

Las guías de

**20**  
minutos

**LEER LAS  
EMOCIONES**



CON EL PATROCINIO DE

LITERATURASM.COM



# Una colección donde aprender es divertido



Desde  
**12'95 €**

LITERATURASM.COM



# LA EMOCIÓN DE LEER

Corría el verano de 2015 en las salas de cine españolas cuando *Del revés* (*Inside Out*), la gran obra maestra de Pixar, nos llevó de viaje a un lugar que todo el mundo conoce pero nadie ha visto: la mente, hogar de las emociones humanas. En el cerebro de una niña conviven Tristeza, Alegría, Enfadado, Miedo... todos ellos personajes de una deliciosa película que cautivó por igual a niños y adultos por dirigirse a lo que todos compartimos: la dimensión emocional, esa que nos humaniza. Aprender a gestionar las emociones de manera sana y equilibrada puede llevarnos toda una vida. Ahora sabemos que a través de la lectura, ya desde la infancia, podemos descubrirlas e identificarlas, para aceptarlas y encontrar el lugar que todas merecen en ese caótico universo que somos cada uno de nosotros. ¡Felices lecturas!



Las guías de

**20**  
minutos

**Director** Arsenio Escolar

Las guías son publicaciones elaboradas por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20 minutos

**Dirección** Pablo Segarra

**Diseño** David Velasco

**Coordinación** Verónica Vicente

**Colaborador** Javier Rada

**Maquetación e Infografía** Henar de Pedro,

Marta de los Dolores, Manuel Villa, Gonzalo

Chacón y Laura Arcos-Ferrández

**Ilustraciones** Pedro Perles



**HENNEO**

EDITA 20MINUTOS EDITORA, S. L.

**Publicidad** Hortensia Fuentes (directora general), Gabriel González (director comercial), Mercè Borastero (Barcelona) y Rocio Ortiz (Andalucía)

**Coordinación y Tráfico** Rafael Martín

**Marketing** Alvaro Fernández

**Operaciones** Héctor María Benito

T. I. Juanjo Alonso

**Administración** Luis Oñate

**Madrid** Condesa de Venadito, 1,

28027 Madrid

**Barcelona** Plaza Universitat, 3,

08007 Barcelona

**Valencia** Xàtiva, 15, 46002 Valencia

**Andalucía** Plaza del Duque, 1,

41002 Sevilla

**Tel.** 902 200 020

**Fax** 917 015 660

20minutoseditora@20minutos.es

**Imprime** Rotocayfo (Impresia Ibérica)

**Depósito Legal** M-7631-2013

Entrevista a la escritora Begoña Ibarrola	<b>6-7</b>	Amor	<b>22-23</b>
Identificar las emociones	<b>8-9</b>	Soledad	<b>24-25</b>
<b>UN CUENTO PARA CADA EMOCIÓN</b>		<b>UNA LECTURA PARA CADA RETO</b>	
Miedo	<b>12-13</b>	Dejar el chupete y el pañal	<b>28-29</b>
Enfadado	<b>14-15</b>	Meterse en la cama	<b>30-31</b>
Tristeza y frustración	<b>16-17</b>	Manejar la hiperactividad	<b>32</b>
Envidia y celos	<b>18-19</b>	Trabajar la autoestima	<b>33</b>
Alegría	<b>20-21</b>	<b>OTROS CUENTOS PARA...</b>	<b>34</b>

APRENDER A VIVIR LAS EMOCIONES

# UN CUENTO PARA SENTIR LA VIDA



ARCHIVO

La lectura es un ejercicio fundamental que va más allá del aprendizaje del lenguaje. Se trata de la posibilidad de desarrollar la empatía y de comprender nuestros sentimientos. Leer es toda una experiencia emocional



**L**a lectura es un salto al universo emocional: un viaje cuyo riesgo es quedarse prendado, incendiado, asombrado con sus constelaciones. Quien no lee puede que se haya perdido tantos mundos que solo recuerde un sombrío satélite al que llamará vida. Es una sala de simulación casi infinita, un tobogán a nuevas situaciones, sensaciones y experiencias; un lugar de aprendizaje en el que comprender las emociones, ponerse en la piel de otros, ser miles de seres. Un ejercicio mágico de empatía. Los avances en neurociencia apuntan que se trata de un buen hábito para mantener en forma las capacidades mentales y por ende nuestro cerebro. Es además un gozo.

Quien no lee se ha perdido tantas emociones que puede que solo recuerde un pequeño yo enclaustrado, espacio de cristal atrapado en la repetición de estructuras rígidas que un día pueden

estallar sin otros recursos a los que acudir. Es por ello que la lectura se ha convertido en una de las herramientas de lo que el psicólogo Daniel Goleman bautizó como la inteligencia emocional hace unas décadas. Podemos explorar

las emociones, adentrarnos como el capitán Nemo en las fosas del miedo, en los istmos del éxtasis, deslizarnos por los rápidos de la maravilla... tomar conciencia de nuestras pasiones desde una distancia segura, experimentarlas y prepararnos para sus retos.

Debe ser un rito fundamental en la infancia, cuando en el territorio fantástico de los cuentos los niños pueden experimentar un mundo nuevo a la vez que sus neuronas empiezan a estructurarse. Los primeros seis años de vida son fundamentales en el desarrollo del cerebro y el ser humano. Y entonces los cuentos acuden como una biblioteca de almas, el lugar en el que identificar y tomar conciencia del difícil

mundo de esas energías poderosísimas que llamamos, cuando son conscientes, sentimientos. Una lectura emocionada y empática por parte de los mayores despertará los territorios dormidos y les pondrá nombre, servirá de modelo y estímulo, los dotará de las primeras herramientas para su desarrollo intelectual y emocional. «La lectura y la literatura son eminentemente emoción, cuando las personas leen obras literarias lo que viven son experiencias emocionales. De ahí la importancia de insistir a las familias para que estén leyendo cuentos, ya que en estos cuentos, además de pasárselo bien, siempre hay una lección de vida, una lección ética, moral, de bienestar, de convivencia, de comprensión, de solidaridad», explica Rafael Bisquerra,

director del posgrado en Educación Emocional y Bienestar de la Universidad de Barcelona. La lectura es además un precursor del buen rendimiento académico y puede protegernos de situaciones vulnerables, conductas de riesgo. Desarrolla la capacidad de comprender mente y cuerpo. Bienestar, satisfacción, amor, son recursos emocionales

que necesitan de climas, hábitats, espacios de cultivo. «Una persona en los primeros seis años de vida ya ha desarrollado la empatía, la compasión, el amor, el bienestar, la felicidad, la satisfacción, y tendrá una estructura neuronal muy distinta que aquellos que hayan padecido un clima de ansiedad», añade Bisquerra. Un primer paso en este buen clima está en ese universo de cuentos, dragones, niñas valientes, animales morales, solución de conflictos. La calidez y el vínculo del que lee y escucha, contienen un secreto universal y hermoso. El niño forma parte del relato, interactúa con él, no es pasivo. «Los cuentos enseñan sin dar lecciones, y orientan sin dar consejos concretos, el niño extrae su significado, aunque tiene que ser adecuado a la edad», concluye la escritora y psicóloga Begoña Ibarrola. Por eso las cifras del último barómetro del CIS desazonan: un 40% de los españoles no leyó ni un libro en 2015. ●

**40%**

de españoles no leyó ningún libro en 2015, según el último barómetro del CIS.

**6**

primeros años de vida son fundamentales en el desarrollo del cerebro y el ser humano.

## ENTREVISTA

# «El cuento es una experiencia emocional, aporta elementos de educación poderosos»

Begoña Ibarrola entiende las emociones como energías, colores, fuerzas que movilizan el cuerpo y la mente, y que se mezclan en la paleta del desarrollo personal. Necesitan ser atendidas, comprendidas, gestionadas, para, cual escultores, erigir seres en equilibrio. En la infancia está la semilla del futuro. A través de pequeñas lecciones y estrategias, afirma, la educación emocional puede dotarnos de habilidades, ayudarnos a crecer como individuos «autónomos, críticos, confiables, con autoestima, armados con actitudes, valores y conocimientos». Reivindica el cuento como una fuente de salud.

**¿Cómo encaja el cuento en esta era de las pantallas?** Pienso que no hay nada mejor que leer un cuento a un niño para establecer un contacto emocional con él y crear un espacio entre el que lee y el que escucha. Hay que reivindicar otra vez la necesidad de que los padres lean cuentos a los hijos ya que allí es donde se están dando las primeras lecciones de educación emocional. Yo creo que es insustituible por la pantalla digital o la televisión. Las

## Begoña Ibarrola

**Es psicóloga, musicoterapeuta y escritora. Terapeuta infantil, experta en educación emocional, y autora de la colección *Cuentos para Sentir* (SM).**

**«Hay que reivindicar la necesidad de que los padres lean cuentos a sus hijos»**

tecnologías pueden aportar muchas herramientas, sí... pero es necesario el contacto humano e iniciarles también en el apasionante mundo de la lectura.

