

La escuela de padres de
Alicia Banderas

HIJOS FELICES

**Cómo reconocer su potencial
y ayudarlos a reforzar su autoestima**

Alicia Banderas



LIBROS CÚPULA

Hijos felices

Alicia Banderas

ISBN edición en papel: 978-84-480-6870-7

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)

© de la ilustración de la portada: Fabrice Lerouge - Getty Images

Diseño: Lucrecia Demaestri, Departamento de Diseño, División Editorial del Grupo Planeta

© del texto: Alicia Banderas Sierra, 2011

© Scyla Editores, S. A., 2011

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

Libros Cúpula es marca registrada por Scyla Editores, S. A.

Coedición con Timun Mas

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2011

ISBN: 978-84-480-6951-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S.L.L.

www.newcomlab.com

*A Sara, mi amiga del alma,
por su especial manera de ver la vida,
su admirable fortaleza para enfrentarse a la adversidad,
y sus maravillosas virtudes que tanto nos enseñaron
a los que compartimos nuestra vida con ella*

Introducción

La psicología, desde sus inicios, ha puesto todo su empeño en tratar los trastornos psicológicos poniendo énfasis en las carencias y las patologías, es decir, en los aspectos más dolorosos del ser humano. Paralelamente, a lo largo de las últimas décadas, padres, madres y educadores hemos estado especialmente preocupados por mitigar el dolor y evitar el sufrimiento de los niños. Afortunadamente, hoy sabemos que poner también el acento en potenciar las cualidades positivas, las virtudes y las fortalezas de los niños, complementa el tratamiento y es mucho más ventajoso para su desarrollo y su equilibrio psicológico.

Últimamente estamos asistiendo a un resurgimiento de la preocupación por la búsqueda de la felicidad. Es, de hecho, una tendencia lógica: si tenemos en cuenta que, actualmente, tenemos hasta cierto punto garantizada la supervivencia (es decir, en principio no tenemos que preocuparnos de la alimentación, la ropa o la vivienda), es natural que los padres busquen ofrecer «algo más» a su hijos. Una vez cubiertas sus necesidades más básicas, ya pueden pensar en alcanzar otras metas como, por ejemplo, la calidad de vida y el bienestar emocional de sus hijos o la propia gratificación personal de sentirse satisfechos por ser buenos padres.

Cuando empecé a escribir este libro pensé que era una buena idea, antes que nada, preguntar a los padres qué era, según ellos, un niño feliz y cómo creían que podían ayudar a sus hijos a que fueran felices. Las respuestas que obtuve fueron curiosas y sorprendentes. Aunque es cierto que casi todos los padres y las madres insistían en que lo más importante para ellos era que sus hijos fueran felices, casi ninguno de ellos fue capaz de responder sin dificultades a esas dos preguntas. Esto me hizo llegar a la conclusión de que ni siquiera ellos mismos tenían claro qué perseguían, seguramente porque no habían analizado en qué consistía esa «cosa» llamada «felicidad». Y es natural, porque cada persona tiene una forma de entenderla. Pero ¿pueden contribuir los padres a que sus hijos la alcancen? ¿Están a tiempo de cambiar algo para que sus hijos sean felices? La respuesta es clara: ¡sí! Es más: ¡seguro que se lo agradecerán!

A lo largo de las páginas de este libro, he intentado proporcionar las claves para ayudar a que los niños tengan una vida más satisfactoria, a mejorar su autoestima, a que se sientan valorados y queridos por el simple hecho de ser y existir. También he pretendido que los padres y educadores reconozcan las habilidades, aptitudes y competencias de sus hijos, para que éstos logren sentirse capaces y seguros de sí mismos. Reconocer su talento y su potencial facilitará que puedan conseguir las metas que se propongan en la vida.

Otro de mis objetivos ha sido hacer un llamamiento para que los padres y profesores estén

pendientes de lo que les ocurre a los niños, lo que denomino «los gritos silenciosos», aquellos comportamientos que a veces nos pasan desapercibidos, pero que pueden quebrar la felicidad y truncar la esperanza de los niños. También me he centrado en que los padres descubran qué pueden hacer para que sus hijos expresen sus emociones, no se las guarden y así evitar que se les enquisten y sufran por ello. Desarrollar la inteligencia emocional de los niños es una tarea importante para que se relacionen satisfactoriamente a lo largo de sus vidas.

Pero, ante todo, una de las principales intenciones de este libro es que los niños sepan afrontar las dificultades de la vida sin hundirse. Es muy importante porque, sin duda, en algún momento de su existencia tendrán que enfrentarse a los problemas. ¿Por qué hay niños que sufren y se hunden mientras otros son capaces de salir a flote ante las mismas experiencias? Es de vital importancia que podamos identificar los recursos personales que tienen los niños para superar con éxito las dificultades de la vida. Para ello, analizaremos las características de los niños y adolescentes que, pese a arrugarse, no se parten fácilmente frente al peligro o la desgracia.

El hilo conductor que da sentido a esta obra es el novedoso concepto de la **resiliencia**, es decir, la capacidad que tenemos las personas de sobreponernos ante la adversidad. Uno de los propósitos de este libro es conseguir que el lector entienda y asimile dicho concepto e identifique los rasgos de los niños resilientes. El objetivo, sin duda, merece la pena, ya que la resiliencia guarda una estrecha relación con el nivel de satisfacción en la vida.

La esperanza, la tolerancia a la frustración, el tesón, el entusiasmo, el talento, la resistencia al estrés, el autocontrol, el dominio de las propias emociones, la motivación, el sentirse querido, la creatividad, el sentido del humor... todos ellos son factores psicológicos que caracterizan a los niños que construyen un proyecto de vida exitoso y que son capaces de salir adelante a pesar de las trabas que se encuentran a cada paso. Existen dos pilares indispensables para lograr ese objetivo que han estado denostados o un tanto ignorados hasta ahora: el sentido del humor y la creatividad. Ambos son, sin duda, instrumentos para combatir el dolor y el sufrimiento. Curioso, ¿verdad? ¡Os animo a descubrirlos!

Hijos felices está basado en historias reales, convenientemente alteradas para garantizar el anonimato de los protagonistas. Éstas se presentan acompañadas de numerosas reflexiones apoyadas en las teorías más novedosas de la emergente psicología positiva. A pesar de su base teórica, el texto está escrito en un lenguaje claro, directo y sencillo, y huye de fórmulas que podrían ser indescifrables para muchos. Este libro pretende ayudar y enseñar a padres, madres y a todas aquellas personas involucradas en el mundo de la educación, la apasionante tarea de ayudar a los niños a fortalecerse para ser capaces de luchar por ser felices; al mismo tiempo, indagaremos qué entendemos por felicidad y aprovecharemos para desterrar algunos mitos respecto a ella.

A buen seguro, os sentiréis identificados con muchas de las historias relatadas en este libro, y es que no debemos olvidar que los adultos también somos hijos y que, aunque muchos hayamos conocido la felicidad cuando éramos niños, otros habrán sufrido carencias afectivas en su infancia. Tanto los unos como los otros sabemos de las consecuencias y repercusiones que esto conlleva en la vida adulta.

Me siento enormemente afortunada de que estas extraordinarias familias compartiesen conmigo sus sentimientos más profundos, así como la sinceridad con la que me han hablado. Les agradezco de todo corazón que me hayan concedido el privilegio de poder compartir con ellas

este maravilloso viaje, por la lección magistral de superación personal que me han dado y por su aportación de incalculable valor para la evolución de las intervenciones psicológicas que, a buen seguro, servirán tanto a profesionales como a otras familias para aprender tanto como yo he aprendido de ellas.

Primera parte

La resiliencia

Capítulo 1

Vivir feliz a pesar de la adversidad

Os quiero contar la historia de Felipe, un niño de siete años, el primer protagonista de este libro. Su vida cala hondo en los corazones de quienes le conocen y, sin duda, es todo un ejemplo de superación personal. Siempre encontramos a alguien de quien aprender, que nos puede enseñar, y como veremos en este caso, a pesar de su corta edad, a buen seguro que Felipe nos hará reflexionar.

Es una tarde lluviosa de invierno. Tengo la oportunidad y, sobre todo, la gran fortuna de conocer a Felipe. Lo veo acercarse junto a sus padres, caminando como cualquier niño, con su mochila de deporte a la espalda y vestido con ropa de fútbol, saltando y sorteando los charcos con movimientos zigzagueantes, derrochando energía y felicidad. Casi se podría adivinar su pensamiento: «Este charco me lo salto..., en éste salpico y me mojo..., en éste...».

Los saludo y, cuando me dirijo a Felipe, sale de mí una pregunta absolutamente obvia y nada original, de esas que solemos hacer los adultos a los niños:

—¿Qué quieres ser de mayor, Felipe? —Confieso que, aunque intenté ser original, fue lo único que salió de mi boca.

—Futbolista, porque me mola mucho el fútbol —me contesta con gran desparpajo. Se explaya en su explicación—: Yo juego de delantero..., bueno, es que algunas veces nos ponen de delanteros, otras en la banda, nos cambian. ¡Pero soy muy bueno de delantero!

Mientras Felipe y su padre se dirigen al polideportivo donde entrena con su equipo todos los martes y jueves por la tarde —llueva, truene o caigan chuzos de punta—, aprovecho para hablar tranquilamente con Noelia, su madre.

—Vaya energía tiene Felipe, es infatigable, ¿verdad? —le comento.

—Sí, sí, sí. Felipe es incansable —se apresura a contestarme Noelia—. Es un niño con un carácter muy abierto y, la verdad, no para quieto ni un momento. No hay obstáculo que se le ponga por delante —afirma con rotundidad. De repente le cambia la expresión de la cara—. No lo voy a negar: de mis dos hijos, Felipe es el que más me preocupa ya que tiene una situación un poquito especial.

Un día en la vida de Felipe es como el de cualquier niño de siete años. Comienza por darse el madrugón y, bastante a menudo, como a tantos otros niños, se le pegan las sábanas. Entonces, se viste. A Felipe, el simple ritual de vestirse por las mañanas para ir al colegio es lo único que le hace diferente del resto de sus compañeros e incluso de su hermana Lucía, de cuatro años. Pero

sólo eso, nada más.

Se pone la camiseta y el jersey, pero antes de ponerse los pantalones y calzarse debe colocarse la prótesis. Sí, tiene que ponerse una prótesis en la pierna derecha todas las mañanas antes de ir a clase. A partir de aquí, Felipe es un niño de siete años que se enfrenta todos los días al desafío de llevar una vida normal junto a su inseparable compañera, su prótesis.

Todo empezó cuando Noelia estaba embarazada de cuatro meses y, en una revisión rutinaria, los médicos detectaron por medio de una ecografía que a su bebé le faltaba un hueso en la pierna derecha. Cuando dio a luz al bebé, efectivamente, le faltaba la tibia. El equipo médico le dijo que no había otra solución que desarticular la pierna. Tenían que amputarla. Cuando Felipe cumplió su primer año, fue sometido a dicha intervención.

—Bueno, bueno, yo creí que me moría. Se me vino el mundo encima cuando me dijeron que tenían que amputarle la piernecita. La verdad es que me puse furiosa, ¡muy furiosa! —continúa Noelia con su relato, rememorando aquel momento tan duro para ella—. Quizá no sabía lo que decía cuando les contesté que, desde luego, no me parecía la mejor solución amputarle la pierna a un niño tan pequeño y no entendía por qué era ésta la única solución que contemplaban.

Recordando estos momentos con rabia, Noelia me confiesa que llegó incluso a decir a los médicos que si Felipe fuera el hijo de alguien importante seguramente habrían buscado una solución mejor.

—Pero supongo que no sabía lo que decía —afirma, reconociendo que ésa no era la mejor actitud.

Habitualmente, cuando hablo con padres y madres cuyos hijos han pasado por situaciones límite, como enfermedades u otros sucesos traumáticos, es bastante común que aparezcan emociones como la ira y la rabia, que funcionan como un mecanismo de defensa, al no poder aceptar sucesos tan impactantes.

No es extraño escuchar de boca de algunos de estos padres frases como: «Si algún político o algún famoso tuviera un hijo en esta misma situación, las cosas no serían así. Lo harían de otra forma», pensando que aquéllos tendrían soluciones más ventajosas por la posición que ostentan.

Aunque considero que es recomendable luchar y buscar varias opiniones médicas, también es psicológicamente sano para toda la familia intentar aceptar la realidad y no quedarse anclados en la fase de negación. Superar hechos traumáticos es un proceso complejo que a veces lleva su tiempo.

La semilla de la resiliencia...

A lo largo de la historia hemos podido observar y comprobar cómo algunas personas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos, lograban sortear los obstáculos de la vida, afrontar situaciones tremendamente adversas e incluso salir fortalecidos de ellas, y conseguían una transformación y un crecimiento personal admirables.

No puedo evitar recordar a Laila, la protagonista del magnífico libro *Mil soles espléndidos*, de Khaled Hosseini. En él se relata la historia de una mujer en Afganistán, un lugar donde el poder político es abyecto, y las desigualdades entre hombres y mujeres están a la orden del día. A pesar de ello, Laila consigue sobrevivir a situaciones extremas de violencia, y es capaz de resistir y de rehacerse por medio de un gran crecimiento personal.

Si nos paramos a pensar, se cuentan por millones los seres humanos que vivieron los horrores del holocausto nazi. La cifra de niños que sufren o han sufrido situaciones de maltrato, abuso

sexual y violaciones es escalofriante, por no hablar de los millones de personas, muchas de ellas niños y niñas, que viven en situaciones de pobreza extrema y de hambruna. También hay personas que han pasado por terribles enfermedades, y otras que han sobrevivido a catástrofes naturales, como terremotos o *tsunamis*. Podríamos pensar que la gran mayoría de estas personas, como consecuencia de sus terribles vivencias, deben de quedar tocadas de por vida, y otras, definitivamente hundidas. Sin embargo, lo curioso es que esto no es así. Muchas de ellas han conseguido mantener el equilibrio y han logrado superar las duras pruebas que la vida les ha puesto en el camino. Pero ¿por qué hay tantas personas en el mundo que, ante hechos traumáticos, no sólo no se hunden sino que además los superan y logran mantener un equilibrio y una estabilidad en sus vidas? La responsable de todo eso tiene un nombre: **resiliencia**.

Cuando hablo de *resiliencia*, como concepto novedoso de la psicología, me refiero a la capacidad del ser humano de sobreponerse a la adversidad. Las personas resilientes son capaces de mantener el equilibrio aun cuando se encuentran atravesando una experiencia traumática. No debe confundirse con el concepto de *recuperación*, que implica un retorno paulatino y gradual hacia la normalidad.

Todos sabemos que si estiramos un muelle y lo soltamos repentinamente, éste se encoge y vuelve a su tamaño inicial. Decimos de él que ha «recuperado» su estado de equilibrio, es decir, el muelle sigue exactamente igual que al principio. Sin embargo, la estructura metálica de un edificio, una viga, por ejemplo, aun estando sometida a grandes cargas, como consecuencia del peso de los ladrillos, del cemento, del mobiliario, de los inquilinos o incluso de las violentas sacudidas de los terremotos, es capaz de aguantar durante muchísimos años sin deformarse demasiado. Esa viga soporta esas condiciones porque el acero tiene una propiedad llamada *resiliencia*, que se tuvo en cuenta cuando se diseñó el edificio.

Este término, procedente de la física, hace referencia a la cantidad máxima de fuerza que un material puede soportar antes de romperse cuando es sometido a un fuerte impacto. Este concepto es extensible a las personas. Todos tenemos un sinfín de recursos internos (nuestras fortalezas) para ser capaces de soportar las vicisitudes de la vida sin salir dañados.

También quiero aclarar que tener resiliencia no significa ser invencible, de la misma forma que el acero, aunque es muy duro, se puede partir.

Entonces, ¿por qué unas personas logran superar los avatares de la vida y otras se hunden o se quedan en el camino? ¿Qué cualidades, rasgos o atributos de las personas están relacionados con el desarrollo de la resiliencia? ¿Qué otorga a las personas la fuerza y el coraje necesarios para superar el miedo y transformarlo en esperanza? Y por último, ¿estos factores contribuyen a la felicidad o a la satisfacción con la vida?

Son muchos los investigadores y escritores que están concentrando todos sus esfuerzos en transmitir el concepto de resiliencia, a los cuales yo me sumo. Nada me gustaría más que poder aportar, con este libro, un granito de arena a la difusión de este importantísimo concepto para que, a partir de ahora, forme parte de nuestro vocabulario habitual y llegue a ser utilizado por todos con absoluta naturalidad.

Del mismo modo que muchas veces hablamos con normalidad de ciertas patologías como la depresión («Mi amiga tuvo depresión») o la ansiedad («Enfrentarme a algunas situaciones me produce ansiedad»), sería de vital importancia empezar a manejar el término «resiliencia».

La **resiliencia** es la enorme capacidad que tiene el ser humano para resistir y rehacerse ante

las adversidades y, en muchos casos, salir transformado y fortalecido de ellas.

Vivir un suceso traumático es una de las cosas que más puede cambiar a un ser humano. Pero la psicología nos dice, y la realidad así lo confirma, que vivir hechos traumáticos puede darnos la magnífica oportunidad de obtener un aprendizaje nuevo que de otra forma no habríamos sido capaces de conseguir. Esto puede provocar una metamorfosis y un crecimiento personal.

Un juego de naipes: comienza la partida

Se barajan las cartas, se reparten, y el azar distribuye la suerte a su antojo. Comienza el juego de la vida. Me viene a la cabeza una frase de Josh Billings, un humorista estadounidense del siglo XIX, que dice así: «La vida no consiste en tener buenas cartas, sino en jugar bien las que uno tiene». De esta frase tan interesante se deduce que la felicidad no puede depender de las cartas que a uno le toquen en ese alegórico reparto, sino que, lógicamente, dependerá de cómo las juguemos. En resumen, todos nacemos con cartas buenas y con cartas malas.

Algunas personas pensarán que la familia de Felipe ha resultado perjudicada en el reparto de la suerte, que la diosa fortuna ha sido injusta con ellos. ¿Podríamos decir que han tenido mala suerte? Depende. Si nos fijamos en cómo actúa Felipe, en lo que él piensa y siente, deberíamos responder que no. Él nos diría que «querer es poder», ya que es un apasionado del fútbol que, aunque no tiene pierna, practica diariamente su deporte favorito con un entusiasmo fuera de lo común. Ha sido capaz de derribar todas las barreras que podrían haberle impedido disfrutar de la vida con alegría, como cualquier niño de su edad. Sin complejos.

Pero ¿y sus padres? ¿Cómo lo viven ellos?

Me preocupa que le hagan sentirse diferente

Noelia me confiesa que está preocupada y tiene miedo a que el niño sufra por sentirse diferente.

—Me angustia que no me cuente cosas que le puedan estar pasando en el colegio por no preocuparnos a nosotros, pero que sean motivo de preocupación para él... ¡No puedo soportar la idea de que sus compañeros se metan con él! —comenta con desasosiego.

Como en todas mis intervenciones psicológicas en terapia, me intereso por el camino que han recorrido hasta el momento, para valorar si ha sido el adecuado. Por ello, me centro especialmente en dos cuestiones fundamentales para mí:

* ¿Cómo ha vivido Felipe la situación hasta este momento?

* ¿Cómo le han ido explicando sus padres su diferencia con respecto a los demás niños durante estos siete años?

Noelia, embargada por la emoción, comenta que su hijo se dio cuenta muy rápido de la situación cuando le operaron:

—Al año y poquito, Felipe se miraba las piernas y, al ver que sólo tenía una, decía: «¿Y el otro *pi*?», refiriéndose a la pierna, balbuceando y poniendo cara de extrañeza. Yo le contestaba: «Está aquí, Felipe, aquí tienes tu *pi*». Entonces, le enseñaba la prótesis, pero, cuando íbamos a ponérsela, nos decía que no la quería: «Ésa no, la otra...», decía refiriéndose a la de carne y hueso.

A estas alturas de la conversación, me queda claro que para Felipe es como si hubiera nacido con la prótesis, porque cuando comenzó a dar sus primeros pasos ya lo hizo con ella.

—Fue una de las cosas que nos recomendaron los médicos. Nos dijeron que así sería más natural y asimilable para él —me cuenta la madre.

Noelia le suele explicar a su hijo que todo el mundo es diferente o tiene algo distinto:

—Quien no tiene alergia a una cosa la tiene a otra, quien no está más gordo está más delgado, hay niños que llevan gafas como él, por ejemplo, y hay niños que llevan aparatos en los dientes. Nadie es perfecto. Y él tiene una pierna que se tiene que poner y quitar todos los días.

Yo aplaudo a Noelia por esta brillante manera de normalizar la situación y hacernos a todos diferentes e iguales al mismo tiempo.

Es importante transmitir a nuestros hijos que todos somos diferentes y que tener una diferencia no significa ser peor que los demás. Simplemente tenemos algo que nos distingue de los otros, pero sin connotaciones negativas.

Por desgracia, cuando los niños perciben alguna diferencia en alguien, miran con ojos sorprendidos, incluso de forma descarada, y algunos de mayor edad tienden a hacer comentarios humillantes y vejatorios.

Es común entre los adultos pensar que los niños son muy crueles, pero en ocasiones, mirar con sorpresa no significa hacerlo con mala intención. Es labor de los padres enseñar a los hijos a no caer en descalificaciones y regular los comentarios de sus hijos para que no hieran a las personas. Habitualmente, cuando los niños se explayan en estas descalificaciones, es porque hay un adulto que se lo permite o que no dedica su tiempo a enseñarles otra forma de actuar. Si esto ocurre, probablemente se deba a que los padres hacen lo mismo y profieren duras críticas delante de sus hijos ante la diferencia que aprecian en los demás. Y es que nunca debemos olvidar que los niños aprenden por imitación.

Continuando la conversación con Noelia, le digo que los comentarios y las miradas de los otros no se pueden evitar y que, hasta cierto punto, es normal que ocurra, siempre y cuando no incurran en una falta de respeto; pero lo que sí que pueden hacer ellos como padres es ayudar a que su hijo se sienta seguro de sí mismo. A continuación, le propongo la siguiente tarea, que a buen seguro servirá para todos los padres que deseen fomentar en sus hijos el respeto por las personas:

Propuesta de ejercicio

Quédate unos minutos con tu hijo a la salida del colegio o de la oficina, o sentaos en un parque, o entrad juntos en el supermercado, y observad las características de las personas con el objetivo de hablar de las diferencias con naturalidad:

- * Unos son más altos que otros...
- * Algunos señores tienen menos pelo que otros...
- * Hay niñas y niños de muchas razas...
- * Esta señora lleva un perro guía porque no puede ver...

Es importante que al final de la conversación le transmitas que no se debe identificar a las personas por alguno de sus atributos físicos o psíquicos y reducirlas exclusivamente a ellos.

Se incorpora a la conversación José Luis, el padre de Felipe. Antes que nada quiero cerciorarme de si el temor de Noelia a que su hijo sufra las burlas de sus compañeros es un miedo con una base real o se trata de un miedo anticipado, y por tanto irracional y desproporcionado.

Me interesa especialmente la visión de José Luis sobre ese asunto. Mi sorpresa es que no veo una gran preocupación en él. Me define a su hijo como un niño muy extrovertido, que va saludando a todo el mundo cuando le lleva al colegio. Nunca ha visto que se metan con él directamente, aunque reconoce que sí que hay gente que lo mira con indiscreción y después comenta.

Pero cuando les pregunto si Felipe ha verbalizado alguna vez que lo insultaran o se rieran de él, los dos, con una extraordinaria sincronización, asienten con la cabeza.

—Una vez vino del colegio diciéndonos que algunos niños le llamaban «pata de palo» —se apresura a contestar Noelia—. Y otro día que estábamos en un centro comercial, señalando a un grupo de niños nos dijo, con gran inquietud: «Sí, son ellos; esa niña y sus amigos me llamaban “pata de palo”».

De repente, Noelia recuerda un poco avergonzada una anécdota de un día en el que un niño que llevaba gafas comenzó a señalar a Felipe con el dedo desde lo alto de un tobogán, y dijo gritando:

—¡Mira, mira, mira lo que tiene...! ¡Mira! ¡No tiene pierna!

Ante ese ataque a su hijo —o al menos así lo interpretó ella—, Noelia reaccionó rápidamente y con mucha rabia:

—Él llevará una prótesis como pierna —le dijo muy enfadada—, pero tú llevas gafas, y las gafas también son prótesis. —Muy sulfurada, continuó con la reprimenda—: ¿Qué crees que te pasaría a ti si no llevaras esas gafas? ¿Eh? Pues que no verías nada, ¡Nada! ¡Maleducado!

Al terminar la anécdota me mira con sus temerosos ojitos, pero sonriendo a la vez, y me dice:

—No debería haberle dado tanta importancia. No estuvo bien... ¿Verdad que no?

Efectivamente, no estuvo nada bien. Es obvio que siempre habrá gente que haga comentarios de este tipo y que eso es algo casi imposible de evitar.

Este asunto, la supuesta defensa que hacen los padres para evitar que se metan con sus hijos, es un **punto caliente** (*Hot Spot*) que resulta especialmente delicado. Por ello, es importante abordarlo correctamente, para así evitar la aparición de reacciones de ira en los niños como copia del modelo de actuación de los padres. Con esas reacciones, lo único que se consigue es perjudicar a los hijos, y quitarles sus propias defensas y recursos personales para afrontar estas situaciones.

Ponernos al mismo nivel que los niños no es la mejor opción, y mucho menos hacerlo delante de nuestros hijos, ya que tenderán a imitar las reacciones de sus padres cuando se encuentren ante situaciones similares. Los padres que se comportan de este modo sólo consiguen transmitir su rabia, su agresividad y su impotencia. Cuando Noelia atacó verbalmente al niño de las gafas, sin darse cuenta estaba inculcando a su hijo que la utilización de la venganza es una forma válida y efectiva de actuar, sin advertirle que es destructiva y envenena al que la realiza.

En líneas generales, hubiese sido mejor que la madre no le hubiera «defendido». Es bueno que el niño aprenda a generar sus propios mecanismos de defensa. Si además se alinea todo con un poco de **sentido del humor** (una de las características de la resiliencia que veremos en el capítulo 3), sin duda se ayudará a normalizar la situación. Quizá hubiese sido más adecuado decirle al niño del tobogán: «Pues no sabes lo bien que juega al fútbol. ¿Por qué no echáis un partido?». Otra acción que ayudaría extraordinariamente a normalizar la situación es algo que esta estupenda aunque sufridora madre ya ha hecho en alguna ocasión, y es dirigirse a su hijo con serenidad y decirle que explique a los demás niños qué es una prótesis y por qué la lleva. Seguramente ellos nunca han visto una.

También la advierto de algo que es muy importante que tenga en cuenta, y es que la mayor parte de los comentarios que puedan hacer otras personas sobre su hijo sólo se deben a la simple curiosidad. Sin embargo, ella suele interpretar esos comentarios como maliciosos, y considera

que su hijo despierta en los demás sentimientos de pena y de lástima. Ella piensa así, pero apenas tiene pruebas de ello.

Consejos generales

Los siguientes consejos podrán ayudar a aquellos padres que se encuentren en una situación similar, en la que sus hijos son objeto de burlas por tener alguna diferencia física o psíquica:

* Es bueno no hacer caso de los comentarios de los demás. Dile a tu hijo que se centre en todo lo que es capaz de hacer, y así evitarás que se quede pensando en los insultos que le han dicho. Lo importante es que tu hijo no dé valor a esos comentarios para no dar poder a los que intentan humillarlo. Si los niños ven que tu hijo, como en el caso de Felipe, no reacciona con dolor y sigue actuando con normalidad, dejarán de meterse con él. En definitiva, se trata de no entrar al trapo.

* En aquellas ocasiones en las que haya faltas de respeto que él considere graves, prepárale para contestar, pero nunca desde la venganza ni desde la rabia. Hazle ver que los que piensan así lo hacen por ignorancia y desconocimiento. Dile que responda con **asertividad**, es decir, siendo capaz de decir las cosas que siente sin herir a los demás, defendiendo sus derechos y exponiendo al otro su forma de pensar sin dañarle. Es una de las claves de la inteligencia emocional. Esto es lo que a partir de ahora hará nuestro protagonista: decir a los demás que él no tiene una «pata de palo», sino una prótesis con la que puede hacer todo lo que se propone.

* A medida que vaya creciendo tendrá que enfrentarse a situaciones como ésta. Recordad, las minusvalías no están en lo físico, sino en la mente del que se deja vencer. Si, como en el caso de Felipe, tu hijo se proyecta al mundo como un niño capaz de superarse, de realizar las cosas con normalidad, eso es lo que transmitirá a sus amigos y compañeros. Y en la mirada de las personas habrá más admiración que lástima y limitación. La prótesis, o cualquier otra diferencia física, quedará relegada a un segundo plano en las relaciones afectivas más adultas y perdurables.

¿Quién lo lleva peor?

La visión de José Luis es muy diferente a la de Noelia. Él piensa que si su hijo se guarda las cosas o si se las cuenta varios días después, como cuando le llamaron «pata de palo», es porque Felipe no le da excesiva importancia al asunto. José Luis cree que, en el fondo, es Noelia la que siente una mayor preocupación.

Llegados a este punto, seguramente muchos lectores ya se habrán dado cuenta de que mientras el padre relativiza la situación, la madre la exagera. Sabemos que el drama no existe como tal, sino que depende de la forma en la que interpretemos los hechos y la realidad. Todo depende del cristal con el que se mire. Mientras la madre amplifica el problema, lo anticipa y lo catastrofiza —incurriendo en lo que los psicólogos llamamos **distorsiones cognitivas**—, y de esta forma se impide a sí misma ver la realidad tal y como es, el padre del niño se atiene más al presente, «al aquí y al ahora», sin anticipar desastres futuros. Él es capaz de ver el lado positivo sin centrarse exclusivamente en el lado negativo de la situación, es decir, sus emociones son más moderadas y adaptativas. Podríamos decir que Noelia sufre más que José Luis por este asunto. A esta misma conclusión también llegó la psicóloga del colegio. Le dijo a Noelia que tenía que ver las cosas con mucha más naturalidad ya que, según aseguraba: «Felipe no tiene ningún problema en el colegio».

