

A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, holding each other in a supportive grip. The background is a solid teal color.

8.^a
Edición

Educación emocional y apego

Rafa Guerrero

**Pautas prácticas para gestionar
las emociones en casa y en el aula**

**Prólogos de Rafael Bisquerra
y Begoña Ibarrola**

Nueva edición totalmente revisada y actualizada

LIBROS CÚPULA

Rafa Guerrero

Prólogo de Rafael Bisquerra e introducción de Begoña Ibarrola

Educación emocional y apego

Pautas prácticas para gestionar
las emociones en casa y en el aula

LIBROS CÚPULA

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.

© del texto: Rafa Guerrero

© de las ilustraciones de interior: Sergio Cordero Cañizares y Alberto Plaza Cámara

© de las fotografías e ilustraciones del interior: Shutterstock y Fotosearch LBRF / AgeFotostock

Iconografía: DAU/Grupo Planeta, 2023

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño
Área Editorial Grupo Planeta

Primera edición: septiembre de 2018

Segunda impresión: diciembre de 2018

Tercera impresión: abril de 2018

Cuarta impresión: marzo de 2020

Quinta impresión: diciembre de 2020

Sexta impresión: noviembre de 2021

Séptima impresión: septiembre de 2022

Primera edición de esta presentación: octubre de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-3664-5

Depósito legal: B. 6865-2023

Impresor: Huertas

Impreso en España – Printed in Spain

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

ÍNDICE

Agradecimientos	15
Prólogo de Rafael Bisquerra.....	17
Introducción de Begoña Ibarrola	23
 BLOQUE I: ASPECTOS INTRODUCTORIOS	
Capítulo 1. La importancia de las emociones y el apego.....	33
• Entrando en materia	35
• Las emociones en nuestra sociedad	37
• Los primeros días.....	40
• El apego: la mejor herencia para nuestros hijos	41
• ¿Por qué los padres deben aprender a gestionar sus emociones?	44
 BLOQUE II: SOMOS SERES EMOCIONALES ANTES QUE RACIONALES	
Capítulo 2. Neurociencia de las emociones	51
• Las emociones en nuestro cerebro.....	53
• Modelo pedagógico de los cuatro cerebros	55
• Cerebro rojo	56
• Cerebro verde.....	59
• Cerebro azul.....	65
• Cerebro amarillo.....	66
• El secuestro de la amígdala.....	68
• Psicoeducación: el cerebro en tu mano.....	70
 Capítulo 3. El desarrollo emocional y social de los niños	 75
• El nacimiento de las emociones.....	77
• Desarrollo emocional desde el periodo prenatal hasta los 6 meses.....	78
• Desarrollo emocional desde los 6 meses hasta el primer año.....	80

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y APEGO

- Desarrollo emocional desde el año hasta los 2 años..... 81
- Desarrollo emocional de los 3 a los 6 años..... 83
- Desarrollo emocional de los 7 a los 11 años..... 84

BLOQUE III: LOS ESTILOS DE APEGO

Capítulo 4. La teoría del apego.....	89
• ¿Qué es la teoría del apego?.....	91
• Características del apego.....	97
• La situación extraña de Ainsworth.....	99
• ¿Por qué desarrollamos un estilo de apego y no otro?.....	103
Capítulo 5. Necesidades básicas del ser humano.....	107
• Necesidades y deseos.....	109
• Tipos de necesidades.....	111
• Necesidades fisiológicas.....	112
• Necesidades afectivas.....	114
• Necesidades cognitivas.....	118
• Necesidades sociales.....	120
Capítulo 6. Los tipos de apego.....	123
• Apego seguro y apegos inseguros.....	125
• Metáfora del bidón.....	130
• La falta básica.....	132
• La bandeja pastelera de los apegos.....	133
• Los estilos de apego explicados con figuras geométricas.....	135
Capítulo 7. Apego seguro.....	143
• Definición de apego seguro.....	145
• Características de la figura de apego seguro.....	148
• Protección y seguridad.....	149
• Autonomía.....	150
• Decodificación.....	151
• Ser visto.....	152
– Atención.....	153

