

Alyssa Campbell y Lauren Stauble

Humanos diminutos, emociones gigantes

Cómo gestionar las rabietas, las crisis nerviosas
y la rebeldía para la crianza de niños
emocionalmente inteligentes



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología y autoayuda

HUMANOS DIMINUTOS, EMOCIONES GIGANTES

Alyssa Campbell y Lauren Elizabeth Stauble

1.ª edición: junio de 2024

Título original: *Tiny Humans, Big Emotions*

Traducción: *Antonio Cutanda*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Alyssa Campbell & Lauren Stauble.

Publicado por acuerdo con Harvest,
sello editorial de HarperCollins Publishers.
(Reservados todos los derechos)

Imagen de la textura de fondo © mikesj11/Shutterstock
Dibujo y diseño del icono de la rueda en el PCE por Lauren Stauble
Baraja PCE creada por Lauren Stauble y Alyssa Campbell
e ilustrada por Viki Stathopoulos
© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-165-3

DL B 8451-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	9
Primera parte: ¿Qué son las emociones y por qué importan?	
Capítulo 1: ¿Qué es la inteligencia emocional?	23
Capítulo 2: Tu papel en las emociones de tu hijo	37
Capítulo 3: ¿Qué ocurre en el cerebro y en el organismo cuando tenemos emociones intensas?	53
Capítulo 4: El método de procesamiento colaborativo de las emociones	77
Segunda parte: El procesamiento colaborativo de las emociones con los humanos diminutos	
Capítulo 5: Qué hacer en el momento	131
Capítulo 6: Cómo establecer límites y mantenerlos	169
Capítulo 7: Cuándo y cómo hablar acerca de la conducta	193
Capítulo 8: Consecuencias, castigos y recompensas	213
Capítulo 9: Cómo terminar con las crisis nerviosas antes de que empiecen	227
Capítulo 10: Cuando hay más de un niño	243
Tercera parte: PCEando en el siguiente nivel	
Capítulo 11: El desarrollo de la empatía	269
Capítulo 12: Cambios y transiciones	289
Capítulo 13: El futuro es emocionalmente inteligente	321
Agradecimientos	335
Herramientas adicionales: El mazo PCE	339
Índice analítico	343

*Lauren: Dedico este libro a «la Pequeña Peggy Cassidy»,
que con el tiempo se convertiría en mi abuela.
Su legado de amor por los libros y las personas
sigue vivo a través de mí.*

*Alyssa: A Z & S por PCEar conmigo a diario
mientras gestionamos juntas la imperfección,
la conexión y la gracia en la relación.*

Introducción

Las relaciones nos cambian, nos revelan, evocan más de nosotros.

No vivimos en un mundo que fomente la separación,
pues nuestros dones sólo se hacen visibles, incluso para nosotros mismos,
cuando nos reunimos con los demás.

—MARGARET J. WHEATLEY Y MYRON KELLNER-ROGERS¹

Alyssa:

—Si te metes por debajo de los bancos para sentarte con Nora, no vas a tener un donut después de la celebración —me dijo mi padre mientras conducía su vehículo en dirección a la iglesia.

—De acuerdo, papá —respondió confiadamente mi yo de tres años.

Veinte minutos más tarde, pasé gateando por debajo de los bancos para sentarme con Nora. Nadie me detuvo. Conseguí escapar. Pensé que, quizás, ni se habían dado cuenta. Después de la iglesia, la boca se me hacía agua, soñando con aquel donut espolvoreado y relleno de gelatina de nuestra excursión semanal a la pastelería White Rose. Cuando entramos, todos mis hermanos pidieron y, cuando iba a pedir yo, mi padre dijo:

—No hay donut esta semana. Te metiste por debajo de los bancos.

Devastada, me dejé caer en el suelo de la pastelería, sollozando y golpeando el suelo con los puños y con la cabeza. Mi padre me llevó en silencio a la camioneta, donde continué con mi crisis nerviosa. Mis hermanos y mamá regresaron a la camioneta con sus caras manchadas de azúcar, gelatina y chocolate, y mamá dijo:

—A lo mejor, la semana que viene no pasas por debajo de los bancos y puedes comerte un donut.