Aunque estoy de acuerdo con los padres cuando afirman que es una realidad que Felipe hace mucho más esfuerzo que cualquier niño a la hora de caminar, de correr o de subirse a un tobogán, les recalco que, aun así, nada le impide hacerlo. Noelia, de forma reflexiva, comenta algo muy

revelador y que confirma lo anterior:

—Si tú ahora mismo le preguntas a Felipe, te dirá que él no tiene ninguna minusvalía y que puede hacer absolutamente de todo. —Es ahora cuando ella comienza a percibir una realidad más objetiva—. Yo creo que los niños a los que les pasan este tipo de cosas son especiales. Hay cosas que me sorprenden de mi hijo, me está dando constantemente lecciones, y me digo: «¡Madre mía!, si yo me estoy preocupando por esto, y él lo está viendo de una forma tan natural, a lo mejor es que me estoy adelantando al futuro», pero es que no puedo evitarlo.

Muchas veces, los padres, movidos por su propio miedo, se empeñan en ver cosas que ni siquiera existen, en encontrar problemas donde no los hay. Con admiración hacia Noelia por admitir que su hijo le da lecciones todos los días, quiero transmitirle que su preocupación no la lleva a nada positivo. Se preocupa más que su marido y que su hijo, ya que ellos lo ven de una forma mucho más natural. Pero su duda es saber si hace lo correcto o si se está anticipando al futuro.

Efectivamente, le confirmo que se adelanta a los problemas que pudieran surgir o derivarse en un futuro, pero que eso es lógico y comprensible, ya que los adultos tenemos miedos, porque los miedos nos sirven para estar alerta y así poder actuar y tomar decisiones. Muchos de nuestros miedos son adaptativos, si no actuaríamos de forma laxa ante situaciones en las que deberíamos «ponernos las pilas». Y tendemos a anticiparnos a lo que puede suceder para intentar vencerlos.

Pero sería muy positivo que Noelia se centrara en el presente, en ver todo lo que es capaz de hacer su hijo y en observar las **pruebas de realidad**. Felipe puede hacer todo lo que hace un niño, aunque es cierto que con más esfuerzo. Lo mismo que otros niños con otro tipo de dificultades, cada uno tiene su lucha interna y, además, es un niño muy querido por todos. Las cosas no tienen por qué ir a peor, ¿acaso no podrían ir a mejor? De hecho, de mayor le querrán por cómo es. Los adultos, en general, estamos menos contaminados de prejuicios respecto a los déficits físicos que los niños, ya que éstos, de forma más natural e incluso, como dirían algunos, de forma más cruel, pueden contribuir a hacer que uno se sienta muy mal.

Los padres de Felipe se sienten profundamente orgullosos de su hijo por lo disciplinado que es, por su tesón y su perseverancia a la hora de intentar las cosas. Como dice su padre con respecto a los goles que marca cuando juega al fútbol: «Algún gol mete. Es cierto que no tantos como él quisiera, pero alguno mete».

Solemos pensar, como explicaré en el siguiente capítulo, que trata sobre la resiliencia, que los niños que pasan por situaciones similares a las de Felipe son especiales, y me gustaría aclarar que las últimas investigaciones en psicología apuntan a que, tanto los niños como los jóvenes y los adultos que se enfrentan a situaciones adversas, tienden a afrontarlas mejor de lo que suponíamos hasta ahora. Eso no significa que no tengan un mérito extraordinario, simplemente quiere decir que es más habitual de lo que se cree. Esto nos ayudará a ver, a lo largo de estas páginas, qué atributos tienen los niños resilientes y cómo podemos potenciar su resiliencia.

Noelia, en ocasiones, ha llevado a su hijo a lugares donde hay otros niños que también llevan prótesis, para que no se sienta tan diferente ni piense que es el único. Pero Felipe no se siente diferente, quiere que le traten como a cualquier otro niño, sin que le consideren especial; tan sólo tiene una prótesis que se quita y se pone, nada más.

La madre admite algo bastante significativo, donde se puede observar que estas visitas son más un empeño de los padres que una necesidad para su hijo:

—Yo creo que lo que le molesta a Felipe de estos temas es cuando le pregunto: «¿Felipe, quieres que vayamos a correr con algún niño que también tenga una prótesis y mirar cómo juega?». Pero él no quiere, sólo desea jugar con sus amigos, no con alguien que le impongan.

En ocasiones, es recomendable que las familias contacten con otras personas que están viviendo situaciones parecidas. Pueden reunirse con asociaciones o participar en grupos que compartan la misma situación. Esto suele ayudar a saber que uno no es el único que atraviesa estas dificultades, lo que servirá para minimizar la soledad, para luchar unidos con más fuerza, como apoyo y también para saber enfrentarse a las circunstancias. Estas asociaciones también suelen aportar ayudas psicológicas, físicas y económicas. Pero esto no es una receta que sirva para todo el mundo; depende del momento del proceso en el que se encuentre cada persona y cada familia.

Le aclaro un concepto a Noelia que, a buen seguro, servirá para muchos lectores, a juzgar por mi experiencia en las escuelas de padres: si los niños ven que sus padres sufren por ellos, tenderán a protegerlos escondiendo sus emociones y no contándoles nada de lo que les ocurre.

Le recalco que no debe transmitirle sus sentimientos de angustia, ni su rabia, ni su ansiedad, ya que si Felipe percibe que su madre sufre «por su culpa», intentará protegerla.

Quiero precisar que también es natural que los niños se guarden cosas, y no necesariamente porque se hayan sentido humillados. También puede que sea por otros motivos ajenos a su situación, o incluso por orgullo. No hay que llevarlo todo al terreno de la minusvalía; hay todo un mundo más allá.

El futuro

José Luis comenta con naturalidad que sí que le preocupa el futuro de su hijo, como a cualquier padre:

—Lo que pasa es que con Felipe nosotros tenemos el añadido de lo de su pierna. Seguramente, habrá cosas en las que se vea limitado cuando se incorpore al mundo laboral. A mí me gustaría que no tuviera un trabajo físico como el mío, aunque yo sí que creo que podría hacerlo perfectamente.

José Luis me cuenta que a Felipe le gusta mucho el fútbol y que siempre que le preguntan a qué se quiere dedicar cuando sea mayor, contesta con rotundidad que le gustaría ser futbolista.

—A mí me gusta que tenga esa ilusión, como la hemos tenido casi todos de pequeños, así que espero que siga con ello y que cuando llegue el momento, si alguna vez tiene que echarse atrás, que se lo tome de la mejor forma posible. Intentaremos ayudarle para que entienda que no todo el mundo puede llegar a ser futbolista; de hecho, yo tampoco lo he sido.

Me encanta esta reflexión tan racional y natural que hace el padre. Efectivamente, alcanzar o no las metas y los sueños depende de muchos más factores.

La rabia

Noelia, debido a su carácter fuerte y combativo, lo pasa especialmente mal cuando su hijo tiene algún conflicto relacionado con la prótesis. Veamos qué es lo que lleva peor. Noelia me habla de los enfados de Felipe:

—La verdad es que algunas veces se enfada bastante a causa de la prótesis; unas veces porque le roza, otras cuando hay que hacer los cambios de encaje y otras porque no se la puede poner bien. Algunas veces nos quejamos de que nos duelen los pies por culpa de los zapatos... ¡Imagínate él con su pierna! —comenta gesticulando y tocándose la rodilla a la vez—. Entonces, yo le digo: «Es que las prótesis a veces son muy tontas y hay que tener mucha paciencia con ellas.

—Y continúa, esbozando una sonrisa—: Algunas veces no quieren que nos las pongamos a la primera y por eso hay que intentarlo otra vez más. No queda más remedio, hijo, hay que hacerlo así porque no hay otra manera».

La **perseverancia** es otra de las fortalezas del ser humano y uno de los atributos de la resiliencia.

Felipe, dado que está en pleno crecimiento, tiene que cambiar el encaje de la prótesis cada ocho o diez meses, y Noelia me comenta algo que le molesta especialmente con respecto a la Administración:

—Me angustia terriblemente que nos pongan tantas pegas a la hora de solicitar una prótesis nueva. Todos los años nos hacen recordar la misma historia —asegura con desasosiego—. Ahora mismo lo hago yo, y las pegas me las ponen a mí, pero lo que me preocupa es que él pase por lo mismo el día de mañana. —Se enciende cada vez más—. ¡Es que es muy necesario para que pueda hacer una vida normal! ¡Bastante tiene él ya como para que además tenga que mendigar una prótesis nueva!

Empatizo con Noelia mostrándole que entiendo que sienta tanta rabia, porque obviamente, si nos pusiéramos en su piel, ¿quién no sentiría de alguna forma emociones así? A continuación, le hago las siguientes observaciones:

* Veo que aún lo vives con rabia, y esa rabia te impide llegar al proceso de aceptación.

* Transmite a tu hijo que tendrá que incorporar este hecho a su rutina, del mismo modo que un niño diabético tendrá que acostumbrarse a ir a la farmacia para comprar insulina y aprender a administrársela por sí mismo, o un niño celiaco deberá estar pendiente y ser cuidadoso con su alimentación.

* Para que Felipe crezca con la máxima seguridad y confianza en sí mismo, lo que nunca debes hacer es proyectarle tus miedos y tu rabia. Así se sentirá fuerte y seguro para afrontar los obstáculos que se encontrará en la vida. Ése es el mejor favor que puedes hacerle a tu hijo. Recuerda, tus miedos no son los suyos.

Autonomía-independencia

Otro de los aspectos que me interesa abordar con Noelia y José Luis es la autonomía de su hijo, ya que ser autónomo es uno de los rasgos o características de los niños *resilientes*. Rudolf Dreikurs decía: «*No hagas por los niños lo que ellos puedan hacer por sí mismos*».

Les pregunto hasta qué punto ellos fomentan la independencia de su hijo.

—Le ayudo en muy pocas cosas —contesta Noelia—. Por la mañana, para que se ponga en movimiento, yo lo cojo, lo llevo al baño y después al sofá. Ahí es donde él se pone la prótesis, y yo no tengo que ayudarlo en nada —continúa relatando—: De hecho, en el colegio me han dicho que es uno de los niños más autónomos de la clase. Si él puede hacer algo, no quiere que nadie lo haga por él. Lo hace desde muy pequeño y siempre dice: «Yo, lo hago yo» —explica con orgullo.

Les refuerzo este hecho valorando muy positivamente la actuación de la familia por las consecuencias positivas que se derivan de fomentar su independencia. Veo a Felipe muy capaz de valerse por sí mismo para la edad que tiene. Esto me recuerda una noche en la que estaba viendo en televisión la gala de entrega de los premios Goya del cine español. De repente, salió al escenario uno de los premiados, era Juan Manuel Montilla, *Langui* (actor y músico del grupo La Excepción), quien padece parálisis cerebral desde el nacimiento, y nos sorprendió a todos con su sentido del humor y sus emocionantes palabras: «Doy gracias a mis padres por haberme hecho tan

fuerte y por poner el bote de Nesquik y la leche siempre bien arriba para que yo me esforzara».

En ocasiones, esa autonomía física de los niños también se manifiesta en autonomía emocional, a la hora de comunicar a sus padres y compartir con ellos los problemas que prefieren afrontar por sí mismos. Aunque en parte es muy beneficioso hacer las cosas por uno mismo, también es importante que los niños aprendan a comunicar y expresar sus emociones, tal y como veremos en los siguientes capítulos. Muchos de estos niños, que son tan luchadores, se ponen la armadura y el escudo para no pedir ayuda a los demás. Se vuelven muy competitivos con ellos mismos.

Es bueno transmitir a los hijos que, en ocasiones, contar las cosas que les pasan y pedir ayuda es muy positivo, que no es una señal de fragilidad sino algo muy natural cuando necesitamos un empujón para seguir adelante.

Por último, me gustaría recordar las palabras de uno de los profesionales que trabajaron conmigo y que también conoció a esta familia tan admirable: «Es difícil, casi imposible, medir la satisfacción y el orgullo que sienten unos padres al afrontar y superar obstáculos junto a su hijo. Casos como el de Felipe demuestran que allí donde no alcanza el físico, llegan con holgura el corazón y la mente».

Capítulo 2

Las armas de nuestra vida

Un curioso experimento: el e-mail de la felicidad

Cuando empecé a escribir este libro, *Hijos felices*, necesitaba saber qué es lo que la gente entiende cuando hablamos de un niño o una niña feliz. Cada uno de nosotros tiene una idea sobre la felicidad, un enigma que la humanidad lleva siglos tratando de resolver. Desde luego que este misterio no va a ser resuelto aún, pero sí que os puedo contar lo que hice para averiguar lo que diferentes personas pensaban acerca de ello.

Se me ocurrió la idea de enviar un e-mail a todos mis amigos y conocidos con dos preguntas: «¿Qué es para ti un niño feliz?» y «¿Cómo puede un niño conseguir ser feliz?». Esto, que comenzó como una inocente encuesta, acabó por convertirse en un pequeño y curioso experimento: mis amigos se lo enviaron a sus amigos, y éstos, a su vez, a sus amigos. Total, que me encontré con un montón de respuestas de personas a las que ni siquiera tenía el placer de conocer personalmente. Hoy, quiero compartir sus aportaciones contigo. Si lo deseas, antes de seguir leyendo, puedes detenerte unos minutos y escribir aquí las tuyas:

1 ¿Qué es para ti un niño feliz?

2 ¿Cómo podemos conseguir que un niño sea feliz?

Los padres y las madres responden al e-mail

Las respuestas más habituales fueron las siguientes:

1 ¿Qué es para ti un niño feliz?

Un niño o niña...

* Que se ríe continuamente, que es alegre y apenas está triste.

* Que está sano, que no está enfermo ni tiene ningún problema físico o mental. Que no está hospitalizado.

* Que se siente importante y único.

* Que se siente querido por sus padres.

- * Que no tiene muchos miedos ni siente celos.
- * Que es capaz de controlarse y resistir la frustración.
- * Que no tiene demasiadas rabietas, ¡eso los desespera y nos desespera a los padres!
- * Que juega y se divierte cuando está solo y disfruta cuando está acompañado.
- * Que tiene muchos amigos.
- * Que disfruta de lo que hace y de sus estudios.
- * A quien le va bien en el colegio.
- * Que es positivo/a y optimista y no se ahoga en un vaso de agua.

Con respecto a la felicidad de los adolescentes, las respuestas se referían a que no se metiesen en líos ni tomaran drogas, que fueran responsables con su sexualidad, que se sintieran bien con su cuerpo, que les fuera bien en los estudios y que mantuvieran buenas relaciones de amistad y de comunicación en el hogar.

Algunas personas apuntaban lo siguiente: los niños pueden ser felices si los padres tenemos dinero suficiente para afrontar la economía familiar, ya que... ¡los niños suponen mucho gasto!

Y otros afirmaban que toda la familia podría ser feliz si... ¡uno tiene la suerte de que su hijo le «salga» bien!

2 ¿Cómo podemos conseguir que un niño sea feliz?

Según los padres y madres lo conseguiremos...

* Si cuidamos de su salud cuando están enfermos y de su alimentación; es decir, si velamos por su bienestar.

- * Si les damos seguridad y protección, por ejemplo, cuando lloran o sienten miedo.
- * Si intentamos evitarles los peligros.
- * Si hacemos lo posible para que no estén tristes ni sufran.
- * Si pasamos con ellos mucho tiempo o el tiempo que pasamos con ellos es de calidad.
- * Si les damos besos, abrazos, achuchones, cosquillas y les contamos cuentos.
- * Si no les pegamos ni los maltratamos.
- * Si no les gritamos constantemente, ni los humillamos, ni los «machacamos».
- * Si les demostramos que les queremos y les hacemos sentirse importantes.
- * Si los escuchamos, confiamos en ellos y en su criterio.
- * Si nos fijamos en lo mejor de ellos mismos.
- * Si nos preocupamos por que aprendan mucho y bien.
- * Si los castigamos cuando se portan mal, ya que redundará en su beneficio.
- * Si les marcamos pautas o límites y les ponemos normas.

Casi todas las respuestas manifiestan que el amor es fundamental para la vida de los niños y reflejan la importancia de que se sientan queridos, aceptados y valorados. Y por supuesto, estoy de acuerdo con esa idea. Pero casi todas las afirmaciones se centran en mantener en los niños un estado de ánimo alegre y divertido, mientras que muy pocas respuestas hablan de cómo afrontar las dificultades de la vida y cómo poner en marcha los mecanismos para conseguirlo, y hay que tener en cuenta que enseñarlos a sortear los obstáculos también les va a proporcionar felicidad.

He podido observar, a través de estos e-mails y de mi experiencia profesional, que los padres habitualmente intentan evitar el sufrimiento de sus hijos y protegerlos en exceso, en vez de enseñarles a resolver sus propios conflictos. Es obvio que nos duele cuando vemos sufrir a los niños, pero hay que enseñarles a que expresen sus sentimientos, incluidas la tristeza y la

melancolía. Es positivo que los niños tengan un espacio para sentir estas emociones y para que aprendan a manejarlas. Ser feliz no significa estar riéndose todo el día.

En las respuestas he echado de menos que se reflejara la importancia de la motivación, la ley del esfuerzo, y el reconocimiento del potencial y de las habilidades de los niños. Descubrir lo que les gusta y lo que se les da bien puede servirte para orientarles hacia su propósito de futuro, complementar su desarrollo y que logren sentirse satisfechos con sus vidas.

Los padres, los educadores y aquellas personas significativas del entorno de los niños tienen la gran responsabilidad de conseguir que algunas de estas definiciones y respuestas se conviertan en una realidad. Y el reto de añadir otras tantas igual de importantes que a lo largo de este libro podrán descubrir. Seguro que encontrarás la manera de ayudar a tu hijo a que pueda disfrutar plenamente de su vida, a pesar de las dificultades con las que, sin duda, se encontrará a su paso.

Psicología positiva

Tradicionalmente se ha tenido una percepción de las personas como sujetos pasivos en su entorno, bajo el terrible principio de «según naces, así permaneces», y no como sujetos activos capaces de potenciar el propio cambio. Por eso, todavía hoy hay muchos padres que dicen cosas como: «Mi hijo me ha salido...». Como decía un colega de profesión, esto es un ataque a la razón y al sentido común en estado puro. Nada me gustaría más que desterrar de una vez por todas este pensamiento tan inmovilista y victimista.

Deben ser los padres los que, a través de la acción educativa, moldeen a sus hijos como si éstos fueran de arcilla. Los niños aprenden por medio de la interacción con sus padres, ya que éstos son la mayor parte de las veces su referente más cercano; y, de no ser éste el caso, esa labor será el cometido de otras figuras adultas significativas y de gran relevancia para la educación y la base afectiva del niño. Por tanto, los padres y los demás adultos tenemos una gran responsabilidad, ya que el bienestar y la felicidad de los niños dependen en gran medida de nosotros.

Aunque es cierto que desde la psicología se han investigado y desarrollado con gran éxito infinidad de métodos de intervención sumamente eficaces para un sinfín de problemas psicológicos, también lo es que el desarrollo de métodos específicamente orientados a la búsqueda del bienestar y la felicidad no ha sido igualmente fructífero.

Hasta hace muy pocos años, los psicólogos nos centrábamos casi exclusivamente en el estudio de las emociones negativas (tristeza, hostilidad, ira, frustración, etcétera) y en lo patológico, y relegábamos las emociones positivas (alegría, satisfacción, euforia, entusiasmo, placer, serenidad, esperanza, confianza, optimismo, anhelo, etcétera) a un segundo plano. El principal objetivo era reducir y combatir el dolor, en lugar de basar nuestra intervención en explorar y potenciar las **fortalezas de nuestro carácter** para lograr el bienestar, la calidad de vida y la felicidad. Probablemente, esto se deba a la impotencia que, desde tiempo inmemorial, hemos sentido ante el sufrimiento, el dolor o la enfermedad; por ello hemos puesto todo nuestro empeño en intentar combatir lo que nos amenaza o nos pone en peligro.

Hoy, gracias a un nuevo enfoque de la psicología, la llamada psicología positiva, sabemos que los problemas psicológicos no se habían abordado en toda su magnitud y extensión. Aunque resulta evidente que existen ciertas cualidades humanas, como el optimismo, el entusiasmo, la perseverancia o la gratitud, que contribuyen positivamente a que tengamos una vida psicológicamente sana, hasta el momento, y casi de manera sistemática, se había obviado que

estas cualidades y algunas otras nos defienden, como si de una muralla se tratase, de la amenaza de los trastornos psicológicos.

Ahora podemos afirmar que existe en cada uno de nosotros una serie de elementos protectores y fortalezas que, siempre y cuando se potencien y se desarrollen adecuadamente, nos protegen ante situaciones adversas y ante la amenaza de algunas patologías. En muchas personas adultas, esas fortalezas se han quedado adormecidas por no haber sido potenciadas y reforzadas psicológica y emocionalmente por sus padres durante su infancia. Si así lo hubieran hecho, probablemente se hubieran evitado muchas patologías y, por supuesto, esos hijos hoy convertidos en adultos habrían tenido una vida mucho más satisfactoria.

Mario, ¿verdugo o víctima?

Recuerdo un caso muy poco habitual. Se trata de Mario, un chico joven que vino a mi consulta para aprender a controlar su agresividad, ya que maltrataba a su pareja. A los pocos meses de ser padre, su mujer le dijo: «O acudes a un psicólogo o se acaba nuestra relación». Cuando digo que es un caso poco habitual me refiero a que, desafortunadamente, los maltratadores no suelen admitir que tienen un problema; por lo general suelen llegar a una conclusión muy distinta: «La culpa es de ella, es ella la que tiene el verdadero problema». Este pensamiento, destructivo y distorsionado, les impide buscar ayuda psicológica.

Un día, casi al final del tratamiento, y cuando habíamos cumplido satisfactoriamente los objetivos que nos habíamos ido marcando, me dijo, ayudándose de un escrito en un pequeño papel para expresarse:

—Hoy quiero ser yo el que te haga reflexionar a ti. Si alguien, como mi madre o mi abuela, me hubiese tratado con respeto, me hubiese escuchado y me hubiese enseñado a no resolver los problemas en casa a golpe de whisky y puñetazos, como hacía el cabrón de mi padrastro alcohólico, si ese alguien hubiera sabido ver en mí todo lo que he aprendido que valgo y que tengo, yo no habría sido así. No me habría pasado la niñez en la calle esnifando pegamento, huyendo de los golpes y de la ira que me provocaba ver esa violencia dirigida contra mi madre. [...] Si mi familia me hubiera enseñado que se puede hablar y negociar sin enfadarse, que se pueden resolver los conflictos sin dar golpes en la mesa o portazos, y me hubieran enseñado también a ponerme en el lugar de las otras personas sin pensar que siempre tengo la razón, o me hubieran dicho que tenía talento para muchas cosas que ahora he descubierto que sé hacer [...] Si todo eso hubiera ocurrido, yo no me habría convertido en lo que he sido durante todo este tiempo. [...] Creo que hoy comienzo una nueva vida.

Con esto no pretendo justificar ni sus acciones, ni tan siquiera comprender las causas de sus comportamientos violentos o de sus terribles agresiones físicas y psicológicas. Pero lo que sí que entendí, y con lo que estuve de acuerdo en buena parte, es lo que quiero plasmar aquí: que si sus padres se hubieran ocupado de él, le hubieran tenido en cuenta y hubieran sido capaces de ver todo su potencial, seguramente Mario habría llevado una buena vida, habría podido tener expectativas de futuro y habría podido luchar por conseguir sus propósitos. Y no sólo eso, sino que además habría tolerado mejor su frustración sin consumir drogas y nunca habría agredido a su pareja.

Con esto queda claro que la educación, el afecto y la potenciación de las fortalezas y virtudes de los niños son la base de su desarrollo, su bienestar y su calidad de vida.

No quisiera cargar el peso de la responsabilidad de la felicidad de los hijos exclusivamente

en los padres, ni tampoco me arriesgaría a decir que vivir en un entorno violento determina que uno copie el modelo agresivo. Pero de lo que sí estoy convencida es que tanto la acción como la inacción de los adultos tienen una gran influencia en los hijos, aunque no sea decisiva.

El niño, en su desarrollo, aunque haya vivido en un entorno hostil, o no haya sido potenciado ni fortalecido en su hogar, siempre estará a tiempo de cambiar su forma de comportarse por otra más positiva, satisfactoria y menos destructiva. Tendrá la posibilidad de mirar hacia adelante y labrarse un futuro. No lo olvides, un niño malherido no tiene por qué convertirse en un adulto fracasado.

¿Por qué buscamos tan intensamente la felicidad? ¿Acaso hemos descubierto la forma de alcanzarla?

No, de momento. No habría otra cosa en el mundo que nos alegrara más a los psicólogos que encontrar la receta de la felicidad, y aunque es evidente que nos queda un largo camino por recorrer, es posible que cada vez estemos más cerca.

Tal vez el hecho de focalizar nuestros esfuerzos en alcanzar el bienestar se deba, como dice nuestro gran divulgador de la ciencia Eduard Punset, a que, a través de toda una larga historia evolutiva, la esperanza de vida se ha prolongado tanto en los países desarrollados que, en la actualidad, podemos proponernos nuevas metas orientadas a la mejora de nuestra calidad de vida, a la búsqueda del bienestar y de la felicidad. Es a partir de los años sesenta, según las palabras del psicólogo e investigador Carmelo Vázquez, cuando se nos permitió pensar en un estado de bienestar, puesto que las principales enfermedades epidémicas ya no eran las primeras causas de mortalidad, y la prosperidad económica era más alta de lo que nunca se había conocido en el mundo occidental. Es hacia los años setenta cuando proliferan los primeros estudios psicológicos a gran escala sobre el estado de la felicidad de las naciones. Pero...

¿Por qué es bueno que nuestros hijos sean felices?

Si educas y enseñas a tu hijo para que sea bueno y feliz, estarás ayudando a que mi hijo también sea bueno y feliz cuando se crucen en el camino. Y si mi hijo es feliz, él también contribuirá a que otros lo sean. Esta hermosa cadena no acaba aquí, porque cuando tu hijo y mi hijo sean adultos y tengan una profesión (maestro, tendero, médico, taxista, presidente del gobierno o cualquier otra) encontrarán a muchas otras personas en su camino a quienes transmitirán lo mejor de sí mismos. Sin duda, ello revertirá en un mundo mejor para todos. Merece la pena intentarlo, ¿verdad que sí?

Cómo conseguir que los niños disfruten plenamente de sus vidas: sus virtudes y sus fortalezas

Los padres que sean capaces de educar a sus hijos según el punto de vista de la psicología positiva y de involucrarse activamente en esta tarea sin duda estarán contribuyendo a prevenir que sus hijos sufran ciertos problemas psicológicos y sociales en el futuro. Dicho de otra forma, los adultos, padres, madres, abuelos y educadores en general que se dediquen con determinación a potenciar a estos niños, estarán sentando las bases para que el día de mañana éstos se conviertan en personas sanas emocionalmente y, por extensión, felices.

Los psicólogos disponemos del llamado DSM-IV, un manual que contiene una clasificación de los trastornos mentales que nos proporciona una serie de criterios que permiten mejorar la fiabilidad de nuestros diagnósticos. Si tenemos una clasificación de los trastornos psicológicos, entonces, ¿por qué no disponer de un manual que nos ayude a hacer lo mismo con las fortalezas y

las virtudes humanas?

Podemos definir las **fortalezas del carácter** como los aspectos psicológicos que definen a las virtudes, y a su vez las **virtudes** como las características nucleares y centrales del carácter. Quiero hacer hincapié en que estas fortalezas son transculturales y universales, y lo que es más sorprendente, son capacidades que se adquieren, de las que disponemos todas las personas en mayor o menor grado y que contribuyen positivamente a alcanzar la excelencia del individuo en todas y cada una de sus facetas (individual, social, intelectual, etcétera).

Los últimos trabajos en psicología positiva determinan que esas fortalezas y virtudes no son ni algo abstracto, ni algo mágico; de hecho, varios autores de trabajos empíricos, como los prestigiosos Martin Seligman y Christopher Peterson, han conseguido clasificarlas. Han llegado a la conclusión de que son 24 y las han distribuido temáticamente en seis categorías:

* **Sabiduría y conocimiento.** Fortalezas cognitivas relacionadas con el conocimiento, su uso y la manera de adquirirlo.

* **Coraje.** Fortalezas emocionales orientadas a alcanzar metas y objetivos ante situaciones difíciles.

* **Humanidad.** Fortalezas interpersonales orientadas a ofrecer afecto, cariño y a cuidar a los demás.

* **Justicia.** Fortalezas cívicas que favorecen situaciones de armonía social para la convivencia con los demás.

* **Moderación.** Fortalezas que nos protegen de caer en el exceso y la desproporción.

* **Trascendencia.** Fortalezas que otorgan significado a la vida.

Las 24 fortalezas humanas

Sabiduría y conocimiento

1. Curiosidad e interés por el mundo.
2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje.
3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta.
4. Ingenio, originalidad, inteligencia práctica.
5. Perspectiva.

Coraje

6. Valentía.
7. Perseverancia y diligencia.
8. Integridad, honestidad, autenticidad.
9. Vitalidad y pasión por las cosas.

Humanidad

10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado.
11. Simpatía, amabilidad, generosidad.
12. Inteligencia emocional, personal y social.

Justicia

13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo.
14. Sentido de la justicia, equidad.
15. Liderazgo.

Moderación

16. Capacidad de perdonar, misericordia.
17. Modestia, humildad.
18. Prudencia, discreción, cautela.
19. Autocontrol, autorregulación.

Trascendencia

20. Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro.
21. Gratitud.
22. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro.
23. Sentido del humor.
24. Espiritualidad, fe, sentido religioso.

A la vista de esta extensa lista, parece evidente que no todo el mundo tiene todas las fortalezas igualmente desarrolladas; de hecho, cada persona tiene su propio mapa de virtudes y fortalezas, y por ello debemos conocer cuáles son y cómo potenciarlas, muy especialmente en los niños. Según Vera Poseck, de las 24 fortalezas citadas, cinco están directamente relacionadas con la satisfacción con la vida:

- * Gratitud
- * Optimismo
- * Entusiasmo
- * Curiosidad
- * Capacidad de amar y de ser amado

La receta del pastel de la satisfacción con la vida

A todos los niños les gusta hacer pasteles, pero éste es especial. Se tarda un poquito más de tiempo en elaborarlo que, por ejemplo, uno de chocolate, pero cuando se prueba se disfruta mucho más y, además, dura toda la vida... ¡Y está rico, rico!

Los ingredientes son:

- * Un chorrito de gratitud.
- * Un puñadito de optimismo.
- * Medio vasito de entusiasmo.
- * Una pizca de curiosidad.
- * Espolvoréalo todo con mucho amor... que es como se debe cocinar.

