

macarena chías – josé zurita

EmocionArte con los niños

el Arte de acompañar a los niños
en su emoción

ilustraciones: Javier Sánchez



Desclée De Brouwer

Índice

Introducción	13
--------------------	----

PRIMERA PARTE

Capítulo 1 • El apego	17
-----------------------------	----

Tipos de apego	17
----------------------	----

Tipos de padres	20
-----------------------	----

Capítulo 2 • Las emociones y su expresión en los niños	23
--	----

Rasgos característicos de las emociones en los niños	25
--	----

Capítulo 3 • ¿Qué hacemos cuando los niños conectan con las emociones?	33
--	----

Relaciones de incorporación	33
-----------------------------------	----

Intencionalidad de la actividad parental	34
--	----

Hablemos de emociones	36
-----------------------------	----

Permisos para sentir	38
----------------------------	----

La importancia de la experiencia infantil de los padres o cuidadores	40
--	----

Los niños como expertos en comunicación no verbal	40
---	----

Capítulo 4 • Nuestro modelo de las emociones	41
--	----

SEGUNDA PARTE

Capítulo 5 • Alegría	47
Acariciando o no la expresión emocional.....	48
¿Qué podemos hacer con los niños cuando detectamos que no expresan alegría?.....	52
¿Qué podemos hacer para desarrollar la alegría en nuestros niños?.....	52
Capítulo 6 • Tristeza	57
Bloqueos de la expresión de la tristeza	59
Detección de la tristeza.....	60
Causas de la tristeza	60
Ayuda a la expresión de la tristeza.....	61
Capítulo 7 • Amor	63
Amor incondicional	66
Vamos a darles amor.....	67
Capítulo 8 • Miedo	71
Causas del miedo.....	73
¿Cómo podemos ayudarles cuando sienten miedo?.....	76
Capítulo 9 • El poder	79
Estimulando su poder.....	82
Capítulo 10 • Rabia	85
¿Cómo detectamos la rabia?.....	86
¿Cómo podemos ayudarles?.....	87
Diferentes ideas para expresar la rabia.....	89
Niños muy pequeños 3-4 años.....	89
Niños a partir de 4 años.....	91

Capítulo 11 • Estados emocionales complejos	93
Los celos	93
La vergüenza	94
La envidia	96
La culpa	98

TERCERA PARTE

Capítulo 12 • El proceso del duelo	103
Relaciones afectivas	104
Nuestro modelo de duelo	105
Etapas del duelo	107
Fase de negación	107
Fase de racionalización	108
Fase de protesta.....	109
Fase de tristeza	109
Fase de miedo	110
Fase de aceptación emocional	110
Fase del perdón	111
Fase de la gratitud	111
Fase de los nuevos apegos.....	111
Capítulo 13 • Procesos de duelo en los niños	113
Características del proceso del duelo en los niños y adolescentes	116
Aceptación de las pérdidas	118
¿Cómo acompañarles para cerrar el duelo?	118
Duelo ante la muerte de un abuelo	119
Duelo ante un cambio de casa o residencia	122
...y para terminar	125
Conclusiones	127
Agradecimientos	131
Bibliografía	133

Introducción

«Nuestros hijos son el espejo que revela nuestras acciones, ya sean estas satisfactorias o producto de constantes equivocaciones».

Dagmar Weber

Todos los padres, psicoterapeutas, educadores y cuidadores deseamos que los niños que están a nuestro cargo sean felices. Sin embargo criar a un niño/a es una tarea más difícil y complicada de lo que solemos imaginar, incluso para los padres más preparados.

Cuando nos pidieron que escribiéramos sobre las emociones y los niños, lo primero que hicimos fue pensar qué era lo que nos parecía importante transmitir a los padres, psicoterapeutas, educadores y cuidadores de niños. Con este objetivo nos pusimos a buscar las bases teóricas que apoyaban nuestras ideas. Esto nos llevó a darnos cuenta de que estábamos preparando un libro muy técnico, poco accesible para el público en general, y sobre todo para los padres y para cualquier persona relacionada con los niños que no tuviera –ni necesitara tener– una gran base teórica de psicología.