1. WHEATLEY, M. J. y KELLNER-ROGERS, M.: *A Simpler Way*. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco, 1996, p. 67.

Entre aquel ser humano diminuto de la pastelería que fui yo y la mujer adulta de veintitantos años que educa actualmente a humanos diminutos no he dejado de encontrarme con patrones de disciplina y de respuesta similares ante los estallidos emocionales. Crecí en una cultura de la dominación, palpable tanto en los mensajes de la sociedad como en las clases de mi máster en «gestión del aula y del comportamiento», de manera que, para cuando me pusieron al mando de un aula, el intento de evitar la espiral de las emociones intensas estaba tan profundamente arraigado en mí que no perdía el control de la situación, de los niños. Sin duda, los niños tenían sentimientos, pero mi trabajo consistía en sacarlos de la presencia de otras personas (como hizo mi padre conmigo aquel día en la pastelería) o bien en no prestarles atención y dejar que la rabieta se desvaneciera por sí sola.

Yo no me sentía mal con aquello, hasta que, un día, durante una sesión de terapia, mi terapeuta dijo algo que se me antojó ridículo:

—Me pregunto qué está intentando decirte esa tristeza.

—La tristeza no dice nada; no es más que un sentimiento —respondí—, un mal sentimiento que puedes expresar llorando mientras te das una panzada televisiva con *Anatomía de Grey*, y que luego desaparece y puedes continuar con tu vida normal.

—¿No te parece que la tristeza forme parte de la vida normal? —preguntó ella.

Me puse a la defensiva de inmediato, pero aquella sesión de terapia lo cambió todo para mí, porque instigó mi curiosidad. ¿Acaso las emociones nos dicen cosas? ¿Y eso qué puede significar? Aquél fue el comienzo de mi inmersión en las emociones, y cambió radicalmente mi modo de experimentar la vida.

Lauren:

Me pasé años huyendo de sentimientos como la vergüenza, el miedo y la pena durante mi primer matrimonio. Yo tenía muchas ideas en la cabeza acerca de lo que significaba ser una «buena esposa» y, al cabo de siete años, y gracias a la terapia, empecé a rascar la superficie de ese perfeccionismo y de mis habituales roles inconscientes. Me volví tan insoportable que opté por echar a correr, literal y figuradamente. Es decir, me separé de mi marido y también empecé a correr para hacer

ejercicio. Me sentía culpable por haber tomado la decisión de separarme, de modo que correr se convirtió en mi único espacio seguro. Cuanto más corría, más me preguntaba de qué estaba huyendo. Pero, entonces, una amiga reformuló la pregunta de otra manera: «¿Hacia dónde estaba corriendo?».

Ese sencillo giro mental hizo que ralentizara el paso. Seguí corriendo, pero regresé a terapia, en esta ocasión, una terapia basada en la atención plena. La mayor parte de mi trabajo consistió en aprender a permanecer en presencia de mis emociones más complicadas, en vez de emprender la huida; simplemente, me permitía sentir las emociones. Pude llorar, lo cual dice mucho, si tenemos en cuenta que yo sólo había llorado tres veces en los siete años anteriores. Nunca me había consentido ser tan vulnerable como para sentir emociones tiernas.

Ahora, las emociones eran vívidas —no me importaba si eran dolorosas o placenteras— y me sentía viva experimentando una amplia gama de sentimientos. Me sentía viva cuando estaba contenta. Me sentía viva cuando estaba triste. Me sentía viva cuando estaba en calma. Comenzaba a experimentar aquellas cosas de las cuales había leído en mis libros de meditación, una especie de felicidad que lo abarca todo, incluso los sentimientos más difíciles. No es el tipo de felicidad que nos transmiten los cuentos de hadas. Este tipo de felicidad estaba arraigado en mi disposición incondicional a estar presente cuando sentía algo. No era fácil, pero trabajar las emociones de aquel modo me hacía sentir bien.

Esto no quiere decir que haya alcanzado un estado mágico de alborozo constante. Sólo que me siento un poco más cómoda cabalgando en las olas de las emociones y que, aunque una ola me dé algún revólucion de vez en cuando, siempre estoy dispuesta a subir a la tabla de nuevo. Este proceso me permitió plantarme ante los niños de otra manera.

