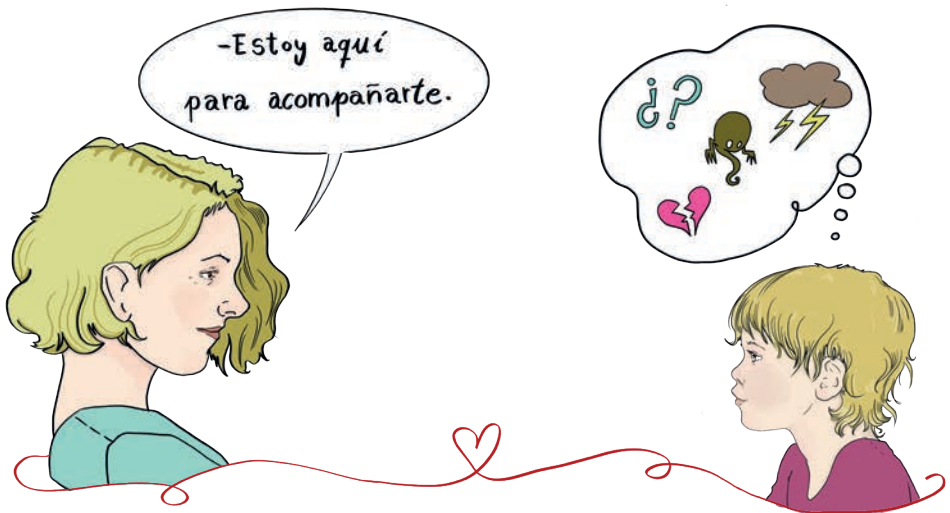


Carmen Esteban
@mipsicologainfantil

EDUCAR CON PACIENCIA



**Ayuda a tus hijos
a gestionar sus emociones**

Carmen Esteban
@mipsicologainfantil

EDUCAR CON PACIENCIA

Ayuda a tus hijos
a gestionar sus emociones



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Carmen Esteban, 2023
© Editorial Planeta, S. A., 2022
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustración de cubierta: Angélica Chamorro
Fotografía de la autora (solapa): cortesía de la autora
Diseño de interior: María Pitironte

Primera edición: noviembre de 2021

Depósito legal: B. 266-2023
ISBN: 978-84-670-6855-9
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión y encuadernación: Liberduplex

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

INTRODUCCIÓN

10

CAPÍTULO 1

Algunos conceptos clave

17

CAPÍTULO 3

*Rabietas.
¡Los maravillosos
2 años!*

51

CAPÍTULO 5

*Los trastornos
de ansiedad*

84

CAPÍTULO 2

*Las emociones
durante los primeros
años de vida*

33

CAPÍTULO 4

Miedos infantiles

65

CAPÍTULO 6

*Celos y envidia ante
la llegada de un
hermano*

98

CAPÍTULO 7

*Los 10 mandamientos
de la educación
emocional*

112

CAPÍTULO 9

*El concepto de muerte
en la infancia*

159

ANEXO

*Dinámicas
familiares*

189

CAPÍTULO 8

*Pantallas en la
infancia*

148

CAPÍTULO 10

*Prevención del abuso
sexual en niños*

173

REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

206



Algunos conceptos clave

Antes de adentrarme en el mundo de las emociones, me gustaría explicar algunos conceptos que nos van a permitir comprender algunos aspectos de la educación emocional y del comportamiento de los niños.

¿Por qué los niños dejan de llorar si les dejas llorar? ¿Por qué cuando tengo un mal día parece que mi hijo se comporta peor? ¿Por qué veo en mi hijo muchos comportamientos que me recuerdan a mí en mi infancia? ¿Por qué me sé la teoría de la crianza pero a veces pierdo el control y me cuesta llevarlo a la práctica?

Vamos a ver algunos conceptos que podrán ayudarte a responder a esas y otras preguntas que sin duda te surgirán.

Indefensión aprendida

La indefensión aprendida es un estado psicológico en el que la persona ha aprendido que no puede cambiar algo porque en algún momento no pudo. La persona termina teniendo un comportamiento pasivo ante las situaciones o problemas porque piensa que no puede hacer nada para evitarlo.