Como hemos visto hasta ahora, el innovador enfoque de la psicología positiva, en su objetivo de acercarnos a la felicidad, contempla factores afines a ella como el bienestar, la salud, la plenitud, la satisfacción y la resiliencia.

En efecto, la felicidad (la nuestra y la de nuestros hijos) no puede ir desligada de la resiliencia, la capacidad de hacer frente a los avatares de la vida y salir fortalecidos. Pero ¿qué atributos tiene un niño resiliente?

Atributos de niños y adolescentes resilientes

A lo largo de las últimas décadas venimos observando que hay niños y niñas que son capaces de superar condiciones y situaciones francamente adversas, y que además logran salir transformados, obteniendo ventajas y sacando su lado más positivo. Siempre se ha pensado que estos niños eran especiales; de hecho, Noelia, la madre de Felipe, de los que hablábamos en el capítulo anterior, lo comentaba:

—Mi hijo es especial. Tiene un afán de superación fuera de lo común.

Sin ánimo de quitar mérito a las capacidades de Felipe, sino con la intención de llenar de optimismo al lector, quiero aclarar que estos comportamientos de los niños «valientes y especiales» no son inusuales, ni casos aislados, sino que se trata de una respuesta más común de lo que se pensaba hasta ahora.

A continuación vamos a ver qué cualidades y características son comunes a todos los niños resilientes. Esos niños que son capaces de sobreponerse a situaciones difíciles y en ocasiones extremadamente duras, y que consiguen encontrar recursos internos para luchar y salir adelante.

1. Capacidad para relacionarse y empatía

Los **niños resilientes**, desde una temprana infancia, se muestran muy activos y con una tendencia que los impulsa al contacto con los demás y a establecer relaciones de amistad. Buscan y mantienen relaciones positivas con los demás, gracias a la habilidad que poseen para comunicarse y confiar en las personas de su entorno. Esto hace que tengan una gran facilidad para hacer amigos de su edad. Eso es justamente lo contrario que les ocurre a los niños que presentan conductas tiránicas, tal y como comento en otro de mis libros, titulado *Pequeños tiranos*. Estos otros niños no tienen un sentido real de la amistad, sino que sus amigos son en realidad compañeros de andanzas y meros instrumentos para conseguir sus objetivos.

Los niños y adolescentes resilientes son capaces de atender a las necesidades afectivas y emocionales de los demás, de entender cuándo el otro está triste, siente miedo o se pone nervioso, y actuar mitigando el dolor del que sufre. Podemos decir que estos niños tienen capacidad para mostrar afectuosamente su cariño y mostrar **empatía** (capacidad de comprender los sentimientos de otros y conectar con el dolor ajeno). Una vez más, todo lo contrario a los niños tiranos, cuyos rasgos más característicos son su insensibilidad ante el dolor que causan, y su escaso sentimiento de culpa y de remordimientos de conciencia tras sus malas acciones.

En definitiva, los resilientes son conscientes de sus propias emociones y necesidades para manejar sus sentimientos y armonizarlos con los sentimientos de los demás, y tienen, asimismo, la capacidad de adaptarse de forma flexible a cualquier tipo de situaciones.

Cuando llegan a la adolescencia, comienzan a establecer relaciones sentimentales, muchas de ellas sanas y positivas, y huyen de relaciones destructivas, gracias a su gran competencia social.

RAQUEL, LA NIÑA QUE AYUDABA A LOS DEMÁS

Es el primer día de colegio de Alicia, que acaba de cumplir seis años. Tras pasar un día agradable, agotador y emocionante, llega el momento de irse a casa. Suena el timbre que indica el final de las clases, y Alicia sale corriendo para no perder el autobús que le lleva de vuelta a su casa. Sus padres ya le han enseñado a identificar el número de su ruta. Pero al salir a la calle y ver tanto lío de niños y de autobuses, se pone nerviosa y comienza a dudar de cuál era el suyo. Se ve que está asustada y a punto de llorar. De repente, Raquel, una compañera, «amable y valiente», al verla compungida, se acerca a ella y le pregunta:

—¿Qué te pasa?

—No sé cuál es mi autobús, y mis padres me están esperando en la parada —responde Alicia, con lágrimas en los ojos.

Raquel, todavía más bajita y flaquita que ella, le calma su desconsuelo; la coge de la mano y le ayuda a buscar su autobús. Ese día comenzó una bonita amistad.

Raquel, esta niña tan pequeña, de físico menudo y corazón inmenso, mostró una gran

sensibilidad. También demostró la templanza necesaria a la hora de enfrentarse al problema, y el sosiego del que hizo gala le permitió ser resolutiva y no caer en el bloqueo en el que había entrado Alicia. De Raquel podríamos decir que tiene un comportamiento prosocial, lleno de afecto y apoyo hacia personas que necesitan ayuda. Y que tiene la capacidad de comprender los sentimientos y las necesidades de los demás: la empatía.

Cuando los niños como Raquel llegan a la adolescencia, seguramente se adaptan a su entorno positivamente. El mensaje que hay que transmitir a nuestros hijos, como hicieron los padres de Raquel, es que: «Haciendo el bien puedes sentirte útil y valorado». Es decir, admirado por comportamientos sanos, como la amabilidad, la generosidad y la gratitud. Estos valores actuarán como mecanismos de prevención de la violencia, ya que algunos adolescentes ejercen su liderazgo por medio de la manipulación y el sometimiento de los demás, para buscar reconocimiento social y sentirse poderosos.

2. Sentido del humor

El sentido del humor es una capacidad de los niños resilientes que, aunque siempre ha sido muy poco valorada, requiere una especial atención, y por eso la desarrollaré en el capítulo 5. De todos modos, merece una mención especial en este punto como anticipo porque, como rasgo de la personalidad, es una de las fortalezas más importantes del ser humano. Podemos adelantar que el sentido del humor ayuda a relativizar la importancia de los sucesos que nos acontecen, como si de unas gafas de sol se tratase, que suavizan los punzantes e incisivos rayos de sol y atenúan los destellos que a veces nos ciegan y no nos permiten ver el mundo con nitidez. Como dijo el sabio poeta y filósofo hindú Rabindranath Tagore: «Si lloras por haber perdido el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas».

Los niños con un sentido del humor bien desarrollado y potenciado poseen la curiosa y extraordinaria habilidad de reírse de sí mismos y de las cosas malas que les ocurren. A través de la risa, su manifestación externa, se puede liberar una gran tensión cognitiva y emocional.

Regalar sonrisas, potenciar sentimientos positivos y compartir la alegría, sin duda, contribuye a lograr una armonía social y, como veremos, tiene grandes beneficios en el plano psicológico.

Recuerdo algo que me dijo un cómico que trabajaba como animador en hospitales infantiles y con el que coincidí en una ocasión:

—Sí, me gusta reírme, lo reconozco. Pero lo que de verdad me gusta es arrancarle una sonrisa a los demás. [...] Creo que la risa es el motor de la felicidad. Cuando uno se está riendo se olvida de todo.

Una persona con sentido del humor tiene un sistema de creencias y una percepción de las situaciones muy particular. Quien tiene desarrollado este sentido es capaz de filtrar y resaltar el lado más positivo de las cosas, desechando la parte negativa y desesperanzadora.

3. La creatividad y la resolución de problemas

Para solucionar problemas es necesaria otra de las más importantes fortalezas del carácter: la creatividad. Es algo más que una capacidad artística; es un rasgo de la personalidad que está presente en casi todas las actuaciones de nuestra vida. Nos permite generar soluciones originales y novedosas pensando de forma alternativa. Para encontrar soluciones adecuadas a los problemas que nos surgen se requiere cierta flexibilidad, profusión y riqueza de ideas.

El niño en edad preescolar que sea capaz de modificar su conducta para generar nuevas destrezas a la hora de solucionar problemas y que sepa enfrentarse a las situaciones que le frustran

desarrollará una mayor competencia a la hora de enfrentarse a los desafíos que, con toda seguridad, se encontrará en la edad escolar. Estará preparado para plantearse las situaciones de otra manera y adaptarse flexiblemente a ellas. Manejar las situaciones frustrantes desde pequeños (antes incluso de los seis años) es un buen indicador de la resiliencia. Esta capacidad para tolerar la frustración tampoco la poseen los niños tiranos, ya que se muestran irascibles con facilidad cuando no obtienen lo que quieren en el momento, por ser incapaces de demorar la recompensa. Estos niños se muestran impulsivos y sufren rabietas desproporcionadas. Como dice la psicóloga María Luisa Vecina en uno de sus artículos científicos: «Es difícil de imaginar a Miguel Ángel cabreado mientras pintaba la Capilla Sixtina, a Newton iracundo debajo del manzano, a Edison, a Marie Curie, a Pasteur, y a otros tantos grandes científicos, deprimidos en sus laboratorios». Las emociones positivas facilitan los pensamientos flexibles y receptivos para favorecer respuestas novedosas a la hora de resolver los problemas.

4. La autonomía

Muchos niños, cuando atraviesan situaciones que los dañan, son capaces de distanciarse del problema para poder continuar su vida con cierta normalidad y lograr que la situación los dañe lo menos posible. Para ello, y de una forma autónoma, intentan crear lazos de afecto y apoyo con sus iguales o con otras personas significativas de su entorno. Ésta es una valiosísima protección, que nace de sí mismos, y es uno de los atributos más característicos de los niños resilientes.

Esta capacidad para distanciarse, tanto emocionalmente como físicamente, de un entorno destructivo, por ejemplo, cuando los niños viven dentro de una familia desestructurada, les genera una extraordinaria oportunidad de crearse un espacio propio donde poder desarrollar su autoestima y no resultar dañados. Es como una burbuja de protección, pero sin llegar a caer en el aislamiento. Una forma adaptativa para que los niños continúen con sus estudios en el colegio, disfrutando a la vez de otros ambientes donde desarrollarse, que les aporten las satisfacciones que en casa no les proporcionan.

Se trata, pues, de poner límites entre sí mismos y el entorno hostil, para generar la capacidad de mantener una distancia emocional ante lo que le hace daño o ante quien le hiere, pero sin perder el contacto con otras personas que le quieren y en las que se respalda, y algunas más de referencia, como sus profesores u otros miembros de la familia, cuando sus padres no son su apoyo.

Cualquier adulto significativo de su entorno, al interactuar con el niño necesitado, tiene la capacidad de potenciar sus fortalezas y virtudes para que éste desarrolle su resiliencia.

5. Sentido de propósito y de futuro

Los niños resilientes piensan en un futuro mejor que el que les ha tocado vivir y anhelan tiempos mejores. Es más, lo creen posible y, lo que es mejor, alcanzable. Predomina en ellos la creencia de que son capaces de controlar, de alguna manera, lo que les sucede. Sienten cierto dominio sobre su vida.

CUATRO JOVENCITAS... ¿SOÑADORAS O REALISTAS?

Hace algún tiempo mantuve una fabulosa conversación con cuatro chicas adolescentes, de esas que solían venir todas las semanas cuando trabajaba en la consulta que tenía en la Casa de la Juventud de un municipio de Madrid. Durante casi una década, pasaron por allí cientos de adolescentes, que podían hablar conmigo de todo cuanto necesitaran. Las cuatro eran distintas, pero, sobre todo, la gran diferencia residía en el grado de confianza que tenían en sí mismas.

—Pues yo voy a aprobar todas las asignaturas para poder estudiar el bachillerato artístico y así poder pintar. ¡Quién sabe si algún día podré exponer en una gran sala de arte! —dijo una de ellas.

Otra de las adolescentes, con una mezcla de sorpresa e incredulidad por lo que acababa de soltar con tanta sinceridad su amiga, dijo:

—A mí, haga lo que haga, la profesora me suspenderá, y mis padres ni por lo más remoto me dejarán apuntarme a danza para conseguir mi sueño: bailar. ¡Bah, qué más da! Pues... me buscaré un novio rico como hizo mi madre.

Otra de las jovencitas, que quería ser psicóloga para trabajar en una ONG y viajar por el mundo para ayudar a niños que lo necesitan, comentó:

—¿Mis padres? ¡Ni locos! No me dejarían marcharme ni de broma. Vamos, que les da algo si yo me voy....

De las cuatro chicas, la que más me sobrecogió fue la más joven, por sus desesperanzadoras y devastadoras palabras:

—Mi vida es un desastre y mis padres pasan de mí. Así que, como no le importo a nadie, a mí tampoco me importa nada ni nadie. Si me muero, no creo que nadie me eche en falta.

Tras un breve silencio y caras de sorpresa, sus tres amigas se abalanzaron sobre ella fundiéndose en un cuádruple abrazo, mientras le decían:

—Pues a nosotras sí que nos importas. ¡Y mucho!

A veces, un simple abrazo o saber que tienes a alguien a quien le importas, puede hacer florecer tu resiliencia, y así continuar luchando por tus objetivos.

Espero que estas chicas puedan manejar sus vidas y su futuro, y así luchar para cumplir sus sueños, sin depender de nadie y sin que nadie las frene. La **congruencia**, como la capacidad de ser coherente con lo que uno piensa y actuar de manera acorde, es uno de los factores más importantes de la resiliencia, junto con el deseo de un futuro mejor.

La **motivación del logro** es fundamental para alcanzar las metas y los objetivos que nos planteamos en la vida. Es importante creer en tus propias posibilidades (autoeficacia) para tener buenos resultados, así como visualizar el éxito en lo que vayas a emprender. Como dice la canción de Diego Torres: «Saber que se quiere, creer que se pueda...».

El entusiasmo, la esperanza y el optimismo como fortalezas del carácter nos traen también una mirada positiva a la realidad y al futuro.

Cuadro-resumen de los atributos de la resiliencia en los niños

Los siguientes atributos caracterizan al niño y al adolescente resilientes:

* **Capacidad para relacionarse.** Habilidad para comunicarse y confiar en los otros, desarrollar la empatía suficiente para comprender los sentimientos ajenos y ayudar a los demás.

* **Sentido del humor.** Habilidad para relativizar los sucesos, reírse de sí mismo y de los acontecimientos negativos que nos suceden.

* **Resolución de problemas.** La creatividad como pensamiento alternativo, original y novedoso para solucionar problemas y tolerar la frustración. Capacidad de adaptarse de forma flexible a las situaciones.

* **Autonomía.** Capacidad para distanciarse emocionalmente del dolor para no resultar malherido.

* **Sentido de propósito y de futuro.** Deseo de tener un futuro mejor. Congruencia, motivación del logro, autoeficacia, entusiasmo, esperanza y optimismo.

Historia de una superviviente

Lo que para muchos niños y niñas puede ser una situación adversa y de riesgo, para otros puede convertirse en una extraordinaria oportunidad para que emerja la resiliencia y el crecimiento personal.

BERTA, UNA NIÑA «SOBRESALIENTE»

Os quiero contar la historia de una niña guatemalteca, llamémosla Berta. Comenzó a trabajar a los cinco años en una finca de café, en condiciones infrahumanas a las que logró sobrevivir. No corrieron la misma suerte otros niños, entre ellos su hermano y sus amigos, que murieron. Se puede decir que ya desde muy pequeña, sin saber leer ni escribir aún, conocía de primera mano el significado de las palabras explotación, discriminación e injusticia. Solamente por pertenecer a un pueblo indígena objeto de racismo, estaba destinada, como tantos millones de indígenas, a vivir en la pobreza extrema.

Más adelante, cuando ya se había convertido en una jovencita, tuvo que conocer una cruel noticia: su madre, su padre y gran parte de su pueblo, que fueron objeto de represión, habían sido asesinados.

Estas vivencias, que tanto marcaron a Berta, junto con su ímpetu y el impulso por transformar su vida y la de su comunidad, la llevaron a involucrarse en actividades reivindicativas relacionadas con los derechos de los pueblos indígenas, lo cual la llevó a ser perseguida y a tener que exiliarse. Aun así ha seguido proclamando la necesidad de paz y justicia social para su país, la igualdad para las mujeres y el respeto por la naturaleza.

Esta asombrosa niña no es ni más ni menos que una mujer que muchos conoceréis: es premio Nobel de la Paz y premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional, y su verdadero nombre es... Rigoberta Menchú.

Segunda parte

Inteligencia emocional

Capítulo 3

La autoestima: una buena compañera de viaje

Sebastián, ¿un príncipe destronado?

No hay nada más equivocado que pensar que un niño puede llegar a sufrir y a sentirse discriminado por su propia familia por el simple hecho de ocupar una posición u otra entre los hermanos, como si se tratase de una pieza de ajedrez en un tablero. ¿No serán los padres los que contribuyen a crear este tipo de diferencias entre hermanos? Obviamente, su bienestar no depende de la posición que el niño ocupe dentro de la familia, sino de lo que hagan o dejen de hacer sus padres o cuidadores. En este capítulo vamos a «rascar» un poquito en la vida de nuestros siguientes protagonistas: una familia de tres hijos, en la que los padres, sin ser conscientes de ello, dejan de lado a su hijo mediano y no valoran suficiente mente su enorme potencial, mientras que sus hermanos reciben todo el cariño, el apoyo, los halagos, la atención y el reconocimiento.

Pero ¿qué hay detrás de un niño que se siente desplazado? ¿Qué lleva a unos padres a olvidarse inconscientemente de su hijo? ¿Acaso no lo quieren? Por supuesto que lo quieren, y mucho, de eso no tengo la menor duda, pero ¿se lo transmiten?

Los tres hermanos

Os voy a contar una historia... Érase una vez tres hermanos: «el inteligente», «la joya de la casa» y «el invisible». Aunque sus padres estarían encantados de hablar durante horas de los dos primeros, a mí, el que más me interesa es Sebastián, «el invisible».

Un buen día me reúno con Luis y Teresa, los padres de los tres niños: David, de dieciséis años, Sebastián, de catorce, y Marcos, de seis. Estos padres están muy preocupados porque su hijo mediano, Sebastián, se siente desplazado por sus dos hermanos. Me comentan que el mayor y el pequeño se llevan fenomenal a pesar de la diferencia de edad que hay entre ellos, pero que en demasiadas ocasiones surgen momentos de tensión entre Sebastián y sus hermanos, ya que no comparten apenas ni tiempo ni aficiones. Todos piensan que es Sebastián el que tiene el problema.

La mayoría de los padres, cuando llegamos a este punto de la conversación, suelen pensar que les voy a dar la razón y que voy a coincidir con ellos en que el problema lo tiene el niño «invisible». Pero no suele ser así; de hecho, suele ser justo al revés: habitualmente este tipo de problemas tienen su origen en la actuación de los padres. Por ello, es recomendable que cuando detectes que tu hijo se siente desplazado por sus hermanos o siente celos de ellos, analices y valores qué hay detrás de todo ello, sin centrarte en el síntoma y fijándote en el verdadero origen del problema. Como dicen los físicos: «El 95 por ciento de la realidad es invisible, pero está

ahí». Lo que quiero decir es que en muchas ocasiones, quizá en la mayoría, la explicación de las cosas que nos ocurren o que le ocurren a nuestro hijo está delante de nuestros ojos, pero somos incapaces de verla.

Lo peculiar de este caso es que estos padres están verdaderamente implicados en la educación de sus hijos, en sus estudios, en compartir su ocio con ellos, pero aun así se les escapan algunas cosas bastante importantes que ayudarían a hacer que todos fueran un poco más felices.

¡Maldita comparación!

En primer lugar, me interesa saber a qué se refieren exactamente con eso de «diferencias entre ellos». Luis define a sus hijos presumiendo con gran orgullo:

—El mayor, David, es el más brillante de los tres. De pequeño nos asombraba a todos por el carácter tan maduro que tenía. Es un chico *muy* matemático, *muy* eficiente y *muy* calculador. — Continúa describiendo así a su hijo mayor—: Acaba de sacar todas las matriculas de honor, destaca en todos los deportes, no es que sea un Rafa Nadal o un Leo Messi, pero sí que tiene unas grandes cualidades físicas y deportivas y, por qué no decirlo, ¡tiene mucho éxito con las chicas! —Se le iluminan los ojos y rápidamente pasa a describir a su pequeño—: El pequeño, Marquitos, es una ricura, es el más guapo de los tres y el más cariñoso. Es la alegría de la casa. [...] Aunque... también es cierto que, de los tres, es el que menos se esfuerza. Supongo que se debe a que está más protegido y a que tiene toda nuestra atención. [...] La verdad es que inspira ternura a toda la familia y a nuestros amigos. —De repente, y con un tono más serio, comienza a hablar de su hijo mediano—: Sebastián, sin embargo, tiene un carácter mucho más creativo, tiene pasión por el teatro y le encanta escribir. Es menos matemático y menos brillante que el mayor, aunque más trabajador. La verdad es que tiene que esforzarse mucho más para sacar sus estudios adelante. Desde luego que éste no va para ingeniero como el mayor.

Se nota lo orgulloso que este padre se siente de sus hijos, pero ¿lo está de todos por igual?

Me dirijo a él y le hago la siguiente reflexión:

—Luis, cuando te oigo hablar de tu hijo, el mayor: «Es brillante, destaca en los estudios, en los deportes y tiene éxito con las chicas...», y del pequeño: «Es una joya, es guapo, cariñoso, es la alegría de la casa...», se te ilumina la cara...

Luis sonríe, asintiendo con la mirada y mostrándose orgulloso de tener un hijo «tan listo» y otro «tan guapo y cariñoso», sin darse cuenta de que ni siquiera le he nombrado al mediano.

—Con la mano en el corazón, Luis —le pido a continuación—, ¿no crees que valoras más las cualidades de tus otros dos hijos que la faceta artística, la sensibilidad o el esfuerzo que tiene que dedicar tu hijo Sebastián a la hora de hacer las cosas para alcanzar un buen nivel?

—Humm, aaaahhh, yo he intentado que no... —responde el padre, asombrado.

Ante esta respuesta, le insisto en que sea franco conmigo. Y con gran sinceridad, lo cual me parece una señal de valentía por su parte, me responde finalmente:

—Puede que haya ocurrido así. Sí, quizá hemos descuidado un poco a Sebastián. [...] Puede que se haya debido a que el mayor nos ha deslumbrado con su brillantez. En cualquier caso, si lo hemos hecho, ha sido inconscientemente.

Ante esta honrosa reacción, me dirijo a los dos y les pido que reflexionen sobre ello. Luis y Teresa no habían sido conscientes de que hasta el momento habían pensado que «el brillante», «el deportista», «el que llega primero a todo» era el mejor, y que habían descuidado e infravalorado aspectos tan importantes como la creatividad, el esfuerzo, la perseverancia, el tesón o la

sensibilidad, pensando que eran cualidades de segunda categoría.

—Puede que tengas razón —admite el padre, apesadumbrado.

A veces, las inquietudes de nuestros hijos no se ajustan a las nuestras y, sin darnos cuenta, las menospreciamos. Culturalmente, aprendemos a valorar a las personas en función de aquello que nos parece socialmente exitoso, pero esto puede llegar a ser contraproducente y muy peligroso en la educación de los hijos.

Como hemos visto, Luis ha hecho hincapié en que si alguna vez le han dejado de lado, ha sido inconscientemente.

—Efectivamente, Luis —le digo yo, ante esta afirmación tan categórica—, tan «inconscientemente» como cuando hablas de tus hijos y los describes comparándolos constantemente. —Le repito sus propias palabras para que entienda que los define en términos comparativos—: «David es más brillante y atractivo», «Marcos es el más cariñoso, pero el que menos se esfuerza» y «Sebastián es el que menos destaca, pero el más perseverante».

El padre, muy sincero, admite que nunca había reparado en que, al hablar de sus hijos, hiciera ese tipo de comparaciones e incluso reconoce que siempre ha hablado así de ellos.

—Yo creo que lo hacen todos los padres..., sobre todo cuando tienen tres hijos.

—No, Luis —le respondo yo—, no todos los padres lo hacen.

Cuando este padre habla de sus hijos tiende a compararlos y a medir sus éxitos, y es justo ahí donde Sebastián sale peor parado. Este tipo de comparaciones son muy contraproducentes y desembocan en una falta de atención por parte de los padres. Por tanto, es normal que Sebastián se sienta desplazado, ya que no goza del reconocimiento de sus padres por no destacar en las actividades que ellos consideran como indicadores del éxito.

A veces, los padres utilizan las comparaciones entre sus hijos con la intención de incentivar y hacer reaccionar al más desfavorecido o rezagado para que alcance las metas logradas por el hijo mejor considerado por la familia. Suelen decir cosas como: «Aprende de tu hermano, a ver si tú consigues lo mismo» o «Ya podrías ser como él, mira qué notas ha sacado». Piensan que esto puede hacerle cambiar, pero se equivocan. Los padres, normalmente, lo hacen sin darse cuenta, pero lejos de conseguir su propósito, lo único que logran es hundirle aún más. No hay que transmitir la idea de que unos hijos valen más que otros.

Una de las cosas que valoro muy positivamente de Luis y Teresa es que no utilizan de forma explícita al hermano mayor como el modelo que Sebastián debería imitar. Me encanta que respeten cómo es Sebastián, aunque no lleguen a reconocerle su gran potencial.

Después de valorar la situación, les hice las siguientes indicaciones:

1 Les insistí en que a los hijos hay que valorarlos por el simple hecho de «ser». El amor tiene que ser incondicional, nunca debe depender de lo que haga o deje de hacer nuestro hijo; brille más o brille menos. «Su valor como persona debe ser incuestionable y así se lo tenéis que transmitir.»

2 Les propuse que observaran más detenidamente y valoraran las maravillosas cualidades de su hijo, así como que utilizaran el elogio ante las capacidades de su hijo. Esto redundará en una mayor confianza en sí mismo y en las cosas que hace. Además, le servirá para sacar un mejor partido de sus habilidades.

3 Les expliqué que, al principio de nuestra vida, construimos nuestro valor a partir de la valoración que hacen nuestros padres de nosotros. «La imagen que tiene Sebastián de sí mismo es la que tenéis vosotros de él. Devolvedle una imagen positiva de sí mismo para que vea que le

valoráis, y así se sentirá querido. De lo contrario, pensará que, si no es brillante y buen deportista como sus hermanos, no será aceptado.» Les insistí en que devolverle una imagen negativa de sí mismo, sin duda, repercutiría muy negativamente en su autoestima.

4 Los preparé para que tuvieran cuidado con esos mensajes indirectos e inconscientes sobre la valía de cada uno, y les indiqué que dejaran muy claro que ningún hermano es superior a otro. «Tener cualidades diferentes es algo bueno. Ninguna cualidad es mejor que otra. Todos hacemos cosas bien. Nadie carece de valía.»

5 Les advertí de la importancia de evitar las comparaciones de un hijo con otro. «No debéis poner a un hijo como modelo de otro con la intención de motivar. Eso no funciona, de hecho, puede generar una mayor frustración y resentimiento.» Las comparaciones entre hermanos no motivan, más bien contribuyen al fracaso, al rencor y a los celos.

No lo olvidéis: la imagen que tienen los padres de sus hijos, sobre todo durante los primeros años, es la imagen que luego tienen ellos de sí mismos. Los padres construyen la imagen que los hijos tienen de sí mismos. Si tú no le valoras, él tampoco se valora.

A estas alturas de la historia, casi todo el mundo se habrá dado cuenta de que es un error que los padres piensen que se siente desplazado por su condición de ser el hijo mediano, y que su número en la familia no tiene nada que ver con el asunto. Veamos algunos detalles:

* Si Sebastián saca algún sobresaliente, no es suficiente, porque su hermano mayor se mueve en el terreno de las matrículas de honor.

* Sebastián no destaca en los deportes, sino en otras actividades que parecen despertar menos interés en el padre.

* Sus inquietudes, como, por ejemplo, la creatividad y la sensibilidad, no se ajustan a lo que el padre considera importante.

No da la sensación de que Sebastián haya sido desplazado por su condición de hijo mediano. En realidad parece ser que no le acaban de aceptar como es (sobre todo su padre) y, además, siente la presión de no estar a la altura de lo que se espera de él. Su padre se sentiría orgulloso si su hijo fuera brillante en las asignaturas de ciencias, si destacara en los deportes, si tuviera éxito con las chicas... En definitiva, todo lo que es David y todo lo que le falta a Sebastián.

Atención con la desatención

Luis se refiere a su hijo Sebastián como un *«príncipe destronado»*. Le pido que sea más explícito.

—El mayor no se vio demasiado afectado cuando nació Sebastián. Sin embargo, el pequeño se lleva todos los halagos y las atenciones, y Sebastián, como es especialmente sensible, pues... se resiente.

Ésta es la explicación que él me da, pero lo cierto es que nadie parece prestar a Sebastián la atención que necesita, ni sus padres, ni sus hermanos.

Los padres están preocupados por él porque, aunque no se queja abiertamente, últimamente le ha cambiado el humor. Yo les digo que puede ser debido a la existencia de un conflicto encubierto que, por orgullo, no quiere destapar. Teresa, la madre, me dice que, algunas veces, Sebastián se siente mal y que está triste, y según me cuenta, ella trata de compensar la falta de cariño y de atención. Sebastián únicamente comparte afinidades culturales y de ocio con su madre.

Continúa la conversación, y Luis me cuenta que el mayor y el pequeño siempre juegan juntos, a pesar de la diferencia de edad tan considerable que hay entre ellos (se llevan diez años).

—El mayor ayuda al pequeño en todo. Le echa una mano en los estudios, con los deberes, y juega mucho con él. La verdad es que tienen muchas afinidades, les encanta el deporte y tienen casi los mismos gustos, que, por cierto, son muy diferentes a los de Sebastián.

El padre, con gran sinceridad, admite que, a veces, se olvida de Sebastián en favor del mayor y el pequeño. Cuando esto ocurre, el niño reacciona y se queja, pero parece no servirle de mucho. El hermano mayor también participa de esa desatención, volcándose mucho más en el pequeño y olvidando a Sebastián para los juegos y demás actividades entre hermanos. Teresa me comenta que, en muchas ocasiones, le pide al mayor que cuente con Sebastián, pero, en realidad, eso no es suficiente. Si los padres no hacen el esfuerzo de prestarle la atención que se merece, entonces, ¿cómo pretenden que sus hermanos lo tengan en cuenta?