Un día, en 2016, estábamos almorzando rodeadas por humanos diminutos, cuando Lauren dijo:

—Creo que estamos haciendo algo diferente y que quizás deberíamos escribir un libro acerca de ello.

Nos habíamos conocido en la escuela, donde entramos el mismo año como maestras. Por entonces, Alyssa era profesora de infantil, y Lauren, de preescolar. Nos observábamos trabajar la una a la otra y reconocíamos que coincidíamos en muchas cosas; entre otras, que no nos daban miedo los sentimientos de los niños ni sus comportamientos problemáticos. También había muchos profesores auxiliares que solicitaban ser admitidos en nuestras aulas, porque se habían dado cuenta de que estábamos haciendo algo diferente, porque confiábamos en nosotras mismas cuando las cosas se ponían difíciles (como se ponen más pronto o más tarde). Y nuestros colegas también sentían curiosidad por nuestra manera de abordar las emociones de los niños y sus comportamientos más disruptivos, porque les parecía innovadora, nada parecido a lo que habían estudiado en desarrollo infantil o en los cursos de primera infancia. Madres y padres estaban intrigados, maravillados por nuestra capacidad para mantener la calma en los momentos más tensos. Ambas llegábamos a la escuela con antelación y charlábamos de manera regular sobre nuestro trabajo con los niños y sus familias.

Antes de trabajar juntas, ambas habíamos estado aprendiendo enfoques innovadores relacionados con la enseñanza o la crianza en momentos de tranquilidad, para luego perder los papeles en mitad del embrollo con los niños, siendo incapaces de poner en práctica aquellos novedosos enfoques. Necesitábamos un método que no consistiera simplemente en saber qué hacer *en un momento dado* con un niño, o siquiera cómo practicar aparte de ese momento, sino cómo acceder a esa información como adultos. Precisábamos algo que tratara tanto o más de *nosotras* como de los *niños*. Queríamos hacer una descripción de lo que estábamos haciendo.

Teníamos un par de másteres, uno en desarrollo infantil y otro en educación en la primera infancia, y, sumando la experiencia de ambas, habíamos trabajado en total más de treinta y un años en el campo de la educación en la primera infancia. Sin embargo, el método y el marco que buscábamos no existía, de modo que lo construimos. Lenta y metódicamente, comenzamos a desgranar los pasos necesarios para ayudar a los niños a comprender y expresar sus emociones. Compartimos las narrativas de nuestro crecimiento individual pasado que pudiera

guardar relación con las emociones y que nos hubiera exigido cierta reflexión y vulnerabilidad. Empezamos a establecer conexiones entre nuestro trabajo personal y nuestro trabajo con los niños, y nos dimos cuenta de cómo, tanto nosotras como los niños, procesábamos las emociones en diferentes contextos.

Y, mientras íbamos profundizando en este trabajo, nos fuimos apasionando cada vez más en nuestro empeño, en la pura importancia de lo que estábamos haciendo. Conectamos gracias a que ambas habíamos empleado mucho tiempo y dinero en terapias, así como estudiándonos a nosotras mismas a la hora de sentir algo y cómo desarrollar estrategias de gestión, porque nunca nos enseñaron estas habilidades siendo niñas. Y nuestras experiencias eran un reflejo también de las experiencias de nuestras amistades. La generación de nuestros progenitores no tuvo ocasión de conocer todo lo que la ciencia cerebral y la ciencia de las emociones han descubierto, como sí habíamos tenido ocasión nosotras. La crianza en la década de 1980 significaba enseñar «resiliencia», intentando no montar un escándalo con las emociones. Frases como «apágalo» o «ignóralos» se pronunciaban sin mala intención para hacernos más fuertes. Pero, a partir de la década de 1990, descubrimos que las habilidades en inteligencia emocional están relacionadas con el éxito en las relaciones y en el trabajo. Queremos que los niños aprendan estas habilidades demasiado pronto, cuando sus cerebros todavía no tienen cimientos. Compartimos una visión de futuro en la que vemos comunidades emocionalmente inteligentes, comunidades donde las personas se abracen al diálogo y a la diversidad porque están cómodas con sus emociones y con las de los demás. En este mundo, estamos educando a niños compasivos, seguros y cariñosos para que se conviertan en adultos capaces de relacionarse de forma inteligente, de respetar los límites personales y, al mismo tiempo, de tender la mano a los que están en los márgenes, reconocer sus errores y celebrar sus virtudes. Esta visión compartida nos dio aún más fuerza para realizar este trabajo.

