



# **INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FAMILIA**

COLECCIÓN BIBLIOTECA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

Coordinadores de colección:  
Pablo Fernández Berrocal y Rafael Bisquerra Alzina



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FAMILIA

Ruth Castillo Gualda  
Silvia Álava Sordo



Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**  
En ella encontrará el catálogo completo y comentado.

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Ruth Castillo Gualda  
Silvia Álava Sordo

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid  
Teléfono: 91 593 20 98  
www.sintesis.com

ISBN: 978-84-1357-301-4  
Depósito legal: M. 25.755-2023

Impreso en España - *Printed in Spain*

# Índice

INTRODUCCIÓN .....	11
--------------------	----

## PARTE I

### **El papel de la familia en el desarrollo socioemocional de los hijos**

<b>1. <i>Las emociones nos empoderan</i></b> .....	15
1.1. El desarrollo socioemocional y su complejidad .....	15
1.1.1. <i>Habilidades socioemocionales</i> .....	18
1.1.2. <i>Educación socioemocional</i> .....	19
1.2. Somos seres sociales .....	21
1.2.1. <i>El poder del vínculo en el desarrollo</i> .....	22
1.2.2. <i>Medidas para evaluar la relación con nuestros hijos</i> .....	23
1.3. Consejos para desarrollar un vínculo seguro .....	26
1.4. El caso de Gabriel: quiero que mi hijo no sea tan sensible .....	29
<b>2. <i>Compartiendo emociones. La importancia de crear un clima de confianza</i></b> .....	37
2.1. El círculo de seguridad .....	37
2.2. Pasos para crear un clima de confianza .....	38
2.2.1. <i>Respetar el tiempo que nuestros hijos necesitan para expresar sus emociones</i> .....	38

2.2.2. <i>Crear espacios idóneos para hablar</i> .....	39
2.2.3. <i>Practicar la escucha activa</i> .....	40
2.2.4. <i>El respeto siempre presente</i> .....	41
2.2.5. <i>El sentido del humor</i> .....	41
2.2.6. <i>Compartir nuestras emociones</i> .....	42
2.3. <i>Cuándo y dónde hablar de emociones</i> .....	44
2.4. <i>Ejercicios prácticos para favorecer el clima de confianza</i> .....	47
2.4.1. <i>El jardín de las flores</i> .....	47
2.4.2. <i>Concurso familiar: ¿qué sabes de...?</i> .....	47
2.4.3. <i>Practicamos la escucha activa: ¿manzana o pera?</i> .....	48
2.5. <i>El caso de Mauro: emoción y vulnerabilidad</i> .....	49
<b>3. <i>La educación emocional comienza por los adultos</i></b> .....	<b>55</b>
3.1. <i>Analizando cómo vivimos nuestras propias emociones</i> .....	56
3.2. <i>“Palomitas de maíz“ en nuestra mente</i> .....	56
3.2.1. <i>Las necesidades</i> .....	57
3.2.2. <i>Las metaemociones</i> .....	58
3.3. <i>El caso de Ana: cuando los que no saben manejar sus emociones son los padres</i> .....	60
3.4. <i>Pautas para desarrollar nuestras propias habilidades socioemocionales</i> .....	65
<b>4. <i>Siendo conscientes de nuestras emociones</i></b> .....	<b>67</b>
4.1. <i>Las emociones a lo largo de la infancia</i> .....	67
4.2. <i>Necesidades físicas frente a necesidades emocionales</i> .....	69
4.3. <i>El caso de Sonia: identificando las emociones</i> .....	70
4.4. <i>Pautas para trabajar nuestra consciencia emocional</i> .....	74

## PARTE II

### Reconocer y mostrar nuestro complejo mundo emocional

<b>5. <i>La importancia de aceptar lo que sentimos</i></b> .....	<b>79</b>
5.1. <i>¿Podemos dejar de sentir?</i> .....	79
5.2. <i>La diferencia entre sentir y expresar</i> .....	80
5.3. <i>El caso de Icíar: cuando los padres validan la conducta en lugar de la emoción</i> .....	82
5.4. <i>Pautas para actuar ante los estallidos emocionales</i> .....	85

<b>6. Cuando no mostramos lo que sentimos</b> .....	87
6.1. Saber o no saber expresar emociones .....	87
6.2. Honestidad y equilibrio en la respuesta emocional .....	89
6.2.1. <i>Discrepancia entre lo que sentimos y lo que mostramos</i> .....	90
6.3. El desarrollo de la expresión emocional durante la infancia .....	91
6.4. El caso de Marta: cuando negamos lo que sentimos y empiezan las somatizaciones .....	92
6.5. Pautas para detectar reacciones automáticas .....	95

### PARTE III

#### Conocer las causas de nuestras emociones

<b>7. Las emociones condicionan nuestro comportamiento</b> .....	99
7.1. Una mirada a través de sus ojos .....	99
7.2. Resolver situaciones emocionalmente intensas mejorando las habilidades interpersonales y la comunicación .....	100
7.3. El caso de Iker: cuando no entiendo lo que ocurre, la frustración como respuesta .....	103
7.4. Pautas para trabajar en nuestros hijos respuestas socialmente habilidosas .....	105
<b>8. Nuestros disparadores emocionales</b> .....	107
8.1. La ventana de la tolerancia .....	107
8.1.1. <i>Cómo ayudar a nuestros hijos a permanecer dentro de la ventana de tolerancia</i> .....	109
8.2. Disparadores externos .....	109
8.3. Disparadores internos .....	110
8.3.1. <i>Las malas jugadas de la mente</i> .....	110
8.4. El caso de Manuel: cuando la cabeza funciona como un disparador .....	112
8.5. Pautas para detectar los disparadores internos .....	117
<b>9. Comunicar lo que sentimos mediante el lenguaje</b> .....	119
9.1. Lo que no se nombra no existe .....	120
9.2. Fomentar el vocabulario emocional .....	122
9.2.1. <i>Cómo practicar el vocabulario emocional</i> .....	123
9.3. La escritura expresiva .....	124



