

FERNANDO ALBERCA

Cómo entrenar a su **dragón** interior

APRENDE A GESTIONAR LAS EMOCIONES DE TU HIJO



,

Índice

Portada

Dedicatoria

INTRODUCCIÓN

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS, DOS CONCEPTOS DIFERENTES

1. ENTENDER LAS EMOCIONES

La salud emocional es más importante que la inteligencia
Claves sobre lo que sentimos
El apoyo sobre el que crecen emocionalmente los hijos
Diecinueve características de las emociones
¿Qué le pasa a nuestro hijo al emocionarse?

2. CÓMO CONTROLAR LAS EMOCIONES DE LOS HIJOS

¿Se puede controlar una emoción que es involuntaria?
Dominar las emociones
Cómo explicarles las emociones
La importancia de los padres en las emociones de los hijos

3. EL MAPA EMOCIONAL

El valle emocional
El centro emocional
La cumbre emocional
La orquesta de las emociones

LAS EMOCIONES BÁSICAS

4. EL MIEDO

El individualismo
El temor
Cómo explicar qué es el miedo
Enseñar a gestionar el miedo
Actitud y reflexiones
Propuesta de acciones para los padres

Modos de detectar el miedo

5. LA TRISTEZA

El aislamiento

La pena

El pesar

Cómo explicar qué es la tristeza

Enseñar a gestionar la tristeza

Actitud y reflexiones

Propuesta de acciones para los padres

Modos de detectar la tristeza

6. LA IRA

El asco

El enfado

Cómo explicar qué es la ira

Enseñar a gestionar la ira

Actitud y reflexiones

Propuestas de acciones para los padres

Modos de detectar la ira

7. LA ALEGRÍA

El agrado

La serenidad

El contento

La aceptación

La compasión

El afecto

Cómo explicar qué es la alegría

Enseñar a gestionar la alegría

Actitud y reflexiones

Propuesta de acciones para los padres

Modos de detectar la alegría

TEST Y ANEXOS

8. TEST PARA PADRES E HIJOS

Identificación de las emociones (para hijos de seis a nueve años)

Identificación de las emociones (para hijos a partir de diez años)

Identificación de las emociones (para padres)

Conceptos emocionales (para padres)

9. LA INFLUENCIA EMOCIONAL DE LOS HÁBITOS

En los juegos

En las películas

En las lecturas

En los hábitos digitales

En los conflictos familiares

En el ámbito escolar

AGRADECIMIENTOS

Créditos

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

iRegístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

A nuestro hijo Álvaro de extraordinaria inteligencia, genialidad, humor, arte, sensibilidad, profundidad y bondad, espíritu libre —como su pelo—, dócil y firme para lo bueno.

INTRODUCCIÓN

Comunicarse es natural, pero hay que aprender las reglas que rigen esa comunicación para construir las frases que transmitan justo lo que pensamos.

Las emociones tienen su propio código, su gramática y su sintaxis, y si no aprendemos a gestionarlas apenas se entendería lo que queremos decir. Por eso, para lograr la felicidad familiar, es necesario como padres comprender las emociones de nuestros hijos y enseñarles a sacar lo mejor de ellos mismos, llegar con más fuerza y más lejos en sus objetivos, en sus sueños y en sus deberes. También podemos enseñarles a entenderse y aprovechar lo mejor que tienen tal y como son ya. Es parte de la educación que hemos de dejarles, porque, como decía Aristóteles, «educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto».

El XXI es, sin duda, un siglo digital, emocional y visual. Por tanto, la forma de educar a los hijos, lo que piensan y sienten, y su comprensión de cómo es la realidad para ellos sucede más por gestos e imágenes y por palabras más precisas. Sienten sensaciones, emociones y sentimientos que debemos enseñarles a distinguir y a administrar.

En la mayoría de los casos los padres de hoy hemos recibido —si es que la hemos recibido— una educación emocional parcial y confusa. De hecho, es muy común —no somos culpables de ello— que no sepamos distinguir conceptos como sensación, emoción, sentimiento, instinto, impulso, reflejo, aptitud y deseo. No solemos saber expresar la distinción entre muchas de las emociones que sentimos. Por ejemplo, no relacionamos egoísmo con miedo, cuando lo están; no solemos distinguir entre disgusto o enfado; no estamos seguros si los sentimientos o las emociones son involuntarios; ni siquiera tenemos claro las emociones que componen el mapa emocional humano ni su nombre.

Basta navegar por la red y recalar incluso en los puertos más o menos científicos de internet para darnos cuenta de que no coinciden ni en el número ni en el nombre de las emociones que dicen que sentimos. Si esto es así, ¿cómo vamos a ser capaces de expresar lo que sentimos si ni siquiera sabemos cómo se llama la emoción, el sentimiento o la sensación —tres conceptos de por sí muy distintos— que nos asaltan y mucho menos sabemos cómo recibirlos, aprovecharlos, gestionarlos y vivir bien con ellos?

El océano que cada persona necesita surcar en la actualidad es más emocional que racional, y por ello urge —para no ahogarse en tanto mar— aprender a navegar emocionalmente.

El XVII fue el siglo de la razón —Racionalismo—; el XIX, el del corazón —Romanticismo—; y en el XX, el de las guerras por motivos interesados y emocionales, se intentó unir la inspiración emocional y la lógica del esfuerzo —Generación del 27, por ejemplo, donde algunos poetas como Lorca, Juan Ramón Jiménez, Guillén o Cernuda nos decían que la emoción poética debía ser una naturalidad artificiosa, o donde pintores como Picasso defendía que la inspiración debía «pillarte» trabajando—, porque el siglo pasado estaba llamado a ser el de la unión de nuestra emoción y nuestro orden.

Se intentó unir pasión y trabajo, emoción y orden, pero el egoísmo y la tiranía de unos pocos empleó esta conjunción para imponer sus intereses por la fuerza y el resultado fue la guerra. Estallaron las contiendas más feroces enmascaradas en argumentos racio-emocionales y se manipularon discursos como la llegada al poder de Hitler o la decisión de lanzar la peor bomba en Hiroshima: dos hechos emocionales que buscaban satisfacer el afán de poder, el egoísmo, el narcisismo y la venganza: emociones humanas primitivas, como veremos.

La experiencia de un siglo de guerras fratricidas —como la española— y mundiales —en el fondo todas las guerras son fratricidas— debería enseñarnos que el poder de la emoción unido a la acción, la lógica unida a la imaginación, ha de dirigirse al bien de todos.

En eso estamos justo ahora: en hacer del XXI un siglo emocional y racional al tiempo. Más emocional si se desea, para contrarrestar tanta razón sin razón, pero que cuente también con lo que somos: orden, secuencia, análisis y acción.

El XXI, este del que somos responsables todos, está llamado a ser el siglo donde unidos —padres e hijos los primeros— comprendamos de una vez que tenemos solo una realidad, un cerebro, una inteligencia rectora —de la que no habla la teoría tan popular y seguida de las inteligencias múltiples— que dirige el tráfico de todas las inteligencias, que la inteligencia emocional es clave, como clave es la racional: que somos de ciencias y de letras, porque somos humanos.

En el siglo XVIII nos dijeron que lo importante era que fuéramos solo una mitad de lo que somos. En el XIX, que la mitad contraria. En el XX, que lo fundamental era manipular el cerebro emocional para que beneficiara excluyentemente a unos pocos y que conllevó la destrucción de lo que parecía indestructible. Ojalá este siglo sea, por fin, el del ser más completo, inteligente de verdad, bueno y, por ello, el del ser más humano.

En este contexto es donde surge este libro, convencido de que todos debemos aprender a gestionar mejor nuestras emociones unidas a nuestra razón, y educar más acertadamente a nuestros hijos —de cero a dieciocho años, especialmente— si queremos que sean felices y generen felicidad a su alrededor, les toque vivir lo que les toque.

Si hoy nuestros hijos son más emocionales que racionales —porque lo son—, más gestuales que verbales, enseñarles exige educarles emocionalmente: para entenderse mejor, gestionarse mejor y sacar lo mejor de sí mismos y de los demás.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS, DOS CONCEPTOS DIFERENTES

La emoción es involuntaria; la virtud, voluntaria.

Ética a Nicómaco, ARISTÓTELES

1

ENTENDER LAS EMOCIONES

En la Johns Hopkins University, los investigadores Watson y Morgan descubrieron que en los primeros meses de vida el niño manifiesta solo tres emociones: temor, rabia y amor. Bechterev encontró dos más: la satisfacción y la insatisfacción. Un par de años después, Bridges incrementó estas cinco emociones, añadiendo: celos, alegría, afecto, excitación, pena y gusto.

La madurez hace que las emociones —las nuestras y las de nuestros hijos— sean cada vez más variadas y cada vez más complejas. Esto es así porque según se desarrolla el aprendizaje emocional los estímulos, las asociaciones de ideas y las experiencias vividas son más ricas y se distinguen más matices. Se logran cifrar al menos sesenta emociones y sentimientos diferentes (cuarenta y una emociones y diecisiete sentimientos), agrupadas en trece grupos, todas ellos aglutinados en cuatro emociones básicas: el miedo, la tristeza, la ira y la alegría.

Todas las emociones son buenas, porque aportan riqueza, personalidad, sabiduría, posibilidad y capacidad. Pero la intensidad, frecuencia, inhibición y cambios en su forma de ser o actuar es lo que determina que haya en nuestros hijos un equilibrio o desequilibrio emocional y, en consecuencia, que las emociones les beneficien o perjudiquen en un momento dado de su vida, según el aprovechamiento de las mismas. De ahí, la necesidad de una educación emocional acertada como padres.

El componente emocional es la base de la felicidad de los jóvenes. Los sentimientos son los que alimentan lo más humano que tienen: la creatividad, la imaginación, los ideales, la superación, la esperanza, la síntesis, la confianza y el abandono en otro. Lo que una vez asegurada esta parte, permite aprovechar también la más instintiva y animal: la atención, la memoria, la razón y la lógica. Todo es humano.

En nuestros días, la emoción es mucho más necesaria que antes para la atención —esto es lo que significa que nuestro siglo sea emocional—. Hoy necesitamos, por ejemplo, sentir la pasión del profesor para cambiar la tendencia del fracaso escolar. Cultivar la razón sin emoción es intentar arar en el mar. El verdadero aprendizaje exige ambas; si no fuera así, sería solo repetición. Antes se aprendía sin tener que contar con la emoción del maestro porque teníamos la de la satisfacción del deber cumplido, la satisfacción de los padres a su vez satisfechos de un hijo que era buen alumno y que estudiaba cosas útiles para la vida: satisfacción, al fin al cabo; es decir, emoción.

Que ambas —razón y emoción— no son solo hermanas, sino siamesas, lo confirma el hecho de que cuando queremos reducir una emoción que nos paraliza utilizamos eficazmente la razón. Por ejemplo, si sentimos miedo al fracaso, recurriremos a la razón pensando que no será probable que ocurra o que si sucede no tendrá consecuencias graves. Y al contrario, cuando el exceso es de razón conviene acudir a la emoción

pensando en la satisfacción que lograremos al hacerlo o lo contento que otros se pondrán.

El componente más humano es emocional y es con el que nuestro hijo cuenta. Cuando le falla la razón, es la emoción la que le levanta. Por el contrario, cuando es la emoción la que fracasa, la razón apenas tiene fuerza para alentarle. La emoción es la que permanece y convierte el éxito en éxito, el fracaso en fracaso e incluso es capaz de transformar el fracaso en éxito. El componente emocional es la clave para entender realmente cómo es nuestro hijo y cómo actúa.

Una persona que quiera ayudar a otra inevitablemente debe, en primer lugar, conectar las sensaciones y las emociones, y después la razón. La emoción pesa más y es más generosa, de ahí su importancia para la solución de problemas racionales.

Desde finales del siglo pasado las emociones han sido objeto de numerosos estudios, quizá más relacionados con la medicina y psicología —neurología— y menos con la filosofía, sociología, educación y antropología. Así se han llegado a identificar los mecanismos neurológicos que intervienen en el comportamiento humano, pero ha faltado explicar cómo afecta en nosotros y en nuestra felicidad la cultura, el aprendizaje, la educación, la experiencia, las convicciones, la moral, las creencias, la inteligencia, la voluntad y la libertad, pese a que incluso estos atañen a la salud y a nuestra psicología y no al revés. Es decir, que la ansiedad daña más veces al estómago que el estómago dañado genera ansiedad.

Compartimentar el cerebro es una visión propia de una parte de él —solo la izquierda—, que clasifica lo que vemos y aprendemos. Pero la realidad no se deja clasificar con tanta facilidad. Ni siquiera somos solo cerebro, aunque a veces nos evalúen e intenten conocer por ello; igual que no solo somos piernas, brazos, ojos, cara o sexo. Somos mucho más. También cuerpo y espíritu muy ricos, gracias —entre otros elementos— a las emociones y sus infinitas combinaciones. Por eso podemos decir, aunque suene a trabalenguas, que el ser humano más humano debe ser todo humano: racional y emocionalmente humano.

Para entender a los hijos —en realidad, a cualquier persona— se ha de comprender primero lo que sienten —sus sensaciones, emociones, sentimientos e impulsos— para descubrir luego lo que piensan. Muchos padres se quejan de que sus hijos parecen herméticos. Pero todas las casas tienen una puerta, grande o pequeña, accesible o inaccesible. Hemos de encontrarla. Buscarla de verdad sabiendo que siempre está en la fachada emocional. Desde el corazón a la cabeza siempre, nunca desde la cabeza al corazón. Queremos querer a alguien primero y entonces le conocemos después, no al revés, aunque a veces lo parezca.

Para los padres de hoy las emociones se han convertido en el gran aliado, a pesar de que en ocasiones parezca que son el enemigo. Los hijos no suelen saber expresar sus ideas exactas, y por eso sus emociones son en realidad las que nos transmiten qué está pasando en su interior, con qué enemigos se enfrenta y con qué dragones cuenta para defenderse. Aprender a interpretarlas y enseñarles a ellos a gestionarlas es vital para el buen entendimiento entre padres e hijos.

—Jaime, ¿ya le has dicho a tu padre que has sacado un tres? —le pregunté.

—No. No puedo.

—¿No le has contado cómo te sientes, pese a haber estudiado?

—No le importará cómo me siento, le importará solo el tres y no creerá que he estudiado: es pura lógica, y a mi padre solo le importa la nota... y su lógica.

Al salir del colegio me hice el encontradizo con su madre que venía a recogerlo, antes de que este saliera de clase.

—Hoy Jaime quiere contaros una cosa que tiene muy fácil remedio, pero es bueno que os diga cómo se siente. Algo más importante que el hecho en sí.

—No me asustes, ¿qué ha pasado?, ¿qué ha hecho? —preguntó su madre.

—Nada malo. Es un chico estupendo.

—¿Una mala nota?

—Cree que os importa más la nota que cómo se siente, porque dice que ha estudiado mucho y solo se ha confundido.

—Lo mato. ¿Cómo va a estudiar si ha sacado una mala nota? Nadie que estudia suspende.

—Pero lo importante es que os lo cuente y no le deis mucha importancia a la nota en sí, porque él y yo vamos a hacer un plan para compensar pronto esa calificación. Escuchadle y consoladle, está muy preocupado.

—Y más que se va a preocupar cuando se entere su padre.

Al día siguiente le pregunté a Jaime sobre la reunión con sus padres.

—¿Qué tal?, ¿hablaste con ellos?

—Sí. Lo que le dije. Mi padre solo se preocupó por mi tres, pero yo al contarlo me sentí mucho mejor.

Jaime tenía catorce años cuando me dio esta gran lección.

LA SALUD EMOCIONAL ES MÁS IMPORTANTE QUE LA INTELIGENCIA

Para comenzar a entrenarse en el arte de la gestión emocional, recordemos primero que la inteligencia emocional es una cosa y la salud emocional otra muy distinta y más necesaria. La primera tiene que ver con la eficacia e indirectamente con la felicidad; y la segunda, con el equilibrio y más directamente con la felicidad.

Goleman —psicólogo estadounidense— describía la inteligencia emocional como la habilidad para motivarse, persistir ante la frustración, controlar los impulsos, demorar la gratificación y regular los estados de humor y la empatía. Relacionaba el éxito y la eficacia con la capacidad emocional de cada uno. Para él, la inteligencia emocional estaba formada por el conocimiento de las emociones —propias y de los demás—, su gobierno, la capacidad de expresarlas e interpretarlas y la capacidad de automotivarse.

Sin embargo, la inteligencia emocional tiene menor importancia que la salud emocional. Y esta a su vez es más importante que la inteligencia racional. Muchos eruditos sufren enfermedades mentales que les dificulta llevar una vida feliz, normal y sana. La salud mental es la tierra que acoge bien la siembra de la inteligencia racional. No hemos de perder este orden de prioridad, ahora que se habla tanto de inteligencia emocional y menos de salud emocional.

Según se entiende actualmente, los componentes de la salud emocional que los hijos —realmente todos nosotros— necesitan mantener son principalmente:

1. EL AUTOCONCEPTO

La valoración que cada ser humano tiene de sí mismo es la suma del concepto que cree que tienen sus padres, sus hermanos —si los tiene—, los adultos que le rodean en orden de afecto y, por último, sus iguales. De modo que la idea que tenemos de nuestros hijos influye directamente —con más peso que ningún otro elemento— en el concepto que ellos tendrán de sí mismos y, por extensión, en su salud emocional.

Es fundamental que los progenitores tengan una opinión de ellos positiva, que se sepan buenos, listos, capaces, responsables, que sepan también que se puede confiar en ellos pese a sus fallos y que se les admira por cualidades que ni siquiera creen tener.

2. LA AUTOESTIMA

Es decir, si piensan que son eficaces y valiosos. La forma de comprobar su autoestima es preguntarles cinco puntos fuertes que crean tener en su forma de ser. Si dudan más de diez segundos, su autoestima es más baja de lo que debería.

Una buena manera de mejorar la visión de ellos mismos es anotar en un papel treinta y cinco puntos fuertes suyos, todos positivos, y decirles cuándo vemos cada uno y lo orgullosos que nos sentimos. Este apoyo lo llevarán siempre consigo y les producirá consecuencias positivas, tanto en el ámbito personal, familiar, laboral o social.

3. EL AUTOCONTROL

Es decir, si nuestro hijo es capaz de enfadarse o alegrarse, tener miedo o estar tranquilo y reflejar esto en su rostro y apenas en sus manos o en sus pies. Si es capaz de esperar a que llegue el día de su cumpleaños para recibir el regalo que ha pedido o si es capaz de contenerse cuando desea algo en un momento preciso.

Se le puede ayudar en el autocontrol no dándole las cosas en cuanto las pide, no acudiendo en cuanto nos llama, exigiéndole que soporte el tiempo de espera y las ganas de satisfacer una necesidad. Por ejemplo, esperar un par de minutos delante de un vaso antes de beber cuando tiene mucha sed le ejercita el autocontrol emocional y vital.

4. LA AUTOMOTIVACIÓN

La motivación, incluso la interna, tiene un componente en su origen que la hace externa. Por ejemplo, nuestros hijos estudian más por el agrado que encuentran en la reacción de otros cuando aprueban que por el de ellos mismos. Digamos que necesitan descubrir a solas la fuerza de un primer empujón.

La automotivación que da salud emocional es la capacidad de encontrar un motivo por el que empezar algo. No necesariamente profundo, no necesariamente interior, no necesariamente de uno mismo. Basta cualquier cosa que permita movernos sin que necesitemos a otro a nuestro lado que nos convenza. Nos mueve otro, pero nos convencemos nosotros: esa es la automotivación saludable.

5. LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Es necesario que los hijos sean capaces de recibir los hechos positivamente, pese a que no sean como se habían imaginado. Los éxitos reales son siempre mejores que los soñados.

El juego y la convivencia diaria es una gran oportunidad para los padres de enseñar esto. Tolerar el tiempo, la opinión de los demás, la contrariedad. Por ejemplo, es una fantástica oportunidad y un aprendizaje básico enfrentarse a un plan malogrado y pese a ello pasarlo estupendamente, enseñándoles que no son las circunstancias ajenas a nosotros mismos las que hacen que el plan haya salido bien, sino nuestra actitud, nuestra reacción y nuestra positiva implicación.

6. LA ACEPTACIÓN DE SU PROTAGONISMO

Síntoma de buena salud emocional también es darse cuenta de que lo que le sucede en gran parte es consecuencia de sus actos y decisiones, en cuanto realmente lo sea. Debe entender que es protagonista de su vida: que la libertad, responsabilidad, obediencia, madurez, astucia, personalidad, prudencia, limitaciones, virtudes, inteligencia y emoción se cocinan en un mismo caldero. Conviene que se dé cuenta de que cuando elige, escoge también las consecuencias de sus elecciones.

7. LA INTERPRETACIÓN DE LA REALIDAD

Que todos nos equivocamos es un hecho. Lo importante es no perder la orientación cuando confundimos el camino. Errar y rectificar es de sabios; errar y negar el error, de necios. La única oportunidad que tenemos los seres humanos de acertar es admitir que nos hemos equivocado, reconocerlo y saber volver al camino correcto que hemos perdido.

Los hijos deben aprender a distinguir e interpretar, al menos lo suficiente, las señales que ese camino les va proporcionando. Necesitan entender que no pasa nada por reconocer la equivocación, y sentir que estamos orgullosos de que hayan sido capaces de hacerlo.

8. EL AFECTO

A los hijos les genera salud emocional sentirse queridos de verdad por sí mismos dentro de la familia, con independencia de sus defectos.

9. LA ASERTIVIDAD

Es síntoma de salud que aprendan a decir «no» en casa e incluso que se hagan unos expertos. Al fin y al cabo los padres esperamos que sean capaces de enfrentarse a los deseos de las malas amistades, de los estafadores y de los falsos líderes. El

entrenamiento de esa capacidad empieza siempre en el hogar. Somos los mejores *sparrings* con los que ellos se ejercitan. Es lógico entender que si se entrenan para el combate real de la vida, cuando luchen con nosotros también nos den algún golpe doloroso, sobre todo donde más daño nos hace, porque ellos nos conocen perfectamente. Cuestión de salud emocional. Además, ningún hijo encontraría fuerzas suficientes para formar su propia familia, para madurar y desarrollarse si no existieran esas pequeñas cosas desagradables que hacen —a pesar del cariño— a los padres insoportables e insoportables a los hijos.

10. LA EMPATÍA

Es muy saludable enseñarles a ponerse en la piel de otros. Pensar, por ejemplo, cómo pasará la noche el señor que duerme resguardado en un portal, y qué sentirá a las cuatro de la mañana. O cómo se sentirá la cajera del supermercado que frecuenta. O el profesor injusto: cómo se imagina su trabajo con alumnos como los que tiene.

11. LAS HABILIDADES SOCIALES

Por último, también genera salud emocional educar el mayor número posible de habilidades sociales, saber estar con personas de distintas edades, saber jugar con otros sin sufrir si no se elige su juego deseado, seleccionar por afinidad sus amigos, ser generosos, sensibles, amables, pacientes, positivos, saber escuchar más que hablar, mirar a los ojos y esperar cuando otros hablan.

CLAVES SOBRE LO QUE SENTIMOS

El ser humano nace con reflejos, emociones e instintos, junto a su capacidad de excitarse, conducirse, reaccionar y relacionarse. Con eso comienza a desenvolverse en la vida, a aprender, a madurar emocional e intelectualmente. Para entender mejor a nuestros hijos hemos de empezar por distinguir conceptos como el reflejo, el instinto, la aptitud, el impulso, las sensaciones, las emociones y los sentimientos.

EL REFLEJO

Es el movimiento que resulta como reacción a un estímulo. Por ejemplo, cuando un martillo de goma nos golpea levemente la rodilla y esta hace que se mueva la pierna —reflejo rotuliano—. Es básico y casi inmodificable de forma voluntaria.

EL INSTINTO

Es una reacción que tenemos previa a lo aprendido, pero que, pese a ello, se puede modificar mediante el aprendizaje, aunque a veces no lo parezca. Por ejemplo, el instinto

de conservación y el de reproducción.

Los instintos se moldean y modifican con la práctica y con la madurez. Y es precisamente esto lo que perfecciona cada vez más la respuesta instintiva de los hijos. Su personalidad se enriquece o empobrece por medio de sus hábitos, beneficiosos o perjudiciales.

LA APTITUD

Es la capacidad o habilidad que tiene el organismo cuando está preparado para hacer algo. Por ejemplo, cuando se dispone a saltar, distraerse o estudiar está en la aptitud adecuada de saltar, distraerse o estudiar.

EL IMPULSO

Son las sensaciones que sobrevienen cuando se tiene ya una aptitud determinada. Por ejemplo, las que experimentan al levantarse de la mesa de estudio si se están aburriendo o distraendo ante un libro que deben estudiar. Sienten un impulso fuerte que muchos hemos experimentado a menudo: también los que han seguido estudiando hasta sacar buenas notas.

Todos los instintos conllevan impulsos, pero los hay que obedecen a hábitos que no son instintos. Por ejemplo, el de pedir ayuda cuando se han acostumbrado —hábito— a que alguien les solucione el problema antes de intentarlo de nuevo ellos. O golpear una mesa cuando ya estaba nuestro organismo en aptitud preparado para hacerlo. O sentir un impulso sexual cuando se habitan a ver determinadas imágenes estimulantes pornográficas o sensuales. Sin embargo, un impulso que obedece a un instinto sería, por ejemplo, comenzar a comer con avidez cuando se tiene hambre y el organismo —jugos gástricos, vista, olfato...— está en aptitud de comer y seguir el instinto de conservación.

LA SENSACIÓN

Las sensaciones se crean y mueren en los sentidos externos. Son, en definitiva, cada impresión que reciben de la realidad por medio de cada uno de los sentidos. Por ejemplo, el frío o el calor son sensaciones que llegan a través del tacto. La emoción que puede provocar es involuntaria, de gusto o insatisfacción, depende de cómo sea y se sienta cada uno.

LA EMOCIÓN

A menudo pueden confundirse las emociones con los impulsos o con las sensaciones, pero son conceptos muy diferentes. Esto se debe a que la educación emocional no se ha preocupado de distinguir matices a la hora de expresarlos lingüísticamente. Así solemos decir «sensación de bienestar» cuando no suele ser una sensación, sino un cúmulo de ellas y una emoción.

Una emoción es más que una sensación. Es una agitación en el interior —con manifestación externa— involuntaria, pero consciente. Por ejemplo, el miedo, la ira o la euforia. Es una respuesta interna relacionada con los mecanismos viscerales y glandulares —el deseo, el placer anticipado de comer, la satisfacción o placer al hacerlo—.

EL SENTIMIENTO

Los sentimientos están en un lugar superior a las emociones. Es la actitud que se adopta voluntariamente ante varias emociones, por eso se equivocan los que dicen que no pueden evitar un sentimiento y aciertan los que dicen que no pueden evitar emocionarse. Por ejemplo:

- Sentir egoísmo (emoción) es involuntario, pero ser egocéntrico (sentimiento) es voluntario.
- Sentir atracción (emoción) es involuntario, pero amar (sentimiento) es voluntario.
- Disgustar o herir a alguien (emoción) es involuntario, pero odiar o vengarse de alguien (sentimientos) son siempre voluntarios.
- Sentir ternura (emoción) es involuntario; sentir gratitud (sentimiento) es voluntario.
- Sentir asombro (emoción) es involuntario; sentir admiración (sentimiento) es voluntario.

Lo voluntario no deja de ser natural, más humano, porque en él intervienen elementos de todo lo que somos cada uno. En los sentimientos se mueven conceptos tan importantes como la libertad y la responsabilidad, no así en las emociones. La libertad y la responsabilidad entran en juego cuando se decide qué hacer con las emociones.

EL APOYO SOBRE EL QUE CRECEN EMOCIONALMENTE LOS HIJOS

En el primer año de vida, cada niño aprende la mayor parte de las coordenadas de su Mapa Emocional. El aprendizaje comienza en el seno materno, antes incluso de nacer. Las emociones son, de algún modo, la banda sonora de cada uno de nosotros.

Pese a que las emociones acompañan siempre a nuestros hijos, las aprendidas, sentidas, experimentadas y asociadas durante sus primeros años y hasta los dieciocho tienen un peso mayor, porque tintan sus cimientos intelectuales y afectivos. Un árbol puede mudar las hojas, puede perder una rama, puede podarse indebidamente, pero lo que no puede es sobrevivir a la eliminación total de sus raíces.

Algunos autores creen que las emociones que se tienen desde niño se extienden como círculos concéntricos —como los que provoca una piedra en el agua— a lo largo de toda su vida, aunque quizá no sea exactamente así, porque el ser humano no está sujeto ni al determinismo de sus propias decisiones y actos ni al de sus propias emociones. Por eso,

siempre hay un momento en que podemos cambiar de dirección, aunque bueno será tener en cuenta que para quienes no están acostumbrados a ejercer la libertad, sino más bien dejarse llevar por la opción más cómoda, los círculos concéntricos de sus emociones sí actuarán toda la vida en la superficie del agua, donde han aprendido a moverse.

Desde bebés los hijos desarrollan una gran capacidad para entender las emociones. Antes de aprender a hablar, aprenden a distinguir las imágenes, la entonación, la voz y los gestos amistosos y amables. El miedo sentido de pequeños les durará mucho tiempo; la satisfacción, también. De ahí la importancia de los cuidados en los primeros meses de vida. Dejan, además de una huella física, una espiritual y afectiva. Lo mismo que el desarrollo cognitivo se ve influenciado decisivamente por el comportamiento del padre y, sobre todo, de la madre en los primeros seis meses —fundamentalmente con la forma de hablarle, jugar con él, mirarle y cogerle—, el desarrollo emocional también.

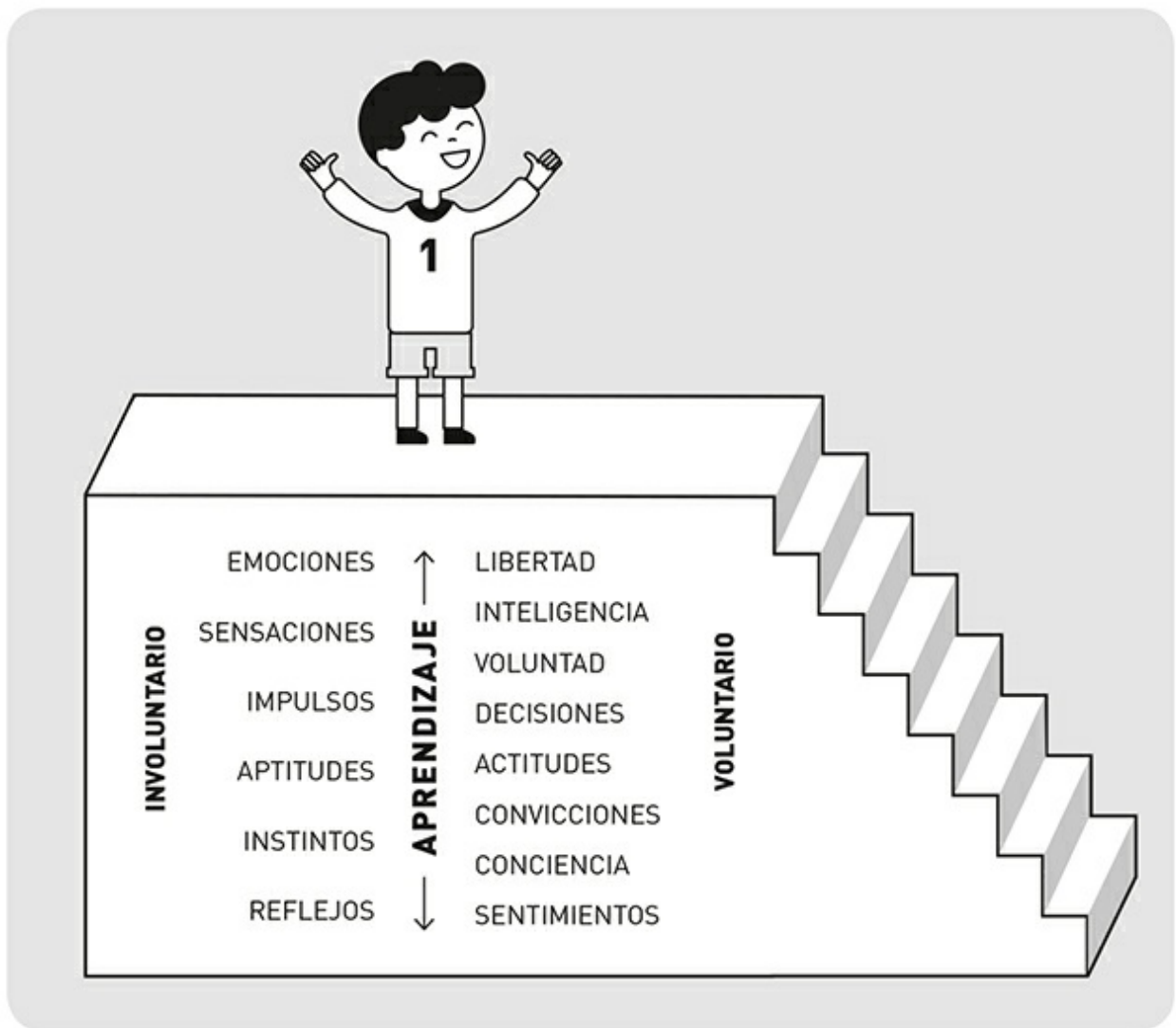


Figura 1

Todo niño y adolescente —de forma distinta, pero coincidentemente— se desarrolla apoyándose en elementos voluntarios e involuntarios que se unen en el aprendizaje. Entre los involuntarios cuenta con los reflejos, los instintos, las aptitudes, los impulsos, las sensaciones y las emociones; y entre los voluntarios, con los sentimientos, la conciencia, las convicciones, las actitudes, las decisiones, la voluntad, la inteligencia y la libertad.