— Afecto	153
— Normas y límites claros.....	153
• Responsividad.....	154
Capítulo 8. Apego evitativo	157
• Definición de apego evitativo.....	159
• Consecuencias del apego evitativo	161
• Características de los padres evitativos	169
• Características de los niños evitativos.....	171
Capítulo 9. Apego ansioso ambivalente	175
• Definición de apego ansioso ambivalente.....	177
• El niño ansioso ambivalente en el colegio.....	180
• El ámbito social del niño ansioso ambivalente	181
• El apego ansioso ambivalente en la situación extraña	182
• Sobreprotección.....	183
• Características de los padres ansiosos ambivalentes	184
• Ley del 33 %.....	185
• Diferencias entre el apego evitativo y el ansioso ambivalente	188
Capítulo 10. Apego desorganizado.....	191
• Definición de apego desorganizado.....	193
• Características del apego desorganizado	195
• Tipos de apego desorganizado.....	196
• Abuso sexual en la infancia.....	197
• La disociación como mecanismo de defensa.....	201
 BLOQUE IV: EDUCACIÓN EMOCIONAL	
Capítulo 11. Definición y características de las emociones.....	207
• La importancia del equilibrio.....	209
— Sensaciones	210
— Emociones.....	210
— Pensamientos.....	210
— Acciones.....	210
• ¿Qué es una emoción?.....	212
• Características de las emociones.....	215

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y APEGO

• Emociones, sentimientos y otros términos relacionados	218
Capítulo 12. Emociones básicas	223
• Las emociones básicas.....	225
• Clasificación de las emociones básicas.....	227
• Miedo	229
• Rabia.....	230
• Tristeza	232
• Amor.....	233
• Alegría.....	233
• Curiosidad.....	234
• Vergüenza.....	236
Capítulo 13. Cómo hacer de tu hijo un experto emocional	241
• Fases para convertirse en experto emocional.....	243
• Fase 1: Conocer las emociones básicas y su función	244
• Fase 2: Reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás.....	247
• Fase 3: Legitimar las emociones	250
• Fase 4: Aprender a regular las emociones	252
• Fase 5: Reflexionar sobre la emoción que estoy sintiendo	257
• Fase 6: Actuar las emociones de manera adaptativa	259
• Fase 7: Establecer una narrativa adaptativa y coherente	260
Capítulo 14. La empatía: un aspecto básico	263
• Definición de empatía.....	265
• Empatía y simpatía, ¿es lo mismo?	267
• ¿A qué edad se muestran empáticos los niños?	268
• Los tres niveles de la empatía	270
– Empatía emocional	270
– Empatía cognitiva.....	270
– Empatía con cambio de perspectiva emocional	271
• Estudios científicos sobre la empatía	271
• Las neuronas espejo.....	272

- Teoría de la mente 275
- El problema de la pelota de Sally y Ann..... 277

**BLOQUE V: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN
PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Capítulo 15. Principios generales de intervención

en el ámbito emocional..... 283

- Todos los niños quieren pasar por el aro 285
- Si quieres, puedes 287
- Relación asimétrica..... 288
- Atribuciones y expectativas..... 290
- La pelota siempre está sobre nuestro tejado..... 294
- Teoría de las cajas independientes 296
- Diferenciar entre culpa y responsabilidad 297
- Mirada incondicional 299
- Yo estoy bien, tú estás bien..... 300
- Lo que cura es el vínculo 301
- Características del profesor excelente 302
- Heterorregulación y autorregulación 303