Fue un proceso lento y tedioso el que nos llevó a desarrollar y articular el método, pero su nombre apareció muy pronto: procesamiento colaborativo de las emociones.

¿Qué es el procesamiento colaborativo de las emociones (PCE)?

El procesamiento colaborativo de las emociones es un método de enseñanza y aprendizaje relacionado con las emociones, que se realiza conjuntamente con otras personas y que nos permite construir habilidades de inteligencia emocional para toda la vida. El PCE ofrece a los adultos la oportunidad de tomar conciencia de su propio procesamiento emocional, lo cual, a su vez, permitirá que los niños desarrollen nuevas experiencias y habilidades en el procesamiento de sus emociones. Está diseñado para cualquier persona que se dedique al cuidado de niños y niñas: progenitores, abuelos, docentes, proveedores de servicios a domicilio, especialistas de desarrollo, etc.

Llevamos practicando este método desde 2016, y transmitiéndolo a educadores y administradores de primera infancia desde 2017. Además, Alyssa ha tenido la oportunidad de practicarlo como madre.

¿Y funciona?

Dicho de la forma más breve posible: ¡sí!

No sólo hemos visto resultados de primera mano trabajando con niños y compartiendo este método con educadores, sino que, en 2018, realizamos una investigación-acción con nuestra colega, Ángela García, así como otros docentes participantes. Nuestro objetivo era presentar el procesamiento colaborativo de las emociones, y nuestros hallazgos indicaron que, con la formación en PCE al inicio del estudio y con pautas para la reflexión a lo largo del proceso, docentes y progenitores resultaron más conscientes de sus emociones y/o incrementaron el número de estrategias de respuesta conocidas para el trato con niños pequeños. Profesores y progenitores informaron de que se sentían menos abrumados cuando utilizaban el método PCE.

¿Y cómo les fue a los niños? Recientemente, una de mis estudiantes de educación en primera infancia, Marissa, escribió en un foro: «Yo diría que uno de los objetivos emocionales de mi madre y mi padre conmigo era que tomara conciencia de lo que sentía en cada momento

y lo reconociera. Tanto si me consumía el enfado como si era feliz, me enseñaron a reconocer en todo momento lo que estaba sintiendo y a trabajarlo. Esto me enseñó a ser más vulnerable y a estar más abierta a los sentimientos, en vez de encapsularlos, y creo que esto me llevó, en última instancia, a cultivar una relación más estrecha con mis progenitores, porque siempre me hicieron saber que estaban ahí, a mi lado, con independencia de lo que pudiera sentir». El padre y la madre de Marissa practicaron el concepto clave del PCE: paternidad-maternidad incondicional en lo referente a las emociones. Imaginamos que los niños y niñas que están creciendo con el PCE se sentirán también más conectados con sus progenitores como adultos.

Es una práctica

Queremos dejar claro que no es nuestra pretensión que te limites a copiar lo que hacemos, sino que esperamos que integres la filosofía, el conocimiento práctico y la estructura que estamos ofreciendo con lo que tú ya conoces y sabes. Es sumamente importante que reflejes tu contexto cultural en la forma en que implementas el PCE. En ocasiones, te ofreceremos respuestas y frases de muestra para que las utilices en un momento dado, pero se ofrecen sólo como muestra, no para que las memorices. Conviene que elijas las palabras concretas con las que explicar y reconocer emociones tomando como base tu propia comprensión cultural de éstas. Asimismo, es recomendable seguir todos los pasos, pero la *forma* en que lo hagas dependerá de tu estilo personal y de tu contexto social. El PCE *no es un guion* que tú aplicas para que tus problemas desaparezcan. Es *una práctica* que te invitará a profundizar en tus relaciones con los niños (y lo más probable es que también en las relaciones que mantienes con otros adultos en tu vida), de tal manera que lo que tú optes por decir tenga más sentido para ti y para los niños de los cuales cuidas. Mantener la conexión con la comunidad en la cual estás ejerciendo el cuidado es parte del proceso.

