

Sonia Martínez Lomas

Descubriendo emociones

Un libro para conocer, entender
y acompañar a tu hijo en sus sentimientos

la esfera  de los libros

Índice

<i>Agradecimientos</i>	11
<i>Prólogo</i> , por Elena Sierra Martínez	13
<i>Introducción</i>	17
1. ¿ACTÚO O DEJO QUE SE DEFienda?	
Asertividad y resolución de conflictos	27
2. LE VEO TRISTE, ¿CÓMO PUEDO AYUDARLE?	
Tristeza	56
3. NO LE SALE BIEN, ¿LE AYUDO?	
Autonomía	74
4. ¡QUÉ VALIENTE HAS SIDO!	
Miedo	95
5. SABÍA QUE LO CONSEGUIRÍAS	
Autoestima	114

6.	¡NO ES PARA TANTO!	
	Enfado	139
7.	UNA MEZCLA EXPLOSIVA	
	Celos	159
8.	¡ESTATE QUIETO DE UNA VEZ!	
	Autocontrol	187
9.	¡PERO VENGA... DILE «HOLA»!	
	Timidez	219
10.	¡NO TE RINDAS!	
	Tolerancia a la frustración	249
11.	¡JO, QUÉ MORRO!	
	Empatía	271
12.	¡MAÑANA HAY COLE!	
	Motivación y responsabilidad	292
	<i>Epílogo. Sonrisas en equilibrio</i>	323
	<i>Bibliografía</i>	325

Prólogo

Vivimos un momento en el que existe mucha preocupación e interés por conocer y anticipar el desarrollo de los niños, así como con contar con los recursos para estar preparados ante cualquier situación que les pueda ocurrir en su desarrollo. Una muestra de ello es la multitud de artículos, blogs e incluso programas televisivos que hacen alusión a la crianza o al modo de proceder. Igualmente, las consultas de los psicólogos se encuentran repletas de padres angustiados, a veces ante la mera duda de a qué se debe una reacción inesperada del niño o a la muestra de una diferencia respecto a los demás compañeros de clase.

Por supuesto que no seré yo quien tache como algo negativo este tipo de preocupaciones, pues no hay nada más positivo que estas muestras de atención e interés por intentar comprender qué le ocurre a un niño; en este sentido, no se puede obviar que los más pequeños no suelen contar con el vocabulario ni las capacidades necesarias para verbalizar aquello que les preocupa y sucede, por lo que mayoritariamente se basan en actos para expresar sus sentimientos. Ahora bien, no todo lo que se sale de la normalidad debe ser llevado al extremo, anticipando algo problemático donde solo

hay un desarrollo emocional lógico y acorde con las etapas de crecimiento.

Y en estos aspectos, desde mi punto de vista, es en lo que puede resultar de gran ayuda la lectura de este libro, basado, en gran parte, en el trabajo realizado en los centros Crece Bien; la directora de los mismos, Sonia Martínez Lomas, nos guía en estas páginas ante las dificultades más comunes a las que uno puede hacer frente en el desarrollo evolutivo y emocional de un niño.

Crece Bien inició su andadura hace más de una década, con el objetivo de visibilizar y dar una mayor importancia al desarrollo emocional y social en el trabajo con niños, adolescentes y familias, y con esta misma meta nace este proyecto, acercar al lector al conocimiento de la inteligencia emocional en niños y dotarle de mayores recursos para tener otra mirada en el desarrollo de niños y familias. Aprendamos a escuchar y a entender qué puede haber detrás de una rabieta o una reacción inesperada que, como padres, a veces nos paraliza, tensa o descoloca.

Sonia nos invita en estas páginas, junto a sus doce protagonistas, a hacer el recorrido que muchas veces llevan a cabo en su trabajo en los centros Crece Bien. En cada uno de ellos encontramos el caso de un niño que simboliza el de muchos otros, y que requiere que el adulto sea capaz de hacerse cargo de sus emociones, repensarlas, con el objetivo de convivir con ellas de otro modo.

En general nos llevamos muy bien con las emociones que podrían ser consideradas positivas, como la felicidad, la empatía o la motivación, pero preferimos evitar las menos agradables, como la tristeza, la frustración, la timidez o el miedo, normalmente preferimos obviarlas y evitar al máximo hacerse cargo de ellas. La cuestión a la que nos remite Sonia es si realmente esto es posible, y hasta cuándo puede uno mirar para otro lado sin que las conse-

cuencias comiencen a influir no solo en la manera de sentir de un niño, sino en los vínculos y relaciones familiares.