La respuesta es sencilla: deben fomentar la empatía en sus hijos, es decir, enseñarles a conectar con los sentimientos de los demás. Para ello les propongo lo siguiente:

—Si ocurre cualquier acto de marginación por parte de sus hermanos, no debéis dejarlo pasar. Podéis hacerles preguntas del tipo: «¿Cómo os sentiríais si os hicieran eso a vosotros? ¿Cómo creéis que se ha podido sentir vuestro hermano cuando lo habéis dejado de lado?». Esto ayudará a que conecten emocionalmente con Sebastián.

Obviamente, si los padres no hacen nada al respecto y lo permiten, sus hermanos seguirán comportándose como hasta el momento.

A estas alturas, los padres ya han aceptado que cometen algunos fallos con respecto a la atención que le prestan a Sebastián, aunque según ellos lo hacen de forma inconsciente. Aun así, les hago hincapié en que no basta con mostrar buena voluntad.

—Luis, Teresa, ha llegado la hora de atajar el problema de raíz y actuar. El éxito va a depender de cómo actuéis y de cómo reconduzcáis la situación.

A continuación, les indico dos de las claves que, sin duda, les ayudarán a resolver el problema de la desatención:

1 Deben equilibrar la atención. Deben tener mucho cuidado de no hacer ningún acto de marginación o de discriminación hacia Sebastián, y más ahora que son conscientes de las consecuencias que eso tiene en la autoestima de su hijo.

2 Deben dejar de sobreproteger al menor, ya que no es bueno ni para él ni para los demás. Así evitarán que Sebastián se sienta como un príncipe destronado.

Después de estos consejos, les hago ver algo que me preocupa especialmente: la forma en que sus hermanos tratan a Sebastián ha deteriorado su autoestima. Para acabar con esta situación tan injusta les propongo lo siguiente:

1 Que recuerden que no hay nada más justo que tratar de forma diferente a hijos diferentes.

2 Deben tener claro que no es necesario que lo hagan todo juntos, y que es normal que haya más *feeling* entre unos hermanos que entre otros. Lo verdaderamente importante es que se respeten, se valoren y se tengan en cuenta, independientemente de las diferencias que existan entre ellos.

3 Que programen actividades conjuntas que le gusten a Sebastián, para que éste se sienta en su terreno, como, por ejemplo, ir a ver una obra de teatro, o juegos de mesa creativos en los que Sebastián pueda destacar y sentirse valorado por todos. Deben tener en cuenta que las actividades deportivas, preferidas por los otros dos hermanos, ya las potencian bastante. Esto será muy positivo porque sus hermanos aprenderán a valorar las cualidades de Sebastián, y él se sentirá

válido, seguro y tenido en cuenta.

La **autoestima** es el mejor pasaporte para el viaje hacia una vida plena y feliz.

El desenlace

Antes de despedirme de ellos, le planteo a Luis una de mis PTE (Pregunta-Trampa-Encerrona), de esas que estoy segura que van a funcionar:

—Luis, imagino que les habrás regalado muchos balones y raquetas de tenis a tus hijos, pero ¿alguna vez le has regalado una obra de teatro a Sebastián?

—Pues no —responde con franqueza—, la verdad es que nunca le he hecho ese tipo de regalos.

A continuación le hago la siguiente propuesta:

—Tengo aquí, en mis manos, el libro de una de las mejores obras de teatro de todos los tiempos, y como sé que son muchas las inquietudes de tu hijo y que ésta es una de ellas, me gustaría que tú se lo regalases. También me gustaría que se lo dedicaras y se lo entregaras personalmente. Es una buena oportunidad para demostrarle cuánto lo valoras y hasta qué punto estás dispuesto a apoyar sus inquietudes.

Dicho y hecho. Sin dudarle ni un momento, Luis va en busca de su hijo, le entrega la obra, *La casa de Bernarda Alba*, de Federico García Lorca, y le anima a demostrar todo el talento que lleva dentro y a explorar su vena artística y creativa. A continuación, Sebastián, embargado por la emoción, lee las maravillosas palabras que su padre le ha dedicado: «Para mi hijo Sebastián; deseo que este libro te sirva de rumbo si alguna vez te dedicas a escribir».

Finalmente, ambos se funden en un abrazo entrañable. Un abrazo entre padre e hijo que me recuerda al de la portada de este libro (recomiendo al lector que la observe durante unos instantes).

No lo olvides: debemos querer a los niños simple y francamente por «ser»; es la única forma de aceptarlos como ellos son. No trates de cambiarlos ni de que sean quienes no son. De lo contrario, pasarán por la vida sin valorarse ni aceptarse a sí mismos, y vivirán marcados por las exigencias de un entorno que no reconoce su valía personal. Las muestras de amor y de reconocimiento del talento y de las capacidades son imprescindibles, pero quererles por lo que son es mucho más importante que todo lo anterior.

Si un niño no es aceptado por sus padres porque no se ajusta a sus «*criterios de calidad*», ni se siente querido cuando sus resultados no son los esperados, ni escucha nunca un «Te quiero», ni nadie le hace ver lo único y estupendo que es, ni le dicen jamás «Me encanta lo que haces y cómo lo haces», sin duda ese niño tendrá todas las papeletas para vivir y crecer sufriendo.

Con esto no quiero decir que los niños tengan que buscar constantemente la aprobación externa y el refuerzo positivo de sus padres, pero lo que es seguro es que unas palabras de afecto y aliento para animarlos a seguir adelante con sus propósitos de futuro pueden ser muy alentadoras y, sin duda, los hará ganar confianza en sí mismos. Actuando de esta forma, los niños no necesitarán buscar la aprobación y el afecto de los demás por otras vías. Es decir, no tendrán que pagar el precio de hacer lo que no quieren hacer, ni tendrán que pensar lo que no quieren pensar, ni tendrán que darle la razón a quien no la tiene con tal de ser aceptados.

Muchos niños acaban pensando sin criterio propio. Prefieren pensar como los demás para evitar ser rechazados o criticados. Suelen mantenerse al margen de los conflictos o los eluden para no perder el afecto de las personas que los rodean. Esto es dramático, ya que muchos de

estos niños, cuando son adultos, tienen miedo a discrepar de los demás, miedo a que se enfaden con ellos, porque creen que pueden perder el amor o la amistad, y son incapaces de pensar que la pluralidad de opiniones y de sentimientos, sin lugar a dudas, enriquece enormemente las relaciones.

Capítulo 4

El poder del amor. Cómo fortalecer su autoestima

*Muy a menudo, es la mirada del adulto
la que bloquea el desarrollo del niño.*

BORIS CYRULNIK

Niños queridos, niños capaces

Cuando hablamos de la autoestima de los niños, no estamos hablando de un único aspecto. La autoestima se sustenta en varios pilares básicos que vamos a ver a lo largo de este capítulo. Un niño que tiene una autoestima saludable exhibirá, en mayor o menor medida, las siguientes características:

* **Capacidad para relacionarse.** Es capaz de mantener relaciones positivas con los demás, sintiéndose respetado y querido. También es capaz de preocuparse por los otros.

* **Aptitudes y habilidades de autonomía.** Autodisciplina, perseverancia, esfuerzo, motivación y adaptabilidad a las normas. Ello le servirá para construir su vida y para poder trabajar en su entorno, en la escuela, etcétera.

* **Habilidades físicas, intelectuales y/o artísticas.** Un niño siempre tiene algo que se le da bien, y ha de encontrarlo.

* **Respeto por su cuerpo y su cuidado.** Un chico con buena autoestima no se refugia en las drogas, cuida su higiene, su cuerpo y su alimentación; se preocupa por su salud en general, por su salud sexual, etcétera.

* **Capacidad para manejar sus propias emociones.** Es capaz de dejar que aflore su alegría, de controlar la tristeza o el miedo, de dominar la ira. Tendrá cierta capacidad de autocontrol y de tolerancia a la frustración, y dispondrá de una sensación de «poder» como sinónimo de «sentirse capaz».

* **Tener expectativas de futuro.** Los niños están en la fase de explorar el mundo que los rodea, de aprender a medir sus propias capacidades y descubrir sus limitaciones, de averiguar qué es lo que quieren y desean, y de visualizar lo que pueden hacer o llegar a conseguir.

Es de vital importancia que ayudemos a nuestros hijos a potenciar y fortalecer su autoestima para que construyan una buena imagen de sí mismos (es lo que los psicólogos llamamos **autoconcepto**, es decir, **cómo creemos que somos**). De esta forma, contribuiremos a que tengan una percepción positiva de sí mismos y de su manera de ser, a que puedan establecer un juicio de valor sobre sus cualidades y puedan, así, creerse capaces de llevar a la práctica una actuación o

un proyecto determinados.

Sabemos que a los niños les gusta ser guiados por sus padres, pero también les gusta que los animen y sentirse apoyados por ellos. Cuando se ponen «en marcha», suelen buscar el refuerzo y la aprobación de los adultos.

A través de su creatividad, su ingenio, sus aptitudes y sus habilidades, se prueban a sí mismos para conseguir alcanzar sus propósitos. Cuando un niño piensa «yo puedo» está experimentando una maravillosa e increíble sensación de poder y la sensación de ser capaz de lograr lo que desea. Esa sensación de poder ayuda y contribuye a incrementar la confianza en sí mismo, y es, sin duda, el combustible ideal para conseguir llevar a cabo sus objetivos y sus propósitos.

El reconocimiento y la aprobación de los adultos significativos (padre, madre, abuelos, tíos, cuidadores, educadores, etcétera) son básicos para crear las condiciones necesarias que ayuden y permitan que el niño construya una autoestima realista y positiva. Este reconocimiento brindará a los niños la oportunidad de vincularlo con su propia percepción de verse capaces de alcanzar metas y de lograr gran parte de sus objetivos (autoconcepto).

Uno de los factores que más influye para que un niño crezca sano emocionalmente, sea capaz de estrechar lazos de amistad, de enfrentarse a situaciones difíciles y adversas, de plantearse retos sin sentir miedo y tenga esperanzas de futuro es, sin lugar a dudas, el **amor de sus padres**. Ese amor, el más fuerte, poderoso e incondicional, el que se nos clava profundamente, es para todos una necesidad básica en nuestro desarrollo. Ese amor es el verdadero motor que nos da la fuerza necesaria para enfrentarnos a la vida.

Amor, seguridad y confianza

¿Por qué tienen los padres que querer a sus hijos? Muy sencillo, porque...

- * Si tus padres te quieren, puedes aprender a querer a los demás.
- * Si te proporcionan seguridad, te puedes sentir seguro y afrontar desafíos.
- * Si confían en ti, puedes confiar en tus posibilidades y hacer lo que te propongas.

Pero, por desgracia, sólo con el amor no es suficiente. Es la base, pero tenemos que hacer algo más. A nuestros hijos, debemos enseñarles a manejar sus emociones, a conocer sus habilidades, a enfrentarse a pequeños y grandes desafíos, a saber que tienen cierto grado de control sobre su futuro, a creer que son capaces de hacer lo que otros hacen, a conocer sus limitaciones y a respetar las que nos impone la sociedad.

Son los padres, los cuidadores y los educadores, como ya hemos visto en el capítulo anterior, los que, a través de la percepción que tienen del niño y de su manera de actuar con respecto a él, permitirán o impedirán que el niño se sienta valorado por ellos, y por tanto, crea que es merecedor o no de su cariño. Si se hace correctamente, ello le llevará a integrar el siguiente monólogo interior: «Me tienen en cuenta, veo que les importo, entonces eso significa que soy valioso».

La autoestima en los niños es bastante inestable; de hecho, fluctúa según el humor del niño y según lo que le motive la actividad que esté llevando a cabo. También varía dependiendo de las personas con las que se encuentre y de lo adaptado que se sienta al entorno; es decir, si se siente cómodo para jugar o hablar con los demás y si ese contexto le proporciona tranquilidad para desenvolverse.

Su concepto de sí mismo no comienza a estabilizarse hasta la adolescencia. Los niños se suelen sentir seguros de sí mismos en unas situaciones pero no en otras. Unos días pisan en firme,

y otros, en arenas movedizas. Pueden sentir una gran confianza, por ejemplo, jugando un partido de baloncesto, bien porque sienten que dominan la técnica y se les da bien, o bien porque sus compañeros los valoran reconociéndoles sus méritos. Por el contrario, pueden llegar a sentirse tremendamente inseguros si al acabar de jugar el partido de baloncesto sus padres llegan tarde a recogerlos para llevarlos a casa. Su seguridad en ellos mismos se tambalea.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es que, debido al mundo cambiante en el que viven, en ocasiones son excesivamente dependientes del estrés y los miedos de sus padres. Imaginemos a un niño que se encuentra tranquilo y feliz realizando una tarea de tecnología que domina y que le hace sentirse hábil y, de pronto, es interrumpido por los gritos de su padre cuando éste ve que está utilizando una herramienta peligrosa. Después, una vez que el padre se ha puesto nervioso, pierde los papeles y le declara «Tonto oficial de la casa». En ese punto, le grita cosas como: «Chico, tú estás loco. ¡Inútil! ¡Desgraciado! ¡Cómo se te ocurre..., podrías haberte cortado una mano!». Eso hará que el chico reaccione y piense: «¿Tendrá razón mi padre? ¿Soy un inútil? ¿Un despistado? ¿Merezco morir por esto?». Obviamente no, pero su autoestima ya ha sido minada por la impulsividad de su padre que, por estar estresado, lo paga con el primero que pasa por allí: su hijo. Sí, sí, los hijos, esas personitas que viven en nuestras casas y que en ocasiones suelen ser los parachoques de las furias de sus padres.

La **confianza en uno mismo** es la capacidad de saber que podremos hacer lo que nos proponamos, que tendremos éxito en determinadas situaciones. Sin embargo, la **autoestima** es la capacidad de quererse, valorarse y respetarse, independientemente de si alcanzamos o no el éxito, de nuestros logros, de si perdemos o ganamos, de si tenemos mucho o tenemos poco...

Los gritos silenciosos de los niños

Si observas que tu hijo se valora poco y ves que lo pasa mal en situaciones sociales o que apenas es querido por los demás (esto lo puedes ver claramente a la salida del colegio, si se le acercan amigos para despedirse o hablar con él o si no lo hacen); si ves que tiene pocas ilusiones y expectativas de futuro o que se muestra ansioso ante las dificultades a las que se enfrenta, puedes pensar que este niño no manifiesta la satisfacción esperada con su vida.

Cuando tienen algún **problema de autoestima**, los niños piden ayuda a gritos, pero esos gritos en muchas ocasiones son silenciosos. Los adultos tenemos la obligación de ocuparnos de ellos y la responsabilidad de escucharlos, aunque no siempre es sencillo.

A continuación vamos a ver cuáles son los **indicadores** que nos permitirán detectar si nuestro hijo tiene problemas de autoestima o de estado de ánimo. Quiero hacer una advertencia: muchos de los indicadores que a continuación se especifican pueden aparecer de forma aislada en cualquier niño sin que esto suponga necesariamente un problema, pero si se convierte en una forma de pensar, sentir o actuar estable y perdurable en el tiempo, estaremos ante un niño que no se quiere o se valora poco, y lo que puede ser más preocupante, que no se siente merecedor del cariño de los demás.

La identificación es la clave para poder cambiar la situación. Recuerda que siempre estás a tiempo. ¡No lo dejes pasar! Si no actúas, el problema de tu hijo irá a más.

Para ayudar a facilitar la detección, a continuación se muestra un compendio de actitudes que la psicóloga social Terri Apter recopiló en uno de sus libros y que, normalmente, se manifiestan en niños con problemas de autoestima. Veamos esos **indicadores de baja autoestima**.

Si mi hijo o mi hija...

... considera que no vale lo suficiente

Algunos niños con baja autoestima se sienten inferiores con respecto a los demás.

* Estos niños no suelen hablar de sí mismos, ni tampoco se molestan en expresar sus opiniones, sus ideas o sus sentimientos. En general, piensan que los demás no sienten ningún tipo de interés por ellos y no creen ser merecedores de que los escuchen o les dediquen tiempo.

* Los niños que sienten que no valen lo suficiente apenas demuestran interés por sus compañeros o por lo que las otras personas hacen o dicen. Tampoco se esfuerzan en comprender los sentimientos ajenos: «¿Para qué?», seguramente piensan. Lógicamente, si no hay intercambio alguno, no tiene sentido para ellos comprender ni compartir los sentimientos, ni les proporciona ninguna satisfacción.

* Cuando juegan en grupo, no se reconocen capaces de manifestar una preferencia en voz alta para influir en la opinión de otros. Ante estas situaciones, los niños se dicen a sí mismos: «No vale la pena lo que digo, y no me van a hacer caso». Esta forma distorsionada de pensar y de interpretar la realidad es la que hace que ellos mismos se retraigan. Un niño que no se expresa en grupo o que apenas participa no es tenido en cuenta por sus compañeros. Con esto quiero decir que es la forma de pensar del niño lo que provoca dicha situación, y no el niño en sí. El pensamiento «no me van a hacer caso, ni voy a ser tenido en cuenta» hace que él mismo se invalide por el miedo a exponerse a los juicios de los demás y al rechazo. Son sus propias ideas acerca de sí mismo las que lo limitan en las relaciones de amistad. Por eso, no será tenido en cuenta por sus amigos y sus compañeros de juegos. Esas ideas le llevan a actuar de una forma huidiza y eso hará que esa profecía que tanto teme (ser rechazado) se cumpla.

... habla de sí mismo en tono despectivo

El niño hace comentarios despreciándose a sí mismo y también a los que le rodean.

* A veces se sienten bien hablando mal de los demás, es decir, dan lo que creen que están recibiendo por parte de las personas que los rodean.

* Tampoco suelen hablar bien de sí mismos, de sus habilidades, sus aptitudes o su talento. Esto dista mucho de lo que suelen hacer los niños: contar a sus padres y a los adultos más cercanos todo lo que hacen y lo bien que lo hacen: «¡Mira, mamá!», buscando el refuerzo, el apoyo y las palabras de aliento de su parte. Palabras que, como ya hemos visto, les devolverán una imagen positiva de ellos mismos y harán que se sientan valorados y «aptos».

* Hay casos extremos de niños que tienen comportamientos autodestructivos, y llegan a autolesionarse para llamar la atención. También hay niños que pronuncian frases tan terribles como: «Ojalá estuviera muerto».

... se muestra angustiado y ansioso ante los retos de la vida

Se sienten temerosos ante los pequeños desafíos y las situaciones nuevas a las que deben enfrentarse.

* Sienten ansiedad, bloqueo y lloran ante una tarea difícil o nueva. No perseveran y desisten con facilidad. Los niños, en general, suelen saber que pueden atravesar momentos de frustración ante una determinada tarea, pero también saben que, si perseveran en el empeño, esa sensación va a desaparecer y pueden llegar a conseguir dominar esa tarea.

* Tienen dificultad para tomar decisiones. No confían en su propio criterio, ideas u opiniones. Se sienten inseguros cuando eligen una alternativa, y lo viven con angustia, miedo al fracaso y con la duda de si lo han hecho bien.

* El miedo al fracaso hace que les cueste actuar por propia iniciativa, y por tanto se dejan llevar y arrastrar por los demás.

* Suelen seguir a los líderes y someterse a las órdenes de éstos; les resulta fácil que los guíen, porque así no se exponen al fallo, al fracaso o al juicio externo. Hacen lo posible para no responsabilizarse de las consecuencias que sus propias decisiones puedan conllevar.

* Desafortunadamente, aprenden a creer que sólo tienen amigos cuando se encuentran sometidos a alguien que, en el fondo, se aprovecha de ellos al no haber una relación de igualdad.

* Les cuesta estudiar de forma autónoma e independiente. Creen que necesitan la ayuda de otros compañeros o de sus padres para poder hacer las tareas. Suelen preguntar a los demás lo que tienen que hacer; esto se debe a su inseguridad personal, que les impide considerar su propio criterio como válido o al menos tan lícito como el de los otros.

... se muestra tímido con personas de confianza

* Creen que no tienen valor suficiente como personas y evitan mostrarse al mundo para que nadie pueda criticarlos, despreciarlos o recordarles que no son válidos. La autoestima, la seguridad y la confianza en sí mismos dependen de cómo se perciben a sí mismos en situaciones sociales, del grado en que estrechan sus relaciones de amistad y de en qué medida se sienten aceptados por el entorno (padres, adultos significativos, amigos, etcétera). Ésta es una de las claves: cómo se muestran ante el mundo y cómo participan en él.

... se muestra agresivo

* Se sienten válidos mostrándose agresivos con sus compañeros, sus hermanos, o con los más débiles y más pequeños que ellos. Este comportamiento les sirve como una forma de regular sus sentimientos, porque se sienten importantes mediante el poder y el sometimiento de los demás.

* Responden agresivamente para mostrar su escaso interés por los que los rodean, el mismo escaso interés que ellos despiertan cuando perciben que no son tenidos en cuenta.

* Muestran conductas un tanto maliciosas, como molestar, fastidiar o interrumpir cuando otros juegan para buscar una posición dentro de la actividad, creyendo que, aunque sea fastidiando a los demás, consiguen acercarse a ellos. En definitiva, utilizan comportamientos inhábiles para tomar contacto con el entorno. Este hecho hace que sus compañeros les sigan devolviendo más desprecio aún, creando un círculo vicioso del que ellos solos no pueden salir.

... alardea de cosas materiales para ganarse a las personas que lo rodean

* Utilizan frases como: «Pues yo tengo...» o «Mis padres son...» con el fin de demostrar la importancia que desean obtener, aunque no pueda ser por medio de lo que son, sino de lo que tienen.

* También suelen fantasear y sobreestimar alguna capacidad o habilidad que no suele ser medible en el contexto escolar, para que no los descubran en la mentira, como, por ejemplo, destacar en un deporte, bailar, tocar un instrumento musical, etcétera.

... muestra baja tolerancia a la frustración frente a los estudios

* Se muestran ansiosos o rompen en llanto cuando no son capaces de llevar a cabo una tarea. Habitualmente, los niños saben que esa sensación de frustración forma parte de la realización de una tarea difícil o nueva, y que ese momento un tanto angustioso pasará. Por ejemplo, cuando se enfrentan a un problema matemático que no consiguen resolver a la primera, saben que tienen la opción de parar para calmarse y volver a leer el enunciado, es decir, son conscientes de que pueden tomarse su tiempo para solucionarlo y así controlar la frustración que les genera.

... se muestra impulsivos

* Suelen actuar antes de pensar. Se dejan llevar por la inercia o por la impulsividad. No se plantean el porqué de lo que van a hacer ni si deben valorar los pros y los contras antes de actuar.

... se muestra desmotivado y se distrae con facilidad

* Se distraen con relativa facilidad, se desconcentran y desconectan de lo que están haciendo cuando no son capaces de realizar la tarea. Miran al infinito, y estos segundos (e incluso minutos) de desconexión les impiden regular su comportamiento y perseverar para poner de nuevo la atención en lo que estaban haciendo.

* Les cuesta terminar sus actividades, porque no tienen ni la confianza en sí mismos, ni la motivación suficiente, al no tener expectativas de éxito. Piensan: «No lo lograré», y desisten. Y lógicamente, una vez que han desistido, se confirma la idea preconcebida de que son incapaces de hacerlo.

... percibe sus éxitos como producto de la suerte y sus fracasos como algo propio

* Se perciben como «fracasados» cuando no logran un objetivo o una meta marcada. Piensan que no haberlo conseguido se debe a su propio intelecto o al talento del que carecen, en vez de ver el fallo como un hecho aislado o concreto. Se definen a sí mismos diciendo cosas como: «Soy torpe, soy inútil...».

* Por el contrario, tienden a percibir sus éxitos como producto del azar o de un golpe de suerte. Como algo externo a ellos. Por ejemplo, piensan o dicen: «No tengo mérito. Tuve la suerte de que me cayera en el examen justamente lo que me había estudiado». Infravaloran su esfuerzo en la consecución de sus logros.

* En ocasiones se ruborizan ante los elogios de los demás, no saben recibirlos y, a veces, no se los creen.

* Verbalizan frases que empiezan por: «*Siempre...* me sale todo mal», «*Nunca...* hago nada bien». También tienen pensamientos del tipo «todo o nada».

... se muestra falta de energía

* Todos somos conscientes de lo activos que son los niños y de la energía que derrochan. Cuando se sienten desvalidos, carecen de la motivación suficiente para poner todas sus fuerzas en realizar actividades. Les cuesta trabajo iniciar tareas.

... no se preocupa por su aspecto físico

* A los niños les suele gustar ponerse guapos y arreglarse. También esperan algún piropo sobre su aspecto físico después de hacerlo. Sin embargo, los niños con baja autoestima no suelen disfrutar con ello.

... no se preocupa por su futuro

* No les preocupa demasiado lo que les pueda pasar en el futuro. No tienen esperanza en un futuro mejor, ni ilusión sobre sus propósitos de futuro.

Hasta aquí, y sin que sirva de alarma, hemos podido ver algunos indicadores que nos pueden ayudar a identificar si nuestros hijos, alumnos o pacientes tienen algún problema de autoestima.

Para poder contrastar con los indicadores anteriores, me gustaría plasmar, a modo de narración, los comentarios que haría un niño con una autoestima sana si pudiera hablar de sus sentimientos como lo hacemos los adultos. En definitiva, el resumen de una vida satisfactoria.

Si mi niño pudiera hablar como un adulto...

Veamos cómo se expresaría, si pudiera hablar como un adulto, un niño que se siente querido y

valorado, en definitiva, un niño con una autoestima realista y positiva:

«Los que me tratan bien es porque me valoran. Por eso soy importante para ellos. Por eso siento que me quieren y me respetan. Cuando digo lo que pienso y comparto mis opiniones y mis sentimientos, los demás me escuchan y me tienen en cuenta. A veces, lo que deseo se realiza, pero entiendo que no puedo salirme siempre con la mía.

»Sé que no siempre las personas tienen que hacerme caso. Pueden discrepar, incluso enfadarse, pero el enfado forma parte de una relación sana. Aunque me cueste decir lo que pienso, siempre y cuando no lo haga con afán de herir a nadie, no dejaré de expresarme o de decir cómo me siento por miedo a que me rechacen, pase vergüenza o se enfaden conmigo.

»En muchas ocasiones puedo decidir lo que haré con mi vida y también lo que quiero ser. Me apetecen tantas cosas... Me gustaría llevar a cabo muchos proyectos, y aunque algunos me dan miedo, me gusta enfrentarme a nuevos retos; me siento a gusto cuando soy capaz de cumplir mis objetivos. Si no los cumplo, puedo volver a intentarlo, porque no es mi torpeza o mi falta de inteligencia lo que me ha hecho fallar, simplemente es que no siempre se puede lograr todo, y ya habrá otras ocasiones en que sí consiga lo que quiero.

»No todo tiene que salirme bien; si no se me da bien hacer algunas cosas o relacionarme con algunas personas, no se acaba el mundo; hay más facetas en las que puedo destacar.

»Puedo moldear mi futuro, si confío en mí y en los demás; sabiendo que no es malo que los demás me ayuden, puedo construir una vida muy satisfactoria. ¡Las cosas siempre pueden ir a mejor!»

Consejos generales para fortalecer la autoestima

Casi todo lo que hagas para mejorar la relación con tu hijo, para demostrarle tu cariño y potenciar sus capacidades y habilidades, sin que sea de una forma desmesurada u obsesiva, aumentará su autoestima. Pero los padres que estéis atravesando una situación difícil y hayáis identificado las conductas y la forma de pensar y sentir que se corresponden con los indicadores que muestran que los niños no se sienten satisfechos con su vida, debéis pedir ayuda psicológica profesional. Un especialista en psicología infantil y de adolescentes os puede orientar y ayudaros a mejorar el estado de ánimo de vuestro hijo.

A continuación se proponen una serie de pautas que tienen el objetivo de ayudar a desarrollar y fortalecer la autoestima de los niños y adolescentes, es decir, a conseguir que adquieran la capacidad de quererse y valorarse, así como de sentirse capaces de realizar lo que se proponen y de mirar al futuro con esperanza y optimismo.

Tenemos que saber lo que los fortalece y lo que es importante para desarrollar la resiliencia en los niños, y también la mejor manera de que los adultos satisfagan las necesidades básicas de los niños: darles amor, protegerlos, cuidarlos y alentarlos para que desarrollen sus capacidades. Pero, sobre todo, ayudarlos a que descubran que son fuertes o, como mínimo, que pueden llegar a serlo.

Recuerda: un niño que se sienta querido se sentirá valorado, aceptado y, por tanto, seguro de sí mismo. Es la única forma de enfrentarse con éxito a las dificultades que atraviese, de asumir desafíos y de resolver conflictos. De esta manera, se reconocerá a sí mismo y se descubrirá como un niño fuerte.

Amor y afecto

* Proporcióname todo tu amor, hazlo de forma incondicional y exprésalo verbalmente. Si a un

niño no le proporcionan cuidado o no le demuestran cariño, sentirá que sus necesidades básicas no están cubiertas, y su seguridad se tornará en sentimientos de frustración y en desconfianza. No sólo tiene que saber que le quieres sino que además debe sentirlo. El amor que le transmitas nunca debe estar condicionado a sus capacidades, habilidades o logros. Quiérole simplemente «por ser». Una buena figura de apego favorecerá la confianza básica en el niño, lo que fomentará su sensación de bienestar y su sentimiento de seguridad. Así sabrá que vale por sí mismo independientemente de sus virtudes o sus limitaciones. Con este afecto incondicional se fortalece la autoestima, la piedra angular sobre la que construir la resiliencia.

* El vínculo afectivo o «apego» puede establecerse con aquellas personas de referencia que se encargan de su cuidado, y le dan el afecto y el apoyo tan necesarios para su desarrollo. Puede ser su madre, su padre, pero también cualquier otra persona de referencia, como sus abuelos u otros adultos significativos para el niño.

* Nunca utilices el cariño como premio ni como castigo, aunque te desobedezca, muestre un comportamiento caprichoso, cometa errores, incumpla alguna norma o no alcance un objetivo con el que tú soñabas: «Mamá te dará un beso si haces...» o «Si no haces..., papá no te quiere».

* Dedicale palabras hermosas. Bésale, abrázale y acarícialo; el contacto físico es importantísimo en todas las edades, pero cuando son muy pequeños, aún más. Todos los niños necesitan contacto físico para sentirse queridos; los abrazos, los besos, las caricias y las cosquillas sabemos que son una extraordinaria fórmula para demostrarles amor, pero también para aliviarles el dolor y para hacer que sus miedos se disipen.

