



# Primeros auxilios emocionales para niños y adolescentes

Guía para padres

Javier Urria | La Esfera de los Libros © 2017

Los padres provienen de un mundo sumamente distinto de aquel en el que nacen sus hijos. A su vez, los hijos necesitan herramientas y habilidades de responsabilidad emocional para hacer frente a los retos de un mundo que todavía no existe. Conocer e intervenir oportunamente frente a las señales de peligro que nota en sus hijos puede marcar la diferencia entre la prevención y la corrección. Gracias a 30 años de experiencia como psicólogo forense, Javier Urria ofrece herramientas de respuesta emocional para formar padres que eduquen a sus hijos en la responsabilidad. Este libro puede interesar a los profesionales de la salud mental, servicios sociales y atención al menor, así como a padres que busquen construir mejores puentes de comunicación con sus hijos.

## Ideas fundamentales

- La emoción puede ser origen de conductas prosociales o antisociales.
- Es deseable cultivar las emociones sin falsos racionalismos a través de la comunicación.
- Es posible sobrevivir al trauma, si se le entiende y atiende correctamente.
- Los primeros auxilios emocionales son respuestas frente al trauma.
- La alfabetización emocional es una herramienta útil para promover conductas prosociales en padres e hijos.
- Hay ciertas habilidades emocionales que conviene aprender para saber enseñar.
- Pueden aplicarse ciertas “vacunas” para tener un “sistema inmunológico” sentimental saludable.
- Es posible encontrar esperanza ante el vacío existencial.
- Hay que trabajar para borrar el estigma del acompañamiento profesional y la salud mental.
- La esperanza y la ilusión de vivir no son un mito.

## Resumen

### **La emoción puede ser origen de conductas prosociales o antisociales.**

El hecho de sentir emociones no hace que automáticamente usted sepa cómo lidiar con ellas. Las emociones son respuestas fisiológicas a estímulos internos y externos que los seres humanos experimentan subjetivamente; algunas emociones cambian súbitamente y otras permanecen largo tiempo en la memoria. Sin embargo, esas emociones muchas veces desbordan a las personas y las hacen incurrir en conductas violentas hacia sí mismas o hacia los demás. Comprender y comunicar oportunamente el propio estado emocional propicia la confianza, el respeto y la autoestima de los niños. Al interiorizar una emoción, identificarse y actuar a partir de ella, se establecen hábitos de conducta emocional, que se conocen popularmente como sentimientos. Esta conducta emocional puede ser prosocial o antisocial.

Las conductas prosociales son aquellas que promueven la empatía, la comunicación y la expresión saludable de emociones. Saber cómo se sienten los demás es importante para saber qué esperan de usted. Aunque nunca pueda estar del todo “en los zapatos” de sus hijos, sí que puede tratar de empatizar con sus circunstancias, miedos, puntos de vista y con todo aquello que los conforma como sujetos diferentes a usted.

*“Eduquemos más a los padres (de hoy y de mañana) para que sepan educar en la responsabilidad”.*

El lenguaje emocional no solamente sirve para expresar sentimientos positivos o afectuosos. La expresión saludable de sentimientos de angustia, miedo o dolor también es necesaria en el desarrollo de niños y adolescentes. Fingir o expresar sentimientos positivos que no se sienten en realidad indica un bloqueo de comunicación. Favorecer la comunicación franca y abierta de emociones, tanto positivas como negativas, resultará a la larga en padres e hijos mejor preparados para afrontar los vaivenes de la vida.

### **Es deseable cultivar las emociones sin falsos racionalismos a través de la comunicación.**

En la era de la información, los padres muchas veces no saben de los conflictos emocionales que afectan directa o indirectamente a sus hijos. Los niños y adolescentes del siglo XXI están expuestos a riesgos nunca antes vistos en la historia de la humanidad. Durante sus primeros años de vida, los más cruciales para cualquier persona, los padres tienen la misión de formar en ellos hábitos y habilidades que les ayuden a enfrentar los retos de la vida adulta. Y es precisamente en esos años cuando los padres enfrentan retos para los que nada podría prepararlos de antemano.