Para mí es este otro de los valores fundamentales de este libro, la implicación que se especifica, necesaria en este tipo de trabajo, de padres, madres y todos los miembros que constituyen el núcleo familiar. Hay cierta tendencia a pensar que los problemas psicológicos o de comportamiento deben resolverse de forma individual. Pero ¿acaso somos seres que vivimos aislados? ¿No es el carácter social uno de los aspectos que más nos diferencia de otras especies?

Prácticamente nada de lo que nos pasa tiene que ver solo con nosotros mismos, ni debe ser entendido como algo intrínseco ante lo que nada se puede hacer. Como se muestra en el libro, y en el caso a caso, cada reacción suele contar con una explicación circunstancial, la diferencia entre los hermanos o algún cambio inesperado a nivel familiar, que marca la manera de reaccionar en un determinado momento, sentando un precedente; en el caso de los niños es muy difícil cambiar esta situación si no se aportan los recursos necesarios.

De este modo, para obtener cambios y un aprendizaje duradero es necesario entender y reflexionar sobre el desarrollo que una determinada emoción ha tenido en un niño, para comprender por qué actúa de ese modo y ofrecerle otras alternativas que a la larga sean más sanas y satisfactorias.

Por otra parte, como se muestra en estas páginas, a veces los padres y tutores pueden estar llevando a cabo respuestas y comportamientos que, de manera inconsciente, continúen motivando estas reacciones, como una baja tolerancia a la frustración o un miedo excesivo, manifestado en una excesiva rigidez de comportamiento. Evitar en determinados momentos una situación conflictiva o incómoda es el mejor camino para sentar las bases de las que antes hablaba y fomentar justo lo contrario de lo que se desea.

Por todas estas razones, aunque este tipo de libros cuenten con cierto carácter general, lo que los centros Crece Bien ponen de relieve es la importancia del acercamiento a la historia familiar concreta, puesto que no hay mejor lugar para entender por qué en un determinado núcleo sucede una u otra cosa.

Al igual que un suspenso en un examen puede deberse a múltiples razones y diferir mucho de un niño a otro, las causas por las que alguien se comporta o reacciona de una determinada manera no tienen siempre la misma raíz. Los celos, la tristeza o un enfado, aunque desde fuera se vean de la misma forma, internamente desencadenan muy diversas relaciones en uno y otros, variando de las percepciones y las vivencias propias.

Así, este es un libro cercano, en el que se da importancia al caso a caso. Se pretende fomentar la escucha, la reflexión y la paciencia, sin olvidar que los niños necesitan de aproximaciones, ir poco a poco en su aprendizaje, que su tiempo es otro y es necesario que se lo demos.

Por ello, no tenga prisa, no se frustre ni quiera ser perfecto. Los padres también se equivocan y el que usted asuma este hecho es un primer paso para que sus hijos también lo hagan. Después de todo, eso es crecer, aprender de los errores y de las experiencias.

A todo ello nos invita Sonia, a pensar sin olvidarnos del carácter lúdico: podemos divertirnos con nuestros hijos mientras los ayudamos a crecer emocionalmente.

No olvidemos que somos una guía, un espejo en el que ese pequeño otro se refleja y empieza a entenderse y a entender el mundo.

ELENA SIERRA MARTÍNEZ

Psicóloga, especialista en Psicodiagnóstico y Psicoterapia

Introducción

Cada año recibo personalmente a cientos de papás y mamás con ganas de ayudar a sus hijos. La inmensa mayoría, preocupados por comportamientos observados en ellos. Entonces, ¿por qué escribir un libro que se base y trate las emociones de los niños... y no su comportamiento? *Porque el motor de lo que hacen son sus emociones.*

En *Descubriendo emociones* quiero acompañar a familias «valientes» y decididas a aprender sobre la psicología del niño, me gustaría que viésemos juntos cómo funciona el mecanismo de su conducta, cómo motivarle a aprender, cómo darle mayor autonomía o cómo ayudarle a manejarse mejor en el parque con sus amigos. Me gustaría que, juntos, conociéramos cómo son sus sentimientos, y cómo estos le llevan a la rabieta, a pegar al compañero o a decir «no» a la norma. ¿Y qué provoca estas emociones? ¿Cómo le podemos ayudar?

Os invito a... «Descubrir emociones».

Imaginad una canción, cualquiera, puede ser una que améis u odiéis, ¿la tenéis? Cuando la escuchamos, si la analizamos bien, nos daremos cuenta de que la canción, al igual que la conducta,

es el resultado de la interacción de varias cosas, instrumentos, músicos, tiempos, ritmos, etc., y que todo ello da como resultado esa melodía.

Centrémonos ahora en las canciones *que no nos gustan*, ¿qué podemos hacer con ellas?:

- ▶ No escucharlas, apagar la emisora.
- ▶ Escucharlas en otro contexto.
- ▶ Bajar el volumen.
- ▶ Cambiar la emisora.

