

CUENTOS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL

DESDE LA TEORÍA DEL APEGO



RAFAEL GUERRERO Y OLGA BARROSO

PRÓLOGO: MARYORIE DANTAGNAN Y JORGE BARUDY



Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego

Acceda a www.editorialsentir.info
para descargar gratis
contenido adicional
complemento imprescindible de este libro

Código: **SENTIR3**

Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego

Rafael Guerrero y Olga Barroso



Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego

© 2019 Rafael Guerrero y Olga Barroso

Diseño de la cubierta: ArteMio

Maquetación: D. Márquez

Correctoras: Meritxell Peleato y María Reyes

Directora de producción: M.^a Rosa Castillo

© 2019 Editorial Sentir es un sello editorial de Marcombo, S.L.

Avenida Juan XXIII, n.º 15-B

28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid

www.editorialsentir.com

Ejemplar solo venal en Europa.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

ISBN: 978-84-267-2876-0

Producción del ebook: booqlab.com

Agradecimientos

Este libro no sería el mismo si no fuera por dos de los profesionales que, no solo considero como mis maestros, sino que cambiaron, ya hace unos cuantos años, la manera de entender a los niños, los pacientes y la vida. Gracias a Begoña Aznárez y a José Luis Marín por todos sus conocimientos, aportados a lo largo de estos años, y por su cariño y confianza infinita.

También me gustaría agradecer a mi compañera Olga Barroso por su cercanía, humildad y todo lo que me ha permitido aprender sobre apego desde que la conozco. Ha sido un verdadero placer haber compartido este proyecto junto a ella.

Gracias a mi mujer, Patricia, y a mis hijos, Arantxa y Nacho, por su mirada incondicional.

Rafael Guerrero

Este libro ha sido posible gracias a la ilusión por la psicología y a la inmensa capacidad de mi compañero Rafael Guerrero para extender los buenos tratos a la infancia. Él me ofreció crear un cuento para cada uno de los capítulos de este libro. Para acercar los conceptos teóricos más importantes sobre educación emocional a padres, madres, profesionales de la educación y personas interesadas en cuidar mejor a niños y niñas. Sin esta petición nunca hubieran existido los neuroduendes, MurbeM, el desván de los recuerdos, la emocicleta, la tripulación cerebral compuesta por un camaleón, una musaraña y un delfín y el resto de personajes de los doce cuentos de este libro. Gracias Rafa por permitirme crear fantasías para explicar realidades con las que curar heridas emocionales y mejorar el funcionamiento afectivo de las personas.

Gracias a mi pareja, Antonio, por cuidar de toda mi realidad para que yo pudiera pasar días y días creando el mundo fantástico de todos estos cuentos. Por leerse y releerse los cuentos y darme increíbles ideas para mejorarlos. Gracias porque sobran los motivos.

A mi hija Vega, porque, a sus 4 años, ha sido de mis primeras lectoras y desde luego la crítica literaria más eficaz para saber si la fantasía que iba creando tenía sentido.

A mi compañera y amiga Silvia Antón, cocreadora de nuestro centro de psicología Ikigai, por leerse con cariño, paciencia y sin tiempo mis cuentos. Por animarme siempre a seguir escribiendo cuentos psicoterapéuticos.

A mi amiga Bea Arizmendi, a mi hermano Gus y a mis padres por ser apoyos incondicionales.

Y a Jorge Barudy y a Maryorie Dantagnan por regalar su sabiduría.