Capítulo 16. Estrategias específicas de gestión emocional 307

- Hazte cargo del mundo emocional de tus hijos..... 310
- Legítima las emociones, deseos y pensamientos
de tus hijos 312
- No racionalices sus emociones 314
- Fomenta la espera y permite el aburrimiento 315
- ¡A jugar!..... 317
- Nombrar para dominar 318
- Ante una emoción intensa, ayúdale a hipoactivar
su amígdala 321
- Sitúate por debajo de sus ojos..... 323
- Si el comportamiento de tu hijo no te gusta,
piensa en ECHA..... 324
- ¿Qué hacer ante las rabietas de tu hijo? 324
 - Rabietas del cerebro inferior 325
 - Rabietas del cerebro superior..... 325

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y APEGO

- Deja que tu hemisferio derecho tome la iniciativa..... 326
- La importancia de la causalidad 327
- Critica la conducta, pero jamás a la persona 328
- No provoques a la lagartija 330
- Conecta y redirige 331
 - Etapa de conexión 331
 - Etapa de redirección 333
- Antes de aplicar disciplina, hazte estas tres preguntas 336
- No preguntes nunca el porqué de su comportamiento 338

Capítulo 17. Pasos para establecer un vínculo seguro

con tu hijo	341
• Explicitarles nuestro cariño.....	344
• Enseñarles a regular sus emociones	345
• Mucho tiempo de calidad	346
• Ofrecerles contextos de seguridad y protección.....	347
• Sintonía emocional.....	348
• Responsividad.....	348
• Asumir el rol que nos corresponde como padres	350
• Establecer unos límites claros y respetuosos	350
• Respetar, aceptar y valorar.....	351
• Estimulación suficiente y adecuada.....	352
• Favorecer su autonomía.....	354
• Sentido de pertenencia.....	354
• Favorecer la capacidad reflexiva del niño.....	356
• Identidad.....	356
• Magia.....	357

BLOQUE VI: REFLEXIONES DE EXPERTOS

- **Laura Mari Barraón:** Emociones y apego en primates humanos y no humanos..... 363
- **Álvaro Bilbao:** Educando sin saberlo. Cómo los niños aprenden a demostrar emociones..... 369
- **David Bueno:** Genética emocional..... 372
- **Carlos González:** ¿Y ahora qué hago con mis hijos?..... 377

- **Pepa Horno:** Apego y abuso sexual infantil.
Claves para la protección. 379
- **Rosa Jové:** La importancia del amor y el cuidado..... 386
- **Francisco Mora:** Algunas consideraciones en torno
a la emoción. 390
- **Marisa Moya:** Disciplina positiva. Educar desde el afecto
y la firmeza. 393
- **Mar Romera:** Educación emocional: emociones,
sentimientos y valores. 398

Glosario..... 407

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES Y EL APEGO

Entrando en materia

Las emociones en nuestra sociedad

Los primeros días

El apego: la mejor herencia para nuestros hijos

¿Por qué los padres deben aprender a gestionar sus emociones?

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES Y EL APEGO

Educar la mente sin educar el corazón
no es educar en absoluto.

ARISTÓTELES

Entrando en materia

Aunque el tema de la educación emocional parezca algo muy innovador, vemos en la frase de Aristóteles que inicia este capítulo que, aunque no con este concepto, los antiguos griegos debatían y hablaban mucho sobre la importancia de la gestión emocional. A lo largo de buena parte del siglo xx dominó el conductismo, liderado por **John B. Watson**, una corriente en la que las emociones apenas se investigaban ni se tenían en cuenta. En 1990, **Peter Salovey** y **John Mayer** publican un artículo, que no tiene mucha repercusión mediática, en el que definen la inteligencia emocional como «un conjunto de habilidades que contribuyen a la valoración exacta y a la regulación efectiva de las emociones, en uno mismo y en los otros; y el uso de los sentimientos para motivarse, planificar y alcanzar lo que uno se propone en la vida». Cinco años después, en 1995, **Daniel Goleman** publica su *best seller* *Inteligencia emocional*, que supone una auténtica revolución. A partir de este libro, la educación emocional adquiere mucha fuerza en multitud de ámbitos (educativo, empresarial, personal, etc.).