TENEMOS OPCIONES, no se trata de una sola cosa...

*La emoción es el motor del comportamiento del niño,
si entendemos el motor podremos cambiar la dirección.*

En este libro voy a contaros, con ejemplos, cómo ayudar al niño a manejar sus emociones, que son las que dan lugar a comportamientos más o menos deseables.

*Un ejemplo impulsa a la comprensión,
la comprensión lleva a la mejora.*

¿Por qué entender, conocer y acompañar sus emociones y no controlarlas o eliminarlas?

Porque las emociones no se pueden eliminar ni controlar, así de fácil.

¿Alguna vez has intentado controlar el enfado? A que te ha llevado a enfadarte más.

¿Alguna vez has intentado eliminar tu tristeza? A que te ha llevado a sentir angustia.

Vamos a entender a los niños en sus emociones para que sean autónomos y den las respuestas adecuadas en los diferentes contextos en los que se desenvuelven, sin necesitar a papá o mamá para controlar lo que sienten o hacen.

Y cuando no nos gusta el comportamiento del niño o no vemos que sea el más adecuado... ¿qué hacemos?

En *Descubriendo emociones* os invito a hacer un cambio de perspectiva, vamos a pasar de ser las personas que le «dicen lo que tiene que hacer con sus emociones», a las personas que «apoyan y educan» sus emociones: sus guías. ¿Os apetece?

Posiblemente, la responsabilidad de ser padre o madre es una de las tareas más complejas a las que uno debe hacer frente. Lo sé, soy madre. A pesar de las múltiples ideas previas que uno pueda tener respecto a qué papel jugar y cómo hacerlo, como se suele decir, la realidad supera a la ficción.

Desgraciadamente, los quehaceres, el día a día y las cosas que a uno le pasan pueden entremezclarse, haciendo que ese guion que uno tiene establecido se vaya diluyendo, pasando a exigir en vez de proponer, a alzar la voz en vez de ser paciente, o a no preguntar y empatizar...

Y estas cosas pasan porque además de padres somos humanos.

Por ello, *Descubriendo emociones* nace con la intención de ser un apoyo en esta compleja tarea, y una ayuda para, en esos momentos en que uno puede perder la perspectiva, conseguir ser capaces de pensar mejor qué acción llevar a cabo.

Así, os invito a acompañarme a «re-pensar» e intentar establecer un cambio de perspectiva, reflexionar sobre la manera de cuidar las emociones de los niños.

Pequeñas acciones, grandes cambios... ¿Os apetece reflexionar sobre las acciones a llevar a cabo con vuestros hijos?

Para empezar, os propongo sembrar estos pequeños cambios que, con el tiempo, veréis cómo dan lugar a grandes progresos en los niños.

PRINCIPIOS GENERALES

1. Preguntaremos a nuestros hijos

Un buen primer paso puede ser preguntar antes de aconsejar y buscar las respuestas por ellos.

Probablemente, si echáis la vista atrás y pensáis en los consejos dados por vuestros padres, la mayor parte han caído en el olvido, a no ser que alguna experiencia significativa haya estado relacionada con ellos y hayamos vuelto a equivocarnos, tras lo que probablemente habremos oído un «te lo dije...» o un «si me hubieras escuchado...» paterno o materno.

Sin embargo, hay otra alternativa a «aconsejar». Cuando uno reflexiona y/o intercambia opiniones, algo del pensamiento crítico se reactiva, permitiendo sopesar otros aspectos de la situación en los que quizás uno mismo no había reparado.

¡Preguntar enseña a pensar!

Como padres necesitamos dar respuesta a los niños, nos alivia hacerlo o, mejor dicho, a veces nos angustia no hacerlo, pero ¿y si les preguntamos y ayudamos a que encuentren sus propias respuestas? ¿No les será eso más útil a largo plazo? Por otra parte, reflexionemos: ¿es necesario y posible tener respuestas para todo? No, por lo que hemos de darnos cuenta de que responder a todo tiene limitaciones, aprender a pensar desarrolla y expande nuestra autonomía.

Del mismo modo que una guía de viajes nos proporciona consejos respecto a dónde ir, qué sitios visitar y las opciones de las que

disponemos, cuando uno se encuentra en un lugar nuevo puede toparse con múltiples circunstancias inesperadas (cancelación de vuelos, retrasos, pérdida de equipajes, confusiones de camino...). Y en esas ocasiones necesitaremos tener estrategias, la guía nos sirve de referencia, pero ante lo desconocido, también debemos estar provistos de recursos propios para tomar una decisión y saber por qué la tomamos.