El PCE no supone la ausencia de dificultades; es un método para permanecer en las dificultades y superarlas.

No existe ninguna fórmula fácil para este trabajo, pues las relaciones no se pueden planificar. La misma naturaleza de las interacciones humanas es impredecible y depende del paisaje de desarrollo de todos los participantes. Teniendo eso en cuenta, hemos preparado una especie de aventura de «elija usted mismo» para mejorar la calidad de tu experiencia en la interacción con los niños.

Cómo utilizar este libro

A lo largo de los años que llevo trabajando con progenitores, docentes y cuidadores, he de decir que nos han hecho muchas preguntas. La mayoría de ellas transmitía el deseo de saber *cómo* manejar emociones intensas con niños, especialmente cuando la situación requiere tomar decisiones sobre si mantener un límite o reducir expectativas, y cuando guardan relación con comportamientos problemáticos. En respuesta a todas esas preguntas hemos creado esta guía, que está dirigida a todas aquellas personas que dedican su tiempo al cuidado de niños. Sin embargo, para simplificar las cosas, utilizaremos aquí los términos «progenitor» y «tu hijo» a lo largo de todo el texto. Tan sólo debes tener en cuenta que, cuando empleamos el término «progenitor», nos referimos a los diversos roles que supone criar niños, incluyendo los papeles de docente, cuidador y abuelo o abuela. Y por «tu hijo» hacemos referencia al niño que tienes delante en un momento dado, sea cual sea el papel que interpretes con respecto a él.

Quizás el PCE te resulte nuevo, o tal vez hayas estado trabajando ya con nosotras o siguiéndonos a través de Internet durante algún tiempo. Con independencia de dónde hayas empezado, este libro está diseñado para guiarte a través del método PCE de tal manera que puedas navegar a través de comportamientos problemáticos y puedas fomentar la inteligencia emocional en tus pequeños.

Este libro no es un elemento más de una lista de control, del tipo «lee el libro y compruébalo». Es, más bien, una práctica en la que nos vemos nosotros mismos y también a los niños a través de una lente diferente, una lente constituida a base de empatía, que nos permite regularnos y responder a partir de la compasión.

Desde que nuestra generación pasó por la infancia y la adolescencia, el péndulo se ha desplazado hacia la crianza y los cuidados. Existe el profundo deseo de evitar dificultades a los niños, de evitarles aquellas experiencias que conocemos muy bien, en las que nos sentimos muy solos. El ideal en la educación de los niños pasa por evitarles cualquier sentimiento de temor, de decepción, de soledad o de tristeza. El PCE es una guía para tomar conciencia de nuestros hábitos y patrones emocionales para poder elegir nuestras respuestas de una forma más consciente. Es clave, pues permite que los niños experimenten contratiempos y emociones difíciles, pero les lleva también a construir las herramientas que les posibiliten navegar en las emociones, al tiempo que saben que no están solos en el proceso.

Nuestro objetivo con este libro es ofrecer una guía completa para comprender las emociones, así como una visión general sobre cómo funciona el método PCE para que lo apliques en tu propia vida. Este libro consta de tres partes. La primera y la segunda son secuenciales y deben leerse en orden, en tanto que la tercera es una sección de «elija lo que corresponda en cada momento». La primera parte se centra en nosotros, los adultos, para que reconozcamos lo que aprendimos en la infancia, para que seamos conscientes de nuestros desencadenantes, para que aprendamos a regularnos como adultos y comprendamos lo que está ocurriendo en nuestro cerebro y en nuestro organismo cuando los humanos diminutos tienen emociones gigantes. La segunda parte se centra en el niño. Aquí aprenderás a responder a esas emociones intensas, a reducir la frecuencia de las crisis nerviosas, a crear y a mantener los límites apropiados y, en última instancia, a conectar con cada niño en su singularidad y a sustentarlo. La tercera parte es una oportunidad para profundizar en circunstancias específicas y en las preguntas más frecuentes. Es una especie de «consulte este capítulo si procede». Desde cómo cultivar la empatía hasta de qué manera dar apoyo a los niños en las grandes transiciones –como el cambio de escuela, una mudanza, un nuevo hermanito o hermanita, un divorcio o un fallecimiento– intentamos cubrirte las espaldas con algunas sugerencias para el apoyo emocional. Y concluimos este libro con un capítulo sobre dónde empezar y cómo usar las herramientas que vas a encontrar aquí. Todo el libro está diseñado para volver sobre él más pronto o más tarde, a lo

largo del tiempo, dado que esperamos que regreses a los capítulos más relevantes una y otra vez. Todas las imágenes del libro y los recursos adicionales los hemos vinculado en www.seedandsew.org/more, para que profundices en este trabajo a tu propio ritmo.