**¿Y cómo termina el cuento de los padres que no leen a sus hijos?** El problema es que no nos damos cuenta de que nosotros aprendemos a hablar oyendo hablar a otros, y aprendemos a leer cuando nos leen a nosotros. Estamos dando significado al mundo de las palabras, al mundo de las emociones, al





JORGE PARIS

mundo de las cosas que pasan en un relato. Aporta elementos de educación que son poderosos.

**Hoy los vinculan a la inteligencia emocional, ayer a la transmisión de valores.** La educación emocional se aborda a través de distintas estrategias, y una de ellas es el cuento. El cuento para los niños es quizás el elemento más familiar, y con el que menos defensas se generan. Ofrece herramientas para que pueda hacer frente a los retos que la vida les traiga, retos que muchas veces le vienen por la parte emocional. El cuento tiene un valor impresionante si desde pequeños les aportamos unos elementos de educación para que ellos sepan manejarse, conocer y saber qué les provoca cada emoción, cómo la expresan. Sirve para que no repriman y haya después problemas, para el correcto desarrollo de las competencias emocionales, que es en lo que se centra la educación emocional. Pero no podemos separar sentimientos y valores, porque todo cuento transmite valores.

**¿Olvidamos las razones del corazón?** De forma tradicional las emociones se dejaban de lado, se decía, bueno, ya irá aprendiendo a controlar sus enfados, ahora es demasiado pequeño, ya superará sus miedos... Hoy se sabe que no, que se pueden dar estrategias a los niños desde muy temprana edad, y se desarrollan programas desde los tres años, que causan impacto porque se ve que funcionan. Al ponerlos en práctica, se convierten en hábitos que les ayudarán cuando sean mayores al disponer de competencias y destrezas sociales.

**¿De qué forma hallan estas estrategias en la lectura?** Leer es una experiencia emocional. La neurociencia nos dice que a través de la

imaginación se activan zonas del cerebro que me permiten vivir en primera persona otras situaciones, la lectura amplía el mundo de experiencias del lector. Por eso cuanto más lea una persona mayor será su capacidad para la empatía. Le hace ponerse en la piel de los personajes y vivir sus emociones, y entonces, guiando a los niños de una manera oportuna, les vamos dando unas opciones de hábitos emocionalmente sanos.

**Pistas para solucionar conflictos.**

Casi todos los cuentos tienen situaciones muy tensas, incluso conflictos fuertes, de modo que el niño se va entrenando y encuentra la solución de problemas. Se inicia con la gestión de emociones, la educación en valores y la ética. Cuando crezca habrá incorporado en su mochila estas experiencias.

**Expandirse en la imaginación, centrarse en la realidad...**

Para mí es un elemento clave. La imaginación se ha relegado al mundo de la infancia, pero es una función de la mente, igual que la intuición, que nos permite gestionar y manejar muchos datos del entorno. La imaginación hay que expandirla, y la expandimos mientras más leemos, y sabemos que también desarrolla la empatía. Expansión y después contracción en la realidad. Son herramientas muy útiles.

**¿Podemos aprender a gestionar emociones básicas pero con mala fama, como la tristeza?** Sí.

Como terapeuta y psicóloga, yo escribía cuentos a los niños que tenía en la consulta. Les ayudaba a que ellos resolvieran sus propios problemas, eran una herramienta muy útil, porque el psicólogo no resuelve nada, sino que ayuda al niño o al joven a encontrar la salida del laberinto. ●



ARCHIVO

## VOCABULARIO EMOCIONAL

# UN APRENDIZAJE EN CADA EMOCIÓN

**Tradicionalmente excluida de nuestra enseñanza, la educación emocional empieza por identificar las emociones para poder hacerlas conscientes y así gestionarlas**

Misteriosa energía que empujas, distraes, golpeas... Que nos transforma y te riges por programas ocultos en la fosa nerviosa. Te llamas emoción. Y tienes unas razones –como dijo el filósofo Pascal– que no entiende la razón.

Así que identificar esa energía, ponerle nombre, hacerla consciente, sacarla de la fosa, convertirla en sentimiento, conocer su poder e in-

flujo, puede ayudarnos a vivir, a aprovecharla, a no caer desarmados ante su fuerza, desorientados, rendidos como una ciudad sitiada.

Hemos invertido siglos y esfuerzos en aprender, llenarnos de datos importantes, números, lugares, topónimos, fechas... Y sin embargo, el motor de la experiencia humana ha quedado relegado a un segundo plano, como un elemento



contingente, la realidad menor. Gracias a los avances en neurociencia y psicología certificamos que estas potencias –el enfado, la tristeza, la alegría, los celos...– acaban tejiendo el destino, afectando a la toma de decisiones, secuestrándonos, moldeando el pensamiento.

Las emociones actúan en nosotros en el claustro materno. Es preciso educarlas a tiempo. Una madre estresada podría marcar al futuro bebé por el exceso de hormonas como los cortisolos a través del cordón umbilical, según apuntan varios estudios. Un niño educado en sus emociones tendrá mejores herramientas para poder enfrentarse a esta vida volátil. Equilibrio entre el impulso y la represión. Fácil de escribir, difícil de ejecutar. Pero el «conócete a ti mismo», desde tiempos de Sócrates, nunca resultó infértil. «Es importante que los niños vayan desarrollando un vocabulario emocional. El lenguaje es el horizonte de nuestro conocimiento. Educar en emociones significa educar en la conciencia y en su regulación, poner inteligencia a los estímulos y respuestas», explica Rafael Bisquerra, director del Posgrado en Educación Emocional y Bienestar de la Universidad de Barcelona.

Somos analfabetos. Existen más de 300 emociones clasificadas por neuropsicólogos. Algunos suben esta cifra hasta 500. La historiadora Tiffany Watt Smith, por ejemplo, describió el *awumbuk*, la sensación de vacío que dejan los invitados al marcharse de una casa en Papúa de Guinea. La mayoría de personas en los tests no identifica más de 20. Emociones primarias, secundarias, simples y complejas, una paleta de colores cromática que se mezcla en las pin-

## **LA INTELIGENCIA NO SERÍA ÚNICA, SINO MÚLTIPLE**

**La inteligencia emocional encontró un gran aliado en la Teoría de las Inteligencias Múltiples, desarrollada por el neuropsicólogo Howard Gardner. Se preguntó por qué personas consideradas muy inteligentes fracasaban en la vida. Llegó a la conclusión de que debíamos ampliar el espectro. No existía una única inteligencia, sino varias. La visual-espacial, lingüística, matemática, musical, etc. Y ahí estaba la emocional, destrezas de autoconocimiento y de relación con los demás.**

turas de nuestra caverna personal. Un verdadero lenguaje de las entrañas, repleto de matices, mezclas, sinergias, canales, un aprendizaje que en un principio nos parecerá chino. «El mundo emocional tiene una complejidad muy grande, y para los niños es bueno acompañarles en este vocabulario. En realidad somos todos analfabetos en este sentido, yo digo que como especie nos estamos humanizando, estamos aprendiendo y nos queda mucho camino por recorrer todavía», explica Silvia Palou, psicóloga y maestra infantil.

Humanizarse... si hablamos de la urgencia de una paz global, del aumento del estrés o la depresión, cuando nos horrorizamos frente a la violencia eterna, asistimos a la batalla emocional. A éxitos y fracasos de las regiones sutiles. Dominios irresolubles si solo apostamos por un saber cognoscitivo. Las emociones están interconectadas. Del miedo puede salir el enfado. De la humillación la rabia homicida. Podemos poner en el mapa sus hélices y conexiones, entender su poder físico y mental, sumergirnos en esa alquimia constante, en la que nada es evidente. La emoción es descarga. Su regulación será básica para la convivencia y el bienestar en este planeta herido. Una buena gestión en la infancia previene conductas de riesgo. «La educación emocional busca el desarrollo de las dimensiones del ser humano en equilibrio. No es caer en sensiblerías, sino ayudarles a pensar y a tomar decisiones», concluye la psicoterapeuta Begoña Ibarrola.

Humanizarnos. Aspirar al equilibrio, antes de que esta especie se abandone en la cuerda floja. Hoy, *sapiens*, dispones de herramientas. Úsalas bien. Es un reto. Siente...●

# UN CUENTO PARA CADA EMOCIÓN

El mejor aliado para vivir  
el desarrollo personal

Si las emociones requieren de aprendizajes, el cuento puede convertirse en un tremendo aliado. Una forma de vivir las en diferido, identificarlas. Vía simbólica de conocimiento, entretenida y estimulada por la tutela de la imaginación. En los cuentos hallaremos relatos que traten estas emociones primarias o complejas, básicas y difíciles en la infancia. La correcta gestión emocional puede marcar la diferencia en una vida consciente y plena a la larga. Pero primero será necesario conocerlas bien...