Olga Barroso

Prólogo

Cuando Olga Barroso y Rafael Guerrero, personas queridas y apreciadas por nosotros, la autora y el autor de este libro nos invitaron a escribirles el prólogo, sentimos algo así como cuando éramos pequeños y nos invitaban nuestros amigos a celebrar un cumpleaños. Por lo tanto, no dudamos ni un momento en aceptar la invitación, que si bien es cierto en este caso se trataba de otro tipo de celebración, y comenzamos a disfrutar imaginándonos lo que íbamos a encontrar en las páginas que constituyen este libro. Como nos ocurrió en otras fiestas, el contenido de este libro nos ha hecho entrar en un mundo cargado de sorpresas que fueron no solo provocando en ambos placer en su lectura, sino también admiración profunda por la creatividad de los autores para organizar una obra útil y estéticamente hermosa. Su utilidad tiene que ver con la finalidad del proyecto fundamental con que los autores, de una manera decidida, lúdica y amorosa entregan contenidos teóricos sobre los aspectos más relevantes y actuales para comprender cómo la calidad de las relaciones que los adultos ofrecen en la infancia, incluso desde la vida intrauterina, permiten el desarrollo sano de la mente infantil. Todo esto ilustrado con cuentos que, de una manera metafórica, explican a las madres, los padres y otros miembros de una familia, así como a los profesionales de la infancia, los diferentes desafíos en el camino del buen trato para que niños y niñas puedan crecer con un apego seguro. Los capítulos del libro sobre el apego infantil exponen con firmeza y de una manera didáctica la importancia de las capacidades de los cuidadores, especialmente la de las mamás, para descodificar las necesidades de sus bebés. Esto, gracias a sus capacidades empáticas y mentalizadoras, de tal manera que desde el nacimiento los bebés se sientan vistos,

sentidos con la percepción de un mundo interpersonal suficientemente seguro que les permita desarrollar e internalizar una base segura para la vida, en otras palabras, contar con un apego seguro. Este apego es lo que más tarde les permitirá hacer frente de una manera sana y creativa a los desafíos del estrés que conlleva crecer en una relación de vulnerabilidad y dependencia del mundo adulto.

En estos primeros capítulos se insiste en la importancia de lo anterior para prevenir que muchos niños tengan que adaptar sus formas de apego a las dificultades de sus madres y sus padres para sobrevivir emocionalmente, lo que conforma la base de los apegos inseguros, como bien se explica en este libro, con todo el sufrimiento que ello implica.

Lo creativo de esta obra es que los autores no solo explican teóricamente los riesgos de la no responsividad de los adultos a las necesidades de los niños, sino que, en todo momento, proponen a través de relatos, cuentos e historias que destilan una mirada comprensiva y empática por las dificultades de los progenitores, un modo alternativo y amigable para que los cuidadores, madres y/o padres comprendan el mundo interior de sus hijos y actuar así en consecuencia.

Una de las razones principales que sustentó nuestra decisión de participar en esta obra, es la resonancia que en todo momento sentimos con sus autores al compartir con ellos el mismo objetivo: apoyar los esfuerzos de madres y padres u otros cuidadores y entregarles conocimientos y experiencias para que se sientan reconocidos en sus intentos de entregar lo mejor de sí mismos a sus hijos. Los autores utilizando diferentes historias, vuelven a poner de actualidad una metodología ancestral, a través de la cual quienes sabían más por experiencia y competencia, utilizaban las historias transmitidas de generación en generación oralmente, para compartir las mejores formas de asegurar el desarrollo sano de los pequeños de su comunidad. Al adaptar esta modalidad a la vida moderna, la autora y el autor de este

libro contribuyen acomodando y haciendo realidad ese proverbio ancestral que dice: «Se necesita toda una tribu para asegurar el desarrollo sano de un niño o niña». La cultura dominante basada en el individualismo preconizado por la ideología de mercado, donde el dinero es más importante que las personas, es un obstáculo importante para lograr que ese proverbio sea una realidad para muchos niños, niñas, madres y padres. Por ejemplo, todavía muchas madres deben criar a sus hijos sin el apoyo social y afectivo necesario que requiere la tarea parental. Este libro que prologamos por sus características descritas significa una forma de subversión creativa porque entrega a las madres, padres y otros cuidadores, a través de explicaciones y cuentos terapéuticos, no solo informaciones pertinentes sobre las necesidades de la infancia, sino sobre todo ejemplos para ilustrar con esperanza que hay otras formas de hacer, para apoyar una crianza amorosa centrada en las necesidades infantiles.

