .....	13
1. LA COCINA, DONDE TODO NACE Y TODO SUCEDE ....	21
Nuestro hogar, el cerebro .....	23
Una casa de tres plantas .....	26
Puertas esenciales .....	33
Comino: compensar, integrar y observar .....	35
La química secreta .....	44
Neuronas espejo .....	50
Manos y cerebro a la obra .....	52
2. EMOCIÓN ENTRE FOGONES .....	55
Mapa de las sensaciones .....	62
Competencias emocionales .....	74
Validación emocional .....	92

3. INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES PARA UNA RECETA	
PERFECTA .....	97
Once ingredientes .....	102
El apego .....	102
El tiempo .....	105
El humor .....	108
La calma .....	110
El respeto .....	113
El perdón .....	116
La escucha .....	118
El cariño .....	121
La confianza .....	124
Los límites y las normas .....	127
La responsabilidad .....	132
<i>Checklist</i> .....	135
4. CINCUENTA RECETAS CASERAS .....	137
El tiempo en tempura .....	139
CARTA A MI HIJO .....	171
SI QUIERES SABER MÁS .....	179

LA COCINA,  
DONDE TODO NACE  
Y TODO SUCEDE



# I

*El cerebro es como una hoguera, precisa de fuego,  
control y alguien que lo mime y lo cuide.*

## NUESTRO HOGAR, EL CEREBRO

La palabra hogar en castellano posee varios significados. El hogar es donde nos sentimos a gusto y seguros. Es el lugar donde suceden muchas de las cosas más importantes de la vida y donde compartimos las pequeñas y grandes cosas con los nuestros. Pero también posee otro significado que se refiere a la zona más específica donde se hace fuego y donde también se puede arrimar un puchero y cocinar.

Si hay una metáfora que simbolice a la perfección el cerebro, es la del hogar. Por una parte, es el sitio por donde pasan todas nuestras sensaciones, las buenas, las

regulares y las malas. Pero también es el lugar en el que, tras haber recibido los consiguientes estímulos, se preparan las oportunas respuestas emocionales conformando así la inteligencia emocional.

Aunque la representación gráfica de las emociones habitualmente se suele hacer a través de un corazón, lo cierto es que, salvando que ante determinadas sensaciones el corazón bombea más rápido, es el cerebro el hogar donde se organiza y prepara todo nuestro mundo emocional.

¿Alguna vez has visto un programa de esos donde en una gran cocina hay muchas personas trabajando a gran velocidad, con carreras, cosas que se caen, el jefe dando órdenes a gran volumen, platos en cadena...? Pues así es como yo me imagino las neuronas de mis hijos funcionando.

Actualmente, y cada vez más, la neurociencia está aportando muchos datos de cómo funciona el cerebro, a través no solo de escáneres y pruebas radiográficas, sino también realizando estudios con personas que han sufrido lesiones cerebrales y valorando así sus efectos.

Conocer cómo funciona el cerebro de nuestros hijos nos ayudará a entender algunos de sus comportamientos, su forma de actuar en determinadas ocasiones y, sobre todo, lo más importante, nos dará claves de cómo podemos ayudarles a gestionar su mundo emocional.

Francisco Mora, doctor en Medicina y un referente internacional en neuroeducación, está convencido de que enseñar sin conocer cómo funciona el cerebro es parecido a diseñar un guante sin haber visto jamás una



mano. Yo me lo apunto como padre, e intentar educar a mis hijos sin conocer cómo funciona su cerebro es como tratar que se laven los dientes sin haberles enseñado nunca la forma de hacerlo.

En las próximas líneas me gustaría hablarte de cómo es el hogar del cerebro, cuáles son las partes más importantes del mismo y algunos de los ingredientes secretos con los que puedes contar para desarrollar en tu hijo una buena inteligencia emocional.

