

Padres formados

Hijos educados

Familias emocionalmente
competentes
y resilientes



Leticia Garcés Larrea

Tébar
Flores



Padres formados, hijos educados

Familias emocionalmente
competentes y resilientes

Padres formados, hijos educados

Familias emocionalmente
competentes y resilientes

Leticia Garcés Larrea



Página web de Leticia Garcés Larrea
<https://padresformados.es>

Curso online con vídeos explicativos de la autora para trabajar los contenidos del libro
<https://formacion.padresformados.es>

Campaña para concienciar sobre la importancia de educar con respeto
#educarsinmiedo

www.tebarflores.com

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización expresa de Editorial Tébar Flores. La infracción de estos derechos puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Padres formados, hijos educados.
Familias emocionalmente competentes y resilientes

© Leticia Garcés Larrea
© Editorial Tébar Flores, S.L.
C/ Zurbano, 45
28010 Madrid
Tel.: 91 550 02 60
info@tebarflores.com
www.tebarflores.com

ISBN: 978-84-7360-891-6

Dedico este libro a cuatro mujeres extraordinarias:

A Susana Ayerdi, por ser la primera madre en animarme a compartir lo que mis hijos me estaban enseñando.

A Asun Ayesa, por dar forma a mis ideas e impulsarme a emprender.

A Uxua Otazu, por no dejar de creer que juntas podemos con todo lo que nos proponemos.

*Y, por supuesto, a mi madre, Reyes Larrea, que siempre me dijo:
¡Adelante, hija!*

ÍNDICE

Prólogo.....	11
Introducción.....	15
CAPÍTULO 1: De la educación a la neuroeducación.....	23
Educación y autoridad	24
Educación y emociones	26
Educar siempre, condicionar a veces	28
Cerebro y educación emocional.....	29
Cerebro y entorno	30
Cerebro y aprendizaje.....	31
Cerebro y vínculos afectivos.....	37
El cerebro emocional.....	40
El cerebro estresado	41
La neuroeducación.....	43
Neuromitos	45
Ideas clave	48
CAPÍTULO 2: Protección durante la infancia.....	49
Planificación familiar y responsabilidad compartida	51
Generar oxitocina a través de los cuidados parentales	52
Educar a los niños para tolerar la frustración.....	53
Comunicación asertiva de las tres R: respiro, respeto y respondo	56
Escucha activa y validación emocional.....	59
Los niños que se sienten bien actúan mejor	62
Compartir los duelos, saber decir adiós y cuidar la despedida	64
Los niños no merecen regalos por ser buenos	64

Dar besos es una opción personal	65
Hola, gracias y adiós: habilidades sociales que no se imponen	69
Ideas clave	72
 CAPÍTULO 3: Las conductas inoportunas	 73
Conducta descontextualizada	74
Conducta inadecuada o de riesgo	76
Conducta adecuada o acorde a un contexto	78
Conducta por necesidad de vincularse con los iguales.....	80
Conducta por mala gestión emocional	82
Caso práctico.....	84
Ideas clave	93
 CAPÍTULO 4: Familias emocionalmente competentes	 95
Expresar emociones a través del llanto.....	99
El llanto y las rabietas, una oportunidad para practicar la gestión emocional	101
Las emociones.....	103
La inteligencia emocional	105
Competencias emocionales como factores protectores.....	108
Educar las emociones desde lo cotidiano	113
Estilos educativos.....	116
Caso práctico. Familia más bien autoritaria.....	118
Caso práctico. Familia más bien permisiva.....	126
Ideas clave	132
 CAPÍTULO 5: Normas, hábitos y pautas	 135
¿Problema u oportunidad?	136
Condicionamiento.....	139
Las normas como oportunidad para entrenar las competencias emocionales.....	141