Jorge Bucay explica este concepto a través de su relato «El elefante encadenado». En él se cuenta la historia de un niño que va al

circo a ver a los animales que intervienen en el espectáculo. De todos ellos, el que más le llama la atención es el elefante. El niño no podía entender cómo un animal tan grande podía permanecer atado a una pequeña estaca clavada en el suelo sin intentar escapar. ¿Cómo era posible que aquel imponente animal, tan fuerte y poderoso, no hubiese arrancado ya la estaca del suelo para liberarse? ¡Seguro que habría escapado! Pero ningún adulto supo darle entonces una respuesta convincente.

Años más tarde, el niño comprendió que el elefante del circo no intentaba escapar porque llevaba atado desde que era muy pequeño. Seguramente entonces intentó en varias ocasiones tirar y escapar, pero al ver que, pese a sus esfuerzos, no lo conseguía, el pobre elefante terminó creyendo que no era capaz de lograrlo y nunca más lo volvió a intentar.

Seguramente tú hayas sido, o sigas siendo, ese elefante en algún aspecto de tu vida, porque durante tu infancia te hicieron creer que no podías hacer algo. A mí, personalmente, me gusta mucho utilizar este concepto para explicar lo que ocurre con los niños cuando les dejas llorar para que se duerman. Este es un método muy popular que muchas familias, ante la desesperación, ponen en práctica. ¿Y funciona? Sí. Claro que se duermen, pero no porque estén cansados físicamente: se duermen porque están agotados emocionalmente y lo que el cerebro del niño hace es que se desconecta del entorno porque ha interpretado que nadie vendrá a atenderle.

Muchas son las familias que han intentado este método, pero que —por fortuna— no han soportado escuchar llorar a sus bebés. Y es que esto es algo natural: el cerebro del adulto está programado para atender a los bebés cuando lloran y por ello, cuando se sigue este método, los padres sienten un enorme malestar porque están actuando en contra de lo que instintivamente deberían hacer.

Este concepto nos sirve para entender, además del sueño, otros patrones de comportamiento pasivo que pueden tener muchos ni-

ños ante los problemas. Esto se puede deber a muchas causas, pero es importante cuestionarnos si nosotros, como adultos, hemos tenido algo que ver. Los siguientes comentarios, cuando se producen de forma repetida, son causantes de sentimientos de indefensión en muchos niños y futuros adultos:

“Porque lo digo yo, y punto”.

“Bajo mi techo se hace lo que yo digo”.

“Yo soy el adulto y soy el que sabe”.

“Aprende a hacer caso a los mayores”.

La famosa técnica de «ignorar» las conductas no deseadas también genera sentimientos de indefensión en los niños. Por ejemplo, ante las rabietas es muy típico escuchar a mucha gente decir eso de: «Cuando esté en plena rabieta, ignórale». ¿Funciona? Depende de cuál sea tu objetivo. Si el objetivo es que se calle, seguramente sí, porque llegará un momento que el llanto o el chillido no tendrá respuesta y dejarán de hacerlo por indefensión. Pero si tu objetivo es que aprendan a regular sus emociones para que el día de mañana, ante un «no», puedan entender y controlar su frustración, entonces mediante la técnica de ignorar solo estamos alejándonos cada vez más del objetivo, porque el niño estará aprendiendo a *bloquear* sus emociones —porque entiende que nadie le va a hacer caso— en vez de aprender a *regular* sus emociones.

Cordón umbilical emocional

Nacemos con un cordón umbilical que nos une a nuestras madres. Un cordón a través del cual ellas nos han alimentado y proporcionado sangre oxigenada durante muchos meses. Un cordón que al nacer se corta porque, a partir de ese momento, tanto la alimentación

como el oxígeno los obtenemos de forma distinta. Este es un cordón físico, visible, palpable y conocido por las personas. Pero poca gente habla de otro cordón, invisible, no palpable ni conocido por muchas personas, ese cordón al que yo llamo «cordón umbilical emocional». Desde el mismo momento en el que deseamos ser madres empezamos a desarrollar este cordón que, a diferencia del cordón físico, no se rompe al nacer. Más bien todo lo contrario: se fortalece y vamos alimentándolo con el paso del tiempo.