* A los preadolescentes, entre los nueve y los once años, transmíteles amor y afecto, pero de forma adecuada a su edad. Les puede costar abrazarte y estar pegados a ti todo el día, como lo hacían cuando eran más pequeños. Muchos padres les lanzan frases tan poco afortunadas, como «¡qué poco cariñoso eres..., recuerdo cuando no parabas de darme besos, y ahora qué arisco te has vuelto!». No olvides que siguen necesitando tus abrazos, tus caricias y las muestras de afecto, pero de otra forma en la que no se sientan tan agobiados.

* Nunca le castigues con la retirada de cariño. Haga lo que haga, nunca puedes trasladarle el mensaje de que puede perder el amor que sientes por él. Muchos de estos niños, de mayores, tienen miedo a la pérdida del amor, y buscan insistente y patológicamente el afecto en todas las relaciones, casi de forma obsesiva. Actúan en sus vidas en una constante búsqueda de la aprobación de los demás, como si sólo valiese lo que los otros hacen o piensan, con un miedo intenso a defraudar o a disgustar, y por tanto son capaces de hacer cualquier cosa para no perder a las personas. A veces, son capaces de perder el respeto por sí mismos y de dejarse la dignidad por el camino para obtener un poquito de cariño.

Expresión de emociones y sentimientos

* Enséñale técnicas para calmarse cuando se sienta nervioso, ansioso o enfadado. Una estrategia efectiva es la técnica del «muñeco de nieve». Se trata de que le ayudes a fantasear con que se convierte en un muñeco de nieve. Invítale a que imagine que se le derriten poco a poco todas las partes de su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Finalmente déjale un par de minutos para que visualice que se ha derretido hasta formar un pequeño charquito de agua.

* Hazle saber que te alegras cuando es capaz de manejar situaciones emocionales, como cuando sabe calmarse ante un berrinche para explicarte lo que le pasa, o en las ocasiones en las que es capaz de expresar su enfado sin dañarte a ti ni a nadie.

* Cuando se porte mal con alguien, ayúdale a conectar con los sentimientos de los demás para que sepa el dolor que provocan sus malas acciones. Ante su mal comportamiento, primero es importante que reconozca sus propias emociones, por tanto puedes preguntarle qué es lo que le ha hecho portarse de esa forma para que reconozca los sentimientos que le han llevado a actuar así. Los niños muy pequeños no son capaces de decir cómo se sienten, por eso es bueno que le ayudes a reconocer lo que les pasaba en ese momento para que pueda generar alternativas a su forma de actuar y de comportarse. Y segundo, para fomentar la empatía, es importante invertir cinco minutos en hacerle tres preguntas: ¿cómo se ha sentido el otro cuando te has portado mal con él?, ¿cómo te sentirías tú si te lo hiciesen a ti? y ¿qué podrías hacer para solucionarlo? Estas claves están ampliadas en otro de mis libros, titulado *Pequeños tiranos*, de esta misma colección.

* Ayúdale a descubrir que puede contar lo que le preocupa o le entristece. Se trata de que aprenda a pedir ayuda en vez de quedarse atrapado en el problema o de sufrirlo en silencio. Muéstrale que puede compartir contigo, o con un amigo con el que tenga confianza, lo que piensa y siente.

Mejorar el comportamiento

* Pon límites a su mal comportamiento sin etiquetarlo, avergonzarlo ni humillarlo. Es importante decir «no» a un niño y poner límites a sus caprichos; el mejor acto de amor es aprender a decir «no» a un hijo. No podemos satisfacer todos sus deseos, y de esta forma aprenderá el valor de las cosas y a saber que la vida pone algunos frenos, y así favorecerás en el niño una buena tolerancia a la frustración. Esto, a la vez, hará de ti un grandísimo y verdadero «educador». Enfrentarse a las pequeñas frustraciones paulatinamente también favorece la construcción de la resiliencia.

* Muéstrate comprensivo y ofrécele oportunidades para reconciliarse cuando ha transgredido alguna norma o ha sobrepasado un límite. Dale alternativas para que pueda salir del castigo.

* Elogia su buen comportamiento y las conductas positivas, como cuando se muestre cooperativo y simpático, y también ante situaciones en las que se muestre disciplinado, como, por ejemplo, cuando ordena sus juguetes o termina sus tareas. El elogio es motivador, pero siempre y cuando lo utilices con mesura. Tiene que ser en su justa medida. Si es extremadamente positivo o desproporcionado, perderás tu credibilidad, y tu criterio dejará de ser válido para ellos, porque los niños, la mayoría de las veces, saben cuándo hacen las cosas bien. Si elogias por elogiar, contribuirás a que se vuelvan dependientes de la aprobación externa.

Habilidades, aptitudes y logros

* Felicítale por sus esfuerzos, y no tanto por sus resultados, aunque no debes olvidar que también es importante elogiarle por sus logros. Así conseguirás que vaya adquiriendo confianza en sí mismo a medida que progresa. Transmítele que en la vida hay pasos hacia adelante y otros hacia atrás, y que esos retrocesos no destruyen su valor como persona, que este valor personal queda intacto. Con este mensaje contribuirás a que tu hijo no se compare con otros niños y no llegue a pensar que los demás lo hacen todo mejor que él. Muchos niños filtran algunos de sus pensamientos sin tener pruebas de realidad sobre sí mismos, y se dicen frases como «lo bien que hacen las cosas los otros niños y lo mal que las hago yo».

* Aliéntale en sus progresos sin poner demasiado acento en sus errores, si no creará «que no hace nada bien». Para corregirle los errores nunca utilices frases tan destructivas ni contraproducentes como: «Hijo mío, qué inútil eres, mira que eres torpe».

* Entrénale para que anticipe los buenos resultados o los resultados realistas a la hora de enfrentarse a una tarea o empezar una actividad. Ayúdale a generar frases que puedan servirle como instrucciones en un momento determinado; por ejemplo: «Sé que puedo hacerlo, otras veces lo he resuelto; si me calmo y pienso unos minutos, podré lograrlo». De esta forma, el niño no se rinde a las primeras de cambio y eliminamos de su repertorio de pensamientos frases tan comunes y desalentadoras como: «No puedo, no podré hacerlo nunca, no valgo para esto». Lo importante es acostumbrarle a que no se dé por vencido ni desista de volver a intentarlo.

* Comparte actividades que le gusten y que se le den bien, así podrás generar oportunidades para que se sienta importante a tu lado, porque verá que le dedicas tiempo, y también para que sienta que tiene el dominio de la actividad y te lo pueda demostrar.

* Apúntale a actividades gratificantes para él, deportivas, de ocio o culturales. Es aconsejable que algunas de estas actividades sean admiradas por los chicos y las chicas de su edad, así se sentirá seguro de sí mismo y valorado por sus compañeros. Todos los niños tienen talento para algo, y ese algo hay que descubrirlo.

* Elógiale cuando haya finalizado una tarea o cuando logre terminar una actividad. A estas edades es importante transmitirle que «lo que se empieza, se acaba». Esto le proporcionará seguridad y el sentimiento de «ser capaz», lo que hace que aumente su autoestima y le devuelva una imagen positiva de sí mismo. Cuando los niños son más pequeños (entre los cuatro y los siete años), no hace falta insistirles ni empeñarnos en que acaben lo que empiezan, ya que los niños tan pequeños se caracterizan por preparar todo el escenario de los juegos y terminar de jugar antes de empezar.

Relaciones sociales

* Anímale a que se muestre afectuoso y simpático con los demás. Esto le servirá para que pueda experimentar las sensaciones positivas de las que disfrutamos todos cuando ayudamos a alguien, cuando nos devuelven una sonrisa o cuando nos relacionamos de una forma sana. Transmítele que ayudar a los demás y hacer cosas para un bien común, es decir, cooperar y trabajar en equipo, por ejemplo, en el colegio, produce muchas satisfacciones y favorece que nos sintamos útiles. Hay que decirle que hacer el bien revierte en él y le traerá consecuencias positivas. Con el fomento de estas actuaciones se pretende generar empatía y evitar la insensibilidad que tienen algunos niños ante el dolor ajeno o los sentimientos de los demás, como les ocurre a los niños con comportamientos tiránicos.

* Enséñale los límites entre complacer a los demás y no perder el respeto ni la dignidad. Muchos niños que no se han sentido amados en su infancia, al ir haciéndose mayores, acaban buscando la aprobación y el afecto de los demás por otras vías. Buscan la aprobación y la validación haciendo lo que los demás consideran que hay que hacer o lo que creen que es lo socialmente aceptable para sentirse queridos. En ocasiones, no son capaces de verbalizar lo que piensan, tratan de demostrar que comparten las mismas ideas de su interlocutor, aunque no sea cierto, y no se atreven a discrepar para que el otro no se enfade con ellos, los critique o les haga algún desprecio. Es importante enseñar al niño a no temer los conflictos y a aprender a manejarlos verbalmente. En una conversación o encuentro con un amigo en el que se dispone a resolver un conflicto, demostrar lo que piensa sin herir a nadie y escuchar la otra opinión enriquece la conversación, favorece la resolución del conflicto, y no hará que el otro pierda el afecto ni la estima por él, sino que podrá fortalecer esa relación. Transmítele que el enfado forma parte de una

relación sana, de la misma manera que lo forma pedir perdón.

* Enséñale a no utilizar la dureza en las críticas hacia los demás. Hazle saber que sus palabras pueden herir los sentimientos de los otros. Si tú no le tratas con buenas palabras, no aprenderá a hacerlo con los demás. Para frenar sus críticas, nunca le amenaces con frases como «así nadie te va a querer y nunca harás amigos, o siempre los perderás».

Retos y desafíos

* Anímale a que se enfrente paulatinamente a pequeñas dificultades y a situaciones en las que no siempre se sienta absolutamente protegido. Permítele que explore y contacte con el mundo externo y con diferentes personas, para que así descubra limitaciones que no había sentido bajo el amparo de la protección del hogar o de las amistades de siempre. Este afecto suele ser más incondicional, pero en el mundo real también hay relaciones condicionadas a las que tendrá que enfrentarse. El juego con niños y niñas diferentes le permite aprender nuevas normas, discutir las, pedir ayuda para resolver dudas, forjar su criterio, insistir cuando se siente seguro de lo que dice o hace, construir su lógica para actuar, así como no callarse o inhibirse. Un buen aprendizaje y ajuste de las relaciones sociales favorece la autoestima, pero también la resiliencia.

* Exponle de forma gradual a retos cada vez más difíciles. Es importante que a los niños se les mueva alguna vez de su «zona de seguridad» y pasen a una «zona de riesgo»; es cierto que esto supone una desestabilización, a veces incluso un poquito de ansiedad, pero también es la forma que tenemos los seres humanos de probarnos a nosotros mismos y de superar esos desafíos para desarrollarnos. También es la manera de ayudar al niño a que sepa que habrá cosas que puede conseguir y otras que no, porque son ajenas a su voluntad y a su esfuerzo. Ya que la realidad pone límites y frenos, es bueno que este conocimiento esté presente de alguna forma en la vida de tu hijo. Le ayudará a descubrir que hay que priorizar las cosas, que no es un superhombre o una supermujer. También es bueno que sepa qué cosas puede hacer por sí solo, «yo solito», y en cuáles es sano saber pedir ayuda. Puedes proponerle pequeños retos a medio y largo plazo.

* Enséñale a plantearse los porqués de sus acciones para evitar dejarse llevar por la inercia, la ansiedad o la impulsividad. Transmítele la importancia de valorar las situaciones antes de actuar, para no «entrar como un elefante en una cacharrería».

* Enséñale a manejar sus reacciones y respuestas hacia las experiencias de fracaso y de éxito. Fallar no es fracasar personalmente. El fallo es una maravillosa experiencia para aprender a hacerlo mejor, y no forma parte de su personalidad, sino que es un hecho concreto y situacional. Muéstrale que tendrá nuevas oportunidades para salir del error.

* Utiliza expresiones verbales como: «Sé que lo puedes hacer» o «Si me necesitas, estoy aquí». Este tipo de expresiones promueve la confianza en sus propias capacidades y le impulsa a hacer las cosas de forma independiente. También favorece su seguridad, ya que le recuerdas que mantenéis una relación basada en la confianza, mediante la cual se puede sentir libremente seguro. Por ejemplo, le sirve para explorar el entorno sin tener miedo, y le «da alas» para relacionarse y socializarse, afrontando así nuevos contactos, o bien para ser autónomo a la hora de realizar cualquier actividad o tarea. Dosifica la cantidad y la calidad de la autonomía que le concedes con tu apoyo para que se sienta seguro.

¡Cuidado con sobrevalorar el ego de tu hijo!

* Enséñale a perder, pero también a ganar. Felicítale por los éxitos, pero sólo respecto a sus progresos personales, y nunca comparándole con los demás, ni favoreciendo que se sienta mejor

que nadie. Puedes reconocerle en alguna ocasión que es posible que haga mejor esa actividad que su compañero, pero eso no le otorga más valía personal que la que tiene su amigo.

* No confundas el fomentar una autoestima positiva y realista (lo que habitualmente se llama alta autoestima, aunque prefiero denominarla con el primer matiz), con fomentar el narcisismo y los «aires de grandeza» de tu hijo. Engañarle haciéndole sentir superior le privará de una construcción realista de su propia imagen, le dará un concepto distorsionado de sí mismo y de sus logros, y lo conducirá a tener una alta probabilidad de fracaso, por sus elevadísimas expectativas y pocas oportunidades para mantener relaciones igualitarias, basadas en la confianza y en la humanidad. A veces, me encuentro con niños frustrados, que esperan a todas horas el reconocimiento por parte de los demás para inflar su ego, y si no reciben el elogio constante, se deshinchan con demasiada facilidad. Son niños exigentes consigo mismos, pero también con los demás.

Consejos para padres y madres de adolescentes

Los consejos anteriores iban dirigidos a los padres de niños de todas las edades, pero los que se dan a continuación están dirigidos específicamente a los de adolescentes.

* Escúchale de forma activa para facilitar que se comunique y exprese sus emociones. Entre los doce y los dieciséis años, de poco sirve obligarlo a que te cuente alguna cuestión importante para él. Intenta favorecer momentos en los que estar juntos; no le pidas que te hable mientras haces la comida o tecleas en un ordenador, no son momentos aptos para hablar de cosas importantes. Es imprescindible proporcionarle unos minutos en los que mantengas el contacto visual con él y respetes su tiempo de expresión con los oídos bien abiertos. No se trata de oírle sino de escucharle.

* Respeta sus opiniones y sentimientos. Omite expresiones como: «Eso son bobadas..., no deberías sentirte así». Minimizar sus problemas y no darle permiso para sentir son las peores estrategias para fomentar su expresión de las emociones.

* Agradécele que haya confiado en ti cuando acceda a expresarte sus sentimientos o a mostrarte sus opiniones. Aunque no estés de acuerdo con su forma de pensar, hazle saber que te alegras de que la haya compartido contigo. Puedes decirle que discrepas y expresar la opinión que tú consideras mejor, pero sin olvidar que debes respetar sus opiniones. Así tu hijo aprenderá a hacer lo mismo cuando se relacione con su entorno. Sabemos que los preadolescentes y adolescentes se mueven entre la inseguridad de expresar sus opiniones y su falsa seguridad transformada en expresiones vehementes a la hora de discutir. Esto es un indicio de que se hacen mayores y van construyendo su propio criterio.

* Hazle saber que, siempre y cuando no te hiera con su forma de comunicarse, le respetas por lo que dice y su opinión cuenta, aunque por supuesto no siempre se salga con la suya. Si te falta al respeto, ten tolerancia cero ante cualquier acto de agresividad verbal. Una opción válida es intentar alentarle a que te diga el mismo mensaje con otras palabras que no te dañen; dile frases como: «Seguro que puedes decirme lo que piensas sin herirme, inténtalo para que yo lo comprenda mejor».

* Enséñale a definir el problema cuando tenga que tomar una decisión o resolver algún conflicto. Facilitale que genere otras alternativas diferentes a las que está viendo en ese momento, para ayudarle a que vea otras opciones y pueda elegir una entre todas las alternativas posibles. Transmítele que ponerse obtuso o rígido sólo le proporcionará una seguridad mal entendida.

Ayudarle a construir un pensamiento flexible le permitirá generar diferentes competencias para la vida.

Como dice David D. Burns, profesor de Psiquiatría Clínica y Ciencias de la Conducta y autor de numerosos libros sobre autoestima, valorarse uno mismo por sus capacidades y habilidades es un razonamiento muy extendido en nuestra cultura y se basa en la ética calvinista. También dice que basar la autoestima y condicionarla a los logros puede servir de estímulo para trabajar y rendir al máximo, pero tiene trampa, puesto que si uno no triunfa como espera, puede sentirse inferior o fracasado. Asimismo, apunta que una autoestima basada en algo incondicional, simplemente en el hecho de «ser», puede ser más difícil de construir, pero más liberadora. Las siguientes frases, propuestas por Burns, son un buen ejemplo para entender cómo piensa una persona que siente una gran sensación de valía personal:

- * Siempre sabré que soy una persona valiosa, aunque pase por un mal momento.
- * Aunque me sentiré decepcionado cuando las cosas no marchen bien, no me consideraré inferior ni me avergonzaré por ello.
- * Me sentiré una persona más, nunca superior ni inferior nadie. No tendré que ponerme a la defensiva cuando alguien me critique, porque mi autoestima no peligrará.
- * Me enfrentaré a mis errores de una forma más honesta.

Capítulo 5

Enseña a tus hijos a expresar sus emociones

He perdido a mi abuela

Elisabet, con tan sólo cuatro años, ha perdido a su abuela, la persona que se encargaba de ella y la cuidaba como si fuera su hija. Su *Bubu*, como a ella le gustaba llamarla, se sometió hace tres meses a una intervención quirúrgica. Tenía problemas de riñón. No pudo superar la operación y falleció. Elisabet la echa mucho de menos y pregunta: «¿Cuándo va a volver mi abuela? ¡Quiero estar con ella!». Su madre, Esther, le contesta que está en el cielo, con los angelitos. Entonces, la niña se acurruca a su lado y se pone a llorar.

—He tenido que quitar todas las fotos que tenía de ella —comenta Esther con tristeza. Elisabet es una niña muy sensible y se da cuenta de que su madre lo está pasando mal con la pérdida de su abuela—. A veces me dice: «¿Qué te pasa, mamá?». Y yo le digo que se me ha metido algo en el ojo, pero mi hija me responde: «¡No, mentira, estás llorando!».

Esther intenta ocultar sus sentimientos para proteger a su hija del dolor, y trata de aparentar la más absoluta normalidad para no verla triste. Le pregunto a Esther qué importancia tenía la abuela en la vida de la niña, y ella me cuenta una historia un tanto sorprendente.

Hace dos años, Esther se fue de Granada, su tierra natal, cuando encontró el amor paseando por los alrededores de la Alhambra. Esta historia de amor tiene otro nombre, Manuel, un chico estupendo que las quiere muchísimo. Esta relación fue el motivo que le impulsó a buscar suerte en Madrid, ya que hacía un tiempo se había divorciado de su primer marido, el padre de Elisabet.

Actualmente, Elisabet tiene un hermanito de cinco meses, fruto de la relación de su madre con su actual pareja.

Cuando Esther decidió probar suerte en otra ciudad («Me vine a Madrid un poco a la aventura»), su madre, la abuela de Elisabet, le dijo que la dejara con ellos mientras se establecía y se organizaba en Madrid, y ésta es la razón por la que la dejaron a cargo de sus abuelos maternos. Es decir, Elisabet pasó sus primeros años de vida siendo cuidada, la mayor parte del tiempo, por sus abuelos.

—Mi madre se ocupaba de todo: cambiarle los pañales, alimentarla, llevarla al parque a jugar y hasta de leerle cuentos por la noche —comenta Esther, recordando a su madre con tristeza y con gratitud.

Cuando llevaban un tiempo viviendo en Madrid, Esther se quedó embarazada y entonces decidió que ya era el momento de que su hija viviera con ellos.

Esther me comenta que, desde que falleció su madre, a Elisabet le ha cambiado el carácter. Le resulta muy complicado manejarla.

—Si le dices que algo no está bien o la regañas por su mal comportamiento, se pone a chillar como una loca y no me hace caso. [...] Además, es una niña muy llorona. Se puede pasar con lágrimas en los ojos el día entero —comenta Esther, disgustada e impotente. También me explica que a su hija no se le puede llevar la contraria—. Además, ahora le ha dado por no querer dormir sola, y todos los días me pide que duerma con ella. [...] Siempre ha sido una niña un poco miedica.

Esther me cuenta que le cuesta mucho que Elisabet se acueste sola y que casi nunca duerme toda la noche de un tirón. En torno a las cuatro de la madrugada se levanta sobresaltada y acude a la habitación de su madre, y añade que, además, desde hace un tiempo se hace pis en la cama.

—Por las mañanas, cuando nos levantamos, ya me pregunta, anticipándose, si dormiremos juntas esa noche.

Cuando le pregunto cómo actúa ante esta situación, me contesta que tiene que convencerla para que duerma sola, pero aun así se pasa todo el día hablando del tema. Esther, un poco avergonzada, me cuenta que en algunas ocasiones accede a que se meta en su cama.

—Es que si no lo hago, la que no pega ojo en toda la noche soy yo, y al día siguiente tengo que trabajar.

Hasta aquí podemos observar que Elisabet no ha tenido un hogar estable y sus referencias afectivas han ido cambiando e incluso desapareciendo de su vida.

Comienzo la conversación con Esther tocando puntos muy sensibles, pero con el sumo cuidado y la delicadeza que merecen estos casos, ya que no hay que olvidar que ella ha perdido a su madre recientemente y aún está en fase de superación del duelo.

En primer lugar, quiero saber si se siente culpable por los cambios que ha sufrido Elisabet. Siempre me ha gustado desterrar los sentimientos de culpabilidad y transformarlos en responsabilidad, ya que la culpa sólo lleva a la inacción, al bloqueo, a la angustia y al sufrimiento. Sin embargo, la responsabilidad es mucho más útil y efectiva, porque permite valorar objetivamente la situación y actuar en consecuencia.

Esther me explica que no se siente muy culpable por ello.

—Andar de aquí para allá es algo normal —me dice—. Son cosas de la vida..., y aún soy muy joven.

Aun así, alegrándome de que no se sienta culpable, sí me encuentro en disposición de decirle que Elisabet necesita un hogar estable, preservar las rutinas y una familia que le dé estabilidad (visitas a su padre biológico según el régimen acordado en el proceso de divorcio, la convivencia con Esther y con su actual pareja, y las visitas a Granada para estar con su abuelo, que siempre hacen tanto bien y son tan importantes para los niños y para los propios abuelos).

Le comento a Esther que, probablemente, después de todos estos cambios, uno de los conceptos que su hija haya asimilado con menos claridad es el de su familia. Está confusa con el papel que desempeña cada uno en ella, y posiblemente esto le genere ambigüedad a la hora de actuar, acatar órdenes o saber quiénes son sus figuras de referencia en este momento.

Quiero dejar claro que Elisabet ha vivido muchos cambios en muy poco tiempo, no sólo de casa y de ciudad, sino también de los adultos significativos que hay en su vida. No olvidemos que primero vivió con sus padres en Granada, luego, tras el divorcio de éstos, su madre se hizo cargo

sola de ella. Tras la repentina marcha de Esther a Madrid, cuidaron de Elisabet sus abuelos, y cuando su madre logró estabilizarse, se produjo otro cambio de casa y se trasladó a Madrid a vivir con su madre y su actual pareja, quienes la sorprenden con la llegada de un hermanito. Y por si fuera poco pierde a su abuela, la persona de referencia para ella.

Dado que Elisabet es demasiado pequeña para poder expresar sus sentimientos y contarme lo que le pasa, le pido que me haga un dibujo de su familia, con la intención de averiguar dónde se sitúa ella y cómo se representa respecto a los otros miembros.

Elisabet dibuja a su familia...

Aunque mi principal método de trabajo se basa en la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento cognitivo-conductual, le pedí a Elisabet que dibujara a su familia para obtener un instrumento de análisis adicional y poder evaluar lo que le ocurre.

Me encuentro con un dibujo peculiar, que me ayuda a interpretar la psicóloga Pilar Pérez Barroso, en el que las formas humanas parecen más bien coches o figuras cuadradas y rectangulares. Estos trazos en los que todas las formas humanas son básicamente rectas, angulosas y exentas de curvas, nos hacen vislumbrar varios aspectos de Elisabet: aspectos positivos, como su voluntad y tenacidad, y otros negativos, que denotarían hostilidad hacia el exterior, y conductas impulsivas y agresivas.

Una de las cosas que más me llama la atención es que Elisabet, aunque está presente, se ha dibujado de un tamaño bastante reducido, lo que podría indicar una baja autoestima y una escasa identificación con el núcleo familiar; los niños de su edad suelen estar en una etapa de egocentrismo y suelen pintarse de gran tamaño.

El orden en que ha pintado a los miembros de su familia hace conocer cuáles son sus preferencias y la importancia de cada una de las personas en su vida. Al dedicar su primer trazo a su abuela estaría manifestando admiración, identificación y que es la figura con la que siente un mayor vínculo.

Elisabet pinta de gran tamaño a su abuela y a Manuel, la actual pareja de su madre, lo que hace pensar que éstos le dan confianza y seguridad, y permiten a Elisabet mostrarse extrovertida. Sin embargo, pinta a su mamá de un tamaño pequeño, lo que denota que le proporciona indefensión, desconfianza, temor y timidez.

Las figuras que pinta alargadas y ascendentes reflejan aspectos positivos, como la espontaneidad, posiblemente proporcionada por su abuela, ya que Esther me cuenta que la niña tenía un carácter muy risueño y espontáneo cuando estaba con ella. Como aspecto negativo, refleja inhibición. Posiblemente, su familia puede estar siendo estricta con ella y la dirige con demasiada rectitud a la hora de expresar sus emociones, ya que Esther no permite que la niña se ponga triste, llore o tenga alguna rabieta. Este posible sentimiento de inhibición por parte de Elisabet podría ser el causante de que sus problemas emocionales, consecuencia de la pérdida de su abuela y de los cambios de hogar, afloren a través de terrores nocturnos y de conductas regresivas, como orinarse en la cama.

Sólo pinta con brazos a su abuela, lo que significaría capacidad de comunicación y afecto. A los demás, los pinta sin manos ni brazos, lo cual puede denotar inseguridad, retraimiento. Tampoco les dibuja la boca, lo que denota que desearía enmudecerles. Según piensan los niños: «No tienes boca... entonces no me puedes hablar ni regañar».

Lo que se resume de esta hipótesis es la falta de apego o vinculación a su familia actual, por lo

que le comento a Esther que tendrá que tener paciencia para que su hija vaya adaptándose paulatinamente a su hogar y a vivir sin su *Bubu*. Su hija todavía no ha podido establecer un vínculo, y estos cambios y pérdidas que ha sufrido se han producido en los primeros años de vida. Es decir, la fase más importante a la hora de establecer el apego o vínculo familiar.

Cómo manejar la inseguridad, el miedo y el duelo de Elisabet

A Elisabet, los cambios de residencia y la pérdida de un ser querido le han generado mucha inseguridad. A veces, muestra miedo a ser abandonada, cuando su madre sale de casa o a la hora de dormir sola. La niña interpreta que las personas que más quiere y las figuras más importantes que hay en su vida, se van o dejan de vivir con ella; de alguna manera siente el miedo constante al abandono.

Para que Elisabet adquiera estabilidad en su vida le sugiero a su madre y a su actual pareja que le transmitan seguridad utilizando el cariño y la firmeza mientras miran a la niña a los ojos. Es importante que establezcan con ella contacto visual y utilicen frases como: «Mamá estará contigo a la vuelta», «Manuel y yo estaremos cuando tú regreses». También le digo que cuando observe que algo la desconcierta, como en las ocasiones en las que le pregunta si va a ir a recogerla a la salida del colegio, se lo asegure: «Mamá estará ahí cuando salgas por la puerta». Estos esfuerzos, que afortunadamente su madre puede hacer, ya que ha hecho cambios en el trabajo, serán sólo durante un tiempo, hasta que Elisabet vaya ganando seguridad y confianza.

Otro aspecto de vital importancia que puede contribuir satisfactoriamente a la seguridad de la niña es que se esfuercen por intentar llevar rutinas similares a las que tenían en Granada. Mantener las actividades, los juegos y los paseos, así como cualquier hábito que tuvieran antes, disminuirá el desajuste que Elisabet sufre y favorecerá su adaptación. De esta forma, no percibirá que en su vida «todo es pérdida», es decir, su abuela, sus amigos, sus rutinas, sus actividades y sus juegos.

Le comunico a Esther que los lloros y los lamentos de su hija, así como su mal comportamiento, son un intento de comunicarse con ella. Los niños necesitan exteriorizar sus sentimientos. Rápidamente, Esther me interrumpe y hace la siguiente reflexión:

—Es cierto que no la dejo llorar, porque se me parte el alma cuando la veo triste, y que la regaño mucho cuando se porta mal o hace cualquier travesura.

Le pregunto si siempre es tan estricta con ella.

—Unas veces sí y otras no —me contesta. Me dice que en ocasiones no quiere regañarla para no hacerle sufrir más de la cuenta. Es decir, Esther y Manuel se muestran ambiguos a la hora de establecer normas y fijar los límites a la niña.

Llegados a este punto, hago hincapié en la importancia de ser coherentes y sistemáticos a la hora de regañarla. Si ante un capricho o un mal comportamiento que suele tener Elisabet, ceden en unas ocasiones y en otras no, esto le transmitirá ambigüedad a la niña. Por lo que no sabrá a qué atenerse, por eso insistirá y los desafiará cuando quiera conseguir algo, lo que hará que lejos de disminuir, sus rabietas aumenten.

Aunque un niño sufra por motivos tan importantes como el fallecimiento de su abuela, también necesita límites y normas que acatar. En este momento, le comunico a Esther una cuestión importantísima y esencial: que no debe confundir el llanto y la rabieta de su hija cuando quiere salirse con la suya, con el llanto cuando está embargada por la tristeza. Este último debería ser respetado y compartido. Le hago la siguiente reflexión:

—Elisabet tiene que elaborar su duelo, expresar su tristeza y aprender a manejar su miedo al abandono. Al reprimir su tristeza, ya que tú misma reprimas la tuya por haber perdido a tu madre, Elisabet entenderá que no se deben expresar ni compartir las emociones. El no poder expresarse hace que sus emociones afloran a través de terrores nocturnos, y esto le afecta el sueño, hace que aumente su miedo a dormir sola y le cambia el carácter.