No es mi intención señalar a nadie ni hacer sentir mal a ningún padre, madre o profesional, sino al contrario. El presente libro se escribe con todo el cariño y respeto que tengo a todas las personas que han decidido formar una familia y afrontar uno de los mayores retos que tiene el ser humano: educar y criar a los más pequeños. Parto de la base de que todos los padres, madres y maestros, desde sus posiciones y roles, lo hacen lo mejor que pueden. Hacemos las cosas de una determinada manera, pero siempre con muy buena intención. Solo hay una excepción: los progenitores maltratadores, abusadores y negligentes. El resto de los padres, que somos la inmensa mayoría, lo hacemos siempre lo mejor que podemos. El hecho de que eduquemos a nuestros hijos con nuestra mejor intención no nos asegura hacerlo bien. Fijaos, sin ánimo de alarmar: los estudios llegan a la conclusión de que, hasta los padres más entregados y volcados en sus hijos, solo les atienden en un 50 % de las ocasiones en que son requeridos. Es materialmente imposible que los padres y las madres atiendan a todas las necesidades que presentan sus hijos. Es ahí donde entran en escena los maestros y otras figuras de referencia para los niños. Los profesores son figuras de referencia de segunda oportunidad. Cuando las cosas no se hacen bien desde casa o no se llega por diferentes motivos, puede aparecer un profesor que «salve» al niño. El objetivo no es conseguir superpadres ni supermadres, sino, como bien dice Donald Winnicott, *padres suficientemente buenos*. Con esto es más que suficiente. Lo que pretendo, en resumidas cuentas, en este libro es ayudar a entender qué es el apego, cómo aprenden los niños a relacionarse afectivamente, cuáles son las emociones básicas y ofrecer estrategias de intervención que sean útiles para padres y maestros. En definitiva, ayudar a saber manejar las emociones que experimentan nuestros hijos, así

como a establecer relaciones de apego seguro con ellos. Dos tareas tremendamente complicadas, dicho sea de paso.

Las emociones en nuestra sociedad

Vivimos en una sociedad de izquierdas. No, no me refiero a la política, me refiero a la educación. El hemisferio izquierdo está relacionado con las matemáticas, las ciencias, la lingüística, la lógica, lo numérico y lo racional. En cambio, nuestro hemisferio derecho es más emocional, musical, artístico, caótico, etc. Hoy en día le damos, desgraciadamente, demasiada importancia al ámbito académico de los niños. Parece como si el resto de los ámbitos (familiar, social, emocional, etc.) no tuvieran la categoría que tiene lo escolar. Esto se ve reflejado en diferentes contextos. Por ejemplo, un 90 % de los motivos de las consultas en centros de psicología tienen que ver con el ámbito escolar: bajo rendimiento, desmotivación por los estudios, fobia escolar, pocos amigos en el colegio, acoso escolar, dificultades para prestar atención en clase, mala planificación a la hora de hacer los deberes, etc. Casi nadie consulta por el área emocional o social. En mi caso, cada vez que recibo en mi centro a unos padres a los que les preocupa el ámbito emocional o social de su hijo les doy la enhorabuena. ¿Por qué la gestión emocional y las dificultades para hacer amigos es menos importante que obtener sobresalientes en el boletín de notas o no repetir curso? Son numerosos los estudios que llegan a la conclusión de que el factor que tiene mayor peso sobre la calidad de vida de nuestros hijos es la autoestima. Y, sin embargo, no le damos la importancia que en realidad tiene. Son muchos los ejemplos que podría poner que demuestran este desequilibrio

entre el ámbito escolar de nuestros hijos y el resto de los ámbitos, pero me quedaré con el siguiente, que es muy significativo.