Se trata de un material tan valioso que sería ingenuo e imprudente desaprovecharlo como hijo y también como padre.

DIECINUEVE CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

Como ya hemos dicho, vivimos en una cultura emocional y, sin embargo, la educación recibida en los colegios y en las familias ni ha sido ni es emocional, volcada tan solo hacia el hemisferio izquierdo cerebral —el racional, el lógico, el secuencial, el de la atención, la memoria y el análisis—, como si esto fuera lo fundamental para resolver los problemas principales de la vida.

Tampoco se trata de ser solo emocionales, como reacción a una cultura antigua racional, ni que las emociones rijan solas la vida, pero sí que dan la fortaleza suficiente para lograr una personalidad propia, seguridad y poder encontrar la fuerza de voluntad, la verdad y la libertad. Unas emociones que se relacionan, combinan y anidan teniendo en cuenta diecinueve rasgos:

1. La emoción es una reacción innata e involuntaria a un estímulo externo o interno que conlleva cambios orgánicos —ritmo cardíaco, dilatación de pupilas, respiración, etc.— y que junto a otras partes del cuerpo refleja la cara del ser humano en función de la combinación de los cuarenta y dos músculos faciales.
2. Todas las emociones son necesarias y buenas.
3. El valor de las emociones está en cómo las sopesemos y apliquemos o desechemos.
4. Son como los árboles: crecen con el sol y el agua, pero han de llegar hasta el interior para convertirse en savia. Aunque mucho sol los quema y mucha agua pudre sus raíces. Exigen, pues, equilibrio.
5. Comienzan ya a sentirse en el vientre materno.
6. Si se gobiernan mal generan desequilibrio, bloqueo, ineficacia, pobreza interior, malestar, descontrol, desprestigio, soledad e infelicidad; bien gobernadas, por el contrario, generan sus opuestos.
7. Primero sentimos emociones, luego pensamos ideas y, por último, actuamos. Los actos que repetimos son los que nos hacen mejores o peores.
8. La acción que sigue a las emociones o la búsqueda de las circunstancias para que se repita la emoción —por reincidir en las sensaciones que conlleva— pueden ser

- voluntarias, porque entra en juego la inteligencia, la voluntad, la libertad o la renuncia de ellas, que es lo mismo.
9. Para todo, primero hay que conectar las emociones, y luego lo demás.
 10. Las emociones unen los instintos a la libertad y dan impulso a nuestra acción.
 11. Convierten los recuerdos en combustible para vivir.
 12. Generan motivación, nos enriquecen, nos hacen flexibles, únicos, imprevisibles y nos hacen llegar más lejos en nuestras metas. Soñar con objetivos más altos evita la rutina y nos da fuerza y resistencia ante los obstáculos, al tiempo que nos otorga variedad de recursos para superarlos.
 13. Hay que tender a repetir las emociones para crear en nosotros un hábito.
 14. A partir de los ocho o nueve años aumenta la intensidad de todas las emociones. Se van haciendo más complejas, combinándose entre ellas, hasta llegar incluso a originar otras nuevas.
 15. Todo lo que perciben los sentidos y todos los hechos y acontecimientos provocan emociones.
 16. Las emociones nunca se han de reprimir, sino sopesarlas, descargarlas o ubicarlas.
 17. Para vivir mejor hay que aprender a conocer y expresar las emociones.
 18. Estamos en un siglo emocional, sin embargo, la comprensión de las emociones, la expresión de las mismas y la educación recibida en torno a ellas es muy pobre.
 19. Aprender a gestionarlas nos da salud, eficacia y felicidad.

¿QUÉ LE PASA A NUESTRO HIJO AL EMOCIONARSE?

Hemos dicho que las emociones que los niños y adolescentes sienten tienen siempre una reacción en sus cuerpos. Más o menos notable, pero evidente si sabemos dónde mirar. Saber si nuestro hijo está sintiendo vergüenza es fácil observando su cara o sus movimientos —nerviosismo—. Sin embargo, otras emociones no son tan visibles porque las reacciones que provocan tienen su manifestación en el interior, por ejemplo:

- ✓ El corazón le late más rápido y con mayor fuerza.
- ✓ Las venas del tórax se le contraen mandando sangre con más fuerza a su corazón, llegando menos al aparato digestivo y a otras partes de su tronco —disminuyendo su actividad—, porque le llega más sangre a los músculos, pulmones, piel y al cerebro.
- ✓ Sus glándulas suprarrenales vierten más adrenalina y se estimulan su corazón y pulmones.
- ✓ Sus músculos se hacen más sensibles y le afecta menos el cansancio.
- ✓ Se estimula su hígado para verter más glucógeno, que es la gasolina de los músculos.

Cuando nuestro hijo siente vergüenza, pese a la naturaleza incómoda de esta emoción, desea comunicarla y que un receptor seguro y fiable —que no conlleve peores riesgos—, la perciba y le acompañe, le consuele y le ayude a gestionarla en la medida que pueda convenirle o necesitar.

Hay quienes no comprenden a otros o no comprenden lo que les sucede, y no por falta de interés, sino porque no han aprendido a distinguir ni a interpretar las emociones de esos otros ni a gestionar las propias. Y entre ellos están los que tienen más riesgo de violencia, de insolidaridad, de corrupción y de crueldad.

2

CÓMO CONTROLAR LAS EMOCIONES DE LOS HIJOS

Controlar equilibradamente las emociones influye en una mayor eficacia, capacidad de decisión, motivación, difusión y relación. Ya dije en otro de mis libros que una vida afectiva desordenada y anárquica desordena también la intelectual; absorbe toda energía y así la claridad de ideas, de reflexión y de voluntad queda mermada o eliminada. El control emocional es, por todo ello, una necesidad del ser humano para:

- ✓ Evitar un exceso de perturbación, un exceso de agitación interna.
- ✓ Asegurar que la emoción acabe en una acción.
- ✓ No convertir la emoción en un fin en sí mismo. Por ejemplo, hay gente que le encanta enamorarse, pero no llega nunca al sentimiento del amor, y más que querer a alguien desea simplemente las sensaciones que le provocan.
- ✓ Dar eficacia.
- ✓ Permitir un comportamiento recto.
- ✓ Posibilitar la salud mental.

Antes de proseguir es necesario aclarar que controlar las emociones no es reprimirlas o extinguir los sentimientos que las conforman. Por el contrario, intentar contenerlas puede llevar a que se manifiesten más físicamente —se psicomaticen—, porque el cuerpo exterioriza aquello que en la cabeza bulle sin salida. De hecho, un exceso de control emocional puede acarrear consecuencias negativas: como un pico de estrés, de ansiedad, el bloqueo sentimental e intelectual, o puede mermar la capacidad de relaciones personales si esta represión emocional es continua.

Para aprovechar las emociones positivamente, la solución tampoco es dejarlas crecer sin más, lo que tendría también consecuencias graves. Se trata, por tanto, de aprender a gestionarlas con las indicaciones que requieran y que específicamente propondremos al hablar de cada una.

¿SE PUEDE CONTROLAR UNA EMOCIÓN QUE ES INVOLUNTARIA?

Por supuesto que sí; de dos formas básicas: no expresándolas o aprendiendo a sentirlas de modo distinto. La segunda parece más conveniente, aunque a veces la primera es la necesaria, dependiendo de algunos aspectos esenciales que apuntamos a continuación:

- Las emociones no deben inhibirse, porque hacerlo lograría el efecto contrario: remarcarlas aún más. Se trata de aprender a sopesarlas adecuadamente y

aprovecharlas en función de un objetivo superior a ellas que les conduzca a un bien real. Es decir, que se conviertan en un medio más o menos indirecto de felicidad y realización (plenitud), algo superior a la propia emoción.

- Hay que evitar una trampa en la que a menudo muchos adolescentes caen: convertir la emoción en el fin. Así, por ejemplo, hay quienes les gusta estar enamorados más que amar, porque les parece más «emocionante». Amar de hecho les parece más aburrido y demasiado esforzado y poco natural. Evidentemente, porque es más voluntarioso y valioso precisamente por eso (más adelante veremos que el enamoramiento es una emoción involuntaria y el amor, un sentimiento voluntario).
- Tampoco deben reprimirlas, sino aprender a expresarlas de manera adecuada. Quienes las expresan bien generan en los demás más confianza y una mayor disponibilidad a contar sus propias emociones; se abren más, evitan conflictos y son más amables.
- Buena parte de las emociones se perciben externamente porque tienen manifestaciones en el cuerpo y en el comportamiento. Se perciben más cuanto más expresivo y emotivo se sea; es decir, conforme se va creciendo. Así presenciaremos cómo en el desarrollo madurativo los hijos experimentan cuatro picos de expresividad en sus emociones, cuatro momentos en los que estas se manifiestan más externamente: a los tres años, a los doce, en la adolescencia alta y en su ancianidad, si tenemos la suerte de vivir lo suficiente como para compartirla.

A cualquier edad los hijos precisan controlar sus emociones y sus sentimientos, y aprender a expresarlos o no según el momento y el contexto. La prudencia dictará el modo, el tiempo y las personas a quienes se han de expresar sin riesgo para que nos conozcan y puedan ayudarnos mejor.

Han de saber también que siendo siempre buena la emotividad, un exceso de la misma les podría provocar mayor susceptibilidad, angustia, sufrimiento, ansiedad, frustración, individualismo y soledad. Por eso, controlar el nivel de las emociones se convierte en parte esencial del aprendizaje básico para niños y adolescentes hasta los dieciocho años, antes de que lleguen a adultos y tengan dificultades para madurar felizmente.

DOMINAR LAS EMOCIONES

Podemos enseñar a los hijos a seguir ciertas pautas para que sepan controlar las emociones que deseen minimizar en un momento dado sin que por ellas deban sentir culpa, porque como ya hemos dicho son todas involuntarias.

- Si quieren reducir la magnitud de una emoción han de dejar de pensar en ella, pero sin esforzarse demasiado ni con insistencia en rechazarla (cualquier idea que

pretendan censurar suele grabarse o volver con más fuerza). Más vale que la intenten razonar más que despejarla de su cabeza.

- Cuando tengan un pensamiento negativo, deben pensar en otro positivo. Si sienten que alguien les desprecia, que piensen en que otros les quieren; si temen pasar vergüenza, que piensen que, pese a ello, triunfarán, que se imaginen haciéndolo, que entiendan que todo pasará pronto y estarán descansando sin preocupación.
- Acostumbrarles a escribir sus pensamientos negativos junto a sus correspondientes positivos, y pensar en estos últimos cuando surjan los primeros.
- Si a pesar de lo dicho se instalan en su mente pensamientos negativos, que deberán verbalizar entonces expresiones como: «¡Ya está, se acabó!», «No es para tanto», «Hay gente que vive feliz con ese mismo obstáculo»...
- Deben poner nombre a las emociones y sentimientos que tienen en cada momento. Es fundamental ayudar a concretarlos, parcelarlos, limitarlos y hacerlos más vencibles o sustituibles.
- No tienen que darle importancia, por extraña o extrema que sea la emoción, sino centrarse en actuar como deben.
- Tienen que huir de los excesos de comida, bebida y uso de tecnologías. Reducir cualquier tipo de adicción les ayudará a controlar el resto de su vida, intelectual y emocional.
- Deben acostumbrarse a no huir de los problemas (empezando por los más pequeños), sino afrontarlos y resolverlos antes de que crezcan.
- Que se habitúen a no culpar a nadie, aunque otros tengan la culpa.
- Cuando estén sintiendo la emoción que no desean, han de contaminarla con otra más adecuada para que ambas se mezclen y la primera se solape con la nueva perdiendo su fuerza negativa. Deben persistir, añadiendo el mayor número de detalles a la nueva emoción y sensaciones agradables hasta que esta cubra la anterior y la sustituya.
- Que analicen la causa que les hace sentir la emoción que desean desechar en ese momento sin sentirse culpables. Si ya saben que no les conviene alimentar una en un sentido determinado, no tienen que unirla a la culpa, a la preocupación ni al temor, porque se grabará aún más.
- Que acepten que son como son y tienen, pese a ello, muchas más cosas buenas que malas; a veces no por mérito propio, sino que han sido creados así. Lo peor de este mundo siempre pesa mucho menos que lo mejor.
- Que piensen que mejorar es posible y que desviar esa emoción aún lo es más.
- Que se distraigan. Ver una película de suspense, por ejemplo, o buscar otro entretenimiento que les mantenga activos.
- Que hagan más ejercicio físico, aunque solo sea andar rápido; el objetivo es cansarse haciéndolo.
- Aconsejarles que pongan la cara que pondrían si estuvieran sintiendo la emoción contraria que desean eliminar. Si, por ejemplo, están preocupados, que pongan la

- cara que pondrían o han visto a otros cuando nada les preocupa.
- Si aún no lo han logrado, recomendarles que aprovechen nuestra experiencia como padres y nos cuenten (si es prudente hacerlo) la emoción que quieren desechar.

CÓMO EXPLICARLES LAS EMOCIONES

En primer lugar, con el lenguaje adaptado a la edad del niño o adolescente y al estilo propio de la familia, porque cada una tiene el suyo propio. Hay que decirles que:

- Las emociones son reacciones del cuerpo a sus pensamientos.
- Son un entramado de sensaciones que tiñen de color, riqueza y singularidad la vida.
- Alimentan la personalidad y les hacen vivir más humanamente, más conectados, más relacionados, y con una vida más intensa.
- Les posibilita prepararse para cualquier esfuerzo y para disfrutar de cualquier logro.
- Todas son imprescindibles: el acierto es aprender a diferenciarlas, a expresarlas y a gestionarlas.
- Todas son útiles. Unas hemos de aprovecharlas de una forma y otras de otra.
- Son reacciones involuntarias formadas por muchas sensaciones que les hacen disfrutar más de todo lo que piensan y sienten.
- Les permiten demostrar lo diferente que somos unos de otros; es decir, que ellos (como todos) son únicos e irrepetibles.
- Siendo todas buenas, hay que saber reconducirlas según el momento, saber qué hacer con ellas para que les hagan mejores en lugar de peores. Para que no les estorben, sino que les sirvan para ser más felices y hacer felices a los que más - quieren.
- Les dan fuerza, la gasolina para llegar donde necesiten ir.
- Les preparan para hacer las cosas mejor.
- Les permiten correr más, saltar más, disfrutar más, pasarlo mejor y hacérselo pasar mejor a los demás.
- Les permiten ser más valiosos, más capaces y mejores.
- Les permiten cansarse menos y aguantar más.
- Les permiten disfrutar más de las películas y de los juegos.
- Les permiten ganar más veces y no pasarlo tan mal cuando pierden.
- Les permiten vivir mejor, unirse más a su madre, a su padre, a sus abuelos y hermanos, a sus amigos: a todos los que quieren.
- Les hacen escapar de muchos peligros.

Aunque las emociones son ricas y muy diversas, sutilmente distintas algunas —para ello hemos compuesto el Mapa Emocional que más adelante describiremos—, es bueno que tengan una idea clara de algunas de las que sienten o pueden sentir. Para ello convendrá remitirles a las que mejor conocen para que entiendan algunos ejemplos como:

- ✓ Sentir vergüenza
- ✓ Estar solos
- ✓ Desear tener lo que tienen otros
- ✓ Enfadarse
- ✓ Sentir miedo
- ✓ Estar preocupados por algo
- ✓ Sentir que puede pasarles algo malo
- ✓ Aburrirse
- ✓ Recibir una sorpresa
- ✓ Estar tristes
- ✓ Hacerles ilusión algo
- ✓ Cansarse
- ✓ Sentir asco
- ✓ No gustarles algo
- ✓ Tener la culpa de algo
- ✓ Sentir cariño
- ✓ Estar bien
- ✓ Estar tranquilos
- ✓ Estar contentos
- ✓ Estar satisfechos con lo que han hecho o han sabido
- ✓ Alegrarse de ver a alguien o de ir a un sitio
- ✓ Ser valorados
- ✓ Ser queridos
- ✓ Tener amigos

Y explicarles, además, que todas estas se agrupan en cuatro emociones básicas, como cuatro dragones que tienen en su interior y que pueden convertirse en sus verdaderos amigos y aliados, que les defiendan y preparen para vencer cada día, y que son el miedo, la tristeza, la ira y la alegría.

LA IMPORTANCIA DE LOS PADRES EN LAS EMOCIONES DE LOS HIJOS

Como sucede en todo lo referente a la educación, el comportamiento de los padres, sus reacciones, su control, la exteriorización de las emociones influye directamente en el

modo y la frecuencia de expresar los hijos las suyas propias y sus sentimientos. La forma de gestionar estas en estado de miedo, tristeza, ira y alegría es el principal aprendizaje emocional y sentimental de los hijos, especialmente si se trata de niños inteligentes y sensibles, es decir, que captan mucha información de cada uno de sus sentidos en gestos, quizás, imperceptibles para otros.

Ha de tenerse en cuenta que la reacción que desencadena una emoción —incluso la reacción fisiológica— tiene su origen en su mayor parte en una reacción aprendida y de imitación: es más educacional que genética o instintiva. La emoción es instintiva, pero la reacción, sobre todo externa, es más adquirida que innata.

Los niños aprenden a expresarse emocionalmente igual que aprenden a hablar, a comportarse, a salirse con la suya, a llamar la atención, a buscar afecto o a responder al cariño: por imitación, experiencia, asociación de ideas e interpretación de modelos.

3

EL MAPA EMOCIONAL

La teoría más extendida en la actualidad es que hay cuatro emociones básicas, representadas todas ellas en la exitosa película de animación *Del revés (Inside out)*: miedo, tristeza, ira y alegría —a las que el filme añade el asco, aunque en realidad esta es más bien una emoción incluida en la ira—. Estas cuatro han ido evolucionando y formando variaciones hasta dar origen a los trece grupos emocionales que conforman un total de cuarenta y una emociones y diecinueve sentimientos en cada ser humano.

Es importante darse cuenta de que no son emociones independientes sin más, sino que cada una de ellas tiene su papel y lugar respecto a las otras. Todas tienen relación cuando se ordenan adecuadamente, todas forman un valle emocional, un centro por el que se asciende y se coge fuerza en la escalada y una cumbre final.

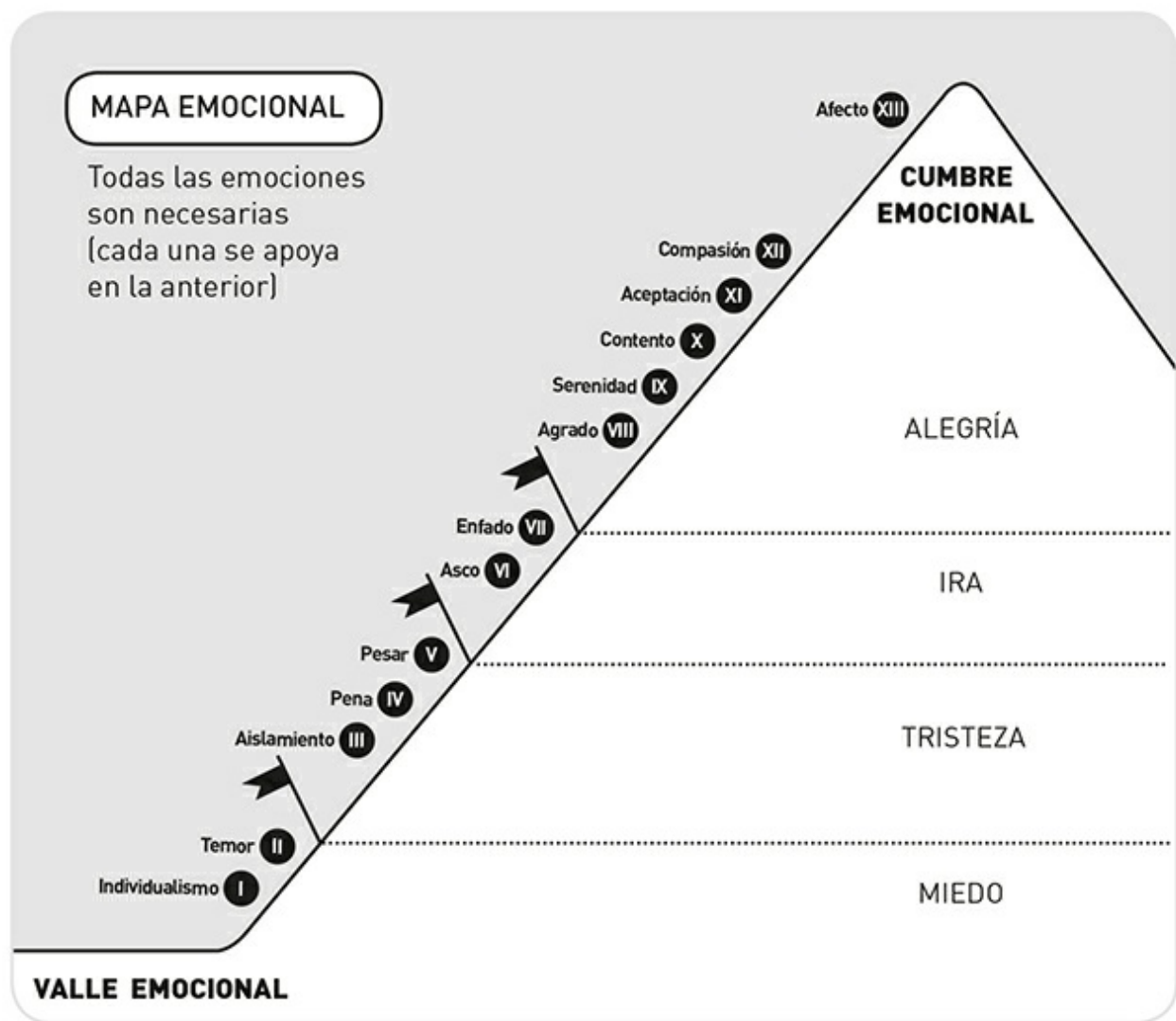
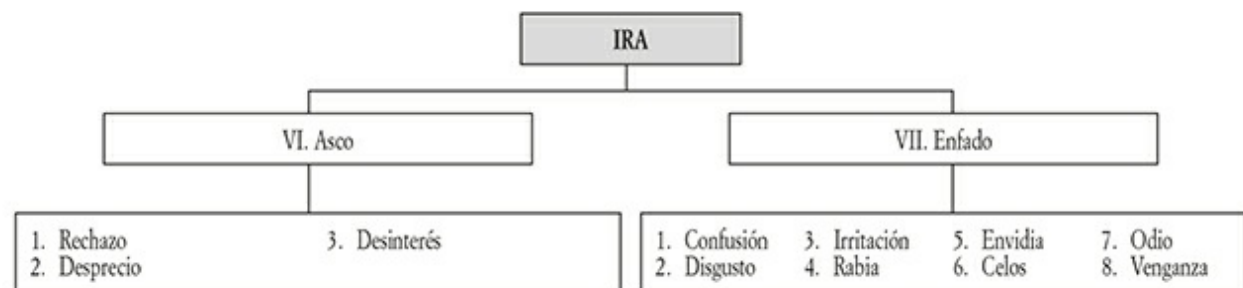
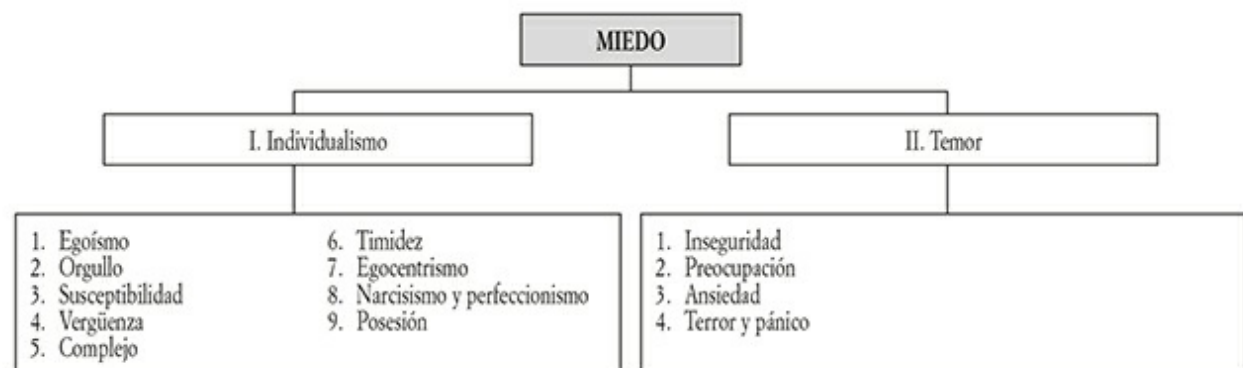
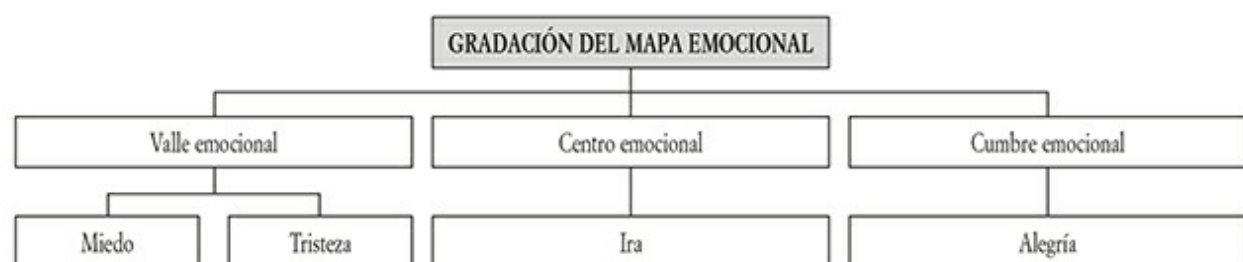


Figura 2

Todas y cada una de ellas son necesarias para conquistar la cumbre, el Everest de nuestra emoción y en buena parte de nuestra vida. Una escalada según la cual una exige la existencia de la anterior. De forma que, por ejemplo, un hijo no siente «pertenencia» si no se siente reconocido primero y valorado después. O no siente «gratitud» si antes no aprendió a sentir ternura, empatía y piedad. O no siente «admiración» por sus padres — o una idea, una convicción o una creencia— si antes no percibió asombro y sorpresa ante ellos.





Como ya hemos explicado en los dos capítulos anteriores, es imprescindible diferenciar entre emociones y sentimientos. Las primeras son un conjunto de sensaciones involuntarias que tienen como reacción manifestaciones corporales, mientras que los sentimientos requieren para formarse un conjunto de emociones que provoquen una actitud y una disposición voluntaria ante esas emociones que conlleven una acción.

EL VALLE EMOCIONAL

Hay una serie de emociones que están en lo que llamamos valle emocional. Son las que surgen y alimentan a su vez la parte más primitiva de los sentimientos y emociones. Sobre ellas se edifican el resto.

Se asciende desde ellas hacia la cumbre, de forma que en la base está el miedo y arriba del todo la alegría. Y más concretamente dentro del miedo su base emocional es el egoísmo y su opuesto, en la cumbre, el amor.

El valle lo conforman dos dragones: el miedo y la tristeza. Y el primero se divide también en dos grupos emocionales: el individualismo y el temor. Y estos a su vez en emociones —egoísmo, orgullo, susceptibilidad y vergüenza— y sentimientos —complejo, timidez, egocentrismo, narcisismo, perfeccionismo y posesión—.

Este grupo gira en torno al Yo. Es bueno en las emociones y resulta un obstáculo en los sentimientos. Cuando un hijo piensa en sí mismo cree que nadie piensa en él, y si siente narcisismo o perfeccionismo teme que nadie vea lo bello, bueno o perfecto que es.

Junto al individualismo está el temor, compuesto de las emociones inseguridad, preocupación, ansiedad y terror y pánico.

La otra vertiente del valle es la tristeza, que se divide a su vez en tres grupos emocionales: el aislamiento, la pena y el pesar.

— El primero se divide en emociones como la incomprensión, la exclusión y el desamparo y por el sentimiento de soledad.

- El segundo está dividido en emociones (desaliento y desánimo, cansancio y aburrimiento, melancolía, nostalgia y por el sentimiento del hundimiento).
- El tercero está compuesto por la emoción de culpa y el sentimiento del remordimiento.

EL CENTRO EMOCIONAL

Al llegar al centro emocional ya se han superado el miedo y la tristeza. Estas sirven de inicio para progresar hacia la cumbre, pero aún queda un arduo trecho, con asentamientos cruciales. En este centro el dragón que se debe entrenar es el de la ira. Con dos grupos emocionales como propiedades: el asco y el enfado.

- El primero lo componen las emociones de rechazo, desprecio y desinterés.
- El enfado a su vez lo conforman las emociones de confusión, disgusto, irritación, rabia, envidia y celos, y los sentimientos voluntarios de odio y venganza.

En ciertos casos los celos —involuntarios— no son malos si no generan odio ni venganza —voluntarios—. Sentir celos de un hermano es natural y bueno si se aprende a asumir primero que no queda más remedio que compartir el afecto de la madre y del padre, hasta el punto de llegar a cuidar mucho del hermano pequeño para ganarse la admiración de los progenitores. Se pasa de asumir la obligación de compartir a descubrir las ventajas de tener con quién compartir y disfrutar de lo compartido.

Por su parte, la venganza empieza con la confusión. Este sentimiento se puede detener a tiempo si se manifiesta solo en la cobarde difamación y la calumnia de aquel a quien se envidia.

LA CUMBRE EMOCIONAL

Tras superarse el miedo, la tristeza y la ira se está preparado para disfrutar de la alegría. Queda lo más difícil, pero lo mejor: ascender hasta la cumbre. Para ello es preciso que se aprenda a hacer un último y meritorio esfuerzo.

La cumbre emocional la forma la alegría. Y es tan rica que en ella hay más grupos emocionales que en ninguna otra emoción básica.

- El agrado. Recoge las emociones de asombro y sorpresa, atracción, deseo, excitación, ilusión y entusiasmo y, por último, placer. Junto a ellas, el sentimiento voluntario de admiración.
- La serenidad. Formada por las emociones de alivio y tranquilidad.
- El contento. Se encuentran aquí las emociones de satisfacción inmediata y la de la euforia, y el sentimiento de la satisfacción a largo plazo.

- La aceptación. Compuesta por las emociones de sentirse reconocido, valorado y el sentimiento de pertenencia.
- La compasión. Con las emociones de la ternura y la piedad, y los sentimientos de la empatía y la gratitud.
- El afecto. Ubicado en el pico de la cumbre y formado por las emociones de compañerismo, afinidad y complicidad y el enamoramiento. Y por los sentimientos de amistad, compromiso y, el mayor de todos, el punto más alto: el amor. Y entre todos ellos, el Amor con mayúsculas.

LA ORQUESTA DE LAS EMOCIONES

Cada hijo debe llegar a ser el verdadero director de la orquesta que toca con su vida. De la música que ofrece con sus emociones y sentimientos. La libertad y la responsabilidad le exige ser el protagonista, no renunciar a su batuta, aunque para ello, como cualquier director que se precie, ha debido escuchar detenida y humildemente a muchos otros: sus padres, sus abuelos, sus buenos consejeros, sus amigos...

La batuta realmente es su libertad. Con ella acompasa, corrige, avisa, prepara y manda. No es solo una cuestión de elecciones, de posibilidades de movimiento, eso es solo superficial; es una cuestión de armonía, de arte, de ética —que en la antigüedad llamaban el arte de vivir—, de liderazgo, de responsabilidad, de riesgo, de acierto, de energía y de equilibrio.

El escalón —la tarima— donde se sube para que todos lo vean son sus reflejos, sus instintos, sus aptitudes, sus impulsos y sus sensaciones. Aquel material involuntario en el que según describimos en la figura 1, se apoyaba nuestro hijo para crecer emocionalmente y por extensión humanamente.

Cada músico es una fracción de su voluntad, una pequeña parte esencial para el resultado final. La posición corporal de cada músico —es decir, sus manos—, la posición de sus dedos, la forma de conducir el aire es la inteligencia emocional de nuestro hijo. El espíritu que parece no verse, pero sin el que el sonido no saldría o, al menos, no se manifestaría.

La partitura y el sonido en sí del instrumento es la inteligencia racional: la secuencia de notas y su disposición ordenada en la partitura, y el proceso de construcción del instrumento que asegura su sonido.