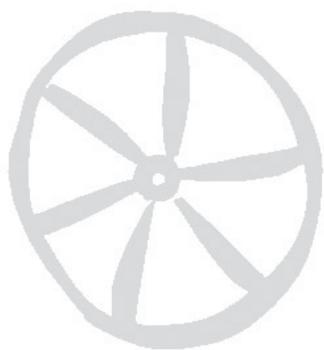
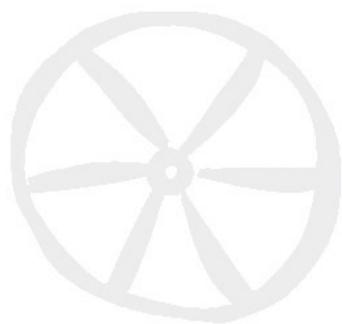
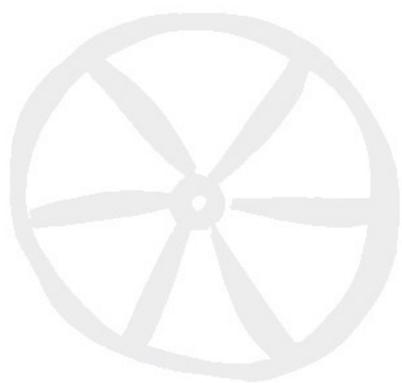
Hemos incluido preguntas reflexivas a lo largo de todo el libro, y te recomendamos que emplees una libreta de notas, un diario, materiales artísticos o notas adhesivas para plasmar por escrito o dibujar tus respuestas, y para que dispongas de recordatorios visuales acerca de lo que vayas aprendiendo. Si escuchas el audiolibro, puedes encontrar el registro completo de las preguntas, junto con espacio para escribir tus reflexiones, en www.seedandsew.org/more

Queremos que sepas que, por el mero hecho de haber escrito este libro, no estamos sugiriendo que hayamos alcanzado un estado idílico de inteligencia emocional. Lo escribimos desde la perspectiva de dos personas que están implicadas en un proceso personal de desarrollo de sus habilidades de inteligencia emocional, habilidades que son imperfectas. Pero el objetivo no es la perfección, sino, más bien, el crecimiento. El crecimiento es vulnerable y complicado, e implica cometer equivocaciones. Pues bien, tus equivocaciones son bienvenidas.

Como autoras de este libro que se sumergen contigo en el mundo de las emociones, te vamos a explicar muchos episodios de nuestras propias historias, y lo vamos a hacer en primera persona. Podrás conocer las historias de infancia de Lauren y sus experiencias con los niños, además de su formación en yoga y cómo éste influyó en su viaje vital. Como una de las nietas de más edad de los veintitrés nietos de la rama familiar de su madre, Lauren se pasó parte de su infancia cuidando de sus primos más pequeños. A ella, cuando era niña, le encantaba «jugar a la escuela», y le sigue gustando hoy en día, ahora como profesora de universidad. Le apasiona orientar a docentes y familias, sobre todo para gestionar comportamientos problemáticos, algo que hace en su negocio, Engage:feel.think.connect

También conocerás las historias de Alyssa como madre, esposa, maestra, hermana e hija. Alyssa lleva un bebé encima desde que era una humana diminuta. Creció en un pequeño pueblo al oeste de Nueva York, y era la única chica entre otros cuatro hermanos varones. Estar en comunidad forma parte de su esencia. Puso en marcha Seed & Sew, que

es un movimiento para cambiar el modo en que los adultos experimentamos las emociones de los niños, un movimiento que ha ido creciendo hasta incluir a aldeas globales de progenitores, maestros y cuidadores comprometidos en la educación de seres humanos emocionalmente inteligentes. Desde su pódcast *Voices of Your Village* («Voces de tu aldea»), sus cursos *online* y su comunidad en las redes sociales, hasta el Certificado S.E.E.D. para programas de primera infancia, este movimiento se ha extendido como el fuego, hasta el punto de que podemos sentir ya que el futuro es emocionalmente inteligente.



