

# Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego

Rafa Guerrero y Olga Barroso





# Índice

Agradecimientos.....	5
Prólogo .....	7
<b>Capítulo 1. ¿Qué es el apego?</b> .....	15
Introducción.....	15
Breve historia del apego.....	16
Definición de apego.....	17
La metáfora del bidón .....	18
<b>Cuento 1. Frío en el alma</b> .....	20
<b>Capítulo 2. Los estilos de apego</b> .....	29
Introducción.....	29
Apego seguro .....	30
Apego evitativo.....	31
Apego ansioso-ambivalente.....	32
Apego desorganizado .....	33
<b>Cuento 2. Los tres cerditos y los tres tipos de hogares emocionales</b> .....	35
<b>Capítulo 3. Necesidades y deseos</b> .....	45
Introducción.....	45
Diferencias entre necesidades y deseos.....	45
Clasificación de las necesidades básicas.....	46
<b>Cuento 3. Corazones pequeños</b> .....	49
<b>Capítulo 4. Las dieciséis necesidades del ser humano</b> .....	57
Introducción.....	57
Ofrecer contextos de seguridad y protección .....	57
Favorecer su autonomía .....	58
Dar una narrativa.....	58
Respetar, aceptar y valorar .....	59
Sintonizar emocionalmente con sus hijos .....	59

Responsividad.....	59
Asumir el rol que les corresponde como padres .....	60
Establecer unos límites claros.....	60
Estimulación suficiente y adecuada .....	61
Sentido de pertenencia .....	61
Favorecer la función reflexiva del niño .....	61
Explicitarles nuestro cariño y amor.....	62
Enseñarles a regular sus emociones .....	62
Cantidad y calidad de tiempo.....	62
Identidad .....	63
Magia.....	64
<b>Cuento 4. El arpa mágica.....</b>	<b>65</b>
<b>Capítulo 5. Las emociones.....</b>	<b>73</b>
¿Qué es una emoción?.....	73
Características de las emociones.....	74
Emociones básicas .....	76
Clasificación de las emociones.....	76
Emociones y sentimientos, ¿son lo mismo?.....	77
<b>Cuento 5. El jardín de la vida.....</b>	<b>78</b>
<b>Capítulo 6. Neuroeducación de las emociones y del apego.....</b>	<b>83</b>
La teoría del cerebro triuno.....	83
El cerebro reptiliano.....	83
El cerebro emocional.....	85
El cerebro racional .....	86
El cerebro en su mano .....	87
<b>Cuento 6. La tripulación cerebral .....</b>	<b>90</b>
<b>Capítulo 7. La importancia del equilibrio mental.....</b>	<b>99</b>
En busca del equilibrio.....	99
Sensaciones .....	100
Emociones.....	101
Pensamientos.....	101
Acciones .....	102
Conclusiones.....	102
<b>Cuento 7. MurbeM y la electricidad emocional .....</b>	<b>103</b>

<b>Capítulo 8. Las siete fases para convertir a sus hijos en expertos</b>	
emocionales .....	117
Introducción.....	117
¿Qué es la educación emocional?.....	117
Fases para convertir a su hijo en un experto emocional .....	118
1. Conocer las emociones básicas y sus funciones .....	118
2. Reconocer las emociones en ustedes y en los demás .....	119
3. Legitimar las emociones.....	120
4. Aprender a regular las emociones.....	120
5. Reflexionar sobre la emoción que estamos experimentando ....	121
6. Dar una respuesta lo más adaptativa posible .....	121
7. Establecer una narrativa .....	121
<b>Cuento 8. La emocicleta y El desván cerebral de los recuerdos .....</b>	<b>123</b>
<b>Capítulo 9. Pautas generales de intervención.....</b>	<b>133</b>
Introducción.....	133
Pasar de la heterorregulación a la autorregulación.....	133
Todos los niños quieren pasar por el aro.....	134
Diferenciar entre culpa y responsabilidad.....	135
Lo que cura es el vínculo.....	135
Mirada incondicional.....	136
<b>Cuento 9. Un final inesperado para Caperucita Roja y Las dos amigas ..</b>	<b>137</b>
<b>Capítulo 10. Estrategias específicas de intervención en el ámbito</b>	
emocional .....	149
Introducción.....	149
Hágase cargo del mundo emocional de sus hijos.....	149
Deje que el hemisferio derecho tome las riendas .....	150
Legitimar sus emociones.....	150
No racionalizar las emociones.....	151
Fomente y permita las emociones de defensa .....	151
Nombrar para dominar .....	152
Ante emociones explosivas, hipoactive la amígdala.....	152
Potencie la madurez de su hijo.....	153
Sitúese por debajo de sus ojos.....	153
Si no le gusta el comportamiento de su hijo «ECHA».....	154
¿Cómo gestionar adecuadamente una rabieta?.....	155