La fuerza con la que se golpea un tambor, un triángulo o unos platillos, el modo de tocar, la intensidad del sonido de cada instrumento es cada uno de los trece grupos emocionales —individualismo, temor, aislamiento, pena...— con sus correspondientes emociones.

Las secciones de la orquesta —cuerda, viento, percusión...— son los diecinueve sentimientos, emociones unidas voluntariamente en una misma sección de la orquesta.

Todo lo que suena en conjunto, es decir, la sinfonía resultante, es la razón de ser de la vida. Y el director, nuestro hijo, el responsable de todo.

LAS EMOCIONES BÁSICAS

Los dragones de la suerte son criaturas del aire y del buen tiempo, de una alegría desenfrenada y, a pesar de su colosal tamaño, ligeros como una nubecilla de verano. Por eso no necesitan alas para volar. [...] Quien escucha alguna vez su canto, no lo olvida en la vida y sigue hablando de él a sus nietos.

La historia interminable, MICHAEL ENDE

4

EL MIEDO

El miedo es una reacción del organismo ante la que nuestro hijo entiende que conlleva un verdadero peligro. Ya hemos dicho que es una emoción básica compuesta de muchas otras distintas, diferentes todas entre sí, pero conectadas en su naturaleza. Por ejemplo, el egoísmo, el perfeccionismo, el hecho de que vaya a lo suyo, de que parezca que no le importa nada más, la inseguridad o la ansiedad están relacionadas en un punto común que es el miedo.

—Mamá, ¿puedes darme alguna medicina que sirva para el miedo?

Julio era un niño muy listo y mucho más sensible de lo que muchos advertían. Se habían trasladado a una nueva ciudad hacía tan solo un año. Tenía siete cuando, dispuesto a salir de su casa hacia el colegio, le dijo eso a su madre.

Los hijos se sienten susceptibles cuando creen que son amenazados, cuando se cuestiona su valía o cuando se ataca el concepto que tienen de ellos mismos. Sienten vergüenza cuando temen hacer el ridículo, cuando creen que se ríen de sus torpezas, de sus posibles equivocaciones, cuando piensan que no son valorados ni apreciados por cometer un error.

El miedo lo forman el individualismo y el temor. El primero normalmente pasa desapercibido como emoción, pero, sin duda, es la base que explica muchos de los comportamientos y manifestaciones emocionales de nuestros hijos.

EL INDIVIDUALISMO

Es la tendencia a opinar, a pensar y a actuar de nuestro hijo sin tener en cuenta a nadie, considerando que no debe someterse a las normas que afectan a otros o incluso a las que todos deben cumplir a su edad.

Está formado por el egoísmo, el orgullo, la susceptibilidad y la vergüenza, emociones que hay que saber identificar cuando estas aparecen para distinguirlas y gestionarlas de forma común a las que indicaremos para el resto del miedo, porque no dejan de ser una parte de él y, por tanto, exige de los padres una reacción conjunta y, sobre todo, una acción preventiva.

Las emociones del individualismo forman una escala de intensidad, es decir, si el egoísmo aumenta se siente orgullo, si este aumenta entonces a nuestro hijo le llega la susceptibilidad, y si esta crece siente vergüenza. Todas ellas involuntariamente, todas buenas en sí y todas útiles para preparar su cuerpo y su mente para algo más importante: evitar o soportar un error, por ejemplo.

Es conveniente, por tanto, que los hijos sientan vergüenza. No hemos de evitarles las ocasiones en que puedan experimentarla, basta acompañarles en su emoción e intervenir solo cuando esta les supere. Es entonces cuando debemos ayudarles a racionalizarla y apelar a su razón para enseñarles a disminuir la intensidad de su emoción —como cuando se apaga el fuego antes de que se salga el agua hirviendo de una olla—.

El padre de Marta, una niña de siete años, se levantó de su asiento en el patio de butacas, requerido por la profesora alarmada ante el bloqueo de Marta y su negativa a salir. Pronto llegaría el turno de su hija, que debía tocar en público una pieza al piano que había ensayado en casa desde hacía semanas.

—¿Qué te pasa, Marta? —le preguntó su padre.

—Que me da mucha vergüenza y no puedo salir, no quiero.

El orden de sus sensaciones era vergüenza, sentir que no podía y, en consecuencia, no querer salir. El motivo, lo que intentaba evitar, era el miedo al fracaso, al ridículo, al desastre, a quedar mal y a no ser apreciada, en definitiva, a no ser querida como pretendía con su actuación. Era fácil sucumbir a su miedo y librarla de la vergüenza. ¡Qué más daba que tocara aquella pieza infantil! A nadie le importaría que se saltara su intervención. Pero esta era una oportunidad única para enseñar a Marta cómo vencer al miedo y gestionar su vergüenza.

—No te preocupes. Has ensayado mucho y lo hacías estupendamente: si quieres no salgas, nos vamos a casa y no pasa nada, pero si sales y tocas lo que sabes habrás vencido. No debes temer nada, nada puede pasarte. Es lógico que hasta que empieces a tocar estés nerviosa; nada pierdes si lo dejas, salvo la oportunidad de vencer el miedo. Si sales puedes hacerlo seguramente muy bien y luego nos vamos a celebrarlo a la pastelería de enfrente, todos juntos: mamá, tú, yo y tus hermanos, lo hagas como lo hagas. Tú decide lo que quieras: nosotros estamos contigo.

El padre se quedó con ella entre bambalinas mientras Marta salía al escenario. Se sentó al piano, se concentró y la vergüenza —el miedo— disminuyó. Al acabar Marta su intervención se fueron todos a la pastelería, sin esperar a que acabaran las demás actuaciones. No era solo un acto de Navidad al que habían asistido, sino que se había convertido en una prueba y victoria de Marta, merecedora de un momento de celebración familiar. Hoy, diez años más tarde, la joven defiende sus exposiciones en público en la Universidad de Ámsterdam, con notable aprecio de profesores y alumnos.

1. LAS EMOCIONES

Para distinguir las emociones del individualismo, explicaremos en qué consiste cada una de ellas por separado.

a) *El egoísmo*

Es una reacción de supervivencia normal hasta los seis años. Es muy conveniente, sobre todo, de tres a cuatro. Se trata de una emoción que hay que enseñar a moderar para que no se desarrolle y llegue al egocentrismo, un sentimiento primitivo comparado con la capacidad de compartir, dar y convivir con personas en lugares, hechos,

acontecimientos y circunstancias de todo tipo y ser capaz de disfrutar gradualmente con todos.

—*Es mío.*

—*No hijo, ese juguete es de Luisa. No es tuyo.*

—*Sí, todo es mío.*

Abel tenía cuatro años y aún su miedo y su egoísmo eran muy primitivos.

b) El orgullo

Segundo grado del individualismo tras el egoísmo. Es una emoción propia de adolescentes. Lo normal es no encontrarla hasta los nueve años —salvo que sea una señal de preadolescencia, que puede aparecer a cualquier edad—. El orgullo consiste en estimarse mucho y apreciar lo que es de uno mismo como algo extraordinario.

—*El mío es mucho mejor. Porque es mío.*

Clara como el agua la opinión de Sergio.

c) La susceptibilidad

Es la tendencia que nuestro hijo puede sentir a ofenderse desmedidamente en ocasiones en las que no hay suficiente causa.

—*Todo le sienta mal. Se enfada por todo. Hasta por lo más mínimo.*

Comentario de la madre de Virginia, adolescente susceptible de quince años.

d) La vergüenza

Es la sensación incómoda que le puede provocar una situación en la que tema quedar en ridículo. La vergüenza le quita oportunidades, le impide demostrar todo lo que vale y le hace tener tanto miedo a fracasar y decepcionar que prefiere pasar por incapaz.

Además, es una emoción especialmente complicada de soportar para los jóvenes menores de dieciocho años, en plena niñez o adolescencia —la edad de la falta de confianza por antonomasia—, ya que les genera gran incomodidad. Si sienten vergüenza, muy probablemente los demás lo notarán y esto hará que sea aún más difícil de sobrellevar.

—*No puedo de verdad, no puedo. ¿Y si me sale mal?*

—*No pasa nada. El sol saldrá por el mismo sitio, tus padres seguirán queriéndote y seguirás teniendo un techo y un plato de comida.*

—*Sí, pero la vergüenza no me la quita nadie.*

Es cierto, la vergüenza se puede gestionar, pero es tozuda. Aunque por otra parte eso es precisamente lo bueno, que no es necesario que desaparezca para vencerla.

2. LOS SENTIMIENTOS

Las cuatro emociones del individualismo, combinadas unas con otras, forman cinco sentimientos distintos.

a) El complejo

Es una cuestión psicológica, un sentimiento destructor que impide ver la realidad tal como es, ante el que los padres deben ser delicadamente respetuosos para no aumentarlo. Es una actitud que comienza siendo voluntaria y desarrolla quien cree que tiene un defecto que le hace ser distinto y peor en ese aspecto que los demás. Se da en niños que se acercan a la adolescencia —comenzará normalmente en su primera fase, a los nueve años—.

Realicé un estudio entre un millar de adolescentes españoles de entre doce y veintidós años sobre cuáles eran los principales atractivos de alguien para enamorarse de otra persona. Resultaron ser tres, y ninguna de ellas era el físico:

- La fuerte personalidad, la seguridad.
- El buen humor y el sentido positivo ante las contrariedades.
- La generosidad. Estar pendiente del otro por encima de ellos mismos.

—Me gustaría preguntarte algo —dijo Eduardo con media sonrisa—. ¿Te has dado cuenta de lo de mis orejas?

—No. Solo me he dado cuenta de que las ocultas con el pelo. Pero aún no sé el porqué.

—Las tengo muy separadas —se apartó el pelo para mostrarlas, pero apenas se apreciaba su separación—. He decidido operarme. Estoy ahorrando desde hace tiempo. ¿A ti qué te parece?

Eduardo era un chico de catorce años, muy inteligente y un auténtico artista. Reservado, agradable, educado e ingenioso. Dos años después de esta conversación sigue sin operarse y sigue siendo genial. Ahora con dieciséis, liga bastante más y mejor: una cuestión de edad, no de orejas. Le sobran cualidades para hacerlo.

b) La timidez

Es el sentimiento de freno, de indecisión, de inhibición y de cobardía ante los demás. Una actitud que aleja a los hijos de todo lo que pueden pensar que les entrañe el peligro de no demostrar que están a la altura, cuando realmente el peligro no existe.

La diferencia con la vergüenza, de la que se alimenta, es que no le da miedo a quedar mal, sino a que no descubran lo que sí cree que vale. Por eso, aunque no lo parezca, está causado por una soberbia que les hace refugiarse en sí mismos y pensar que no tienen por qué adaptarse a los demás, sino que son los demás quienes deberían hacerlo.

Los tímidos no soportan mirar a los ojos, si miran son solo reservados, inseguros o desconfiados.

—Es muy, muy tímido. Con tal de no hacer cola y tener que pedir a los camareros lo que quiere, aunque sea conmigo al lado, ni siquiera va a McDonald's... —explicó la madre del muchacho.

—¿Y qué es lo que más te cuesta? ¿Qué es lo peor que puede pasarte si lo haces?

—Yo..., nada —respondió después de un cuarto de segundo desafiante el chico de dieciséis años.
—Algo temerás. ¿O es que no te gustan las hamburguesas?
—A mí sí.
—¿Entonces?
—Pues que vengan a servir a las mesas como en todos los bares, ¿no? —dijo despectivamente hablando del trabajo del dependiente.

Mejóro, aunque tardó un tiempo. También la timidez se corrige, con paciencia y sin nombrarla.

c) El egocentrismo

Consiste en creer —y llevarlo a la práctica— que el centro de lo que les rodea son ellos y que todos deben tener en cuenta este hecho en su forma de ser, de actuar y de hablar. Por encima de todos y todo: por encima de Dios, por encima de la familia, por encima de la realidad, por encima de la evidencia.

Es más propio de niños de hasta diez o doce años, porque es un sentimiento muy primitivo, pero puede encontrarse en mayores, incluso en adultos inmaduros.

—Cuando a él no le apetece, su padre y yo no podemos ni siquiera darnos una vuelta solos —decía la madre del joven egocéntrico—. Nos quedamos sin salir y luego, cuando le voy a hacer la cena, se mete en su cuarto porque no tiene hambre. Es el que manda en mi casa. Todos tenemos que hacer su voluntad. Pero tiene solo diecisiete años, ¿qué va a ser de nosotros cuando tenga veinte o veinticinco? Además, si se lo decimos es mucho peor.

A partir de los tres años y al menos hasta los siete es necesario que los hijos aprendan que no son el centro de la familia, excepto en días especiales como el de su cumpleaños o el de los Reyes Magos. Incluso en esos momentos es bueno que vean en el ejemplo de los padres cómo los demás son también objeto de su atención. Lo mejor es que aprendan que el cabeza de familia —padre, madre, tutor...— es el que manda teniendo en cuenta la conveniencia familiar y no individual.

Un padre que cuida a la madre y hace que todos lo hagan adelantándose amablemente, una madre que desvía las atenciones porque cree que no las merece en beneficio del padre primero y de los hijos después, y unos hijos que, aprendiendo del ejemplo, desvían la suya atendiendo a ambos. Este es el círculo que funciona.

Si no lo han aprendido a los siete años, bueno será enseñárselo después. En lo referente a la educación cualquier momento es perfecto para hacer algo que hubo que hacer en su día y no se hizo.

d) El narcisismo y el perfeccionismo

Se trata de una actitud voluntaria que consiste en sentir verdadera complacencia en cómo es ya, en creer que debe mantenerse perfecto porque lo es o porque le falta poco. No tolera las críticas y por ello se enfada si alguien no le valora como el perfecto que se estima a sí mismo. Al igual que el orgullo, es más propio de la adolescencia a partir de los diez o doce años.

El narcisista y perfeccionista suele sentir que de todos los seres que conoce —o conocerá en un futuro—, él es uno de los mejores. Y durante la adolescencia le encantaría enamorarse de alguien como él. Como vemos, supone un ascenso en la escala del individualismo.

—¿Vas mucho al gimnasio?

En ese instante movió sus bíceps. Javier tenía entonces dieciocho años.

—Me gusta cuidarme, hacer ejercicio, estar bien.

—Yo conozco al campeón español de halterofilia —le dije.

—¿Sí?, a mí no me gusta eso. Es demasiado. Yo solo cuido mi forma.

En este instante se miró de arriba abajo los brazos, hasta las muñecas.

—Yo también. —Hay que tener en cuenta que a mí se me nota que no voy al gimnasio. Quizá por eso me miró con clara desaprobación—. ¿Y qué es lo mejor que tienes como persona? —le pregunté.

—Pues soy deportista, sano, bueno, me cuido, no me gustan las bromas...

Curiosa relación», pensé:

—¿Cuántos conoces en el gimnasio que tengan un cuerpo más cuidado y mejor que el tuyo? —pregunté.

—Unos, dos o tres.

—¿Y en el instituto, en tu clase?

—En mi clase nadie.

Acababa de romper con su novia porque decía que ella no comprendía muchas cosas y que era muy egoísta. Sus relaciones con chicas le duraban poco —unas cuatro o cinco semanas— y tampoco tenía muchos amigos. Iba al gimnasio un rato todas las tardes. Como casi todo a los dieciocho, su narcisismo pudo mejorarse bastante.

Hubo que enseñarle lo bueno que tenía a su alrededor, lo mucho que le apreciaba la gente que le conocía, por aspectos distintos a su físico. Enseñarle a mirar la belleza más allá de él fue, al final, muy gratificante. Ahora es un gran tipo que solo va al gimnasio una o dos veces en semana y lleva con su novia año y medio.

Alba era una chica de diez años, perfeccionista. Todo tenía que estar perfecto o no le gustaba. Su armario, su habitación, su ropa, sus notas...

—Dime cinco cosas buenas que tengas como persona.

—... Soy inteligente, saco buenas notas, soy buena alumna, soy responsable, tengo amigas...

—¿Y si la próxima evaluación sacaras cuatro suspensos?

—Me muero.

Alba creía que lo mejor de ella eran sus resultados académicos, la satisfacción de sus padres y profesores por su responsabilidad y su forma de trabajar. Hubo que convencerla de lo bueno que tenía y nada relacionado con su rendimiento escolar ni con su forma de trabajar. Menospreciarla le hubiera ocasionado desequilibrio, porque estaba convencida de que aquello era en lo único que destacaba su bondad.

e) La posesión

Es el grado más alto del individualismo. Consiste en creer voluntariamente que tiene derecho a decidir sobre todo, incluso por encima de su libertad. Que las personas son esclavos a su servicio, pese a que en otros momentos manifiestan sentimientos y emociones: no se trata de ningún psicópata incapaz de sentir lo que otro siente.

A diferencia del egocentrismo, la posesión supone un grado más de agresividad psicológica. No aceptan lo que otros les proponen y quieren —con modos autoritarios— obligar a los demás a que hagan, piensen o sientan lo que a ellos les conviene. Consideran que los otros viven para ellos, les pertenecen: son su posesión. Y son capaces de amenazar o atemorizar con agresividad o chantaje emocional si no son atendidos en sus caprichosos deseos. Es la actitud y la disposición de quien quiere controlarlo todo y a todo el mundo.

Dentro del sentimiento de posesión estarían los celos. Estos son un intento de poseer en exclusiva algo, que en el fondo está alimentado por el miedo a no conseguirlo y no soportar que otro sí lo haga o incluso no aguantar compartirlo en parte con otro.

Al igual que el egocentrismo, la posesión es muy primitiva, inmadura y, por tanto, más propia de niños de hasta nueve o diez años que de adolescentes o adultos.

—Tú eres mía, y si no eres mía entonces te hago daño —le dijo Santi, de cinco años, a su madre delante de su hermano.

—A mí no me amenaces —le respondió ella.

—Pues entonces me voy o le pego a mi hermano.

Su hermano tenía tres años.

Los celos y la posesión son aliados. Ambos son fáciles de redirigirlos si los hijos no son muy mayores. Más complicado es cuanto más lo son.

Es preciso no ceder cuando lo que se pide se hace de mal modo o mediante chantajes emocionales o de cualquier otro tipo; y anotar lo que ha pedido e intuir por qué lo ha hecho —en el ejemplo anterior, el cariño de la madre—, darle muestras de afecto antes de que lo reclame inadecuadamente, hablándole y haciéndole quedar bien delante de su hermano.

EL TEMOR

El temor es cualquier emoción en la que el cuerpo reacciona ante la cercanía de un peligro. Se identifica popularmente con el miedo más que con el individualismo, pero ambos generan miedo.

Dentro del grupo se pueden diferenciar cuatro emociones involuntarias distintas y ningún sentimiento voluntario. Todas ellas están incluidas en el valle emocional y situadas en la escala de intensidad de las emociones desde lo más a lo menos primitivo.

LAS EMOCIONES

a) *La inseguridad*

Es un cúmulo de sensaciones que tiene de peligro, de riesgo o de duda respecto a alguien o algo.

—Estoy hecho un lío, no sé qué hacer. Todo tiene sus inconvenientes.

b) La preocupación

La sentirán cuando piensen de forma persistente en algo que les inquieta y les intranquiliza.

—No me lo quito de la cabeza. Cuando ya creo que me lo he quitado, me vuelve otra vez.

c) La ansiedad

Es el resultado de una preocupación intensa por algo que le puede ocurrir con la impaciencia descontrolada, dando alteraciones orgánicas visibles o sensaciones notables, por ejemplo, de opresión del pecho y dificultad para respirar profundamente. Es algo que cada vez sienten más los niños, especialmente a partir de los ocho o nueve años.

—Está muy mal. Se ahoga. No sé si tendrá que ver con la mala racha de exámenes y los suspensos que está sacando. O si se está pasando porque no deja de estudiar.

d) El terror y el pánico

Terror y pasión son el miedo en grado intenso que se puede sentir y que llega a colapsar las actividades racionales del cerebro.

—¡Qué pánico! La serpiente cayó del tejado de nuestra casa en la playa. ¡Qué pasada! Me quedé quieto mientras le mandaba a mis pies correr lo más lejos que podía y, sin embargo, ni me atrevía a moverme, digo yo que por si me atacaba o no sé por qué. Me quedé parado allí, muerto de miedo, quieto, hasta que entró mi padre.

El individualismo y el temor forman el miedo que con seguridad ya habrán sentido muchas veces nuestros hijos.

De pequeños —hasta los siete años— el protagonismo lo tienen los terrores nocturnos, el miedo a extraviarse, a ser abandonados, a perder por su culpa la protección de sus padres y de quienes les quieren y les cuidan... Y de mayores, el protagonista sigue siendo el mismo, a lo que se añade el miedo social, el miedo a no ser apreciados, a no pertenecer, a ser descubiertos, a ser rechazados.

CÓMO EXPLICAR QUÉ ES EL MIEDO

Una cosa es saber qué es algo, otra distinta es saber explicar lo que se sabe y otra diferente es saber explicarlo a un hijo menor de dieciocho años.

EL MIEDO

Para aclararle qué es el miedo —emplear este término también para hablar sobre el temor, porque lo entiende mejor— que puede sentir en el futuro o está sintiendo en ese momento podríamos decirle que esta emoción es un gran aliado suyo, porque le permite prepararse para hacer un esfuerzo en caso necesario —salir corriendo, saltar...—. Le hace también tener prudencia y buscar a los demás —sobre todo a los que más le quieren — para sentirse protegido y encontrar la ayuda que necesita. Es decir, que sentir miedo es un gran aliado para poder vivir bien y sobrevivir a todo tipo de problemas, evitando muchos de ellos. Se le puede decir también:

- Que no debe tener miedo al miedo.
- Que todos los valientes sienten miedo.
- Que los que no sienten miedo ante un peligro acaban haciéndose daño y haciendo daño a otros.
- Que es algo natural, una tendencia que tenemos los seres humanos y los animales para sobrevivir.
- Que el miedo es muy conveniente para preparar a nuestro cuerpo a hacer un esfuerzo, por ejemplo, salir corriendo de alguien que puede hacernos daño y que sirve de alarma ante los peligros.
- Que es algo bueno, aunque hay que vigilar que no crezca demasiado para que no le paralice, convirtiéndose entonces en malo.
- Que está muy bien manifestarlo a las personas que más le pueden proteger de verdad y más le quieren, para controlarlo, porque se controla mejor al contarlos.

ELEGOÍSMO

Al hablarle del egoísmo se le puede decir:

- Que su padre y su madre también lo tienen. Y que en ocasiones tienden a hacer solo lo que les apetece y cuando les apetece.
- Que el ser humano puede superar esa tendencia en función de otras cosas mejores, por ejemplo, con el cariño que se les tiene a los hijos y por eso sus padres hacen muchas cosas que no les apetece, porque le quieren y desean que la familia esté bien, que puedan todos vivir, comer, vestirse y tener una casa y jugar.
- Que por eso le ceden la televisión cuando lo ven oportuno para que él vea una película o dibujos que le gustan.
- Que mamá o papá hacen la comida para que coma.
- Que hay muchos momentos al día en los que uno hace las cosas pensando en el resto de la familia, porque si todos fueran egoístas en una casa no podría vivirse en ella: nadie haría la comida, nadie podría ver la televisión, nadie le compraría ropa ni juguetes y se pelearían todo el tiempo.
- Que cuando se quiere de verdad a alguien se le cuida, incluso cuando no apetece.
- Que no es malo sentir que algo no le apetece, porque, hacer lo que quiere el otro, es una verdadera demostración de cariño.

LA VERGÜENZA

Hay que explicarle que la vergüenza es buena porque:

- Le ayuda a no hacer el ridículo, a agradar, a cuidar el comportamiento ante los demás.
- Que no debe temer a lo que los demás digan si está actuando bien.
- Que ha de hacer lo que debe sin que la vergüenza se lo impida.

ENSEÑAR A GESTIONAR EL MIEDO

Para que la educación dé unos resultados satisfactorios es preciso entender que no es práctico ni pedagógico hacerlo mediante el miedo, ni que los padres recurran a los castigos para convencer a los hijos de que obedezcan. Entendemos que lo ideal sería que cumplieran con las normas establecidas en el hogar por el amor y el respeto a sus padres, pero no siempre es así.

No obstante, el miedo a no ser considerado respetuoso es parte de la fuerza —no la parte principal, sino solo un ingrediente más a los que se deben sumar otros mucho más importantes y humanos— que el hijo encuentra para obedecer, algo, por instinto, naturalmente costoso. Por tanto, el miedo no está mal en su dosis justa, siempre y cuando no sea empleado como argumento para amenazar o chantajear —y menos si lo que se pretende enseñar es trascendente—.

Hay que disminuir el miedo y aumentar otras emociones propias de la cumbre emocional de nuestro hijo cuando le pidamos, por ejemplo, elegir o no hacer un favor, optar por seguir una tradición, adoptar libremente un consejo, transmitirle una creencia, etc., y por el contrario puede utilizarse algo más de miedo cuando se pretenda que haga algo intrascendente de manera inmediata.

El miedo es, por tanto, compatible con la libertad. Claro está que sentimos miedo cuando somos libres también, si no podríamos ser sencillamente imprudentes, insensatos, ingenuos o insolidarios.

De esta forma, en su justa dosis, enseñar a gestionar su miedo está relacionado con educarle en valores importantes como:

- La prudencia, una de las virtudes principales desde Aristóteles, porque el miedo al error ayuda a ser cauto.
- El esfuerzo, porque el miedo a una consecuencia negativa o a un castigo por no terminar una tarea le ayuda a mantenerse en ella hasta lograr finalizarla.
- La diligencia, que le anima a finalizar algo por miedo a olvidarlo o a que le repriman por no haberlo hecho como esperaban.
- El espíritu de superación, con el fin de evitar pasar por mediocre.
- La resistencia, por temor a ser considerado débil.
- La responsabilidad, por miedo a no demostrar madurez.

- El respeto, por miedo a no demostrar consideración y afecto.
- La sinceridad, por miedo a demostrar cobardía o inmadurez.
- El pudor a la intimidad, por miedo a exponerse y ser excesivamente vulnerable para lo que requiere la ocasión.
- La lealtad, por miedo a no corresponder, a no estar a la altura o a no ser héroe.
- La profesionalidad y laboriosidad, por miedo a perder el sustento.
- La obediencia y aceptación de las normas, por miedo a una consecuencia negativa como castigo o en el concepto que el otro se haga de él o ella.
- La sociabilidad, por miedo a ser rechazado y no pertenecer al grupo.
- La justicia, por temor a hacer daño a un inocente o no ser a su vez tratado con justicia en otra ocasión.

ACTITUD Y REFLEXIONES

Como hemos visto, el miedo es útil en muchos aspectos para el ser humano, y por eso es preciso que los hijos aprendan a manejarlo sobre todo a partir de los tres años. No administrarlo bien y dosificarlo les acarrearía importantes consecuencias en el ámbito de la propia felicidad y de los que conviven con ellos. En consecuencia, los padres no debemos considerar el miedo como una debilidad, sino como una fortaleza.

Por otro lado, hemos de tener en cuenta que todo ser humano es un individuo y por eso es una tendencia natural en él el individualismo, pero esta realidad es solo una parte de lo que realmente es.

Los hijos han de aprender que a quien se aprecia, se quiere y ama hay que cuidarlo con hechos, con su propia implicación. Esto les hará atractivos, controlarán diestramente su vida, su eficacia y desarrollarán más fuerza de voluntad y mayor libertad.

A los tres años el niño siente que tiene mayor capacidad de decisión y de imponer o defender su gusto y su opinión. De ahí que sea normal que a partir de esta edad surja un periodo en el que se repite con más frecuencia el adverbio «no», como respuesta ante una pregunta —casi ante cualquier pregunta—, porque también siente que es el momento de intentar imponerse ante todos, demostrando su propia identidad. Por todo ello es en este momento cuando se hace necesario ejercer una autoridad más amable, pero firme ante cualquier intento inadecuado de salirse con la suya, no cumplir las normas que no le agradan o imponer con excesiva frecuencia su criterio ante los hermanos o demás familiares.

Es preciso adelantarse positivamente y premiar con la satisfacción de los padres cualquier gesto de generosidad, de cesión o de compartir lo suyo, su turno y todo lo que suponga no imponer su yo y su gusto ante todos y todo. Precisamente porque es una tendencia natural hacerlo. Un refuerzo que debería extenderse a otros miembros de la familia —como los abuelos—, a los que convendrá contarles delante de él lo orgullosos que los padres se sienten por su generosidad en un hecho concreto que debe recordarse de vez en cuando, más cuando más meritorio fuera a su edad.

En una sociedad de equivocado bienestar el individualismo crece, y con ello las posibilidades de infelicidad.

El egoísmo es un tipo de miedo. Se teme no ser atendido, no importar, no ser querido, no ser importante, no ser necesario, no ser nada. Y sin querer se provoca lo que se teme: se es menos querido que si se es generoso y se es menos importante y menos necesario.

Respecto a los complejos, nunca deben alimentarse con palabras, gestos ni miradas. Ni siquiera hacer referencia a ellos positivamente: también así se remarcan. Es decir, no compensa decir a un niño con una nariz muy grande que no se preocupe porque eso no es importante, o que no se obsesione porque le da personalidad y singularidad, ni que quizá el día de mañana pueda llegar a ser enólogo o catador de vinos. Es mucho mejor construir positivamente un muro de halagos basados en la verdad firme y demostrada de sus otras dotes, de forma que pueda recordarlas, superando el peso del complejo.

PROPUESTA DE ACCIONES PARA LOS PADRES

Entre las acciones que existen para enseñar a gestionar el miedo en los hijos, están las que conviene poner en práctica de manera preventiva y otras diseñadas para aplicar cuando el miedo se haya manifestado en ellos.

ACCIONES PREVENTIVAS

Podríamos apuntar las siguientes, esperando que nos den pistas para usar luego un sinfín de ellas teniendo en cuenta el estilo de la familia concreta:

- Hacer favores entre los padres (el padre a la madre y viceversa) sin esperar nada a cambio, haciendo que lo vea el hijo, pero no el cónyuge.
- Llevarle a comprar un regalo para alguien que no sea nuestro hijo y verbalizar la ilusión de adquirirlo y nuestro deseo de acertar con los gustos del agraciado.
- Envolver los regalos de otro al lado de nuestro hijo, enseñándole la importancia de los detalles y explicándole cómo se implica quien regala por cariño.
- Adelantarse en lo que necesite antes de que lo pida, siempre que sea oportuno, evitando así que lo pueda exigir inadecuadamente.
- No solucionarle los problemas que ya pueda resolver él (abrocharse el abrigo, por ejemplo). La sobreprotección hace tiranos, individualistas e infelices.
- Hablarle como si tuviera dos años más de los que tiene, así tendremos más probabilidades de acertar con su edad mental real. Los padres calculamos mal la edad de nuestros hijos: nos parecen más pequeños de lo que son.
- Escucharle siempre. Estimulará su inteligencia y su responsabilidad.
- Halagarle las cosas buenas que tiene y hace. Hay que entender que el halago es el mejor antídoto de la vanidad. Cuando alguien recibe alabanzas no se ve en la necesidad de venderse a los demás como bueno. Es decir, es más fácil ser

humilde cuando sabes que los que más te quieren tienen un concepto positivo y alto de ti.

- Hacer una lista de treinta y cinco puntos fuertes que tiene y decirle uno cada vez que veamos alguno de ellos, dónde lo hemos descubierto, en qué hecho suyo, libre, voluntario y más o menos espontáneo, y que así actuará en el futuro en su vida profesional, familiar y personal, y al tiempo confesarles que estamos muy orgullosos de que sea así.
- Para evitar el individualismo y para prepararse para una correcta gestión del temor, es útil acostumbrar a los hijos a unos horarios de comida y sueño establecidos, más o menos estrictos por cuestión de orden familiar, así como enseñarles que han de comer de todo, incluyendo, desde bebés, diferentes sabores (siguiendo los criterios pediátricos según su edad). Lo mismo que enseñarles a aguantar cuando algo les desagrada, reforzándoles positivamente lo orgullosos que estamos de ellos y lo que les admiramos por haberlo hecho. Por ejemplo, cuando obedecen a los abuelos en contra de sus apetencias o cuando caminan un poco más cuando ya estaban cansados. Hemos de premiarles siempre positivamente (con gestos, sonrisa, etc.) su responsabilidad, generosidad y, cuando soporten alguna contrariedad, incluso cuando estén a punto de hacer pucheros, para que no lleguen a hacerlos. Convendrá con el mismo fin ignorar sus conductas siempre que la corrección no pueda ser acogida y esté pidiendo algo de malos modos.
- Para evitarles la ansiedad, la inseguridad, la preocupación, el exceso de nerviosismo, la vergüenza o el temor es bueno que sepan relajarse. Un buen modo es enseñarles a sentarse erguidos, decirles que dejen caer los brazos, hombros y músculos alrededor de la boca, y cierren y abran las manos, extendiendo los dedos (lo mismo con los dedos de los pies). O también pueden ponerse una mano sobre el tórax y otra sobre el estómago, respirar profundamente, contar mentalmente hasta diez con el aire en el interior y expulsarlo lentamente (si la respiración es realmente profunda solo se moverá la mano del estómago). Hay que tener en cuenta también que cuando alguien está nervioso no es fácil que se relaje, por lo que esta costumbre es mucho más útil si se emplea diariamente antes de empezar cualquier tarea. De esta forma se evitará la ansiedad antes de que comience.