Caso práctico

Hace unos meses recibí en consulta a una mamá muy preocupada por la situación por la que estaba atravesando su hijo de 7 años (2.º de educación primaria). La madre me contaba angustiada que una mañana su hijo se despertó muy caliente. Su madre le puso el termómetro y vio que el niño tenía 37°. En ese momento, el niño miró a su madre preocupado y le preguntó: «Mamá, ¿37 es aprobado o suspenso?». Este ejemplo real refleja la excesiva trascendencia que le damos a los estudios en detrimento del resto de áreas del niño. Debemos entender al menor desde una perspectiva integral.

¿Qué lugar ocupan las emociones en nuestra sociedad? Podemos decir que las emociones en la sociedad occidental se conciben de manera binaria, es decir, solo existen dos posiciones. Es como si fuera un interruptor de la luz. Son dos posiciones extremas. O bien se tiende a negar, reprimir y no expresar las emociones; o bien todo lo contrario, es decir, la emoción «ahoga» a la persona que la está experimentando. En este libro, abogo por legitimar y expresar las emociones a partir de la autorregulación emocional. No podemos negar la existencia de las emociones ni la expresión de estas. Respecto del primer extremo del que hablábamos (negar las emociones y no expresarlas), se han hecho verdaderos avances en los últimos años. Cada vez somos más conscientes de la importancia y función de las emociones, así como de su expresión y regulación. Ejemplos de esta corriente son las clásicas frases de «los chicos no lloran» (que por cierto es el título de un álbum de Miguel Bosé de hace unos cuantos años) y «las chicas no se enfadan». Por lo tanto, vemos como la emoción de rabia no está permitida en las mujeres

y la emoción de tristeza está prohibida para los hombres. En cambio, socialmente, la depresión no está tan mal vista en la mujer como en el hombre. Lo contrario pasa con los ataques de ira o furia. Aunque ya no tanto, pero se sigue escuchando este tipo de comentarios. En el otro extremo, nos encontramos con lo opuesto: las emociones son tan poderosas que me poseen hasta hacerse con el control de mi vida. Este tipo de mensajes se encuentran muy fácilmente en las letras de numerosas canciones. Algunos ejemplos de letras de canciones conocidas son «después de ti no hay nada» (Alejandro Sanz), «sin miedo» (Rosana), «me estoy ahogando sin tu amor» (Maná), «no, no hay que llorar, que la vida es un carnaval» (Celia Cruz), «sin ti no soy nada» (Amaral), «ya me es imposible soportar otro día más sin verte» (Jon Secada), etc. Me gusta utilizar la metáfora del interruptor para reflejar que o bien se tienen que reprimir las emociones o bien te controlan tu vida. No existen puntos medios. En este libro trataremos de dar ideas y recursos para aprender a gestionar nuestras propias emociones y las de nuestros hijos.

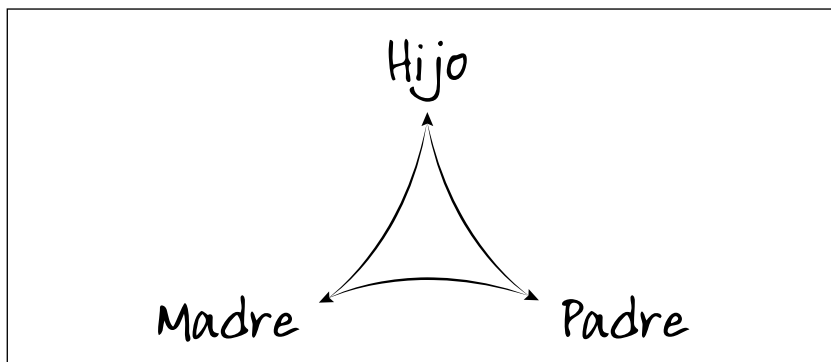
En cuanto a la investigación de las emociones se refiere, hay un interés más marcado por estudiar las emociones desagradables (miedo, rabia y tristeza) que las agradables (alegría, felicidad, amor, etc.). Por ejemplo, si comparamos el número de estudios de depresión y de felicidad, encontramos que hay 22 estudios que investigan la depresión por cada estudio que trata de la felicidad. Curioso, ¿verdad?