# MIEDO

## La emoción más angustiosa en la infancia

**Señor de los sustos, colega de la soledad, visitante cuando los ojos están cargados de sueño, el miedo es una de las llamadas emociones básicas**



Dicen de ti que creas monstruos, que eres amigo de desconocidos, un maestro de la taquicardia. Oculto bajo las sábanas de la razón, traficas con pesadillas. Disfrutas con la música del que araña un corazón helado... ¡Miedo! Y asustas, causas pavor, pánico, nerviosismo, inquietud, terror... Un antagonista: si estás presente, huye la alegría.

El psicólogo Paul Ekman te incluyó en las seis emociones universales, que dice que son innatas en todo humano. Tendrás múltiples ojos en Japón; serás un siseo de cobra en India, o el ladrido de un perro en España. Tu aliento de depredador prehistórico nos recuerda algo importante: te necesitamos para sobrevivir. Eres una emoción básica y espontánea, presente a partir de los seis meses de vida, cuando el bebé empieza a tener recuerdos.



Tu familia es maldita, extensa y variopinta: la ansiedad, la angustia, la sospecha, la fobia, el sobresalto, la incertidumbre, la aprensión... todos tienen tu linaje en la noche macabra. A veces te deslizas junto a emociones que tildan de ambiguas, pues pueden tener respuesta negativa o positiva, como la sorpresa; o te confundes entre las positivas, como con los celos al esclavizar el amor.

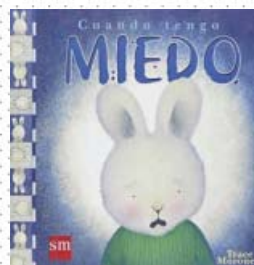
Te alimentas de estímulos externos y eres el amante vampiro de la imaginación: una habitación oscura, la separación de los padres, un estruendo, la soledad de una casa... Cada grito de «¡mamá!» es un canto para ti. Tienes por el mejor espectáculo nuestra parálisis o temblor. Conduces a la inacción o peor aún: ¡a la ira! Ambivalente, cada persona tiene miedo a cosas o situaciones distintas. En la alquimia de las emociones te gusta acompañar a la tristeza. Si fueras un personaje de cuento te llamaríamos Don Miedo y tu reino sería lo desconocido: allí donde el mundo escapa a nuestro control. Anticipas un daño real o imaginario, preparas lucha o huida. Tienes poder gestual: las emociones son adaptativas, la mueca de pavor pudo ser útil al prevenir peligros.

Tu voz es legítima pero sombría. Apareces antes que el sentido común. Tipo molesto y persuasivo, habitas hoy en los armarios empujados. Eres un personaje mayúsculo en los cuentos que se narran desde tiempos antiguos. En ellos podemos acostumbrarnos a tu

arrebato y comprenderte desde una distancia segura. Es necesario, porque te sabes oculto en el corazón de todos los niños, y escondido y sin nombre trabajas mejor; eres una de las emociones frecuentes y angustiosas en esa etapa. Mermas a partir de los seis años, pero luego te gusta marchitar los corazones adultos.

Puedes ser transmitido por los padres, como un virus. En un principio tu forma parece pueril y centrada en lugares inofensivos. Pero eres un reto. Si te identificamos, a veces desapareces. Los niños necesitan guías en tus territorios. Tienes que ser superado, no ignorado.

La respuesta al miedo es la regulación emocional. Tomar conciencia y enfrentarlo. Aprender de los estímulos que lo provocan y de las imágenes mentales que crea. «El miedo es legítimo y necesario; debemos hacerle saber al niño que sentirlo es normal y no lo convierte en cobarde», explica el catedrático en Psicología Rafael Bisquerra. En nuestro vocabulario ocuparás tu lugar, pero no reinarás. Debe actuar la inteligencia para restarte poder. Abrir el saco para explorar tus familias. Aceptarlo, concedernos el permiso para sentirlo, y trabajar con la confianza en uno mismo. Utilizarlo para crecer y superar la zona amurallada. Don Miedo se quedará entonces sin el arañazo que es música en sus oídos. ●



## **El valor de un conejito cobarde**

Pensado para una edad entre los tres y seis años, en este cuento, a través de las peripecias del conejo protagonista, se busca que los niños empiecen a identificar y poner nombre a la emoción del miedo, como un primer paso para adquirir autonomía al empezar a comprender este sentimiento que requiere de un proceso de aprendizaje, conciencia y posterior regulación.

### **Cuando tengo miedo**

Tracey Moroney

SM, 2005

24 páginas. 8,95€

**El miedo tiene que ser superado y no ignorado. Si se le identifica a veces puede desaparecer**



# ENFADO

## La fuerza domable que secuestra a la razón

**Considerada una emoción básica negativa, es de las más difíciles de gestionar. Capaz de dominarnos y no siempre resuelta en el mundo adulto**

Cual caballo medieval, te gusta desbocarte en las fronteras del intelecto. Amante del círculo cerrado. Los psicólogos dicen que secuestras la razón. Cacique en el cerebro primitivo, tirano en la amígdala. Eres la bestia enérgica en este vocabulario emocional. E de enfado. F de furia. R de rabia... Potente y rápido, dispuesto a la descarga. Ofuscas, gritas, golpeas... te retroalimentas.

Inflamable, puedes ser la antesa-la de la agresión, la llama en el bosque de carne. Actúas a modo de terremoto en el país de la empatía; eres un proyectil contra la república equilibrada de las emociones. Tu gran aliado: la impulsividad. Haces buenas migas con la irreflexión. Amigo de la humillación, de la amenaza y la frustración.

Te sabes gran seductor; en el diálogo interno ennegreces los argumentos. Tu lema: respuesta automática, instinto primario, multiplicar en cadena. Como todas las emociones básicas, necesario. Puedes servir para la defensa, dispuesto a combatir el abuso. Respondes a amenazas físicas y simbólicas. No podemos eliminarte, pero sí drenarte, apaciguarte, enfriarte, modificar tu perspectiva. Calma, sosiego, respiración, habitaciones de paz...

Apareces en la primera infancia, y allí debemos aprender tu doma, caballo salvaje. Será un largo camino por las tortuosas praderas emocionales, llenas de falsos enemigos y disparos coléricos. Es necesario que pueda expresarse tu

fogoso mensaje, porque como buen torrente volcánico inundas los canales, y si no hallas salida ocuparás las plazas de otras emociones –chuparás la tristeza, ejercitarás el miedo, multiplicarás la soledad– y finalmente someterás todos los muros con tu ejército de engendros. No obstante, dejarte totalmente libre, en una catarsis liberadora, no hará nada más que reforzarte, según la ciencia.

Un proceso de maduración, un himno de sosiego, otro punto de vista, serán nuestro escudo contra tu ira, que es madre de todas las violencias. Conoce bien. Reivindicar la empatía frente a tu enrojecido rostro: entiendo que te enfades, pero no puedes actuar así... No puedes convertirte en el dominador de nadie, en el gran victimario, si tus deseos buscan pegar, romper, lastimar... Si actúas, no podemos pensar. Aquí está el truco. Si estás presente no es posible tomar decisiones vitales. No permites hablar, perdonar, razonar... Eres el gran titiritero y ante tus impulsos muchas veces será necesario postergar.

Tenemos que aprender a montarte, caballo de fuego. Sobre todo los niños, que te padecen como una energía misteriosa e inapelable. Espacio y tiempo. La culpa no les ayuda. «Es importante no cargar esta emoción con un juicio. Es un aprendizaje difícil y lo están empezando a gestionar. Ne-

cesitan la mirada de alguien que acompaña; con la mano en el corazón, a los adultos también nos cuesta gestionarlo», dice Silvia Palou, maestra y psicóloga infantil.

Sentirte no convierte a nadie en malo o violento, pero te aprovechas de nuestra naturaleza agresiva y analfabeta: muchas veces no sabemos identificarte antes de que nos pongas el lazo y exijas un insulto o golpe como recompensa. Tan poderoso pareces, que hay adultos que no saben dirigirte, ejercen de erróneo modelo. Entonces la familia es la casa de la dinamita. Y el futuro de los pequeños será explosivo. Sin control, eres un enemigo de la paz. Multiplicador en conflictos. Activo en las portadas de los periódicos. Destructor de convi-

## **El enfado no puede convertirse en el dominador de nadie si busca romper, pegar, lastimar. No deja pensar**

vencia, capitán de intolerancia. Como el fuego de un hogar, será necesario encontrarte un lugar desde tus primeras llamas; requieres de experiencia, de vehículos apropiados, y de aprender a vencer tus obsesivas razones, a distraerte. Verbalizarte: estás aquí. Entenderte: me tienes sometido. Aceptarte: debo enfriarte o escuchar otra voz en el Senado emocional. Tus peores enemigos serán la reflexión, la compresión y el equilibrio. Transmutarte. Convertirte en otra emoción, impedir tu delirio que conduce a acciones irrevocables. La mejor de las monturas para un jinete que no busque el Apocalipsis sino la convivencia. ●



## **Un cuento para no enfadarse**

En cuentos como *El oso gruñón* los niños pueden empezar a reconocer y encontrar claves para dominar el enfado, una emoción difícil de tratar y que requiere de la empatía que aportan los cuentos. Con el personaje del oso Raposo también entenderán las emociones contrarias, como el amor y la solidaridad.