No te preocupes, no lo voy a explicar con términos extraños y médicos, pues para desarrollarlo de manera minuciosa y exhaustiva existen en el mercado manuales más específicos. Te lo voy a contar, como he dicho en la introducción, desde mi experiencia y, sobre todo, hablando de lo que a mí tanto como padre como profe me ha dado buenos resultados. Aunque bien es cierto que cada vez hay más estudios y datos empíricos que aportan mucha luz al funcionamiento de nuestro órgano jefe, todavía es el gran desconocido por la complejidad de su funcionamiento. Es por eso por lo que en las últimas décadas se han hecho afirmaciones que no son del todo ciertas y que hay que recibir siempre con mucha cautela.

Yo te voy a mostrar desde un punto de vista sencillo cuáles son los componentes del cerebro, cuáles son las principales hormonas que controlan y dominan sin saberlo nuestras vidas y, sobre todo, lo más importante, qué papel jugamos nosotros como padres en sus mecanismos cerebrales.

El cerebro es quizás el órgano más complejo del cuerpo. Pesa alrededor de un kilo cuatrocientos gra-

mos y su cantidad de trabajo le hace gastar el veinte por ciento de nuestras necesidades energéticas.

Podríamos imaginarnos el cerebro como una nuez donde las dos mitades serían los hemisferios cerebrales y la cáscara sería la corteza cerebral.

Dichos hemisferios cerebrales no funcionan de manera aislada, sino que permanecen conectados sin interrupción entre sí por un millón de fibras nerviosas que conforman lo que denominamos el cuerpo calloso.

Aunque tradicionalmente se ha hablado mucho de la independencia de las dos regiones cerebrales, recientes estudios han puesto de manifiesto que dicha afirmación no es tan veraz como parece, sino que, aunque cada hemisferio está un poco más especializado en determinadas funciones, el cuerpo calloso hace que se necesiten y se complementen el uno con el otro.

Cada hemisferio se divide a su vez en cuatro zonas, llamadas lóbulos, donde más adelante veremos qué papel juega cada uno de ellos.

### UNA CASA DE TRES PLANTAS

El modelo que muestro como ejemplo para explicarte el funcionamiento del cerebro está basado en el modelo triuno de MacLean. Aunque en aquella época se pensaba más en la interdependencia de las partes y, sobre todo, de los hemisferios, hoy en día se sabe que el cerebro está interconectado en su totalidad tanto de forma vertical como de manera horizontal.

Esa necesidad de interconectar todas las partes del cerebro es la que nosotros como padres debemos desarrollar en nuestros hijos para lograr así un equilibrio tanto cognitivo como emocional.

Vamos a imaginarnos el cerebro como una casa de tres plantas y en cada una de ellas se encuentra una habitación indispensable. En una tenemos el baño, en otra la cocina y en la otra el dormitorio. Para nosotros que vivimos en ella es impensable solo habitar en una de las plantas, pues necesitamos de todas. No podemos cocinar en el dormitorio, de la misma forma que tampoco podemos dormir en la bañera. Para habitar nuestra casa-hogar de un modo eficaz y confortable debemos usar de la misma forma las tres plantas.

#### PLANTA BAJA

En la planta baja del cerebro está el llamado cerebro reptiliano, que es la estructura más primitiva e involuntaria del sistema nervioso. Se denomina así porque lo tenemos en común con los reptiles y porque podríamos decir que es el menos evolucionado. Es el encargado del hambre, del sueño, de la sed, del ritmo cardíaco y hasta de la regulación de la temperatura.

Como puedes observar conductas todas muy instintivas y poco voluntarias. Los bebés tienen muy activada esa zona, y ante una necesidad como puede ser hambre o falta de sueño, accionan su llanto para llamar de esta forma la atención a sus progenitores.

ESTE PISO ES EL MÁS IMPULSIVO, EL MÁS INCONTROLADO Y, SOBRE TODO, EL MÁS INVOLUNTARIO.

## PRIMERA PLANTA

Aquí se encuentra alojada permanentemente la amígdala, que es una excelente guardiana y vigilante de nuestro mundo emocional —no la podemos confundir con las otras amígdalas situadas en la garganta y que muchas veces son las causantes de alguna fiebre y malestar en nuestros pequeños—.