No hemos de obsesionarnos con el miedo, sino aprovechar el presente, sabiendo que es el momento de concentrarnos sin presión, ni «preocuparnos por evitar preocuparnos», lo que sería absurdo: simplemente peor. Sabiendo también que no conviene esconder ni retrasar la solución de los motivos de la preocupación o el miedo, porque lo que se deja para después acaba volviendo.

Acciones preventivas a las que habría que añadir las lecturas y los juegos como una propuesta eficaz de acción más, ya que suponen una oportunidad única y riquísima de enseñar a gestionar las emociones con independencia de la edad.

1. Lecturas

Es preferible que el cuento o la historia no sean leídas directamente por nuestro hijo, sino por un adulto. Las lecturas recomendadas son atemporales y para todas las edades, porque surgieron precisamente para el enriquecimiento de todos, mayores y niños, más y menos experimentados.

Sin duda, la influencia de los cuentos —o películas—dejan una huella profunda que les ayudan a gestionar, desde el subconsciente, la emoción o emociones con las que se van a enfrentar en su día a día. Cuantas más emociones transmita, más provechosa será su lectura, audición o visión.

Entre los cientos de cuentos que se podrían aconsejar, hemos optado por los más clásicos y accesibles para todos. Se han incorporado también algunos modernos por su popularidad, y algún relato de la mitología griega, origen de la denominación de la emoción.

- ✓ *El gigante egoísta*, de Oscar Wilde.
- ✓ *El pescador y su mujer*, *El lobo y los siete cabritillos*, *La niña de los gansos*, *Blancanieves*, *La flauta mágica*, de los hermanos Grimm.
- ✓ Narciso y Eco (libro III, vv. 339-510), El rey Midas (libro XI, vv. 85-193), *Metamorfosis*, de Ovidio.
- ✓ *Pulgarcita*, de Hans Christian Andersen.
- ✓ *Caperucita roja*, de Charles Perrault.
- ✓ *La bella y la bestia*, de Jeanne-Marie Leprince de Beaumont.
- ✓ *El libro de la selva*, de Rudyard Kipling.
- ✓ *Las crónicas de Narnia*, de C. S. Lewis.
- ✓ *Los tres cerditos*, anónimo.
- ✓ *El señor de los anillos*, de J. R. R. Tolkien.
- ✓ *El niño con el pijama de rayas*, de John Boyne.
- ✓ *La ladrona de libros*, de Markus Zusak.

Esta es una magia educativa que no debería desaprovechar ningún padre o madre y de la que no debería carecer ningún hijo. El miedo que hace pasar un videojuego es mucho más primitivo, plano, con menos variedad y relieve, y donde el miedo suele ir conectado a una reacción rápida y poco educativa. Sin embargo, el miedo del enanito Gruñón, el del enanito Tímido o el de la madre de Blancanieves, por ejemplo —tres miedos muy distintos (el del pesimista, el del tímido y el del envidioso)— son muy ricos humanamente hablando y el subconsciente de los niños conecta rápidamente con ellos y con la solución en el cuento. Los personajes van gestionando sus emociones conforme los acontecimientos avanzan, sin dejar de ser ellos mismos, pero evolucionando emocionalmente hasta la solución práctica.

Lo mismo podríamos decir de la madre de Caperucita, de cada uno de los cerditos por separado y juntos, del padre de Bella o de los cabritillos. Y del propio Mowgli, cuando solo y en un entorno hostil sin el calor de una familia —ni siquiera de la adoptiva de

lobos— que está para protegerle en el momento en que se ve acosado por la mala serpiente.

Por último, anotar que las últimas lecturas propuestas —Lewis, Tolkien, Boyne, Zusak— son naturalmente para adolescentes, pero que las anteriores, pese a lo que pueda parecer, son recomendables para todas las edades, especialmente para adolescentes sin complejos de edad en la lectura.

2. Películas

Como lecturas animadas, recomendamos también para gestionar el individualismo y el temor las películas de *Charlie y la fábrica de chocolate*, *Monstruos S. A.*, *Del revés*, *101 dálmatas*, *Buscando a Nemo*, *Un monstruo viene a verme*, *El pianista*, *El discurso del rey*, *Juego de honor*, *Batman 2*, *La lista de Schindler* y todas las versiones animadas de los cuentos citados antes.

3. Juegos

Junto a las lecturas y películas, los juegos son también una ocasión extraordinaria de aprender a gestionar las emociones. Como ya dije en *Aprender a interpretar a un niño*, «en el juego de un niño se ponen de manifiesto las emociones, la forma que adquieren estas y su grado de intensidad, así como el control que se tiene o no de ellas quien juega, pero al mismo tiempo se expresa mucho más sobre el jugador: su forma de ser».

En realidad, el ser humano ensaya en el juego las principales emociones y aprende a gobernar la propia vida. Particularmente, respecto a la emoción del miedo, a nuestro hijo pueden hacerle bien los siguientes juegos:

- ✓ Cualquiera en el que tenga que competir con alguien y pueda ganar y perder.

Es muy educativo que aprenda a ganar sin humillar a los que han perdido ni vanagloriarse en exceso: no reprimirle con nuestra indiferencia cuando gane y reconocerlo con empatía y satisfacción, sin excesivos aspavientos y sin hacer, por ejemplo, referencia a quien ha perdido para quedar sobre él. Aunque aún educa más aprender a perder: sin hundimiento ni echando la culpa a los demás. Nuestras reacciones de refuerzo positivo deben encaminarse en esta dirección. En un juego que participen más de dos pierden más que los que ganan: esto también es muy educativo y preventivo.

- ✓ Cualquiera en el que tenga que jugar por equipos y deba soportar las limitaciones y carencias de un miembro de su mismo equipo, también la supremacía del liderazgo de otro o la mayor destreza y habilidad de un compañero.
- ✓ El escondite ayuda a gestionar más emociones de las que a veces parecen a simple vista.

El miedo a ser descubierto, incluso antes de que lo sean los principales líderes que haya entre los amigos con los que juega, y el miedo a no ser más astuto que el que

busca, son aprendizajes muy útiles para la vida.

- ✓ La sillita, donde hay una silla menos de las que los jugadores necesitan.

Es un aprendizaje esencial jugar a lo que falta, a lo imposible, y que todos queden contentos. Tanto si gana como si pierde debe asimilar que está fuera de un juego en el que era hasta entonces protagonista de sus emociones.

- ✓ El parchís.

Uno de los juegos emocionalmente más educativos. Si el que gana es el padre o la madre es preferible que disimulen su alegría —si el hijo es menor de ocho años— e incluso que muestren pena, pero que el acatamiento de las normas sea inquebrantable: esto es esencial.

El parchís les enseña a asumir que el resto de jugadores le sobrepasen o le hagan volver a la casilla de salida, que le superen y que le eliminen como rival. Hemos de recordar que es una oportunidad sin riesgo de ensayar lo peor que puede pasar en la vida, un ensayo, por otra parte, necesario.

- ✓ La oca, con sus temidas casillas de vuelta a empezar, y las damas y el ajedrez.

En estos juegos le pueden eliminar por descuido o por una estrategia bien diseñada por su contrario. A ello se añade que el otro jugador demuestra más inteligencia que nuestro hijo y este debe saber asimilarlo.

- ✓ El Pictionary.

Se limita la capacidad de comunicación y agudiza el ingenio mientras el nerviosismo crece. Debe gestionar su expresión y al mismo tiempo su vergüenza —parte del miedo— y soportar a la vez el temor de hacer el ridículo con sus gestos.

- ✓ El Scrabble.

Muy útil emocionalmente para experimentar la competencia intelectual y ágil, así como para digerir y gestionar cómo el contrario puede aprovecharse de su posición.

- ✓ El Scattergories.

El contrincante le hace perder por ser más lento o le hace bajar puntos solo porque coincide con lo que a él se le ocurrió antes. El rival le demuestra que no ha sido tan original como nuestro hijo creía y que ha de esforzarse por buscar una respuesta más creativa la próxima vez.

- ✓ Cualquiera en el que el niño o preadolescente dramatice el papel de un oficio, siempre que no sea el protagonista —por ejemplo, no siendo el tendero, sino el cliente; o el médico, sino el enfermo—, o también donde tenga que contener la envidia, donde tenga más posibilidades de perder que de ganar y cualquiera que conlleve tensión.

ACCIONES PUNTUALES

Para ayudar a nuestro hijo en los momentos concretos donde le surja inseguridad, preocupación, ansiedad, etc., es necesario, como ya hemos apuntado, hacerle entender las pocas probabilidades que tiene de que ocurra lo que teme —el ridículo, el fracaso, la evidencia, el rechazo...— o enseñarle a reaccionar si finalmente sucediera, para que se dé cuenta de que el error no es tan grave y, además, probablemente, tiene solución.

Otras acciones concretas pueden ser:

- Premiarle con nuestra satisfacción, admiración y sonrisa cada vez que comparta generosamente.
- No concederle lo que pide si lo hace de malos modos o en el momento inapropiado, y esperar a que deje de exigirlo para dárselo. Esto es especialmente esencial en edades comprendidas entre los tres y siete años, ya que es a esta edad cuando los hijos ensayan lo que repetirán entre los doce y los dieciocho.
- En caso de sentir vergüenza, le puede venir bien para rebajar la intensidad de la misma que cuente por qué cosas siente vergüenza. Deberemos, tras escucharle, explicarle que esta no es una característica suya personal, sino que en cuanto no se preocupe por lo que teme, su vergüenza disminuirá. Pedirle que diga tres cosas que le provocan vergüenza habitualmente. Luego, que se imagine a alguien saliendo a un escenario con vergüenza de que le miren todos, pedirle que describa tres pensamientos de quien sale al escenario y luego otros tres de quienes están de público.
- Respecto a los posibles complejos físicos o por su forma de ser, explicarle que las orejas, las cejas, la nariz, las piernas, la altura, el peso, la anchura..., no tienen un modelo único, sino que cada uno de nosotros es irrepetible e insustituible.
- Enseñarle que es bueno hacer las cosas bien, pero que hay que contentarse con la imperfección después de haber intentado hacerlo lo mejor posible. A veces, pretender alcanzar el ideal impide disfrutar de lo bueno logrado ya. Enseñarle, con ejemplos, que el fracaso suele ser el principio de un cambio que lleva a una situación mucho mejor. Así lo entendió J. K. Rowling, la autora de *Harry Potter*; cuando envió hasta doce veces su manuscrito tras recibir once negativas de publicarlo. O un japonés, que tras tres intentos de entrar a trabajar en Toyota, como era su ilusión, harto de no ser aceptado, vio que la única forma era crear su propia marca, Honda, superando así sus mejores sueños.

MODOS DE DETECTAR EL MIEDO

Cuando hablamos del miedo de nuestros hijos, hablamos a menudo de alguna de sus variantes más comunes: el miedo a no ser querido, el miedo a perderse, a dormirse antes que los padres, a perder la protección de sus padres por su culpa, al fracaso escolar o a los malos resultados, a quedar mal, a ser destruido en parte o completamente, a crecer, a los ladrones, a ir al cole, a algo nuevo, a dormir fuera de casa y no ser protegido allí, a viajar en avión, a no superar un examen o prueba, a no ser comprendido, a que descubran cómo es, a que se lo digan, a que se divulguen sus defectos, a la soledad, a no ser aceptado, a no agradar, a que se sepa una verdad, a repetirse una mala experiencia, al divorcio de sus padres, a los fantasmas, a los monstruos, a la muerte de los seres queridos, a una catástrofe natural, a ser desplazado...

El miedo presenta una serie de manifestaciones verbales y otras no verbales. Entre las pistas que podemos detectar como padres se pueden señalar, entre otras, el exceso de la utilización del «yo», «mi», «para mí» y «a mí», y el que suela gritar sin motivo, desproporcionadamente, y sin padecer problemas auditivos.

También puede indicar miedo arrollar a los demás y no tenerlos en cuenta, utilizar a las personas para salirse con la suya, emplear el chantaje emocional o la tiranía —sobre todo, en niños sobreprotegidos—, protestar ante lo que le contraría, molesta o desplaza, dejarse llevar por la comodidad como criterio general, no querer ir a un sitio donde hay gente que no conoce o donde hay personas que le hacen preguntas.

Igualmente, puede indicar miedo en su modalidad de individualismo el que nuestro hijo hable mucho, que interrumpa especialmente a su madre, que insulte a quien le lleve la contraria, que manifieste antipatía cuando alguien queda bien delante de sus padres, que critique a los iguales en edad, que diga que es el mejor en algo, que finja enfermedad cuando no quiere enfrentarse a una responsabilidad, que manifieste algún complejo o se sienta incapaz de intentar algo que se le pide.

Además, hay que tener en cuenta que cuando los hijos quitan importancia a un hecho, suele ser un recurso con el que manifiestan el miedo a ese algo; por ejemplo, cuando dicen: «No pasa nada» suele significar que sí les importa y temen que pase, «No me he hecho daño» delata que se sienten heridos o dañados o «No me da miedo» significa que sí lo sufren.

Hay otras manifestaciones de individualismo y temor más gestuales como el hecho de enfadarse queriendo que se note que está enfadado más de lo que lo está, dramatizando su enojo; despreciar con un gesto a quien le exige lo que no desea hacer en ese momento; protestar cuando no le gusta una comida; tirar las cosas al suelo o de mal modo en señal de protesta, intentando provocar el malestar de quien le ha contrariado; patear cuando se le contradice; interrumpir insistentemente cuando quiere algo pese a que se le ha dicho que espere; no mirar cuando se le habla; no ponerse donde se le indica, sino donde quiere. Pero también aburrirse pronto de todo, quitar las cosas a otro, no prestar lo suyo o considerar que todo está a su disposición y siempre puede cogerlo si le place.

Siente individualismo quien considera que todos los regalos le parecen merecidos e insuficientes, quien quiere gobernar siempre el mando de la televisión, el horario de comer y de dormir, cuándo dejar o no de utilizar un dispositivo digital o un juego, así como los horarios familiares.

Y en un plano más profundo, dibujarse a sí mismo de un tamaño mayor que el padre o la madre, mostrar tiranía con los hermanos u otros miembros de la familia, sonrojarse cuando puede quedar mal, bajar la cabeza y la mirada, sonreír desproporcionadamente, no querer ir a un sitio sin dar más explicaciones o con explicaciones inverosímiles, ocultar sus defectos físicos, utilizar prendas muy anchas, taparse la cara o alguna parte del rostro con el pelo, taparse la sonrisa con la mano u otro objeto como unas gafas... Ha de apuntarse también mojar la cama —enuresis nocturna—, redactar escritos donde un personaje manifieste miedo o en su juego representar a un personaje que lo sienta. Igual que las pesadillas frecuentes, molestias en el estómago, náuseas e incluso vómitos o inapetencia al intentar comer.

Mentir o robar también es manifestación de miedo: la baja autoestima le hace pensar que solo con la mentira puede quedar bien.

El perfeccionismo hace que nuestro hijo quiera hacerlo todo por sí mismo, porque considera —ahí está su error— que es la única forma de quedar bien. Quedarse en blanco ante un examen o paralizarse, desconcertarse por la preocupación, tensión, inquietud y agobio, deseos de salir corriendo o enfadarse antes de terminar la frase por considerar que no se está expresando bien o no se le está comprendiendo bien.

También el miedo se manifiesta —aunque fisiológica e internamente— en alteraciones como la supresión brusca del aliento, movimientos incoherentes de manos, reflejo prensor, oclusión de los párpados, fruncimiento labial, sudoración, etc.

5

LA TRISTEZA

Sara era una niña muy sensible y mucho más inteligente de lo que creía. Había aprendido a leer con demasiado rozamiento —como la mayoría de niños— pero además tenía lateralidad cruzada, una cosa que pasa a unos cuatro niños de cada veinticinco, y que hace tener predominancia del ojo izquierdo pero mano derecha, por ejemplo. Se forma antes de los siete años y no es ni siquiera un trastorno; es absolutamente compatible con sacar todo sobresaliente siempre que se sepa estudiar con esquemas y se tenga la autoestima alta fuera del colegio.

Pero Sara era insegura y tenía la autoestima muy baja debido a los resultados escolares, pese al tiempo que le dedicaba al estudio. Tenía un don para hacer fotografías elocuentes. A sus catorce años ya era capaz de fotografiar el alma de cosas tan aparentemente poco importantes como la desesperación de alguien esperando que llegue un autobús o una flor naciendo torcida agobiada por la hierba.

Era amable, educada y atractiva. Sonreía mucho; pero su sonrisa se borraba cuando hablaba de sí misma como estudiante. Se sentía culpable de la desazón que le provocaba a su madre cada vez que le decía una nota suspensa o un cinco o un seis después de haber pasado muchas horas de muchos días con ella, preparando el examen. A veces, al llegar del instituto, le gustaba quedarse un instante a solas en su cuarto, ver las fotos de cuando era pequeña junto a sus padres y recordar cuando nadie la examinaba. Entonces sentía ganas de llorar al pensar la tarde que le esperaba de estudio, de tareas, de profesora de apoyo.

—¿Cómo te sientes cuando estás en esos momentos en tu cuarto a solas? —le pregunté un día.

—Pues... triste.

—¿Incomprendida?

—Sí.

—¿Sola?

—Mucho.

—¿Desanimada?

—¡Vaya que sí! —dijo, limpiándose las primeras lágrimas Y añadió—: Y culpable, porque me gustaría sacar buenas notas y que mi madre no se preocupara tanto y... ser feliz.

Tristeza es el estado de quien tiende al ensimismamiento, a la pasividad, al decaimiento y al llanto, causado por una insatisfacción o un dolor. Es una de las cuatro emociones básicas de las que disponen los hijos para ser felices, siempre que sea bien gestionada. Junto al miedo, la tristeza supone el valle emocional de cada ser humano.

Nuestros hijos se sienten tristes cuando se sienten incomprendidos, excluidos, desamparados o solos, pero también cuando se sienten desanimados, melancólicos, nostálgicos, culpables o cuando finalmente sienten remordimiento por esa culpa. La

tristeza puede confundirse con el aburrimiento, con la apatía, con la desobediencia e incluso con la falta de voluntad.

Como ya hemos dicho anteriormente, la tristeza está formada por tres grupos de emociones: el aislamiento, que a su vez lo conforman las emociones de la incomprensión, la exclusión, el desamparo y el sentimiento de la soledad; un segundo grupo que es la pena, donde estarían las emociones del desaliento y el desánimo, la melancolía y la nostalgia; y, por último, también forma la tristeza el grupo emocional del pesar, compuesto por la emoción de la culpa y el sentimiento del remordimiento.

EL AISLAMIENTO

Es la sensación de no estar unido a nadie y sufrir el vacío de los que están cerca. Aparece de cuatro formas diferentes: con la incomprensión, la exclusión, el desamparo o la soledad.

1. LAS EMOCIONES

a) *La incomprensión*

Es la sensación que sienten cuando creen que no son comprendidos ni entendidos tal y como son, y que nadie a su alrededor muestra interés por conocerles de verdad.

—*Nadie me comprende.*

—*¿Nadie? ¿Ni siquiera tus padres?*

—*Nadie. Ni siquiera ellos. No saben realmente lo que siento, yo creo que ni siquiera saben cómo soy en verdad.*

b) *La exclusión*

Es la emoción —involuntaria, por tanto— que siente quien cree que es descartado, rechazado, eliminado y negado por los que tiene a su alrededor y por los que esperaba ser acogido.

—*No la invitan a ningún cumpleaños. Yo incluso llamé a la madre de una compañera de clase que es vecina nuestra. Me dijo que hablaría con su hija para que la invitara, pero al final no sé qué pasó, que no lo hicieron. Y ella siente ese rechazo. Le molesta, pero se aguanta, aunque creo que lo sufre sin decir nada.*

c) *El desamparo*

Es la sensación de estar desprotegido sin que nadie pueda o quiera evitar que se siga sufriendo un daño.

Javier no había sido realmente quien le había tirado la tiza a su profesor, aunque este pareció no dudar cuando le anunció un parte y bajar su nota. Le mandó ir a la jefa de estudios del instituto. Javier se indignó, pero fue. Al hablar con ella sintió que poco

cambiaría la impresión de los profesores por más que él se explicara. Dijo lo que él había presenciado y que tenía la tiza recogida del suelo para colocarla en su sitio al terminar la clase: de nada sirvió. Al final la jefa de estudios sentenció:

—Pues así, con esa actitud, no parece que vayas a ir muy lejos, no hay cosa que odie más que un maleducado mintiendo, por cobardía, sois muy hombres para tirar una tiza a quien deberías respetar por ser vuestro profesor y en lugar de eso..., janda, ahora llamaré a tus padres, porque esto no puede quedar así! —le gritó un profesor.

—Y cómo te sentiste —le pregunté a Javier.

—Estoy harto. En el fondo la jefa de estudios no quiere saber realmente lo que pasó, no quiere defenderme, simplemente pasa eso, y le da igual lo que yo pueda sufrir o lo que pueda pasarme. La verdad es que en el instituto le importo a todo el mundo una mierda.

2. EL SENTIMIENTO

a) La soledad

Consiste en la actitud y disposición que adopta quien sintiendo incompreensión, exclusión y desamparo evita —como conclusión de la experiencia vivida— la compañía, y echa la culpa de ello a los demás.

—Mi padre ha tenido que irse con mis otros hermanos, los hijos que tiene con su novia, así es que esta semana estoy solo, porque a la casa de mi madre prefiero no ir. Vamos que me han dejado solo. En fin..., esto es lo que hay.

—¿Y no estarías, pese a todo, menos solo en casa de tu madre? —pregunté.

—Ni hablar. Yo me hago bien la comida y la cena y, si no, pido una pizza; mejor solo... Con mi madre ni hablar, ella va a lo suyo.

Una conversación muy reveladora de cómo se sentía Alfonso, un joven de dieciocho años.

LA PENA

Es la emoción que nuestros hijos experimentan cuando sufren un dolor, no físico, sino emocional, y que padecen internamente con verdadera pesadumbre. La pena se identifica más fácilmente con la tristeza que el aislamiento.

Está formada por cuatro emociones y un sentimiento, que en escala de intensidad serían:

1. LAS EMOCIONES

a) El desaliento y el desánimo

Es una emoción propia de niños y niñas mayores de ocho años y consiste en la sensación de pérdida de fuerza, ganas y coraje de enfrentarse a la batalla de conseguir algo o conseguirlo todo.

—No puedo, de verdad. Es que veo un libro y se me quitan todas las ganas que había acumulado. No puedo y ya está.

—Claro que puedes. ¿Sabes cuál es el primer paso pequeño por el que debes empezar?

—Sí, pero es que se me han acabado las fuerzas, la gasolina.

—Pues vamos a buscar una gasolinera.

b) El cansancio y el aburrimiento

Es la sensación o emoción de debilidad que sienten nuestros hijos cuando están hartos ante un obstáculo, una situación o una persona, que les quitan todo estímulo hacia ello o hacia todo.

La diferencia con el desaliento y desánimo es sutil. El desaliento conlleva la pérdida de las fuerzas para luchar, mientras que con el cansancio se da un paso más e implica la sensación de hartazgo y pérdida no solo de las fuerzas para conseguir un objetivo que aún le estimula, sino del propio estímulo por conseguir el objetivo: el atractivo incluso de la meta.

—Estoy cansada, no aguanto más. No lo voy a lograr nunca. Además, ya estoy harta de intentarlo. Creo que hasta aquí he llegado. Estoy aburridísima de esto. Es mejor dejarlo. Me da pena, porque reconozco que durante mucho tiempo me hizo ilusión, pero ha llegado un momento en el que ya no me ilusiona ni conseguirlo.

Ana hablaba de tirar, a sus diecisiete años, la toalla de estudiar Medicina, que había sido su sueño, y en aquel mes de febrero, sin notas aún brillantes en la primera evaluación de segundo de bachillerato y a punto de sobrevenirle los exámenes de la segunda, se planteó hacer otra carrera menos exigente en cuanto a la nota de acceso. Manifestaba que ya no estaba segura del reto. Estaba cansada y aburrida. Finalmente continuó. Ya ha terminado tercero de Medicina.

c) La melancolía

Es también propia del adolescente, y aparece, normalmente, después de los nueve años.

La melancolía, una emoción involuntaria, consiste en un conjunto de sensaciones en las que nuestro hijo siente abatimiento, pesadumbre y pesimismo a la vez, entrelazados en una incipiente y sutil primero, y creciente después, desesperación.

Se trata de un grado mayor de pérdida de fuerzas ante un reto, al que se une no solo el pesimismo respecto al resultado, sino que se acepta que lo que se deseaba no habrá posibilidad de conseguirlo.

—No puedo evitar sentirme así de mal. Estoy desesperada.

—¿Has perdido la esperanza de lograrlo?

—Por supuesto. Ya sé que no lo voy a conseguir. Que es muy difícil, vaya. Y me da mucha pena, porque he estado a punto, pero ya no tengo esperanzas. Y me siento triste, mal.

Laura perdió en primer lugar la esperanza, que debería ser lo último. Quiere acabar la carrera de Arquitectura, pero no ha hecho todo lo que es capaz. Es muy inteligente y

podrá terminarla en el momento que recupere la esperanza.

d) La nostalgia

También se suele dar a partir de los nueve años, aunque cada día esta emoción se adelanta debido a los conflictos afectivos familiares y comienza a verse en niños menores de esa edad, debido, sobre todo, a problemas complejos respecto a padres separados y hermanastros o verse en la obligación de tener que abandonar la que era su casa habitual hasta entonces.

Es el tipo de pena que se experimenta cuando se tiene o se siente muy lejano o ausente a algo o a alguien.

—Cuando estoy con mi padre y su novia debo estar bien con ellos y con mis hermanastros para que mi padre esté contento. Y cuando estoy en casa de mi madre lo mismo con su novio y el bebé que acaban de tener.

—Es que eres realmente un tipo importante, una pieza clave en tu familia, un crack.

—Sí, pero echo de menos estar con mi padre cuando estoy en casa de mi madre y con mi madre cuando estoy con él. Antes era más fácil, pero, claro, sé que eso ya no va a volver a pasar, aunque yo me acuerde de vez en cuando.

Aunque no lo parezca, Raúl, el protagonista de esta conversación, pese a su madurez, tenía solo ocho años.

—¿Qué te pasa?

—Nada.

—¿Y por qué tienes entonces esa cara tan triste?

—Es que mi abuelo se ha muerto y no va a poder venir a mi cumpleaños que es el mes que viene.

Pedrito sentía nostalgia de su abuelo preferido. Tenía solo seis años.

2. EL SENTIMIENTO

a) El hundimiento

Las cuatro emociones antes descritas y ejemplificadas con casos reales —como todos los de este libro— forman unidas el sentimiento de hundimiento, que consiste en la actitud voluntaria causada por un dolor o una insatisfacción si se deja llevar por la pasividad, si se deja abatir por las dificultades de la vida y se instala en la derrota, el decaimiento, la queja o la sensación de impotencia.

Antes era propio solo de adolescentes, pero en la actualidad está empezando a ser visible en niños de ocho y nueve años. Se trata del grado superior en la pena.

—Sé que me equivoqué, y que ya no tiene remedio.

—Todo tiene remedio.

—No, esto no. Y el caso es que mis padres me lo decían claramente: «Estudia ahora, no lo dejes, que luego te arrepentirás». Pues ya me he arrepentido. Pero ya no tiene remedio. Es una pena que uno no pueda volver hacia atrás.

—Mejor aún, puedes «volver» para adelante.

—Ya, pero ahora no tengo fuerza y estoy cansado, no soy capaz de ponerme con todo el temario de la ESO después de tanto tiempo sin estudiar nada. No estoy en mi mejor momento. Ya no. Aunque me gustaría, la verdad.

—¿Pero te arrepientes de no haber seguido?

—Pues claro que me arrepiento, estoy hundido.

—Pues si crees que no debiste dejarlo, entonces toca seguir donde lo dejaste.

—Ya.

—¿Quieres que te diga cómo empezar?

—No, no es buen momento. Ahora es imposible, no podría ponerme.

—No empezáramos por ponerte.

—Es igual, es imposible, está perdido ya.

EL PESAR

Pesar es un grupo emocional diferente a la pena y al aislamiento, aunque con puntos de conexión, por lo que juntos forman la tristeza. Es el sufrimiento que sienten cuando experimentan un hecho muy doloroso para ellos.

La emoción y el sentimiento que forman el pesar son la culpa y el remordimiento, en este orden de intensidad.

1. LA EMOCIÓN

a) La culpa

Es la emoción involuntaria cuando se reconocen a sí mismos responsables de un acto que consideran indiscutiblemente malo.

—Quizá yo tenga la culpa. Sin duda la tengo. Porque de pequeño no pusimos freno cuando tenía remedio y ahora ya es un adicto a los videojuegos: ocho y nueve horas diarias. Y lo veía venir, que es lo peor.

—Una cosa es que lo vieras venir y otra que fueras la culpable.

—Pues yo me siento la culpable.

Beatriz, la madre, cogió un pañuelo para secarle las lágrimas al pequeño.

2. EL SENTIMIENTO

a) El remordimiento

Si la culpa es la emoción involuntaria del pesar, el sentimiento voluntario que se forma dentro de la tristeza es el remordimiento, que consiste en el malestar y la incomodidad intensa que nuestros hijos pueden llegar a sentir ante un acto que saben que se considera malo.

—Y es que no me deja dormir.

—¿Qué?

—El remordimiento tan grande que siento de haberle dicho eso y dejarla así, sin más, de haberla engañado tanto tiempo, sin que me pillara porque ni se lo olía.

*—Pero ¿de qué sientes remordimiento: de haber fumado porros o de que tu madre se enterara?
—De haber fumado porros me arrepiento, pero lo que me reconcome por dentro y me hace no poder mirar a la cara a mis padres, sobre todo a mi madre, es haberles mentido tanto tiempo y haber hecho algo que ella no pensaba que podría hacer jamás.*

Javier sabía que las dos cosas estaban mal, se arrepentía de ambas, pero de lo que sentía verdaderamente remordimiento era de la traición a su madre.

CÓMO EXPLICAR QUÉ ES LA TRISTEZA

Conviene decirles —sobre todo si tienen más de cuatro años, o incluso menos edad si se encuentran ante un acontecimiento trágico familiar— que la tristeza es una emoción básica buena, porque nos hace darnos cuenta de que no somos perfectos, de lo que necesitamos a los demás y especialmente a las personas que más queremos y nos quieren, que hemos de apoyarnos en otros o simplemente que nos hemos equivocado y deberíamos rectificar.

Podríamos, como padres, explicarles que la tristeza nos permite reflexionar y nos mueve a cambiar. Curiosamente, no sentir fuerzas para abordar algo que ellos saben que deberían acometer les provoca la tristeza suficiente como para analizar la causa y tener que actuar, encontrando otros motivos para reactivar sus fuerzas, que siguen a este cambio de actitud. Pero que antes han de pasar por el aislamiento, la pena o el pesar.

Expliquemos también que la tristeza les avisa de que ha de descansar y recobrar fuerzas antes de que la situación siga empeorando. Es una alarma que evita enfermedades como la depresión.

La tristeza en la adolescencia se vive, además, con un sabor agri dulce: quizá presagio de la propia vida, que siempre tiende a mezclar lo agradable con lo desagradable en una riqueza de matices que la madurez va apreciando cada vez más.

El caso es que un adolescente melancólico y nostálgico puede incluso regodearse en la propia tristeza y gustarle estar solo en su cuarto y pensar —con pose triste— en su vida. La tristeza conlleva la capacidad de reflexionar sobre sus cosas, protegiéndose de la vulnerabilidad que supone estar fuera de su dormitorio expuesto a quedar mal, a no acertar, a no ser agudo, a no obedecer a la primera, a no hacer lo que otros quieren y poder buscar, a solas, esa voz propia, esa identidad que da sentido a su existencia, nada más y nada menos.

Retirarse de vez en cuando a ordenar sus ideas, sus pensamientos, sus ilusiones, sus objetivos y estrategias es algo necesario porque le da la oportunidad de conocerse y madurar. No obstante, al tiempo, la tristeza no le será agradable, fundamentalmente por la pesadumbre que siente ante lo que desea y ve que no logrará, bajando su autoestima si se estanca en la pasividad y la excesiva contemplación de su tristeza.

También hay que decirle que la tristeza le empuja y anima a buscar a los demás para apoyarse en ellos o para refugiarse —si le hiciera falta— cuando está cayendo una fuerte tormenta. Independientemente del resultado, hay siempre personas en el mundo, más de

las que sospecha cuando todo va bien, que le quieren más de lo que creía. Porque el verdadero cariño se siente siempre, pero se demuestra cuando las cosas van mal. Cuando se necesita consolar un remordimiento se descubre quién es capaz de entenderlo y ayudarte a reconducirlo. La tristeza permite pedir perdón a una madre, por ejemplo, o darse cuenta de lo mucho que es querido. No es poca cosa.