Así, uno puede encaminar a sus hijos y señalarles ciertas respuestas, pero también hemos de dotarlos de las herramientas necesarias para que él o ella pueda ir construyendo. Por ejemplo, no debo cruzar la calle sin mirar, pero es importante enseñarles a entender el motivo y no limitarnos a «eso no se hace», puesto que no siempre estaremos detrás para recordarles ese mensaje.

Cuando se da un mensaje cerrado de tipo «porque lo digo yo», sin reflexión, no se estará promoviendo que ellos puedan tomar sus propias decisiones en el cole, con sus amigos o en todos aquellos lugares donde no estén con nosotros. Está claro que hay decisiones y DECISIONES, no pueden elegir si ir al cole o no, pero sí quizá qué camiseta ponerse; no pueden decidir comer siempre pizza, pero sí pueden decidir qué fruta de las que hay en la cocina les apetece más para merendar.

Pensadlo, cuántas decisiones podrán tomar con seguridad cuando sean adultos si han aprendido a buscar sus propias respuestas.

2. Mostraremos a nuestros hijos hacia dónde quieren ir

El lenguaje será nuestro aliado a la hora de mostrar a nuestros hijos lo que sentimos y hacemos. Siguiendo con el punto anterior, es positivo intentar realizar un cambio, y en vez de utilizar expresiones como «lo que tienes que hacer es...», decir algo así como «intenta pensar cómo vas a hacer esta tarea, ¿qué quieres conseguir?».

Se ha comprobado que gran parte del aprendizaje realizado por los niños es por imitación, es decir, aquello que se ve hacer se interioriza más que lo que se escucha.

De este modo, si acompañamos a nuestros hijos en las primeras aproximaciones a una tarea novedosa o a cualquier actividad, y esto lo complementamos con un lenguaje adecuado, señalando las dificultades o mostrando paso a paso cómo lo hacemos, será más fácil para ellos realizarlo solos. Este discurso ayudara a regular lo que sienten mientras lo realizan y, aunque puedan aparecer emociones como la frustración o la impaciencia, podemos seguir guiándolos.

3. Enseñaremos a nuestros hijos cómo decidir qué hacer

Cuando el niño está en apuros o no se siente bien, biológicamente se activa en nosotros una alerta que tiene como meta protegerlo.

Obviamente, como padres, contamos con mucha más experiencia, por lo que nos es más sencillo anticipar el peligro y decidir qué hacer. Pero... ¿nacimos con esa experiencia? Obviamente no, la fuimos adquiriendo poco a poco.

En nuestra vida se activan alertas, por ejemplo, cuando escuchamos la sirena de una ambulancia, si estamos dentro de un coche sabemos que debemos pararnos, pero si vamos caminando no nos pone tan alerta, ¿verdad? ¿Por qué? Porque evaluamos la situación y actuamos. Pues bien, con nuestros hijos pasa igual, cuando se sienten tristes, enfadados o con miedo, se activa una alerta en nosotros, si no somos conscientes de esto y nunca nos lo hemos planteado actuaremos con la parte del cerebro más primitiva y nos comportaremos impulsivamente, sin pensar qué será lo mejor a largo plazo para nuestro hijo, qué aprenderá de esta situación, qué le estoy transmitiendo, cómo estoy acomodando la experiencia a

su vida... , esta reacción tiene el único objetivo de calmarlos cuanto antes o, incluso, calmarnos a nosotros mismos.

Ellos se calman y nosotros nos tranquilizamos, pero esto no se detiene ahí. Porque, aunque el «peligro» aparentemente haya desaparecido, eso no quiere decir que la situación esté resuelta o que no pueda volver a producirse. Por lo que es importante que nuestros hijos saquen una «lección de vida» de lo que ha pasado, y esta será más enriquecedora si ellos han sido partícipes de la reflexión y la decisión.

Por ejemplo, el niño tiene miedo a subir al columpio, llora y se activa la alarma en nosotros, vamos corriendo y le ayudamos, él deja de llorar y nosotros nos tranquilizamos, nos vamos a casa contentos; pero ¿qué ha aprendido el niño? Cuando algo me da miedo, viene papá o mamá y me rescata. Cuidado, la solución tampoco está en el otro extremo, «abandonándole» ante el temor. Quizá en el equilibrio esté la virtud.

Si somos conscientes de lo que sentimos nosotros, lo identificamos y manejamos, seremos mucho más eficaces en nuestra respuesta; será una respuesta más inteligente y menos impulsiva.

Uno no debe asustarse de las emociones que sienten sus hijos, aunque no sean agradables. Dar un espacio para pensar por qué ocurren es un primer paso para que tengan más recursos a la hora de hacerse cargo de ellas cuando vuelvan a aparecer.