La amígdala es una estructura del tamaño de una almendra —de ahí procede su nombre en griego— que se encuentra localizada en la parte interna del lóbulo temporal. Una de sus funciones principales está relacionada con el miedo y con los cambios que el cuerpo produce ante él. De hecho, una lesión en la amígdala sería un grave peligro para nuestra supervivencia, pues desaparecería el miedo al miedo.

Experimentos realizados con animales donde se les ha extraído la amígdala se ha observado que carecen totalmente de miedo y de temor a estímulos dolorosos. Si caminas de noche por una calle oscura y oyes pasos sospechosos detrás de ti, la amígdala será la primera alarma en mandar las señales a tu cuerpo.

Pero no es esa la única de sus funciones. También juega un papel muy importante en el reconocimiento de los distintos gestos faciales emocionales y nuestra empatía ante las emociones de los demás, despertando

los distintos activadores o inhibidores de la conducta dependiendo de nuestros sentimientos.

Si estás muy disgustado con tu hijo porque ha pintado la pared y cuando hablas con él muestras un gesto y un tono de voz de enfado, todos esos estímulos los recibe su amígdala y, dependiendo de sus conexiones cerebrales y sus experiencias, lo asimilará como un hecho aislado o, por el contrario, lo integrará como una conducta incorrecta y realizará la acción adecuada —pedir perdón o no volver a repetirlo—.

La amígdala participa también en la formación de los recuerdos, asociándolos así a nuestro álbum emocional, tanto las sensaciones agradables, como son los recuerdos de la infancia o los olores que nos gustan, como en la formación de fobias o miedos, la aracnofobia o algunas más complejas como la agorafobia o miedo social. La agresividad y el placer sexual son también algunos de los aspectos que regula nuestra amígdala.

Se han realizado estudios comparando individuos desde dieciocho a sesenta y cinco años, preguntando acerca de sus relaciones sociales y su calidad y midiendo a través de resonancia magnética su amígdala, y se ha llegado a la increíble conclusión de que aquellas personas que poseían más y mejores relaciones sociales mostraban un tamaño visiblemente superior en su amígdala. Por tanto, si debemos hablar del mundo emocional, no podemos dejar de pensar en nuestra amígdala que tanto por su posición como por los miles de conexiones que tiene con otras áreas del cerebro se sitúa en el puesto de mando de los sentimientos.

En este piso también se encuentra el hipocampo, en el que se desarrollan muchos de los procesos relacionados con el aprendizaje y la memoria

La amígdala reacciona muy bien al condicionamiento, es decir, memoriza y responde rápido hacia el miedo o por el contrario a aquello que nos da placer o nos gusta. Aunque la memoria es un proceso demasiado complejo para simplificarlo en este espacio, está comprobado que las emociones tienen mucho que ver con la memoria y el aprendizaje.

Todo lo que recibimos por los sentidos pasa por el área emocional, dotándolo así de sentido y significatividad, decidiendo qué almacenamos, qué borramos, qué amamos o qué odiamos.

Hoy en día, este aspecto está tomando vital importancia en la neuroeducación, pues cada vez hay más estudios que determinan que aquello que logra emocionar —pasar por el sistema límbico— permanece más tiempo en el cerebro, construyendo aprendizajes más significativos y duraderos.

En la actualidad no se enseña en las escuelas como hace años, sencillamente porque los niños que acuden a ellas y su forma de aprender no es la misma que hace décadas. Realizar actividades motivadoras que sean competentes para su vida es la clave para que tu hijo en clase no se aburra y, por tanto, realice aprendizajes funcionales y verdaderos.

Pues vamos entonces a aprovechar estos descubrimientos en nuestra neurococina. Todo lo que como padres hagamos pasar por la amígdala, dotándola de emoción y de buenos recuerdos, ayudará a tu hijo a formar

un cerebro positivo, lleno de experiencias agradables, formando de esta manera un adulto seguro y feliz.