Nuestro imaginario nos permite visualizar muchísimos progenitores, sobre todo madres, abuelas, tías, vecinas, que históricamente han asegurado los cuidados de la infancia, que se nutrirán de este libro y que sin duda no será una lectura en soledad, sino acompañada por otras que también estarán siendo apoyadas por su contenido. Es posible también imaginar que padres pertenecientes a lo que llamamos «la manada de hombres buenos» también se sumen a estos rituales invisibles.

Por último, queremos expresar nuestro reconocimiento y nuestro agradecimiento a la autora y al autor de esta obra porque por su contenido, y su diseño, nos permite considerarlos parte de la revolución neurocientífica de la que nos consideramos activistas, esto porque los nuevos conocimientos han confirmado lo que empíricamente muchos autores y autoras, entre ellos nosotros mismos, hemos defendido. En otras palabras, desde hace muchas décadas, sin desconocer la importancia de los genes, hemos integrado empíricamente que lo que modula la organización y el funcionamiento de la mente desde la concepción y durante toda

la infancia es la calidad de las relaciones afectivas que los adultos, no solamente los miembros de la familia, ofrecen a los niños.

Es importante señalar que, en relación al sufrimiento y los traumas infantiles, las investigaciones epigenéticas han puesto en su lugar el papel que juegan los genes al mostrar que pueden ser también influenciados por los entornos interpersonales tanto en el sentido positivo como negativo. Estas influencias pueden ser transmitidas a lo largo de las generaciones.

Por esta razón, los malos tratos a la infancia son los factores más mórbidos que los niños y las niñas pueden conocer. Al contrario, los buenos tratos no solo aseguran el desarrollo sano y el bienestar infantil, sino también tienen un impacto significativo para aquellos niños que no han tenido la oportunidad de conocer parcial o totalmente las relaciones bientratantes y han sido traumatizados por esto. Es posible, gracias a la plasticidad cerebral, reparar los daños sufridos ofreciendo una terapia reparadora basada en los buenos tratos y el apoyo de sus recursos resilientes.

Es en este sentido, consideramos esta obra que prologamos como un instrumento no solo preventivo, sino como parte de lo que nosotros llamamos la Traumaterapia Sistémica Infanto-juvenil.

Con nuestros afectos solidarios y resilientes por la autora y el autor.

Maryorie Dantagnan y Jorge Barudy

Índice

Agradecimientos

Prólogo

Capítulo 1. ¿Qué es el apego?

Introducción

Breve historia del apego

Definición de apego

La metáfora del bidón

Cuento 1. Frío en el alma

Capítulo 2. Los estilos de apego

Introducción

Apego seguro

Apego evitativo

Apego ansioso-ambivalente

Apego desorganizado

Cuento 2. Los tres cerditos y los tres tipos de hogares emocionales

Capítulo 3. Necesidades y deseos

Introducción

Diferencias entre necesidades y deseos

Clasificación de las necesidades básicas

Cuento 3. Corazones pequeños

Capítulo 4. Las dieciséis necesidades del ser humano

Introducción

Ofrecer contextos de seguridad y protección
Favorecer su autonomía
Dar una narrativa
Respetar, aceptar y valorar
Sintonizar emocionalmente con sus hijos
Responsividad
Asumir el rol que les corresponde como padres
Establecer unos límites claros
Estimulación suficiente y adecuada
Sentido de pertenencia
Favorecer la función reflexiva del niño
Explicitarles nuestro cariño y amor
Enseñarles a regular sus emociones
Cantidad y calidad de tiempo
Identidad
Magia
Cuento 4. El arpa mágica

Capítulo 5. Las emociones

¿Qué es una emoción?
Características de las emociones
Emociones básicas
Clasificación de las emociones
Emociones y sentimientos, ¿son lo mismo?
Cuento 5. El jardín de la vida