4. Ayudaremos a nuestros hijos a manejar sus emociones

Retomemos nuestro querido columpio. Cuando el niño llora porque le da miedo, le podemos preguntar, ¿qué quieres hacer?; si necesita ayuda y nos pide la mano se la damos para ayudarlo. Puede que en otra ocasión sea él quien se baje y nosotros nos mantengamos cerca. En este caso, ¿qué habrá aprendido? Que cuando siente

miedo, debe generar una alternativa para superarlo; en este caso en concreto, pedir ayuda y volver a intentarlo.

No es lo mismo apoyarlo y estar a su lado que eliminar su malestar. Aunque a veces nos gustaría, no es posible eliminarles el malestar siempre y para siempre. Las emociones nos permiten entenderles más y conocer cómo van interpretando su mundo. Debemos apoyarnos en ellas y guiarlos, no «salvarles» para que no las sientan.

¿Qué pasa cuando el niño decide qué hacer?

El resultado es que acepta las consecuencias de su conducta. Un ejemplo, algo que ocurre frecuentemente en Crece Bien, es que cuando llegan los niños a nuestras actividades, son ellos mismos los que ponen las normas que tendremos en las clases (dentro de ciertos límites de sentido común), os garantizo que son mucho más «duros» que nosotros. Ellos las firman o sellan con su dibujo, y tienen cuidado de cumplirlas y de que el resto las cumpla. Cuando no lo hacen, solo les mostramos el cartel y les recordamos lo que pusimos y ellos mismos firmaron; aceptan las consecuencias, pasamos del «te lo dije», «si te portas mal te advierto que pierdes jugar después» a «vaya, lo siento, te equivocaste, siento que ahora no puedas jugar, ¿qué vas a hacer la próxima vez para hacerlo mejor?». El niño asume lo que no ha hecho bien y nosotros le apoyamos, le ayudamos a que reflexione y busque qué hará la próxima vez para no perderse jugar.

Quizás os preguntéis a qué edad se puede hablar con el niño de sus emociones, de lo que hace o piensa, y seguramente muchos opinéis que cuando sea lo bastante mayor para razonar mínimamente. Lamentablemente... discrepo. Del mismo modo que no esperamos a que el niño hable para decirle que lo que vuela es un pájaro (mejor dicho, un «pipi»), no esperamos a que ande solo para decirle quién es papá o mamá, si es de día o de noche, y le vamos

contando cómo funciona el mundo, qué ve, qué hace bien o no, ¿por qué no ir contándole qué es eso que siente?

Cuando llevamos nuestro coche al taller lo miran, y si nos dicen «no sé qué le pasa», «no tengo ni idea de por qué está así», «debería de funcionar correctamente»... ¿cómo nos sentimos? ¿Perdidos? ¿Sin saber qué hacer? ¿Angustiados porque pensamos que es grave y la factura será cuantiosa? Sin embargo, cuando el mecánico (de confianza) nos dice lo que le pasa, «le falta aceite, hay que rellenarlo», ¿cómo nos sentimos? ¿Más tranquilos? Le han dado nombre, y si tiene un nombre tiene una solución.

Con las emociones pasa igual, si le ponemos un nombre a lo que siente, el niño no se sentirá perdido, tendrá la oportunidad de buscar cómo resolverlo con nuestra ayuda. Así, las verbalizaciones: «no entiendo cómo te pones así», «si todo va bien, ¿por qué te pones así?» o «¿qué te pasa?» no les ayudan, solo les hacen tener más dudas y desbordarse más. A veces, los niños vienen a nosotros (y no siempre con el mejor comportamiento) como nosotros vamos al mecánico, únicamente para que les digamos qué es lo que tienen.

Y lo que tienen es que sienten, y que están aprendiendo a vivir, las sensaciones son nuevas y pueden resultar incomprensibles, angustiantes y sorprendentes a la vez.

Quizás nuestro papel como padres es acompañarlos en esos nuevos procesos, para que poco a poco verbalicen lo que les ocurre. Cuando uno pone palabras, los significados nacen, y entenderse siempre relaja.

CONSECUENCIAS DE SER LOS GUÍAS EMOCIONALES DE LOS HIJOS:

Seguridad en sí mismos

CONSEJO: poner nombre a lo que sienten, comprendiéndoles y dando sentido a lo que les pasa.

EJEMPLO: «Veo que estás enfadado, lo entiendo, no te gusta que te hayan quitado el juguete», «por tu cara veo que estás triste, no te gusta que se vaya mamá».

QUÉ APRENDEN: su cerebro lo traduce como «es normal lo que me pasa, puedo estar seguro de lo que siento, pienso y hago, no es algo tan descontrolado».