ESTA PLANTA ES LA DE LAS EMOCIONES, DE LAS PRIMERAS INFORMACIONES DE LOS SENTIDOS. AQUÍ SE GENERA EL PLACER, EL MIEDO Y LOS RECUERDOS.

## SEGUNDA PLANTA

Y como no podía ser de otra manera, en la última planta nos encontramos con la parte más racional. Es como la cáscara que protege la porción comestible de la nuez.

La llamada corteza cerebral, también denominada sustancia gris, tiene aproximadamente dos con tres milímetros de grosor y está formada por alrededor de ochenta mil millones de neuronas, que son las células con las que está construido el cerebro y las encargadas de recibir y pasar información a velocidades trepidantes debido a sus impulsos eléctricos.

Esta zona es la parte más evolucionada del cerebro y que compartimos con todos los mamíferos, siendo las funciones ejecutivas aquello que nos diferencia de otros animales. Es por eso que en este lugar es donde están localizadas las funciones más avanzadas y los espacios relacionados con el habla, el lenguaje y la organización del pensamiento.

La corteza cerebral está dividida en cuatro lóbulos. En el lóbulo parietal y occipital tienen lugar las cone-

xiones encargadas de los sentidos como el tacto, el gusto, el olfato o la visión. En el lóbulo temporal tienen lugar entre otros procesos la audición, la memoria a corto y largo plazo y lo más interesante es que tiene muy buena comunicación con el sistema límbico, es decir, con la planta de las emociones. Es en el lóbulo frontal donde se ubican las funciones ejecutivas como el razonamiento, la atención, la flexibilidad en el pensamiento, el lenguaje y, sobre todo, la capacidad organizativa y de resolución de problemas. También está muy comunicado con la amígdala y eso hace que ejerza como una especie de traductor pragmático y racional de nuestras emociones.

Phineas Gage era un trabajador del ferrocarril estadounidense del siglo XIX y uno de los encargados de construir nuevas vías. Gage se mostraba como un hombre afable, educado y cordial.

Un día, al realizar una nueva excavación, una barra de hierro de aproximadamente seis kilos saltó por los aires y se le incrustó directamente en el cráneo, introduciéndose por la mejilla y perforando la parte frontal de su cráneo. Contra todo pronóstico de los testigos del fatal accidente, al cabo de unos minutos se levantó y tras unas semanas de curas comenzó a recuperar su vida normal. Sin embargo, empezaron a notar muchos cambios en su personalidad. Se mostraba irreverente, grosero y con dificultades para controlar sus emociones. Sus valores y su ética comenzaron a sufrir grandes desajustes.



El caso de Gage ha dado lugar a cientos de escritos e investigaciones, pero sin duda una de las conclusiones más llamativas es que una lesión en el lóbulo frontal perjudica seriamente la capacidad emocional de un individuo, interfiriendo de manera directa en sus sentimientos.

Como curiosidad, te diré que si alguna vez visitas el Museo de Harvard podrás observar expuesto el cráneo perforado de Phineas.

## PUERTAS ESENCIALES

Hemos descubierto cada una de las plantas del cerebro, pero no solo hay tres plantas, sino dos puertas en cada una de ellas, y eso es debido a que el cerebro tiene dos hemisferios. El derecho y el izquierdo.

Son muchas las pruebas y estudios que hoy se siguen realizando para intentar descubrir con exactitud cuál es la especialización de cada hemisferio. Es curioso saber que el hemisferio derecho controla nuestra parte izquierda y, por el contrario, el izquierdo controla el lado derecho.

El hemisferio izquierdo es el lugar donde está la parte más lógica: el razonamiento verbal, las deducciones, los conceptos matemáticos y, por supuesto, la lectura y la escritura. Es el hemisferio más práctico y razonable. En él se encuentran dos zonas muy importantes como son el área de Broca y el de Wernicke, que son las encargadas de que podamos hablar y comunicarnos.