### ***El oso gruñón***

Begoña Ibarrola (texto) y José Luis Navarro (ilustraciones)

SM, 2009

32 páginas. 8,95 €

# TRISTEZA Y FRUSTRACIÓN

## Dos emociones dolorosas que son inevitables

**Cumplen su función, son legítimas y presentes en la naturaleza humana. Especialmente la tristeza que ayuda a recomponernos emocionalmente**

Aquí viene la mala, la fea, la expulsada, la desagradecida... la que llaman Tristeza. Qué terrible fama tienes. Una emoción más temida que el miedo. Y sin embargo, eres la que todo lo arregla cuando se rompen los platos y nadie quiere mirar en la cocina del corazón. Re-compones y cicatrizas.

Si las emociones rigen el movimiento, tú lo haces a la inversa. Como un cosmonauta nos envías hacia al centro de la espiral. Fuente de lágrimas, desagüe de la adrenalina, hoy queremos rehabilitarte. Mirarte a la cara y decirte que so-

lo reconocemos a la alegría porque tú existes. Que eres una parte del amor y de nuestra pertenencia al mundo. Que apareces cuando todo duele y parece perdido, para protegernos, enseñarnos, reorientarnos en el camino. Nos humanizas. Eres inevitable en esta vida, y senda de maduración.

Te conviertes en la organizadora del duelo por la pérdida de un ser querido. Eres maestra cuando se cometen errores. Deslustradora del rostro infantil. Mediante los cuentos se puede aprender a vivirte, tú que eres una emoción básica y que muchas veces agarras el corazón de los niños desprevenidos. Es importante, porque amanece como un tabú. Y a veces te ocultamos por un exceso de celo. «Es un gran tema, porque social-

### Aprender a valorar y expresar las emociones

*¿Qué le pasa a Mugán?* es un cuento que habla de la emoción de la tristeza y del valor de expresar lo que nos sucede a quienes nos rodean. En una familia de monos que vive en la selva, todos trabajan y se divierten, excepto Mugán, que se queda pensativo en una rama.

#### ***¿Qué le pasa a Mugán?***

B. Ibarrola (texto) y U. Wensell (ilustración)  
SM, 2006  
32 páginas. 8,95€





nes tu función, compañera de todas las pérdidas. Por eso debes ser verbalizada, no te ocultes. Se puede aprender a disminuirte, canalizarte. Si llevas al llanto, hagámoslo juntos. Tus lágrimas, mejor compartidas; tu necesidad se encuentra en el abrazo y en la comprensión. Siempre tienes un mensaje que trasladar. Así que si quieres llorar: llora. ¡Menudo bálsamo! ¡Qué gran invento para canalizar tu energía! ¡Para desprendernos de los residuos!

No funcionas en la negación, porque reclamas empatía y sensibili-

### **Con la frustración es necesario generar tolerancia a su impulso, porque es connatural a toda aspiración**

dad, aunque tu pulsión natural sea la soledad. Sentirte no convierte a nadie en depresivo, pero si te cronificas necesitaremos ayuda. Eres un indicador, una señal de las regiones sutiles. Tu peligro no es el proceso, sino el anclaje, que te quedas, que te hagas perpetua.

En la familia del disgusto aparece cerca de ti una emoción compleja: la frustración. El lugar de los deseos rotos. Una sensación que se nutre de pequeños momentos, expectativas sociales, de cadenas de fallos y de puntos de vista a veces erróneos. Eres inevitable porque formas parte del sueño humano y de toda aspiración. Pero es necesario desarrollar tolerancia a tu impulso, para que no generes agresividad, rabia, culpa, y llares al enfado. Conviene vencer tus espirales de autojustificación y victimismo, porque todo éxito es al final un camino de fracasos. ●

mente nos da mucha culpabilidad a los adultos el ver un niño triste. En situaciones de vida que son dolorosas o de pérdida intentamos no ponerlos en medio, que no se enteren, pero los niños tienen una percepción muy fina de las emociones primarias, y entonces ellos igualmente, aunque se oculte, perciben la tristeza de la familia», explica la psicóloga infantil Sílvia Palou. Y se sienten descolocados, con esa fuerza sombría que habita en el cuchicheo de las habitaciones en penumbras empieza el reino de la angustia de las cosas sin nombre.

No debes ser maquillada, porque, a pesar de tu fama, no eres fea. Tie-



# ENVIDIA Y CELOS

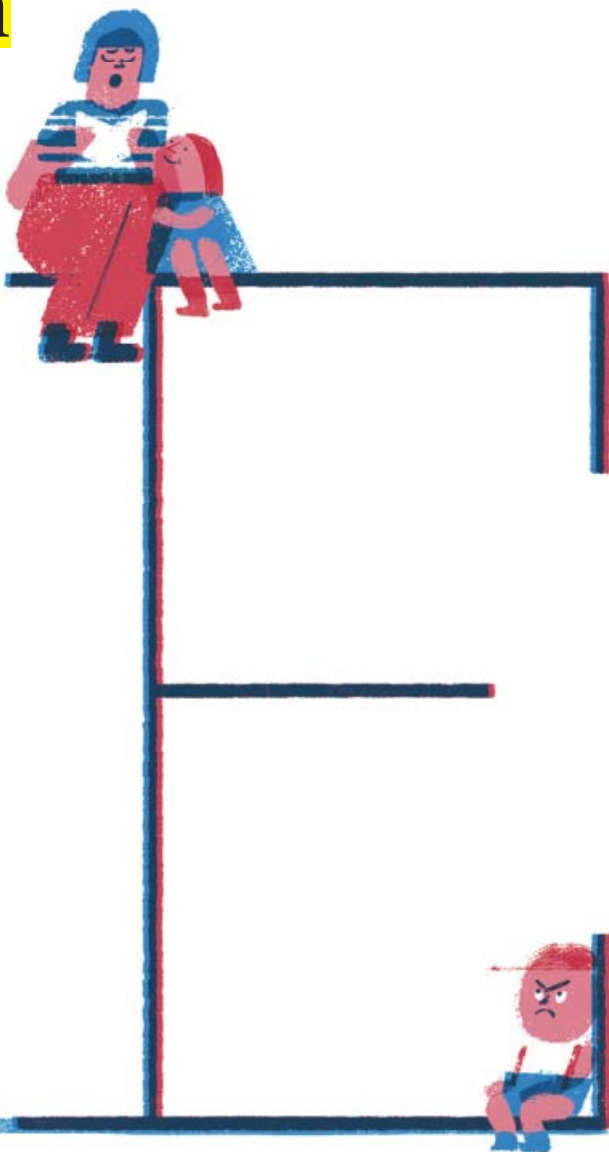
## Un dúo que carcome el corazón

**Son emociones complejas y sociales, a veces difíciles de identificar y gestionar. Se relacionan con el miedo y el deseo, y pueden dominarnos**

Hermanos que gustan del disfraz y de malmetter sentimientos. Celos y envidia. No sois iguales, aunque muchos os confunden. Naturales entre seres humanos, crecidos en la cultura, multiplicados por la presencia o éxitos de otros. Emociones complejas, tildadas de secundarias, dependientes del entorno, del caldo emocional y social en el que pueden progresar. Un conjunto cromático, una suma de factores. Quizás un proceso adaptativo para encarar nuevas realidades. Sois emociones que nacen en la comunidad, propias de la especie social.

Os coláis como fantasmas en el mundo interior, navegáis como piratas en los límpidos canales del resto de emociones, usáis el miedo para vincularos al amor, la alegría para inclinar el enfado. Podéis ser muy destructivos, un chapapote en el océano del alma.

Vosotros primero, celos... El miedo trabaja en vuestras calderas y

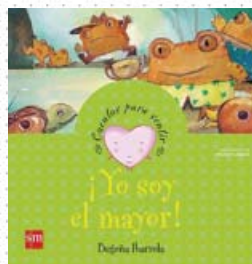


aviva los fuegos. «Los celos son una parte de miedo mezclado con una parte de amor. Si tú no amas a una persona no sientes celos, pero si no tienes miedo a perder su amor, tampoco los tienes; se van combinando los colores y van formando distintos esquemas emocionales en este tipo de emociones secundarias», dice la psicoterapeuta Begoña Ibarrola. El niño que teme perder el amor absoluto por la llegada de ese hermano que lo amenaza. El hombre o mujer que teme perder a su pareja por otro que imagina mejor que él o ella. Os relacionáis con la posesión y la exclusividad. Ladráis dominio. Como buen parásito os armáis de pensamientos negativos, círculos concéntricos, y desatáis la inseguridad y el resentimiento, dispuestos a azotar nuestro pensamiento como una bandada de murciélagos.