Critique la conducta, pero jamás a la persona .....	155
No provoque a la lagartija .....	156
Conecte y redirija.....	156
<b>Cuento 10.</b> El juego de los objetos mágicos para padres y madres.....	157



## INTRODUCCIÓN

Piense en la siguiente situación. Acaba de llegar al hospital para ver al hijo recién nacido de un familiar. ¿Cuál cree que es la característica más distintiva del ser humano en el momento del nacimiento? Piénselo bien. Cuando hago esta pregunta, la mayoría de las personas dicen que es la dependencia, pero no es así. La dependencia es consecuencia de esta característica que le invito a que reflexione. ¿Alguna idea? La inmadurez. El ser humano llega a este planeta siendo 100 % inmaduro, lo que lo convierte en dependiente. Por lo tanto, somos dependientes porque somos inmaduros. Somos la especie que necesita pasar mayor cantidad de años con nuestros padres hasta alcanzar la madurez y la autonomía.



En el momento del nacimiento, el neonato tiene una serie de necesidades que deben ser cubiertas por sus cuidadores principales, que suelen ser los padres. ¿Qué ocurriría si no atendiéramos estas necesidades del bebé? Pues que no sobreviviría por sí solo, puesto que necesita de los demás para sobrevivir.

La mejor escuela para aprender a relacionarnos y para aprender a gestionar nuestras emociones es, sin lugar a dudas, nuestra familia, nuestros padres. En ocasiones creemos que nuestros hijos no podrán superar o no tendrán suficientes recursos para gestionar una emoción desagradable. Los sobreprotegemos en exceso ante emociones desagradables como la rabia, el miedo o la tristeza. Es nuestra responsabilidad enseñarles a gestionar las emociones desde y con la familia.

Como conclusión a esta breve introducción, podemos decir que, en el caso del ser humano, se hace imprescindible el vínculo emocional que establecemos con nuestra descendencia. Sin ese vínculo emocional o afectivo, no sería posible la supervivencia. Es por ello que generalmente decimos que lo que nos lleva al equilibrio mental es el buen vínculo con nuestros progenitores o cuidadores principales. Y también podemos decir lo contrario: lo que nos trastorna o desequilibra emocionalmente es el mal vínculo.

## BREVE HISTORIA DEL APEGO

René Spitz (1887-1974) fue un médico psicoanalista que observó a menores de 1 año en orfanatos y las consecuencias que esta circunstancia tenía para los pequeños. El escaso movimiento que tenían, la tristeza y la falta de cariño llamó la atención de Spitz. Muchos de estos niños llegaban a morir. Eran menores atendidos por un personal sanitario cambiante y desbordado. A todas las consecuencias que sufrían los niños de los orfanatos se las denominó *hospitalismo*.

Años más tarde, Harry Harlow (1905-1981) realizó un estudio con macacos rhesus, que hoy en día no se podría llevar a cabo por cuestiones éticas. Se privaba a los pequeños monos de su madre y se les ofrecía dos madres sustitutivas artificiales: una madre de alambre que les daba de comer a los monitos y una madre de felpa que no los alimentaba, pero sí que era agradable al tacto. Harlow demostró que la sensación de protección era básica para la supervivencia de los monitos y era independiente de la alimentación. Los psicoanalistas habían dicho años antes que la



necesidad emocional se cubría gracias a la necesidad de alimentación. Harlow demostró que eran dos necesidades independientes. Vio que los monitos solo acudían a la madre de alambre para alimentarse y el resto del tiempo preferían estar con la madre de felpa; es decir, preferían sentirse protegidos, sentir que un individuo de su especie estaba ahí y que podían refugiarse en él.

A mediados del siglo pasado, John Bowlby (1907-1990) establece la teoría del apego. Hoy en día, la teoría del apego es la corriente más aceptada en psicología del desarrollo. Bowlby decía que el bebé nace programado para enamorar a sus padres y, de esta manera, aumenta sus probabilidades de supervivencia. Bowlby fue un médico psicoanalista que nació en Londres en el seno de una familia acomodada. Eran seis hermanos y fue criado por las niñeras, por lo que estaba muy poco tiempo con sus padres. Sobre los 10 años de edad, sus padres deciden mandarlo a un internado, algo que era muy habitual en Inglaterra. Esa relación fría y distante lo marcó tanto personal como profesionalmente, puesto que decidió estudiar las consecuencias de este tipo de relaciones. Formuló su teoría del apego cuando la ONU le encargó un estudio sobre las consecuencias que tenía la orfandad después de la Segunda Guerra Mundial.