Quiero que recuerdes cuando eras adolescente y después de un disgusto amoroso llegabas a casa. Entrabas con una gran sonrisa —un tanto artificial— para que tus padres no se dieran cuenta de que llevabas más de una hora llorando y empezaran a hacer preguntas. Pero, ¿cuántas veces conseguiste engañarles? Seguramente, si había una relación de conexión emocional, no serían muchas.

Cuando nacemos, rompemos el cordón umbilical que nos alimentaba en el útero. Pero el cordón invisible que nos nutre emocionalmente, nos une a nuestras figuras de apego para siempre.

Así que sí: las emociones se transmiten de padres a hijos y viceversa, por eso es importante tomar conciencia desde qué emoción te relacionas con tus hijos y con sus distintas etapas evolutivas.

Es a través de este cordón por el que nos vinculamos afectivamente a nuestros hijos y por el que les transmitimos nuestras emociones —y viceversa— y también por medio del cual podemos favorecer o dificultar su regulación emocional. Se dice que los padres tienen un sexto sentido y saben cuándo sus hijos han tenido un buen o mal día, pero en realidad este supuesto sexto sentido es ese cordón umbilical emocional a través del cual captamos sus emociones y ellos las nuestras.

Proyección

La proyección psicológica es un mecanismo de defensa, definido por el psicoanálisis, que tenemos todos a través del cual atribuimos a otras personas nuestras propias emociones, fracasos, carencias y conflictos internos porque somos incapaces de enfrentarnos a ellos. Es algo así como ver el mundo a través de un espejo sin tomar conciencia de nuestro reflejo.

Una madre se siente muy orgullosa de las buenas notas de su hija de 8 años. En cada boletín de notas se fija en todas y cada una de ellas; si hay un trimestre en el que han bajado un poco, la madre siente un gran malestar, que transmite a su hija a través de gestos de decepción.

Esta mamá fue una niña que no llegó a terminar la ESO porque, en su momento, no se tomó en serio los estudios y no quiere que a su hija le pase lo mismo.

En el anterior ejemplo, esta mamá está proyectando sus miedos en su hija y esto tiene un peligro, y es que al hacerlo olvidamos que las circunstancias de cada uno son únicas y, por lo tanto, no podremos comprender qué está pasando con esta niña.

Otro caso de proyección sería cuando tenemos un mal día, nuestros peques llegan de la escuela y en un momento de conflicto les decimos:

“¡Oye, si has tenido un mal día no lo pagues conmigo!”.

Pero, ¿quién ha tenido un mal día? También estamos proyectando cuando, por ejemplo, sentimos un gran malestar al ver que nuestros hijos no hacen caso de nuestras indicaciones y luego, al analizar nuestra historia personal, nos damos cuenta de que era un sentimiento parecido al que experimentábamos cuando, siendo hijos,

nos sentíamos invisibles porque nos parecía que nuestros padres nos ignoraban.

Herman Hesse expresó una frase que, *a priori*, puede generar rechazo e inseguridad, pero que si nos paramos a reflexionar es muy poderosa y define perfectamente el significado de proyección:

«Cuando odiamos a alguien, odiamos en su imagen algo que está dentro de nosotros».

El otro día, hablando con una adolescente, me dijo que no sabía por qué, pero sentía que muchas veces odiaba a una de sus mejores amigas. Estaba muy confundida porque la quería mucho y, en general, la consideraba una buena amiga, pero que otras veces no podía controlar la rabia que le tenía y que esto ocurría cuando hablaba de lo buena que era haciendo deporte y que siempre presumía de sus competiciones. Cuando analizamos con más profundidad, resultó que ella había tenido que dejar el deporte por una lesión que tuvo y esto le dolía mucho. Escuchar a su amiga hablar de sus competiciones le recordaba, de forma inconsciente, que ella ya no podía hacerlo.