ENSEÑAR A GESTIONAR LA TRISTEZA

Ya hemos visto que la tristeza es un aliado importante en el inicio del camino ascendente de emociones con repercusiones felices —el amor—, en su cumbre emocional. Se llega a amar porque se conoce antes el miedo, la tristeza y la ira. Así de necesario es —de vez en cuando y en su dosis adecuada— sentirse triste.

La tristeza posibilita también adquirir valores personales como la solidaridad y la generosidad, porque la culpa o el remordimiento pueden actuar a favor de tener que dar lo que se posee o renunciar a seguir acumulando en favor de otros.

Sentir aislamiento empuja con fuerza hacia la socialización aprovechando su naturaleza social y su tendencia a compartir lo que cree que es lo mejor que tiene. También le empuja a valorar más a los demás, darse cuenta de cuánto los necesita y apoyar a otros a los que ve necesitados de su consejo, escucha o apoyo.

El remordimiento, por ejemplo, le estimula la capacidad de rectificar a tiempo, de renovarse y cambiar. También de reflexionar y mejorar.

Habituar a tener que rectificar le confiere flexibilidad y adaptación a las circunstancias y épocas de su vida. Así como a la responsabilidad. Si está triste por culpa o remordimiento es más fácil que se dé cuenta de lo que ha hecho y el daño que ha generado.

—Me siento fatal por haberle dicho eso a mi madre. No se lo merece, pero es que no sé qué me pasó. Perdí los nervios. El caso es que ahora me da tanta pena de cómo se puso a llorar que me doy cuenta del daño que le he hecho y que yo soy el responsable. Pero no es verdad. Es muy buena madre.

Sentirse mal, con sensaciones de culpa y sentimiento de remordimiento —es decir, los ingredientes del pesar que configura la tristeza—, le hizo a Jaime, de dieciocho años, darse cuenta del error cometido y hasta qué punto había generado daño: se hacía responsable de aquella falta y se había hecho, en general, más responsable de sus actos. Deseó verdaderamente reconocerlo, correr con las consecuencias, pedirle perdón a su madre y prever mejor el daño que podrían hacer sus palabras y sus gestos.

Por tanto, la tristeza contribuye también a la buena práctica de su libertad, porque responsabilidad y libertad son dos caras de una misma moneda. La tristeza y el remordimiento le enseña a elegir pensando en las consecuencias de sus elecciones. Y le confiere humildad, le ayuda a no aislarse, a cooperar y a estar pendiente con hechos de la felicidad de los que más quiere.

ACTITUD Y REFLEXIONES

Es preciso dejar que sienta esta emoción básica, que aprenda a gestionarla sin hundirse y acudir solo a su rescate cuando veamos que la tristeza le está sobrepasando, pero no antes. No debemos actuar por evitarle el sufrimiento, por ejemplo, que conlleve la responsabilidad. También debemos dejar que llore amargamente la pérdida de un ser querido —o si es muy pequeño, la pérdida de un juguete o una mascota—. Intentar evitarle este sufrimiento podría tener consecuencias en su personalidad graves e, incluso, desastrosas: no hacer el duelo ante la pérdida de un ser querido, no llorar lo suficiente como reacción para no sufrir, enquistar en nuestro interior el dolor y las consecuencias a largo plazo son mucho peores.

—No sé lo que tiene. Si depresión o simplemente que es muy vago. El médico dice que ha desarrollado una conducta asocial. No sé. Está hundido y no quiere hacer nada, pero no parece depresión, según dicen.

Luis era un chico de dieciséis años que el segundo médico al que consultó encontró la causa de su hundimiento y fobia social a no haber hecho bien el duelo del padre que había perdido hacía diez años.

Por todo lo dicho, es conveniente no recriminarles jamás el que puedan llorar, aunque sea amargamente, como si esta reacción significara debilidad. Mucho menos feminidad —concepto arcaico que aún se oye—. Nadie debe ser adjetivado de llorón, llorica o demasiado emocional como si fuera carencia de fortaleza, que no lo es: la fortaleza y la sensibilidad juegan en el mismo campo y se relacionan y necesitan.

Hay que distinguir tristeza de depresión —enfermedad que empieza en la tristeza, como lo es la distimia, una depresión leve—. La diferencia está en que la primera tiene una causa conocida y más o menos concreta, y en ella la desgana se afronta directamente sobre su causa, y hace que la tristeza disminuya directamente. En la depresión no ocurre así; al tratarse de una enfermedad, solo puede diagnosticarse por un médico y en caso de duda habría que acudir a él.

En definitiva, la tristeza ayuda a los hijos a darse cuenta que han dañado a alguien y de la necesidad de cambiar, de descansar y de reponer fuerzas, por ejemplo. Una necesidad que les hace más humanos y que conmueve también a los que tienen a su alrededor para perdonarles, disculparles o acudir en su socorro.

PROPUESTA DE ACCIONES PARA LOS PADRES

Entre las acciones aconsejables podríamos proponer:

- Cuando se intuya que el hijo o hija está algo triste, en cualquiera de sus formas descritas anteriormente (aislado, incomprendido, excluido, nostálgico, melancólico, solo, caído, abatido, apesadumbrado, desanimado, cansado, aburrido, dolorido, arrepentido, herido, hundido...) preguntarle y pedirle que nos

cuenta lo que cree que le hace sentirse así. Al contarlo, sus emociones se aclararán y limitarán sin abarcarlo todo. Es más fácil enfrentarse a una tristeza que se cuenta.

—Estoy hecho polvo. Me siento fatal. Todo va mal. Todo es un desastre. A ver si pasa este año, porque vamos... Me siento sin ganas de nada. Quizá es que al cambiar de instituto echo de menos a mis amigos, al sistema de aquellos profesores o a todo en conjunto. La verdad es que aquí aún no me siento integrado, estoy todavía bastante aislado. No sé... solo. A lo mejor es que debo ser algo paciente para encontrar nuevos amigos. Tal vez todo pase pronto.

—Es decir, que quizá no sea tan grave, sino que requiera aún un poco más de tiempo, ¿no?

—Sí, posiblemente. La verdad es que quizá solo sea eso.

Pablo contó su tristeza y fue limitándola al hacerlo; al principio lo abarcaba todo y al final solo era una cuestión de tiempo y de hacer nuevos amigos: más fácil de afrontar e incluso desde un punto de vista, más fácil de concretar para lograr el cambio que necesitaba, como así fue.

- Es también buena práctica, si se cree oportuno, pedirle que dibuje en un papel el motivo de su tristeza o de su abatimiento y desgana. Dibujar le permitirá hablar de ello cuando le preguntemos qué ha pintado en algunas partes de su dibujo. (Puede consultarse el libro *Aprender a interpretar a un niño*, donde explico cómo analizar los dibujos libres, qué significa cada elemento que pinte y cómo lo hace; así como interpretar sus hábitos, gestos, forma de jugar y sus pesadillas).
- Convendrá también distraerle en algo que sea más gratificante, proponiéndole un paseo agradable con ellos o haciendo algún ejercicio físico agotador.
- Siempre es buena práctica hacerle hablar amablemente de lo que le pone triste. Sin riesgos: asegurándole que no se le enjuicia y no se le recrimina cuenta lo que cuenta, confirmando en sus razonamientos más acertados.
- Dejar que lllore, sin impedírselo. Que exprese lo que echa de menos. Que exprese su pena o su pesar, su culpa y su remordimiento, para que se le pueda acompañar con afecto y comprensión.
- No sobreprotegerle, solucionándole el problema que le agobia. Acompañarle y orientarle no es sustituirle o evitarle la tristeza que le conviene.
- Es bueno también acostumbrarle a salvar diariamente sus propios obstáculos. Reforzarle positivamente la buena actitud de empeñarse en algo sin quejarse demasiado. Premiándole con nuestra satisfacción y admiración cada vez que sobrelleve una contrariedad o un dolor físico, por ejemplo.
- Enseñarle a afrontar la pérdida de un ser querido, siendo ello compatible con el dolor (es decir, continuar con las obligaciones de cada día y estar preocupados de que los demás estén bien). Decirle la suerte que tuvo habiendo disfrutado de la persona perdida y el privilegio de haber sido querido por ella.
- Es bueno acostumbrarle a que no pase mucho tiempo en su dormitorio, pese a, como dijimos, la necesidad de refugio. Acostumbrarle a digerir parte de su tristeza en convivencia con el resto de la familia le vendrá muy bien para su vida, eso sí

asegurando que no es vulnerable al hacerlo: que no le preguntamos agobiantemente por la razón de su abatimiento, por ejemplo.

- Ayudarle a pensar en las cosas buenas que le han pasado ese día: pedirle que las valore si puede.
- Mostrar indiferencia ante las circunstancias negativas que no requieran de los padres una confirmación o una actuación. Escuchar más que hablar.

—Estoy muy mal... He descubierto que la que era mi mejor amiga se ha enrollado este fin de semana con mi novio. Y es que me he quedado sin amiga y sin novio... No sé cómo han podido, precisamente ellos, dos personas que eran tan importantes para mí.

Cristina, una joven de diecisiete años, empezó a llorar mientras lo contaba. Habló veinte minutos seguidos sobre la traición recibida, la amistad y el amor, sobre la felicidad, la confianza, el perdón, la sinceridad, la lealtad y tantas cosas importantes. Yo solo le afirmaba con mi gesto, mientras la escuchaba. Apenas había dicho nada y mucho menos de lo que había estado pensando decirle. Entonces me dio una de las lecciones más importantes sobre adolescencia:

—Muchas gracias, es una gozada hablar con usted, porque siempre tiene la palabra oportuna.

Años después me demostró, ante un problema mayor que tuvo —anorexia—, que se había quedado con la impresión de que yo era un buen consejero, y entonces le serví de ayuda —de nuevo callado—, siendo receptor de un diario que le mandaron escribir en el hospital a alguien a quien contar todo lo que sentía. Como se ve, se ayuda más callando que hablando.

- Enseñarle que para todos los problemas hay varias soluciones, y que cuantas más se le ocurran, menos dificultad sentirá y más fácil es que ponga en práctica una de ellas.
- Intentar ser más optimistas en todo lo que nos sucede y le sucede, aunque lo seamos ya.
- Alimentarle nuevas ilusiones y facilitarle descansar bien, dormir más y recobrar las fuerzas, ilusiones de siempre y la esperanza.

Además de lo propuesto, conviene acudir, como recomendamos para todas las emociones, a las lecturas, películas y juegos para que aprenda a gestionar de forma autónoma, pero eficaz su tristeza.

1. Lecturas

Entre otras, para todas las edades —para los pequeños evidentemente, y para los mayores sin complejos también—, convendría releer o leer por primera vez —si no lo hicieron antes o no lo recuerdan— los siguientes clásicos que fueron escritos, entre otras razones, para aprender a gestionar la tristeza:

- ✓ *El ruiseñor y la rosa, El príncipe feliz*, de Oscar Wilde.
- ✓ *El patito feo, La pequeña cerillera, El soldadito de plomo*, de Hans Christian Andersen.
- ✓ *Los músicos de Bremen, Hansel y Gretel, La niña de los gansos, Blancanieves, Rapunzel*, de los hermanos Grimm.
- ✓ *Peter Pan o el niño que no quería crecer*, de James M. Barrie.
- ✓ *Caperucita roja*, de Charles Perrault.

La tristeza, el pesar, la pena, el aislamiento, la capacidad de reconducir la situación como, por ejemplo, en el caso de *El príncipe feliz*, haciendo compatible la felicidad y la entrega, hace de esta serie de lecturas un apoyo imprescindible para el aprendizaje de nuestros hijos.

Bien es cierto, y esto es una cualidad extraordinaria, que según cuatro variantes —la edad, la inteligencia, la sensibilidad personal y la costumbre a cierta sensibilidad familiar— los hijos sacarán más o menos aprendizaje emocional de estas lecturas.

A estas lecturas —que algunos podrían creer que son solo infantiles— podría añadirse específicamente otras para adolescentes:

- ✓ *Diario de Ana Frank*, de Ana Frank.
- ✓ *Bajo la misma estrella*, de John Green.
- ✓ *Grandes esperanzas, Oliver Twist*, de Charles Dickens.
- ✓ *La historia interminable*, de Michael Ende.
- ✓ *La sonrisa etrusca*, de José Luis Sampedro.
- ✓ *Colmillo blanco*, de Jack London.
- ✓ *Anna Karenina*, de Lev Tolstói.
- ✓ *Cometas en el cielo*, de Khaled Hosseini.
- ✓ *La hoja roja, Señora de rojo sobre fondo gris*, de Miguel Delibes.
- ✓ *El último encuentro*, de Sándor Márai.
- ✓ *Cumbres borrascosas*, de Emily Brontë.
- ✓ *Jane Eyre*, de Charlotte Brontë.
- ✓ *El nombre del viento*, de Patrick Rothfuss.
- ✓ *El arte de conducir bajo la lluvia*, de Garth Stein.
- ✓ *Mariana Pineda*, de Federico García Lorca.
- ✓ *Un monstruo viene a verme*, de Patrick Ness.
- ✓ *Matar a un ruiseñor*, de Harper Lee.
- ✓ *La impaciencia del corazón*, de Stefan Zweig.

2. Películas

Junto a estas lecturas, como explicamos al tratar el miedo, las películas son un aprendizaje de la gestión emocional. Así, por ejemplo, nuestros hijos podrían encontrar modos de gestionar y aspectos fundamentales sobre cómo la tristeza puede enriquecerse personal y socialmente en películas como: *Del revés, Up, El rey león, Sin reserva, En*

busca del valle encantado, Ice Age, Paddington, El club de los poetas muertos, El niño con el pijama de rayas, Tierras de penumbra, Ghost, Gente corriente, Frecuency, Al encuentro de Mr. Banks, El pianista, Descubriendo el país de Nunca Jamás, Mensaje en una botella, Love Story, Siempre a tu lado, One day, Titanic, Lo que queda del día, La vida de Pi, Mi padre, Una historia de amor, Lección de honestidad, Invictus, Tierra de nadie, Entre lobos....

Y cualquier película basada en una obra de las antes propuestas para lectura.

3. Juegos

No es necesario jugar a sentir tristeza, salvo que tengamos fines terapéuticos y queramos que describa lo que está sintiendo para sacarlo fuera de sí y expresarlo mediante un juego simulando personajes inexistentes que representen a sí mismo y sus seres queridos.

Hay pocos juegos para esta emoción porque sentirse triste y divertirse parecen antagónicos. Serviría cualquiera que nos haga ponernos en situación de tristeza y sus causas, sin remover en profundidad la emoción, por ejemplo: describir sensaciones que se tienen cuando una persona está triste para que otro jugador acierte la causa por la que lo está.

MODOS DE DETECTAR LA TRISTEZA

Al explicar las distintas emociones —incomprensión, exclusión, desamparo, desaliento y desánimo, cansancio y aburrimiento, melancolía, nostalgia y culpa— y los sentimientos —soledad, hundimiento y remordimiento— que formaban la tristeza, indirectamente describimos muchas de las variantes y formas que pueden presentar esta. A las que tenemos que añadir —sin ser emociones nuevas, sino simplemente señales—, por ejemplo, las que siguen:

- Decir con pesadumbre: «No puedo, no tengo ganas de nada» ante un obstáculo pequeño; o «No puedo más, esto es imposible para mí», «No hay solución», «Me siento fatal», «No tengo ningún amigo», «No me quieren en su equipo», «No me quieren», «No tengo fuerza», «Yo nunca he podido con eso», «Estoy ya desesperada», «Nadie me hace caso», «No me va a salir», «¿Para qué?, por más que lo intente no lo conseguiré nunca»... si no es una estrategia para dar pena y lograr el refugio materno o paterno: algo, por otra parte, muy frecuente.
- Todas las manifestaciones de desgana, desilusión y cansancio prolongado. Como el hecho de buscarnos para pegarse corporalmente a nosotros, persiguiendo el refugio, la compañía, el apoyo o el perdón.
- Pasar mucho tiempo en silencio o viendo la televisión o con una *tablet*. O curiosamente, estar más agresivo en casa, que muchas veces esconde una llamada de atención en espera de que vayamos a su rescate.

- Estar más desanimado para hacer lo que antes le animaba y cansado siempre sin motivo. Esto último es algo que se achaca a la adolescencia y es cierto, pero realmente porque nuestro hijo al madurar se siente más culpable, más responsable, más reflexivo, más triste, y por eso se abate con más facilidad y el agotamiento, como vimos, es una emoción propia de la tristeza. Así, estar cansado al llegar la adolescencia es señal, buena señal de madurez, de bondad y de responsabilidad.
- Bajar el rendimiento escolar, en el colegio o en las tareas.
- No poder dormir o dormir con pesadillas (para saber interpretar las pesadillas quizá resulte útil leer el apartado dedicado a estas en *Aprender a interpretar a un niño*).

Además de lo señalado, puede aparecer pérdida de apetito o su contrario —comer más de lo habitual—, así como costarle mucho empezar las cosas, perder la ilusión por algo concreto, llorar más que antes y no saber muy bien por qué, aunque sí tener una vaga idea.

También no alegrarse incluso siendo halagado o agasajado con regalos, no opinar casi nunca, no reírse casi nunca, aislarse en las reuniones, ir con un grupo y apenas hablar, sentirse culpable por muchas cosas, refugiarse en cualquier estancia de la casa a solas, costarle pasar página respecto a un hecho en el que actuó mal.

Manifestaciones de decaimiento, desaliento, abatimiento, incompreensión y ensimismamiento, con desconfianza en sí mismo o sentir dificultades en las relaciones y habilidades sociales pese a querer tenerlas. Y en definitiva, también, cualquier manifestación de que su autoestima está bajando o mostrarse cada vez menos como es, necesitando más cada día una fachada tras la que ocultarse incluso con los padres.

6

LA IRA

—*Está muy agresiva. Antes yo creo que no era así.*

—*Sí que lo era —apuntó el padre.*

—*Quizá sí, pero desde luego no tanto. Ahora es que todo le molesta, todo le incordia, a nosotros no puede vernos. Especialmente a mí. Todo son malos modos, protestas, malas caras. Un sinvivir. No le gusta ninguna comida que hago, hace lo que quiere y que los demás nos aguantemos. Porque eso sí, dile tú algo, levántale la voz, que entonces se pone hecha una fiera, una energúmena: grita, todo con movimientos bruscos, es capaz de romper un día algo. Vamos, que está muy agresiva, enfadada siempre. Yo la veo que no es feliz, ni nos deja ser felices a ninguno a su alrededor.*

La ira es muy escandalosa, pero menos grave y más reconducible con acierto y paciencia de lo que parece. Esta emoción —buena, como el resto— es la combinación de repulsa, enojo, indignación y agresividad —todas juntas—. Otra cosa distinta es la violencia, nunca justificada.

La ira es la primera emoción básica de nuestros hijos al abandonar el valle emocional para ascender hasta la zona intermedia, el centro emocional. Es, por tanto, una emoción madurativa muy importante. Es consecuencia de su crecimiento, su mayor libertad, su responsabilidad y su grado de bondad y generosidad. Indica que las cosas van bien y que aún falta seguir. Sacan la mejor de las paciencias de los padres o la peor de las impaciencias. Como ocurre con todo lo que representa su madurez, la ira de nuestros hijos —su intensidad, manifestaciones y su forma de gestionarla— pone en evidencia nuestros errores como padres y nuestros aciertos.

—*No la soporto, es que no la soporto. La miro y cuando hace esos gestos..., haciendo teatro para dar pena a mis padres, sobre todo a mi madre, aunque muchas veces también el que pica es mi padre, para salirse con la suya... Y ya te digo si se sale. No aguanto a mi hermana. Me dan ganas de pegarle o de vomitar asqueada.*

—*¿Sabes tus padres esto que sientes?*

—*Claro que lo saben.*

—*¿Y qué dicen?*

—*Pues que si yo fuera tan estudiosa, tan responsable, tan obediente y tan buena como ella seguro que entonces la aguantaría.*

Esto tienen los celos, naturales, a veces sin querer alimentados —no provocados, solo alimentados— por unos padres que quieren hacerlo bien con todos los hijos, distintos como son cada uno en realidad. Los celos son una emoción propia de la ira, como veremos.

Como todas, si se gestiona bien, es buena. Así veremos cómo los celos son naturales sentirlos, cómo nos ayudan a crecer, a compartir, a admitir nuestra realidad y necesidad social, a querer con hechos, a ceder, a ser más humildes, más grandes, más generosos, más realistas y más apreciados. Solo hay que aprender a gobernarlos adecuadamente a cualquier edad, porque los celos se sienten desde muy pequeños.

Dentro de la ira podemos destacar dos grupos de emociones: el asco y el enfado. Para distinguirlos marcaremos algunas de sus diferencias y sus rasgos comunes, viéndolos uno a uno.

EL ASCO

El asco es la sensación de desagrado intenso que impulsa a nuestro hijo a no soportar algo. A veces le produce tanta repugnancia que se manifiesta con náuseas o con rechazo profundo y moral.

La escala en intensidad que conforma el asco sería en primer lugar el rechazo, después el desprecio y en tercer lugar, ya como sentimiento voluntario, el desinterés.

1. LAS EMOCIONES

a) *El rechazo*

El rechazo es la emoción que le inclina a negar, a no aceptar, a alejarse y desechar algo o alguien.

—De verdad que no puedo con las matemáticas. Es que veo al profesor entrar y ya se me revuelven las tripas. No puedo con él, ni con las clases ni con las tareas. Y mucho menos con los exámenes. Estoy un montón de tiempo estudiando y nada: un tres, un cinco, una vez saqué un siete, pero enseguida, al poco, otro tres: un desastre, vamos. Las matemáticas y yo no nos llevamos: no las aguanto.

Álex tenía una inteligencia superior a la media, en razonamiento lógico matemático también.

b) *El desprecio*

Siente esta emoción cuando menosprecia a alguien o a algo, no teniendo en cuenta su valor ni la dignidad que merece si es una persona, sea quien sea, con independencia de la relación que mantiene con ella.

—Es una... No sabe nada, no sabe ni lengua ni sabe explicarla. No se la entiende cuando habla. Es una amargada. Y, además, es más fea que...

—Eso tiene que ver poco con la asignatura, ¿no?

—Es que me cae fatal. No debería dar clase, no debería...

—No exageres. No le cojas tú manía a ella.

—No le tengo manía, lo que tengo es mucho asco.

2. EL SENTIMIENTO

a) *El desinterés*

Es la actitud y disposición voluntaria por la que nuestro hijo o hija no quiere implicarse en algo o con alguien, no sintiendo ninguna inclinación a nada de lo que tenga que ver con ello o con la otra persona.

—Paso. Es que paso. No quiero que me vuelva a llamar para eso. Si hace falta le bloqueo. Pero paso de acompañarle más a cargar y descargar sillas. Que ya sé que lo hace por una buena obra, por una obra de caridad, pero que nada. Él que lo haga si quiere. Yo no tengo tiempo para esas cosas. Mi tiempo es mío, que él haga con el suyo lo que quiera, pero que no me llame más para eso. Y luego ni las gracias. Que nada, que no quiero. No me interesa en absoluto.

Ángel se negaba a ayudar a su padre que estaba implicado en una ONG haciendo teatro para los mayores. Su padre se encargaba de montar la escenografía y las sillas.

EL ENFADO

Es la disposición en contra de alguien o de algo que se puede adoptar debido a una o varias impresiones desagradables. Es fácil de detectar en algunos de sus rasgos, aunque bien es cierto que otros más internos no se aprecian tanto, como veremos más adelante.

Lo componen seis emociones y dos sentimientos.

1. LAS EMOCIONES

a) La confusión

Es el conjunto de sensaciones que sufre cuando duda si está acertando o errando — cree que lo más probable es que se esté equivocando— y no sabe muy bien qué pensar o qué hacer respecto a algo que creía que sabía.

—Mi mejor amiga se llama Lucía —contaba Mercedes, de cinco años—. Aunque no sé si ella quiere ser mi best-friend, porque últimamente se va con otra amiga mía. Yo creo que ya no. Bueno, no sé. Antes sí lo era, ahora ya no sé: creo que no. Pero a mí me gustaría que sí.

b) El disgusto

Es la sensación desagradable que tiene provocada por alguien o algo que se esperaba o deseaba de modo diferente o con reacciones distintas.

Según su intensidad y en grado ascendente se llaman contrariedad, decepción y frustración.

—No me esperaba para nada algo así. Vaya chasco. Mucho rollo por whatsapp, dos semanas hablando con mensajes cada vez más profundos y, luego, frente a frente, nada: incapaz de decir dos palabras juntas. Yo venga a mirarla y ella se pasó todo el rato mirando para otro lado, a todo menos a mí. Nada: un desastre. ¡Qué decepción más grande!

c) La irritación

Es la falta de poder afrontar una meta que se propone y le gustaría lograr.

—No puedo, no puedo —dijo convencida Melisa, a sus cuatro años—. Yo quiero, lo que pasa es que no puedo.

d) La rabia

El cuarto grado de intensidad del enfado es la rabia, y consiste en un desagrado tan intenso que impulsa a una agresividad no solo interna, sino externa.

—Se pone rabioso. No hay quien hable con él. Le dan unos ataques como cuando era pequeño. Unas pataletas..., pero no tiene ya edad de perder de esa forma el control.

La madre de Juan, un chico de trece años, no sabía qué hacer —además de tener mucha paciencia— para ayudar a su hijo a gestionar tanta rabia. Ella y el muchacho fueron, en buena parte, causantes de empezar a escribir este libro.

e) La envidia

Es una emoción desagradable que surge del malestar que le ocasiona comprobar que alguien tiene lo que desea, y que no desaparece a no ser que la otra persona deje de tenerlo.

—Siempre que se le regala algo quiere jugar con el juguete que le dan a otro niño o el de un hermano. Es muy caprichoso. Parece que disfruta más quitándole la posibilidad de jugar a otro niño con su propio regalo que jugando él con el suyo. No disfruta de lo que tiene, siempre envidiando lo de los demás. Y luego para nada, porque en cuanto otro se lo deja se aburre enseguida. Parece que solo quiere fastidiar.

La envidia se apoya en el miedo a no tener algo, a no importar ni ser importante, a no ser tenido en cuenta, a no ser querido. Y se apoya en la tristeza de sentirse aislado, rechazado, excluido... Se puede sobrellevar, pero ha de aprenderse cuanto antes a gestionarla. Hacerlo es una necesidad. Si la envidia crece y el envidioso se convierte en adulto envidiando, los destrozos serán, sin duda, mayores también, en él mismo y en quienes le quieren.

f) Los celos

Son el conjunto de sensaciones dolorosas que produce saber o pensar que alguien que le provoca antipatía logra el cariño o el éxito que quiere lograr. Por ejemplo, un hermano respecto al afecto de los padres.

Los celos son naturales y útiles para aprender la rivalidad, la obligatoria y pacífica convivencia, el respeto, la solidaridad o la generosidad. Pero si estos se alimentan voluntariamente, entonces dejan de ser una emoción valiosa y se convierten en un sentimiento y, por tanto, una actitud voluntaria y dañina. Más dañina cuanto mayor sea el hijo que los tiene y más profundos sean estos celos.

—A él siempre le castigan menos. Y eso que es mucho peor que yo.

—¿Y por qué?

—*Porque es el preferido.*
 —*¿Estás seguro?*
 —*Claro, desde que nació todo se lio. Los juguetes ya son un lío. A él le traen siempre lo mejor y a mí me castigan más que a él.*
 —*¿Tú te portas bien siempre?*
 —*No. Pero como él es el más pequeño, lo castigan menos y a mí me echan todas las culpas.*
 —*¿Y qué crees que pasaría si te ayudo a portarte mejor?*
 —*Nada, porque mi hermano ya se porta bien y seguirá siendo su preferido.*

Le costó un tiempo a Miguel Ángel, de siete años, aprender a gobernar los celos que tenía de su hermano.

2. LOS SENTIMIENTOS

a) *El odio*

Es un sentimiento voluntario hecho de confusión, disgusto, impotencia, rabia, envidia y, aunque no lo parezca, también de celos. Consiste en el deseo de un mal para alguien por el que siente antipatía y con quien se ha enemistado.

Aunque los niños pequeños suelen utilizar mucho la palabra «odio», este sentimiento suele ser más propio de los adolescentes mayores, aunque parece bajar de edad en función de los desencuentros afectivos con los que se enfrentan niños aún muy pequeños.

—*La odio. La odio porque tiene a mi padre atontado. Y ella es mala. No me quiere, solo quiere a su nuevo bebé. Ojalá se vaya, se enfade con mi padre y la deje. Es muy antipática y egoísta.*

Estas palabras son de Julia, una niña de padres separados con una relación difícil con «la novia de su padre» —así se refería a ella—. Aunque no lo parezca, Julia solo tenía once años. La vida a esta edad puede ser ya, emocionalmente hablando, muy complicada.

b) *La venganza*

En el último escalón de intensidad del enfado está la venganza. Consiste en la satisfacción que se siente cuando se perjudica o daña a alguien que previamente se consideró el causante de un mal, desprecio o insulto sufrido.

—*En cuanto pueda lo cojo y le pego. Sí, le pego, ya está. Me vengo. Porque él tiene la culpa de que me quitaran mi juego. Me estaba insultando y yo le dije que parara, y entonces vino mi padre y nos castigó a los dos sin jugar. Y yo no tenía culpa, la culpa era suya, y encima, cuando se fue mi padre me dijo que me fastidiara, que ya no jugaba.*

Luis, de seis años y medio. Muy listo como se ve en su expresión y exagerado. Se lleva mejor de lo que parece con su hermano, un año y poco menor que él.

CÓMO EXPLICAR QUÉ ES LA IRA

Convendría explicarle que el enfado no es algo que haya que sacar y manifestar siempre. Es como una olla donde hierve agua: conviene no taparla si sigue hirviendo, pero lo que más conviene es apagar el fuego o retirarla de la llama, porque de esta forma comenzará a dejar de bullir y no dañará a nadie.

Debe entender que es una emoción básica positiva en cuanto que le prepara para actuar, para defender sus derechos, para defender los de otros con energía, pero muy distinta a la violencia gestual, verbal o física. Esta forma de demostrar ira no solo es injusta con el otro, sino que le hace quedar en ridículo, le pone en evidencia, le hace ser infeliz y hace infelices a los demás, le incapacita para entenderlos, para mantener una relación de amistad o amor, destruye la paz y le hace daño a él, a su salud y a los que quiere.

- Explicar que dejarse llevar por la ira más allá de los límites del respeto a los demás, del autocontrol, paciencia y prudencia es un acto injusto y primitivo (como si nos dejáramos llevar por el miedo hasta paralizarnos, caer en una fobia o dejarnos llevar por la tristeza, cayendo en una depresión por no haberse cuidado a tiempo). Debe aprender a decir las cosas que le molestan antes y decirlas sin impaciencia.
- Explicar que ninguna persona debe despreciar a otra por ninguna razón. Que sí puede sentir una antipatía inicial y esa no es mala, pero que debe sobreponer humanamente esa antipatía con respeto, educación, generosidad, civismo y bondad. Cualquier persona merece siempre otra oportunidad para que nos caiga bien, y después otra, y si ve que no logra enderezar la situación, entonces deberá apartarse sin ofenderla (ese rechazo educado y no ofensivo es bueno), sobre todo para evitar, precisamente, que la ira siga creciendo.
- Hay que explicar con palabras y con ejemplo de los padres, a cualquier edad, que todas las personas por el mero hecho de serlo desde su concepción merecen la dignidad de persona y nadie puede arrebatársela y por eso nadie debe actuar como si pudiera hacerlo, con la violencia, por ejemplo.
- Explicar que el hecho de que una persona actúe mal no le resta dignidad, porque esta tiene que ver más con la grandeza de quien le creó (si uno es creyente).
- Explicar que irritarse en exceso, es decir, que se note en sus malos modos, es síntoma de inmadurez, descontrol, demuestra su debilidad de carácter y le hace parecer antipático, maleducado y primitivo.
- Explicar que cuando alguien dice algo así como «Es que me enfada» demuestra su falta de responsabilidad, inmadurez y bruto carácter; y que cuando dice algo parecido a «Es que no consigo evitar enfadarme, yo soy así, me enfado rápidamente», entonces demuestra su gusto por un defecto, que es flojo, perezoso, intolerable, inflexible, que aún no ha aprendido a comportarse como

miembro de una sociedad ni como persona realizada y segura que trata a otras personas también con defectos.

- Explicar que cuando alguien es inteligente y valiente de verdad huye educadamente y a tiempo, antes que enfrentarse. Que no hay mayor cobardía y debilidad que la venganza, y que esta empieza por hablar mal de otra persona que nos ha puesto en evidencia, no nos aprecia o simplemente nos ha exigido algo que nos incomoda.
- Explicar, si es posible con ejemplos, que pensar más amablemente de los demás es lo que hace que haya paz en su interior, en la casa, en la familia, entre sus amigos, en la escuela, en el deporte que practica y en el equipo al que pertenece o el grupo de ocio al que asista. Y que esa paz le traerá en recompensa una montaña de alegría.