9.3.1. <i>Cómo practicar la escritura expresiva</i> .....	125
9.3.2. <i>La escritura expresiva en los niños</i> .....	126
9.4. El caso de Pablo: cuando no dispongo de habilidades emocionales para expresar lo que siento y estallo en casa .....	126
9.5. Pautas para incrementar la comunicación emocional en familia .....	130

## PARTE IV

### De la reacción automática a la respuesta consciente

<b>10. <i>Cuando reaccionamos con el “piloto automático”</i></b> .....	135
10.1. Distinguir las reacciones automáticas frente a las respuestas reflexivas .....	136
10.2. El caso de Carmen: cuando la agresividad es la respuesta automática .....	138
10.3. El caso de Olga: cuando la rumiación es la respuesta automática y se transforma en obsesiones .....	143
10.4. Analizar nuestras reacciones automáticas en casa .....	146
10.4.1. <i>Cuando los que vamos en automático somos los adultos</i> .....	147
10.4.2. <i>Practicar el autocuidado</i> .....	148
<b>11. <i>Regular de manera efectiva las emociones</i></b> .....	151
11.1. Regulación emocional inteligente .....	151
11.2. El caso de Aurora y Miguel: cómo trabajar la regulación efectiva de las emociones .....	158
11.3. Del manejo inefectivo a la regulación efectiva para los problemas más habituales de nuestros hijos .....	165
11.3.1. <i>Las emociones desagradables</i> .....	166
11.3.2. <i>La frustración</i> .....	167
11.3.3. <i>Las necesidades fisiológicas</i> .....	167
11.3.4. <i>Salirse con la suya o imponer su voluntad</i> .....	168
<b>12. <i>Fomentar el bienestar emocional en familia</i></b> .....	169
12.1. La autoestima en nuestros hijos .....	169
12.2. El papel de las emociones agradables .....	172
12.3. Potenciar las fortalezas y los valores .....	175
12.4. El caso de Lucas: cuando no se valora lo que se tiene .....	177

<b>13. Diez consejos para relacionarnos con las emociones de forma inteligente</b> .....	183
13.1. Las emociones son un signo de fortaleza .....	183
13.2. Todos podemos mejorar nuestra inteligencia emocional .....	183
13.3. Aceptar para poder manejar .....	184
13.4. Expresar honestamente lo que sentimos .....	184
13.5. Identificar nuestros disparadores .....	185
13.6. El lenguaje, nuestro mejor aliado .....	185
13.7. Estrategias para manejar lo que sentimos .....	186
13.8. Potenciar un ambiente óptimo en familia .....	186
13.9. Fomentar el vínculo con nuestros hijos .....	186
13.10. Somos ejemplo .....	187
 BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA .....	 189

# 2

## *Compartiendo emociones. La importancia de crear un clima de confianza*

Crear un clima de confianza es una condición necesaria –pero no suficiente– para poder trabajar las emociones en familia. Muchas veces damos por supuesto que basta con que estemos en familia, que estar con nuestra gente más allegada ya es suficiente para tener confianza, y, por desgracia, esto no siempre es así. Es importante poner el foco en cómo crear el ambiente propicio para que tanto niños como adultos se relajen y se sientan seguros para poder compartir sus sentimientos y constituir una base de apego seguro. Por ello vamos a dedicar este segundo capítulo a cómo hacerlo.

### ***2.1. El círculo de seguridad***

---

El *círculo de seguridad* consiste en entender la necesidad del niño de tener en sus padres un refugio seguro y una base firme que le permita explorar el mundo (Powell *et al.*, 2019). Para conseguir ser una *base segura*, los niños necesitan que el adulto los apoye en su exploración, los vigile permaneciendo a su lado y compruebe que todo está bien, que no ocurre nada malo. El niño necesita sentir esa ayuda y notar que el adulto disfruta con él y se deleita contemplando sus descubrimientos, y que, cuando esté molesto, se le ayude a calmarse favoreciendo la autonomía y dándole apoyo.

Para ser un *refugio seguro*, los menores deben sentir que sus adultos de referencia los protegen, los cuidan, resuelven sus necesidades tanto fisiológicas como emocionales. Y, cuando están molestos, es necesario aceptar los sentimientos del niño y nombrarlos para que vayan aprendiendo a reconocerlos, a aceptarlos y a integrarlos.

Además, no deben sentir que ellos son los culpables de la desregulación de sus padres; tienen que ver que estos son capaces de mantener la calma.