Primera parte

¿Qué son las emociones
y por qué importan?

Capítulo 1

¿Qué es la inteligencia emocional?

—¿Qué queréis para vuestro hijo cuando crezca? —pregunté a cuarenta y dos progenitores en un taller.

Treinta y ocho de ellos respondieron lo mismo: querían que sus hijos fueran felices. Eso lo entiendo. Yo también quiero ser feliz y deseo que mi hijo también lo sea.

Pero ¿acaso existe alguna persona que sea feliz en todo momento? ¿Qué ocurre cuando alguien le arrebatara a tu hijo su juguete? ¿O echa por tierra el castillo de bloques que tanto le ha costado construir? ¿Qué hará cuando alguien le diga que no quiere jugar con él? ¿O si no le invitan a una fiesta de cumpleaños? ¿Cómo se enfrentará a la vergüenza si comete un error en la escuela delante de todos, o a la decepción si no alcanza sus objetivos? ¿En qué se apoyará cuando le embarque la ansiedad al presentarse a las pruebas de ese musical por el que tanto se ha esforzado? ¿Cómo reaccionará cuando sienta la presión de sus pares para que haga algo que sus valores le indican que no debe hacer?

Es natural que los progenitores quieran que sus hijos sean felices, pero la vida no está diseñada para que seamos felices *a todas horas*. La vida es complicada y la experiencia humana trae consigo una compleja variedad de emociones desde la más tierna edad. Se podría incluso argumentar que este rico tapiz de emociones —felicidad, alegría, ansiedad, pesar, miedo, etc.— es lo que hace que nuestra experiencia vital sea tan rica, y que es esencial para hacernos humanos.

Así pues, si me detengo de verdad a reflexionar en lo que quiero para mi hijo, para tu hijo y para todos los niños que nos rodean, llego a la conclusión de que deseo que dispongan de las herramientas necesarias para procesar y pasar por las inevitables dificultades con las que se van a encontrar, para que puedan vivir una vida conectada, compasiva y curiosa. Quiero que comprendan sus emociones y desarrollen las habilidades y los modos de navegar sobre las olas de sus sentimientos de una forma sana y segura. En otras palabras, deseo que sean emocionalmente inteligentes.

«Inteligencia emocional» se ha convertido en una expresión de moda, y por buenos motivos. En Seed & Sew, nuestro eslogan es «El futuro es emocionalmente inteligente», pero ¿qué significa eso? ¿Qué es la inteligencia emocional?

La idea de la inteligencia emocional emergió a principios de la década de 1990, y, desde entonces, ha sido objeto de indagación por parte de investigadores de las emociones y el comportamiento. Se ha aplicado a las relaciones en el hogar, la escuela y el trabajo para comprender las habilidades que permiten a las personas medrar en esas relaciones. En 1998, Daniel Goleman la definió como «la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarnos y para gestionar las emociones bien en nosotros mismos y en nuestras relaciones».¹ La inteligencia emocional tiene cinco componentes: conciencia de uno mismo, autorregulación, empatía, motivación y habilidades sociales.

Conciencia de uno mismo

Jonah pegaba, daba patadas y mordía con frecuencia. La reacción de su organismo frente a muchas emociones y experiencias era la de entrar en modo combate, algo que podía ocurrir cuando alguien penetraba en el espacio en el que estaba jugando, mientras estaba en fila al lado de un

1. GOLEMAN, D.: *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Dell, Nueva York, 1998, p. 317. (Trad. cast.: *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós, Barcelona, 2000).

amigo, cuando intentaba cerrar el recipiente de la merienda y no lo conseguía, o cuando su hermano estaba jugando con la pala blanca con la que él planeaba jugar –un plan que nadie más conocía–. Su experiencia interna de frustración era equiparable a su reacción externa. No había pausa alguna entre «Siento algo» y «Hago algo». Sus progenitores y maestros –incluso sus compañeros de clase y sus hermanos– deseaban que fuera capaz de encontrar esa pausa, de que, tras ocurrir algo, Jonah fuera capaz de elegir cómo iba a responder.