Vuestro estímulo puede ser real o imaginario. Vuestro lema: todos son intrusos. Vuestra respuesta: la protección. Territoriales. Llamáis a la puerta, es legítimo, porque formáis parte de la vida; el problema será si os dejamos entrar en la casa y os acomodáis en el salón. Cambiaréis todos los muebles de sitio, trastocaréis la armonía emocional. Entonces podéis destruir el amor, y lograr la profecía autocumplida. Os encanta la distorsión de los hechos e imaginar desastres futuros. Nadáis en la baja autoestima durante la edad adulta. En la niñez, vuestro reino es de los dos años a los cinco buscando la plena atención. Una sensación extraña que necesita ser atendida, es algo nuevo, una fiebre emocional. Vuestros síntomas aparecen si se enrarece el comportamiento y la mejor respuesta es la empatía del entorno, una mirada

integradora, comprensiva, serena. Tenéis más poder en un ambiente familiar basado en la desigualdad o una atención a los hijos asimétrica.

Envidia, tu nombre encajaría con el de una víbora o alimaña de mil pies. Eres una emoción cavernosa, poco reconocida, y por tanto oculta. Corroes, te mimetizas. Separas amigos, causas sufrimiento. Poderosa sensación cuyos nutrientes son la tristeza y la ira. Alien de la zona oscura, deseas el fracaso en secreto. Te gusta mostrarte de modo indirecto, nunca vas de cara, y ahí tu peligro. Si los celos se basan en el miedo a perder, tú aportas la rabia de no tener. Tienes la vista fija en las posesiones de los otros. Te gustan sus bienes, cualidades o aptitudes. Apareces en distintos momentos de la vida y eres común en la infancia: exiges el juguete ajeno. Te relacionas con la inseguridad y las carencias, una sacerdotisa de la frustración. Enemiga de la paciencia y demandante del exterior. Debes diferenciarte de la admiración. Ser gestionada, hipnotizarte como a una cobra. Aceptarte como la desigualdad natural de la vida, todos con dotes y limitaciones, todos únicos y valiosos. Comprender el valor de uno mismo. Respeto, paciencia y autoestima te restan poder. Saber quién eres, ponerte cara y reconocer tu siseo. Y ahora regresa a tu caja, bicho de los mil ojos. ●



## **Un cuento para hablar de celos**

Los celos entre hermanos son comunes en la infancia, ya que muchos niños se sienten destronados. Con el cuento *¡Yo soy el mayor!* podrán identificar esta emoción, comprenderla y hallar estrategias para poder encararla. Es recomendable poner en palabras esta clase de emociones complejas, generar empatía y darles otra perspectiva.

### ***¡Yo soy el mayor!***

Begoña Ibarrola (textos) y Arcadio Lobato (ilustraciones)

SM, 2004

32 páginas. 8,95€



# ALEGRÍA

## La reina del juego, y el bienestar, necesaria para el aprendizaje

**Necesaria para la vida, alimento del alma. Es una de las emociones más agradecidas, que puede cultivarse y fomentarse por su poder atractivo**

Alegría. Te respetan y quieren. Señora del aplauso. Compañera de la felicidad. Mula de la motivación. Madre de la curiosidad. Estás en las primeras letras del vocabulario emocional, junto al amor. Necesaria para el bienestar. Fácil de acompañar, y tanto te adoran que a veces te vuelves tiránica.

¡Baile! ¡Sonrisas! ¡Juegos! Son tus reinos. Eres el sol en la simpatía, y la luna, entonces, lleva nombre de tristeza. Las dos fuerzas están en equilibrio, con su fauna y flora, con sus ciclos y vientos. Sin ti, la tierra sería un campo de depresivos. Pero tampoco debes convertirte en una obligación religiosa, porque no es natural estar siempre contento, no es sano alegrarse, por ejemplo, de la muerte de otros seres. Tienes tu espacio, y tu impulso, motor de los encantos. Te necesitamos sin imposición. Sé espontánea y libérrima. Ese es tu estado.

Muchas veces fugaz, una pirotecnia del estado de ánimo. Gran dispensadora de energía, reina empática en las neuronas espejo: te transmites como la espora de un hongo mágico. Inhibes al miedo y al enfado. Puedes aquietar o entusiasmar y lanzarnos directos a la acción. Potencias el aprendizaje, siempre risueña. Cálida, juguetona, atractiva. Quién no te quiere en su cama o de guía matutina. Eres la soberana en una infancia sana, en la que te muestras pura, sin complejos, arrebatadora. Allí reinas en el juego y el placer, básicos para el conocimiento, necesarios en toda escuela, según los neuro-



científicos. A veces, hilarante, explosiva. Emerges por los éxitos de otros, altruista si ayudamos a los demás a ser felices. Sustento de la amistad, tu plenitud es la satisfacción, y puedes surgir de la ambigua sorpresa o de acontecimientos esperados.

Apuntas al entusiasmo, el cual es tu invernadero; sabemos por tanto que es posible cultivarte. Eres buena amiga del humor, de la dicha y del orgullo. Un reactor de distintas intensidades, que a veces, en la edad infantil debe ser encauzado para no pasar rápido de la alegría al llanto, ya que sueles ser poco precavida. Tu familia es el disfrute: alivio, deleite, divertimento, éxtasis... Una emoción básica, presente en todos nosotros.

---

### **No debe convertirse en una obligación para tapar otras emociones que necesitan también ser verbalizadas y atendidas**

Espejo de la ilusión y del talento, si te unes a la inteligencia. Poderosísima si te juntas con el amor. Nunca serás suficiente en este mundo. Rebelde, indecorosa, amiga del presente. No eres sinónimo de felicidad, pero sin ti ésta nunca será. «Uno puede construir su felicidad incorporando todas las emociones, no podemos equiparar la felicidad a estar contentos, no. Porque la felicidad no es un estado emocional, es una actitud frente a la vida», dice la psicoterapeuta Begoña Ibarrola.

Nuestra sociedad a veces te exige como un catecismo, porque eres lo opuesto a la tristeza. Ocultas de este modo otras emociones igual de necesarias, tan legítimas,

y con ganas de ser verbalizadas y reconocidas. Es la esclavitud del estar «siempre bien» que puede llegar a oprimirnos con mayor fuerza que la tristeza. Parece que nos avergüenzas si no estás siempre presente, especialmente, entre los más pequeños. «Los niños pueden verse obligados a adoptar un rol, intentar mostrar en todo momento que están alegres, porque creen que se les exige y premia, y eso tampoco es positivo», dice la psicóloga y maestra infantil Sílvia Palou.

Hay cosas que tú, querida Alegría, no puedes arreglar o encauzar. Tú que levantas los ánimos, tú que haces comulgar a los miles, tú que logras que nos sintamos agradecidos de estar vivos. Te adoramos con razón, y debemos invocarte. Pero si quieren que reines sobre todo y siempre, sabemos que es imposible.

No podemos utilizarlo de alfombra, porque a veces será necesario que se ponga el sol para poder encender la noche, como en el cuento de Ray Bradbury, y escuchar entonces el cric-cric de la nostalgia, experimentar la compasión en su nido, sentir la ambigüedad de la esperanza, comprender a nuestros seres queridos cuando aúllan. Serán estos los tiempos de otras emociones cuyo objetivo es el mismo que el tuyo: hacernos sentir vivos, sintonizados, conscientes. ●



### **Cuando el conejo enseña alegría**

Dentro de la *Colección Sentimientos* de ediciones SM, el cuento *Cuando estoy contento* busca adentrarse en el universo de las emociones humanas a través de la alegría y la felicidad. Mediante las aventuras del conejito protagonista los niños podrán experimentar estas emociones positivas y necesarias para una vida equilibrada, sana y plena.

---

#### ***Cuando estoy contento***

Tracey Moroney

SM, 2005

24 páginas. 8,95€

# AMOR

## Energía de la amistad y salvaguarda de la salud emocional

**Es la emoción positiva por excelencia, creadora de vínculos y seres humanos plenos. Tiene el peligro de ser confundido con otras emociones**

Podremos discutir siglos, levantar pirámides, tumbar estatuas... pero sin ti nada de lo que hagamos merecerá nombre o recuerdo. Sabemos que das sentido al mundo, que construyes el espacio humano, la cálida cuna del mamífero.