Es común ver cómo hay padres que proyectan en sus hijos sus sueños, deseos y miedos. Proyectar en nuestros hijos tiene un gran peligro: impedirles ser ellos mismos. He visto a muchos niños, ya adolescentes, que han perseguido los sueños de sus padres y, cuando están cerca de cumplirlos, empiezan a tener una crisis de identidad enorme. Esto lo veo mucho en orientación educativa, en el momento en el que deben tomar decisiones sobre su futuro profesional:

“Yo quiero hacer algo relacionado con el deporte, pero toda mi familia es de ciencias y sé que se sentirían decepcionados conmigo si yo eligiera deporte”.

En la Universidad de Virginia se realizó un estudio en el que se concluyó que las excusas son también una forma de proyectar. Es más fácil trasladar la responsabilidad a los demás, o a otros agentes externos, que asumir nuestra parte de responsabilidad. Por ejemplo:

“Es que me haces gritar porque no me escuchas”.

¿Cómo podemos romper con la proyección?

Bien, lo primero que hay que decir es que la proyección no es algo patológico. Como explicaba antes, es un mecanismo de defensa de nuestro cerebro que utilizamos cuando nos resulta doloroso aceptar algo que nos muestra vulnerables ante otros y a veces es necesaria como mecanismo de supervivencia, aunque muchas otras veces afecta en las nuestras relaciones. Por lo tanto, no podemos romper con la proyección, aunque sí podemos tomar conciencia de ella y así evitarla, cuando sea necesaria, en momentos futuros o reconocerla en el momento. Para ello es fundamental mirar en nuestro interior y hacernos una serie de preguntas.

¿Qué es lo que más me molesta de esa persona?

¿Es ese comportamiento algo que encuentro intolerable en mí mismo?

¿Cómo actúo ante ese comportamiento?

¿Cómo me hace sentir ese comportamiento?

¿A qué o a quién me recuerda ese comportamiento?

TIPS

¡STOP PROYECCIÓN!

Por aquí os dejo unos *tips* sobre cómo evitar proyectar en los niños nuestros sueños o nuestros miedos, permitiéndoles ser ellos mismos:

➤ **Permite que tomen decisiones.** A menudo, cuando digo esto, algunas familias se asustan porque piensan que delegar en los niños la toma de ciertas decisiones es sinónimo de perder autoridad en casa. Nada más lejos de la realidad. Por supuesto que las decisiones importantes las deben tomar los adultos, pero hay pequeñas decisiones que los niños pueden tomar que generan grandes diferencias en el desarrollo del autoconcepto y autonomía de los niños. Por ejemplo: qué vamos a cenar, qué ropa te apetece ponerte hoy, cómo quieres decorar la habitación, qué cuento eliges leer hoy, etc. ¡Ojo! Esto no significa que tengan que elegir todo. He visto el otro extremo y es tan arriesgado como decidir todo por ellos. Los hijos deben saber que los adultos son las figuras de responsabilidad y, como tal, tendremos que ir guiándoles en muchos momentos de su vida.

Veamos otro ejemplo. Imaginad que llega la boda de un familiar y tu hija dice que quiere ponerse la camiseta de unicornios que tanto le gusta y que justo le regalaron ayer. Dejarles ser autónomos no significa que puedan hacer lo que quieran cuando quieran, está claro que muchas veces tendremos que marcar límites, por ello podemos ofrecerles alternativas para que ellos puedan elegir. Por ejemplo:

“Nos la podemos llevar y te la pones después de la comida”.

“En vez de ponerte la camiseta elige algún muñeco que llevarte”.

“Podemos dejarla aquí fuera, en tu mesita, y mañana para ir a casa de los abuelos te la pones”.

➤ **Ofréceles alternativas.** Es importante mostrar a nuestros peques las diferentes realidades que hay en el mundo: gastronomía, ropa, culturas, juegos, religiones, formas de pensar... Cuando les permitimos conocer la diversidad, les permitimos la libertad de pensamiento y, por lo tanto, de elección. El otro día, hablando con una familia, me decían que su hijo les había hablado de reciclar en casa porque lo había aprendido en el colegio. Esta familia nunca antes había reciclado, pero les pareció una buena idea y empezaron a hacerlo. Otra niña de 6 años le dijo a su madre que quería dejarse el pelo largo para donarlo a personas con cáncer. La madre le preguntó dónde había aprendido que eso podía hacerse y ella dijo que su profesora lo iba a hacer. Abrir el mundo a nuestros hijos es permitirles definir quiénes son y quiénes quieren ser, aunque a veces cuesta aceptar que nuestros hijos son personas con historias de vida distintas a la nuestra, aunque hayan estado vinculada a ella: ellos son ellos, nosotros somos nosotros.