ENSEÑAR A GESTIONAR LA IRA

Es preciso entender que para educar bien —como padres o como docentes— no es pedagógico ni eficaz educar mediante la ira, aunque pueda resultar práctica en un momento determinado —sin llegar en ningún caso siquiera a la violencia gestual, mucho menos a la verbal y nunca a la física—.

«De vez en cuando un cachete a tiempo no pasa nada», he oído muchas veces. Pero no pasa nada dependiendo de la sensibilidad de los muchachos, y porque una vez en frío, la inteligencia y bondad de nuestros hijos hace que contextualicen el «cachete» en el cariño que se les tiene, pero no porque este sea curativo. Lo único que hace —y es su utilidad, pero no compensa— es su efecto como llamada de atención, parar en seco una situación. Sin embargo, es la confirmación de un fracaso educativo si se ha de recurrir a la violencia teniendo que apelar al contexto para salvarlo.

ACTITUD Y REFLEXIONES

Puede esperarse que la manifestación verbal de la ira y el control de la misma sea un signo de madurez y, por tanto, es normal que tarde en aparecer en los niños. Sin embargo, son muchos los que hoy en día a los tres y cuatro años manifiestan una gran violencia gestual, verbal y física: suelen ser chicos y chicas más sobreprotegidos de lo que debieran, en condiciones normales. También hay muchos a esta edad que demuestran un control emocional de la ira elogiabile: por bondad, inteligencia, sensibilidad y educación.

Cuando son pequeños hay que actuar con serenidad, pensando que la ira es una cuestión propia de la edad y de la inmadurez, y que cada enfado supone una oportunidad estupenda para educar.

Como ya se ha dicho, delante de los hijos hay que actuar dando ejemplo de cómo la ira puede controlarse siempre. Cuanto más gritan o elevan la voz los padres, más difícil es ser obedecido adecuadamente y aún menos serlo la próxima vez.

A mi padre —pediatra y psiquiatra— se le notaba que se enfadaba por un pequeño gesto y porque dejaba de hablar. Cuando se enfadaba mucho más, silbaba. Un día le pregunté cómo conseguía y dónde aprendió a controlar el enfado, y me dijo que había sido gracias a su profesión y a tener unos hijos tan buenos como nosotros, pero sobre todo a su propio padre, mi abuelo. El control de la ira se aprende también, por tanto, por imitación.

La forma de reaccionar ante el enfado tiene mucho que ver con la forma de expresarlo que han visto en su familia y en compañeros de guardería, colegio, instituto, actividades deportivas u otras, juego u ocio.

Los hijos no deben lograr —siempre que sea posible para los padres— lo que quieren cuando lo hagan mediante el enfado, rabia o pataleta, porque de lo contrario grabarán en su experiencia que el causante de conseguirlo es la ira y repetirán esta actuación negativa, especialmente a partir de los doce años.

Dejarse llevar por la ira —aunque se lleve la razón y se tenga una causa objetiva— conlleva una derrota de los recursos intelectuales y emocionales.

Es preciso saber gestionarla para no sentirse continuamente agredido por los demás y no caer en las trampas de esas agresiones. Esta gestión tiene igualmente que ver con la capacidad de esfuerzo, de constancia, el espíritu de lucha, de capacidad de reacción, de coraje, de fuerza de voluntad, de motivación —por la predisposición que le facilita a trabajar hasta lograr el objetivo sin atender a pequeñas o grandes ofensas en el camino—, persistencia, supervivencia, capacidad de metas más difíciles, todo por la misma razón. Así como con la protección, defensa de otros y autodefensa.

Muchas veces la ira se manifiesta exageradamente solo para buscar la unión con el adulto: su comprensión, parecer más heroico al soportar el enfado, o como imitación de cómo ese adulto suele responder. A menudo el hijo airado está haciendo teatro para llamar la atención. En todo caso conviene no admitir la expresión exagerada, sino orientarle y animarle a quedar aún mejor cuando la domine.

PROPUESTAS DE ACCIONES PARA LOS PADRES

Además del ejemplo que pueden dar los padres sobre el control de la ira, resulta muy conveniente también:

- Enseñarle que es normal enfadarse, pero no golpear, empujar, insultar, faltar el respeto o cualquier otra reacción en la que se dañe a sí mismo, pueda dañar a otro o estropear algo.
- Enseñarle las ventajas en la práctica que tiene dominar las reacciones cuando se siente contrariedad (para ello ponerle ejemplos con casos reales de adultos o de él

- mismo en el pasado donde quedó bien).
- Contar hasta diez cuando sienta que su enfado e irritación asciende antes de decir nada.
 - Acostumbrarle a pensar en lo peor que puede acarrearle un enfado.
 - Proponerle pensar que la ira deteriora sus relaciones con todas las personas y consigo mismo, agriándole el carácter y haciéndole cada vez más desagradable, menos amable, más injusto, más negativo y más solitario.
 - Que ponga nota de cero a diez a su asco o enfado, a su molestia o a su sensación de haber sido herido, para conocer mejor su percepción del grado de la misma.
 - Enseñarle a relajarse. Por ejemplo, cogiendo aire lentamente en tres tiempos, manteniéndolo dentro de su estómago y exhalándolo también en tres tiempos, y también lo más lento posible.
 - Animarle y premiarle con nuestra satisfacción cuando acepte con flexibilidad cualquier cambio de planes que tenía previstos. O cuando pudiéndose enfadar, lo digiera pronto.
 - Aplaudirle que tolere las diferencias con él de quienes le rodean (hermanos, por ejemplo).
 - Animarle a compartir los gustos o decisiones de otro.
 - Enseñarle con ejemplos cómo perdonar es hacer como que se ha olvidado, empezar de nuevo haciendo borrón y cuenta nueva (qué razón lleva el proverbio árabe que dice: «Quien sabe amar, tiene mala memoria»).
 - Enseñarle que muchas veces ha de jugar a los juegos que elige otro familiar, aunque no le apetezca.
 - Cuando se esté enfadando o ya dé muestras de estarlo, convendrá distraerle. Por ejemplo, si es pequeño, con un muñeco o con algo que se tiene en la mano, o de otra forma con un adolescente, pero con igual intención. Un pensamiento nuevo entrará y el negativo perderá protagonismo.
 - Si no sabe cómo quitarse lo negativo de la cabeza, convendrá hacerle pensar en algún plan atractivo que tenga a corto o medio plazo.
 - Que tome azúcar natural, en fruta mejor: un mayor aporte de glucosa favorece el autocontrol.
 - Que se mire en un espejo un buen rato cuando esté muy enfadado: el ridículo del enfado a menudo le provoca la relajación y el cambio de actitud.
 - Aconsejarle hacer ejercicio físico agotador.
 - Pedirle que describa cómo se sentiría si fuera la persona con la que se ha enfadado después del hecho que originó el enfado.
 - Reforzarle la actuación positiva cuando controle su ira, felicitándole y manifestándole nuestra satisfacción por lo heroico de su autocontrol.
 - Proponerle hablar de las causas, darle la razón si la lleva, pero en todo caso quitarle importancia a las razones que ocasionaron el enfado.
 - Permitirle que la ira salga como sea, siempre que no haga daño a nadie.

- Cogerle de la misma forma que le acogeríamos si estuviera sereno, aunque sea con mucha fuerza y resistencia para compensar su tensión corporal. Por ejemplo, apretarle los brazos para evitar que se muestre violento, pero intentando poner la cara y gestos que pondríamos si no estuviéramos haciendo ningún esfuerzo.
- Sugerirle cuando esté enfadado y se note que se lave la cara o se dé una carrera.
- Transmitirle que quien se controla la ira tiene más amigos, es más amable, le quieren más, es más líder y es más justo.
- Ignorar la conducta si no hemos logrado que nuestra actuación le rebajara la ira.

Junto a estas acciones, los padres tienen grandes aliados en el aprendizaje de la gestión emocional en las lecturas, películas y juegos.

1. Lecturas

Casi todas las lecturas para adolescentes conllevan ejemplos de personajes que sienten algún tipo de ira —rechazo, desprecio, desinterés, confusión, disgusto, irritación, rabia, envidia, celos, odio o venganza— y de otros que demuestran la gestión de ella para hacer que el final sea mucho mejor que el principio. No es pequeño aprendizaje para la vida.

Recordemos que los cuentos, especialmente los clásicos, son descripciones de situaciones de la vida del ser humano, con sus condiciones, sus defectos, sus virtudes, sus problemas y sus soluciones.

No podemos ser tan ingenuos de dejarnos engañar por un género —el hecho de que se llame cuento— o por un título. Debemos comprender que detrás de *El patito feo*, por ejemplo, y de ese título tan aparentemente incauto hay mucha tragedia, la misma que existe en quien se siente rechazado por tener una enfermedad contagiosa, por vivir sin casa, o por quien sufre alguna dificultad motora, física o psíquica y le tratan como diferente. Niños con síndrome de Down, niños con dificultad en el habla, con dificultad visual, de aprendizaje, niños con TDAH, con dislexia, con una gran creatividad, con hipersensibilidad, con enorme bondad, generosos, muy inteligentes, con altas capacidades, con padres maleducados, con familiares en la cárcel, recién llegados en una patera y destinados a un centro escolar, pedantes, empollones, los que saben mucho, los que son artistas... Basta una pequeña diferencia para agrandarse, si la mayoría no la tiene.

Por eso, todos los cuentos son realmente para personas de cualquier edad, aunque a cada uno le enseñará cosas distintas.

- ✓ *El patito feo, El ruiseñor, La princesa y el guisante*, de Hans Christian Andersen
- ✓ *La ratita presumida, Cenicienta*, de Charles Perrault.
- ✓ *La bella y la bestia*, de Jeanne-Marie Leprince de Beaumont.
- ✓ *Blancanieves*, de los hermanos Grimm.
- ✓ *Peter Pan*, de James M. Barrie.
- ✓ La saga de *Harry Potter*, de J. K. Rowling.

- ✓ *Los miserables*, de Victor Hugo.
- ✓ *Las ratas*, de Miguel Delibes.
- ✓ *La lengua de las mariposas*, de Manuel Rivas.
- ✓ *Cumbres borrascosas*, de Emily Brontë.
- ✓ *El celoso extremeño*, de Miguel de Cervantes.

2. Películas

Como lecturas animadas que son, podríamos recomendar también para gestionar la ira: *El jorobado de Notre Dame*, *Shrek*, *Del revés*, *Frozen*, *El rey león*, *Rebeca*, *Seven*, *El talento de Mr. Ripley*, *El indomable Will Hunting*, *Lady Halcón*, *Idus de marzo*, *El escritor*, *El lobo de Wall Street*, *El Padrino*, *El Hobbit*, *Juego de patriotas* y *El milagro de Ana Sullivan*. Y todas las versiones de las lecturas anteriores, siempre teniendo en cuenta la edad de los niños y jóvenes.

3. Juegos

El parchís, por todas las razones que argumentamos al recomendarlo también para el miedo. Como dijimos entonces, el parchís es, sin duda, uno de los juegos emocionalmente más intensos y variados.

Hundir la flota, el Monopoly, Hotel, Cluedo, Los colonos de Catán, el ajedrez, Risk, las damas, Scotland Yard, Scrabble, Trivial, el ahorcado, tres en rayas, juego de cartas, videojuegos y otros donde haya que soportar la envidia, la rabia, los celos y la sed de venganza.

Junto a los juegos, también es muy recomendable para el control del exceso de ira la práctica del deporte como ocio y ejercicio saludable en el que se compita.

MODOS DE DETECTAR LA IRA

Entre las variantes de la ira que puede sentir —consecuencia de las diferentes emociones y sentimientos que engloba—, están sus manías ante lo que no soporta, odio, echarle la culpa a otros de lo que corresponde en buena parte a su propia acción, sentir enemistades con personas concretas, desencuentros temporales con alguien, la rebeldía, la actitud desafiante, el pasotismo, parecer que no escucha o no recuerda, el espíritu de contradicción continuo, no estar contento con nada, hacer como «el perro del hortelano», que no come ni deja comer, por ejemplo, no queriendo ir a un sitio y no queriendo que vaya tampoco nadie o al menos no su madre.

Además de los que se han podido deducir al ir describiendo cada emoción y sentimiento que engloba la ira, podemos también encontrarla en los ejemplos que siguen:

- Hablar quejándose a gritos.
- Lamentarse entre sollozos y llantos.

- Atropellarse al hablar explicando lo que le molesta algo o alguien.
- Insultar con expresiones como: «Lo odio», «No lo soporto», «Es que se ríe de mí»... o con cualquier crítica que haga que el otro no quede bien.
- Los malos gestos de desprecios en la cara o con las manos y las palabrotas.
- Los desaires verbales. Por ejemplo, ante la comida: «¡Esto es asqueroso!», «¡Qué asco!»... O ante cualquier situación: «¡Esto es insoportable!», «¡Qué rollazo!», «¡Déjame en paz!».
- Negarse a obedecer lo que se le manda. Despreciarnos verbalmente.
- Protestar por todo, incluso por lo que antes no hacía.

Además de lo dicho, hay otras manifestaciones como cerrar los puños, tenerlos apretados —que denota mayor ira que los cerrados—, escaparse, huir o irse de una situación que le compromete, pasear al lado de sus padres, pero marcando la diferencia —detrás o delante como si no nos escuchara—, pelear con los hermanos, la rigidez corporal, no respirar hasta que la cara se congestiona, no querer hacer las tareas escolares, domésticas o sus obligaciones, empujar a otro, morderle, pellizcarlo, tirarle del pelo —o como una manía estirarse del propio—, comerse las uñas, tirar los juguetes, dar portazos...

LA ALEGRÍA

—Es muy chulo. Los profesores son agradables, de estos que les importa de verdad los niños. Son buenas personas. Y los compañeros también se les ve por ahora buenos. Creo que estaré muy bien en este colegio nuevo.

Jaime manifestaba así su alegría, aunque fuera provocada por una satisfacción a corto plazo.

—Es fantástica, tienes que conocerla. Te encantará. Es muy buena, muy inteligente, muy guapa, con buen humor, buenas notas, con mucha personalidad, seguro que a ti te encanta.

Así hablaba Raúl de su novia, con la que cumplía ya año y medio saliendo: estaba enamorado.

—¡Qué alegría!, ver allí la nota, un cinco, y por fin, la carrera entera terminada. ¡Uff!, no sabes lo que me recorrió el cuerpo entero. Terminada y terminada para siempre.

Este es el alivio que sintió Carlos al terminar, por fin, la carrera que le había llevado en lugar de los cinco años previstos, diez.

—Sé que mi padre y mi madre siempre estarán ahí, con independencia de mis defectos, que son muchos, con independencia de mis resultados. Me han enseñado a no tirar la toalla, a obedecer, aunque no me apeteciera, a ser fuerte por eso. Me han motivado y acompañado en los peores momentos. Mis padres están muy orgullosos de mí, y yo alucino por eso. Ellos sí que son admirables.

Este chico se llama Sergio y tenía diecisiete años. No sé si por causa o por efecto, pero se sentía muy valorado por sus padres.

—¡Qué alegría verlos así, todos juntos, jugando entre ellos, llevándose tan bien, tan buenos, tan juntitos siempre y tan distintos pero queriéndose tanto; hijo, qué alegría!

María Fernanda, una abuela inmejorable.

—Entonces todos bien. ¡Qué alegría! Todo está bien...

Esas fueron las últimas palabras, con los ojos cerrados ya, del abuelo de Carlos antes de quedarse tranquilo, como dormido:

—Vaya tipo grande, amable, generoso y feliz —concluyó su nieto.

Y es que la alegría es muy rica y variada, y engloba desde el asombro hasta el amor. Es la emoción básica que supone la cumbre emocional y confiere al ser humano un color

muy especial, variado, estimulante y contagiosamente rico: donde se alimenta la felicidad creciente.

Podemos dividirla en seis grupos emocionales —el agrado, la serenidad, el contento, la aceptación, la compasión y el afecto— y dentro de ellos, las emociones involuntarias —siguiendo su escala de intensidad— y los sentimientos voluntarios —también ordenados según la escala de intensidad— en dirección hacia la cumbre emocional que es el amor.

EL AGRADO

Es el grupo emocional que reúne las emociones que generan la ligera felicidad que se siente cuando gusta algo o alguien bueno, amable y beneficioso. Dentro del agrado se aglutinan las emociones involuntarias de asombro y sorpresa, atracción, deseo, excitación, ilusión y entusiasmo, placer, y el sentimiento voluntario que se forma con parte de esas emociones y su combinación: la admiración.

1. LAS EMOCIONES

a) *El asombro y la sorpresa*

El asombro y la sorpresa son las impresiones extraordinarias que provocan en nuestros hijos algo que en realidad no esperaban, ni siquiera contemplaban como probabilidad real.

—No te imaginas, qué alegría, ver mi nombre en la convocatoria. Jugar contra el mejor equipo de la liga y yo estar seleccionado. ¡Qué guay fue! La verdad es que no lo esperaba, después de haber estado enfermo y tanto tiempo sin entrenar, me encantó verme en la lista de convocados.

Marcos tenía trece años y no siempre era convocado para jugar en el equipo seleccionado para el siguiente sábado en función de los entrenamientos de la semana.

b) *La atracción*

Consiste en una serie de sensaciones entrelazadas que le produce alguien o algo que le impresiona agradablemente y que le provoca un impulso que le acerca a ello, a él o a ella.

—Fue increíble. Eran majísimos. Me hice la foto con ellos, me firmaron y ya está. Un momento solo, pero que me supo a mucho. De hecho, aún me dura y ya han pasado tres semanas. Fue muy, muy emocionante.

El relato es de Begoña, una chica de catorce años que hizo cola durante varias horas para que le firmaran un disco y una fotografía un grupo de dos cantantes gemelos. Decía esto mientras me enseñaba su fotografía entre ellos en la que salía muy bien y con gran personalidad, pese a la ocasión.

c) *El deseo*

El deseo y la atracción se parecen mucho. Solo un grado sutil de mayor intensidad distingue el deseo. Digamos, por si sirve, que la sensación de verse instintivamente impulsado hacia alguien es la atracción, y que el deseo es verse igualmente inclinado a algo o alguien, sentir apetencia por ello, pero de una forma más instintiva y compleja, más difícil de frenar.

Para ver más clara esta distinción pondremos un ejemplo. Cuando Begoña esperó horas en una cola porque se sentía atraída por conocer al dúo, verlos de cerca, tener su firma y lograr aquella foto con ellos, estaba siguiendo su emoción de atracción. Deseo es lo que sintió Antonio cuando le apeteció de una forma instintiva, con una inclinación mayor, hablar con Amparo. Era tan atractiva —atracción— que sintió el deseo de conocerla y ser su amigo de verdad.

d) La excitación

Es la sensación en la que los nervios se reactivan con extraordinaria tensión.

—No sé qué me pasa, pero me siento, ¡uf!, con una alteración o algo muy grande. Estoy bien, encantado con la noticia, pero no parezco yo, se me sale el corazón por la boca: estoy quizá demasiado emocionado o a lo mejor es por otra cosa, no sé.

Luis, de diecisiete años, hablaba así al contar sus sensaciones cuando supo que sería el encargado de hacer un discurso ante un centenar de alumnos de su colegio como público asistente.

e) La ilusión y el entusiasmo

La ilusión tiene acepciones no interesantes para las emociones: por ejemplo, la que otorga a la palabra ilusión el significado de esperar sin razones reales o el resultado de la imaginación respecto algo imposible.

Para nosotros la ilusión adopta en este libro la acepción que la relaciona con el entusiasmo, nada que ver con las anteriores. Así, la ilusión es, en realidad, la sensación grata e intensa de estimulación provocada por algo o alguien que conlleva una exaltación del ánimo. Sinónimo prácticamente de entusiasmo.

—¡Qué ilusión me hace verte aquí: a tantos kilómetros de distancia! A Juan también le hubiera hecho mucha ilusión verte y me lo hubiera traído de saber que vendrías. Él está entusiasmado contigo y con todo lo que le dijiste. Sigue emocionado y le va estupendamente.

La madre de Juan no espera verme en un acto en una ciudad muy lejana de donde los dos vivíamos. Es significativo cómo en la misma frase habla de ilusión, entusiasmo y emoción.

f) El placer

Sensación excitante de moderada felicidad ante un hecho, idea o acción beneficiosa.

—Si te pones en sus manos experimentas las sensaciones gastronómicas más placenteras que te imaginas. Eso sí que es un chef. Ya sé lo que es un placer de verdad, lo del postre ha sido guay: un placer de placeres.

Jacobo, padre de Laura, una joven de dieciséis años, me contaba la experiencia de haber ido por primera vez a un restaurante con un cocinero afamado y con una estrella Michelin de nuestra ciudad.

2. EL SENTIMIENTO

a) La admiración

La admiración es el sentimiento voluntario que produce el agrado. Se trata de la actitud de considerar algo o alguien extraordinariamente valioso y digno de ser conocido, sintiendo la necesidad de acercarse más, alimentándose así una estima muy singular.

—¿Cómo mi padre puede decir que me admira por cómo llevo esta enfermedad? ¡Yo sí que le admiro por cómo lleva mi enfermedad!

El gran Javier era un niño con una grave enfermedad, maduro, listo y más bueno que la media a los diez años.

LA SERENIDAD

La serenidad es la emoción compuesta por las sensaciones que provocan la despreocupación, la relajación, el reposo y la sensación compleja de sosiego.

Es síntoma claro de que nuestro hijo está entrando ya en la cumbre emocional. Es una emoción notablemente positiva, agradable. Necesaria para la reflexión, la contemplación de lo que está ocurriendo, la preparación de planes, de estrategias, el descanso y el disfrute incluso de hasta lo más pequeño.

La componen el alivio primero y la tranquilidad después.

—Aquí sentado se está bien.

—Es bonito, ¿verdad?

—Perfecto. Aquí es fácil respirar y pensar.

Álvaro tenía seis años —siempre fue muy maduro y extraordinariamente inteligente— cuando describió estas sensaciones en lo alto de un mirador asturiano.

1. LAS EMOCIONES

a) El alivio

Es la sensación que produce librarse de una preocupación, de un problema, un peso grande, de algo que le agobiaba y parecía imposible de superar. Librarse por completo de

ello o comprobar que al final era menos grave de lo que esperaba.

—¡Qué bien que no haya examen al final! Estaba agobiada desde hacía cinco días con él, ya no sabía cómo me iba a dar tiempo, era imposible. Menos mal, ¡uff!, ahora sí que me dará tiempo si lo vuelven a poner: me veía ya suspensa.

Cristina, de quince años, se libró de un gran peso que le agobiaba.

b) La tranquilidad

La tranquilidad se produce cuando se siente que los nervios se relajan al mismo tiempo que no hay preocupación alguna, ni pesar ni remordimiento.

—Me he quedado muy tranquilo con lo que me dijo. Después de la temporada que llevaba es bueno sentir, por fin, que todo va medianamente bien, que no hay grandes cosas por las que agobiarse, nada especial, es chulo sentir que los nervios ya no te picotean continuamente sin dejarte en paz de día y de noche.

Isabel era así de descriptiva a sus diecisiete años.

EL CONTENIDO

Es un grupo emocional compuesto por la satisfacción inmediata y la euforia, y ambas combinadas conforman el sentimiento voluntario de la satisfacción a largo plazo. El contenido consiste en sentir un gusto interior intenso perceptible en los ojos, cara y otras partes del cuerpo.

—Hoy viene muy contento y es que cuando estudia y saca buenas notas es que se le pone otra cara.

La cara refleja siempre el contenido interno de alguien: la satisfacción y la euforia.

1. LAS EMOCIONES

a) La satisfacción inmediata

Hay dos tipos de satisfacciones: la inmediata y la que dura. Esta última se construye con tiempo y permanece igualmente largo tiempo. La inmediata es la emoción involuntaria que llega a nosotros cuando logramos algo que nos apetecía mucho obtener.

—La Play 4, me regalaron la Play 4. Es chulísima. Fue emocionante cuando abrí el paquete y vi lo que era. La felicidad.

—No, la felicidad es algo mucho más grande y mejor. Solo es satisfacción y de la pequeña: satisfacción inmediata.

—Pues si esta es satisfacción de la pequeña, la grande debe ser algo espectacular.

b) La euforia

El paso intermedio entre satisfacción inmediata y satisfacción a largo plazo. Es la sensación resultante de la combinación de contento y satisfacción inmediata, que tiende a pasar rápido, pero que si persistiera originaría una satisfacción a largo plazo y duradera.

—Estoy pletórica, contentísima. He conseguido un ocho, mi primer notable en Biología. Siempre suspendía y ahora un ocho: ¡una pasada!

Carmen estaba eufórica con su cambio. Para que permaneciera la satisfacción habría que concatenar varias victorias y que fueran consecuencia de una forma consolidada de estudiar, que al menos ya había empezado.

2. EL SENTIMIENTO

a) La satisfacción a largo plazo

Se trata del sentimiento provocado por un logro muy buscado desde hacía tiempo y conseguido con valioso esfuerzo y decidido empeño. Es voluntario, porque depende de la actitud adoptada. Consiste en sentir cubierta, de una forma duradera, una necesidad y reavivar la actitud de satisfacción cada vez que se recuerda el logro conseguido.

—Me costó, pero mereció la pena. Estaba completamente atascado. Ahora ya estoy en tercero de carrera gracias a aquel plus de esfuerzo, esquemas y trabajo que me pegué cuando todo se puso negro. Y cada vez que me acuerdo siento la misma satisfacción que cuando me dieron las notas aprobadas.

Por un problema familiar, Ángel se bloqueó entre tercero y cuarto de ESO y pensó en dejar de estudiar. Continuó, y cinco años más tarde se siente aún satisfecho de aquel esfuerzo.

LA ACEPTACIÓN

Es la emoción que consiste en sentirse aprobado, considerado, bueno, útil, beneficioso, atractivo, buscado, apreciado, estimado, con sentido propio, pese a los defectos y pese a ser conocido más o menos como es.

Dentro de la aceptación pueden distinguirse dos emociones involuntarias muy relacionadas: sentirse reconocido y sentirse valorado; y un sentimiento voluntario: la pertenencia.

1. LAS EMOCIONES

a) El sentirse reconocido

Los hijos se sienten reconocidos si creen que alguien conoce en buena parte cómo son en realidad y les consideran, pese a ello, muy favorablemente.

—La seño Ana es la que mejor cae. Dice que le gusta mucho mi pelo.

—Es la misma que tuvo el año pasado —dijo la madre de Pilar; una niña de cinco años—. La aprecia mucho, eso dice al menos. Yo creo que es verdad porque cuando hemos hablado de cómo se porta en clase y en el recreo, parece que realmente la conoce bien.

b) El sentirse valorado

Sentirse reconocido es poco comparado con sentirse valorado. La primera emoción no exige que el balance que se tiene de quien se reconoce sea positivo, mientras que la segunda conlleva que se perciba en el otro un concepto bueno, alto; es decir, que se le considere muy valioso, trabajador, eficaz, inteligente o alguna otra cualidad que importe a nuestro hijo.

—Mi profesora Juana es mi preferida. Es muy buena y explica todo. Además, dice que yo trabajo muy bien, que le encanta mi cuaderno, mi letra y que soy muy buena alumna. Es la mejor de las que tengo. La tuve también el año pasado.

Julia, de diez años, se sentía no solo reconocida, sino valorada por su profesora.

2. EL SENTIMIENTO

a) La pertenencia

Al sentimiento que forman las sensaciones de ser reconocido y valorado conjuntamente en un grupo o en una familia, en torno a una persona como una profesora, por ejemplo, es a lo que llamamos el sentimiento de pertenencia. Es decir, la actitud y la disposición de creer que es parte bien considerada de alguien o de algo.

—Los de Latín somos muy especiales. La gente no sabe un montón de cosas chulas que nosotros hemos aprendido este año. Todos aprobamos y encima es que el profesor es un gran profesor. Hemos estudiado mucho y ahora tenemos mucha más cultura de la que tienen los alumnos de cuarto de ESO normalmente. Pero lo mejor ha sido que aunque hemos trabajado un montón, hemos hecho un grupo en el que todos nos conocemos y nos apreciamos.

Esto es lo que escribió Martín en cuarto de la ESO al final de curso sobre la asignatura de Cultura clásica. Se sentía perteneciente a un grupo que había disfrutado, no solo por el aprendizaje, sino por la experiencia de la convivencia y del reconocimiento.

LA COMPASIÓN

La compasión aproxima más a nuestros hijos a su cumbre emocional, y consiste en sufrir o sentir tristeza o ternura cuando se acerca a otro, identificándose ellos.

Ternura y piedad son las dos emociones que la forman y empatía y gratitud los dos sentimientos.

1. LAS EMOCIONES

a) La ternura

Es la emoción involuntaria que mueve a alguien a cuidar, proteger o atender a una persona o animal.

—Tengo que cuidarlo. Cuando era cachorro lo apartaron de su madre y ahora, si no lo cuido yo, quién lo va a hacer.

Javier, movido por la ternura a sus catorce años, hablaba así de su perro, en el que proyectaba su propia historia: él había sido adoptado, como su perro, por alguien que lo cuidaba y le quería.

b) La piedad

Se trata de un grado más intenso y específico que el sentimiento de la empatía. Consiste en el conjunto de sensaciones involuntarias que provocan el sufrimiento de alguien al que tienden a socorrer y ayudar.

Si la empatía es sentir algo parecido a lo que otro sentía —positivo o negativo—, la piedad es más intensa y específicamente auxilia ante un sufrimiento, por tanto, conlleva ayudar a alguien ante un hecho desagradable.

Puede sentirse hacia un animal, sobre todo en niños pequeños.

—Estaba muy solito. Quería llevármelo a mi casa, pero mi madre no me dejó. Me miraba con cara muy triste, como si estuviera pidiéndome que le cogiera y le sacara de la jaula de la tienda para llevármelo a mi casa y que le quisiera alguien.

2. LOS SENTIMIENTOS

a) La empatía

La empatía es el sentimiento de identificación que un hijo experimenta cuando es capaz de ponerse en lugar del otro y sentir afectos y sensaciones parecidas a las que siente ese otro, sin expresarlas. Se trata de una actitud y en grado va después que la ternura y antes que la piedad.

—Esta semana ha ocurrido una humillación muy grande.

—¿Qué te pasó?

—A mí no, a Paula, una amiga mía, muy empollona, de buenas notas y que le pusieron un dos en Física. Además, el profesor enseñó el examen en clase y todos lo vieron. Para colmo, al contárselo a sus padres se enfadaron con ella por no haber estudiado lo suficiente, sin decirle nada de la humillación, del mal rato que había tenido que pasar. Me pongo en su lugar y... ¡puff!, ¡qué marrón!

Cristina era una buena amiga que sentía empatía por Paula. Había sido capaz de ponerse en su misma situación imaginándola y había sido capaz de presentir qué había sentido su amiga.

b) La gratitud

Es la actitud que se adopta cuando se reconoce que una persona se ha portado bien con nosotros y se considera que se le debe corresponder por lo que ha hecho desinteresadamente. Conlleva por ello un paso decisivo en la madurez.

—Les debo tanto a mis padres... Tantos esfuerzos sin que apenas se notaran. Tanto sin pedir ni exigirme nada a cambio. Yo siempre he intentado portarme como un hijo más o menos bueno, pero no siempre lo he conseguido. He tenido temporadas para darme dos tortas. Pero ellos siempre han dado más y más. Les estaré toda mi vida agradecido... Y me gustaría compensarles, pero es que yo creo que un hijo nunca pagará lo que han hecho sus padres.

—Esto funciona al revés: tus padres están pagando en ti lo que deben a tus abuelos, a los que nunca les llegaron a agradecer del todo tampoco lo que recibieron. Así que tú pagarás a tus padres con tus propios hijos, sin esperar nada a cambio de ellos.

Esta conversación con Paco la tuve hace tiempo, cuando él tenía diecisiete años. Ahora tiene un hijo y parece —por gestos concretos que he visto— que será un gran padre, algo aprendido de los suyos a los que en plena adolescencia se lo hizo pasar mal. Confiesa que la gratitud que siente por sus padres aumenta cada día al ver crecer a su hijo.

EL AFECTO

Alcanzar la cumbre siempre compensa, aunque es normal sentir que fallan las fuerzas en ciertas circunstancias. Como todo ascenso, exige un plus de esfuerzo, finura, atención, precisión y voluntad. Por eso a veces nuestros hijos se sienten incapaces y otras sufren un exceso de ímpetu que también deben aprender a gestionar. Llegado a este punto están más que preparados para conquistar el pico final que les dé la Felicidad con mayúsculas.

Desde luego no pueden quedarse solo en el agrado, en llevar una vida serena, en estar contentos, ser aceptados o sentir compasión: todo eso es mucho para ellos, pero es poco comparado con lo que les queda en importancia y pueden conseguir.