Eres la fuerza que nos vincula, la reacción química social, gurú de las endorfinas y la oxitocina, hormonas de placer. Motor y sustento en este engranaje que llamamos vida. En tu ausencia aparecen monstruos y patologías. Si no existes, el mundo se encuentra en manos de psicópatas, truhanes, reductores de cabezas y alimañas. Eres la base de los vínculos afectivos que durante milenios nos han mantenido a flote. Partes del desinterés y la co-

**Pertenece a la familia de la afinidad, la aceptación, la amabilidad, la confianza... y puede ser amor apasionado o de compañero**

operación, herramientas que señalan el hogar. Brisa en mitad del desierto afectivo, sol de invierno.

Te manifiestas en la necesaria caricia, el beso, el abrazo, el guiño, la amistad, en buenas palabras, la satisfacción, el respeto, la generosidad... Amor, a veces olvidado, porque te dijeron ñoño, cursi, sin importancia, algo dado, gratuito. Y sin embargo, eres fuente de emociones, la matriz de los éxitos auténticos, el talismán de la salud mental y la salvaguarda de toda civilización. Energía básica de la felicidad, antítesis de la soledad, contrapunto a la tristeza, protector contra el miedo. Punto nuclear de una infancia saludable, arcilla que creará seres completos. Los arquitectos del futuro.

Amigo del cariño, del afecto, de la filia, tu fuerza puede ser expansiva, fuego que se adhiere a personas, animales, paisajes, ideas, cosas. Apasionado o de compañero. Visible o invisible. Propio o externo. Maravilloso o incluso trágico. Eres sereno y otras intenso. Juegas tantos papeles y tienes tantas caras, que tenemos que escuchar bien tus palpitos, si son altos, bajos, medios... para saber cómo nos enciendes, cómo nos nutres. Diremos que eres la emoción positiva por excelencia, pero también tienes tus peligros cuando en la alquimia de las emociones otras se mezclan contigo y se crean extraños híbridos o seres vampíricos; ocurre cuando enmascaras potencias negativas que adoptan tu forma, cuando se te usa de escondite, como en los celos. Puedes ser corrompido por el miedo, aflorar entre la tristeza, o desquiciarte en la ira.

Estás en la base de la unión sincera, de la atracción humana, de la



## **Regalar estrellas lejanas por amor**

En *El ladrón de estrellas* se narra la historia de Jaime y Claudia, y de cómo el primero decide regalarle la luna. Un cuento sobre la amistad, el amor, y la necesidad de demostrar a nuestros seres queridos que los amamos. Ayudará a padres y niños a comprender la importancia de esta emoción, básico para crecer afectivamente y encontrar un sitio sano en el mundo.

### **El ladrón de estrellas**

Begoña Ibarrola

SM, 2009

32 páginas. 8,95€



pasión en las artes. Eres gratificante, pero también pecas de visceral o irracional. Madre de la afinidad, de la aceptación, de la amabilidad y la confianza. A veces, te muestras ciego o egoísta. Y entonces nublás tu verdadero sentido. Tus excesos pueden generar sobreprotección. «En la mirada sistémica hablamos del amor ciego, hay un amor que es como para compensar, para cuidar de una manera que no les toca a los niños, que les exige hacer más de lo que les corresponde por la edad que tienen, y no les deja avanzar», advierte la psicóloga

infantil Sílvia Palou. Es tu lado oscuro, el exceso de celo, tu poder obsesivo. Peligro de que no seas desinteresado, sino un encubridor de carencias.

Hay autores que te consideran una emoción básica; otros, compleja. Todos te llaman necesaria. Por tu poder y necesidad, debemos conocerte, cuidarte, avivarte en la infancia, hacerte incondicional, honesto, confiable, comprender si algo te corrompe en la maraña de emociones. Eres el nutriente del alma, el único fuego sagrado, y quien disfrute de ti sin quemarse, no conocerá el frío o la oscuridad de un apagón emocional. ●

# SOLEDAD

## Una emoción negativa que puede ayudar a crecer

**La soledad requiere de destrezas emocionales para saber vivir. Puede ser dolorosa, pero también una fuente de independencia en su justa medida**

Temida y hoy en día alzada al estatus de epidemia. Vistes de negro pero escondes múltiples colores bajo tu hábito. Tienes doble cara, un ser bicéfalo. Necesaria como espacio, un audífono que sondea nuestra conciencia; o monstruo temible sentimental que acorta la esperanza de vida.

Prima hermana de la tristeza, pero también, en tu justa medida, un lugar transitorio de satisfacción. Reino de la lectura y la meditación. Territorio explorado por los seres más completos. Refugio de la imaginación. Eres el primer lugar que conocemos al nacer y el último al marcharnos, dicen. ¡Qué importa! Como animales gregarios, seres de la manada sedentaria, nos cuesta comprenderte, pero puedes ser un espacio de libertad en el que desarrollarnos si no nos domina tu







dolor, tu desam-  
paro o desdicha.

Más que una  
emoción debe-  
rías ser un terri-  
torio. Has sido  
monasterio de

la creatividad y cárcel de  
condena. No puedes pre-  
valecer. No eres nuestro  
hábitat natural. No so-  
mos un tigre errante. Si  
te cronificas abonas el  
campo de la tristeza y el  
miedo. Pero podemos  
educar tu presencia, por-  
que eres catalizadora de  
la identidad profunda e  
inevitable en la vida. To-  
reas con la frustración y  
la vergüenza. Puedes ser  
una varita de los seres  
autónomos. Bien utiliza-  
da, nos dotas de la fuer-  
za de la elección: cuán-  
do, cómo y con quién  
compartir nuestra vida.

Eres un gigante horren-  
do en la infancia, y por  
eso queremos identifica-  
rte. Tu imagen es fantás-  
tica en esas edades, y te  
manifiestas con fuerza en  
el momento de ir a dor-  
mir. Allí, soñamos solos.  
Qué duda cabe. El sueño  
es la antorcha de los so-  
litarios. Es básico saber  
usarte, una verdadera habilidad  
emocional, porque muchas ve-  
ces será difícil encontrarte un lu-  
gar. «Es un valor también, ya que  
es interesante, en los niños, por  
ejemplo, a la hora de ir al baño.  
Hay momentos en la vida que  
implican soledad, y es importante sa-  
ber gestionarla, sobre todo la que  
depende de ti. Pero encontrar un  
sitio en el mundo, un sitio entre los



## Un cuento sobre la soledad

*Cuando me siento solo* se  
trata de un cuento de  
iniciación para poder  
reconocer la soledad,  
comprenderla, darle su  
valor y espacio en el  
vocabulario emocional. Es  
una emoción muy  
desconcertante para los  
más pequeños, que suele  
ir acompañada del miedo.  
Por eso, a través del  
personaje del conejito, el  
niño podrá empezar a  
entenderla para después,  
a medida que crezca,  
estar preparado para  
gestionarla mejor.

### ***Cuando me siento solo***

Tracey Moroney

SM, 2005

24 páginas. 8,95€

iguales, a veces conlleva una soledad que es muy dolorosa, porque es como sentirte abandonado, sentirte no querido, o no aceptado, incluso por los padres en base a sus expectativas», explica la psicóloga infantil Sílvia Palou.

Misterioso espejo de emociones, maestra del conocerte a ti mismo, territorio de la paciencia, puedes ser capaz, bien vivida, de aumentar la autoestima. Regular las emociones ayudará a mitigarte o redirigirte, dicen los psicólogos, porque una mala gestión podrá multiplicarte, separar-

## **Existe un tipo de soledad relacionada con encontrar un sitio en el mundo, entre nuestros iguales, que puede ser muy dolorosa**

te de los otros, y aparecer en tu expresión más dolorosa. Soledad, amiga siempre en tu justo equilibrio. Tu mayor peligro es el aislamiento, el círculo vicioso, la quema de los barcos y la destrucción de los puentes. Tu mayor aliado es el disfrutar de la propia compañía, saber utilizarte con sabiduría. No seas pasto del miedo, sino del crecimiento. No seas síndrome, sino valor. Conviértete en espacio y no en sentimiento. Un lugar en el que integrar emociones. Acude al resto de energías para lograr enriquecerte. Sé fuente de alivio y de conexión con lo más profundo. No te alíes con la tristeza, el enfado y la frustración. No seas el lienzo del miedo. Vive en el espíritu y en el autoconocimiento. Sé amiga de los talentos. En ti estarán casi todas las respuestas y el camino para no tener que sufrirte. ●

# UNA LECTURA PARA CADA RETO

Guías, compañeros, y  
estímulos para superarlos

Al crecer lo olvidamos: la infancia está llena de retos. Pequeñas batallas, bucles, toma de castillos emocionales. En ocasiones, superarlos es sencillo; en otras, una prueba de paciencia. Los progenitores necesitan de estímulos, estrategias como el uso de cuentos que pueda ayudarles a superar el foso. Compañeros para dejar el pañal, crecer con autoestima o vencer el miedo a la oscuridad. ¿Cómo explicarlo? ¿Cómo concienciarlos? Retos que requieren de alto voltaje de inteligencia emocional por parte de los adultos.