Ante todo, se trata de entender que los niños aprenderán a relacionarse con ellos mismos y con el mundo siguiendo el modelo que sus padres utilizan con ellos. Todo esto está muy relacionado con el tipo de vínculo emocional que hemos creado —de lo que ya hemos hablado en el capítulo 1— y de cómo crear un vínculo seguro. Es cierto que es complicado; sin embargo, el objetivo no es hacerlo perfecto, sino ser padres suficientemente buenos: aprendiendo de los errores, analizándolos y volviendo atrás cuando es necesario reparar algo que no se gestionó de forma correcta.

## **2.2. Pasos para crear un clima de confianza**

---

Para poder llevar a cabo esta tarea, será fundamental que los adultos propicien un clima de confianza donde los menores se sientan lo suficientemente protegidos, seguros y no juzgados para poder explicar lo que sienten. Para ello seguiremos los pasos que se exponen en los siguientes epígrafes.

### **2.2.1. Respetar el tiempo que nuestros hijos necesitan para expresar sus emociones**

Un error muy habitual que cometemos los adultos es pedirle a los niños que resuelvan las situaciones, las tareas o las obligaciones en el tiempo que nosotros estimamos necesario para hacerlo; y en ese cálculo temporal se nos olvida algo fundamental: los niños necesitan su tiempo, y no hay tabla definida de horas ni de minutos por edad para hacer cada tarea o resolver las diferentes situaciones, sino que tenemos que adecuarnos a la edad y las características de nuestro hijo. No todos son igualmente rápidos ni necesitan la misma cantidad de tiempo para realizar las acciones. La premisa para acertar es la siguiente: calcula el tiempo que tu hijo necesita, no el que tú, como adulto, estimes que es necesario. De esta forma, no los estresaremos ni los agobiaremos gratuitamente. Además, añadiendo tensión solo conseguiremos que se sientan presionados y que, incluso, se bloqueen. Si esto nos resulta bastante razonable a la hora de pedirle a un niño que recoja sus juguetes, se bañe o se ate los zapatos, ¿no será igual de importante cuando le pedimos que nos cuenten cómo se siente? Así pues, el primer requisito para crear un clima de confianza es respetar el tiempo que nuestro hijo necesita para contar lo que le ocurrió, cómo se sintió, por qué actuó de determinada manera.

En ocasiones, vamos con tanta prisa que nuestro objetivo se reduce a resolver la situación lo más rápido posible para poder saltar a la siguiente actividad o poder ponernos con la cantidad de tareas pendientes que están por hacer. La sociedad en la que vivimos, las grandes ciudades, la sobrecarga de trabajo, el estrés de las familias

o la falta de tiempo dificultan el papel socializador que la familia, tradicionalmente, ha ocupado. Se nos olvida que los niños necesitan tiempo para poder sentirse cómodos y de esta forma poder contar cómo se sienten.

En ocasiones es como si quisiésemos agilizar tanto el proceso que pensamos que con preguntarles a nuestro hijo “¿Qué tal estás?” o “¿Cómo ha ido todo?” a la salida del colegio será suficiente, cuando, en absoluto, lo es. Sobre todo, porque estamos metiendo una prisa innecesaria. En estos casos el mensaje que lleva implícito es: “Quiero que me lo cuentes rápido antes de llegar a la siguiente actividad, o mejor, incluso, si me lo vas contando por el camino que hoy hay muchos deberes o tenemos que estudiar un examen y no vamos a perder más tiempo”. Al final, ¿qué interpreta nuestro hijo?: “Lo que yo siento, lo que a mí me pasa, no es tan importante. Lo prioritario son los deberes, el estudio, y por eso me están metiendo prisa para que cuente lo que me sucede, pero, realmente, no les interesa; en el fondo quieren que me ponga a trabajar lo antes posible”. No nos estamos dando cuenta de que compartir las emociones y los sentimientos lleva su tiempo, y hay que esperar a que el niño esté preparado para hacerlo.

### *2.2.2. Crear espacios idóneos para hablar*

En otras ocasiones, por aprovechar al máximo los tiempos, lanzamos esa pregunta en el coche, pensando que así resolvemos el problema lo antes posible y no nos damos cuenta de que estamos perdiendo gran parte de la comunicación, porque, en el coche, al estar conduciendo, estamos pendientes de la carretera, no somos capaces de ver la cara y la expresión corporal de nuestros hijos, y eso nos hace perder una información muy valiosa. A la hora de comunicar y transmitir las emociones el lenguaje no verbal es fundamental. Las emociones se sienten en el cuerpo y se expresan con el cuerpo.

Por eso, recomendamos crear un espacio y un lugar donde hablar de nuestros sentimientos y preocupaciones, evitando los lugares donde no podamos vernos para evitar perdernos la comunicación no verbal. Hay padres que nos comentan que optan precisamente por mantener conversaciones importantes con sus hijos en el coche, porque saben que así no tienen escapatoria y no pueden irse a otro lugar si no les interesa el tema, o bien si se sienten reacios a hablar. Sin embargo, si en este capítulo estamos insistiendo en la importancia de crear un clima de confianza para favorecer que los hijos compartan con nosotros cómo se sienten, ¿forzar temas de conversación en el coche es una buena forma de trabajar ese clima de confianza? Se trata de conseguir que a nuestros hijos les apetezca contarnos cómo se sienten. Con el fin de favorecer que quieran hacerlo, les brindaremos los espacios y los lugares necesarios para ello, no los someteremos a interrogatorios, ni los atosigaremos a preguntas, ni aprovecharemos los espacios cerrados, como el coche, donde no puedan evitar escucharnos.