Autonomía

CONSEJO: darles ejemplo y no decirles directamente lo que tienen que hacer, así evitamos que el niño justifique y defienda lo que ha hecho. Cuando no estemos a su lado, sabrán qué hacer.

EJEMPLO: «Ahora estoy muy enfadado, me voy a ir un rato solo y cuando se me pase vuelvo a hablar contigo que si no diré cosas feas».

QUÉ APRENDEN: su cerebro lo traduce en: «Mamá cuando se enfada se va un rato hasta que se le pasa, yo pruebo a hacer lo mismo».

Tranquilidad

CONSEJO: invitarlos a ser reflexivos, ayudándolos y ayudándonos a ver los problemas como oportunidades de aprendizaje.

EJEMPLO: «A mí no se me ocurre ninguna solución, voy a seguir pensando, ¿se te ocurre a ti?». Respiramos hondo para que le llegue energía a nuestro cerebro.

QUÉ APRENDEN: su cerebro lo traduce en «las cosas tienen solución, no pararemos hasta encontrarla».

Empatía

CONSEJO: tener en cuenta las emociones que nos hace sentir y compartirlas con él será un ejemplo a la hora de relacionarse con las emociones de los demás, aprenderá a escucharlas y tenerlas en cuenta.

EJEMPLO: «Me siento triste, veo por tu cara que tú también lo estás. ¿Nos damos un abrazo primero?».

QUÉ APRENDEN: su cerebro lo traduce en estar pendiente de cómo se sienten los demás, mirar sus caras, gestos y escucharlos.

¿ACTÚO O DEJO QUE SE DEFIENDA?

Asertividad y resolución de conflictos

*El conflicto es a la relación como el agua para la tortuga,
en su justa medida hace perdurar la vida.*

Helena, veintidós años. Estudia Telecomunicaciones en la universidad. En una ocasión tuvo que desarrollar un proyecto en grupo, con compañeros de todo tipo: unos tenían muchas ganas de opinar, otros no querían trabajar demasiado, otros asentían a todos; unos eran muy activos, otros menos. Enseguida pudo ver cuáles de ellos actuaban con asertividad, agresividad y pasividad. Siguiendo lo practicado en casa, expresó sus necesidades, escuchó las de los demás y propuso una manera de trabajar con la que todos estuvieran de acuerdo. Ella sabe que las relaciones son más satisfactorias cuando cada uno expresa lo que quiere, piensa y siente, respetando a los demás y escuchándolos, y que, aunque lleve más tiempo, ponerse de acuerdo, llegar a consensos y que todos queden contentos es mucho más gratificante. Con el paso del tiempo, los compañeros la elegían para hacer equipo con ella, ya que era un verdadero placer trabajar a su lado en los buenos y en los malos momentos. Siempre quedará agradecida por lo que su familia le enseñó.

Pero no siempre fue así...

Helena era una niña de seis años. Desde pequeña le llamaba la atención la música, bailaba, cantaba y siempre tenía algún material para hacer sus propias melodías. Además, podía pasar muchas horas pintando, inventando juegos con papel y tijeras. La describían como una niña muy creativa, sensible y con un mundo interior muy rico. En clase se despistaba con frecuencia y en los recreos solía aislarse con facilidad. Sus clases favoritas eran música, educación física y plástica; del resto dice que se aburría un poco... hasta que llegaba la hora de sus asignaturas preferidas.

Cuando la profesora la regañaba por estar despistada, ella enseguida se ponía a hacer la tarea; si algún niño de su misma mesa se reía de la situación, ella miraba su dibujo sin decir palabra. A veces, a los pocos minutos volvía a distraerse; entonces su compañera la corregía de nuevo y ella se ponía a hacer su tarea sin decir palabra.

En los trabajos en equipo no se quejaba ni se esforzaba para que se hiciera a su manera, solía hacer lo que le correspondía, ya fuese lo que dijera la profesora o sus compañeros de mesa; sobre todo, solía mirar a la compañera para ver qué decía y actuar en consecuencia. Su compañera de mesa era una niña muy espabilada, extrovertida, muy volcada en lo que es justo o injusto, defendía a Helena cuando algún compañero se metía con ella, la guiaba siempre que podía y compartía con ella su merienda y juguetes que llevaba al colegio.

Helena se sentía muy cómoda con esta compañera, era su guía. Cuando no estaba... le resultaba más difícil saber a quién seguir. Siempre buscaba una referencia.