Caso práctico: cruzar la carretera, el mejor entrenamiento para adquirir normas	147
La memoria implícita, recordar para narrar una nueva historia ..	151
Los hábitos como oportunidad para entrenar las competencias emocionales.....	155
Las pautas para facilitar la adquisición del hábito.....	159
Ideas clave	164
 CAPÍTULO 6: Entrenamiento emocional en los conflictos cotidianos	167
Estrategia ECR: circuito para procesar la frustración	169
Primer paso: explosión.....	172
Segundo paso: canalización.....	176
Tercer paso: reflexión.....	180
Pautas para ayudar a gestionar las emociones en cada paso del circuito.....	184
Consecuencias negativas y consecuencias lógicas	184
Conocer las normas para aplicar consecuencias lógicas	187
Cómo aplicar consecuencias lógicas.....	188
Educación emocional como estilo de vida familiar	191
Ideas clave	193
 CAPÍTULO 7: Padres y madres como guías de resiliencia ..	195
Estrategia NERA (nutrir, escuchar, responder y actuar)	199
Nutrir el cerebro: alimentación, ejercicio y sueño	200
Escuchar al cerebro: conciencia emocional.....	200
Caso práctico: paso de peatones, cuidado y atención.....	202
Responder al cerebro: regulación emocional	204
Caso práctico: deseo algo que no es mío	205
Caso práctico: rabieta en el supermercado.....	211
Actuar con cerebro: autonomía emocional, competencia social y bienestar emocional.....	214

Cariño incondicional	215
Educación respetuosa que se adapta al ritmo evolutivo de cada niño.....	216
Vínculo afectivo y apego seguro	217
Caso práctico: cuidado del vínculo afectivo en los primeros días de escuela	219
Ideas clave.....	224
 ANEXO: Recursos para trabajar la inteligencia emocional en la familia y en el aula.....	 227
 BIBLIOGRAFÍA.....	 237

PRÓLOGO

Del tema de este libro debo decir que me interesa mucho, y me interesa como científico social, como docente, como padre, y como enamorado de la madre de mis tres hijos. Si usted comparte parcial o totalmente alguna de estas características conmigo, entonces no me cabe duda de que le interesará también el libro. Se trata de un texto donde se enfatiza un hecho relevante, a saber: que, incluso en las familias más equilibradas y con los padres más inteligentes emocionalmente, hay dificultades, y no me refiero a dificultades puntuales, sino cotidianas, a la hora de gestionar la educación de los hijos. Pero lo importante es que hacerlo mejor cada día está en nuestras manos y en ocasiones consiste, incluso, en pequeños y hasta simples cambios de comportamiento en nuestra interacción con nuestros niños y adolescentes.

La lectura de este libro no dejará indiferente a ningún padre ni a ninguna madre, pues conduce, indefectiblemente, a una continuada reflexión (crítica, pausada, no culpabilizadora, y a la vez alentadora) en la que es automático el reconocimiento, como lo ha sido en mi propio caso, de algunos (o muchos) desaciertos cometidos en la experiencia vivida como padres o madres, a pesar de la buena intencionalidad y del amor incondicional que sin duda albergamos hacia nuestros hijos. Pero esto es solo el primer paso, pues a lo largo de toda la lectura se reconocen también vías concretas y tangibles de mejora que están al alcance de todos, y

ahí está la gracia del libro, el ingrediente que lo hace útil. Garcés Larrea, la autora, genera sentimientos de responsabilidad, pero también de optimismo, de ternura, de autoestima, de poder y de proactividad en el lector.

De acuerdo con B. F. Skinner, a lo largo de la historia de la civilización el ser humano ha hecho progresos en el control y en la educación del comportamiento de los demás, pasando de simplemente usar el castigo a preferir progresivamente el uso del refuerzo positivo. Garcés Larrea enseña en este libro cómo continuar en esta dirección desde nuestro papel como padres y cómo hacerlo con cariño y respeto incondicional hacia nuestros hijos, a pesar de que debamos corregir su comportamiento bajo condiciones estresantes. La autora subraya cómo los conflictos, pequeños o grandes, son espacios de aprendizaje continuo y una oportunidad para el crecimiento personal nuestro y de nuestros hijos. De modo que nos encontramos ante un libro de educación positiva, pero, sobre todo, nos encontramos ante un libro práctico de educación emocional de principio a fin.

En sus páginas, el lector encontrará una variada muestra de situaciones y casos cotidianos que los padres y las madres de cualquier procedencia viven cada día con sus hijos. El análisis y la comprensión de esta casuística es hábilmente desgranado por Garcés Larrea mediante la exposición de múltiples ejemplos de frases habituales en diálogos madre/hijo o padre/hijo en los que es fácil sentirse identificado. Todo un cuerpo de rico material digno de análisis futuro por lingüistas expertos en fraseología. En algunos de estos diálogos, la autora describe con maestría cómo un estado emocional se va transformando en el tiempo (a veces en menos de un segundo), en función de cómo se desarrolla una interacción con nuestros hijos, y cómo ese cambio emocional puede afectar nuestro comportamiento y la lección que nuestros hijos saquen de ahí.