## DEFINICIÓN DE APEGO

Existen muchas definiciones sobre la relación o el vínculo de apego, algunas son más generales y otras más específicas. En nuestra opinión, una buena definición de apego es la siguiente: *el apego es un vínculo afectivo, de fuerte intensidad, bidireccional pero asimétrico entre el niño y sus padres (o cuidadores principales)*. ¿Qué quiere decir que es una relación bidireccional pero asimétrica? Pues que se establece un contacto de tipo emocional entre el niño y su figura de apego (padre y/o madre), de ahí que digamos que la relación es en ambas direcciones, pero dicha relación es asimétrica, o lo que es lo mismo, hablamos de una relación vertical. ¿Por qué es una relación vertical? Porque el neonato o el niño depende y necesita para sobrevivir y desarrollarse a su figura de apego, pero el padre o la madre no necesitan a su hijo para sobrevivir ni desarrollarse (no deberían necesitarlo para esto último). Es el hijo quien es inmaduro, y por lo tanto dependiente, y no al revés. Es importante resaltar que los niños se apegan a sus cuidadores (padres), pero que los padres no deben apegarse a sus hijos, sino que deben vincularse a ellos. Son los niños los que necesitan de sus padres para sobrevivir, no los padres de sus

hijos. Son los padres los que deben proteger y cubrir las necesidades de los niños y no al revés.

Como podemos ver en el resto de los mamíferos, el vínculo de apego es una ventaja de seguridad ante los depredadores. Esto quiere decir que es mejor para la supervivencia estar apegado que no apegado. Si existe un vínculo emocional con nuestros cuidadores, esto supone una ventaja evolutiva y de supervivencia.

## LA METÁFORA DEL BIDÓN

El ser humano viene a este mundo con una gran cantidad de necesidades que han de ser cubiertas por las figuras de apego. No podemos ni sabemos autocubrirnos esas necesidades. Es por ello que la labor de nuestros cuidadores principales se antoja no importante, sino esencial para la supervivencia del niño.

Uno de mis maestros, el Dr. José Luis Marín, presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, suele explicar la importancia de cubrir las necesidades de nuestros hijos con la metáfora del bidón. Imagínense que, en el momento del nacimiento, el bebé nace con un bidón metafórico. Dicho bidón tiene una capacidad de 100 litros, pero en el momento del nacimiento está completamente vacío. Por lo tanto, nuestra función como figuras de apego de ese chiquitín consiste en ir rellenando su bidón. Sí, pero ¿de qué? Lo iremos rellenando de un líquido que vamos a llamar *responsina*. ¿Y eso qué es? Es un líquido que se parece a la gasolina y que se produce cada vez que somos responsivos con nuestros hijos. Es por ello que, cuanto más responsivos seamos, mayor cantidad de *responsina* tendrá el bidón de nuestros hijos.

¿Imagina cómo sería el bidón de un niño o un adolescente con los 100 litros de *responsina*? Los padres han sido capaces de satisfacer todas y cada una de sus necesidades. ¿Lo ve factible? Esto solo sería posible en caso de que los padres fueran superhéroes, pero no humanos. No hay nadie sobre la faz de la tierra que sea capaz de satisfacer todas las necesidades de sus hijos. Por eso decimos que cuanto más *responsina* mejor, pero seamos conscientes de que nunca llegaremos a rellenar el bidón entero. Mi admirado Donald Winnicott, psicoanalista inglés, solía utilizar un concepto que nos encanta: *padres suficientemente buenos*. No es necesario ejercer de Superman, sino que con tal de ser suficientemente buenos en la función de ejercer de padres es suficiente.

Ahora bien, ¿qué pasa con aquellos niños o adultos que tienen un bidón prácticamente vacío? Pongamos, por ejemplo, 20 o 30 litros de responsina. Son personas que no han tenido padres responsivos y, por lo tanto, no tienen mucha «gasolina» para moverse de manera autónoma por la vida. A menor cantidad de responsina, mayor probabilidad de dependencia, hasta incluso en el caso de los adultos.