### 2.2.3. Practicar la escucha activa

Estamos comentando que la comunicación no verbal es importantísima a la hora de transmitir emociones; por eso debemos atender a las señales que nos envían nuestros hijos y aprender a interpretarlas. Sin embargo, nos olvidamos, en ocasiones, un paso previo al que, aunque resulta obvio, no siempre le prestamos la atención necesaria: prestar atención a cómo es nuestra comunicación no verbal. Si nuestro hijo tiene la necesidad de compartir sus sentimientos, es fundamental que se sienta escuchado, y, para eso, necesita que lo miremos, que no haya elementos que interfieran en la comunicación, como pueden ser la televisión encendida o estar a la vez atendiendo al ordenador, la *tablet* o el teléfono. Lo ideal es que nos coloquemos a la altura de sus ojos, por lo que, dependiendo de su edad y de su estatura, tendremos que agacharnos o sentarnos a su lado. De esa forma, facilitamos el contacto visual y, si nos cuenta algo que para él es duro o que le cuesta especialmente transmitir, podemos utilizar el contacto físico, como puede ser cogerle de la mano o tocarle el hombro.

El contacto físico nos ayuda a sentir cercanía con nuestro interlocutor y a compartir las emociones. Con los hijos, incluso cuando ya son adolescentes, el contacto físico —la caricia, el abrazo, el beso— no deberían desaparecer, porque les ayuda a fortalecer el vínculo y a crear un clima de confianza para que no solo accedan a compartir sus sentimientos con nosotros cuando se vean presionados a hacerlo, sino también a conseguir que les apetezca hacerlo.

Es cierto que los seres humanos somos multitarea y podemos emprender varias cosas a la vez; que el órgano para escuchar son los oídos y no los ojos, pero, si queremos que la persona con la que estamos hablando se sienta escuchada, necesitamos mirarla a los ojos. Además, la atención dividida no existe; lo que hace nuestro cerebro es desplazar la atención rápidamente de una tarea a otra, pero la cantidad de atención que tenemos es limitada (Turkle, 2015). Los estudios nos avisan de que la multitarea va en decrecimiento de la calidad con la que abordamos dichas tareas y es un enemigo de la concentración (Fried, 2008). Por eso, a la hora de hablar, si queremos demostrarles a nuestros hijos que en este momento ellos son lo prioritario y que estamos ahí para ellos, debemos evitar cualquier elemento distractor como el móvil, el ordenador o la televisión. Si quieres que tu hijo sienta que para él eres importante y quieres que te cuente lo que le pasa, deja todo lo que pueda distraerte, siéntate a su lado y mírale a los ojos.

Se trata de concienciarnos de que “se escucha con el cuerpo” aunque el órgano de audición es el oído. Para que nuestro interlocutor se sienta escuchado, hay que mirarlo preferiblemente a los ojos. De hecho, cuando vamos a los colegios o en las sesiones de psicología, muchos niños nos dicen: “Quiero que mi papá o mi mamá me escuche con los ojos”. En este punto también es importante cuidar nuestra postura corporal, orientando nuestro cuerpo hacia nuestro hijo mientras hablamos con él, con una postura abierta y relajada; de esta forma transmitiremos confianza. Se ha de tener en cuenta que es más difícil compartir nuestras emociones y nuestros

sentimientos con alguien que transmite tensión o que mantiene una postura cerrada, como con expresión seria en la cara, con los brazos cruzados o en tensión muscular.

Practica la *escucha activa*. La mayor parte de las veces, mientras escuchamos, estamos pensando en lo que vamos a contestar en lugar de atender y comprender el mensaje; de esta forma, el foco está puesto en nosotros. Sin embargo, la escucha activa implica olvidarnos de nosotros mismos para centrarnos en los demás; en este caso, en nuestro hijo, que nos está contando su problema o está compartiendo sus sentimientos. Olvidémonos de nosotros mismos y pongamos el foco de atención en él.

#### 2.2.4. *El respeto siempre presente*

*Comunicar* no es persuadir ni convencer al otro. El *diálogo* supone –y exige– la voluntad en los interlocutores de aceptar la parte de verdad del otro y el reconocimiento de la provisionalidad o precariedad de la propia verdad (Ortega y Mínguez, 2001) y, para que este diálogo se pueda producir y, además, creemos un correcto clima de confianza, es imprescindible el respeto.

Ya hemos comentado que los niños necesitan tiempo para contar lo que les ocurre y, en ocasiones, se quedan callados, buscando las palabras apropiadas o, simplemente, no saben cómo expresarlo o continuar. En estos casos no rellenemos su silencio. Parece que necesitamos de forma imperiosa rellenar de palabras los silencios cuando, bien utilizados, pueden ser un arma de comunicación muy valiosa; en ocasiones, de un silencio bien gestionado, podemos obtener más información que de horas de conversación. *Respetar* implica no juzgar y no minusvalorar las emociones de los demás. Uno de los aspectos en el que más insistimos a lo largo de este libro es en el de *validar las emociones de los hijos*. Todas las emociones son lícitas. Todos y cada uno de nosotros sentimos lo que sentimos y nadie debe –ni puede– juzgar si lo que sentimos es adecuado o no, o si la intensidad de nuestra emoción se ajusta a lo esperado para esa situación. Sin embargo, con los niños lo hacemos muy a menudo.