En el lado opuesto se encuentra el hemisferio derecho, un poco más alocado, mucho más amigo de las emociones impulsivas, creativo, le encanta la música y es muy rápido a la hora de procesar la comunicación no verbal. Este hemisferio no mide los tiempos y podríamos decir que es el «menos racional» de nuestras dos mitades.

¿El hecho de que cada hemisferio se especialice en una función significa que cada uno actúa independiente y que el uso de uno invalida el otro? Definitivamente no.

Como ya dijimos, los hemisferios están unidos por un cuerpo caloso donde hay millones de conexiones que hacen que estén siempre interconectados, y eso es lo que lo hace realmente mágico y, sobre todo, educable.

Añadido a esto, el sistema nervioso está unido por millones de escaleras y uniones nerviosas que facilitan tanto la relación entre diversas estructuras como la suplantación de alguna de ellas en el que caso que falle. De esto saben mucho las personas que han tenido algún daño cerebral y precisan de una rehabilitación neurológica para intentar paliar sus déficits.

El cerebro tiene una manera muy curiosa de formarse. Comienza a crecer de derecha a izquierda, siendo las primeras funciones en originarse las más emocionales para ir desarrollando poco a poco los aspectos lógicos y racionales. Crece luego de atrás hacia delante, formando inicialmente las conexiones sensitivas para ir poco a poco construyendo las zonas motoras. Y en último lugar se desarrolla de forma vertical, empezando por las

regiones inferiores hasta ir completando las zonas superiores o corticales.

No debes olvidar que el cerebro de tu hijo nunca acaba de formarse y crear conexiones y aprendizajes nuevos. Y aunque ya desde antes de nacer comienza a establecer estructuras cerebrales y el periodo crítico del neurodesarrollo es hasta los tres años, hay otras como, por ejemplo, el encéfalo que no se termina de formar hasta casi los veintitrés.

Esto es importante tenerlo en cuenta, pues en ocasiones exigimos a nuestros hijos conductas a las que su mente aún no está preparada. Por otra parte, ten la tranquilidad de saber que nunca es tarde para intentar ayudarlo a aprender y mejorar.

### **COMINO: COMPENSAR, INTEGRAR Y OBSERVAR**

El comino es una especia con un característico sabor, utilizada para condimentar guisos, con propiedades terapéuticas y que ya hasta en la Biblia se hablaba de él. Comino también es uno de los lugares más azules y bonitos que me he encontrado en mis viajes. Pero del comino que te quiero hablar en este recetario yo diría que es uno de los ingredientes más importantes que tenemos para la educación de nuestros hijos.

Ahora que ya conoces los entresijos de su cerebro, nos queda la última parte: ¿cómo le puedes ayudar? ¿Qué puedes hacer para mejorar su inteligencia emocional? ¿Qué debes hacer cuando se porta mal? Acuérdate siempre del COMINO, pues te será de mucha uti-

lidad en tu neurococina. Realmente la palabra la forman otras tres: COMPensar, INtegrar y Observar.



## COMPENSAR

Compensar es saber medir, pesar y ajustar las proporciones. Para entenderlo mejor, lo explicaré con un ejemplo. Imagínate que te dan una jarra con agua hasta la mitad y te ordenan llenarla por completo y con una temperatura de 37 °C. Lo primero que tendrás que hacer es medir a cuántos grados está el agua. Si está muy templada, deberás rellenarla con agua muy caliente, y si por el contrario el líquido está muy caliente, solo lo podrás solucionar echando agua fría. Si comienzas a añadir agua sin haber medido antes, para valorar cuánto de caliente o fría debes incorporar el agua, lo más probable es que no seas capaz de conseguir los grados necesarios. Y de la misma forma si agregas el agua mucho más caliente de lo que procedía tampoco conseguirás el resultado óptimo. Pues esa es una de nuestras principales funciones. Ser termorreguladores de nuestros hijos.