Otra destacable contribución de este libro a la formación de padres y madres es que subraya que sentir, expresar y compartir

emociones es algo natural, vital, adaptativo y, por tanto, deseable. Esto incluye emociones dolorosas o negativas, como las de pena o duelo. A la hora de afrontar la gestión de estas emociones en el entorno familiar, solemos sufrir un desafío abrumador porque habitualmente no contamos con bagaje en el que apoyarnos, ya que apenas nos han hablado de ellas en la escuela, de modo que la tendencia general es improvisar cuando se presentan, lo cual no es un método recomendable.

Como afirma Garcés Larrea en las siguientes páginas, la educación de un menor es una responsabilidad para quien le educa, pero es además un derecho del menor. Por ello la formación de padres y madres en educación emocional es tan necesaria, pues la responsabilidad que recae sobre ellos es altísima, y permanente, «sin vacaciones». Todo esfuerzo por mejorar la competencia emocional de un agente educativo (padre, madre, abuelos, docentes, etc.) es un avance hacia la optimización de la competencia emocional de los niños y adolescentes con quienes trata el agente educativo.

De la autora me atrevo a decir que es evidente que ha vivido, ha leído, ha compartido y, sobre todo, ha reflexionado. Es una voz autorizada en la educación emocional de padres y madres. Como decía John Dewey, la sabiduría no se construye con la experiencia, sino con la reflexión sobre la experiencia. Todo lo que se dice en este libro está pensado, no hay seguramente nada gratuito, y eso es un potente acicate para el lector inquieto.

Del valor del libro destacaría su mensaje coherente de principio a fin y la guía práctica de ayuda que seguro supondrá para padres y madres. Además, la obra puede redimir a muchos padres y a muchas madres, pues ayuda a asumir que es natural equivocarse y que, aun asumiendo nuestra responsabilidad, es, no solo posible, sino deseable, una paternidad y una maternidad sin sentir permanentemente culpa o miedo (a fracasar), sin temor ni temblor. O quizás sea irremediable convivir con algo de ansiedad, en

ocasiones, pero al menos hemos de intentar llevarlo con arrojo para tratar de hacerlo cada vez mejor. Como dice el refranero español, «sentir miedo es de prudentes, vencerlo es de valientes». Con todo, este libro nos recuerda la importancia (la prevalencia) de nuestros actos sobre nuestras vidas. Lo que provoca un efecto ineludible en nuestros hijos no es lo que pensamos o lo que sentimos sobre ellos, sino cómo nos comportamos con ellos. Amar no es amar, sino dar amor. La importancia del hacer es la clave. Si cambiamos ese simple hacer por un saber hacer, todo irá a mejor.

Este libro es un excelente ejemplo de que vale la pena el esfuerzo que cada padre y cada madre decide hacer para optimizar la educación emocional en el contexto familiar. Además, cualquier grado de esfuerzo es un paso adelante, y nunca es tarde para emprender el viaje. Aquí dispone el lector de una buena guía (de bolsillo o de mesita de noche, según usted decida). Disfrute la experiencia de viajar por la educación emocional en familia, a pesar de que pueda encontrar algunas adversidades y también alguna que otra inclemencia meteorológica.

Dr. Juan Carlos Pérez-González.
Fundador y director de EDUEMO Lab (www.eduemo.com).
Profesor de Métodos de Investigación y Diagnóstico
en Educación de la UNED.

INTRODUCCIÓN

«No hay jóvenes difíciles,
sino una educación inadecuada»

Augusto Cury

Con la misma expectación, curiosidad e ilusión con la que un niño* escucha un cuento que lo sumerge en una aventura desconocida, yo también empecé mi camino en la aventura de educarme como madre para saber acompañar a mis hijos en su desarrollo. Eso es lo que ahora quiero dejar por escrito, para que mis hijos puedan conocer la transformación que vivió su madre, con el fin de que puedan entender y recordar cómo gestionar su mundo emocional y que no olviden que una parte de lo que son es por lo que yo he querido ser, rompiendo con legados educacionales heredados y adquiriendo nuevos patrones de conducta, gracias a que, afortunadamente, me ha tocado ser madre en un momento de la historia donde la proliferación científica sobre la neuroeducación y la inteligencia emocional me han permitido llevar a cabo reflexiones sólidas sobre cómo debo educar a mis hijos y orientar

* A lo largo de estas páginas usaré distintos términos como niño, niña, padre, madre, maestra o profesor, pero sobre todo usaré dos palabras, padre e hijo, para facilitar la lectura. Igualmente, utilizaré los términos mamá y/o papá para referirme indistintamente a ambos progenitores.

a otras familias y docentes como profesional de la educación que también soy.