*Evitar las comparaciones* es otro de los consejos que nos ayudarán a crear un clima de confianza que favorezca el compartir nuestros sentimientos. Cuando comparamos a los niños, de forma implícita estamos juzgando su conducta o sus sentimientos y lo más probable es que generemos un clima negativo que no beneficiará que nuestros hijos nos cuenten cómo se sienten, sino todo lo contrario. Además, poniendo el foco de atención en los demás en lugar de en uno mismo, se disparan emociones desagradables como la envidia (Lyubomirsky y Ross, 1997).

#### 2.2.5. *El sentido del humor*

*Fomentar el sentido del humor* también ayuda a generar un buen clima de confianza. La risa activa el sistema de recompensas mesolímbico dopaminérgico,

asociado con diversos placeres hedónicos (Reiss *et al.*, 2003). El humor tiene efectos positivos en nuestra salud, tanto a nivel físico como emocional, por eso asociaciones como Payasos Sin Fronteras, Fundación Theodora, La Sonrisa Médica, o Pallasos d'Hospital, entre otras, se dedican a mejorar el bienestar de los niños, pero también de sus familias y cuidadores, en hospitales o zonas de guerra (Carbello y Jáuregui, 2006).

Así pues, el sentido del humor genera emociones agradables y estas hacen que se fomente la confianza. Por tanto, utilizar el humor en nuestro día a día nos ayudará a que todos los miembros de la familia se sientan cómodos y sea más fácil que nos transmitan sus preocupaciones y nos cuenten sus problemas cuando esto ocurra. Sin embargo, en el momento en el que nuestro hijo nos esté contando lo que le pasa, no debemos utilizar el humor, dado que él lo puede interpretar como que no nos tomamos en serio su problema. En esa situación lo mejor es mantener una actitud serena, que transmita calma y favorezca ese proceso de comunicación.

### 2.2.6. *Compartir nuestras emociones*

Uno de los aspectos que no podemos obviar es que, si queremos que nuestros hijos compartan sus emociones, los primeros que tenemos que hablar de cómo nos sentimos somos nosotros, los adultos. No olvidemos que los niños aprenden por modelado y copian a sus adultos de referencia, quienes, principalmente, son sus padres (Bandura, 1982).

Así pues, la educación emocional de los padres es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños (Bisquerra, 2011; Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2015). Por eso es tan importante hablar de las emociones que sentimos en nuestro día a día. Pero no debemos equivocarnos: los niños son niños y una cosa es compartir nuestras emociones y otra muy diferente es hacerles partícipes de los problemas específicos de los adultos; debemos preservar la infancia. Este concepto lo desarrollaremos con detalle en el capítulo 3.

Y, sobre todo, *expresar correctamente las emociones nos hace más fuertes*. Este es el mensaje que debemos transmitir en todo momento y que ya hemos expuesto en el capítulo 1. Se trata de desterrar ese falso mito de que “sentir emociones es de débiles y que, por eso, hay que esconderlas”. Ser capaces de percibir nuestras emociones, nombrarlas y expresarlas correctamente, siendo capaces de comprender lo que sentimos y regular su intensidad, nos dará el poder y el control sobre nuestra vida, de manera que seremos nosotros quienes controlaremos nuestras emociones y no al revés. Esto es, precisamente, lo que trabajamos en el caso de Mauro, que contaremos al final de este mismo capítulo.

En el cuadro 2.1 se presenta un decálogo que, a modo de resumen, nos muestra cómo crear un clima de confianza en diez pasos.



CUADRO 2.1. Decálogo para crear un clima de confianza

---

*Para generar confianza...*

---

1. Creemos un espacio para hablar.
2. Reservemos el tiempo necesario.
3. No forcemos los temas de conversación.
4. Prestemos atención a nuestros hijos.
5. Busquemos el contacto físico.
6. Practiquemos una escucha activa sin interrupciones.
7. Respetemos sin juzgar lo que cada uno siente.
8. Evitemos las comparaciones.
9. Utilicemos el sentido del humor.
10. Compartamos nuestras emociones primero.

---

En la figura 2.1 tenemos un resumen de los requisitos que hemos comentado para crear un clima de confianza en la familia.

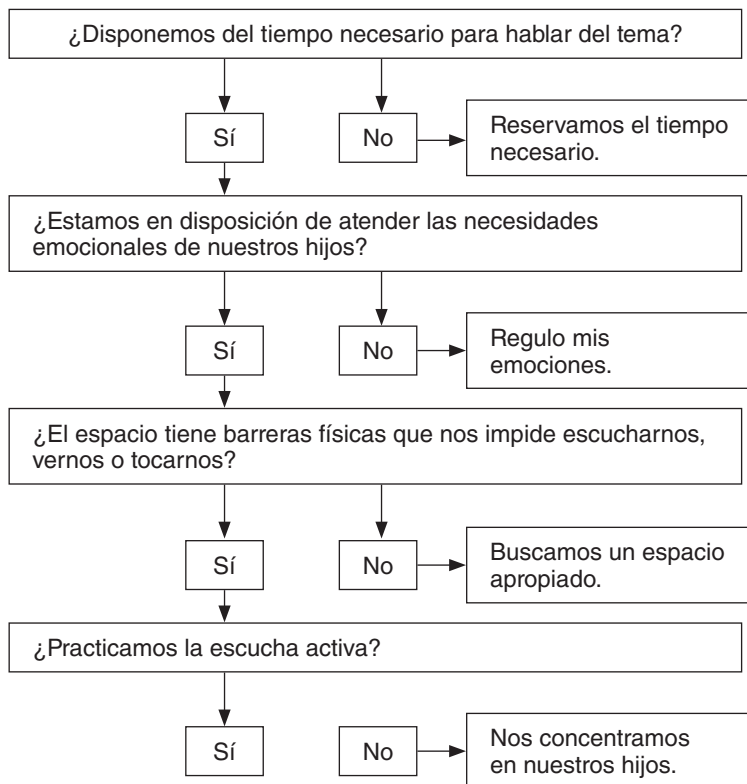


Figura 2.1. Requisitos para crear un clima de confianza.