En este caso le digo a Esther, como se lo digo a todos los padres que atraviesan situaciones similares, que no disimule cuando esté triste y sienta ganas de llorar. Cuando Esther le oculta sus sentimientos y le dice: «No me pasa nada hija, se me ha metido una motita de polvo en el ojo», Elisabet se da cuenta perfectamente de que le miente, porque ella le responde: «No mientas, mamá, si sé que estás llorando».

Le recomiendo que exprese sus emociones ante lo acontecido, es decir, el fallecimiento de su madre y la abuela de su hija, un motivo más que suficiente para sentir pena y dolor; le indico que incluso es bueno para ella no dejar dentro el sufrimiento para que no se le enquite.

Hacer como si no pasase nada no es la solución, ya que su abuela ha sido casi la única figura de referencia afectiva de la niña durante sus primeros años. De la misma forma, retirar de la vista todas las fotos y los objetos personales de la abuela no ayuda a la elaboración del duelo. Para ayudar a su hija a elaborar el duelo por la pérdida de su abuela es importante que no siga mintiéndole y que no utilice eufemismos para decirle donde está su *Bubu*; no está en el cielo con los angelitos, ni en la luna. No debe retirar las fotos, aunque sí aquellos objetos que pudieran hacerle pensar que su abuela podría regresar.

Más adelante elaboraré unas recomendaciones más exhaustivas sobre cómo deben los padres o los familiares comunicar a los niños la muerte de un ser querido y abordar esa cuestión con ellos.

Le pregunto por la manera en la que trata los miedos nocturnos de su hija, es decir, qué hace cuando llega el momento de irse a dormir y Elisabet le pide que duerma con ella, o cuando la niña se despierta en mitad de la noche. Esther me confiesa que le pone películas, o a dibujar, y que en ocasiones accede a dormir con ella. Estos métodos, que suelen utilizar los padres cuando se ven tan angustiados, son contraproducentes, porque lo único que consiguen es distraer a sus hijos aún más y no habituarles a tener una higiene del sueño. Funcionan a corto plazo, pero logran mantener el problema a medio y largo plazo, y angustian aún más al ver que la cuestión no se resuelve definitivamente. Hablo sinceramente con Esther para comunicarle la importancia de que nunca se meta en la cama con la niña o le permita que acabe acostándose en su cama. Existen alternativas para que su hija permanezca sola en su propia cama, como, por ejemplo, proporcionarle elementos de seguridad por la noche, ya que somos conscientes de que Elisabet está sufriendo.

El plan que acabó con los miedos nocturnos de Elisabet

A continuación podéis ver el plan propuesto y consensuado con Esther para acabar con los miedos nocturnos de su hija:

* Se le transmitió a Esther la importancia de expresar sus sentimientos de tristeza delante de Elisabet en ocasiones puntuales, así la niña percibiría que sentir y expresar emociones como la tristeza y la pena ante el fallecimiento de un ser querido es natural y nunca debe evitarse. De este modo, la niña se dará permiso a sí misma para expresar sus sentimientos con libertad. No se trata de que la madre esté llorando por las esquinas a todas horas, estoy hablando de momentos puntuales. Si durante el día Elisabet puede expresar sus emociones libremente, por la noche no

aflorarán en forma de pesadillas.

* Se le propuso que no accediese a dormir con su hija. Para ello planteamos hacer un distanciamiento y una retirada progresiva, hasta que, poco a poco, la niña fuera elaborando el duelo y consiguiese disminuir su miedo al abandono. Al principio se le permitió a Esther permanecer sentada en la cama de su hija un ratito largo o incluso hasta que se durmiese, pero siempre manteniendo elementos de seguridad, como dejar una luz indirecta encendida del pasillo o del baño. En todo momento la niña debía saber dónde iba a estar el adulto, en este caso Esther. Decirle «Mamá está aquí» también le proporcionaría relativa calma.

* Para que Elisabet se sintiese segura y adquiriese confianza, Esther le tendría que decir lo siguiente: «Pensar en cosas bonitas hará que sueñes con cosas bonitas». Así, su madre le ayudaba a visualizar un sinfín de imágenes que le gustaban a la pequeña. Para distraerla de pensamientos que le generaban miedo, ambas debían hablar de lo que iban a hacer al día siguiente: lo que iban a desayunar, lo que harían durante el día, etcétera. Esto, a Elisabet, le proporcionaba la seguridad suficiente para saber que nadie la iba a abandonar y que su madre estaría ahí al día siguiente para compartir su tiempo y sus rutinas con ella.

* Esther comenzó a retirarse de la cama de Elisabet, pero en ocasiones la niña se despertaba y al no verla, se ponía a llorar y a gritar: «¡Mamá, ven!». Esther podía acudir a su cuarto y, con voz firme pero muy cariñosa, decirle: «Estoy aquí, Elisabet, mamá te quiere...», para transmitirle la seguridad de que no estaba siendo abandonada. Fueron necesarios varios intentos hasta que Elisabet adquirió la confianza necesaria para poder dormir sola. Esta forma de abordar el problema del sueño con los niños supone un gran sufrimiento y angustia para los padres, porque los ven llorar desconsoladamente. A los padres se les acelera el corazón y a veces terminan con lágrimas en los ojos. Quiero transmitir que en ningún momento el hecho de actuar adecuadamente los lleva a mostrarse insensibles ante el malestar y la aflicción de los niños. En este caso, la madre mantuvo en todo momento algún tipo de contacto físico, o contacto por medio de la voz, con conductas que proporcionaban seguridad a Elisabet; le expresó sentimientos de cariño y mostró la capacidad para recibir las emociones de la niña y actuar en consecuencia, para que ésta sintiese que siempre había alguien allí.

* También se le propuso a Esther que a la mañana siguiente de la noche en la que Elisabet hubiera tenido un mal sueño o pensamiento, le pediría a su hija que se lo contase. A los niños, contar sus pesadillas o los pensamientos que les dan miedo les sirve para comprobar que los sueños son sólo sueños y no son realidad.

Quiero advertir que estas pautas para manejar los miedos nocturnos de Elisabet están establecidas de forma particular debido a su peculiar circunstancia. Estos consejos nos son válidos para todos los niños, aunque pueden servir de orientación. No obstante, mi recomendación para todos aquellos padres cuyos hijos tengan problemas a la hora de irse a dormir es que consulten con un profesional que adecúe las pautas de forma personalizada.

Cómo comunicar a los niños la muerte de un ser querido

Otra de las valoraciones importantes a la hora de definir el tratamiento para superar los problemas de Elisabet fue que la pérdida de su abuela le había afectado mucho, y si le afectó tanto fue, entre otras cosas, por la manera en que se lo habían comunicado. Cuando le pregunto a Esther cómo se enteró su hija del fallecimiento de su *Bubu*, me explica que, en un primer momento, intentaron ocultárselo, y que luego utilizaron explicaciones eufemísticas, diciéndole que estaba en

el cielo, o más concretamente en la luna. Estas explicaciones suelen ser muy habituales por parte de los padres y familiares a la hora de comunicar la muerte de un ser querido a un niño.

En un principio, los padres suelen tratar de ocultarlo o de retrasar el momento de comunicárselo, mientras los niños observan a su alrededor las emociones de consternación o desconsuelo de las personas que los rodean, sin entender nada y haciéndose sus propias conjeturas. Quiero recalcar que no es una manera adecuada de abordar la situación; no debemos ocultar ni enmascarar la muerte de nuestros seres queridos para sobreproteger emocionalmente a los niños ni para evitar su sufrimiento.

Se tiende a sobreproteger a los menores del sufrimiento, pero nunca deben usarse mentiras para ello. Aunque depende de la edad del menor, los niños en edad preescolar conciben la muerte como un suceso reversible o un hecho temporal. No la conciben de la misma manera que la vivimos los adultos. Por eso es importante decirles que sus seres queridos no van a volver.

También suelen pensar, por lo que observan en los videojuegos y películas, que los que mueren son «los malos», por lo que cuando descubren que «los buenos», e incluso los jóvenes y los niños, también mueren, pueden sentir emociones de intenso miedo. Por ello propongo algunos consejos generales, basados en el manual práctico de tratamiento del psicólogo Juan M. Fernández Millán, que deben tenerse en cuenta a la hora de comunicar la muerte de un ser querido a los niños:

- * No ocultéis la muerte, no utilicéis mentiras, ni retraséis el momento de comunicarles la noticia del fallecimiento, ya que los niños lo percibirán a través de los sentimientos de las personas que los rodean, sin entender lo que ocurre a su alrededor y formándose otras ideas que les generarán inseguridad.

- * Es importante que, como adultos, expresemos nuestras emociones de tristeza y pena por la pérdida de la persona querida delante de los niños, aunque no de forma exagerada, dramática ni constante.

- * No uséis eufemismos como: «Está en la luna» o «Está en el cielo, con los angelitos...», ya que se han dado casos en los que los niños han deseado seguir a las personas fallecidas para reencontrarse con ellas.

- * Nunca es recomendable que asociéis la muerte con el sueño, como cuando se dice a los niños: «Está dormidito»; esto puede causarles problemas de sueño, ya que pueden relacionar el sueño con la posibilidad de morir y no despertar jamás.

- * Tampoco debéis dar pie a que se hagan falsas esperanzas sobre el regreso del ser querido fallecido, ni decirle que se ha ido de viaje a otro sitio, para que no pueda albergar la esperanza de volver a verlo.

- * Debe ser una persona allegada al niño o de su confianza la que le transmita la noticia; la ayuda de un psicólogo puede servir de apoyo en este proceso, para enseñaros cómo llevarlo, y cómo tratar las dudas y las preguntas que aparezcan posteriormente.

- * Los niños pueden reaccionar de varias maneras, de la misma forma que lo hacen las personas adultas. Pueden mostrar una gran tristeza, ira y rabia, que se observa cuando juegan o cuando se comportan de forma agresiva con las personas que los rodean, o también incluso pueden llegar a negar la muerte. Para superarlo, hay que hablar con naturalidad sobre sus miedos, rabia, etcétera.

- * Pueden preguntar: «¿Por qué las personas se mueren?». Ante lo cual les puedes responder de

forma natural, y acorde con la edad y su capacidad de comprensión, tal y como sugiere la psicóloga Esther Legorgeu, algo parecido a esto: «Nos morimos porque vamos creciendo y nos hacemos mayores, como ocurre con los pájaros, las plantas y con todos los seres vivos» o «Nos morimos porque estamos vivos, y la muerte forma parte de nuestras vidas». Si te preguntan qué pasa cuando te mueres, se les puede contestar que ya no vives y no lo puedes saber, de la misma forma que no sabes qué pasaba antes de que nacieras. Si te preguntan «¿Qué es morir?»», una posible contestación sería «No vivir». Y a la pregunta «¿Quién me va a cuidar si os morís vosotros?»», una buena respuesta podría ser «Tus abuelos, tíos, etcétera». Es recomendable proporcionarle información concreta para disminuir su incertidumbre.

* Debes dejar fotografías de la persona fallecida en el hogar para que los niños no piensen que se trata de una separación extrema y radical, de esta forma tienen la oportunidad de recordar a su ser querido. Lo que sí puedes retirar son aquellos objetos que puedan hacerles pensar que podría regresar.

* Es adecuado hacer una ceremonia con el niño, pero no se le debe obligar a acudir al tanatorio o al entierro, aunque tampoco sea necesario prohibírselo.

* Para explicarle el significado de la muerte, puede ayudarte ponerle un ejemplo con una flor que se marchita o una mascota que se muere, y no darle esperanzas de volver a verlo. Debes decirle al niño que es normal que esté triste, con lo que le das permiso para sentir y expresar sus emociones.

* Si los niños pierden el apetito, sienten un intenso miedo a separarse de vosotros, se aíslan, padecen de insomnio, pierden el interés por las actividades que antes los ilusionaban, os cuentan que quieren irse con la persona fallecida, regresan a conductas propias de cuando eran más pequeños, como orinarse en la cama o simular que hablan como un bebé, quieren evitar el contacto y se distancian emocionalmente, rechazando los besos, los abrazos y las caricias, y estas conductas se prolongan en el tiempo o son de gran intensidad, debéis pedir ayuda profesional.

Cómo ayudar a nuestros hijos a que expresen sus emociones

A muchos padres, cuidadores y educadores, que los niños formulen preguntas les provoca tensión, porque, lógicamente, no siempre los adultos sabemos contestarles adecuadamente, bien porque nos avergonzamos, bien porque no tenemos la ocurrencia en ese momento, bien porque dudamos de si debemos comentarles ciertas cosas que nos producen pudor o simplemente porque no sabemos cómo hacerlo. Pero quiero resaltar que es sumamente positivo que los niños pregunten sus dudas y que los adultos nos esforcemos en contestarlas. Las preguntas que formulan surgen de su curiosidad y están conectadas con sus emociones y sensaciones. Cuando contestamos a sus preguntas, realmente les estamos dando permiso para sentir sus emociones, como la alegría, la tristeza o los miedos, las dudas y las inseguridades, así como para experimentar sus sensaciones. Cuando formulan ciertas preguntas, como las relacionadas con la muerte o el abandono, es porque sienten miedos existenciales. Del mismo modo, cuando empiezan a sentir nuevas sensaciones en su cuerpo pueden surgir las dudas relacionadas con la sexualidad.

Las preguntas forman parte de su desarrollo cognitivo y emocional, y por tanto adaptativo. Intentan formar su juicio, un criterio con el que configurar la realidad para su posterior reflexión, aunque por el momento su forma de pensar sobre la vida sea copia del modelo de la de sus padres.

Es importante estimularlos para que continúen preguntando y expandiendo su curiosidad.

También es importante crear momentos de intimidad para que se sientan especiales y únicos. Podéis aprovechar momentos cotidianos, como al ir a acostarse, o las rutinas de sentarse alrededor de la mesa a comer, para conversar juntos.

Otra opción es aprovechar el argumento de una película, una noticia o la experiencia de alguna persona cercana para abrir el diálogo sobre algunos temas que resulten delicados. Así lo haréis de una manera natural, sin tener que sentarles de una manera formal y decirles: «Quiero hablar contigo, vamos a hablar». Estas frases las perciben como el anuncio de una conversación demasiado seria, y esto puede asustarlos.

Hay situaciones que permiten abordar un tema de una manera más directa; por ejemplo, si el niño o la niña está pasando por una situación personal compleja, como podría ser el duelo por la muerte de su abuelo o el divorcio de sus padres. Entonces podréis hacer un acercamiento más formal, aunque siempre con tacto y sin forzar la situación.

A la hora de contestar las preguntas que nos hacen nuestros hijos, debemos olvidarnos de querer hacerlo de forma «perfecta». La mayoría de las veces no es tan importante lo que decimos (la explicación en sí) como la actitud que mostramos ante las preguntas. Debemos evitar descalificarles con afirmaciones como: «¿Cómo se te ocurre hacerme estas preguntas?» o «Son asuntos de mayores», para no hacerles sentir cohibidos, culpables o temerosos. Estas muestras de evasión por nuestra parte dañarían nuestra relación de confianza futura. Si no les contestamos, estaremos diciéndoles que no somos una persona de referencia y de confianza para ellos.

Hay que mostrarse receptivo y pensar que el tipo de comunicación y el vínculo que establezcamos con ellos dependerán de la forma en la que abordemos sus primeras preguntas. Si hemos evitado responderles, después no podemos presentarnos un día cuando ya son adolescentes y decirles: «Ten confianza en mamá y papá y cuéntanos lo que te pasa». Para basar la relación en la confianza, es mejor que las respuestas a su curiosidad sean lo más adecuadas, inmediatas y naturales, conforme a lo que experimenta en ese momento, pero como no siempre podemos hacerlo así, con suma tranquilidad podemos posponer nuestras respuestas. Además, en muchas ocasiones, es sano darnos un tiempo para reflexionar sobre cómo construimos nuestra realidad y cómo queremos transmitírsela a ellos.

Es un buen modelo para nuestros hijos que, en algunas ocasiones, vean que nos pensamos las cosas dos veces y no actuamos de forma impulsiva e inmediata. Para los niños, lo malo y lo bueno dependen de lo que sus padres y sus modelos importantes y significativos desautoricen o aprueben.

También tenemos que aceptar la posibilidad de que, a veces, ser como somos, naturales, pueda implicar equivocarnos. No es tan trascendente equivocarse en las palabras si nos mostramos receptivos y naturales. No hay edades para las respuestas, sino respuestas acordes con la edad, la madurez y la personalidad del niño o la niña, y expresadas en un lenguaje adecuado. La simple disposición que les transmitimos es más poderosa que el mensaje de la palabra. Más que ofrecerles respuestas perfectas, preparadas y racionales, muéstrate receptivo. No ignores sus emociones, demuéstales tranquilidad y comodidad, para que no se alarmen o se culpen por sentir curiosidades especiales. La naturalidad, la concisión, la claridad y el sentido del humor son grandes aliados.

En ocasiones son nuestros propios miedos los que nos causan la angustia. A veces evitamos sus preguntas por comodidad, desconocimiento o miedo (para evitarnos correr el riesgo de que

aflore algo más sobre lo que no nos sentimos seguros). Es importante saber que más vale hacer el esfuerzo que negarles la opción de saber más y conocer mejor las cosas.

También es vital que los padres hablen de sus experiencias; si os comportáis como padres comunicativos, los niños aprenderán a hablar de sus sentimientos con confianza y seguridad. Los padres que ocultan sus sentimientos y apenas verbalizan sus preocupaciones transmiten a sus hijos que no es adecuado hacerlo. Y tener la capacidad de mostrar y expresar las emociones enriquece personal y socialmente. Siempre y cuando no seas un «cuentavidas». Ante preguntas delicadas que te hagan tus hijos, no las esquives ni los ridiculices. A veces, por no avergonzarnos ante sus preguntas, los avergonzamos a ellos sin darnos cuenta.

Los niños necesitan poner nombre a las emociones que experimentan. Pueden sentirse confundidos en las familias en las que no se habla, no les responden, se les miente o hay temas tabú como forma habitual de relacionarse y de convivir, ya que son familias donde se niegan los sentimientos.

Si les mentimos o mostramos nuestro rechazo a sus preguntas, acabarán por disimular sus emociones o por mostrar sentimientos falsos en vez de los verdaderos.

Los niños consideran normal lo que viven en sus casas y en sus familias. Si mentimos, aprenden a mentir.

Los valores que entran en este juego son la honestidad, la verdad y la mentira, y tu papel es ser una persona honesta, creíble y de referencia, alguien a quien pueden acudir cuando lo necesitan.

Esas mentirijillas piadosas que muchos padres utilizan en algún momento pueden ser una opción, aunque sólo cuando consideren que decir la verdad en ese momento preciso de forma directa puede ser más perjudicial. ¡Pero cuidado!

¿Cómo nos benefician las emociones positivas? Alegría, risa y sentido del humor

Emociones positivas

La alegría, la gratitud, la satisfacción, el orgullo, la esperanza, la tranquilidad, la calma, el placer, la euforia, el entusiasmo, el optimismo, la confianza... todas ellas son **emociones positivas**.

Hoy en día sabemos que estas y otras emociones positivas nos ayudan a construir nuestra resiliencia, y también sabemos que las personas resilientes, es decir, aquellas que se sobreponen a la adversidad, tienen la capacidad de sentir este tipo de emociones positivas aunque estén atravesando situaciones difíciles, estresantes e incluso dramáticas. Curioso, ¿verdad?

Existe cierta tendencia a pensar que las personas que sufren intensamente no son capaces de experimentar emociones positivas, pero esto no es del todo correcto. Los psicólogos, cuando trabajamos con personas que viven momentos de angustia o desesperación, observamos que, además de experimentar estas emociones negativas, también, y aunque parezca mentira, generan emociones positivas, es decir, ambas coexisten. Por ejemplo, una persona que está inmersa en una depresión puede llegar a experimentar sentimientos de amor, gratitud e incluso de interés por alguna cosa, de la misma manera que personas que están procesando su duelo por el fallecimiento de un ser querido pueden tener sentimientos positivos de tranquilidad, placer, gratitud o esperanza hacia el futuro. Aunque no es infrecuente que, cuando una persona ha perdido a otra, se sienta culpable, desleal o ingrata por experimentar algunas emociones positivas o por no sufrir intensamente. Algunas de ellas consideran que deben tener sentimientos de dolor intenso y duradero o, de lo contrario, pueden llegar a pensar que no quieren lo suficiente a la persona que

perdieron. Estas creencias les llevan a intentar inhibir y ahogar sus sentimientos más positivos llevándose por delante incluso el de la esperanza.

Vivimos, todavía, en una sociedad del dolor. En nuestra cultura existen ciertas manifestaciones que nos hacen perpetuar el dolor, demostrarlo y exhibirlo. Una de estas manifestaciones es guardar el luto. Muchas personas, cuando enviudan, se niegan a rehacer su vida y buscar una nueva pareja porque lo consideran un acto de traición al difunto. El hecho de permanecer sumidos en nuestro sufrimiento tiene otra vertiente más, y no es una razón o impulso interno, que sale de nosotros, me refiero, al «qué dirán». Esto se refleja, por ejemplo, cuando se decide no participar en fiestas o en cualquier otra situación que pueda llegar a resultar gratificante y placentera, porque está mal visto socialmente. Con estas actuaciones, lejos de construir nuestra resiliencia, nos introducimos en un círculo vicioso de sufrimiento y dolor que ahoga aún más nuestra fortaleza para seguir luchando y mantener un halo de esperanza.

Quiero aclarar que es natural darnos permiso para sentir la pena y todo el torrente de emociones que vivimos cuando las personas que más queremos se nos van, pero tampoco hay que mortificarse. De hecho, sabemos que la presencia de emociones positivas cuando la desgracia se cierne sobre nuestras vidas hace que uno consiga un buen equilibrio psicológico y un mejor reestablecimiento. La presencia de estas emociones positivas también nos ayuda a no sucumbir y a sacar nuestros mejores recursos psicológicos para afrontar con ánimo nuestra vida.

También sabemos que los pensamientos negativos, rígidos y distorsionados como: «Jamás en mi vida volveré a sonreír» o «Nunca volveré a disfrutar de la vida», si se plantean en estos términos de prolongación en el tiempo, pueden ser muy dañinos, ya que nos llevan a la angustia y a la desesperanza, es decir, estados de ánimo negativos. Pero si, por el contrario, podemos llegar a generar y experimentar emociones positivas, éstas nos conducirán a ver las cosas con más flexibilidad, creatividad y claridad. Siendo creativos, podemos encontrar múltiples alternativas, una mayor apertura de miras para enfocar los problemas de nuestra vida y llegar a verla desde una perspectiva más esperanzadora y menos pesimista. Estas ideas con respecto a la creatividad y la flexibilidad del pensamiento serán ampliadas en el capítulo 6.

¿Emociones «buenas» y emociones «malas»?

* Cuando subimos a bordo del barco con rumbo al excitante viaje de la vida, las **emociones positivas** nos ayudan a vencer tormentas y tempestades, a poder sobreponernos a ellas e incluso salir fortalecidos.

* La ansiedad, la ira o el miedo, aunque son consideradas emociones negativas, tienen un **valor positivo**, ya que provocan que se active nuestro sistema de alerta para protegernos ante una amenaza, huir de alguna situación peligrosa o defendernos del ataque de otros (por ejemplo, cuando nos intentan robar poniéndonos una navaja en el cuello). Sin duda, tienen un valor incuestionablemente adaptativo para nuestra supervivencia más inmediata. Su **valor negativo** se refiere a la activación de estas emociones ante situaciones que no suponen una amenaza real para nuestra supervivencia (por ejemplo, sufrir una crisis de ansiedad mientras realizamos un examen en la escuela o cuando tenemos que hablar en público).

No quiero dejar pasar la oportunidad de hablar sobre una emoción positiva que, aunque suele pasar desapercibida, tiene un gran valor psicológico y social. Se trata de la llamada **elevación**. La elevación es lo que sentimos cuando somos testigos de comportamientos cooperativos y humanitarios que otras personas llevan a cabo ante sucesos trágicos. Es la sensación que

experimentamos, por ejemplo, cuando vemos en los medios de comunicación a gente que se echa a la calle para ayudar a otras personas que han sufrido algún tipo de desastre natural (como ocurrió ante el *tsunami* en Tailandia o el terremoto en Haití), o las imágenes del rescate de los mineros chilenos que quedaron atrapados bajo tierra, o cuando presenciamos a miles de héroes anónimos, profesionales o voluntarios, que salvan vidas o rescatan a las víctimas de atentados terroristas. Ese sentimiento aparece en nosotros, como dice María Luisa Vecina, cuando somos testigos de actos que reflejan lo mejor del ser humano, y nos provoca un deseo de ser mejores personas. Nos impulsa a actuar de forma altruista, nos lleva a cooperar, a no quedarnos de brazos cruzados, a estar presentes para aportar nuestro granito de arena. Permite mejorar el bienestar social y crear sentimientos de unión y solidaridad.

El sentido del humor y la risa

El sentido del humor tiene muchas variantes, ya que puede ir desde un humor totalmente inofensivo, que provoca en nosotros emociones positivas, hasta un humor que provoca malestar, como puede ser el humor sarcástico (por ejemplo, cuando una persona se ríe maliciosamente de otra o frivoliza con temas dramáticos que provocan dolor a otros). Aunque este humor negativo suele provocar rechazo social, también es cierto que puede hacer reír a los demás, por ello es complicado determinar el incierto límite que existe entre el humor con buenas intenciones y aquel que resulta ofensivo. Es conveniente tener en cuenta en todo momento la siguiente sentencia: «Lo que a mí me ofende, a ti te hace reír». Por tanto, dejo a juicio del lector la distinción del humor bienintencionado y el ofensivo. Pero lo cierto es que enseñar a nuestro hijo a reírse de sí mismo, a utilizar el humor como instrumento para relativizar los problemas y a ver la vida desde otras perspectivas es una buena estrategia para que pueda hacer frente a las dificultades. Tomarnos la vida con sentido del humor nos ayuda a liberar nuestra tensión cognitiva y emocional, así como a minimizar nuestras preocupaciones y obsesiones. De hecho, como ya hemos visto en el capítulo 2, Seligman y Peterson incluyen el sentido del humor como una de las 24 fortalezas del ser humano.

Beneficios de la risa

La risa, como dicen Carbelo y Jáuregui, produce una de las sensaciones más placenteras de la experiencia humana, y estimula comportamientos positivos como el juego, el aprendizaje y la interacción social. El sentido del humor, como rasgo de la personalidad, está considerado como una de las más importantes fortalezas del ser humano. Los principales beneficios de la risa son:

* **Físicos:** activación del sistema inmunológico, tolerancia al dolor, mejora del sistema cardiovascular, reducción de la tensión muscular, producción de endorfinas, incremento del oxígeno en sangre...

* **Psicológicos:** sensaciones y estados de alegría, bienestar, satisfacción, reducción del estrés, prevención de la depresión...

* **Sociales:** mejoras en la motivación, en la comunicación y la armonía social.

Podríamos decir que la risa es como un antídoto contra la ansiedad, el estrés o, por lo menos, nos ayuda a mitigar esos estados y a mejorar nuestra calidad de vida. El sentido del humor nos puede producir serenidad, optimismo y otra visión de la vida más positiva; por ejemplo, cuando padecemos una enfermedad, el sentido del humor hace que relativicemos la importancia de la misma, y nos sirve de escudo ante una posible depresión. También actúa contrarrestando las emociones negativas, y ejerce la función de calmante emocional. Un magnífico ejemplo sobre el buen uso del humor y la risa es el de los payasos que entretienen y hacen reír a los niños enfermos

en los hospitales o a los niños que viven en situaciones de conflicto, pobreza extrema, guerra o que han sido desplazados de sus países. Sabemos que la risa ayuda a fortalecer el sistema inmunológico del cuerpo humano, y estimula la producción de hormonas que elevan el estado de ánimo, es decir, libera endorfinas, las hormonas relacionadas con la felicidad.

Otro de los beneficios que se le atribuye al sentido del humor tiene que ver con la aceptación social, ya que los niños con sentido del humor y que ríen frecuentemente suelen estar mejor considerados por sus compañeros que los niños «tristes», que suelen estar desplazados. Por tanto, los niños alegres, al estar más próximos a la gente, gozan más intensamente de sus relaciones de amistad, contagian su energía y alegría a los demás y ello hace que se quiera participar en las actividades y los juegos en los que ellos toman parte. ¿Acaso podríamos imaginar que nadie quisiera jugar con un niño muy divertido y que derrocha alegría? Algunos niños tienen la capacidad de aplacar los conflictos a través del sentido del humor, mientras juegan.

El juego estimula la risa y viceversa. Es durante el juego cuando los niños más se ríen. Por eso, si la risa es tan beneficiosa, el juego también lo es. De hecho, el juego también se utiliza con fines pedagógicos y educativos, ya que, como método de trabajo, favorece el aprendizaje de niños y adultos de una forma mucho más natural.

Cómo fomentar la risa y el humor en los niños

Enseñar a reír a los niños tendría que formar parte de su educación, por todos los beneficios que hemos visto anteriormente. A continuación propongo algunas estrategias para fomentar la risa y el humor en los niños:

* Incentívale a que juegue para estimular su risa. Los padres y educadores deben promover que los niños jueguen todo lo posible, ya que durante el juego es cuando más se ríen. Y no me estoy refiriendo a dejarlos «aparcados» durante horas mientras se dejan los pulgares incrustados en el mando de la videoconsola y se les enrojecen los ojos de tanto mirar la pantalla. El juego, sobre todo el cooperativo, les sirve para explorar el mundo, desarrollar sus capacidades, habilidades y competencias, y para relacionarse con otras personas. Jugar favorece el desarrollo sensorial y motor de los niños (la coordinación espacial, la maduración del tono muscular, etcétera), su desarrollo cognitivo (favorece la creatividad, la innovación, el pensamiento flexible, la búsqueda de soluciones, la atención, el desarrollo del lenguaje, etcétera) y su desarrollo social (ayuda a relacionarse y a comprender las normas y el respeto por los demás). También sabemos que es bueno que los niños hagan ejercicio físico y realicen actividades gratificantes. Los psicólogos lo recomendamos porque sirve tanto a niños como a adultos para superar la depresión.

* Presta atención a la sonrisa de los niños. Cuando observes que tu hijo se ríe, refuérzalo verbalmente; por ejemplo, le puedes decir: «Me encanta cuando te ríes». También puedes hacerle una caricia o regalarle una sonrisa tú también como gesto de aprobación. Es una forma de validar su emoción para ayudarle a que se tome la vida con alegría, por tanto, intenta que no te pasen inadvertidas las sonrisas de tu hijo.