Entiendo que soy fruto de la educación que he recibido de mis padres, del influjo del medio social en el que me he desenvuelto, de lo que mi genética me ha permitido alcanzar, pero, sobre todo, lo que soy como persona, madre y profesional es porque yo quiero y me esfuerzo en ser. Genética, medio social y voluntad son tres piezas fundamentales del desarrollo humano. Al hilo de esto, os diré que me encantó escuchar en una ocasión a Enrique G. Fernández Abascal, Catedrático de Psicología de la Emoción y la Motivación en la UNED, que nuestros estados afectivos dependen de las circunstancias de la vida, factores fijos como la personalidad y factores que dependen de nuestra voluntad.

Al parecer, la voluntad tiene una gran importancia en el bienestar que alcanzamos en la vida: el 40% depende de nuestra voluntad, solo el 10% se refiere a las circunstancias y el 50% depende de la personalidad, es decir, lo que traemos en la maleta genética. Son datos esperanzadores.

Teniendo en cuenta que somos adultos responsables de la educación de menores en desarrollo, guías de resiliencia, el soporte desde el que su cerebro se desarrolla y la base desde la que deben crecer sintiéndose amados, protegidos y seguros, necesitamos conocer cómo funciona el cerebro para responder en sintonía. Entender, en definitiva, qué pasa por la cabecita de un niño para comportarse como lo hace. Una gran responsabilidad, desde luego, pero me encanta que esto dependa en gran parte de mí y no tanto de lo que otros hacen o dicen.

La investigación científica nos abre una ventana al conocimiento, nos permite entender cómo son las cosas y esto nos aporta seguridad para tomar decisiones con un criterio fundamentado. Saber por qué hacemos las cosas, qué decisiones tomamos, siendo conscientes desde qué emoción actuamos, nos permite responsabilizarnos de las consecuencias de nuestras acciones.

No siempre acertamos ni siempre nos equivocamos, lo que hacemos no nos convierte en buenos o malos padres o madres, pero sí debo decir que no es suficiente con querer mucho, se debe querer bien, y para esto hay que entrenarse. No todos hemos desarrollado una inteligencia emocional que nos permita cuidar los vínculos afectivos y crear apegos seguros. El hogar, en definitiva, es donde aprenden a volar sabiendo que siempre pueden regresar, aunque solo sea para reparar sus alas.

Quizás haya llegado el momento de parar, mirar hacia atrás, adentrarnos en nosotros mismos para restaurar nuestros propios vínculos afectivos, reconocer las heridas de nuestro camino, visualizar las piedras que nos han hecho tropezar, decidir perdonar para liberarnos de la esclavitud del resentimiento y el dolor y, por supuesto, analizar de dónde partimos y hacia dónde queremos ir. La paternidad no se puede iniciar sin hacer una reflexión personal y de pareja, pues se construye cada día desde ella.

Aunque este libro no pretende ser una biografía de mi vida ni exponer mi experiencia como madre, sí me gustaría contextualizar su contenido con distintas vivencias o anécdotas personales para que, junto a otros casos reales o inventados, me permitan conectar con la realidad familiar de cada lector, argumentando lo más exhaustivamente posible los temas expuestos con aportaciones de otros profesionales y con referencias científicas.

La maternidad mueve muchas emociones, te hace descubrir secretos que no conocías que tenías y tesoros que no sabías que guardabas, y te aporta experiencias únicas que deseas compartir con otras personas con vivencias similares. Cuando tienes tanto en común, conectar y empatizar con otros padres es relativamente fácil. Se vuelve necesario hablar de nuestra experiencia porque surgen dudas, miedos, y buscamos nutrirnos de la experiencia de otros, aunque no siempre lo que es útil para unos es válido para otros.