El padre de Helena, observándola en el parque, se daba cuenta de que evitaba los conflictos. Antes de entrar en uno, ella asentía, se apartaba o daba su brazo a torcer; también notó que su hija normalmente se unía a niños y niñas con carácter fuerte. Lo comentó con

la mamá de Helena, pero ella no le daba tanta importancia, incluso le parecía que estaba bien que no se metiera en líos, ¡bastantes habían tenido ya con la hermana mayor que se metía en todos! Y además ahora el hermano pequeño de Helena tenía muchas rabietas, así que le advirtió que no buscara problemas donde no los había.

Aun así, la ausencia de problemas no detuvo a su padre a la hora de buscar consejo y recomendación para saber si podía ayudarla y asegurarse de que todo iba bien. Por lo que decidió buscar ayuda. Lo tenía muy claro porque no quería cometer el error que tuvieron con la hermana mayor, que hasta que no tuvo problemas importantes no buscaron ayuda. Una opinión experta podría serles muy útil, pensó.

Una vez en la cita, los padres de Helena relataron al terapeuta los aspectos que les preocupaban y a los que habían dado vueltas los días atrás para tener claros los puntos a tratar, los problemas a los que prestar atención. En este caso, el papá parecía mostrar una mayor preocupación que la mamá, pero el apoyo y respeto mutuo eran evidentes, y eso es de vital importancia para empezar a trabajar.

Ambos señalaron:

- Falta de habilidades sociales, sobre todo para resolver un conflicto.
- Falta de estima para enfrentarse a los demás.
- Falta de personalidad; seguía a los demás.
- Falta de iniciativa.
- Dificultad para prestar atención en clase, justificada por el alto nivel de imaginación.

Ante las dificultades observadas, vimos que nuestra ayuda podría ser positiva para su desarrollo y les planteamos una manera de colaborar desde casa. Sabíamos que era una familia muy compro-

metida y que ellos serían los primeros en formar parte de la solución. El planteamiento fue el siguiente:

1. Especificar qué pasaba antes, durante y después del conflicto.
2. Recabar información de la pequeña.
3. Entender qué es un conflicto y cómo se gestiona.
4. Buscar las claves que solucionan los conflictos.

Para comenzar:

1. SISTEMATIZAR LA INFORMACIÓN

Primero hicimos una pequeña gráfica en la que reflejar lo que pasaba antes, durante y después de los conflictos. De esta manera, los padres de Helena verían qué comportamientos reforzaban en esas situaciones, y así podrían poner en marcha cambios que la ayudarían.

La familia redactó la gráfica y recogieron juntos toda la información que les pedimos; anotaron tanto en lo que estaban de acuerdo como en lo que no, ya que cada uno tiene su punto de vista y, según cómo lo vean de forma individual así actuarán, y esta es información importante a revisar.

Actuamos según interpretamos la realidad.

2. SELECCIONAR LA INFORMACIÓN RELEVANTE

La información a recabar que se consideró relevante para entender con mayor precisión las respuestas de Helena fue la siguiente:

- Cómo había sido de pequeña.
- Si en algún momento actuaba de diferente manera.
- Si tenía oportunidad de relacionarse fuera de la escuela.
- Qué hacían los demás cuando entraba en conflicto.
- Cómo reaccionaba ante el conflicto con los hermanos.
- Qué pasaba después de los conflictos con sus iguales.
- A quiénes elegía como compañeros y qué hacían ellos al conocerlos.
- Qué conflictos se daban en casa y cómo los resolvían.
- Si en casa el conflicto estaba bien o mal visto por los demás miembros de la familia.
- Qué decisiones se tomaban en familia y qué tiempo dejaban para tomarlas.
- Qué lugar ocupaba Helena en la familia, y qué atención recibía.
- A qué se daba importancia en la familia; qué se penalizaba, qué consecuencias tenía.
- Qué recursos tenía en el conflicto y qué recursos sería bueno que tuviese.

Tan solo hablar de Helena y compartir sus opiniones, su forma de ver las cosas... les ayudaba a entenderla mejor y a entender también mejor cómo podían ellos actuar.

Helena es la hermana mediana; tiene una hermana y un hermano con fuertes caracteres, con mucha personalidad, así que había optado por dejarse llevar y no entrar en peleas de hermanos; ellos siempre querían llevar la razón, decidir, imponer su criterio... ella, por no entrar en la discusión, asentía.

Tanto el papá como la mamá habían mostrado su admiración hacia este comportamiento, lo elogiaban delante de los hermanos como un comportamiento a seguir; sin embargo, a los herma-

nos les expresaban el disgusto que les daban cada vez que se ponían a discutir entre ellos por todo.

En el parque, sobre todo el papá, la animaba siempre a jugar con los demás. Ella iba y jugaba, y cuando volvía por evitar un conflicto, la animaba a buscar a otros amigos que no fueran tan problemáticos; así lo hacía Helena, de tal manera que iba vagando por el parque de grupo en grupo.