A partir de esa toma de conciencia, decidimos mostrar en el libro nuestros conocimientos sobre las emociones, desde un planteamiento más accesible al público en general, teniendo en cuenta nuestra doble faceta de padres y psicoterapeutas. En estas dos ocupaciones hemos aprendido mucho: en innumerables ocasiones hemos puesto en práctica nuestros conocimientos

sobre las emociones, y de esta forma hemos ayudado a muchas personas a resolver problemas con un alto contenido emocional.

Como psicoterapeutas, solemos trabajar con niños y adolescentes, aunque la gran mayoría de nuestros pacientes son adultos, y sabemos que dentro de cada uno de ellos existe un Niño que a veces se enfada, tiene miedo o está triste, y que otras veces se siente alegre, feliz, cercano y capaz de conseguir todo lo que se proponga en la vida.

Queremos compartir con todos vosotros nuestra experiencia como padres y psicoterapeutas, sobre todo con aquellos que os encontréis en situaciones en las que necesitéis confirmar vuestras ideas y ganar con ello seguridad, o incorporar conocimientos diferentes para mejorar vuestra relación con los niños. Desde estas páginas pretendemos aportaros algo nuevo que os ayude a acompañarlos en su emoción y que, con vuestra aportación, vivan su vida de forma más profunda.

Como ya hemos dicho, este libro está dirigido a padres, educadores, psicoterapeutas y cuidadores; hablamos por lo tanto de relaciones parentales, esto es, de relaciones verticales entre nosotros y los niños. Para facilitar la comprensión de lo que escribimos, vamos a limitarnos a hablar de padres e hijos, ya que al ser todas relaciones parentales, el enfoque será el mismo aunque la intensidad y la implicación emocional sean diferentes.

primera parte

1

El apego

Todos sabemos que la relación entre el niño y sus padres es muy importante para su desarrollo evolutivo. A partir de esta certeza, podemos definir el apego como ese lazo emocional que va creando el niño con sus padres (o figuras parentales) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para el desarrollo de sus habilidades tanto psicológicas como sociales.

Desde el momento en que nace, el niño siente que permanece unido por completo a su madre y sólo se relaciona con ella. La unión fisiológica con la madre –primero del feto y después del bebé– debe ir terminando de forma suave y progresiva cuando finaliza la lactancia, para dar paso a la individuación del hijo; es durante ese proceso de transición hacia la separación-individuación cuando se empieza a desarrollar el mundo emocional del niño.

La Teoría del Apego, desarrollada por John Bowlby, explica cómo, durante el proceso de crecimiento, el niño va adquiriendo seguridad, confianza y confort, así como desarrollo emocional y mental, ya que el ser humano no nace con la capacidad de regular sus reacciones emocionales.

Tipos de apego

Los trabajos de Mary Ainsworth (1978) tuvieron un papel primordial en el desarrollo de esta investigación, y en ellos destacó tres tipos fundamentales de apego:

El apego seguro, caracterizado por la aparición de ansiedad frente a la separación, que desemboca en un refuerzo de la seguridad cuando se produce el reencuentro con la madre. Supone la incorporación de un modelo de funcionamiento interno de confianza en el cuidador.

El apego ansioso/evitativo, el bebé muestra poca ansiedad durante la separación y un claro desinterés en el posterior reencuentro con la madre; esta experiencia supone la incorporación de un modelo que implica desconfianza en la disponibilidad del cuidador.