En 2010 estaba embarazada de mi segundo hijo y, para entonces, el mayor de tres años ya me había enseñado que, por mucho

que hubiera cursado estudios de educación, hubiese trabajado en centros de menores en Guatemala y creyese que tenía el conocimiento necesario para educar a mis hijos, puesto que lo había hecho con los hijos de otros, tenía una clara dificultad para gestionar a nivel emocional las frustraciones que experimentaba mi hijo, normales a su edad, y con el tiempo entendí que hasta saludables y necesarias.

El amor que sentía por ellos no me permitía conformarme con lo que sabía, más bien me llevó a reconocer mis limitaciones para educar, entendiendo la educación como un proceso en el que guiamos a quien está en desarrollo, sabiendo escuchar y acompañar en las frustraciones. Y, por supuesto, entrenándonos en la gestión de las propias emociones surgidas en esa convivencia, cuando sus inmaduros cerebros les impiden responder como nos gustaría, sobre todo cuando hay espectadores delante.

A veces, solo hay que dar un pequeño paso para empezar un camino. «¿Quién quiere venir a mi casa a tomar un café con bizcocho?» fue la invitación que hice a unas madres con las que hablaba de hijos, conversación que no falta día tras día cuando los tienes. Tomar un café y compartir con ellas algunas ideas sobre cómo llevar a cabo una educación afectuosa y responsable fue el inicio.

Día a día, mi anhelo por entender a aquellas mujeres que experimentaban emociones nuevas, algunas desconocidas hasta el momento, era mayor. *¿Cómo me quiero relacionar y comunicar con mis hijos? ¿Cómo quiero que me recuerden cuando sean mayores?* eran algunas preguntas que me hacía. Hay quien lo llama ser la mejor versión de uno mismo. Pues, a por ello.

Aquellas primeras experiencias fueron el comienzo de Padres Formados, que no es una asociación, ni organización, ni colectivo, es mucho más sencillo que todo eso, es un recurso personal convertido con el tiempo en algo profesional, la plataforma online Padres Formados.

Desde esta plataforma se gestionan las formaciones sobre educación emocional que imparto a familias y profesionales por medio de escuelas de familia y eventos formativos, como las Jornadas de Prevención para la Salud Emocional y los Congresos de Educación Emocional que organizamos en Navarra desde 2012 junto a Uxua Otazu, directora del centro infantil La Guardie de Villava.

Recuerdo que, al principio de esta andadura, la idea de educar las emociones generaba expectación y asombro. Estamos tan acostumbrados a resaltar lo académico, que lo emocional apenas tenía protagonismo. Después de unos años dicen que se ha puesto de moda, pero os aseguro que una moda no dura tanto tiempo sin echar raíces, y la inteligencia emocional y la neuroeducación han venido para quedarse, por suerte. Gracias a toda la evidencia científica que desde el 2000 ha proliferado a nivel mundial con publicaciones de corte científico y divulgativo, podemos aprender, no solo a identificar lo que sentimos, sino a decidir si queremos que eso influya en la manera de relacionarnos con los demás.

Desafortunadamente, cada vez son más las familias que tienen dificultad para abordar los problemas de conducta en la adolescencia. Los datos son abrumadores. Tras el cáncer, el suicidio es el mayor motivo de fallecimiento de los 15 a los 24 años. Además, un 5% de los jóvenes pasan por estados depresivos, siendo los antidepresivos uno de los medicamentos más consumidos en todo el mundo, y sabemos que esta no es la única droga que se consume (Pérez-Costillas, 2015). Hay estudios que muestran que los programas dirigidos a la prevención de consumo de tabaco y alcohol en adolescentes incrementarían su efectividad si tuvieran en cuenta variables como la inteligencia emocional (Fernández-Berrocal et al., 2015).

Es posible que la adolescencia sea una etapa que nos resulte difícil, pero sobrevivir a ella depende en gran parte de lo que hayamos sembrado hasta los 12 años. Trinidad y Johnson (2002) dicen

que los adolescentes emocionalmente inteligentes comprenden mejor las presiones de sus compañeros para consumir y gestionar las discrepancias entre sus motivaciones y las del grupo. Por lo tanto, entendemos que la inteligencia emocional es un factor protector durante la infancia. No podemos llegar a la adolescencia sin recursos de gestión emocional. Es muy arriesgado llegar a los 12 años sin haber tomado conciencia de la mayoría de las situaciones vividas, resolviendo de cualquier manera los conflictos entre hermanos o siguiendo el «método zapatilla». Sin conocimiento de por qué hacemos las cosas y en continua improvisación, es muy difícil dar en la diana. Ya no sirve lo que hicieron nuestros padres con nosotros, ni los abuelos con ellos, porque sencillamente la sociedad ha cambiado.