El afecto consiste en corresponder al cariño primero o al amor después de todo ser humano sano hacia un animal o hacia otra persona. Es el remate de nuestra conquista emocional. Tiene tres emociones involuntarias —sentir el compañerismo, sentir afinidad y complicidad y sentir enamoramiento—, a los que siguen tres sentimientos definitivos: la amistad, el compromiso voluntario y el amor.

1. LAS EMOCIONES

a) El compañerismo

Es un conjunto de sensaciones que provocan estar unido de algún modo a alguien por la convivencia o por una o varias actividades concretas, pero sin más relación afectiva que esa.

A los compañeros no hay que quererlos, solo apreciarlos como tales, nada más. Es el grado menos intenso del afecto.

—No me siento identificado con ellos. En mi clase más o menos me llevo bien con casi todos. Pero no siento realmente que sea amigo de ninguno de ellos, ni ellos míos del todo tampoco. No sé si es mi culpa.

Álex tenía trece años y era muy maduro, sensible, afectivo e inteligente para su edad. Estaba ya preparado para la amistad de verdad, por eso intuía que aún no la sentía con ninguno de ellos y llevaba razón. Sus compañeros eran demasiado inmaduros para que se diera una amistad sincera que es lo que él deseaba.

Hasta que no se cumplen los dieciocho —o algunos años más— es perfectamente normal e incluso saludable no encontrar buenos amigos: eso quiere decir que el concepto de amistad que se tiene es alto y comprometido.

b) La afinidad y la complicidad

Es una emoción —por tanto, involuntaria— que se experimenta cuando se tienen sensaciones de proximidad, semejanza, de pensamientos comunes, aspiraciones parecidas, facilidad para la comunicación, cercanía y comprensión mutua con alguien.

Es mucho más que compañerismo. Es lo que sienten nuestros hijos por aquellos compañeros con los que detectan una mayor conexión.

—Es que es mi amigo. Es verdad que a veces no cuenta conmigo, incluso hay veces que me siento un poco despreciado, me ignora, pero coincidimos mucho: en lo que pensamos, en cómo entiendo lo que le pasa en su casa con sus padres: somos muy parecidos. Conectamos bien.

Es fácil, a falta de amigos, contentarse con la afinidad y la complicidad, pero no es saludable emocionalmente confundirlos. Llevaría a la sumisión o a la comodidad interesada más que al afecto correspondido de la amistad.

c) El enamoramiento

Es una emoción de mayor grado de intensidad que el sentimiento de la amistad. Hasta hace relativamente poco, no era propio de la niñez —aunque siempre ha habido casos—, sino de la adolescencia —pasados los nueve años, por tanto—. La realidad hoy es que siendo aún así, está apareciendo con mayor asiduidad a los siete u ocho años, en niñas sobre todo.

En esta emoción se magnifican las cualidades de alguien por la que se siente una atracción intensa y se minimizan los defectos, que apenas parecen importar. Además, la ausencia de la persona por la que se siente este enamoramiento se hace difícil de soportar.

El enamoramiento es algo grande, pero no tan grandioso como el amor. Sin embargo, debido a la confusión producida por nuestra pobre educación emocional se cree que el enamoramiento es más natural o sublime que el amor. Pero en realidad este empieza justo cuando desciende el enamoramiento.

Hoy más que nunca —por las implicaciones afectivas y desgaste emocional que conlleva— resulta crucial hacer entender a nuestros hijos la diferencia entre uno y otro. Hay adolescentes de solo trece años ya desgastados emocionalmente, que sufren dificultades para ser felices.

—Es perfecta, increíble. Cuando se va a su casa no hago más que pensar en ella.

Rodrigo era un chico muy maduro, pero tenía solo siete años. Estaba ensayando —quizá algo más grande y propio de adultos— el inicio de lo que sería después un amor. En este caso fue clave enseñarle la diferencia de la emoción involuntaria del enamoramiento y el sentimiento que conlleva la actitud y disposición voluntaria del amor, con repercusión en hechos más allá de las emociones que puedan sentirse.

1. LOS SENTIMIENTOS

a) *La amistad*

Sentimiento de menor grado de intensidad que la emoción de enamoramiento. Por tanto, es ya una actitud voluntaria que consiste en sentir una relación de aprecio sincero, de confianza, pero también de necesidad, con alguien con el que se mantiene en el tiempo una serie de experiencias que considera valiosas; de forma que se establece una relación en la que los dos se sienten especiales, elegidos por el otro, y se desee ayudar y ser ayudado.

—Es mi amigo y no puedo dejarlo tirado. Me necesita, él me ayudó muchas veces antes. Ahora toca tirar de él y no pienso fallarle. Somos amigos desde hace tiempo y siempre supimos que si uno estaba mal, el otro cuidaría de él en lo que fuera necesario. Me toca remangarme e ir a por él, quizá todo tenga un límite.

—Siempre hay un límite: la amistad no es el amor.

—Ya, yo no estoy enamorado de mi amigo, pero es mi amigo y tengo que acudir ahora en su ayuda porque ahora él me necesita.

Rafael, con solo dieciséis años, logró sacar a su amigo Fran de un problema, que hubiera tenido quizá desagradables consecuencias, de no haber acudido en su ayuda a tiempo como lo hizo. Pero la amistad tiene límites, esto es algo importante que han de aprender nuestros hijos.

b) *El compromiso*

Estamos llegando a la cumbre. El compromiso es un sentimiento, una actitud, que suele aparecer a los ocho o nueve años, aunque a veces, en circunstancias afectivas complejas —como una separación—, los propios padres se ven obligados antes de esta edad a pedirles voluntariamente a sus hijos una serie de obligaciones derivadas de una relación afectiva que esperan y desean que dure gracias, precisamente, a esa conducta suya y a la de quien se compromete al mismo tiempo.

Es más intenso el sentimiento cuanto mayor es la madurez de los que se comprometen, mayor es el conocimiento de las obligaciones que se contraen antes de adquirirse y más ricas son las emociones que lo forman. Se trata de un sentimiento fuerte, con tendencia a durar y extenderse a todo: emociones, gestos, pensamientos y hechos.

Hasta los dieciocho años el compromiso puede convenir romperse si fue solo un ensayo de lo que están llamados a adquirir voluntariamente el día de mañana. Es fundamental que los hijos no sientan una culpa excesiva por romperlo dada la inmadurez de los comprometidos. A partir de esa edad, y conforme se acercan a su madurez plena, los compromisos deberían ser ya más duraderos.

—El problema es que me he comprometido a hacerlo. Dije que lo haría y es que ahora todos son obstáculos: me viene fatal, no tengo tiempo y tengo aún menos ganas, ¿qué crees que puedo hacer?

—Hacerlo. Si te has comprometido, cumple con tu compromiso.

—¡Buff! Es verdad. Seguro que me sentiré mejor.

Nuestra protagonista se sintió mejor al cumplir su compromiso. Gracias a ello, mejorará como compañera y se preparará para ser mejor amiga, mejor profesional, mejor hija y mejor persona.

c) El amor

Es el sentimiento cumbre, profundo y complejo que lo abarca todo libremente: lo ideal y lo concreto, lo posible y lo mejor, que exige un equilibrio real de las emociones.

Tiene como objeto siempre a otro, a quien se admira y por el que se siente las emociones más altas en convivencia con todas las demás. Así, el amor da sentido al resto de emociones de la cumbre emocional: al compromiso, a la amistad, a la afinidad y la complicidad, al compañerismo, así como a la gratitud, a la piedad, a la empatía y a la ternura; y también al sentido de pertenencia, a sentirse valorado y reconocido, y a la euforia y a la satisfacción a corto y largo plazo.

También encajan en él las emociones del centro emocional: el control de la ira por amor, para no despreciar, no rechazar, no permitir que crezca un desinterés o no alimentar la irritación, la rabia ni los celos si nos ha llegado la confusión o el disgusto. Para no dejar nunca posibilidad al odio o a la venganza. Aprovechando también para amar las emociones y sentimientos del valle emocional que cada uno siente: superando la tristeza —la culpa, el remordimiento, la necesidad de perdón: de ser perdonado y pedirlo, el hundimiento, la nostalgia y la melancolía de tiempos pasados, el cansancio y el aburrimiento, el desaliento y el desánimo, o la soledad o la incompreensión—, superando también el miedo —la inseguridad, el orgullo, la susceptibilidad, la posesión o el egoísmo— que mata el amor, al ser su opuesto.

El amor le da sentido a todo, como la cumbre de una montaña da sentido a los pasos y esfuerzos hechos desde la falda de la misma hasta lograr subirla. El amor permite —si nuestros hijos han aprendido a gestionar sus emociones y sentimientos— ceder su propio

interior a otro —una madre, un padre, su familia inicial, primero; y el día de mañana a su propia mujer, marido o a su propia familia—, con todo lo que eso conlleva.

Las emociones y sentimientos les darán la fuerza de amar también con hechos, más allá de sus propias emociones y sentimientos. Les dará astucia, inteligencia, prudencia y sabiduría para amar eficazmente procurando el bien de las personas amadas por encima de ellos mismos. Procurando que el amor perdure siempre y sea constante, de forma intensa, sincera, confiada, porque en ello se complacen sus propias vidas.

—Ha sido el mejor cumpleaños de mi vida. Como mi madre estaba en el hospital no pudo hacerme ninguna tarta, como me hace cada año, y entonces yo, con mis ahorros y un poco que le pedí a mi hermano mayor, compré una tarta de chocolate en la pastelería que les gusta a mis padres y me fui con mi familia a ver a mi madre para celebrarlo allí todos juntos, y como mi hermano chico es un payaso, estuvo haciendo muchas tonterías y entraron las enfermeras y les dimos tarta. Y mi madre se reía y lloraba, aunque se reía más que lloraba, y lo pasamos genial. Es que mi madre es muy buena: es lo mejor. Creo que ahora sé lo que es amar. La amo por encima de mi vida.

Santi era un niño de trece años. Su madre me llamó preocupada y con enorme pena. En dos días sería el cumpleaños de su hijo y no podría hacerle la tarta que le hacía todos los años. Ella padecía una enfermedad terminal y estaba hospitalizada. Su sufrimiento era enorme y me pidió que estuviera pendiente de los afectos del muchacho. Por eso la misma tarde de su cumpleaños le llamé para felicitarle y preguntarle cómo le había ido todo.

Santi había aprendido a gestionar sus emociones y sentimientos. Era un tipo genial. Su madre le había enseñado a amar y él, en la primera ocasión que tuvo, le respondió con amor y haciendo lo mismo que ella le hacía cada año. Las circunstancias no tienen nada que ver con la felicidad. Santi hoy sigue recordando aquel como uno de los mejores cumpleaños de su vida: cuestión de emociones.

CÓMO EXPLICAR QUÉ ES LA ALEGRÍA

La alegría, como toda palabra con significado importante, puede trivializarse con facilidad. Por eso es necesario que los padres expliquemos y enseñemos a gestionarla. Debemos explicar a nuestros hijos que la vida tiene cada día un problema al menos que resolver y que la felicidad es totalmente compatible con ellos. Si uno espera no tener preocupaciones para ser feliz, nunca lo será, porque la vida está llena de contratiempos. Por eso hay que decirles que:

- La superación de los obstáculos dan alegría y felicidad, y no querer enfrentarse a ellos o ignorarlos, por el contrario, paraliza y empeora la situación.
- Allá donde no puedan ser ellos mismos es mejor que no estén mucho tiempo.
- No gustar a todos es bueno porque nos prepara para la amistad de verdad, encontrar la verdadera afinidad mutua con nuestros amigos especiales.
- Las cosas buenas tardan en llegar y que cuanto más duran mejores son.

- Deben llenar sus obligaciones de emociones, pensando en las sensaciones más agradables que les traerán como consecuencia y pensando en ellas de vez en cuando durante el proceso que les exija esfuerzo.
- En la sociedad interesada e individualista que les ha tocado vivir, es normal que aún no tengan grandes amigos. Que es una cuestión de inmadurez por parte de quienes tienen al lado, y que eso quiere decir que tienen un concepto de la amistad muy saludable y que lograrán amigos de verdad si son pacientes.
- Es fundamental que entiendan la diferencia entre amistad y compañerismo, entre amistad y amor, entre enamoramiento y amor, y entre afinidad y complicidad y enamoramiento.
- Hacerles entender (si son menores de edad) que no deben mandar por whatsapp, instagram u otros canales lo que nunca se atreverían a decir a la cara, incluso si es positivo. Los mayores consumidores de whatsapp hoy son los chicos y chicas de ocho años.
- El enamoramiento es involuntario y, por tanto, menos valioso que el amor voluntario y que pone en juego, además de la inteligencia, la voluntad y la libertad, tres ingredientes necesarios en un amor duradero, entregado y de verdad.
- El ser humano está creado para ser feliz y estar alegre.
- Siempre hay razones para ser optimista y que cuando sean pesimistas es simplemente que les falta información.
- Todo tiene solución, aunque a veces deban intentar hacer lo mismo de forma diferente.
- En las mismas circunstancias hay personas que son tremendamente desgraciadas y otras extraordinariamente felices, porque no depende de las circunstancias en sí, sino de lo que se hace con ellas.

ENSEÑAR A GESTIONAR LA ALEGRÍA

La alegría requiere, al igual que el resto de emociones básicas —miedo, tristeza e ira—, aprender a gestionarla. Es cierto que cuanto más, mejor, pero es preciso saber cómo escapar a los excesos para no contaminar lo que son nuestras necesidades de preparación ahora que estamos a punto de coronar el pico de nuestra montaña emocional.

Emociones de la alegría como el compañerismo y el enamoramiento o sentimientos como la amistad y el amor son tan sensibles e importantes que cualquier exceso conlleva errores, malentendidos y deterioros de consecuencias desagradables. La gestión de la alegría está directamente relacionado con valores decisivos en su vida. Por ejemplo, con su capacidad para superar obstáculos, con su optimismo y su equilibrio emocional.

Pero también con su sinceridad. Quien no está alegre y tiene baja autoestima miente y roba. Miente en cosas grandes y roba en cosas pequeñas. Si aumenta un poco su alegría, si sube algo su autoestima, disminuyen sus mentiras y robos —roba entonces quizá solo la fama de otro, atribuyéndose, por ejemplo, méritos impropios de él—.

La alegría está relacionada con su motivación, con su capacidad de respeto, su responsabilidad, su disposición de plantearse ideales grandes, su obediencia, su riqueza interior, su fuerza de voluntad, su capacidad de comprender a otros, con su audacia, su inteligencia, su fiabilidad, su sentido de justicia, de ecuanimidad, de sencillez, de perseverancia, de mediación y conciliación entre partes enfrentadas: dentro de sí o en otros. Con su facilidad de descubrir lo extraordinario que tiene lo ordinario, de descubrir grandeza a su alrededor, su aptitud para disfrutar de la vida, para disfrutar de los placeres más constructivos y de todos. Con su capacidad de conmoverse, autoalimentarse —en fuerzas, ilusión o esperanza—. Con su atractivo personal, así como con su capacidad para apiadarse de quien lo necesite, perdonar, olvidar las ofensas que le hagan, y pasar página sin resistencia ni sufrimiento.

Entender mejor la alegría, en definitiva, tiene que ver con todo lo que le puede hacer feliz, personal, profesional, social y familiarmente.

ACTITUD Y REFLEXIONES

La gestión de la alegría es la emocional más difícil de educar; igual que el esfuerzo más grande y decisivo suele tener que hacerse al final de la montaña, antes de su coronación. Exige de los padres enseñar con el ejemplo —aunque las palabras tampoco sobran— a afrontar con humor y optimismo las circunstancias de buena parte de la vida de los hijos, demostrando con nuestras reacciones que nos alegramos más por las personas —y entre ellas, por la familia— que por las cosas, el dinero o el poder. Que acogemos a todos, con independencia de nuestra conveniencia, de nuestro interés o de nuestra afinidad. Demostrando que tratamos con respeto a quien no nos tratan bien.

Es cierto que no es malo buscar la aprobación de los demás y sentir satisfacción y alivio con ella, pero puede causar sufrimiento cuando se convierte en una necesidad que determina lo que hace, piensa o dice nuestro hijo, por encima de lo que desea o sepa que debe hacer. La aceptación de los demás se consigue sin intentar directamente conquistarla. Es una consecuencia de la forma de ser de cada uno. Sentir que no se tiene afinidad con todos le prepara para lograr una afinidad real y mutua con alguien y le posibilita sentimientos más profundos, trascendentes y necesarios como el amor.

PROPUESTAS DE ACCIONES PARA LOS PADRES

Entre las muchas acciones que como padres podemos llevar a cabo para que nuestro hijo aprenda a gestionar mejor su alegría, podemos citar:

— Pedirle que cuente por qué está alegre. O pedirle que dibuje la razón de su alegría.

- Pasear con él en bicicleta o pasar algún rato familiar sin intervención de la tecnología.
- Visitar a los abuelos y otros parientes.
- Ver juntos películas o series; y cualquier actividad que asegure la relación personal entre los miembros de la familia.
- Exigirle todo lo que sepa hacer por sí mismo y enseñarle lo que pueda aprender para lograrlo: levantarse puntualmente, hacer su cama si ya tiene edad para hacerla, ayudar en casa en las tareas domésticas (que no deben ser nunca más femeninas que masculinas), dejar el móvil en el aparcamiento de móviles preparado en la casa para toda la familia.
- No sobreprotegerle. Ser mucho más positivos, más aún de lo que lo somos ya.
- Enseñarle con el ejemplo cómo es posible y compensa estar pendiente del resto de la familia; no como esclavos, sino como amantes, desinteresadamente y adelantándonos a las necesidades.
- No expresar que deseamos que cambien las circunstancias para poder ser felices (por ejemplo, no decir: «Sería feliz si cambiara de jefe», «... Si cambiara de trabajo», «... Si cambiara de ciudad», «... Si cambiara de sueldo», «... Si cambiara de familia», «... Si cambiara de vida» o «... Si nos tocara la lotería»), con lo que se sobreentiende que no lo somos con lo que tenemos, ni siquiera con tenerle a él como hijo.

Es una buena experiencia que cada miembro de la familia escriba sobre otro —que le toque por sorteo, como el amigo invisible, y escritos en ordenador para que no se distinga la letra— veinte aspectos positivos, y luego leerlos en privado.

Como para el resto de emociones, hay algunas lecturas, películas y juegos que subconscientemente resultan valiosas en la experiencia emocional de cada hijo.

1. Lecturas

- ✓ *Ricitos de oro y los tres osos, El traje nuevo del emperador, El cofre volador, Las zapatillas rojas, La sirenita, El soldadito de plomo*, de Hans Christian Andersen.
- ✓ *La bella durmiente del bosque, El sastrecillo valiente, Los seis cisnes, El fiel Juan, Los músicos de Bremen, El rey sapo, Blancanieves, El pájaro de oro, El zapatero y los duendes, Hansel y Gretel, El lobo y los siete cabritillos*, de los hermanos Grimm.
- ✓ *Pulgarcito, El gato con botas*, de Charles Perrault.
- ✓ *Peter Pan y Wendy*, de James M. Barrie.
- ✓ *El principito*, de Antoine de Saint-Exupéry.
- ✓ *Aladino y la lámpara maravillosa*, anónimo.
- ✓ La saga de *Los Cinco* y de los *Siete secretos*, de Enid Blyton.
- ✓ La saga de *Harry Potter*, de J. K. Rowling.
- ✓ La saga de *El señor de los anillos*, de J. R. R. Tolkien.

- ✓ Las crónicas de *Narnia*, de C. S. Lewis.
- ✓ La saga de *Ana de las tejas verdes*, de Lucy Maud Montgomery.
- ✓ *El juego de Ender*, de Orson Scott Card.
- ✓ *El héroe perdido*, de Rick Riordan.

2. Películas

Ayudan a entrenar la alegría películas como *Kunfú Panda*, *Toy Story*, *Buscando a Nemo*, *La princesa prometida*, *Un sueño imposible*, *A propósito de Henry*, *Buscando a Eric*, *Mejor imposible*, *Paseando a Miss Daisy*, *Una promesa para cumplir*, *Cuando un hombre ama a una mujer*, *August Rush*, *Qué bello es vivir*, *Prueba de fuego*, *La vida es bella*, *Las crónicas de Narnia* o cualquiera de las versiones animadas de las lecturas anteriormente aconsejadas.

3. Juegos

Jugar al Pictionary, adivinar el título de una película con gestos, la comba, cualquier tipo de deporte, las cartas, la peonza... Al contrario de la tristeza, para entrenar la alegría sirve cualquier juego, especialmente aquellos en los que no se gana a costa de perder otro, o no es la esencia del juego al menos. Es decir, aquellos en los que perdedores y ganadores están contentos de haber jugado.

MODOS DE DETECTAR LA ALEGRÍA

Las variantes de la alegría coinciden en buena parte con la división que hemos hecho de sus grupos emocionales, emociones y sentimientos: agrado, asombro, atracción, excitación, ilusión y entusiasmo, placer, admiración, alivio, tranquilidad, satisfacción, euforia, reconocimiento, pertenencia, ternura, empatía, gratitud, afinidad, amistad y amor. Son, además de integrantes de las sensaciones que forman la alegría, formas en sí de manifestarse, ya que se alimenta a sí misma más que ninguna otra emoción básica. De forma que la amistad le hace a nuestro hijo estar alegre y estar alegre le hace mejor amigo, por ejemplo.

Siguiendo las pistas que nos dan la división de emociones y sentimientos dentro de la alegría, podemos intuir e interpretar con gran fiabilidad si nuestros hijos están o no alegres. Ser optimista y positivo es una cosa, y estar alegre otra muy distinta. Detrás de los primeros hay muchos hijos tristes, como detrás de los que salen con amigos hay muchos que se sienten solos. Salir y entrar, no parar, acostarse y levantarse tarde y tener el tiempo lleno de tareas vacías suele ser evidencia de que huye de sí mismo, de que huye de su realidad.

No escuchar, no tener tiempo para estar en silencio sin música o sin utilizar el móvil es síntoma inequívoco, igualmente, de evasión: no de alegría, aunque el hijo triste tenga mucha gracia o muchas dotes para el teatro. Cuando está frente a un adulto, sin cascos,

sin móvil y hablando de sus cosas, es cuando se manifiesta si está o no triste, si siente o no miedo, si está o no asqueado o enfadado.

La alegría real de los hijos puede manifestarse de muchos modos, como todas las emociones básicas, por ejemplo:

- Con la percepción de bienestar, de sosiego, dando la sensación de estar a gusto en un sitio, con alguien o en una situación.
- Teniendo la sensación de que se ha liberado de algún problema, algún miedo o de alguien que no le hacía bien.
- Mediante la sensación de haber acertado en alguna cuestión, de haber superado un obstáculo costoso o una prueba difícil.
- Mediante expresiones superficiales como: «Menos mal que...», «¡Qué bien se está así!», «¡De la que me he librado!», «¡Qué bien estamos!», «¡Por poco!», «¡Qué ilusión!», «Es lo mejor que me ha pasado»...
- Mediante la sonrisa o risa, el optimismo, los gritos, el nerviosismo, el llanto de alegría, la amabilidad en las formas, el deseo de ayudar en casa, el arrullo maternal o paternal, la estimulación de sus zonas erógenas...
- Mediante manifestaciones más profundas como son el sentirse más querido de lo que hubiera imaginado por alguien concreto o por más personas de las que hubiera pensado.
- Estar queriendo más de lo que sospechaba, o estar más enamorado.
- Sentirse generoso, o virtuoso en cualquier faceta de su vida.
- Sentir que entre defectos y virtudes, ilusiones y realidades, promesas y hechos, está en un punto más o menos equilibrado.
- Sentir que tiene confianza en sí mismo, o que es receptor de la confianza de otros a los que nuestro hijo importa.
- Estar físicamente con quien hace tiempo se deseaba estar y cuya sola presencia estimula, anima, motiva o sugestiona.
- Mediante el halago de quien le valora.
- O vivir experiencias en las que siente la sensación de ser realmente feliz y que puede compartir con otros, haciéndoles a su vez también más felices.

TEST Y ANEXOS

*Las emociones son dragones de nuestro interior.
Lo abarcan todo; todo lo impregnan y enriquecen.
Lo consciente y lo inconsciente.*

8

TEST PARA PADRES E HIJOS

IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES (PARA HIJOS DE SEIS A NUEVE AÑOS)

PREGUNTAS

1. ¿Qué emoción sentirías si te encontraras delante de mucha gente y tuvieras que contar algo y temieras hacer el ridículo?
2. ¿Dentro de qué emoción básica estaría?
3. ¿Cuáles son las cuatro emociones básicas?
4. ¿Todas las emociones son buenas?
5. ¿Qué emoción básica sientes más cuando se te rompe un juguete que te gustaba mucho: ira o tristeza?
6. ¿A qué emoción básica pertenece la ilusión que sientes en el día de los Reyes Magos?
7. ¿Qué sientes más cuando tu madre o tu padre te suelta de la mano donde hay mucha gente y temes perderte: miedo, tristeza o ira?
8. ¿Los sentimientos, como el amor que sientes por tu madre, son voluntarios?
9. ¿Cuándo comienza el ser humano a sentir sus primeras emociones?
10. ¿Qué emoción, dentro de la alegría, sentimos cuando tenemos la sensación de haber logrado algo que nos apetecía mucho y nos hacía mucha ilusión conseguir?

RESPUESTAS

1. La vergüenza.
2. El miedo.
3. Miedo, tristeza, ira y alegría.
4. Sí.
5. Tristeza.
6. A la de la alegría.
7. Miedo.
8. Sí. Los sentimientos son todos voluntarios; las emociones, no.
9. Cuando está dentro del seno de su madre, antes de nacer.
10. Satisfacción.

IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES (PARA HIJOS A PARTIR DE DIEZ AÑOS)

PREGUNTAS

1. ¿Qué emoción sentirías si te encontraras delante de mucha gente y tuvieras que contar algo y temieras hacer el ridículo?
2. ¿Dentro de qué emoción básica estaría?
3. ¿Cómo llamarías a la emoción por la que piensas de forma continua o persistente en algo, pero sobre todo en algo que te inquieta?
4. ¿A qué emoción básica pertenece la timidez?
5. ¿A qué emoción básica pertenece la vergüenza?
6. ¿Cuáles son las cuatro emociones básicas?
7. ¿A qué emoción básica pertenece la pena?
8. ¿Hay relación entre el egoísmo y el miedo?
9. ¿Es lo mismo sorpresa y asombro?
10. ¿Cuál es la emoción que está en lo más alto, en la cumbre de nuestra montaña emocional?
11. ¿Cuál es la emoción más primitiva y en lo más bajo de nuestra montaña emocional?
12. ¿Qué necesita el ser humano más, la emoción más baja de todas o la más alta?
13. ¿A qué emoción básica pertenece la ilusión por el día de los Reyes Magos?
14. ¿Todas las emociones son buenas?
15. ¿En qué se diferencian los sentimientos de las emociones?
16. ¿En qué orden dispondrías, de menor a mayor intensidad, las siguientes emociones dentro del enfado?: disgusto, envidia, rabia, venganza y odio.
17. ¿Dentro de qué emoción básica clasificarías el hecho de hablar mal de alguien?
18. ¿Las sensaciones son voluntarias?
19. ¿La rabia es voluntaria?
20. ¿Dónde comienza el ser humano a sentir sus primeras emociones?
21. ¿Es verdad que todo lo que perciben nuestros ojos generan emociones?
22. ¿Aprender a entrenar o gestionar nuestras emociones básicas tiene algo que ver con la salud?
23. ¿Qué emoción sentimos cuando tenemos la sensación de haber logrado algo que nos apetecía mucho?
24. ¿Qué emoción consiste en la sensación de sentirse unido con el que se convive, pero sin más relación afectiva?
25. ¿Qué emoción consiste en proteger, atender y cuidar a una persona o un animal?
26. Relaciona los cuentos de *Cenicienta* y *Blancanieves* con las emociones de envidia y celos. ¿A cuál unirías por estar más relacionada con ellas?
27. ¿A qué emoción básica pertenece sentirse en un sitio muy a gusto, sin preocupaciones?
28. ¿A qué emoción básica pertenece el asco?
29. ¿El amor es voluntario?
30. ¿Qué conlleva más intensidad de afecto: el compromiso o el enamoramiento?

RESPUESTAS

1. Emoción de la vergüenza, dentro del grupo del individualismo.
2. Del miedo.
3. En la emoción preocupación, dentro del grupo temor, de la emoción básica del miedo.
4. Al miedo.
5. Al miedo.
6. Miedo, tristeza, ira y alegría
7. Tristeza.
8. Sí, el egoísmo es una emoción que forma parte del miedo.
9. Sí. Ambas son parte del grupo emocional del agrado, de la emoción básica alegría.
10. El amor.
11. El egoísmo.
12. La más alta está más relacionada con la felicidad, pero en cuanto a necesidad, se necesitan todas.
13. Al de la alegría.
14. Sí. Todas son buenas y necesarias, porque son involuntarias e instintivas.
15. Las emociones no son voluntarias, mientras que los sentimientos sí lo son. Son una actitud y una disposición voluntaria.
16. Disgusto, envidia, rabia, venganza y odio.
17. De la ira.
18. No, las sensaciones son involuntarias.
19. No, porque la emoción es involuntaria.
20. En el seno materno.
21. Sí.
22. Sí, la posibilita.
23. Satisfacción.
24. Compañerismo.
25. Ternura.
26. *Blancanieves* con envidia y *Cenicienta* con celos.
27. Alegría.
28. A la ira.
29. Sí.
30. El compromiso.

IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES (PARA PADRES)

Indica qué emoción básica —miedo, tristeza, ira o alegría— predomina en estos casos reales:

1. Eva, madre de un niño de tres años: «Parece que mi hijo solo sabe dos palabras y las repite todo el día: “Es mío”».
2. Sofía, de ocho años, se vio en medio de la clase. Todos la miraban. De pronto, la profesora le preguntó sobre el trabajo que había mandado. Ella lo había hecho, lo había entregado, se lo había aprendido, pero lo peor empezaba ahora: tener que contarle ante todos. Pensaba que aquello era una nueva forma de torturar a los alumnos, además, a los que trabajaban. Empezó a hablar pero de pronto no pudo continuar. Fueron los peores momentos de todo el curso y aún dura su recuerdo. La profesora le preguntó si se lo había preparado, y ella mintió diciendo que no muy bien.
3. «Tú haces lo que yo diga, porque yo mando y para eso eres mi hermana».
4. Julio tenía siete años cuando dijo a su madre al salir de casa para ir al colegio: «Mamá, ¿puedes darme una medicina para el miedo?».
5. «Allí no le importaba a nadie cómo era yo, qué me gustaba ni a qué sabía jugar». Luis, de seis años, dice esto al referirse a su antiguo colegio.
6. «Rompí el lápiz de la rabia que me entró».
7. «El mío es mucho mejor. Porque es mío».
8. «Todo le sienta mal. Se enfada por todo. Hasta por lo más mínimo».
9. «Está muy mal. Se ahoga. No sé si tendrá que ver con la mala racha de suspensos que está sacando o si se está pasando, porque no deja de estudiar».
10. «En cuanto pueda lo cojo y le pego. Sí, le pego, ya está. Me vengo. Porque él tiene la culpa de que me quitaran mi juego. Me estaba insultando y yo le dije que parara, y entonces vino mi padre y nos castigó a los dos sin jugar. Y yo no tenía culpa, la culpa era suya, y encima, cuando se fue mi padre me dijo que me fastidiara, que ya no jugaba».
11. «Fue increíble. Eran majísimos. Me hice la foto con ellos, me firmaron y ya está. Un momento solo, pero que me supo a mucho. De hecho, aún me dura y ya han pasado tres semanas. Fue muy, muy emocionante».
12. «¡Qué bien que no haya examen al final! Estaba agobiada desde hacía cinco días con él, ya no sabía cómo me iba a dar tiempo, era imposible. Menos mal, ¡uff!, ahora sí que me dará tiempo si lo vuelven a poner: me veía ya suspensa».
13. «Me he quedado muy tranquilo con lo que me dijo. Después de la temporada que llevaba es bueno sentir, por fin, que todo va medianamente bien, que no hay grandes cosas por las que agobiarse, nada especial, es chulo sentir que los nervios ya no te picotean continuamente sin dejarte en paz de día y de noche».
14. «La Play 4, me regalaron la Play 4. Es chulísima. Fue emocionante cuando abrí el paquete y vi lo que era. La felicidad».
15. «Estoy pletórica, contentísima. He conseguido un ocho, mi primer notable en Biología. Siempre suspendía y ahora un ocho: ¡una pasada!».

16. «Mi profesora Juana es mi preferida. Es muy buena y explica todo. Además dice que yo trabajo muy bien, que le encanta mi cuaderno, mi letra y que soy muy buena alumna. Es la mejor de las que tengo. La tuve también el año pasado».
17. «Tengo que cuidarlo. Cuando era cachorro lo apartaron de su madre y ahora, si no lo cuido yo, quién lo va a hacer».
18. «Es que es mi amigo. Es verdad que a veces no cuenta conmigo, incluso hay veces que me siento un poco despreciado, me ignora, pero coincidimos mucho: en lo que pensamos, en cómo entiendo lo que le pasa en su casa con sus padres: somos muy parecidos. Conectamos bien».