### 2.3. *Cuándo y dónde hablar de emociones*

---

Una vez que sabemos qué factores influyen a la hora de generar un clima de confianza, llega el momento de llevarlo a la práctica. Muchos padres nos comentan en las formaciones o en la consulta: “¡Pero si no doy abasto!”, “¡Imposible!”, “¡No nos va a dar tiempo!”. Lo último que queremos generar es una carga añadida, no una imposición más, pero seguro que podemos encontrar pequeños momentos y situaciones en el día a día donde llevarlo a la práctica.

Un momento que puede ser propicio es la hora de la comida o de la cena. Quizá con los horarios laborales y escolares es más complicado coincidir en la hora de la comida, pero para la cena no hay excusas. Si nuestros hijos cenan muy pronto y no tenemos hambre, no es necesario que tomemos alimentos a esa hora, pero siempre podremos sentarnos con ellos en la mesa y compartir esos momentos. Las comidas no solo consisten en ingerir nutrientes y alimentarnos, pueden ser también un gran momento para generar un clima de confianza y, de esta forma, compartir nuestras emociones. Para ello, hay que seguir unas recomendaciones muy sencillas:

1. La televisión debe estar apagada.
2. Los móviles y el resto de pantallas han de estar fuera de la mesa.
3. La sobremesa puede ser muy positiva. ¿En serio es mejor ver el último capítulo de una serie o que nuestros hijos vean dibujos animados que conocer cómo nos ha ido el día?

Parece bastante obvio, pero, en nuestro día a día, no siempre le damos prioridad a la familia y aprovechamos la hora de la cena para ver dibujos o las noticias, o llevamos los teléfonos móviles con la excusa de que nos pueden llamar, y, en definitiva, estamos dando más importancia a quienes no están en lugar de a las personas que tenemos cerca.

Cuando los hijos son más mayores, puede que, al principio, la situación sea un poco más forzada y que nos cueste sacar temas de conversación, pero, paulatinamente, se irá normalizando y los temas saldrán solos.

---

#### **Viñeta clínica 2.1**

Una mujer, madre de una niña de 13 años, nos consultó porque sentía que apenas hablaba con su hija. Esta siempre había sido una niña muy introvertida, pero, ahora que llegaba a la adolescencia, apenas comentaba nada. Sin embargo, su hermana pequeña, de 11 años, era mucho más extrovertida y contaba tanto lo que le pasaba con sus amigas como sus preocupaciones.

Cuando analizamos cómo era su día a día, no había momentos en los que coincidieran. El desayuno era muy rápido para no llegar tarde al trabajo ni

al colegio y, cuando su madre llegaba a casa, su hija estaba haciendo los deberes y luego se dedicaba al móvil.

Lo primero que hicimos fue poner como norma: "Cenamos todos juntos y los móviles están fuera de la mesa." Al principio, no solo le costaba participar, sino que se mostraba de mal humor, incluso dando malas contestaciones para evitar tener que cenar todos en familia, pero, poco a poco, fue entrando en la dinámica y participaba cada vez más de las conversaciones y también compartía más su vida con su familia.

---

Es cierto que, si queremos que nuestros hijos compartan sus preocupaciones y sus sentimientos con nosotros, especialmente al llegar a la adolescencia, tenemos que empezar a generar el clima de confianza desde que son pequeños.

No obstante, si nuestro hijo ya ha llegado a la adolescencia, no está todo perdido, podemos seguir fomentando la confianza y crear momentos de estar en familia en los que hablemos todos sobre nuestro día a día. Puede ser un momento "para nosotros" a lo largo de la semana. Puede que, en ocasiones, sean más reacios e intenten boicotear las conversaciones para evitarlas. En este caso, la premisa es no entrar en su provocación, sino que lo aconsejable es normalizar la situación y, poco a poco, irán compartiendo cada vez más. Y, sobre todo, pensemos que, si no les ofrecemos ese espacio donde compartir sus emociones, es improbable que lo hagan.

---

### **Viñeta clínica 2.2**

Esto es lo que le ocurría a Sandra, una niña de 11 años. Cuando empezó la terapia, su estado de ánimo era muy bajo. Se reía muy poco, estaba muy triste. Sus profesores nos informaron de que les llamaba la atención el estado de apatía en el que se encontraba: no jugaba en el recreo, no la motivaba ninguna actividad. De hecho, las puntuaciones en el cuestionario de evaluación Sena (Fernández-Pinto *et al.*, 2015), que administramos desde el centro de psicología tanto a los padres como a los profesores, eran muy altas para depresión y las del autoinforme de la niña también. En el recreo del colegio, se quedaba en una esquina y solo algunas veces hablaba con otra compañera que, además, tenía una situación familiar bastante complicada. Al evaluar los síntomas de la niña, observamos que en el CDI (cuestionario de depresión infantil de Kovacs, 2004) la puntuación obtenida pasaba el punto de corte de sintomatología severa de depresión. Al empezar a trabajar con Sandra, encontramos que estaba muy triste y no era capaz de verbalizar dicha tristeza y decirles a sus padres que se encontraba triste, que estaba mal, porque no encontraba el espacio para hacerlo.