Como dato alentador, a lo largo de los años, el interés por participar en este tipo de experiencias formativas ha ido creciendo. Quiero pensar que son una minoría los que creen que es una pérdida de tiempo formarse para ejercer la paternidad. No hay mejor manera de sobrellevar la responsabilidad de educar que dialogar con el autor de un libro, asistir a una conferencia o compartir con otros padres las preocupaciones que tenemos. Es vital formarnos porque desde nosotros se van formando nuestros hijos.

Mi experiencia me dice que existe interés en ejercer una paternidad respetuosa, queremos ser familias afectuosas y queremos comprometernos con el futuro de nuestros hijos, pero quizás no estamos sabiendo afrontar las dificultades diarias por haber iniciado la maternidad sin armadura emocional. ¿Cómo combatimos el estrés personal si carecemos de recursos para ello?

Desde aquellas primeras sesiones en mi casa ha pasado el tiempo, el número de familias que se está formando ha aumentado y me alegra saber que no estoy sola en la aventura de ser la mejor versión de mí misma.

Este libro lo he escrito sobre todo pensando en todas las familias que me acompañan desde los comienzos, las que se han ido in-

corporando por el camino y las que lo harán. Sentía la necesidad de compartir algunos de los casos, contenidos y ejemplos que han salido en las distintas sesiones formativas. Pero también estoy pensando en ti, querido lector, que, sin conocernos, tenemos mucho en común, el deseo de formarnos como padres y madres para educar a nuestros hijos e hijas como personas emocionalmente inteligentes.

A lo largo de estas páginas encontrarás cuatro temas centrales que se interrelacionan entre sí: la importancia de la neurociencia para las familias y docentes del siglo xxi, la necesidad de ser familias emocionalmente competentes para desarrollar la capacidad resiliente de nuestros hijos y cómo llevar una vida saludable para que, con inteligencia emocional, podamos resolver los conflictos de convivencia familiar y escolar con el fin de educar las emociones desde lo cotidiano, aprovechando los conflictos para crecer, las rabietas para mejorar las relaciones y las dificultades para fortalecer los lazos familiares.

Si deseamos tener hijos emocionalmente sanos, fortalecidos interiormente para que puedan tomar decisiones y sepan resolver conflictos con habilidades comunicativas y sociales, es necesario reflexionar, desaprender y vaciarnos de algunas pautas educativas de la vieja escuela que condicionan nuestra manera de sentir, pensar y actuar, en definitiva, nuestra manera de educar.

Te invito a que cojas lápiz y papel y que vayas subrayando aquellas frases, ideas o reflexiones que te aportan algo. Tenemos que empezar a trabajar desde lo que para ti es significativo y despierta tu curiosidad, y si te surgen dudas o si quieres comentarme algo sobre el contenido de este libro o tu experiencia personal, envíame un email a leticia@padresformados.es, estaré encantada de leerte y responderte.

Termino con esta frase del libro *El secreto del niño feliz* (1996) de Steve Biddulph: «Que alguien sea una gran persona, solo significa una cosa: que lo han querido».

CAPÍTULO 1

De la educación a la neuroeducación

«La felicidad no es algo que se encuentre,
sino algo que se construye»

Arnaud Desjardins

Siempre se ha considerado que un niño bien educado es aquel que no se levanta de la mesa hasta que ha terminado de comer, no le alza la voz al adulto o comparte sus juguetes cuando se lo piden por favor. Me pregunto si en realidad es un niño bien educado o bien condicionado. Más bien me decanto por lo segundo, porque, si nacemos con la capacidad natural de expresar y mostrarnos tal como somos, solo el miedo puede conseguir que reprimamos una emoción con tal de evitar un castigo o adquirir un refuerzo positivo. Quizás recuerdes alguna situación de niño en la que no hiciste o dijiste algo por miedo a la consecuencia, no porque fueras consciente de la repercusión que te-