Y no es que Jonah «no supiera hacerlo mejor». Cuando estaba tranquilo y regulado, era capaz de decirte que los golpes hacen daño o que podría respirar profundamente o dar un pisotón en el suelo antes que dar una patada. Sin embargo, en un momento de cólera o frustración, no podía acceder a esas ideas. Pero introduzcamos el método PCE.

La autorregulación comienza con la conciencia de uno mismo, de manera que comenzamos por ayudar a Jonah a que fuera consciente de lo que sentía en su cuerpo. De modo parecido a cuando decimos «Tengo mariposas en el estómago» para identificar una sensación de nerviosismo o excitación, ayudamos a Jonah a sintonizar con su interior diciendo: «¡Tienes los puños apretados, los hombros a la altura de las orejas y una voz atronadora! ¡Pareces muy frustrado!». Practicamos esto con él durante meses, esforzándonos por detectar las ocasiones antes de que se desatara la erupción volcánica de la emoción. «Estás jugando en la caja de arena y veo que Kai viene hacia aquí, y he visto que la has mirado y tienes los brazos tensos. ¿Te preocupa el hecho de que ella pueda tener un plan distinto para los juguetes que hay aquí?». Al cabo de un par de meses, Jonah comenzó a mostrar que era consciente de sí mismo sin ayuda, diciendo: «¡Tengo los puños apretados, los hombros a la altura de las orejas y una voz atronadora! ¡Estoy frustrado!».

La clave para la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales estriba en desarrollar, en primer lugar, la conciencia de uno mismo. Cuando somos conscientes de lo que está sucediendo en nuestro organismo y en nuestra mente, podemos regularnos y conectar con el mundo que nos rodea. Podemos elegir nuestras palabras y acciones, en vez de operar desde la amenaza o la reactividad.

Autorregulación

Una vez que somos conscientes de lo que ocurre dentro de nosotros mismos –dicho de otro modo, una vez nos permitimos tomar conciencia del sentimiento–, podemos encontrar una pausa entre la reacción inicial y la respuesta. El pensamiento inicial y la reacción interna ante algo son automáticos. Ocurre de forma subconsciente. Pero la autorregulación es elegir lo que vas a hacer después, en vez de reaccionar con el piloto automático.

En cuanto Jonah fue consciente de lo que estaba sucediendo en su cuerpo, pudo elegir qué hacer después. Empezamos poco a poco, animándole a que gritara: «¡Ayuda!». Entonces, uno de los progenitores o docentes debía responder y prestarle ayuda para autorregularse y calmar su sistema nervioso, para que no entrara en una espiral ascendente. Y después construíamos a partir de eso. Pasó de gritar «¡Ayuda!» a apretar los puños y soltarlos, mientras pronunciaba la frase que vio que le funcionaba mejor para su cuerpo, «Plan B». (En los siguientes capítulos, indicaremos cómo construir tu caja de herramientas para tu autorregulación y la del niño).

Nos gustaría resaltar que la *autorregulación* y el *procesamiento emocional* son dos cosas distintas. Un ejemplo: el otro día estaba en un restaurante recogiendo la comida que había pedido y pagado a través de una aplicación cuando el personal del restaurante insistió en que presionara un botón de confirmación en mi móvil antes de llevarme la comida. Dado que no había manera de encontrar el botón en mi teléfono, llamaron al servicio de clientes de la aplicación para que pudiera realizar la confirmación por teléfono. Cuarenta y cinco minutos más tarde todavía estaba en el restaurante, después de que me pusieran en espera dos veces, y todavía no me permitían llevarme la comida. Para cuando me fui, había pagado dos veces por el pedido y había pasado una hora desde que recogí la comida. Se me llevaban los demonios. La clave aquí está *dentro*. No levanté la voz en ningún momento durante aquella hora... aunque creo que me quejé en algún momento. No era el lugar adecuado para procesar ni la gente correcta con la que hacerlo. Mantuve la calma por fuera y me autorregulé, pero no procesé ninguna emoción. Es posible autorregularse habiendo procesado o no las emociones.