Y ya para concluir este subapartado, os dejo una reflexión que trataré de resolver a lo largo del libro. Si atendemos a nuestros hijos cuando se hacen un corte o les duele una caída y consolamos a un amigo a quien su pareja le acaba de dejar, ¿por qué no atendemos a nuestros hijos y alumnos cuando alguna emoción les supera? ¿Les consolamos y tranquilizamos cuando suspenden algún examen? Uno de los objetivos del libro es aprender a conectar con las emociones de nuestros hijos.

Los primeros días

Desde que los padres saben que van a ser padres comienza una carrera emocional de fondo. A partir de ese momento pasamos a ser ríos de emociones. Además, tenemos que hacer el duelo por el cambio de situación. Pasamos de ser una pareja para formar una familia con la llegada de nuestro hijo. La pareja desaparece y formamos un triángulo. La paternidad y la maternidad implican un ajuste, una adaptación. Tenemos que pasar el duelo por la pérdida de la relación dual. Ese cambio no es fácil para nadie, ni para los padres ni para el neonato, que pasa de estar en un ambiente tranquilo, sin luz y sin apenas ruido, a una situación hiperestimulante. Y qué decir del parto, quizá uno de los momentos más traumáticos que viviremos en nuestra vida.

Dibujo de la triangulación: madre, padre e hijo



A lo largo de los primeros días ya vemos en el neonato su temperamento. Podemos observar que existen diferencias individuales entre los bebés. Unos niños son más tranquilos y otros son más irascibles. Unos duermen mejor y otros se despiertan más veces. El temperamento, que es de componente genético, influye en las

emociones que sentimos y en cómo gestionamos esas emociones, y esto es algo que ya se ve en las primeras semanas de vida. Los bebés altamente reactivos son más difíciles que los que no lo son. Se muestran sensibles a cualquier estímulo, inquietos, llorones y son más difíciles de calmar. Ya en esos primeros días, vamos desarrollando poco a poco otra de las disposiciones innatas con las que venimos de serie: establecer vínculos con las personas que nos cuidan y expresar nuestras necesidades. El temperamento y la vinculación emocional con nuestros cuidadores van a influir significativamente en cómo nos adaptamos a los diferentes retos de la vida. Por ejemplo, de ello depende cómo el niño se adapta a los primeros días de guardería.

Como mamíferos que somos, nos vinculamos emocionalmente con nuestros cuidadores principales, que suelen ser nuestros padres. Además, tenemos la capacidad de expresar cómo nos sentimos desde bien pequeños. Evidentemente, no es a través del lenguaje, sino a través del llanto y con gestos faciales. Si las necesidades que tienen estos pequeños no son satisfechas por los adultos que están al cargo de él, esto tendrá consecuencias negativas para su desarrollo emocional y social. Una de las circunstancias más terribles que puede llegar a tener un ser humano es vincularse de manera insegura con sus padres. No es que no exista apego, porque sin relación no sobreviviríamos, pero sí que habría un apego inseguro que tendría consecuencias negativas para la persona y su entorno.

El apego: la mejor herencia para nuestros hijos

Ya **Bowlby** describía en 1958 que el ser humano tiene la tendencia a establecer un vínculo con su cuidador de manera innata y no aprendida. Es algo preprogramado en el ser humano y en el resto