En casa y en el colegio la buscaban para jugar con ella cuando no había otro compañero o cuando era un juego para dos o tres y hacía falta alguien más; no era elegida por los demás en primera opción, a pesar de lo bien que se portaba, según apuntaron en la libreta.

Después del parque, de camino a casa, casi siempre regañaban a su hermana por meterse en problemas y a su hermano por no hacer caso. A ella, sin embargo, la alababan por no haberse metido en ningún lío y obedecer tan bien siempre. Los hermanos solían hacerle burla en este momento.

Cuando era pequeña no le prestaban mucha atención; sus hermanos necesitaban ayuda, pedían que se jugara con ellos, se peleaban... finalmente, siempre conseguían la atención tanto del padre como de la madre; ella, como era tan tranquila, jugaba sola y se entretenía con su imaginación. No le hacían mucho caso. Recordar esto les hizo sentirse tristes a los dos.

Como la hermana mayor tenía tantos conflictos con los demás los padres pensaban que desde que nació Helena la habían animado a estar tranquila, a no pelearse, a estar en «paz», como más de una vez le habían dicho. La experiencia con la hermana los había llevado a reforzar en Helena todo lo contrario de lo que habían reforzado en su hermana. A esta última la habían dado mucha libertad, aunque también la protegían mucho; casi siempre estaban de acuerdo con ella y la animaban a defenderse, a decir lo que pensaba. De hecho, la escuchaban mucho y le daban la razón siempre que podían. Al

estar un tiempo siendo hija única tomaban las decisiones con ella. Incluso al nacer los hermanos también continuaban de igual manera, con el fin de evitar que se enfadara cuando no podía elegir.

Después de varios años de rabietas con la hermana, una vez pasadas, querían estar tranquilos, y se dieron cuenta de que tenían miedo a que hubiese conflictos en casa, a los enfados entre los hermanos y a que Helena tuviese rabietas, lo que los llevó a penalizar cualquier conflicto, disputa o enfrentamiento entre ellos.

Como ahora estaban más tranquilos, al hermano pequeño le habían dejado más espacio que a Helena.

Antes del conflicto	Durante el conflicto	Después del conflicto
En el parque la animaban a relacionarse.	La miraban, y si estaba tranquila jugando le sonreían.	La animaban a jugar con otros niños.
En casa, continuamente les decían a todos que estuviesen tranquilos.	Sin conocer el motivo de conflicto intentaban que no los hubiese por todos los medios.	Felicitaban a Helena por dejar que sus hermanos decidieran.
Con los hermanos, fuera de casa, guiaban las actividades de Helena.	Regañaban a los hermanos por no tratarla bien. A ella no le daban voz.	Reforzaban que Helena no se enfadara.
A la hora de elegir a los amigos, observaban con qué amigos iba.	La animaban a llevarse bien con los demás.	La felicitaban por no meterse en líos.
En el colegio, procuraban que estuviera en grupos tranquilos con su amiga Pepa.	La ponían de ejemplo por lo buena compañera que era, siempre dejaba a los demás elegir.	Hablaban con los compañeros de grupo para ver por qué se comportaban de esa forma con ella.

Después de repasar el ejercicio, añadimos una cuarta columna que nombramos *consecuencias* y que redactamos junto a la familia.

Antes del conflicto	Durante el conflicto	Después del conflicto	Consecuencias
En el parque la animaban a relacionarse.	La miraban, y si estaba tranquila jugando le sonreían.	La animaban a jugar con otros niños.	Aprende que ante el conflicto la mejor alternativa es marcharse.
En casa, continuamente les decían a todos que estuviesen tranquilos.	Sin conocer el motivo de conflicto intentaban que no los hubiese por todos los medios.	Felicitaban a Helena por dejar que sus hermanos decidieran.	Aprende que ante el conflicto con los hermanos la mejor alternativa es dejar que otros elijan.
Con los hermanos, fuera de casa, los padres guiaban las actividades de Helena.	Regañaban a los hermanos por no tratarla bien. A ella no le daban voz.	Reforzaban que Helena no se enfadara.	Aprende que un adulto viene a defenderte cuando tienes un conflicto.
A la hora de elegir a los amigos, observaban con qué amigos iba.	La animaban a llevarse bien con los demás.	La felicitaban por no meterse en líos.	Aprende que lo importante en la amistad es no tener desacuerdos.
En el colegio, procuraban que estuviera en grupos tranquilos con su amiga Pepa.	La ponían de ejemplo, por lo buena compañera que era, siempre dejaba a los demás elegir.	Hablaban con los compañeros de grupo para ver por qué se comportaban de esa forma con ella.	Aprende que cuanto más quieta esté es mejor su comportamiento.