Sandra era la mayor de tres hermanos. Tenía una hermana de 9 años, Clara, y un hermanito, Diego, de 3 años. Podríamos pensar que era una niña

privilegiada al tener unos padres con un nivel adquisitivo alto, por lo que tenía los últimos modelos de juguetes y cada hermano tenía una televisión en su cuarto, además de en la cocina y en el salón. De hecho, en su casa la televisión siempre estaba encendida. Para despertarlos, sus padres encendían la televisión y los niños se vestían con los dibujos animados puestos y tanto durante el desayuno como en la cena, pues comían en el colegio, la televisión estaba encendida o tenían la *tablet* encima de la mesa. Por lo tanto, Sandra no encontraba un momento en el que contarles a sus padres cómo se sentía. Además, en la dinámica familiar no había espacio para compartir las emociones, pues siempre había elementos distractores.

A esto se sumaba que sus padres trabajaban muchas horas y llegaban tarde a casa. La única persona a la que Sandra se atrevía a contarle cómo se encontraba era su amiga del colegio, porque sentía que era a la única a la que le importaba. En este caso, una parte fundamental de la intervención hubo que hacerla con los padres de Sandra para que entendieran que tenían que crear espacios y momentos donde compartir las emociones, que las tecnologías no lo podían invadir todo y que su hija necesitaba que estuviesen más presentes. Es cierto que también trabajamos con Sandra cómo regular la tristeza y cómo potenciar las emociones agradables; la animamos a que jugase con más niñas en el colegio e invitase a jugar a su amiga. Pero, en su caso, el elemento crucial para el éxito fue que sus padres apagaron las televisiones, dejaron fuera los móviles y las *tablets*, y crearon un espacio para estar en familia y donde pudiesen compartir todos juntos. En definitiva, que reservaran espacios para comunicarse con sus hijos y que respetasen los silencios; que no siempre estuviera sonando una televisión de fondo. Sus padres fueron capaces de entender la importancia de estar con los hijos y la necesidad que ellos tienen de contarles cómo se sienten.

---

No podemos olvidar que estamos hablando de crear un clima de confianza en el que a los niños les apetezca compartir con nosotros; por tanto, no se trata, en absoluto, de forzar las situaciones.

En ocasiones vemos casos en los que los padres se han tomado tan al pie de la letra preguntarles a los hijos sobre su día a día en el colegio o con los amigos que la cena de la familia parece un interrogatorio de tercer grado. Se trata más de conversar y de compartir sentimientos entre todos, de la forma más natural posible. Y, sobre todo, evitar frustrarse cuando las conversaciones no salen como esperamos o cuando los hijos no quieren contarnos cosas a pesar de generar esos espacios y, sobre todo, eliminar la tecnología. Si añades frustración o rabia, evitarás que tus hijos lo vivan como algo natural. Practica cada día, olvida las expectativas o sobre lo que te gustaría conversar y, simplemente, vive cada día como una nueva oportunidad para compartir.

## 2.4. Ejercicios prácticos para favorecer el clima de confianza

A continuación, os proponemos tres ejercicios que pueden ayudarnos a consolidar el clima de confianza familiar.

### 2.4.1. El jardín de las flores

En este ejercicio cada miembro de la familia será representado por una flor. En el centro de la flor podemos o dibujar la cara de dicho familiar o pegar una foto suya. Cada uno puede hacer su dibujo o, dependiendo de la edad y de las cualidades artísticas de la familia, un miembro puede ser quien ejerza el rol de pintor.

En los pétalos de la flor iremos escribiendo cada una de las virtudes o cualidades que tenga esa persona. Todos los miembros de la familia debemos participar a la hora de señalar los puntos positivos de los demás. Si el listado es muy largo y no caben todos en la misma flor, podríamos hacer varias flores de la misma persona. También podemos realizar un mural y exponerlo en un lugar visible de la casa.

La edad recomendada de este ejercicio es a partir de los 4 años. No obstante, si hay miembros más pequeños en la familia pueden participar guiados por un adulto.

En el cuadro 2.2 se resumen las necesidades y objetivos de este ejercicio.

CUADRO 2.2. El jardín de las flores

Participantes	Objetivos	Materiales
Todos los miembros de la familia Se podría aplicar también de forma individual.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mejorar la dinámica familiar.</li><li>- Fomentar la seguridad personal de cada miembro de la familia.</li><li>- Aumentar la autoestima de cada miembro de la familia.</li><li>- Favorecer la introspección.</li><li>- Mejorar el clima de confianza familiar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cartulinas o goma eva.</li><li>- Fotos de la familia.</li><li>- Tijeras.</li><li>- Rotuladores.</li></ul>

### 2.4.2. Concurso familiar: ¿qué sabes de...?

Vamos a realizar un concurso con el objetivo de incrementar el conocimiento de la vida, las ilusiones, los intereses y las preocupaciones de todos y cada uno de los miembros de la familia. En el cuadro 2.3 se resumen las necesidades y los objetivos del juego que se explican a continuación.