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y APEGO

de los mamíferos. El apego es un proceso, no un resultado. Tampoco es algo que aparezca de la noche a mañana. El apego es un tipo de relación especial entre el menor y sus figuras de referencia, por lo que requiere de tiempo y cariño. Somos animales sociales, y esto es una característica innata. El ser humano desde que es bien chiquitito se apega a sus padres, pero ¿el tipo de apego que ha desarrollado en virtud de cómo hayan respondido sus padres a sus necesidades se mantiene cuando sea adulto? La investigación ha demostrado que es así. En un estudio se evaluó el estilo de apego de 60 niños mediante la situación extraña de **Mary Ainsworth** (que desarrollaremos más adelante) y veinte años después evaluaron el estilo de apego adulto de esas mismas personas. ¿Qué encontraron? Pues que el estilo de apego de esos niños se mantenía estable después de veinte años en un 70 % de los casos. Por lo tanto, el estilo de apego es algo que se transmite de generación en generación, de padres a hijos. Los padres con apego seguro tienen hijos con apego seguro. Y así también sucede con los diferentes tipos de apegos inseguros. Es transgeneracional, pero no se transmite genéticamente sino relacionamente.

Todas las situaciones en las que se mueven los niños son o bien facilitadoras de la relación de apego o bien interfieren negativamente. No hay ninguna situación para un niño que sea neutra. Por lo tanto, podemos decir que todas las experiencias y circunstancias llevan al niño a una estructura normal/sana o patológica, y esto dependerá de las situaciones que vivamos de pequeños, de la familia que tengamos y de cómo y cuánto nos ayuden a encauzar dichas experiencias. Podemos decir entonces que la primera escuela donde se enseña a manejar las emociones es la familia. Una característica común a todos los niños es su baja tolerancia a la frustración y su poca capacidad de espera. Estas dos «habilidades» se educan en casa. Si cuando llego a casa del colegio no hay nadie que me atienda o me ayude en mis dificultades

emocionales, o si hay alguien, pero no me hace caso, difícilmente van a poder ayudarme en la adquisición de estas habilidades emocionales.

¿Te has planteado alguna vez qué quieres dejarles en herencia a tus hijos? La mejor herencia que les podemos dejar a nuestros hijos es una buena vinculación emocional. Habrá aprendido a relacionarse de manera adaptativa conmigo, pero esto le servirá para el resto de las relaciones que tenga a lo largo de su vida. Pero también es posible que mi mala enseñanza en cuanto a la vinculación afectiva marque a mi hijo de por vida. Mi poca implicación como padre y mi negligencia como madre puede resultar tremendamente perturbadora para mi hijo para siempre. Está claro que no podemos evitar el sufrimiento de nuestros hijos, es inherente al ser humano, pero lo que sí que podemos hacer es dejarle el mejor factor de protección y de seguridad que conocemos: un apego seguro. Se ha visto que los estilos de apego inseguro dificultan el aprendizaje, mientras que el apego seguro sirve de trampolín para la adquisición de nuevos conocimientos. En ocasiones comparo el apego con un colchón. En la vida siempre hay caídas, pero ¿preferimos caernos sobre un colchón viejo y de unos centímetros de grosor o sobre uno nuevo y de 50 centímetros? Pensemos en el tipo de colchón que les queremos dejar a nuestros hijos.

Los padres lo hacemos siempre lo mejor que podemos y no siempre como deseamos, ya que a veces nos faltan herramientas, recursos y formación. Somos responsables, pero no somos culpables. Hay una gran diferencia entre ambos conceptos. La culpa se refiere al pasado, mientras que la responsabilidad está orientada al futuro y al cambio. Por eso pretendemos entender, no culpar ni señalar a nadie. Un factor que juega muy a nuestro favor es que todos los niños idealizan a sus padres y madres cuando son pequeños. ¿Habéis escuchado a vuestros hijos decir cosas como «mi padre es el más fuerte», «mi madre es la más guapa»

o «mis padres son los mejores padres del mundo»? Es evidente que no somos ni los más fuertes, ni las más guapas ni los mejores padres del mundo, pero lo importante es que para ellos sí que lo somos. Y con eso basta. Este tipo de creencias mágicas son necesarias para la supervivencia del niño. ¿Qué pasaría si no creyeran que estas ideas son verdades absolutas? Habría muchísima incertidumbre en el niño. La idealización de nuestros padres es un mecanismo de defensa tremendamente positivo.