# DEJAR EL PAÑAL

## Primeros pasitos en las aguas de los adultos

**Terreno para la prueba y el error, y camino iniciático en la regulación emocional: lugar para el control fisiológico y enfrentar la soledad**

Dejar el pañal es un rito, un tránsito necesario, a veces problemático; una guerra psicológica entre el deber y el querer. Estamos en el agujero de la escatología, el territorio que por regla no escrita solemos omitir los adultos. Nos sumergimos en la palangana de una emoción básica: el asco. Caca, desechos y humedales incómodos. Sábanas con abrazo de lago. Un hedor a culpa. Intervienen elementos profundos de la identidad como la autonomía y la soledad. El váter puede convertirse en un lugar oscuro, un espacio casi metafísico en el que proyectar miedos. Requiere de hábitos, acompañamiento. Mucha empatía. Y que el niño esté preparado. Del control necesario del tiempo y los esfínteres. De entender qué es la caca y el pis. Básico. ¿Por qué sale todo esto de adentro? Enfrentarse a un misterio y al poder fangoso cuando se yerra el tiro. Amistarse con el orinal y enfrentar la soledad y angustia. Normalizar naturaleza con



reglas sociales. Un aprendizaje que será muy útil.

Los psicólogos y pedagogos recomiendan seguir pautas, estrategias, y, entre ellas, está el uso de cuentos. En los relatos el niño puede interiorizar pequeños retos, comprender la importancia de sus actos. Integrarlo con humor, en el juego y la fantasía. Restarles oscuridad. Usar la imaginación para saber cuál es su aplicación práctica en el momento en que deban separarse de su sábana de confort y lanzarse sin miedo a las aventuras del monstruo de aguas. Vislumbrar emociones. Exteriorizar sentimientos. Un proceso de prueba y error, con escapes, efluvios, olores, y, a veces, cierta frustración.

La educación emocional opera en ambos sentidos: en el niño, que debe aprender una estrategia nue-

### **La educación emocional opera en ambos sentidos: para el niño y los padres, que deberán usar la empatía y la paciencia**

va y difícil, propia del mundo de los adultos; y con los progenitores, que deberán armarse de empatía y paciencia. Contiene este rito elementos fisiológicos, como la maduración de los esfínteres, junto a psicológicos. Es un baño de emociones y control. Un primer paso en la regulación y la autonomía. Un proceso de aprendizaje, como andar o hablar.

Gracias a los cuentos podrá integrar cuáles son las funciones de los orinales o váteres, comprender las zonas fisiológicas del cuerpo, conocer las heces y hablar de ellas con naturalidad; atender, en definitiva, a todo lo que había ocurri-

do dentro del pañal sin que ellos se hubieran dado cuenta u otorgado la suficiente importancia. Los niños deben integrar la naturaleza igualitaria de este acto para poder enfrentarlo, aceptar que se trata de algo común, propio de los seres humanos en sociedad. La lectura empática de estos cuentos, especialmente en horas proclives al desagüe biológico, dicen los expertos, puede ayudar a que tomen conciencia. La educación emocional debe iniciarse cuanto antes, aseguran estos autores, y qué duda cabe que en los primeros retos vitales. La soledad y la independencia son valores y emociones que debemos aprender a vivirlos. Requieren de motivación y estímulos. De comprensión y afecto. De pautas de empoderamiento. Y sobre todo de inteligencia por parte de los adultos que harán de guía, sin presiones externas, sin dejarse llevar por las emociones negativas como la angustia, el enfado o el miedo, al ver los pasos erráticos de sus hijos en el largo camino hacia el baño.

Del correcto acompañamiento en éste y otros retos puede depender que los niños crezcan con mayor autoestima, sintiendo confianza en ellos mismos. El váter dejará de ser un dominio oscuro. Lograrán extraer sus propias conclusiones e integrarlo en su cosmovisión del mundo. ●



### **Un cuento para superar pañales**

El pañal limpio es la meta de este cuento. Un divertido paseo por el mundo de las cacas, culetes y su naturaleza. *¿Puedo mirar tu pañal?* explora de manera divertida este reto. Los niños podrán identificarse con los personajes y experimentar su sensación. Es un método para testar cuán preparado está el niño para iniciar el proceso.

#### **¿Puedo mirar tu pañal?**

Guido Van Genechten

SM, 2009

32 páginas. 11,95€

# METERSE EN LA CAMA

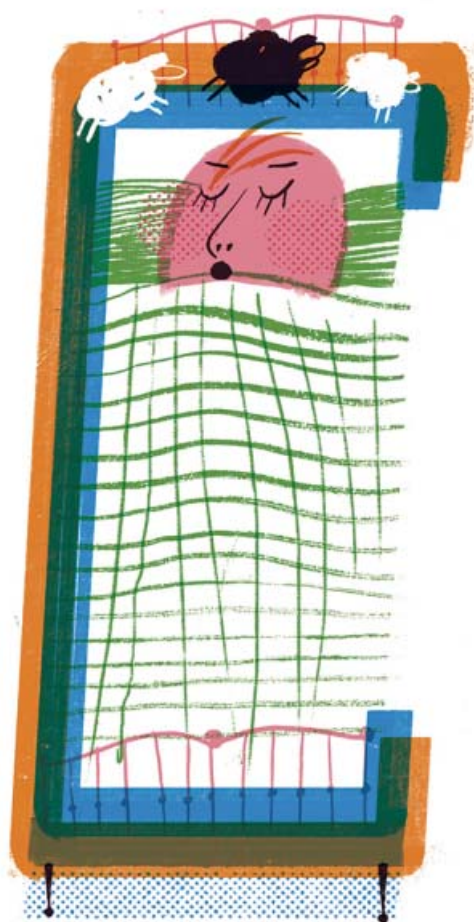
## Ayudarles a que encuentren el placer de soñar

**Irse a dormir es una acción polivalente: puede vivirse de forma positiva o negativa. Patria de las pesadillas, pero también reino de los cuentos**

Cae el sol. Hora de que los pájaros busquen cobijo. Sábanas que reclaman al niño. Catapulta de la oscuridad. Así obra la naturaleza... Solo una queja a la evolución: ¿por qué nadie incluyó el botón de apagado? Meterse en la cama en la edad infantil puede ser un ritual de paciencia. Los pájaros se convierten en revoltosos murciélagos de la

imaginación. Las luces iluminan el pasillo bajo pena de lloro. El niño se siente inseguro o rebelde. No quiere dormir. De sea jugar. No está cansado. Fracaso natural.

Meterse en la cama es un proceso habitado por normas, deseos, transiciones. Pasos dobles o triples. Toreo amoroso. Los progenitores sí parecen cansados. Es una pequeña lucha que requiere de mano izquierda, consenso y rigor. Hora de irse a dormir, hora de dejar que el mundo se apague por unas horas tras lavarse los dientes. Puede ser un espacio positivo o negativo. Una penumbra que debe gestionarse. Un territorio de lectura de cuentos, abrazos, cariño, seguridad, retos... Un rincón en el que compartir y





## **Cómo nos gusta ir a dormir**

En *Cosas que me gustan de ir a dormir*, la autora utiliza un método sencillo y efectivo. El conejo protagonista recuerda antes de dormirse qué cosas le gustan de ese reto. Ese 'me gusta' opera como unas palabras mágicas. Se trata de convertir esta experiencia en un espacio de positividad para que afloren emociones propicias para su descanso y sueño.

### ***Cosas que me gustan de ir a dormir***

Trace Moroney

SM, 2011

24 páginas. 9,95€

crear un fuerte lazo afectivo. Último e importante peldaño para el afecto diario. Momento para recordar lo bueno que ha sucedido y enfatizar aspectos positivos que proporcionen confianza. Espacio para reforzar la seguridad y demostrar el vínculo sagrado que nos une. Es la franja horaria en la que aparecen los miedos una vez se cierra luz, y la antesala de las furtivas caminatas por el pasillo difuminado hacia el seguro puerro del lecho conyugal.

Meterse en la cama es por tanto una acción ambivalente que puede positivizarse, dicen los expertos, que requiere de empatía y de la comprensión de las emociones que afloran. Un lugar en el que los niños pueden sentirse a gusto, relajados, en el que verbalizar los miedos y escuchar sus anhelos; bostezo que enseñe que el descanso es necesario para mantener la alegría al día siguiente. Momento para desenmascarar fantasmas y recordarles que siempre, incluso cuando están dormidos, cuentan con el apoyo y el amor de los suyos.

Cuna de sutilezas, pero también de firmeza. Casi un ejercicio de kung fu. Una torre de rutinas que debe transmitir amparo. Es uno de los primeros retos de autonomía, y un buen ejercicio para la autoestima. Estamos en otro de los reinos borascosos de la indepen-

dencia y del destete emocional. La noche es un territorio único para la empatía. Necesitan de una mirada de acompañamiento y de un esfuerzo extra. Inteligencia. Que obren los vehículos de expresión y liberen sentimientos, y así puedan acostarse tranquilos. De estar atentos a sus modos y estímulos. Padres: ojos de gato.