* Cuando tu hijo tenga un problema, hazle ver otras posibilidades más positivas para que no dramatice. Ayúdale a que relativice sus problemas e incluso a que se ría de sí mismo, para que vea que lo que le pasa, en muchas ocasiones, no es tan grave. Enseñarle a enfocar el problema desde otro ángulo, desde una perspectiva más sana y positiva, le hará más fuerte frente a las dificultades. ¡No lo dejes pasar, intérsate por lo que le ocurre!

* No subestimes sus sentimientos. Nunca le digas: «¡Qué tontería, no te preocupes por eso!». Cuando tu hijo se queda atrapado en una espiral de pensamientos negativos por algún problema y le ves triston y cabizbajo, intenta distraerle con tu sentido del humor para que no se quede anclado en ese estado. Si tú utilizas el humor como mecanismo para afrontar situaciones difíciles, tu hijo aprenderá a utilizarlo también. Ésta es una buena forma de mantener un estado de ánimo positivo ante las situaciones adversas.

* Si tu hijo te cuenta riéndose las malas experiencias de otros niños, como por ejemplo, cuando el profesor regaña a un compañero de clase por no saberse la lección y éste se pone a llorar, o se ríe cuando otros niños se mofan y bromean a costa del profesor o de otro compañero, no debes reforzar ese tipo de sentido del humor malintencionado, aunque a ti también te resulte gracioso. Es más, debes extinguirlo. De lo contrario, cuando llegue a la adolescencia se reirá de los demás para sentirse poderoso y demostrar su liderazgo dentro de la pandilla de amigos. Antes o después sufrirá el efecto bumerán. El que siembra tormentas, recoge tempestades...

* Háblale de los méritos y las hazañas de personas que hacen cosas maravillosas para ayudar a los demás y así fomentarás en él emociones positivas, como la elevación. De este modo, aprenderá a conectar con los sentimientos de los demás y despertará su altruismo y el sentimiento de cooperación. Todo ello redundará en un beneficio social y le hará sentirse mejor persona.

Curiosidades sobre el sentido del humor

Como defienden Carbelo y Jáuregui en uno de sus artículos, el humor sarcástico o cínico que sirve como mecanismo de defensa es menos propicio para adaptarse a situaciones estresantes que las formas más positivas del humor, aquel que denominamos anteriormente como humor bienintencionado o positivo.

También se observa que este humor positivo y bienintencionado mejora nuestra salud psicológica, contribuye a que tengamos una mayor autoestima, y nos ayuda a reducir la ansiedad y la depresión, al reírnos de la vida misma y ser capaces de hacer reír a las personas que nos rodean. Sin embargo, con el humor ofensivo no ocurre lo mismo.

Por otra parte, hay muchas personas que utilizan el sentido del humor para criticarse a sí mismas con el objetivo de hacer reír a los demás. Al utilizar este tipo de humor hiriente contra sí mismas, corren el peligro de que su salud psicológica empeore.

Existen ciertos estudios psicológicos que relacionan el sentido del humor con una mala salud. Su argumentación se basa en que las personas con sentido del humor, al ser más alegres, suelen ser más optimistas, por lo que se desprecupan en exceso de su salud. Además, como habitualmente son personas más osadas, suelen aventurarse a realizar actividades más atrevidas y que comportan mayor riesgo para sus vidas.

Tercera parte

Los puntos fuertes que hay en su vida

Capítulo 6

Cómo descubrir el talento en los niños y reconocer su potencial

Mi querido Billy Elliot

Hugo es un chico excelente que, a sus catorce años, ya ha cumplido una de sus grandes ilusiones: ingresar en el Real Conservatorio Profesional de Danza. Está en quinto curso. Cuando habla sobre la danza, se le iluminan los ojos:

—He hecho ballet clásico y este año me he especializado en danza española. Cada día que pasa estoy más convencido de que la danza es mi vida, no puedo describir lo que siento cuando estoy en un escenario... ¡Nada me hace tan feliz como bailar!

Éstas son las efusivas palabras de un adolescente que hace años descubrió su vocación. Su pasión por la danza le ha costado más de un disgusto y mucho, mucho esfuerzo. Pero eso no le ha impedido luchar por su gran sueño: convertirse en un gran bailarín.

Su historia se remonta a cuando tenía tan sólo cinco añitos. Su madre me cuenta que, de pequeño, como todos los niños, no tenía claro qué actividades le gustaban; por eso, Blanca, como hacen la mayoría de las madres y los padres, apuntó a Hugo a varias actividades extraescolares, entre ellas baloncesto, fútbol, judo y un larguísimo etcétera, pero ninguna parecía interesarle, hasta que por fin se dieron cuenta de que se pasaba el día bailando y decidieron apuntarle a clase de danza para niños.

Cuenta su madre que Hugo a veces llegaba a casa preocupado y un poco «deprimidillo» porque sus amigos le habían insultado; le llamaban «nenaza» porque no jugaba con ellos a fútbol y prefería bailar. Hugo disfrutaba tanto bailando que tenía que hacer oídos sordos a toda clase de comentarios en su barrio.

La madre, ante la incompreensión de su entorno, aconsejaba a su hijo que también participase en otras actividades; así, le animaba a que jugase también a baloncesto, a fútbol y a cualquier otro tipo de deportes y actividades para que compartiese otras aficiones con sus compañeros. Pero, a medida que iba creciendo, Hugo empezaba a tener una sola idea en la cabeza, un sueño: ser un gran bailarín.

En su corta vida no todo ha sido un camino de rosas. Un buen día, Hugo, ante la presión de sus amigos y el «qué dirán», decide dejar el curso de danza porque en el colegio se ríen de él por ir a clases de baile. En este punto, la conversación con su profesora de danza fue clave. Le preguntó qué era lo que más le gustaba hacer en la vida y, sin dudarle ni un segundo, respondió: «¡Bailar!». Entonces, su profesora le dijo algo que sería clave en su decisión:

—Hugo, no tienes por qué echarte atrás y dejar de hacer algo que te gusta tanto, que es tu gran pasión. Bailar no es cosa de chicas. Las chicas y los chicos pueden hacer lo mismo. Un chico puede bailar igual que baila una chica. ¿Sólo por lo que digan los demás vas a dejar de hacer lo que más te gusta? ¿Acaso tienen tanto poder sobre ti? ¿Tienen ellos más poder que las ganas que tú tienes de bailar? ¿Verdad que no? Pues, entonces, no te puedes venir abajo.

Estas palabras fueron suficientes para que Hugo, a sus diez años, se hiciera fuerte ante la presión externa y perseverara en su vocación. Un consejo a tiempo de un buen maestro puede influir casi de forma decisiva en la vida de un niño.

No hay nada más importante que transmitir a un hijo o a un alumno la fortaleza y la seguridad necesarias para que sea capaz de decidir por sí mismo y luchar por sus propios sueños, aunque a veces existan momentos de flaqueza por la incompreensión del entorno. Animarle a vencer dificultades y apoyarle para que consiga sus propósitos e ilusiones es la mejor aportación que padres y maestros pueden hacer para contribuir a la felicidad de los niños.

No lo olvides: es importante que transmitas a los niños que no hay actividades de chicos y actividades de chicas y, sobre todo, no discrimines sus gustos por cuestión de género. ¡Cuidado con los prejuicios!

Blanca me comenta que a Jesús, su marido, le costó un poquito más entenderlo y aceptarlo. Pero que, ahora, ambos están encantados de apoyar a su hijo:

—Lo que más queremos en este mundo es que Hugo sea feliz. Es lo único que nos importa.

Es aquí cuando felicito a estos extraordinarios padres por su más que elogiada actitud y por servir de aliento a su hijo para que continúe luchando por sus sueños.

Perseguir un sueño no es un camino fácil. De hecho, ese esfuerzo es ya parte de la satisfacción de cumplirlo. Toda ilusión requiere un sacrificio, no hay nada que reporte felicidad que sea fácil de conseguir. Es inherente al hecho en sí. De ahí que no todo el mundo pueda lograrlo, sólo aquel que construya ese camino con motivación, ilusión, perseverancia, riesgo, tesón y capacidad de enfrentarse a diferentes desafíos. La omnipresente amenaza del abandono de la actividad puede combatirse con el apoyo incondicional de unos padres que quieren a sus hijos, que confían en ellos y en sus posibilidades.

¿Cómo es un día en la vida de Hugo?

Hugo lleva casi toda la vida haciendo lo que más le gusta.

—Disfruto mucho de lo que hago porque la danza es mi vida, aunque reconozco que es muy duro compaginar las cinco horas en el conservatorio por las mañanas con las cinco horas en el instituto por las tardes, pero no me rindo —confiesa nuestro protagonista.

Una de las cuestiones que más me preocupan sobre la vida de los niños que son intérpretes artísticos es si son respetados sus horarios de descanso. Blanca, su madre, me dice que Hugo tiene los fines de semana para descansar y también tiene a diario casi dos horas para comer y relajarse. Aunque es cierto que estos niños suelen llevar una vida muy organizada y disciplinada, le aconsejo a Blanca que su hijo cuide esas jornadas tan maratónicas. Es decir, que le transmita que debe llevar a cabo de manera estricta la gestión de sus períodos de descanso, tanto físico como intelectual. Esas dos horas que tiene entre sus dos principales actividades, la danza y los estudios, no deben ser aprovechadas para adelantar las tareas para casa, estudiar algún examen o ensayar alguna coreografía. Ese tiempo es exclusivamente para él y para su relajación.

Le pregunto por otro aspecto que me inquieta bastante: quiero saber si Hugo lleva una vida de

adolescente, si se relaciona con sus amigos y si tiene otras actividades de ocio no relacionadas con la danza. Ella me dice que tiene muchos amigos, aunque es cierto que la mayoría están relacionados con el mundo del baile. Le insisto a Blanca sobre la importancia de que Hugo se relacione con otro tipo de amigos y realice actividades de ocio durante el fin de semana diferentes a la danza, como, por ejemplo, ir al cine. Es importante que su hijo lleve una vida lo más acorde posible con la de un adolescente de su edad.

Me interesa conversar con Blanca sobre la explotación profesional de los «niños artistas» por parte de los padres, sin duda un tema polémico y delicado. Su madre asegura que su hijo está en pleno período de formación. Aquí quiero remarcar al lector la diferencia que existe entre el caso de nuestro protagonista y el de otros niños considerados artistas. Hugo es un adolescente que no trabaja profesionalmente ni va de audición en audición para conseguir una retribución económica. Su ilusión y motivación parten de sí mismo, no de unos padres que quieren proyectar en sus hijos sus propias ilusiones y las frustraciones de lo que ellos no pudieron llegar a ser. Incluso hay casos extremos en que el único deseo de los padres es el de ganar dinero con sus hijos. La vida de Hugo se basa en el esfuerzo y en el placer de disfrutar con lo que hace, no en la vida de fantasía, adulación e irrealidad que viven algunos «niños artistas» que son utilizados por sus propios padres, los cuales justifican su actitud argumentando que a esos niños les gusta trabajar y están contentos con lo que hacen: «Me lo pide mi hijo», suelen afirmar.

Me interesa hablar con Jesús, el padre de Hugo, ya que su mujer me confesó que al principio le costaba aceptar que su hijo fuera bailarín. Aunque ahora le apoya en todo momento, quiero saber si le dice lo orgulloso que se siente de él, ya que muchos padres, aunque así lo sienten, no son capaces de transmitírselo a sus hijos como lo hacen las madres, a través de las palabras y los abrazos:

—Desde muy chiquitito, la pasión de mi hijo era el baile, aunque parezca mentira... Me costó aceptarlo porque el hecho de que mi hijo fuese bailarín me chocaba un poquito; aun así, estoy tremendamente orgulloso de él. En varias ocasiones he tenido que aguantar muchas bromas de mis compañeros de profesión, del gremio del taxi. Pero ahora, mis compañeros más queridos han evolucionado y entienden perfectamente la vocación de Hugo.

Le pregunto a Jesús qué es lo que siente cuando ve a su hijo subido a un escenario. Me contesta lo siguiente:

—Me emociono al verlo, y cada día valoro más todas sus cualidades, pero aún más a él como persona.

Es en estos momentos cuando le hago mi pregunta trampa:

—Dices que le valoras, pero... ¿realmente se lo dices a él?

Jesús me contesta como si le hubiera pillado en un renuncio:

—No tantas veces como me gustaría.

Cuando los padres me responden con esta clase de afirmaciones, ya sé lo que significa: que nunca se lo han dicho. Le pregunto a Jesús si estoy en lo cierto y él se echa a reír con la complicidad de quien se sabe descubierto. Justo después, reconoce que nunca le hace saber a su hijo lo que siente. De pronto, me sorprende al ver que Jesús se ha emocionado y tiene los ojos llenos de lágrimas. Me confiesa todo lo que quiere a su hijo y lo orgulloso que está de él. Me promete que, cuando regrese a su casa, repetirá a Hugo esas mismas palabras y se fundirá en un gran abrazo con él.

A los padres, en muchas ocasiones, les cuesta transmitir con palabras el verdadero amor y la admiración que sienten por sus hijos. Aunque, a través de sus conductas, este padre, como hacen muchos otros, reconoce el potencial de su hijo y le motiva, también es necesario verbalizar este apoyo. Los niños necesitan saber lo que los padres sienten por ellos. Éste es, sin duda, el mayor refuerzo y el mejor apoyo que puede tener un hijo, y se convierte en un gran motor de avance y en un punto de seguridad para ellos.

Una cuestión de vital importancia es conocer cómo se plantean Jesús y Blanca el futuro de su hijo. Para saberlo, les animo a contestar las siguientes preguntas:

—¿Tenéis preparadas otras alternativas por si acaso vuestro hijo no pudiese continuar bailando o hacer de la danza su profesión? ¿Habéis pensado en otras posibilidades en cuanto a su futuro profesional?

Jesús me contesta con rotundidad:

—Sí. Lo principal son sus estudios, que tenga una buena base y después, en cuanto a la danza, que llegue hasta donde pueda.

Les recomiendo que dediquen un tiempo a charlar con Hugo sobre otras profesiones por las que también pueda sentirse motivado o que despierten algún interés en él. Habitualmente, a estos adolescentes no les gusta pensar en otras alternativas porque el mero hecho de hablar sobre la posibilidad de no dedicarse a su gran pasión les produce inseguridad e irritación. Es por esta razón que suelen eludir estos temas de conversación.

Antes de despedirme de esta extraordinaria familia, me quedo charlando con Hugo para escuchar de primera mano lo que siente cuando baila:

—La danza es prácticamente mi vida, lo que siento es algo inexplicable, una necesidad de comunicar y emocionar recorre mi cuerpo, e intento siempre dar lo mejor de mí mismo. Me encantaría ser un gran bailarín y llegar a triunfar en algún musical o quizá en el Teatro Real...

Ante estas palabras, sólo me queda desearle la mayor felicidad y mis mejores deseos para su futuro. Le transmito que el verdadero éxito es hacer lo que a uno le gusta.

BLAS, UN NIÑO TORERO

Recuerdo el día que visité la casa de Blas. Sus padres aseguraban que su hijo quería ser torero. Con tan sólo diez años, ya sabía lo que era sufrir en sus propias carnes el revolcón de una vaquilla en una plaza de toros. Al principio pensé que era la ilusión de un niño como la de tantos otros que sueñan con ser toreros, pero en este caso quizá la explicación de su temprana vocación no estaba tanto en la ilusión de Blas como en la de su padre. Cuando acudí a casa de esta familia observé que las paredes estaban empapeladas con fotografías relacionadas con el mundo del toro. Su padre era fotógrafo taurino. Tras una larga conversación, le pedí que fuese sincero conmigo y que me contestara a la siguiente pregunta: «¿Qué pasaría si tu hijo no llegara nunca a ser torero o si, pese a llegar a serlo, no fuese un buen torero?». Con la mano en el corazón me confesó que sería un verdadero disgusto y una gran desilusión en su vida. Que cada uno reflexione...

Cuidado con aquellos padres exageradamente deslumbrados por el talento de sus hijos. Puede más la ilusión que tienen muchos padres de que sus hijos sean famosos que la ilusión de los propios niños. Y en otras ocasiones, puede más el empeño de estos padres para que sus hijos cumplan el sueño que ellos mismos nunca pudieron alcanzar.

¿Cómo son los niños con talento?

Hoy en día sabemos que los niños y adolescentes que consideramos potencialmente

talentosos...

* **Sobresalen en el desarrollo de una habilidad o una competencia.** Es algo que siempre han sabido hacer, que, de forma natural, se les ha dado bien. Por ejemplo, bailar, como le ocurría a Hugo.

* **Desarrollan esa habilidad fácilmente, de forma rápida, sin apenas esfuerzo y desde una edad muy temprana.** En ocasiones puede que se tarde mucho tiempo en descubrir esa destreza pero cuando se descubre, da la sensación de que es algo que siempre ha estado ahí aunque hasta ese momento no se sabía o no se había tenido la posibilidad de desarrollarlo. Por ejemplo, un niño puede tener un buen oído musical, pero hasta que sus padres no le apuntan a clases de guitarra o de piano no tiene la posibilidad de desarrollar el gran talento que esconde.

* **Manifiestan su habilidad de una manera regular y estable.** Tienen sensación de dominio. Cuando se proponen llevar a cabo esa actividad que dominan, como por ejemplo jugar al tenis, tienen ciertas garantías de que lo van a hacer bien, aunque un día ganen un partido y otro día lo pierdan. Es decir, saben que no es un hecho al azar, ni un éxito aislado de algo que les sale bien tan sólo una vez.

* **Tienen una gran cantidad de recursos personales** para llevar a cabo esa actividad. Saben sortear las dificultades, tolerar la frustración, marcarse una disciplina, y conocer el sacrificio y la renuncia que supone aprender de forma óptima esa habilidad o competencia. En general, poseen una gran flexibilidad mental.

* **Les proporciona un gran placer y satisfacción.** Habitualmente está asociado a la facilidad; es decir, cuando lo hacen, lo hacen bien y sienten que lo dominan, que no les consume toda su energía. Se produce en ellos una sensación de «subidón». Pero el talento hay que trabajarlo y eso sí requiere verdadero esfuerzo, constancia y tesón.

* **Obtienen reconocimiento.** El entorno es capaz de percibirlo y apreciarlo. El talento suele ser reconocido por los demás. Cuántas veces hemos dicho de nuestros amigos o familiares, una vez ya son adultos...

* «Mi primo Juan, que es mecánico de aviones, de pequeño ya era un “manitas” que destripaba todo tipo de aparatos: de música, de radio, el despertador, con el objetivo de arreglarlos, ¡ya apuntaba maneras!»

* «Mi amigo Félix, “el veterinario”, según me contaba su madre, se pasaba todos los veranos en el pueblo sin salir de las granjas de los vecinos y siempre rodeado de animales.»

* «Mi sobrina, que es psicóloga de profesión, de pequeña siempre solía ayudar a todo el que lo necesitaba. Ahora coordina una ONG.»

Acabamos de ver casos en los que las habilidades de las personas han sido potenciadas por sus padres y por el entorno, y han conseguido desarrollarlas en la edad adulta para hacer de ellas su profesión. Una profesión de la que disfrutaban.

Pero también existen otros casos, como el que me comentaba una madre a la salida del colegio: de pequeña, le encantaba dibujar y se pasaba horas y horas pintando. Pero como había otro hermano en su familia que destacaba en esa faceta hasta el punto en que le habían puesto el apodo de «Picasso», nunca se vio con las fuerzas ni las ganas suficientes para dar rienda suelta a esa habilidad, quizá porque pensaba que no había hueco para ella ni se lo reconocerían.

Entonces, ¿cómo puedo reconocer su talento?

Considero que es igual de importante observar y potenciar las cualidades y habilidades artísticas de nuestros hijos como cualquier otra característica personal no relacionada con las artes. Así, a medida que crezcan, podrán desarrollar aquello que se les dé bien, descubrir lo que más les gusta e incluso hacer de aquello con lo que disfrutaban su profesión. Todo ello dará sentido a sus vidas. Descubrir pronto lo que nos gusta e intentar desarrollarlo es el mejor antídoto contra la insatisfacción que nos produce elegir un trabajo u oficio que no es de nuestro agrado. Siempre estamos a tiempo de cambiar, aunque ello suponga mucho esfuerzo y una gran dosis de riesgo para nuestras vidas.

Cuando de niños se nos estimula el talento, descubrimos lo que nos gusta y vivimos experiencias satisfactorias por ello, por eso tenemos la fortuna de conocer bien la sensación que se siente al hacer algo que nos gusta de verdad y que es reconocido por los demás. Al hacernos mayores buscaremos esa sensación, dejaremos de conformarnos con cualquier cosa y huiremos de aquello que nos produce insatisfacción. Haber comprobado el placer que nos proporciona la ejecución de ciertas habilidades y la realización de algunas otras actividades dará pie a una búsqueda de la satisfacción en aquello a lo que nos dediquemos. De esta forma, podremos apostar por formarnos en otras profesiones, cambiar de trabajo cuando éste ya no nos satisfaga, y dejar de perpetuar la tortura que supone trabajar en lo que a uno no le gusta. Evitar el conformismo o compaginar un trabajo escasamente motivador con alguna actividad gratificante puede proporcionar enormes momentos de felicidad.

Es de vital importancia que padres y, posteriormente, maestros y profesores potencien en los niños no sólo sus habilidades y aptitudes, sino que motiven también su interés por todo lo que les rodea para progresar y mantener el interés natural a la hora de desarrollar su talento. Hemos de tener en cuenta que para desarrollar un talento no basta con realizar una actividad correctamente, sino que el niño tendrá que saber enfrentarse a múltiples dificultades, mantener un esfuerzo constante, aprender a tolerar la frustración, y saber lo que supone el sacrificio y, en muchas ocasiones, la renuncia (como le pasaba a Hugo, nuestro «Billy Elliot»). También los padres tendrán que intentar que su hijo se relacione socialmente de forma adecuada para que disfrute con sus amigos y pueda disponer de tiempo de ocio. Orientar esa actividad no sólo al esfuerzo y al trabajo, sino también a lograr que el niño o adolescente lo asocie con algo lúdico es esencial. Ayudarlos en este sentido influirá en la continuación de la actividad o en el abandono de la misma.

Debemos saber que el contexto cultural en el que el niño se desarrolla, así como el entorno social en el que crece, influyen en la evolución y potenciación de su talento. Seguramente, si Mozart hubiese crecido en Etiopía, no habría tenido la misma formación, ni las mismas oportunidades para desarrollar su talento de las que dispuso en su ciudad natal, Salzburgo (Austria).

Ejercicio práctico: Descubre el talento y las capacidades de tu hijo

Observar ciertas características personales de tu hijo puede ayudarte a reconocer su potencial y, por qué no, puede servirte de guía a la hora de elegir aquellas actividades en las que se pueda sentir cómodo, aquellas que se le den bien, se ajusten a su personalidad y, sobre todo, aquellas de las que podrá disfrutar.

Marce, de entre las características personales que se muestran a continuación, aquellas que reconozcas en tu hijo:

Se muestra muy inquieto y activo. Logra contagiar a los demás su entusiasmo ya que su gran

poder de convocatoria hace que los demás participen en las actividades que propone.

Es flexible. Se adapta a diferentes situaciones con enorme facilidad.

Es minucioso. Tiene una excesiva apetencia por los detalles.

Tiene paciencia. Se toma su tiempo para hacer las cosas bien y verificarlas.

Centra toda su atención hasta lograr lo que se propone.

Sabe organizarse. Realiza varias tareas a la vez para optimizar el resultado.

Le gusta mandar. Muestra su liderazgo y los demás confían en su criterio.

Suele mostrarse optimista y positivo ante la vida. Destaca por su racionalidad y lucidez.

Destaca por su gran sentido de la responsabilidad. Le gusta cumplir aquello en lo que se compromete. Es honesto, íntegro y leal.

Es buen comunicador. Seduce al que escucha cuando cuenta las cosas.

Es convincente al hablar. Con el poder de la palabra lleva a los demás a su terreno.

Trata de ayudar a los demás. Muestra empatía comprendiendo los sentimientos de los otros, pero sin dejarse desbordar por las emociones.

Es competitivo. Intenta hacer las cosas mejor que los demás. Suele comparar sus resultados con los de los demás. Su motivación está en ganar al otro.

Sabe apoyar a los demás ayudándoles a progresar.

Sabe sacar el mejor partido a cualquier situación. Donde los demás ven crisis, él ve una buena oportunidad.

Se anticipa a lo que puede suceder. Posee una gran visión de futuro.

Es creativo, original. Posee una visión de las cosas bastante novedosa. Juega con las ideas. Prueba y prueba... Y vuelve a probar... Su frase estrella es: «¿Qué pasaría si...?».

Es conciliador. Intenta integrar a todos los demás y poner paz en los conflictos.

Siempre tiene una estrategia.

Es curioso. Le gusta aprender y saber más.

Está convencido de conseguir sus objetivos. Es inmune a la crítica. No se paraliza ante el desánimo de los demás. Posee una gran confianza en sí mismo y una gran tenacidad. Su lema: «Sólo sé una cosa..., aunque todavía no sé cómo lo voy a conseguir».

Añade a esta lista aquellas características de su personalidad que consideres importantes para completarla. Para ello, puede ser de utilidad que preguntes a otras personas significativas para ti como sus abuelos, maestros o amigos, los puntos fuertes que perciben y aprecian de tu hijo.

Cómo elegir sus actividades extraescolares

Muchos padres se estujan el cerebro a la hora de decidir a qué actividad apuntar a sus hijos. Van probando suerte y mareando a sus hijos, los cambian de actividad continuamente sin lograr que éstos se entusiasmen demasiado o logren acabar lo que han empezado.

He visto madres y padres derrochar toda su energía en llevar a sus hijos a clases de *paddle*, tenis, pintura, inglés, interpretación, guitarra, cocina..., hasta a talleres de creatividad. Tal es el estrés al que están sometidos estos abnegados padres que algunos han llegado incluso a perder los

zapatos en la carrera, otros a dejar el coche sin freno de mano, e incluso alguno a olvidarse a otro de sus hijos en otra actividad. En definitiva, un sinfín de esfuerzos, los que hacen los padres por sus retoños.

Recuerdo una madre empeñada en apuntar a su hija a clases de piano porque le habían dicho que a los niños que tocan este hermoso instrumento se les dan bien las matemáticas, aprenden disciplina y también, por qué no decirlo, entre sus amistades estaba muy bien visto. La niña llegó a tocar bien el piano, pero cuando creció me confesó que nunca llegó a sentir ningún entusiasmo por la música. El lector se podrá imaginar qué instrumento musical toca en la actualidad, ¿verdad? Efectivamente, «ninguno», «nada de nada», *res de res, nothing of nothing*. Esta niña, como le ha pasado a muchos otros, aborreció lo que le imponían y se desmotivó porque la elección de su actividad fue producto de la decisión de unos padres ambiciosos.

A los niños, comenzar una actividad por la que no sienten interés ni motivación alguna, lo único que les proporciona es desánimo. Empezar y dejar sin acabar varias actividades a lo largo del año escolar los deja con una extraña sensación de que nada los satisface y, lo peor de todo, alimenta en su interior la creencia de que no hay nada que se les dé bien. Muchos niños miran a su alrededor con envidia a otros que disfrutaban con lo que hacen. Además, cabe añadir a esta cadena de desgracias el enfado de unos padres que culpan a sus hijos por el fracaso que ellos mismos han provocado. Todo ello bajo la atónita mirada de incompreensión de unos niños incapaces de saber lo que les pasa a sus padres. Vamos, un disgusto familiar en toda regla que, creedme si os digo, se podría haber evitado.

El primer paso para elegir una actividad en la que tu hijo desarrolle sus capacidades y aptitudes y, por su puesto, logre disfrutar de ella, no es elegir la que te gustaría a ti que hiciese, ni una que esté socialmente aceptada, ni siquiera la que te iría mejor para disfrutarla con toda la familia (que también sería una buena idea). La elección viene determinada por algo mucho más sencillo: intentar descubrir lo que más le gusta y lo que se le da mejor a tu hijo.

Centrarte en sus puntos fuertes más que intentar cambiar sus puntos débiles y superar sus carencias es un buen método para no frenar su evolución. Si recordamos a Sebastián, el protagonista del tercer capítulo de este libro, reconoceríamos en él a un niño creativo, perseverante, con un gran derroche de imaginación y una gran sensibilidad a la hora de escribir. Pero su padre valoraba otro tipo de cualidades, competencias y habilidades deportivas y en los estudios que no se correspondían con las características personales de su hijo. Esto le mermaba la autoestima a Sebastián, porque no se sentía valorado ni aceptado de la misma forma que lo estaban sus hermanos, que sí cumplían las expectativas de su padre. Era la historia de un niño del que emanaba talento en la escritura y pasión por el teatro a borbotones, pero al que su padre nunca le había regalado un libro, sólo un montón de balones de fútbol y raquetas que el niño apenas había llegado a estrenar. En este caso, la forma natural de encarar la situación hubiera sido apuntarle a clases de escritura o teatro para niños. La actuación de los padres puede llegar a inhibir y enmascarar el verdadero talento de los hijos.

Tampoco conviene apuntar por apuntar a tu hijo a cualquier actividad para mantenerlo ocupado. Proporciónale ideas y alternativas para que piense y elija lo que más le gusta, o lo que más se ajusta a él, pero sobre todo no te precipites porque el turno gratuito para apuntarle a las actividades extraescolares de tu municipio esté a punto de finalizar. Y ojo con tratar de llenar todos los huecos libres de las tardes de tus hijos con el único objetivo de tenerle entretenido

mientras tú trabajas. A veces me encuentro con niños estresados porque tienen las mismas agendas de ejecutivo que sus padres.

¿Qué es la creatividad?

Los niños son creativos por naturaleza. Pero no sólo los niños, todos, absolutamente todos en algún momento hemos tenido que inventar o crear alguna solución ante un problema concreto, y esto ya forma parte de la creatividad. Si nos preguntasen a cualquiera de nosotros «¿Qué es la creatividad?», seguramente responderíamos algo parecido a esto: «Es aquello que está presente en los pintores, músicos, actores y que se manifiesta a través de sus creaciones artísticas». Es decir, solemos pensar fundamentalmente en artistas, aunque algunas personas también ven estas cualidades en inventores o científicos, algunos de reconocido prestigio, que poseen ese don. Pero esto no es del todo correcto. La creatividad es algo muy diferente.