➤ **Lucha por tus propios sueños.** Una de las mejores formas de evitar proyectar en tu hijo es trabajar en tus propios sueños. Por ejemplo, imagina una persona que tuvo que abandonar los estudios para incorporarse muy pronto al mundo laboral por problemas económicos. Hay bastantes probabilidades de que pueda proyectar esta situación personal en sus hijos, exigiéndoles un alto rendimiento escolar. En vez de hacer esto, sería muy positivo que este adulto intentase estudiar algo que le resulte motivador: aprender un idioma nuevo, hacer un curso de cocina, cursar una carrera pendiente, etc. Cuando estamos ocupados en nuestros propios sueños dejamos de sobreimplicarnos en los sueños

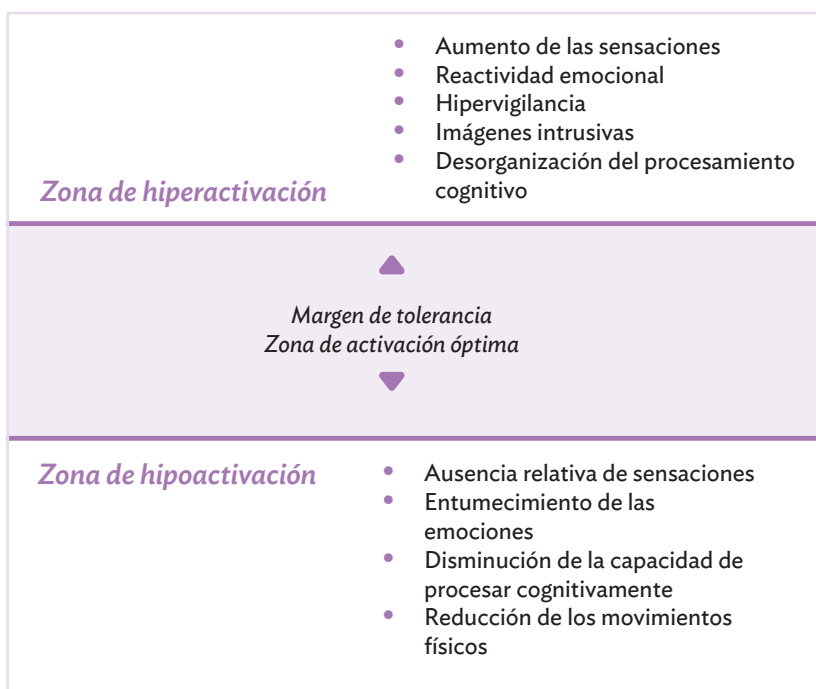
de los demás. Esto no significa que no debemos estar pendientes de la evolución académica de nuestros hijos, pero seguramente de esta forma lo hagamos sin conectar con una carencia nuestra y restando así drama al asunto.

Ventana de tolerancia emocional

La ventana de tolerancia es un concepto creado por el doctor Dan Siegel con el objetivo de explicar el manejo y el control de las emociones y entender el estado emocional en el que se encuentra una persona. Existen tres zonas en las que podemos estar:

- ▶ **Estado óptimo de activación.** Cuando estamos en esta zona las emociones se encuentran dentro del «margen de tolerancia»; por lo tanto, nos sentiremos tranquilos, seguros y conectados tanto con nosotros mismos como con los demás. Cuando estamos aquí nos sentimos bien y disfrutamos del presente. Educar desde esta zona es el estado ideal porque nos permite conectar con nuestros hijos, poder compartir actividades y juegos, y disfrutar de ellos. Cuando nos desregulamos emocionalmente, es decir, cuando perdemos el control de nuestras emociones, estas pueden salir del margen de tolerancia tanto por arriba como por abajo.
- ▶ **Estado de hiperactivación.** Si salimos de la ventana de tolerancia *hacia arriba*, entramos en un estado de hiperactivación emocional, físico y/o mental: estrés, agobio, ira, miedo, etc. Nos pasamos el tiempo pensando en lo que no tenemos, se nos olvidan las cosas, no paramos de darle vueltas a lo que nos preocupa, etc.