En primer lugar, realizaremos el listado de preguntas que entrarán en el concurso. Dependiendo de la edad de los miembros de la familia, así enfocaremos las cues-

tiones. Por ejemplo, con niños más pequeños podemos formular las siguientes preguntas: “¿Cuál es el color favorito de tu hermano?”, “¿Cuál es la comida preferida de mamá?”, “¿Quiénes son los mejores amigos de...?” o “¿Qué le gusta a ...?”.

Otro bloque de preguntas puede ser sobre la historia familiar con cuestiones como las siguientes: “¿Dónde se conocieron papá y mamá?”, “¿Durante cuántos años fueron novios?”, “¿En qué trabajan [papá, mamá, los tíos]?”, “¿Donde vivían los abuelos?”, “¿A qué se dedicaba el abuelo? ¿Y la abuela?”, entre otras. En este apartado también podemos incluir preguntas sobre la propia historia del niño, como dónde nació o cuál era su juguete preferido de pequeño, para ir trabajando también su memoria episódica y ayudar a la formación de su autoconcepto.

Un tercer bloque de preguntas irá dirigido a conocer cómo es nuestra gestión emocional. Así podemos incluir cuestiones como las siguientes: “¿Qué suele hacer... cuando se enfada?”, “¿En qué situaciones... ha experimentado una gran alegría?”, “¿Qué le causa tristeza a...?”.

Las preguntas se formularán por turnos. Se leerá la pregunta y, si esa persona falla en su respuesta o no la sabe, otro miembro de la familia podrá coger el rebote y, si la responde correctamente, se suma los puntos correspondientes en su marcador. Por ejemplo, podemos utilizar fichas, garbanzos o alubias para ir contabilizando los puntos de cada pregunta acertada, y ganará aquel miembro de la familia que haya conseguido contestar más preguntas y, por lo tanto, más puntos tenga.

La edad idónea para empezar a jugar puede ser los 6 años, y, dependiendo de la edad de los niños, se irá modulando la dificultad de las preguntas.

CUADRO 2.3. Concurso familiar: ¿qué sabes de...?

Participantes	Objetivos	Materiales
Todos los miembros de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mejorar la dinámica familiar.</li> <li>– Conocer la historia de la familia.</li> <li>– Conocer mejor a cada miembro de la familia.</li> <li>– Trabajar la memoria episódica.</li> <li>– Mejorar el clima de confianza familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cartulinas para escribir las preguntas.</li> <li>– Fichas o garbanzos para contabilizar los puntos.</li> </ul>

#### 2.4.3. Practicamos la escucha activa: ¿manzana o pera?

El concepto de *escucha activa* puede parecer muy evidente; sin embargo, a la hora de ponerlo en práctica, puede generar bastantes dudas. El objetivo de este ejercicio es darnos cuenta de la importancia que tiene nuestra comunicación no verbal a la hora de transmitir emociones, y de como no podemos practicarla cuando nos vemos privados de ella y no vemos a nuestro interlocutor.

Para ello, dentro de la familia, vamos a distribuirnos en parejas y nos situaremos como si estuviésemos pegados por la espalda. En esta posición vamos a debatir si la manzana o la pera es mejor fruta y cada parte defenderá una de ellas, pero sin ver en ningún momento a su interlocutor. Después, repetiremos el ejercicio, pero esta vez cara a cara, de tal forma que podamos vernos sin problemas y también estar atentos al lenguaje no verbal de nuestro hijo.

El objetivo del juego no es ganar el debate, sino de ser conscientes de que, cuando no vemos a la otra persona, la comunicación se complica y es imposible realizar la escucha activa. Este es el primer paso para empezar a escuchar con el cuerpo.

Por otra parte, en el cuadro 2.4 tenemos más consejos para saber escuchar.

---

#### CUADRO 2.4. *Cómo aprender a escuchar a nuestro hijo*

---

*Consejos para escuchar*

---

- Deja que hable y no interrumpas ni anticipes el final de su frase.
  - Pregúntale por sus necesidades. No te quedes con dudas.
  - Sonríe y asiente con la cabeza; muéstrale que estás comprendiendo.
  - Haz pequeños resúmenes, dando a entender que has captado lo que quiere transmitir.
  - Parafrasea: "Entonces lo que me dices es que...".
  - Mantén el contacto ocular.
  - Dirige el cuerpo hacia tu hijo.
  - Asegúrate de lo que ha querido decir.
  - Proporciona consejos, pero pregunta antes si quiere escucharlos.
  - Evita dar soluciones inmediatas.
  - Respeta los silencios.
  - Recuerda que hay veces que no decir nada es decir mucho.
  - Utiliza bien el *feedback*; proporciona ejemplos concretos y no suposiciones.
  - Formula buenas preguntas.
  - Recuerda que el contacto físico también comunica.
  - Sé consciente de tus propios sesgos o expectativas.
- 

### **2.5. El caso de Mauro: emoción y vulnerabilidad**

---

#### *Motivo de consulta*

Los padres de Mauro vinieron a vernos cuando Mauro tenía 8 años. Es el mayor y tiene un hermano de 6 años, que se llama José, y otro de 2 años, que se llama Álvaro. Sus padres son ambos profesionales brillantes y tienen un gran éxito en su trabajo. Acudieron a la consulta porque se lo habían indicado en el colegio. Sus profesoras les habían comentado que a Mauro siempre le había costado hacer