RESPUESTAS

1. Emoción del egoísmo, por tanto, miedo.
2. Emoción de la vergüenza, por tanto, miedo.
3. Emoción de la posesión, por tanto, miedo.
4. Emoción de la ansiedad, por tanto, miedo.
5. Incomprensión, aislamiento
6. Emoción de la rabia, por tanto, ira.
7. Orgullo, por tanto, miedo.
8. Susceptibilidad, por tanto, ira.
9. Ansiedad.
10. Venganza, por tanto, ira.
11. Atracción, por tanto, alegría.
12. Alivio, por tanto, alegría.
13. Tranquilidad, por tanto, alegría.
14. Satisfacción a corto plazo, por tanto, alegría.
15. Euforia, por tanto, alegría.
16. Sentirse valorado, por tanto, alegría.
17. Ternura, por tanto, alegría.
18. Afinidad y complicidad, por tanto, alegría.

CONCEPTOS EMOCIONALES (PARA PADRES)

Indica la emoción que se define en cada caso:

1. Segundo grado del individualismo, tras el egoísmo. Es una emoción propia de adolescentes. Lo normal es no encontrarla hasta los nueve años —salvo que sea una señal de preadolescencia, que puede aparecer a cualquier edad—. El orgullo

consiste en estimarse mucho y apreciar lo que es de uno mismo como algo extraordinario.

2. Es una actitud que comienza siendo voluntaria y desarrolla quien cree que tiene un defecto que le hace ser distinto y peor en ese aspecto que los demás. También se da en niños que se acercan a la adolescencia —comenzará normalmente en su primera fase a los nueve años—.
3. Es el sentimiento de freno, de indecisión, de inhibición y de cobardía ante los demás. Una actitud que aleja a los hijos de todo lo que pueden pensar que les entrañe el peligro de no demostrar que están a la altura, cuando el peligro no existe realmente y por eso deben superarlo.

La diferencia con la vergüenza, de la que se alimenta, es que no le da miedo a quedar mal, sino a que no descubran realmente lo que sí cree que vale. Por eso, aunque no lo parezca, está causado por una soberbia.

4. Se trata de una actitud voluntaria consistente en sentir verdadera complacencia en cómo es ya, en creer que debe mantenerse perfecto porque lo es o porque le falta poco.
5. Consiste en creer —y llevarlo a la práctica— que el centro de lo que les rodea son ellos y que todos deben tener en cuenta este hecho en su forma de ser, de actuar y de hablar.
6. Es el grado más alto del individualismo. Consiste en creer voluntariamente que tiene derecho a decidir sobre todo, incluso por encima de su libertad. Que las personas son esclavos a su servicio, pese a que en otros momentos manifiestan sentimientos y emociones: no se trata de ningún psicópata incapaz de sentir lo que otro siente.

No aceptan lo que otros les proponen y quieren con modos autoritarios obligar a los demás a que hagan, piensen o sientan lo que a ellos les conviene.

7. La sentirán cuando piensen de forma persistente en algo que les inquieta y les intranquiliza.
8. Es el resultado de una preocupación intensa por algo que le puede ocurrir con la impaciencia descontrolada, dando alteraciones orgánicas visibles o sensaciones notables, por ejemplo, de opresión del pecho y dificultad para respirar profundamente. Es algo que cada vez sienten más los niños, especialmente a partir de los ocho o nueve años.
9. Es la sensación que sienten cuando creen que no son comprendidos ni entendidos tal y como son, y que nadie a su alrededor muestra interés por conocerles de verdad.
10. Es la sensación de estar desprotegido sin que nadie pueda o quiera evitar que se siga sufriendo un daño.
11. Consiste en la sensación de pérdida de fuerza, ganas y coraje de enfrentarse a la batalla de conseguir algo o conseguirlo todo.
12. Es la sensación o emoción de debilidad que sienten nuestros hijos cuando están hartos ante un obstáculo, una situación o una persona, que les quitan todo

- estímulo hacia ello o hacia todo.
13. Es una emoción involuntaria. Consiste en un conjunto de sensaciones en las que nuestro hijo siente abatimiento, pesadumbre y pesimismo a la vez, entrelazados en una incipiente y sutil primero, y creciente después, desesperación. Se trata de un grado mayor de pérdida de fuerzas ante un reto, al que se une no solo el pesimismo respecto al resultado, sino que se acepta que lo que se deseaba no habrá posibilidad de conseguirlo.
 14. El malestar y la incomodidad intensa que nuestros hijos pueden llegar a sentir ante un acto que saben que se considera malo.
 15. Es la emoción que le inclina a negar, a no aceptar, a alejarse y desechar algo o alguien.
 16. Es la actitud y disposición voluntaria por la que no quiere implicarse en algo o con alguien, no sintiendo ninguna inclinación a nada de lo que tenga que ver con ello o con la otra persona.
 17. Creen que alguien conoce en buena parte cómo son en realidad y les consideran, pese a ello, muy favorablemente.
 18. Conlleva que se perciba en el otro un concepto bueno, alto; es decir, que se le considere muy valioso, trabajador, eficaz, inteligente o alguna otra cualidad que importe a nuestro hijo.
 19. Es la emoción involuntaria que mueve a alguien a cuidar, proteger o atender a una persona o animal.
 20. Es la primera emoción en intensidad del afecto de un hijo. Es un conjunto de sensaciones que provocan estar unido de algún modo a alguien por la convivencia o por una o varias actividades concretas, pero sin más relación afectiva que esa.

RESPUESTAS

1. Orgullo.
2. Complejo.
3. Timidez.
4. Narcisismo y perfeccionismo.
5. Egocentrismo.
6. Posesión.
7. Preocupación.
8. Ansiedad.
9. Incomprensión.
10. Desamparo.
11. Desaliento y desánimo.
12. Cansancio y aburrimiento.
13. Melancolía.
14. Remordimiento.
15. Rechazo.

16. Desinterés.
17. Sentirse reconocido.
18. Sentirse valorado.
19. Ternura.
20. Compañerismo.

LA INFLUENCIA EMOCIONAL DE LOS HÁBITOS

EN LOS JUEGOS

El juego es uno de los medios por los que nuestros hijos estructuran su personalidad y logran aprender a gestionar sus emociones y sentimientos.

En la actualidad, los jóvenes menores de catorce años suelen ocupar las tardes enfrascados en tareas escolares o actividades extraescolares, todas ellas juntas infinitamente menos valiosas como experiencia y constructoras de su personalidad, carácter, conducta y educación que el propio juego. Es, en realidad, una de las tragedias de la organización moderna.

Juego y ocio no son sinónimos de pérdida de tiempo a falta de otras tareas de mayor responsabilidad, ni sinónimo tampoco de lujo, sino una necesidad vital que tendría que ser protegida en los derechos de todos los niños y que la sociedad debería ayudar a los padres a preservar.

Existen tres grupos de juegos distintos, todos ellos importantes en el desarrollo madurativo del ser humano:

- En primer lugar están los de sensación y movimiento, en el que el niño juega moviéndose y sintiendo cosas. Son fundamentales para la propia exploración de su entorno al nacer, del deseo instintivo de aprender y relacionarse con las cosas que perciben (al principio sobre todo por la boca, por el gusto; después, por el oído; en el tercer periodo madurativo por el tacto; y por último, primordialmente, por la vista).
- En segundo lugar, los simbólicos o de imitación. En el que juega a imitar oficios, papeles en la vida, personajes (por ejemplo, a ser tenderos, maestros, enfermeros...). El juego convierte en un estímulo el deseo de crecer, de aspirar a la madurez, al desarrollo y a la relación con los demás, de imitar la vida eficaz de adulto y las relaciones personales.
- En tercer lugar, los de reglas, en el que juega siguiendo las normas que marcan las instrucciones. Esta clase exige más gobierno de las emociones y madurez, porque se ha de aceptar lo establecido y se ha de aprender a reaccionar (con todo su registro emocional) para no hacer el ridículo, no estar solo, no sufrir demasiado y también para disfrutar.

En los tres casos se trata de juegos repletos de emociones. El primero está lleno de sensaciones de sorpresa, egoísmo, inseguridad, cansancio y aburrimiento —cuando una cosa se ha experimentado y el sobreaprendizaje apela al inteligente hartazgo—, desaliento, desánimo y confusión —cuando, por ejemplo, quiere lograr manipular una

caja que no se abre como quiere—, rechazo, desinterés, disgusto al no lograr lo que espera, irritación, rabia, asombro, atracción, deseo, excitación, entusiasmo e ilusión, placer, alivio, tranquilidad, satisfacción o gratitud —con el gesto al padre que le acerca un juego atractivo, por ejemplo—. Todas son emociones y sentimientos que se observaron en la grabación de once minutos hecha a un niño que jugaba en su casa un día cualquiera a sus catorce meses de vida.

En el segundo —el de imitación o simbólico— el niño se empieza a relacionar con los demás de forma generosa. En estos juegos quiere ser valorado, reconocido, desea mostrar su empatía, su ternura, su piedad, su compasión, su satisfacción —no solo a corto, sino a medio plazo—; quiere pertenecer, agradar, mostrar gratitud, mostrar su madurez para el compañerismo, la afinidad y la complicidad para la amistad, darse a los demás y amar. Aprende a digerir el rechazo, el desinterés de los otros, el miedo, la inseguridad, el temor, la nostalgia, la melancolía, la pena, la tranquilidad y el alivio, la culpa ante un paciente imaginario que se le muere, el remordimiento de haber actuado mal como un soldado vengativo, etc. Estas emociones se observaron en un niño normal, muy imaginativo, durante una hora y veinte minutos de una tarde viéndole jugar solo.

En el tercero, las reglas le dan seguridad, confianza, autoestima, orden, justicia. Además, le enseñan a diseñar estrategias, a sentir el reconocimiento del logro, a triunfar sometándose a las normas comunes, a ser bueno, a ser hábil, a ser justo, a tener dominio de sí mismo. En definitiva, nada más y nada menos que le enseña cómo ser más humano.

En cualquiera de los tres, ensaya y aprende a administrar las más variadas emociones y los más complejos sentimientos. Se enfrenta, por ejemplo —en situaciones no reales de la vida y, por tanto, sin sus riesgos ni consecuencias—, a gestionar el enfado —cuando pierde en un juego de mesa, en el tercer tipo madurativo de juego—, la euforia, la envidia —si le ganan en un movimiento—, la sorpresa, la incomprensión —cuando siente que le duele o que no es justo tener que volver a la casilla de salida en el parchís porque su ficha no estaba exactamente en una posición donde parecía y los demás jugadores muestran incomprensión—, la culpa, la irritación, la rabia, el cansancio, el desaliento y el desánimo —cuando va perdiendo varias veces seguidas al Monopoly—, el deseo de ganar el dinero acumulado, la ilusión y el entusiasmo, el alivio, la satisfacción, la afinidad —si juntos van ganando a otro, por ejemplo—, el sentirse valorado —cuando los demás reconocen su victoria o acierto en un movimiento—, la empatía de los demás jugadores, la piedad —para perdonarle una deuda o retrasarla en el Monopoly—, etc.

El juego enseña a gestionar de forma eficaz el orgullo. Parece demostrado que los niños que no juegan presentan más posibilidades de desarrollar neurosis, al contrario de los que sí lo hacen, que guardan al pequeño que tienen dentro mucho tiempo, su capacidad de sorpresa, de asombro y de satisfacción. Los que juegan son más capaces de superar los obstáculos, de recomenzar cuando es necesario esta actitud, de reponerse, y también de aceptar las circunstancias que vengan y de compartir sus emociones con otros.

Hay que tener en cuenta que aprende a realizar tareas domésticas, a ayudar a sus padres, a trabajar con responsabilidad y bien, a ser amable, a pensar en los demás, a controlar el genio, a proyectar el triunfo, a diseñar medios que se lo acerquen, a que sus acciones sean las causantes de sus resultados y ellos los protagonistas de sus propias vidas, a afirmarse a sí mismo y a entender cómo es compatible el respeto a todos y protegerse al tiempo, pasar un buen rato todos y la satisfacción personal.

Como vemos, una serie de aprendizajes necesarios y de una utilidad incuestionable, imprescindibles para el resto de la vida.

EN LAS PELÍCULAS

En las películas se reúnen las principales artes: literatura —narración, teatro y poesía— en el guion; pintura, en la fotografía; arquitectura, en el decorado; música... A las que se añade los atractivos de toda comunicación visual en nuestros días.

Tienen, además, un impacto e influencia emocional muy singular en niños y adolescentes debido a su capacidad de transmisión de mensajes en los que nuestros hijos identifican sus propios instintos, emociones y sentimientos más o menos exagerados. Así como sus sueños y sus ilusiones.

Hace años, un poeta español —muy querido por monarcas, presidentes de gobierno y al tiempo por agricultores y taberneros: Vicente Núñez— me confesaba que había aprendido urbanidad, a saludar, a despedirse, a pedir perdón y dar las gracias, a quitar hierro sobre un asunto o a transmitir ternura, compasión, a adelantarse en el amor, a sonreír ante las dificultades, a sobrellevar tragedias, a hacer favores con delicadeza, a emocionarse, en definitiva, en las películas de James Stewart o Cary Grant.

Gracias al cine —y a las series de televisión o, incluso, a los vídeos de YouTube—, nuestros hijos aprenden, como Núñez lo hizo, qué postura y qué reacción tomar de la ficción, por su parecido a las situaciones que se encontrarán después. La forma de hablar de los personajes, los silencios y gestos son más tarde imitados por niños y adolescentes —los primeros emulan sobre todo los gestos de sus personajes preferidos, mientras que los segundos repiten más las reacciones a emociones y sentimientos concretos—. También aprenden a mediar, a respetar cuando la película lo enseña así. Adquieren sensibilidad, empatía, responsabilidad e inseguridad —pensemos en los miedos que se apoderan del niño tras ver una película—.

Enseña a comunicarse mediante imágenes, música y palabras. Tres lenguajes mucho más atractivos y conductores de ideas y emociones si se presentan combinados. Además, cada espectador —nuestros hijos entre ellos—, ve en una misma película una serie de emociones resaltadas muy diferentes o con intensidad distinta. Así, en una de acción, cuando uno interpreta alivio, otro puede estar presenciando venganza. O respecto a la intensidad: cuando alguien ve en una escena incompreensión otro puede ver soledad. Esto hace que la riqueza experimental se multiplique casi hasta el infinito en una sola película.

Las películas cambian la forma de pensar de toda una sociedad respecto al tema que trata. Los Estados Unidos son un modelo en esto de transmitir ideas convenientes a la población: fumar, dejar de fumar, la América salvadora en los conflictos bélicos, la necesidad de seguir financiando con millonarias sumas futuras expediciones a Marte, o la causa que interese. Esto provoca que se pongan de moda hábitos o que se eliminen.

Si influyen en todos al tiempo, con la lentitud que conlleva mover una sociedad, mucho más rápidamente influye en cada ser humano, habituado culturalmente a ser tratado más como individuo que realmente como persona —inteligente, libre, única, singular, digna—. Mayor efecto tiene, y de grabación más profunda, en adolescentes y sobre todo en niños.

El cine ayuda a que consientan lo que antes no aceptaban o a censurar lo que no se rechazaba: legitimando lo que no estaba legitimado ante ellos o sus padres. Gran poder este de influencia en una conciencia en formación, la de nuestros hijos, que están aprendiendo tantas cosas sobre todo respecto a cómo han de gestionar sus emociones de una forma tolerada como políticamente correcta.

Pero también hay cientos de películas que transmiten de la manera más aconsejable cómo gestionar cada emoción del ser humano, ofreciéndoles una experiencia valiosa, vital y, a la larga, decisiva. Por ello los padres deben aprovechar el atractivo y poder inigualable que tiene el cine y las series para enseñar a los hijos a gestionar su propia vida real y en ella sus emociones.

Hay que tener en cuenta también que las películas de hoy son las lecturas de ayer, en versión animadas. Emocionalmente están cargadas de mayor fuerza, motivación y capacidad de persuasión y grabación que la lectura, aunque siempre gane un hijo que lea en capacidad imaginativa, creativa y en capacidad de entender, comprender situaciones y personas, con menos datos y menos explícitos.

Los adolescentes y niños ven en las películas y series situaciones que luego incorporan con natural facilidad a su experiencia como si hubieran sido realmente vividas. Ellos han sentido miedo en películas donde el protagonista lo ha sentido; han sentido el compañerismo, la ternura; han tenido relaciones físicas íntimas pese a su corta edad —un niño de nueve años me las contaba como si supiera lo que sintió en ellas, no habiéndolas tenido en la realidad—; han soportado no comprensión, pero sí la emoción de la incompreensión, de la exclusión, de la venganza, la rabia, el rechazo, los celos, el odio, la susceptibilidad, la nostalgia, el hundimiento, la culpa, el amor. A veces muchas de ellas en la misma película: en una hora y media tan solo. Pero hay una película que siempre les influirá más que cualquier otra: la de la vida de sus padres y de sus abuelos.

EN LAS LECTURAS

Es ineludible darse cuenta de que la lectura es una habilidad no desarrollada por ninguna otra especie animal y, por tanto, exclusiva del ser humano. Algo debe de tener muy especial y contener muchos de los rasgos más propios de la humanidad. No quiere

decir esto, evidentemente, que pierda un gramo de sensibilidad, de compasión, quien no sabe leer, sino que la capacidad de leer que está en todos es común a todo ser humano.

Es verdad que un lector no es quien lee libros, sino quien es capaz de sacar en ellos —relacionando todas sus frases— muchas más experiencias ricamente vitales que las vividas en realidad.

La lectura ha servido para transmitirse autores a lectores las experiencias más ricas, las más emocionantes, las más útiles, las más prácticas. Sin importar el lugar ni el tiempo. Los buenos libros enseñan lo necesario para vivir bien, de verdad y para gestionar las emociones y sentimientos, por eso la lectura tiene que ver tanto con el aprendizaje como con la felicidad.

Gracias a la lectura nuestros hijos pueden visitar lo que no les dejaríamos por el riesgo que entraña: selvas, barcos de piratas, enamoramientos, amores imposibles, culpas, venganzas, odios, celos, penas, complicidades con delincuentes buenos, terrores, hundimientos.

Vivir sin leer solo es sobrevivir. Por eso, a la hora de hablar de cada una de las emociones básicas añadimos como consejo práctico algunas lecturas que permitían a niños y adolescentes aproximarse a esas emociones y ver de cerca cómo se forman, cómo evolucionan en personas de la carne y el hueso de la ficción, que a estos efectos sirven más que los reales.

Sería imposible que aprendieran, por ejemplo, lo que debe sentir Cenicienta si se encontraran en esa misma situación real. Leer las emociones de la protagonista y permanecer buena, generosa, esperanzada, enseña a gestionar los celos y la maldad de una forma a la que no podrían acercarse tanto —de forma deseable— si no fuera a través de su famoso cuento.

Muchos niños tienen en su vida real la sensación de haber perdido un zapato y ser encerrados en un cuarto por los celos. En esos momentos, haber sentido con Cenicienta sus emociones, resultan un consuelo y un argumento de esperanza muypreciado. Los que hemos oído contar esta experiencia a un niño de once años lo sabemos.

Hay quienes soportan ciertas situaciones con mejor actitud gracias al ejemplo de Blancanieves, el patito feo, Wendy, Harry Potter, Frodo o Sam. Personajes a los que he escuchado acogerse para solucionar problemas emocionales a niños de tres a dieciocho años. Unos se sentían víctimas de exclusión, rechazo, desinterés, falta de amor, celos, envidia, odio, vergüenza, complejos, falta de compañerismo, afinidad, amistad, soledad.

Por otra parte, la lectura les dota, además, de posibilidades de expresar con mayor precisión lo que les pasa: por su aprendizaje en las experiencias de los personajes leídos y por la adquisición de un léxico natural más variado y acertado, otorgándoles una mayor capacidad de comunicación con todos y, por tanto, con nosotros, como padres, también. Leer les posibilita no solo expresar mejor lo que piensan, sino pensar mejor lo que expresan: comprenderse y hacerse comprender emocionalmente. La lectura abarca también cuentos, historias y anécdotas familiares. Es así una experiencia que lo abarca todo y que perdura toda una vida.

Durante todo un cuatrimestre en Magisterio, en la Universidad de Córdoba, di una de las asignaturas siguiendo el argumento de dos cuentos que llaman infantiles: *El patito feo* y *El traje nuevo del emperador* —a ellos dediqué, de hecho, un capítulo de mi libro *Tú también puedes ser Einstein y comerte el mundo*, en el que defendía que en cada momento de la vida todo ser humano se veía en la tesitura, quisiera o no, de elegir ser un personaje u otro en cada uno de los dos cuentos, y que incluso cuando se rehusaba elegir, se estaba optando por uno—. Pues al final de aquel primer curso en que probé la experiencia, y que repito ya cada año, me confesó una alumna de segundo que los personajes de esos cuentos le habían enseñado a actuar en los aspectos más importantes de su vida. Eso tiene la lectura.

EN LOS HÁBITOS DIGITALES

Lo cierto es que muchos más hábitos —además de los juegos, las películas o series y las lecturas— influyen también en el aprendizaje emocional de nuestros hijos. Entre todos ellos destacamos a continuación aquellos que consideramos, por uno u otro motivo, especialmente decisivos en la gestión de las emociones por parte de los jóvenes de hoy, niños de cero a nueve años y de adolescentes de nueve a dieciocho, a los que de una forma particular va dirigido este libro y su contenido, siendo extensible al ser humano en general, también de mayor edad. Entre esos hábitos resaltan por su importancia, frecuencia y profundidad de su influencia los digitales.

Nuestros hijos son digitales. Su código de comunicación lo es. Visual, gestual, emocional y digital: esas son las características del lenguaje que entienden mejor y del lenguaje que hablan. Especialmente para lo que les es más íntimo: las emociones. Igual que un hablante utiliza para su intimidad el lenguaje materno, pese a conocer otros idiomas, nuestros hijos emplean su lengua vernácula: la digital, pese a que conocen nuestro idioma de padres, diferente para distinta cultura.

En ese nuevo escenario en el que cada uno de ellos se mueve desde muy temprana edad, casi bebés, se estrenan en emociones y sentimientos. De forma que es muy común que expresen por primera vez sus emociones de afinidad y complicidad, de amistad y de amor, en ese escenario digital, por ejemplo, a través de whatsapp, instagram o cualquier otro lugar de encuentro digitalmente aceptado por su edad y amigos.

La respuesta también condiciona su aprendizaje emocional y la experiencia marca futuras interpretaciones y formas de expresar.

Exteriorizar emociones en un escenario digital, sin estar en presencia del receptor, elude todas las barreras prudentes que los sentidos captan en el lenguaje corporal del receptor si se pueden ver sus gestos. El resultado son emociones desinhibidas que más allá de ser naturales y espontáneas no se corresponden exactamente con la realidad de lo que se siente y que imita formas y clichés superficiales para sentimientos profundos. Nuestros hijos pueden encontrarse emitiendo o recibiendo un mensaje que dice mucho, pero cuya intensidad y modo no corresponda del todo con la situación y estado de ambos

interlocutores, por ejemplo. Es decir, que cuando tenemos a alguien delante es más fácil mantener una conversación acorde a los dos porque al emisor le llega vía comunicación no verbal —que siempre transmite más que la verbal— los mensajes del cuerpo del receptor presente.

Podría parecer una ventaja esta inhibición, pero la experiencia dice ya en nuestros días que los excesos y confusiones están ocasionando diariamente interpretaciones complejas de deshacer.

Un joven de dieciocho años acudió en busca de mi ayuda porque al contarle por whatsapp a una chica —que apenas conocía—, lo mucho que le gustaba no había reparado en su edad, y fue denunciado por tratarse de una menor. Los textos que escribía, aún con torpeza en su expresión emocional, eran realmente susceptibles de confundir: el resultado fue nefasto a pesar de que en ningún momento hubo mala intención por parte de los dos. Pero el hecho pueril ha marcado la vida de adulto de este muchacho.

De ahí la necesidad de enseñar a gestionar las emociones a nuestros hijos en todos los escenarios posibles, también en el digital, para que con prudencia puedan desenvolverse en ellos libremente.

Las relaciones que se inician en whatsapp suelen ser más unilaterales —aunque sean simultáneamente unilaterales— que bilaterales. Otra cosa distinta son las que se continúan digitalmente, pero comenzaron en persona, cara a cara. Además, por una parte, el número de horas que los jóvenes pasan ante un dispositivo digital —ordenador, smartphone, tablet...— configura no solo su estructura cognitiva y mental, sino la forma de emocionarse, y las emociones que prioriza y las que anula, el modo de interpretarlas y de gestionarlas.

Por otra parte, si nuestro hijo desarrolla una dependencia debido al uso de estas tecnologías, esta mandará sobre su libertad, como en cualquier adicción, y sus emociones se organizarán en función de la obsesión que siente y el hábito adictivo. Así, por ejemplo, si tiene el móvil en la mano más de dos horas diarias, tenderá a desarrollar una adicción que le hará mostrarse nervioso, agresivo, incomprendido, susceptible, posesivo, despreciado, irritado, rabioso, ansioso... cada vez que se le prive del móvil. Y después sentirá culpa y remordimiento, pero sin capacidad de cambio práctico, porque la adicción y las emociones que lo envuelven pueden más que la tristeza y el miedo, dos motores aliados de grandes cambios cuando estos se necesitan.

Por todo ello, se hace preciso enseñar a nuestros hijos —educar— a gestionar sus emociones también en sus hábitos digitales.

EN LOS CONFLICTOS FAMILIARES

Sin duda, uno de los nutrientes principales de la educación emocional de los hijos se encuentran en las relaciones afectivas con las que convive a su alrededor, especialmente las relaciones familiares.

Hay que tener en cuenta que hoy en día los niños de solo tres años pasan por vicisitudes afectivas muy complejas, duras muchas de ellas, difíciles de digerir, sobre todo debido a la edad e intensidad con que estos conflictos se presentan. Por ejemplo, convivir con juicios donde sus padres se enfrentan y ellos han de tomar partido, o asistir en casa de uno de los padres separados al maltrato psicológico, verbal y gestual del excónyuge ausente, con lo que el niño o niña, hijo de ambos, se siente también en parte maltratado.

Es cierto que las situaciones emocionales son muy complejas en cada familia y no puede simplificarse, mucho menos hablando de emociones. Pero sin duda hay que tener en cuenta que todos estos conflictos influyen positivamente si se llevan bien o negativamente si se gestionan mal en el aprendizaje emocional y en la educación integral de un hijo.

A estos conflictos hay que añadir otros nudos emocionales como son la muerte de un ser querido o la enfermedad, que también hay que saber explicar, con sinceridad, según la años y el carácter del niño —más o menos sensible— y eligiendo bien el tiempo, siendo siempre amable, acogedor, en la medida que lo permita la edad y las creencias de los que sufren.

EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Aunque la lista de las influencias emocionales no tiene claro límite, pues depende de las múltiples combinaciones que podamos establecer de las muchas emociones que posee a nuestra disposición el ser humano para ser feliz, una de las influencias principales a las que cada hijo se ve expuesto lo conforman las que se forjan en el ámbito escolar.

Me lo ha enseñado mi experiencia como orientador, pero también como profesor, como padre y, sobre todo, como receptor en un gabinete dedicado al rendimiento escolar, al talento y a las relaciones familiares, que me exige escuchar cada día las emociones de niños y niñas de estas edades que van al colegio como quien va a tierra hostil, donde algunos días se vuelve difícil francamente ser uno mismo sin morir en el intento.

Debemos adelantarnos y estar atentos a la soltura emocional de nuestros hijos en la escuela, porque no dejamos de ser padres cuando están en el centro escolar, donde pasan la mayor parte de su día despiertos; sabiendo, por ejemplo, que en el ámbito escolar es posible sentir todas las emociones en un día, y que en algunos de ellos la intensidad es tanta que explotar emocionalmente está justificado y es previsible.

De hecho, a menudo en una misma semana escucho el relato de cómo en el ámbito escolar varios niños y adolescentes de distintas edades han pasado por sentir todas las emociones y sentimientos existentes: egoísmo, orgullo, susceptibilidad, vergüenza, complejo, timidez, egocentrismo, narcisismo, posesión, inseguridad, preocupación, ansiedad, angustia, incompreensión, exclusión, desamparo, soledad, desánimo, cansancio y aburrimiento, melancolía, nostalgia, hundimiento, culpa, remordimiento, rechazo, desprecio, desinterés, confusión, disgusto, irritación, rabia, envidia, celos, odio,

venganza, sobre todo —es decir, miedo, tristeza e ira: valle y centro emocional—; pero también sorpresa, atracción, deseo, excitación, ilusión, placer, admiración, alivio, tranquilidad, satisfacción inmediata, euforia, satisfacción a largo plazo, sentirse reconocido, sentirse valorado, sentir pertenencia, ternura, empatía, piedad, gratitud, compañerismo, afinidad y complicidad, amistad, enamoramiento, compromiso y también amor —es decir: alegría: cumbre emocional—, aunque lamentablemente menos. Quizá porque es lógico: en la cumbre de una montaña siempre caben menos que en su valle.

AGRADECIMIENTOS

Para la selección de cuentos he contado con la ayuda, nunca agradecida lo suficiente, de una de las mayores especialistas del mundo en la influencia del cuento en los niños, una profesora experta en creatividad y en filología, María Amor Martín, del Centro Magisterio Sagrado Corazón de la Universidad de Córdoba y codirectora de mi tesis en pedagogía sobre la comunicación no verbal en las emociones. Como ella afirma, «el potencial de los cuentos tradicionales y de hadas y de los mitos grecolatinos no es puesto en duda por nadie».

El resto se lo debo —como todo lo que sé—, a mi mujer, mis hijos, mi padre y mi madre, a las lecturas, los compañeros de docencia escolar y Universidad, los alumnos y las muchas familias que han compartido conmigo tantas emociones y sentimientos.

Cómo entrenar a su dragón interior

Fernando Alberca

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de cubierta, Planeta Arte & Diseño

© de la fotografía de cubierta, shutterstock

© de la fotografía del autor, José Manuel de la Fuente

© Fernando Alberca, 2017

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2017

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda/ Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2017

ISBN: 978-84-9998-606-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

www.safekat.com

Índice

Dedicatoria	7
INTRODUCCIÓN	8
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS, DOS CONCEPTOS DIFERENTES	11
1. ENTENDER LAS EMOCIONES	13
La salud emocional es más importante que la inteligencia	15
Claves sobre lo que sentimos	18
El apoyo sobre el que crecen emocionalmente los hijos	20
Diecinueve características de las emociones	22
¿Qué le pasa a nuestro hijo al emocionarse?	23
2. CÓMO CONTROLAR LAS EMOCIONES DE LOS HIJOS	26
¿Se puede controlar una emoción que es involuntaria?	26
Dominar las emociones	27
Cómo explicarles las emociones	29
La importancia de los padres en las emociones de los hijos	30
3. EL MAPA EMOCIONAL	33
El valle emocional	36
El centro emocional	37
La cumbre emocional	37
La orquesta de las emociones	38
LAS EMOCIONES BÁSICAS	40
4. EL MIEDO	42
El individualismo	42
El temor	48
Cómo explicar qué es el miedo	49
Enseñar a gestionar el miedo	51
Actitud y reflexiones	52
Propuesta de acciones para los padres	53
Modos de detectar el miedo	59
5. LA TRISTEZA	62
El aislamiento	63
La pena	64

El pesar	67
Cómo explicar qué es la tristeza	68
Enseñar a gestionar la tristeza	69
Actitud y reflexiones	70
Propuesta de acciones para los padres	70
Modos de detectar la tristeza	74
6. LA IRA	77
El asco	78
El enfado	79
Cómo explicar qué es la ira	82
Enseñar a gestionar la ira	83
Actitud y reflexiones	83
Propuestas de acciones para los padres	84
Modos de detectar la ira	87
7. LA ALEGRÍA	90
El agrado	91
La serenidad	93
El contento	94
La aceptación	95
La compasión	96
El afecto	98
Cómo explicar qué es la alegría	102
Enseñar a gestionar la alegría	103
Actitud y reflexiones	104
Propuesta de acciones para los padres	104
Modos de detectar la alegría	106
TEST Y ANEXOS	108
8. TEST PARA PADRES E HIJOS	110
Identificación de las emociones (para hijos de seis a nueve años)	110
Identificación de las emociones (para hijos a partir de diez años)	110
Identificación de las emociones (para padres)	112
Conceptos emocionales (para padres)	114
9. LA INFLUENCIA EMOCIONAL DE LOS HÁBITOS	119
En los juegos	119
En las películas	121

En las lecturas	122
En los hábitos digitales	124
En los conflictos familiares	125
En el ámbito escolar	126
AGRADECIMIENTOS	128
Créditos	129