Capítulo 6. Neuroeducación de las emociones y del apego

La teoría del cerebro triuno
El cerebro reptiliano
El cerebro emocional
El cerebro racional

El cerebro en su mano

Cuento 6. La tripulación cerebral

Capítulo 7. La importancia del equilibrio mental

En busca del equilibrio

Sensaciones

Emociones

Pensamientos

Acciones

Conclusiones

Cuento 7. MurbeM y la electricidad emocional

Capítulo 8. Las siete fases para convertir a sus hijos en expertos emocionales

Introducción

¿Qué es la educación emocional?

Fases para convertir a su hijo en un experto emocional

1. Conocer las emociones básicas y sus funciones
2. Reconocer las emociones en ustedes y en los demás
3. Legitimar las emociones
4. Aprender a regular las emociones
5. Reflexionar sobre la emoción que estamos experimentando
6. Dar una respuesta lo más adaptativa posible
7. Establecer una narrativa

Cuento 8. La emociqueta y El desván cerebral de los recuerdos

Capítulo 9. Pautas generales de intervención

Introducción

Pasar de la heterorregulación a la autorregulación

Todos los niños quieren pasar por el aro

Diferenciar entre culpa y responsabilidad

Lo que cura es el vínculo

Mirada incondicional

Cuento 9. Un final inesperado para Caperucita Roja y Las dos amigas

Capítulo 10. Estrategias específicas de intervención en el ámbito emocional

Introducción

Hágase cargo del mundo emocional de sus hijos

Deje que el hemisferio derecho tome las riendas

Legitimar sus emociones

No racionalizar las emociones

Fomente y permita las emociones de defensa

Nombrar para dominar

Ante emociones explosivas, hipoactive la amígdala

Potencie la madurez de su hijo

Sitúese por debajo de sus ojos

Si no le gusta el comportamiento de su hijo «ECHA»

¿Cómo gestionar adecuadamente una rabieta?

Critique la conducta, pero jamás a la persona

No provoque a la lagartija

Conecte y redirija

Cuento 10. El juego de los objetos mágicos para padres y madres

Capítulo

1

¿Qué es el apego?

INTRODUCCIÓN

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



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

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

Como conclusión a esta breve introducción, podemos decir que, en el caso del ser humano, se hace imprescindible el vínculo emocional que establecemos con nuestra descendencia. Sin ese vínculo emocional o afectivo, no sería posible la supervivencia. Es

por ello que generalmente decimos que lo que nos lleva al equilibrio mental es el buen vínculo con nuestros progenitores o cuidadores principales. Y también podemos decir lo contrario: lo que nos trastorna o desequilibra emocionalmente es el mal vínculo.

BREVE HISTORIA DEL APEGO

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

Años más tarde, Harry Harlow (1905-1981) realizó un estudio con macacos rhesus, que hoy en día no se podría llevar a cabo por cuestiones éticas. Se privaba a los pequeños monos de su madre y se les ofrecía dos madres sustitutivas artificiales: una madre de alambre que les daba de comer a los monitos y una madre de felpa que no los alimentaba, pero sí que era agradable al tacto. Harlow demostró que la sensación de protección era básica para la supervivencia de los monitos y era independiente de la alimentación. Los psicoanalistas habían dicho años antes que la necesidad emocional se cubría gracias a la necesidad de alimentación. Harlow demostró que eran dos necesidades independientes. Vio que los monitos solo acudían a la madre de alambre para alimentarse y el resto del tiempo preferían estar con la madre de felpa; es decir, preferían sentirse protegidos, sentir que un individuo de su especie estaba ahí y que podían refugiarse en él.

A mediados del siglo pasado, John Bowlby (1907-1990) establece la teoría del apego. Hoy en día, la teoría del apego es la corriente

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

DEFINICIÓN DE APEGO

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