Por suerte, es el territorio tradicional del cuento, espacio de relatos que insuflen fantasía y les ayuden a superar retos. Pueden utilizarse los libros para inspirarse en este dilema, o distraerlos en un divertimento que hará aflorar emociones propicias a los buenos sueños, darles pistas para regular las emociones que trasciendan antes de la temida oscuridad. Pueden llegar a amar esa hora en la que su imaginación, para bien o para mal, será gobernanta. Cuentos que

## **La noche es la hora del cuento y del lazo de unión. Acompañarles en un reto que puede ser emocionalmente difícil**

enfocuen el momento de irse a dormir como un espacio positivo, una tierra de promesas: el niño no está solo, esta despedida es en realidad un espacio rico y afectuoso que no implica ningún final.

Cae el sol, animalillos revoltosos. Antesala de besos. Hora de la relajación, de usar el cuento como lazo y unión; de acompañarles en una situación que puede ser emocionalmente difícil. Reto para mostrar capacidades. Transmutación de los miedos. Oportunidad para enfrentarse a la vida entre sábanas que burbujan emociones. Buenas noches. Y felices murciélagos. ●

# MANEJAR LA HIPERACTIVIDAD

## Cuando el run-run de las emociones no nos deja quietos

**La hiperactividad puede deberse a varios motivos, pero uno de ellos está en la difícil gestión por parte de los niños de su universo emocional**

Un motor emocional que ruga, aprieta los pistones y los dispara a la danza trepidante. Los niños tienen la necesidad vital de moverse. Su sistema básico de aprendizaje está en tocar, agarrar, oler, lanzarse hacia el mundo. Pero el movimiento puede ser una señal de sus angustias o dificultades. «Puede incrementarse por la inquietud emocional que tienen dentro», explica Silvia Palou, psicóloga y maestra infantil. «Puede haber niños hiperactivos diagnosticados como tales, pero muchas veces el exceso de movimiento no es un trastorno, sino que se trata de una situación difícil por la que están pasando, que ellos no saben cómo gestionar y que les provoca estos síntomas, y aquí la educación emocional es clave», añade.

Una fiebre emocional traducida en movimiento espontáneo y errático, un torbellino desde el inconsciente. Los impulsos tienen un mayor poder, las órdenes de acción se sienten soberanas y sin control

en esta llamada vikinga. Portan un mensaje secreto. Provoca que se sientan inquietos, que tengan un peor rendimiento en la escuela, que se muestren enérgicos y descontrolados y se traduzca en un mal comportamiento con sus compañeros. En muchos casos, más que buscar una etiqueta o síndrome, una lesión o alteración metabólica, estaremos en mitad de un terremoto de esas fallas emocionales. Es preciso una mirada abierta, agrandar el foco. La educación emocional, en su búsqueda de conciencia y regulación, en su estrategia de dotar de inteligencia a los impulsos, puede mitigar excesos. Entender y verbalizar estas energías ayudará a bajar el volumen de fuerza, disminuir la potencia.

Cariño, empatía, visión de sus necesidades. Encontrar el problema, el fallo en el motor si lo hubiera. Una desaceleración que empieza por los progenitores. Porque emoción proviene del latín *emotio*, que significa eso: movimiento o impulso, aquello que te mueve hacia. Y lo importante será entonces saber a dónde. ●



### **Correprisas y Tumbona**

Begoña Ibarrola  
(texto) y Pilar Gíménez (ilustración)  
SM, 2007  
32 páginas. 8,95€



# AUTOESTIMA EN POSITIVO

## El centro de mando de nuestras capacidades

**Es una de las habilidades emocionales básicas y más fructíferas. El conocimiento de que sí somos capaces de manejarnos en esta vida**

¿Si no te quieres a ti mismo cómo podrás querer a otros, respetar tu cuerpo, amar la naturaleza? Autoestima. Lugar en el fondo del alma del que emana calor y luz. O destreza emocional que insufla fuerza, capacidades, que ayudan al respeto por uno mismo y de quienes nos rodean. Energía del coraje vital y gozo en las habilidades. No confundir con la vanidad.

Es la consecuencia de un buen funcionamiento de las emociones, y de haber crecido en climas favorables a su cultivo. «Esta clase de competencias nos aproximan a experimentar alegría, amor, compasión, solidaridad, satisfacción... todo un conjunto de familias de emociones positivas que están lo más cerca del bienestar», dice Rafael Bisquerra, catedrático en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona.

Es la fuerza que nos protege contra emociones negativas. Una mirada rica, no complaciente (pues acepta las limitaciones), no estig-

mática (pues nos recuerda que somos únicos, valiosos), integradora. «Básica. Es la capacidad de que uno sienta que puede tener herramientas para manejarse en la vida», explica Sílvia Palou, psicóloga infantil. Mano derecha de la autonomía, ambas se alimentan. Juntas logran proezas. «Tiene que ver con una competencia muy importante que es la autonomía emocional, ofrecer a los niños recursos para que se den cuenta de que pueden ser autónomos, que pueden hacer cosas por sí mismos, que se pueden lanzar al mundo. En casi todos los cuentos los niños viven aventuras, los protagonistas salen de su sala de confort, de su casa, y se abren al mundo», explica la psicoterapeuta Begoña Ibarrola.

Tiende los puentes a la confianza en uno mismo. Aporta seguridad y tranquilidad. Preña el presente y el futuro de realismo. Te dicen, quiérete, cuídate. Supera los cantos de sirena de envidia, frustración y celos. Es la barca de los resilientes, de los capaces de enfrentarse a los océanos. ●



**Cosas que me  
gustan de mí**

Trace Moroney

SM, 2011

24 páginas. 9,95€

# CUENTOS PARA...

**Educar las emociones puede llevar toda una vida. Ahora sabemos que empezar pronto es necesario y útil. Ahí va un listado de títulos de Begoña Ibarrola para allanar el camino.**

## UN PASEO LITERARIO POR LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS

Este libro es una recopilación de cuentos que pretenden guiar al niño a través del mundo de las emociones y los sentimientos. Los cuentos están clasificados por los diferentes sentimientos en torno a los que gira la historia y están contados de forma sencilla para padres e hijos/as.

***Cuentos para sentir***

302 páginas. 20€



## PADRES, TUTORES Y MAESTROS PUEDEN AYUDAR A LOS NIÑOS

Este libro es una recopilación de cuentos para que el adulto lea a los niños y los guíe en su educación emocional. Los cuentos están clasificados por sentimientos y narrados de forma sencilla para que los padres o maestros puedan transmitirlos fácilmente a los niños.

***Cuentos para sentir (II)***

302 páginas. 20€

## DESPEDIRSE ES MÁS SENCILLO SI NOS LO EXPLICA UN CUENTO

Llenar los huecos y los vacíos con emociones positivas no es nada sencillo en la vida adulta, pero menos todavía para los más pequeños de la casa. Este es un buen libro con cuentos para leer a los/as niños/as y trabajar con ellos/as el abandono o la pérdida de un ser querido.

***Cuentos para el adiós***

206 páginas. 16,90€



## DECÁLOGO DE IDEAS PARA VIVIR UNA INFANCIA FELIZ

Se divide en diez puntos para educar niños felices: amor incondicional, autoestima, autonomía, confianza en sí mismo, valorar su esfuerzo y constancia, honestidad y sinceridad, respetar su individualidad, aplicar límites y normas, aportarle seguridad y educarle en paz y tranquilidad.

***Cuentos para educar niños felices***

175 páginas. 21€



## PROPUESTAS PARA AYUDARLES A VIVIR EN COMUNIDAD

Los valores sociales y morales son la base para relacionarnos con los demás. Si quieres ayudar a tus hijos a desarrollarlos, en este libro vas a encontrar 20 cuentos en torno a 10 valores, y propuestas de actividades con pautas muy sencillas para trabajar cada uno de ellos.

***Cuentos para aprender a convivir***

172 páginas. 21€

## NUEVE INTELIGENCIAS, NUEVE MANERAS DE EDUCAR Y SENTIR

Howard Gardner, Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales, ha definido nueve tipos de inteligencias. Todas se pueden presentar con distinta intensidad y hay diferencias en la manera de recurrir a ellas. Es importante ayudar a los pequeños a descubrirlas y valorarlas todas.

***Cuentos para descubrir inteligencias***

174 páginas. 21€



# Una colección donde aprender es divertido



177786



LITERATURASM.COM

sm

# PRINCESAS DRAGÓN

¿Es que no te has enterado?  
¡El cuento ha cambiado!

NOVEDAD



9,95€

LITERATURASM.COM