De la creatividad podemos decir que...

* Está al alcance de todos. Aunque las personas creativas que son reconocidas por sus grandes obras han potenciado dicha capacidad más que los demás.

* Se puede estimular y desarrollar, es decir, se puede aprender.

* Nos permite crear múltiples posibilidades y soluciones que nos sirven para adaptarnos a nuestro entorno y sobrevivir en él.

La creatividad no es exclusiva de los artistas ni de los científicos, como he apuntado antes, sino de cualquiera que sea capaz de crear un resultado o una solución original y novedosa. Por ejemplo, ¿quién no ha sido capaz alguna vez de idear un plan? ¿Quién no ha sido ingenioso alguna vez? Tal vez mientras cocinas, o cuando te inventas un cuento para tus hijos. Lo único que diferencia a los artistas del resto de los mortales es que han desarrollado un poco más esa capacidad. Para ser considerado como una persona creativa no es necesario que la humanidad se ponga a tus pies para alabarte por tu genial idea, todo lo contrario, cualquiera de nosotros en algún momento hemos generado alguna una idea o hemos dado con una solución novedosa que ha servido para solucionar algún problema, grande o pequeño.

El niño creativo

Un niño creativo es capaz de generar resultados novedosos y originales en algún momento de su vida y sobre cualquier tema de su interés. Para «crear» no tenemos por qué disponer de características excepcionales, sino de características personales como las que señalo a continuación y que suelen ser comunes en aquellos niños a los que se les deja expandir su creatividad.

Los niños o adolescentes creativos suelen ser inconformistas y poco convencionales, asumen riesgos, y se muestran constantes y perseverantes en sus quehaceres cotidianos. Tienen un pensamiento flexible, por lo que pueden abordar un mismo problema desde diferentes puntos de vista y detectar matices donde otros no los ven. Asimismo, muestran una notable capacidad para generar alternativas novedosas.

Estos niños poseen una gran capacidad de abstracción y dominan conocimientos muy concretos de aquellas materias que despiertan su interés.

Son independientes, dan rienda suelta a su libertad de expresión, y se muestran inmunes a las presiones externas. No se someten a las presiones de su grupo, y apenas se preocupan por lo que opinen de ellos los demás.

Los niños creativos son imaginativos y espontáneos. No suelen aburrirse y viven con más

satisfacción y entusiasmo las experiencias cotidianas, es decir, lo que les ocurre, cómo hacen las tareas, cómo se divierten, cómo solucionan sus conflictos, cómo participan de las actividades, cómo llevan a cabo sus rutinas, cómo se comportan con sus amigos, cómo se visten, etcétera. Podríamos decir que su vida es más estimulante y menos rutinaria que la de los demás, ya que se encuentran con más facilidad ante experiencias y situaciones inesperadas sin que éstas les generen estrés. Y no sólo eso, sino que, además, disfrutan de ello.

Si mi hijo no va a ser Dalí, ¿para qué desarrollar su creatividad?

La creatividad es una cuestión de grado. Constantemente descubrimos nuevos matices, inventamos proyectos novedosos, probamos con formas alternativas de hacer las cosas, o asociamos unas ideas con otras, generando así nuevas posibilidades. Aunque me repita, quiero dejar claro que la creatividad no sólo se refiere a lo artístico o al pensamiento científico de los grandes descubridores. Es una capacidad que todos poseemos en mayor o menor grado y que, además, puede ayudarnos a evitar el sufrimiento. Pero ¿de qué modo puede la creatividad paliar nuestras angustias?

Ser capaz de generar varias alternativas de pensamiento ante un problema determinado y no quedarnos atrapados ni empecinados en una única solución, sin duda es un acto de creatividad. Si, por el contrario, nuestra capacidad de generar soluciones es limitada y tan sólo nos planteamos una alternativa que, para colmo, es la peor posible, esto hará que nos quedemos atrapados en la obsesión y suframos. Como podéis apreciar, la creatividad tiene mucho que ver con la felicidad.

A lo largo de todos estos años, realizando tratamiento psicológico para adultos he escuchado a menudo frases como: «Mi vida no tiene sentido», «¿Qué puedo hacer, si me ha dejado mi pareja?», «Nunca encontraré trabajo, con lo que me costó conseguir éste» o «¿Qué voy a hacer con mi vida y la de mi familia?». El denominador común de todas estas personas es que se encontraban atrapadas en la cárcel de su único pensamiento y eso les hacía ver sus vidas y su futuro de una forma bastante desesperanzadora. Pensar así les provocaba un bloqueo y les impedía plantearse otras opciones posibles. Pero si los psicólogos les ayudamos a crear otras alternativas que se ajusten más a la realidad, esto favorecerá que actúen frente a sus problemas.

Recuerdo el caso de Victoria, una mujer de cuarenta y siete años que se había quedado en paro y tenía pensamientos como los que acabo de describir. Para ayudarla a salir de la espiral de su pensamiento obsesivo, le hice la siguiente pregunta:

—¿Qué pruebas tienes para pensar que «jamás» en la vida volverás a trabajar?

Ella misma, impactada, fue incapaz de darme un solo argumento racional que sostuviera semejante aseveración. Me dijo:

—Hombre, «jamás», «jamás»..., tampoco es eso.

A partir de ahí la animé para que generase, a modo de «lluvia de ideas», varias alternativas en contra de esa suposición tan catastrófica. Victoria pudo desbancar aquellos pensamientos tan extremos y negativos que no se ajustaban a la realidad. De hecho, acabó generando otras posibilidades más racionales y positivas sobre su vida, como por ejemplo, que los cuatro años que llevaba en el mismo puesto de trabajo ampliaban su experiencia laboral y, por tanto, mejoraban considerablemente su currículum. Eso aumentaba la probabilidad de encontrar un trabajo, y le hacía percibirse a sí misma como válida, segura de sí misma y más optimista a la hora de salir a buscar empleo.

Otro caso digno de mención es lo que les suele ocurrir a las personas con déficit en

habilidades sociales. Existe en ellas una distorsión cognitiva llamada «lectura de pensamiento». Es decir, estas personas tienden a suponer lo que piensan los demás sin comprobarlo. Un buen ejemplo de ello es cuando alguien dice: «Ha pasado por mi lado y no me ha saludado: no le caigo bien. Por eso me ha ignorado». En estos casos, los psicólogos utilizamos la misma técnica que he usado con Victoria, llamada «debate cognitivo», que ayuda a los pacientes a generar un sinnúmero de posibilidades y alternativas a esa rígida forma de pensar, como por ejemplo que ese compañero no los haya visto, que no vea bien de lejos, que estuviera absorto en sus propios pensamientos y eso le impedía reconocerlos, etcétera. Interpretar lo que hacen los demás desde una única perspectiva, habitualmente catastrófica y negativa, no contribuye a tener relaciones personales y de pareja satisfactorias. Intentar valorar otros puntos de vista y reflexionar huyendo del pensamiento automático favorecerá la comunicación y, con ella, una adaptación satisfactoria a nuestro entorno. Una vez más, queda patente que la creatividad nos ayuda a construir una vida mejor.

Dos situaciones muy parecidas y a la vez muy diferentes...

Héctor, un niño «poco creativo», me dice que no le han dejado jugar en el colegio. A continuación, transcribo sus pensamientos:

1 «Les caigo mal.» Su explicación se basa en una única opción, que suele ser la más negativa de todas las posibles, aquella en la que sale peor parado. Eso hará que al día siguiente no lo intente de nuevo, que desista en su empeño. Si reproduce este comportamiento como pauta a lo largo de su vida, se reducirá el número de oportunidades para poder disfrutar. Y es que si esto lo hace de pequeño..., ¿qué no hará cuando sea mayor? Tenderá a generalizarlo a otras áreas y situaciones (trabajo, amistades, pareja, vecinos, etcétera).

Sara, una adolescente «creativa» me dice que no le han dejado jugar al baloncesto en el parque, pero ella ha pensado:

1 «Ya eran cinco en el equipo.»

2 «Se lo han prometido a otra chica que va a venir ahora.»

3 «Somos mucha gente y yo no soy la única que quiere jugar.»

4 «Hay chicas que juegan igual de bien que yo, no siempre tienen por qué elegirme a mí puesto que todas tienen el mismo derecho a jugar que yo. Por eso si no me escogen no tiene por qué deberse a que no valgo o a que no caiga bien. ¡Otra vez será!»

Sara, esta reflexiva adolescente, ha conseguido elaborar por lo menos cuatro pensamientos alternativos, lo cual le ayuda a no sufrir tanto como hace Héctor, nuestro protagonista anterior. Sara deja abiertas varias posibilidades sin cerrarse puertas para la próxima vez, y lo que es mejor, permite que su autoestima quede intacta. ¡Esto también es un ejercicio de creatividad! Así que, padres del mundo, ¡dedicad cinco minutos al día a ayudar a vuestros hijos a generar multitud de alternativas sobre su forma de pensar!

Enseña a tus hijos a mejorar su creatividad ante la vida

Cuando te encuentres con tu hijo ante alguna situación que requiera una solución, párate a pensar unos minutos y ayúdale a que genere por sí mismo múltiples posibilidades y alternativas. En principio todas valen, por descabelladas que parezcan. Después, pídele que elija, entre todas, la que considera que es mejor. Si no es capaz de elegir, guíalo.

A continuación te ofrezco algunos ejemplos:

* Si el metro está cerrado, ¿qué podemos hacer?

* Si tu chándal está en el cesto de la ropa sucia, ¿qué puedes hacer para no perderte el partido de fútbol de mañana?

* Si se te ha olvidado el cuaderno en casa, ¿cómo vas a solucionar el problema con tu profesora?

Alentarles a que piensen por sí mismos en vez de resolverles la papeleta les ayudará a crear y generar diferentes alternativas para solucionar sus pequeños o grandes problemas.

De hecho, en muchas profesiones y en muchas empresas, se utilizan técnicas para fomentar la creatividad, como la llamada *brainstorming* o «lluvia de ideas»: proponer el mayor número de ideas y opciones posponiendo la valoración de éstas para mejorar los resultados.

Cómo fomentar su creatividad

Estimular la creatividad de nuestros hijos puede ser sencillo, basta con dejarles cierta libertad de expresión, siempre y cuando no se hagan daño a sí mismos ni a los demás. Pero lo que quizá es más complicado, y es algo que hacemos habitualmente sin darnos cuenta, es frenar y limitar el desarrollo de su creatividad.

Para unos padres estresados por sus múltiples obligaciones y compromisos, es más fácil dar órdenes a su hijo que dejar que experimente por sí mismo. Así, en vez de esperar unos minutos hasta que termine de pintar, o un ratito más para que juegue en el baño, se ponga el pijama y se acueste, los padres deciden hacer las cosas ellos mismos para disponer de ese tiempo de tranquilidad. En muchas ocasiones encontramos a padres capaces de acabar de colorear el dibujo de su hijo, y hasta de suplantarles a la hora de firmar con el nombre de su pequeño esa maravillosa creación, dar dos palmadas al aire y decir: «¡Qué bien, qué bonito lo has dejado! ¡Venga, a la cama!». También, en muchos casos, deciden vestirlos y combinar los colores de su ropa ellos mismos ante la amenaza de perder el autobús del colegio si se demoran. También escuchamos instrucciones como: «¡No hagas esto... Que te manchas!», con el consiguiente mensaje implícito: «Ve al cumpleaños de tu amigo, pásatelo muy bien pero quédate sentado en el sofá. Ya verás como disfrutas dejando intacto este conjunto de pantalón y camisa tan bonito que estrenas hoy». La bendita explicación que me da esta madre es: «Luego, a quien le toca lavar la ropa siempre es a mí». Y como éstos, tantos y tantos ejemplos...

Otras veces decimos a nuestros hijos: «¡Así no!», transmitiendo que todo está regido por unas reglas de las que no es posible salir. Cuando, por ejemplo, les da por intentar arreglar algún aparato que no funciona, les decimos: «¿Qué haces? ¡Déjalo, que lo vas a estropear!». Y yo me pregunto: ¿y qué más da, si ya está roto...?

Indudablemente, en la vida hay reglas y rutinas, pero toda tu vida no puede ser una regla o una rutina. Si les permites explorar no sólo serán creativos artísticamente, sino que su mente estará predispuesta a generar nuevas alternativas en su vida, probarán criterios e ideas propios que les servirán para resolver numerosos conflictos y llevar una vida más flexible y, por tanto, con más capacidad de adaptación.

¿Cuántas personas carecen de la seguridad suficiente para arriesgarse a probar otras formas de actuar? ¿Cuántas personas, en las reuniones de trabajo, se muestran incapaces de aportar las ideas que están mascullando, y se inhiben de compartirlas porque piensan que, si lo hacen, los demás pensarán que sólo dicen tonterías? Por eso, es fundamental dar a tus hijos confianza y seguridad a la hora de elaborar nuevas ideas y nuevas formas de descubrir el mundo.

No lo olvides: en ocasiones, no hay nada mejor que permitirles explorar su entorno, siempre y

cuando no sea destructivo para ellos mismos ni para los demás. Si no, estaremos impidiendo el desarrollo de su imaginación.

A veces no es tan importante hacer cosas para desarrollar su creatividad como no interferir ante su curiosidad y frenarla. Muchas veces las personas repiten el modelo educativo de sus propios padres y abuelos. Es importante permitir y fomentar la apertura de pensamiento y el desarrollo de las habilidades de los niños. Dale permiso para hacer cosas que satisfagan su curiosidad, déjale conjuntarse la ropa por sí mismo, mezclar comida, colorear los dibujos aunque los colores que elija no se correspondan con la realidad (¡el mar no siempre tiene por qué ser azul ni el sol amarillo!). Ayúdale a saltarse algunos convencionalismos, ¡no pasa nada!

Preséntale juegos de construcción, o proponle que haga manualidades con objetos que ya tengas en casa, deja que se disfrace e incluso que se maquille, léele cuentos, ayúdale en la lectura de sus primeros libros. Acude con tu hijo a un museo, a algún concierto, a espectáculos de danza o a alguna obra de teatro. Intenta abrir un mundo de posibilidades para que admiren y valoren el arte. Así, a lo largo de su adolescencia, su ocio no estará restringido y cuando sea mayor tendrá más opciones que las de ir «de bar en bar».

Recuerda: lo único que impide desarrollar la creatividad es pensar que uno no puede cultivarla. Confundimos el concepto «creatividad» pensando que si no obtenemos un resultado creativo a la primera, entonces no somos creativos. Este pensamiento impide que perseveremos en nuestros intentos. El talento conlleva procesos de aprendizaje y de esfuerzo.

¡Qué disgusto! Mi hijo no quiere seguir estudiando

¿Qué harías si tu hijo decidiera dejar los estudios a los dieciséis años? Julián es el padre de Álvaro, es ganadero, nunca tuvo la oportunidad de estudiar y tiene muy claro que no quiere que su hijo siga sus pasos. Le gustaría que Álvaro estudiase.

Lamentablemente, el número de chicos y chicas que abandonan los estudios es muy elevado. Álvaro tiene dieciséis años y, como él dice, se ha tomado un año sabático. Ha dejado los estudios y ha tomado la decisión de ponerse a trabajar en la granja de sus padres. Ellos están muy disgustados. Les hubiera gustado que su hijo siguiera con los estudios. Ése es precisamente el motivo de su consulta.

Me reúno con ellos en su granja, está situada en pleno campo, rodeada de hermosos animales de todo tipo: caballos, cabras, ovejas, gallinas..., un lugar envidiable en plena naturaleza que a cualquiera le gustaría disfrutar, si no fuera, como dice Julián, por la dureza del oficio de ganadero. Él define así su profesión: «Éste es un trabajo al cual tienes que dedicar todos los días del año, de día y de noche, sin descanso».

Mi objetivo es analizar qué es lo que ha fallado para acabar generando ese desinterés de Álvaro por continuar con sus estudios, así como intentar ayudar a sus padres a reconducir la situación y motivar a su hijo. Veamos si soy capaz de darles motivos suficientes, tanto a Álvaro como a sus padres, para que este año sea sólo un punto y seguido en su formación.

Sonia, la madre de Álvaro, me confiesa que ella había observado que su hijo, según sus propias palabras, «no daba un palo al agua», y que no tenía interés alguno por los estudios. Me cuenta que su hijo le decía: «Mamá, no gastes el dinero inútilmente, ¿para qué vas a comprarme los libros de texto si yo no pienso estudiar?». Cuando los padres me cuentan que sus hijos quieren abandonar los estudios, les hago una pregunta que, para mí, es básica: «¿Qué hacéis vosotros para motivar a vuestro hijo?». ¿Cuáles son las estrategias para tratar de convencerlos para que

continúen con su formación? Concretamente, pregunto a Sonia y Julián qué han hecho para animar a su hijo cuando éste empezaba a suspender y a dejar los libros a un lado. Julián me responde con la sinceridad de un padre que cree que ha hecho las cosas bien: «Pues... Yo le comparaba con otros chicos, le decía: “Mira, Álvaro, tú has suspendido seis asignaturas y tu amigo sólo ha suspendido una...”. Pues no le he puesto ejemplos ni nada de chicos que son mejores que él en los estudios...». A continuación, le respondo con la siguiente reflexión: «Julián, ¿tú crees que poner a los demás chicos como ejemplo es efectivo? Ten en cuenta que en las comparaciones uno suele salir perdiendo». Le explico que, en este caso, Álvaro se siente inferior al ser comparado con otros chicos que consiguen sus propósitos. Le pregunto si cree que comparar a su hijo con sus amigos es una estrategia eficaz. Julián me responde dubitativo y reconoce que quizá pudo haber perjudicado a su hijo: «Sí, seguramente no hice bien comparándolo con otros chicos, pero es que yo no sabía cómo espabilarlo...».

Para asegurarme de que había entendido lo que le estaba diciendo le puse un ejemplo que estaba segura que iba a entender: «Julián, imagina que para motivarte a ser más emprendedor alguien importante para ti y a quien estimas muchísimo te dice que te fijas en lo que hacen todos tus vecinos y después te suelta las siguientes perlas: “¡Son mejores ganaderos que tú!, ¡tienen una granja mejor que la tuya!, ¡aprende de ellos!”. Seguramente, eso no te gustaría y, lejos de motivarte, probablemente te desanimaría aún más, ¿verdad?». Al ver su gesto pude corroborar que había entendido que ésa no era la mejor estrategia.

No lo olvides: comparar no es motivar.

Julián me dice que sus dos estrategias son: compararle, que hemos visto que nunca es eficaz, y la otra es decirle constantemente que se ponga a estudiar. Les comento que sé que están hartos de decirle que estudie. Pero quiero aclarar que no basta con la palabra, con ser insistentes y machacones. Hace falta algo más: actuar.

Álvaro tiene que sentir que sus padres están implicados verdaderamente en su formación. Una manera de demostrarlo sería revisar lo que ha estudiado y acudir al colegio o al instituto para hablar con el tutor o la tutora y así comprobar la evolución de su hijo. Habitualmente, en las familias en las que existe la doble figura padre-madre se suele dejar esa responsabilidad a las madres, pero a ellas solas, como le pasa a Sonia, les cuesta tirar del carro. Por eso, les transmito que si Álvaro ve que su padre muestra un especial interés, y tanto su madre como su padre se preocupan conjuntamente y actúan al unísono, entonces este «adolescente perdido» percibirá que continuar con sus estudios es realmente importante para su futuro.

Julián me dice que nunca ha ido a hablar con la tutora de su hijo ni con ningún profesor y que ni él ni su mujer le han revisado nunca las tareas. Le recalco que si él no pone interés, Álvaro pensará que da igual estudiar o no. Con este descuido de su responsabilidad como padre le está demostrando que estudiar y supervisar su evolución como estudiante no es importante. Julián me confiesa que ojalá hubiera puesto más interés y así hubieran hecho más fuerza juntos. Le digo que todavía está a tiempo y que nunca se debe dar nada por perdido. Le propongo que concierten una cita con la tutora de su hijo para ver qué itinerario formativo podría seguir Álvaro que se ajustara a sus preferencias y a su vocación. Deberían orientarlo laboralmente hacia profesiones relacionadas con el campo o la naturaleza o incluso hacia estudios en los que se forme para saber cómo gestionar una granja. Esto será un aliciente para continuar en el sistema educativo. Les pido este compromiso y ellos lo aceptan encantados.

Otra estrategia que utilizaban para que Álvaro estudiase era castigarlo con no dejarle salir o impedirle jugar a la videoconsola cuando no hacía los deberes o no estudiaba para un examen. Les pregunto si son firmes y mantienen los castigos. Categóricamente me responden con un «No». Me comentan que, las veces que le han castigado, Álvaro, con cara de no haber roto nunca un plato, les dice: «Papá, mamá..., no seáis así... Dejadme salir. Si no quiero estudiar..., y además no tengo deberes para mañana». Ante la poca voluntad de Álvaro para ponerse a estudiar, Sonia y Julián confiesan que se ablandaban y le levantaban el castigo. Ambos asumen que no están haciéndolo del todo bien, en sus propias palabras: «Lo hacemos mal porque lo suyo sería ser más duros y más serios», pero no les sale actuar con firmeza. Admiten que, seguramente, una opción sería decirle a su hijo: «Tú no sales porque estás castigado, y se acabó», pero no son capaces de hacerlo y terminan dejándolo por imposible.

Les aconsejo un cambio de actitud inmediato, y es que si no cumple con sus obligaciones y compromisos no pueden permitirle todos los caprichos. El mejor intercambio es aquel que es proporcionado entre el esfuerzo que realizan los hijos y las recompensas que les proporcionan los padres. Un niño o un adolescente no puede tener todos los derechos y ninguna obligación.

Pero como a mí no me gusta utilizar los castigos como herramienta educativa para desarrollar la motivación intrínseca de los niños con el objetivo de lograr que se pongan a estudiar, les comunico que quiero hablar con Álvaro. Voy a intentar llevar a cabo una estrategia directamente con él, ahora que ya he conseguido el firme compromiso por parte de sus padres de implicarse en el futuro de Álvaro.

¿Qué le gusta a Álvaro? ¿Y qué sabe hacer?

Álvaro me dice que sólo se va a tomar un año de descanso, pero le pregunto si realmente va a ser un año sabático o ya va a tirar la toalla definitivamente. Me responde: «Seguramente no voy a abandonar los estudios de forma radical. Me gusta la ganadería, también me gustaría ser bombero o guarda forestal».

Llegados a este punto, me interesa que Álvaro hable con un veterinario amigo de su familia que es quien atiende a sus animales y que ha conseguido aunar el amor por los animales con los estudios. Este agradable e inteligente veterinario le expone unas ideas muy interesantes: «Yo creo que el campo no tiene por qué estar reñido con los estudios. Los estudios son necesarios en todas las facetas de la vida. Puedo asegurarte, por mi propia experiencia, que los ganaderos más eficientes y más competentes con los que he trabajado son aquellos que han tenido la fortuna de haber estudiado».

Cuando un adolescente está desmotivado, siempre intento que los padres busquen y soliciten la ayuda de una persona ajena a la familia que haya logrado sus sueños. El consejo de otro profesional tiene un impacto más positivo en la mente de nuestros hijos.

Le insisto a Álvaro sobre las palabras del experto:

—Aunque tú eligieses una profesión como la de tu padre, sería muy importante que tuvieras más conocimientos, ya has visto lo que ha dicho el veterinario amigo vuestro, que habitualmente el mejor ganadero es el que tiene más estudios.

Álvaro me confiesa que sí le gustaría saber más de lo que sabe. A continuación le hago cariñosamente una pregunta trampa:

—Si yo ahora mismo te dijera que hicieras una factura o un recibo de la leche que dais a las cooperativas, ¿tú sabrías hacerlo?

—Pues, la verdad, no sabría... —me contesta rápidamente.

Le transmito la importancia de la formación aunque quiera dedicarse a la ganadería o tener su propia granja. Le informo de que, actualmente, en cuarto curso de la ESO tiene una asignatura llamada «Iniciación a la vida laboral», donde los instruyen y les enseñan las opciones que pueden elegir para su futuro profesional. Insisto en que si abandona ahora sus estudios, él mismo se está quitando todo tipo de oportunidades para tener un buen trabajo. Actualmente el mercado laboral es muy competitivo y cada vez se necesita más y mejor formación.

Álvaro me confiesa algo que ya he escuchado más de una vez a los chavales que abandonan sus estudios:

—Eso sí..., ahora que me dedico a cuidar la granja de mi familia me arrepiento un poco de haber dejado de estudiar. Ahora que estoy currando..., la verdad es que me doy cuenta de que me cuesta más trabajar que estudiar. Mi hermano mayor ya me advirtió que, con el paso del tiempo, me pasaría lo mismo que a él. Continuamente se arrepiente de haber tomado la decisión de «colgar los libros».

Me despido de Álvaro recordándole que es importante que aproveche esta nueva oportunidad de retomar sus estudios, ahora que sus padres se van a implicar en ello y que lo van a acompañar al instituto para que el departamento de orientación elabore y le ofrezca un itinerario formativo que se adapte a sus preferencias e inquietudes.

La motivación es el grado de interés que tiene una persona por una actividad y por las consecuencias y los beneficios que se derivan de ella. La motivación nos muestra el grado de atracción que sentimos y es importantísima, no sólo para medir el grado de energía que dirigimos a esa actividad al principio, sino sobre todo para el mantenimiento de nuestro interés, ya que dependiendo de nuestro grado de motivación podremos hacer frente a las dificultades y la frustración que conlleva cualquier aprendizaje. Esto influirá en nuestra decisión de continuar llevando a cabo esta actividad o no. Si nos desilusionamos, la acabaremos abandonando. Si conseguimos mantener nuestra motivación, por el contrario, seguiremos adelante perseverando en nuestro empeño.

Como hice con Álvaro, para aumentar la motivación en edad adolescente es esencial explicarles y demostrarles a nuestros hijos el atractivo de todos aquellos beneficios de los que pueden disfrutar si continúan con los estudios, una opción a la que hasta el momento no le habían visto la utilidad a la hora de elegir la profesión que más les gusta. Hasta para aquellos pequeños detalles que muchas veces a los chavales se les pasan por alto, como en el caso de nuestro protagonista, aprender a realizar una factura, hablar con un veterinario para conocer las enfermedades de sus animales, o saber gestionar una granja, estudiar es importante. El hecho de que niños y adolescentes adquieran seguridad en sí mismos al saber realizar estas funciones y al sacarle el mayor provecho a los conocimientos, hace que aumente su autoestima, el grado de confianza en sus posibilidades y, posteriormente, hace que disfruten en un grado mucho mayor de su trabajo o vocación.

Al cabo de dos meses llegó la gran noticia, una de las que más satisfacción me producen. Y es que esta estupenda familia me comunicó que, tras concertar la cita con la tutora de Álvaro, su hijo había retomado los estudios. ¡Me encanta que los planes salgan bien!

Bibliografía

- Alter, T., *El niño seguro de sí mismo*, EDAF, Madrid, 2007.
- Banderas, A., *Pequeños tiranos. Cómo lograr que tus hijos pasen de ser niños desobedientes a adolescentes responsables*, Libros Cúpula, Barcelona, 2010.
- Bandura, A., *Teoría del aprendizaje social*, Espasa Calpe, Madrid, 1982.
- Bragado, C., *Terapia de conducta en la infancia: trastornos de ansiedad*, UNED-Fundación Universidad Empresa, Madrid, 1994.
- Burns, D., *Autoestima en diez días*, Paidós, Barcelona, 2000.
- Caballo, V. E., *Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales*, Siglo XXI, Madrid, 1995.
- Caballo, V. E. (coord.), *Manual de trastornos de la personalidad. Descripción, evaluación y tratamiento*, Editorial Síntesis, Madrid, 2004.
- Carbelo, B. y E. Jáuregui, «Emociones positivas: humor positivo». *Papeles del psicólogo*, vol. 27(1), pp. 18-30, 2006.
- Carbelo, B., M. L. Vecina y B. Vera, «La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático». *Papeles del psicólogo*, vol. 27(1), pp. 40-49, 2006.
- Carbonell, L., *Niño creativo, niño feliz*, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2008.
- Chías, M. y J. Zurita, *EmocionArte con los niños: el arte de acompañar a los niños en su emoción*, Editorial Desclée De Brouwer, Bilbao, 2009.
- Cornette de Saint Cyr, X., *Cuaderno de ejercicios para descubrir tus talentos ocultos*, Editorial Terapias Verdes, Barcelona, 2010.
- Cyrułnik, B., *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*, Editorial Gedisa, Barcelona, 2008.
- Feeney, J. y P. Soller, *Apego adulto*, Editorial Desclée De Brouwer, Bilbao, 2001.
- Fernández, J. M., *Apoyo psicológico en situaciones de emergencia*, Pirámide, Madrid, 2006.
- Gelfand, D. M. y D. P. Hartmann, *Análisis y terapia de la conducta infantil*, Pirámide, Madrid, 1989.
- López de la Llave, A. y M. C. Pérez-Llantada, *Psicología para intérpretes artísticos*, Thomson, Madrid, 2006.
- Luciano, M. C., *Manual de psicología clínica. Infancia y adolescencia*, Promolibro, Valencia, 1997.
- Maciá, A., F. X. Méndez y J. Olivares, *Tratamientos conductuales en la infancia y*

adolescencia, Pirámide, Madrid, 1997.

Martin, G. y J. Pear, *Modificación de conducta. Qué es y cómo aplicarla*, Prentice may, Madrid, 1999.

Grotberg, E., F. Infante, M. A. Kotliarenco, M. Munist, H. Santos y E. N. Suárez Ojeda, *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W. K. Kellogg, Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI), 1998.

Punset, E., *El viaje a la felicidad: Las nuevas claves científicas*, Destino, Barcelona, 2005.

Vázquez, C., «La psicología positiva en perspectiva», *Papeles del psicólogo*, Vol. 27(1), pp. 1-2, 2006.

Vecina, M. L., «Creatividad», *Papeles del psicólogo*, vol. 27(1), pp. 31-39, 2006.

Vecina, M. L., «Emociones positivas», *Papeles del psicólogo*, Vol. 27(1), pp. 9-17, 2006.

Vera, B., «Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología», *Papeles del psicólogo*, vol. 27(1), pp. 3-8, 2006.

Worden, J. W., *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Paidós, Barcelona, 2004.

Yalom, I. D., *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*, Paidós, Barcelona, 2000.