*“Las lecciones emocionales que se aprenden en la infancia se establecen como hábitos personales de por vida”.*

El mundo de los niños y los adolescentes no es una fantasía publicitaria ni un parque de diversiones. Haber sido niños no garantiza que los padres sabrán criar uno. Además, muchos padres de hoy provienen de un mundo sumamente distinto al de sus hijos. Es verdad que situaciones como el acoso escolar, la violencia intrafamiliar o la farmacodependencia a edades tempranas no son situaciones nuevas en la historia; no obstante, internet y las redes sociales agregan variables nuevas a la ecuación.

Conocer los problemas y las situaciones que enfrentan hoy en día los niños y los adolescentes le dará a los padres una cierta perspectiva para atender oportunamente sus necesidades. Sin embargo, ninguna perspectiva puede sustituir la comunicación franca y amorosa de los padres con sus hijos.

### **Es posible sobrevivir al trauma, si se le entiende y atiende correctamente.**

¿Pero por qué los hijos deberían confiar en sus padres? El sistema de justicia está lleno de nombres de niños y adolescentes a los que sus padres han dejado solos. La palabra “trauma” designa un suceso en la vida del sujeto a partir del cual nada vuelve a ser igual. Padecimientos psíquicos como el estrés postraumático refieren a esta misma situación de la cual no hay retorno. Situaciones de violencia física, emocional, psicológica o sexual pueden convertir a las víctimas en potenciales victimarios.

*“Enseñemos a reconstruir, a representar el pasado. La memoria es necesaria, pero no lo es menos el olvido”.*

No todos los traumas tienen el mismo tipo de consecuencias, ni la forma de lidiar con ellos es la misma en todas las personas; por ello, es mejor desarrollar un esquema de prevención (o “vacunación” emocional), que involucra la comunicación al interior del núcleo familiar, en lugar de un esquema de corrección, el cual a menudo involucra hospitales psiquiátricos y al sistema de justicia penal. Si los adultos no son capaces de reconocer y desarrollar mecanismos de primeros auxilios emocionales para afrontar dichas realidades, ¿cómo puede una sociedad esperar que los niños las desarrollen por sí mismos de manera espontánea?

### **Los primeros auxilios emocionales son respuestas frente al trauma.**

Los primeros auxilios son respuestas tempranas a situaciones en las que peligra la vida de una persona, muchas veces después de un trauma físico importante, como un accidente de tránsito o un desmayo. Cuando el cuerpo físico se encuentra en una situación de peligro, los profesionales de la salud o las personas comunes y corrientes pueden salvar la vida de otros si aplican los primeros auxilios. Frente a una hemorragia, es necesario saber aplicar un torniquete, por ejemplo.

*“Nuestras emociones son complejas respuestas en las que convergen componentes mentales, fisiológicos y motores”.*

Pero al igual que el cuerpo físico, el cuerpo emocional y sus afectaciones pueden poner en riesgo la vida y la salud mental de una persona, una familia, e incluso de la sociedad en su conjunto. Cuando se trata de prevenir riesgos y educar emocionalmente a niños y adolescentes, ninguna preparación ni experiencia son suficientes. Usted, como cabeza de una familia, educador, o cuidador de los niños y adolescentes en su propio entorno familiar, debe contar con ciertas pautas y herramientas que le permitan actuar de manera eficaz y oportuna frente a la tensión emocional, para evitar escaladas de violencia y favorecer la tolerancia a la frustración. El desarrollo de estas herramientas de primeros auxilios emocionales comienza con una revisión de su propia historia personal, así como de la dotación de un lenguaje emocional que le permita vincularse efectivamente con sus hijos. El apoyo de un profesional de la salud mental es una sugerencia enfática que no debe ignorar.

### **La alfabetización emocional es una herramienta útil para promover conductas prosociales en padres e hijos.**

Cuando los padres no permiten que los niños y adolescentes enfrenten la frustración y la derrota; cuando les ocultan las pérdidas o les mienten; cuando les cumplen todos sus caprichos o se dejan chantajear por ellos, están promoviendo comportamientos disruptivos y antisociales. A la larga, la sociedad se encargará de recordarles que todos deben enfrentar las consecuencias de sus acciones. Por ello, asumir la responsabilidad de los propios deseos y errores es parte fundamental de crecer. Por otra parte, sentir que sus padres los aceptan incondicionalmente les permitirá emanciparse en el futuro, pues entienden que sus actos tienen consecuencias (positivas o negativas, ejemplificadas en los premios y castigos infantiles), y que no son rehenes de sus propias emociones.