Los progenitores deben satisfacer las necesidades que tienen sus hijos. Esto es algo básico y necesario para la supervivencia de los más pequeños. Si no satisfacemos sus necesidades, su vida corre peligro. Ahora, debemos tener en cuenta que esta satisfacción de necesidades se produce de padres a hijos, es decir, somos nosotros los adultos los que cubrimos las necesidades de nuestros hijos y no al revés. Un bebé, un niño o un adolescente jamás debería cubrir la necesidad de su padre o madre. ¿Sabéis cuál es la única necesidad que deberían cubrir nuestros hijos? La de haber nacido. La de ser nuestros hijos. No deberían cubrir ni satisfacer ninguna más. Los hijos vienen a este mundo a satisfacer nuestra necesidad de ser padres y madres. Los dos únicos estados que no son reversibles son la muerte y ser padre/madre. Por lo tanto, a todos los padres y todas las madres que estáis leyendo estas líneas, bienvenidos a vuestra cadena perpetua. Esto es para siempre. Pero es maravilloso.

¿Por qué los padres deben aprender a gestionar sus emociones?

Es importante que los padres y maestros sepan gestionar sus propias emociones para que así actúen como modelos de sus hijos en cuanto a la autorregulación emocional. Pensad una cosa:

¿por qué un padre es capaz de enseñarle una receta de cocina a su hija? ¿Por qué una madre es capaz de enseñarle a nadar bien a su hijo? En ambos casos, el correcto aprendizaje se da porque el padre es un buen cocinero y la madre es una experta nadadora. Sirven de modelos y de expertos para sus hijos. Con el tema de la identificación y regulación de las emociones pasa exactamente lo mismo. Si queremos niños que sean capaces de gestionar sus propias emociones, necesitamos a padres expertos en la competencia emocional. De esto trata este libro.

En ocasiones nos encontramos con padres o niños que no expresan sus emociones. Esto puede llegar a ser un problema. Pero debemos tener en cuenta que sentir y expresar no son sinónimos. Todos los seres humanos sentimos emociones, pero no todos nosotros expresamos las emociones (o por lo menos en todo momento). Si un niño no expresa sus emociones se puede deber a que no sabe qué emoción es (problema en la identificación), no quiere expresarla (es posible que tenga miedo a lo que puedan pensar los demás) o bien porque no puede expresarla (tiene serias dificultades para gestionar y expresar emociones). Generalmente, tenemos más dificultades para expresar las emociones desagradables, como el miedo, que emociones agradables, como la alegría. ¿Sabéis qué dicen los estudios sobre cuál es la emoción que peor gestionan los padres? La tristeza. Ver cómo nuestros hijos se sienten tristes y apenados es lo que peor llevan los padres y madres. No hay ningún problema en que los padres expresemos las emociones a nuestros hijos, todo lo contrario; pero lo que sí que es importante es que afrontemos nuestros miedos. «Cariño, ese perro que está en la acera me da miedo, pero debo pasar por ahí para llegar al coche». No debemos evitar dicha situación porque si no el niño entenderá que, si su madre o padre la evita, por algo será, y entonces la probabilidad de transmitir el miedo a nuestros hijos será mayor. Una de las cosas que define la madurez de los

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y APEGO

padres y las madres es la tolerancia para frustrarse y la capacidad para hacer duelos y aceptar pérdidas.



Además, los estudios encuentran que aquellos padres y madres que han desarrollado competencias afectivas y de autorregulación emocional en sus hijos, cuando estos son adolescentes y adultos, tienen menor probabilidad de caer en el consumo de drogas, tener conductas delictivas, comportamiento agresivo y, además, es un factor de protección contra el suicidio. No debemos olvidar que el suicidio es la segunda causa de muerte más frecuente en adolescentes. ¿Preparados para comenzar la aventura de este libro? Empezamos.