- **Estado de hipoactivación.** También nos encontramos fuera de la ventana de tolerancia, pero esta vez *por debajo*. Aquí nos sentiremos con poca energía, bloqueados, con cierta pereza a la hora de hacer las cosas, con pocas ganas de hablar e interactuar con los demás, como desconectados de nosotros mismos y del resto. Es un sentimiento de impotencia e indefensión ante el estrés.



Márgenes de tolerancia emocional

Pero, ¿qué es lo que hace que salgamos de nuestra ventana de tolerancia? Puede obedecer a causas externas o internas. Las **exter-**
nas son fáciles de identificar y proceden del exterior. Por ejemplo, problemas en el trabajo, en la pareja, exámenes, un cambio de vivienda, la enfermedad de alguien, etc. Las **internas** son más difíciles

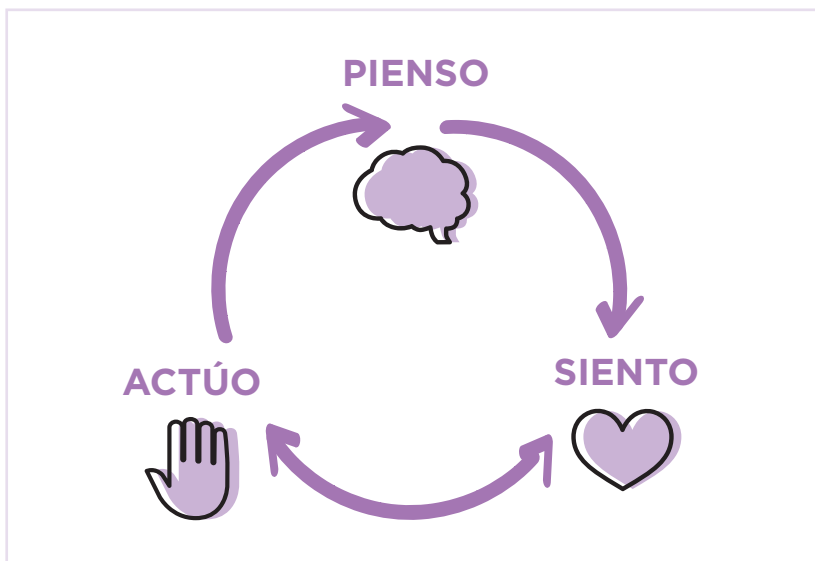
de detectar porque son más abstractas y su causa se halla en nuestro interior: un pensamiento o un recuerdo que nos obsesionan, una emoción desagradable, cansancio, etc.

Este concepto es fundamental para entender cómo actuamos en nuestro día a día y, en este caso, para comprender cómo lo hacemos en la crianza. Por ejemplo, hay personas que, ante una rabieta de su hijo, son capaces de mantener el control y actuar desde la calma. Sin embargo, ante la misma situación, otras se hiperactivan y terminan gritando y estresados. Y los hay que no pueden soportarlo y se encierran en una habitación para no escuchar gritar a su hijo. Cada persona tiene un margen de tolerancia diferente en función de su historia de vida y de las experiencias de regulación emocional que tuvo durante su infancia. También hay personas que tienden a hiperactivarse y otras a hipoactivarse. Lo que está claro es que cuanto más ancha sea nuestra ventana de tolerancia, mejor, ya que eso significa que podemos soportar más estrés sin desbordarnos emocionalmente.

La buena noticia es que esta ventana de tolerancia emocional se puede trabajar para ensancharla mediante un trabajo personal. Es normal que todos salgamos de ella en algún momento, pero si llegamos a un punto en el que pasamos más tiempo fuera que dentro, o que nos salimos de forma brusca, probablemente debemos trabajar nuestra historia de vida en terapia para que nos ayude a resolver posibles conflictos que nos estén afectando emocionalmente mediante recursos para gestionar el estrés y/o trabajando posibles traumas.