Es necesario que usted conozca sus propias emociones, de manera que pueda explicarle a sus hijos fácilmente lo que estas son. Una emoción, como la alegría o la tristeza, puede elaborarse y encauzarse. Encauzar una emoción no es cuestionar su validez, sino comprender su origen y considerar si vale la pena actuar en consecuencia de una demanda emocional o no.

### **Hay ciertas habilidades emocionales que conviene aprender para saber enseñar.**

Cada persona y cada emoción es distinta y única; sin embargo, existen algunas directivas generales sobre lo que constituye una correcta educación emocional.

- **Autodominio y uso de la razón** – La emoción, al provenir de cambios en la experiencia del propio cuerpo y el propio ser, ocurre en una zona altamente irracional. Enseñar a diferenciar una necesidad de un impulso, así como a no dejarse dominar por las emociones, es fundamental para prevenir conductas antisociales. Identificar la emoción con un cambio producido en el cuerpo permitirá representar y elaborar racionalmente lo que ha sentido. Es importante enfatizar que no se trata de “explicar” las emociones, sino de transmitir las.

- **Filtrar y elaborar sentimientos** – Todos los seres humanos experimentan emociones positivas y negativas. No es conveniente hacer sentir culpables a los niños y adolescentes de sus emociones, pero es importante tratar de hacerlos responsables de lo que sienten. Diferenciar la culpa de la responsabilidad es lo que permite al sujeto volverse activo respecto a su circunstancia, incluso sobre eventos pasados.
- **Representar la emoción propia y ajena** – Estimular el pensamiento crítico desde temprana edad le permitirá a los niños relacionarse de una manera sana con sus propias emociones. Representar lo que siente (en forma de palabras, con dibujos o materiales didácticos) es un primer paso hacia la empatía, la compasión y el perdón.

### **Pueden aplicarse ciertas “vacunas” para tener un “sistema inmunológico” sentimental saludable.**

Adquirir un lenguaje emocional capaz de expresar los movimientos de las experiencias subjetivas propias, es uno de los aprendizajes más importantes durante los primeros años de vida de las personas. Este lenguaje no debe confundirse con un mero vocabulario técnico detrás del cual esconderse. La alfabetización emocional no se limita solamente a asociar una palabra con una emoción, sino a construir un actuar congruente entre lo que el sujeto vive en su intimidad y el medio ambiente que lo rodea.

*“Propiciemos un adecuado sistema inmunológico sentimental, pues el ser humano es capaz de matar por una nimiedad y de arriesgar la vida por un desconocido”.*

En ese sentido, si un niño crece en un hogar donde no se respeta su integridad física ni emocional, donde los padres no se llevan bien entre sí o abusan del consumo de alcohol o drogas, donde se le sobreprotege y no se le dota de herramientas para enfrentar la frustración, muy posiblemente el niño desarrolle comportamientos antisociales, pues son el tipo de comportamientos a los que se le ha expuesto.

*“Se observa en las hamburgueserías a padres con sus hijos que se mantienen en silencio, pues no se conocen”.*

La palabra “compasión”, dejando a un lado por un momento su acepción religiosa, se refiere a la capacidad de los sujetos para acompañar o ser testigos del sufrimiento de otros. Incluso como adulto, la compasión es lo que puede activar en usted el sentido de urgencia para responder frente a una emergencia emocional. La palabra “perdón”, también fuertemente cargada de connotaciones religiosas, es una llave importante para aprender a dejar atrás el pasado y avanzar a nuevas experiencias. Compadecer al otro, perdonarlo y perdonarse a sí mismo, es una práctica sana que beneficiará enormemente el vínculo entre padres e hijos.

## **Es posible encontrar esperanza ante el vacío existencial.**

Los niños y los adolescentes de hoy crecen en medio de enormes contradicciones. Por un lado, el sistema educativo y la industria del entretenimiento luchan mano a mano por su frágil atención: aquel para tratar de capacitarlo y dotarlo de conocimientos útiles para la vida; el otro para transformarlo en un consumidor lo más pronto posible. Las expectativas de consumo, que son expectativas de aceptación social, se ven limitadas por una realidad económica desigual. Los niños desean la aceptación y la protección de su grupo social, pero enfrentan el acoso, la discriminación y la exclusión, tanto en casa como en el sistema educativo. No tener acceso al último videojuego de moda, o tener la piel de un color distinto al de sus compañeros de aula, puede ser motivo de exclusión y trauma.