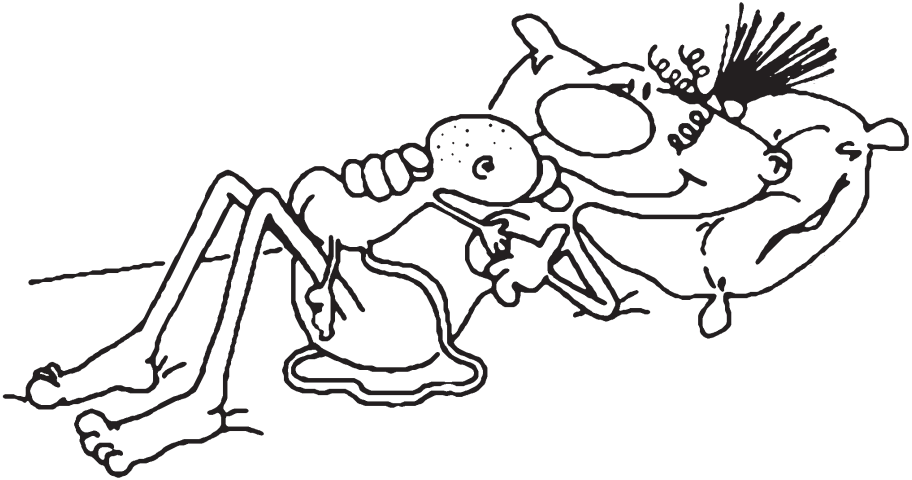
El apego ansioso/resistente, se muestra a un niño con ansiedad de separación, y que no se tranquiliza al reunirse con la madre. Se trata de niños que muestran capacidades de exploración y juego limitadas, tienden a sentirse altamente perturbados por la separación y presentan dificultades posteriores a la hora de reponerse. La presencia de la madre y sus intentos por calmarlo fracasan, mientras la ansiedad del bebé y su rabia le impiden obtener alivio ante la proximidad de la madre.

En estudios posteriores se ha descubierto que la base de seguridad del niño guarda relación con la sensibilidad de la madre ante los mensajes que éste le envía, mientras que las otras dos formas de apego, evitativo y ansioso/resistente, muestran rechazo materno y falta de una madre segura.

Para Bowlby, los patrones de apego se mantienen a lo largo del tiempo, es decir, los «modelos de funcionamiento interno» del sí mismo (*self*) y de los otros, proporcionan modelos para todas las relaciones posteriores, y se mantienen relativamente estables a lo largo del ciclo vital.

Atendiendo a lo anterior, consideramos que para que se dé un apego adecuado en el proceso de desarrollo emocional del bebé, es necesario tener en cuenta la interacción existente entre varios sistemas: la alimentación, el ambiente en el que crece el bebé y el contacto.

La recomendación actual de la Organización Mundial de la Salud es que el recién nacido y su madre permanezcan juntos –«*la observación del bebé por parte del personal sanitario no justifica la separación de la madre*»–, y «*que la*



lactancia sea: inmediata, incluso antes de que la madre abandone la sala de partos». Queremos hacer hincapié aquí en la importancia del ambiente familiar, que podemos definir como el conjunto de relaciones que se establecen entre los miembros de la familia que comparten el mismo espacio. Otro punto igual de importante es el contacto piel con piel que tiene lugar durante la primera etapa de su vida, a través del baño, de la lactancia –tanto natural como mediante el uso del biberón–, o de las caricias que se hacen durante el juego para un desarrollo emocional saludable.

Es, durante estos primeros momentos, cuando el bebé incorpora el permiso de existir y cuando la madre, o su sustituto, tienen la responsabilidad de hacer lo necesario para satisfacer las necesidades del bebé. Necesita atención amorosa y reconocimiento por lo que es. El bebé empieza a desarrollar su potencial de SER, utilizando sus capacidades básicas de supervivencia: llorar y succionar. Como padres y cuidadores, y con el fin de que los niños consigan estos objetivos, debemos enviarles mensajes de afirmación, como por ejemplo:

«Está bien que te cuidemos, te toquemos y te demos de comer».

«Tienes derecho a estar aquí».

«Me encanta que seas niño o niña».