Armonía perfecta: siento, pienso y actúo

A mis alumnos siempre les pongo esta imagen porque, para mí, es la base de la educación emocional:



Muchas veces no vamos a poder controlar cómo nos *sentimos* o lo que *pensamos*, ya que tanto las emociones como los pensamientos son respuestas automáticas. Lo que sí podemos controlar es cómo *actuamos* y, si no lo hacemos en armonía con nuestra forma de sentir y pensar, entonces nos generará malestar. Por ejemplo:

Yo pienso que debo hablar con calma a mi hijo cuando no viene a la ducha cuando le llamo. Sin embargo, le grito y amenazo diciéndole que, si no viene, luego no verá la tele. Inmediatamente después de decirle eso, la culpa aparece. ¿Por qué? No solo porque he hablado mal a mi hijo, sino porque además siento que me he fallado a mí misma.

Te invito a que escribas en un papel aquellas cosas que sientes que te has fallado a ti mismo y que propongas formas alternativas de actuar para el futuro, que vayan en armonía con tu forma de pensar y sentir. Si las has pensado ya con antelación te resultará más fácil hacerlas.

Secuestro emocional

Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia emocional*, habla sobre un concepto conocido como «secuestro de la amígdala». Esto ocurre porque la amígdala —la zona del cerebro que se encarga de anticipar una respuesta emocional ante estímulos del entorno— toma el mando de nuestro comportamiento e inhibe el área frontal, responsable de nuestro pensamiento lógico y racional. Es decir, nuestras emociones «secuestran» nuestra parte racional y actuamos de forma impulsiva. Es lo que se conoce también como *secuestro emocional*.

Te pongo un ejemplo. Imagínate que estás intentando dormir a tu bebé en plena comida familiar. Llevas un día agotador: has pasado una mala noche, te duele la cabeza, tu bebé no ha comido suficiente, te has manchado la ropa y, para colmo, no has podido comer aún. Tienes a tu peque en brazos, pero no termina de dormirse. Emite ruiditos como quejándose y notas que está incómodo. De repente alguien de la mesa te dice:

“Tiene calor, por eso no se duerme. Quítale algo de ropa”.

Tú sabes que no tiene calor y que el motivo por el que no se duerme es por el ruido que hay en la comida. En ese momento, el enfado se apodera de ti y le gritas:

“No tiene calor, lo que pasa es que estáis gritando. ¡¡¡Si os calláis un ratito seguramente sería mejor para todos, y aún mejor para el bebé!!!”.

De repente hay un silencio incómodo. Todos te están mirando y tú te sientes fatal. Sabes que tu reacción ha sido desproporcionada, pero lo que no sabes es cómo ni por qué ha pasado. La respuesta tiene una base científica: tu amígdala ha inhibido tu lóbulo frontal y,

ahora que lo ha dejado libre de nuevo, y puedes controlar tu emoción, te estás dando cuenta de que tu respuesta ha sido desajustada.

Para evitar que esto ocurra una muy buena estrategia consiste en tomar conciencia de tu estado emocional. Generalmente estamos tan preocupados de cómo están los demás que se nos olvida cuidarnos a nosotros mismos. A lo largo del día vamos experimentando diferentes situaciones estresantes a las que no prestamos atención y que vamos bloqueando. Esto hace que, sin darnos cuenta, se nos vayan acumulando hasta que estallamos.

Otra estrategia que a todos nos han dicho desde pequeños es aquella de: «Cuenta hasta tres antes de hablar». La explicación neurológica detrás de esta recomendación es que lo que hacemos al ponerla en práctica es activar el área de nuestro cerebro que se encarga del pensamiento lógico y racional, que ha sido secuestrado por las emociones. Quizá contar hasta tres sea algo que no nos funcione porque es una tarea demasiado automatizada para nosotros, por ello podemos hacer algo más complejo como contar hacia atrás del 10-0, recitar internamente alguna tabla de multiplicar o contar hasta 20 de dos en dos. Esto, que parece muy simple, nos ayudará mucho a evitar que nuestras emociones nos secuestren en momentos importantes de la crianza, como cuando los hermanos se peleen, tu hijo coja una rabieta o cuando no te hagan caso cuando les pides que se duchen.