Los niños y los adultos incurren en comportamientos antisociales, muchas veces, como consecuencia de una contradicción entre las expectativas con las que han crecido y las frustraciones y fracasos a los que no saben responder. Estos comportamientos se expresan en forma de violencia, ya sea hacia sí mismos o hacia los demás, que los lleva a incurrir en conductas criminales o reproducir en otros los mismos abusos que ellos sufrieron.

## **Hay que trabajar para borrar el estigma del acompañamiento profesional y la salud mental.**

En España, se estima que un 20% de niños y adolescentes van a presentar una psicopatología en algún momento de su desarrollo. En el presente siglo, la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático son enfermedades que limitarán considerablemente el desarrollo personal y laboral de millones de seres humanos. El costo de las enfermedades mentales y neurológicas para la hacienda pública española equivale al 8% del producto interno bruto.

*“Para salir fortalecido hay que asumir con realismo la adversidad y vislumbrar el futuro con esperanza”.*

No existe un solo tipo de respuesta homogéneo a los dolores y padecimientos emocionales que sufren niños y adolescentes. No se trata de igual manera el acoso escolar que las fobias, la enuresis nocturna (mojar la cama) o los problemas de aprendizaje, a pesar de que todas ellas pueden estar relacionadas. Recurrir a un profesional de la salud mental es recomendable para determinar el curso de acción adecuado a cada persona. Por más aislado que pueda sentirse un paciente que lidia con una enfermedad mental, al menos desde un punto de vista estadístico, no se trata del único. Sin embargo, cada persona sufre a su manera, pero también encuentra la manera de salir adelante con el apoyo adecuado y respondiendo a su circunstancia particular.

## La esperanza y la ilusión de vivir no son un mito.

Uno de los prejuicios más extendidos sobre la salud mental es que solo recurren a ella quienes sufren una enfermedad mental, o quienes requieren medicación psiquiátrica. Por principio, no todas las enfermedades mentales se desarrollan de la misma manera ni tienen los mismos pronósticos. Mucha gente se beneficia del uso de medicamentos antidepresivos, mientras que para otros, estos podrían desencadenar ideaciones o acciones suicidas.

*“Que los adultos enseñen a sus hijos a no ser desbordados por sus sentimientos es la forma de prevenir y ahorrar en psicoterapias, desintoxicaciones, centros de reforma o prisiones”.*

Como padre o educador, lo que usted puede hacer es estar al tanto de la realidad en la que se desarrolla la vida de los niños a su cargo. La enfermedad mental no es una maldición, un castigo divino ni un padecimiento que se deba sufrir a solas. La enfermedad mental puede desencadenarse por factores genéticos, como la esquizofrenia; por el uso de drogas ilícitas, como algunos episodios psicóticos; o bien, por las condiciones sociales del mundo en el que vivimos.

La paciencia y el amor que usted invierta en la relación con sus hijos serán la base de la conducta futura de estos. Si usted mismo no encuentra motivación para enfrentar sus problemas y hacerse cargo de sus emociones con responsabilidad emocional, será difícil que sus hijos puedan adquirir dichas habilidades. Por ello, es importante buscar el consejo, la orientación o la escucha de un profesional de la salud mental. Recuerde que el sistema inmunológico sentimental, al igual que el físico, necesita vacunas que prevengan sufrimientos futuros.

## Sobre el autor

**Javier Urra** es psicólogo forense con más de 30 años de experiencia como autor, conferencista, docente y defensor del menor en el sistema de justicia español.



¿Le gustó este resumen?  
[Comprar el libro](http://getab.li/32907)  
<http://getab.li/32907>

Este resumen solo puede ser leído por Panamá Lee (Panama.Lee@panama.com)

getAbstract asume completa responsabilidad editorial por todos los aspectos de este resumen. getAbstract reconoce los derechos de autor de autores y editoriales. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este resumen puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma y por ningún medio, ya sea electrónico, fotocopiado o de cualquier otro tipo, sin previa autorización por escrito de getAbstract AG (Suiza).